

## NEUE BERGBÜCHER

## Mit zwei Elefanten über die Alpen

554 Kilometer, 22 000 Höhenmeter, 35 Tage, zwei Erwachsene, zwei Kinder und zwei Kuscheltiere. Das sind die Eckdaten einer ganz besonderen Reise. Autor Gerhard von Kapff ist mit seiner Familie über die Alpen gelaufen und hat darüber ein Buch geschrieben. „Mit zwei Elefanten über die Alpen – Eine Familie wandert von München nach Venedig“ ist eine detailreiche und authentische Beschreibung dieser Mammut-Tour. In zahlreichen Bildern, Karten und ausführlichen Beschreibungen macht er Lust auf die Alpenüberquerung. Statt marketinggeschöner Streckenbeschreibung schildert von Kapff die Touren mit all ihren Höhen und Tiefen, mit vorgesehenen Gehzeiten und tatsächlichen, mit Tipps und Packlisten. Er berichtet von schweißtreibenden Aufstiegen, Wandertagen, die sich im Regen auflösen und Glücksmomenten. Und auch die Gefahren der Berge bleiben nicht außen vor: zum Beispiel der Absturz einer Bergwandin, den die Söhne unfreiwillig mit ansehen. Eine authentische Lektüre. Ein Muss für jeden, der zu Fuß über die Alpen will.

→ „Mit zwei Elefanten über die Alpen – eine Familie wandert von München nach Venedig“, Gerhard von Kapff, 206 Seiten, Herbig-Verlag, 19,99 Euro.

## Wander-Abenteuer für Vater und Sohn

Am Anfang stand der Gedanke „Eigentlich müssten wir zwei mal...“ Daran wurden zwölf unvergessliche Touren kreuz und quer durch Bayern. In ihnen erleben Vater und Sohn Abenteuer, Teamgeist und das gute Gefühl, zusammenzugehören. Es geht auf Deutschlands höchsten Berg, die Zugspitze, zu Fuß natürlich. Sie sind den Dinosauriern auf dem Altmühl-Panoramaweg auf der Spur, verwandeln sich in Könige auf der Wanderung zu den Soiernseen und laufen über glühende Kohlen. Sie bauen ein Kanu und „gurken damit rum“ im Voralpenland, klettern in Höhlen der Fränkischen Schweiz und auch das Jodeldiplom fehlt nicht. Autor Gerhard von Kapff macht es Nachahmern leicht, mit Tipps, genauen Beschreibungen und authentischen Geschichten. „Das waren die besten Tage meines Lebens“, sagt Sohn Felix.

→ „Abenteuer für Vater und Sohn – Unvergessliche Erlebnistouren in Bayern“, Gerhard von Kapff, 160 Seiten, mit Karten und zahlreichen Bildern, Terra magica, 14,99 Euro

## Gaumenfreuden für alle Fahrrad-Fans

Moussaká und Okra-Schoten auf Kreta, Kletzennudeln und Kaiserschmarrn in Kärnten oder Stockfischpüree und Esskastanien im Südwesten Frankreichs: Das neue Buch „Radtouren für Genießer“ lädt zu 20 kulinarischen Fahrrad-Reisen durch Europa ein und liefert Infos zu Tourencharakter, kulturellen Besonderheiten am Wegesrand und den besten Gerichten der Regionen. Die Schlemmertouren verlaufen durch Skandinavien, Irland, Polen, Ungarn, Italien, Frankreich, Deutschland und die Schweiz und eignen sich für unterschiedliche Ansprüche – von flachen Flussrouten, über beeindruckende Küstenstrecken bis hin zu sportlichen Gebirgswegen. Denn wer tagsüber radelnd Kalorien verbrennt, darf sich spätestens abends mit landestypischen Spezialitäten belohnen. „Mit allen Sinnen reisen, Neues probieren und die ausgetretenen Wege verlassen“, lautet das Credo von Autor Thorsten Brönnner.

