



Hundertdreißig Tage

Auf der Via Alpina von Osten nach Westen über die ganzen Alpen

>> **Sascha Dubach**

Viele wandern auf dem E5 oder dem Alpe-Adria-Trail „quer“ über die Alpen. Sehr wenige sind dagegen „längs“ unterwegs, auf der Via Alpina. Der große Weitwanderweg bietet das ungleich größere Erlebnis: viereinhalb Monate zwischen Meditation und Bildungsreise.

© Alle Bilder: Sascha Dubach



Ich öffne den Reißverschluss meines Zelttes, beginne zu frühstücken und warte gespannt auf den x-ten Sonnenaufgang auf meiner Reise. Je heller der Himmel wird, desto deutlicher ist zu erkennen, was rechts, unterhalb der Wolken, in der Ferne liegt: ein tiefblauer, glitzernder Streifen am Horizont. Das Meer! Was für ein magischer Moment – ich bin fast am Ziel! In zwei Tagen werde ich die Alpen ihrer ganzen Länge nach von Osten nach Westen überquert haben. Mehr als zweitausendsiebenhundert Kilometer ... Das Ende meines Abenteuers wird zu einer greifbaren Realität.

Der Wunsch, über die Alpen zu laufen, von der Adria bis an die Riviera, war mehr als zehn Jahre lang gewachsen. Rund zweieinhalb Jahre, bevor ich aufbrach, las ich einen Bericht über die vielen europäischen Weitwanderwege, von denen nicht wenige durch die Alpen führen. Nach einigem Recherchieren kam rasch die Via Alpina in meinen Fokus. Warum ausgerechnet sie und nicht ein anderer der alpinen Weitwanderwege wie etwa der E5 oder der „Europawanderweg“ GR5?

Diese Frage wurde mir oft gestellt. Mir war klar, dass ich weder den schnellen Gipfelerfolg haben, noch eine bekannte Route abhaken wollte. Ich suchte vielmehr die Kontinuität, die Tiefe, und ich wollte wissen, was passiert, wenn ich vier Monate lang durch die Alpen wandere und nicht schon nach vier oder gar nur zwei Wochen wieder nach Hause fahre. Auch fand ich es spannend herauszufinden, was die Alpen als Ganzes *mit mir* machen würden.

Vom Büro auf den Trail – die neue Tagesroutine

Etwas mehr als anderthalb Jahre bevor ich startete, klopfte ich bei meinem Arbeitgeber an und teilte ihm die Idee mit. Wie erwartet konnten wir offen sprechen. Mein Plan, unbezahlten Urlaub während sechs Monaten zu nehmen, ging auf, und ich konnte mich einige Monate später in die Vorbereitungen stürzen.

Während dieser intensiven Zeit lernte ich viel Neues, erstellte Etappen, plante die Logistik, optimierte meine Ausrüstung und unternahm damit Testwanderungen. Das grobe Budget für die Reise setzte ich bei achtausend Schweizer Franken fest – eine Kalkulation, die dann am Ende weitgehend aufgegangen ist.



Einen Monat vorher war ich noch fest im Arbeitsalltag eingebunden. Ich nahm an den letzten Meetings teil, tippte die letzten Mails, teilte mein Wissen und verabschiedete mich von den Kolleginnen und Kollegen. Adieu Alltag!

Auch meine Liebsten blieben zurück, und ich machte mich auf den Weg nach Triest im nordöstlichen Zipfel von Italien. Auf vieles vorbereitet und doch mit vielen Ungewissheiten vor mir, startete ich Ende Mai euphorisch in mein Abenteuer.

Die ersten beiden Wochen in Slowenien waren prägend. Von Tag zu Tag stellte sich die neue Tagesroutine ein. Ich erwachte oft kurz vor Sonnenaufgang, wechselte meine Kleider, frühstückte, checkte das Wetter und die aktuelle Etappe und wo ich unterwegs Wasser nachfüllen konnte. Anschließend wurde der Rucksack gepackt, und es ging los. Je nach Wetter, körperlicher Verfassung und Pausen war ich nach sieben bis acht Stunden Wandern am Tagesziel: manchmal in einer Berghütte, manchmal

Zwei von 132 Schlafplätzen: ein Aussichtsbalkon kurz vor dem Ziel im Parc du Mercantour (oben) und die Rieserfernerhütte.

Wichtige Informationen für das Biwakieren entlang der Route fasst eine eigene Broschüre zusammen: www.via-alpina.org/de/weg/verantwortungsbewusst-biwakieren-entlang-der-via-alpina/



Das Gepäck aufs Nötigste zu reduzieren, erleichtert das Unterwegssein in anspruchsvollem Gelände wie am Baisse du Basto in den Seealpen – und es befreit den Kopf.

im Zelt und alle acht bis zehn Tage in einem Hotel – inklusive Ruhetag. Übernachtete ich im Zelt, war die abendliche Routine mehr oder weniger immer dieselbe. Ich suchte mir einen geeigneten Platz und stellte mein kleines Einpersonenzelt auf. Danach kochte ich das Abendessen, pumpte die Isomatte auf und breitete den Quilt aus, damit er seine Bauschkraft entfalten konnte; dieser Drei-Jahreszeiten-Schlafsack hat kein Rückenteil und keine Kapuze, was Gewicht spart. Danach putzte ich mir die Zähne, wusch mich, zog meine Schlafkleidung an und cremte die Füße ein. War das Wetter gut, genoss ich draußen noch die Abendstimmung, ehe ich mich nach Sonnenuntergang ins Zelt zurückzog.

Wenn der Rucksack zu deinem Zuhause wird

In den ersten Tagen erwachte ich morgens mit schweren Beinen und einem Muskelkater. Doch mit der Zeit verflog dieses Gefühl und mein Körper passte sich an die neue Belastung an.

Wo ich in Hütten übernachtete, sorgte mein Gepäck oft für Gesprächsstoff. Ich war „der Schweizer mit dem leichten Gepäck“, und viele fragten: „Wo hast du den Rest?“ Berechtigte Frage! Mein Basisgepäck – ohne Essen und Getränke, ohne Verbrauchsmaterialien wie Zahnpasta – wog inklusive Rucksack lediglich 4,8 Kilogramm.

Ja, ich hatte vieles zu Hause gelassen und mich auf das Wesentliche beschränkt. So genügte mir zum Beispiel nur ein Outfit zum Wandern und eines zum Schlafen, ein Einwandzelt, bei dem meine