→ „Radtouren für Genießer“, Thorsten Brönnner, Bruckmann-Verlag, 32,99 Euro.

## BEI UNS IM NETZ

## Lesen Sie mehr!

Weitere interessante Nachrichten aus dem Welt der Berge finden Sie auch unter:

[www.mittelbayerische.de/berg](http://www.mittelbayerische.de/berg)



Der Fürstensteig hoch über dem Rheintal ist eine Steinwüste aus Fels und Geröll und von bizarrer Schönheit.

Fotos: Jädicke

## Auf dem Paradedweg durchs Fürstentum

**LIECHTENSTEIN** Der Fürstensteig ist ein echter Klassiker für alle Bergwanderer. Karstige Felswände wechseln sich mit blühenden Almwiesen ab.

VON FLORA JÄDICKE, MZ

**TRIESENBERG.** Wie eine Mondlandschaft wirkt das graue Felsmassiv. Der Fürstensteig oberhalb von Triesenberg in Liechtenstein ist eine sich ständig wandelnde Steinwüste.

Die Sonne steht fast senkrecht und sorgt für das schönste Bergwetter. Mein Blick führt rauf in die steile Felswand der Alp- und Gafleispitze. Trittsicher sollte man hier sein und schwindelfrei, hatte Guide Rosaria Heeb gesagt. Ob ich die Bedingungen erfülle? Ein Anfänger bin ich nicht, aber schwindelfrei, wer weiß das.

## Zwischen Fels und Abgrund

Meine drei Begleiter haben den Schwindelfrei-Test längst erfolgreich bestanden. An den „Drei Schwestern“, die man über den Fürstensteig ebenfalls erreicht. Oder irgendwo da draußen in den Schweizer, Österreicher oder Liechtensteiner Alpen. Unmöglich, sie hier aus den Augen zu verlieren. Das Fürstentum ist vollständig von Bergen umgeben. 32 Alpengipfel und fast alle erreichen die 2000 Meter Marke. Wir starten in Gaflei, einem Plateau oberhalb von Triesenberg auf gut 1400 Metern Höhe, auf dem seit Jahrhunderten die Walsersiedlung Triesenberg liegt. Der Weg führt durch den Kamin – auch „Chemi“ genannt – hinauf auf 1944 Meter zum Alppspitz (Gipfelkreuz). Zurück geht es über blumengetupfte Almwiesen, vorbei an Legföhren (Krüppelkiefern) hinab zur Alpe Bargella (1663 Meter) und dem Bargella-Sattel. Hier genießt man erneut einen herrlichen Blick über die gesamten Liechtensteiner Alpen. Anschließend geht es zurück nach Gaflei.

## Kein Zentimeter zu viel

Der wilde Paradedweg des kleinen Fürstentums schraubt sich eng der Wand entlang durch die klotzige Felsenburg, ohne dem Wanderer auch nur einen Zentimeter zu viel zu gewähren. An manchen Stellen ist der Abstand zwischen Hang und Abgrund kaum fußbreit. Rechts die

Die gute Ausschilderung erleichtert die Orientierung.



Beim Abstieg von der Alppspitze erwarten die Wanderer blühende Almwiesen.



Der Eintrag ins Gipfelbuch: Ein Muss

## DER FÜRSTENSTEIG IN LIECHTENSTEIN

► **Route:** Gaflei - Bargella - Bargellasattel - Alppspitze (1944m) - Bargella-Jagdhütte - Bargellasattel - Gaflei, ca. 3:30 h  
 ► **Wie kommt man hin:** Liechtenstein ist gut mit dem Zug erreichbar. Von dort ein kurzes Stück mit der S-Bahn nach Bregenz auf die österreichische Seite. Je nach Vorliebe mit Bus oder Bahn bis Schaan oder Vaduz.  
 ► **Tourenvorschläge:** Es gib 180 Wanderwege in Liechtenstein. Sie sind auch in elektronischer Form kostenlos abruf-

bar. Informationen gibt auch der Liechtensteiner Alpenverein.

► **Wegsperrungen, Sicherheitstipps** oder Markierungsarten und andere aktuelle Informationen sind über den Internetauftritt des Amts für Wald, Natur und Landschaft abrufbar.

► **Hotel Tipp:** Das Hotel Kulm in Triesenberg bietet moderne gemütliche Atmosphäre und hervorragendes Frühstück. → [www.wanderwege.llv.li](http://www.wanderwege.llv.li), [www.alpenverein.li](http://www.alpenverein.li), [www.awnl.llv.li](http://www.awnl.llv.li), [www.liechtenstein.li](http://www.liechtenstein.li), [www.hotelkulm.li](http://www.hotelkulm.li)



Wand und links geht der Blick in die graue Tiefe. Unter den Sohlen knirscht der Schotter. Von Zeit zu Zeit hallt das Klackern der Steine durch schroffe Felswände. Der Berg lebt, ganz unmerklich und manchmal auch spektakulär. Zeit und Witterung nagen an ihm wie an einem harten Brocken Brot. In jedem Jahr zeigt er ein neues, wildes Gesicht. Eine Bank, die im vorangegangenen Sommer noch müden Beinen Rast gab, wurde in der nächsten Saison schon von Steinschlag und Schuttströmen in die Tiefe gerissen.

Meine rechte Hand weicht nicht vom Seil und mein Blick haftet konzentriert am gerölligen Untergrund. „Keine Sorge“, sagt Rosaria, „auf Schotter rutscht man nicht weit bergab. Die Steine verkeilen und stoppen dich.“ „Schön!“, denke ich. Aber hoffentlich verkeilen sie so gut, dass ich auf ihnen auch wieder rauf komme. Holz-

stämme, irgendwie in den Fels getrieben, sichern schmale Kanten, bis nur noch Planken die Abbruchstellen am Felsabsatz überbrücken. Unter uns liegt Vaduz. An einigen Stellen blitzt die lebendige Stadt wie gleißendes Zellophan in der Sonne zwischen den Felsformationen hindurch. Mehr als 1300 Höhenmeter liegen zwischen der Landeshauptstadt und uns.

## Gut gesichert durch den Fels

Sorge habe ich keine. Der Fürstensteig ist gut gesichert. Wenn Mitte Juni der Bergsommer in dieser stillen Steinwüste beginnt, dann waren vorher fleißige Hände am Werk. Seile, Tritte und Leitern wurden kontrolliert und ausgebessert und der Steinschlag vom Winter aus dem Weg geräumt. Im Winter ist Liechtensteins Paradedtrail komplett gesperrt.

Der Fürstensteig ist ein besonderes Bergerlebnis im Rätikon. Entlang des gesamten Wegs geben natürliche Aussichtskanzeln einen grandiosen Blick in die Rheinebene, wo der Fluss

schnurgerade wie eine Autobahn, durch das Land zieht. Im Norden recken die „Drei Schwestern“ ihre Dome in den Himmel. Über diese gelangt man auf die Alp Gafadura oberhalb von Planken. Das letzte Stück zum Alppspitz wir noch einmal richtig steil. Legföhren kündigen bereits die bunten Wiesen an, die unseren Abstieg nach Gaflei begleiten werden.

„Ganz klar schwindelfrei“, sagt Rosaria schließlich. Puh! Das wäre geklärt. Zur Belohnung überrascht sie uns mit einem Espresso am Gipfelkreuz. Für den schwarzen Muntermacher müssen wir uns noch einmal anstrengen. Die kleine Reisespressmaschine funktioniert ohne Strom. Den nötigen Druck für die Crema erzeugen wir deshalb mit Muskelschmalz. Sagenhaft, wie kraftraubend ein Espresso werden kann. Aber schon der erste Schluck inmitten dieser dramatischen Bergkulisse, und wir ahnen: Im Fürstentum Liechtenstein wird feine Lebensart gerne auf die Spitze getrieben. In diesem Fall auf die Alppspitze.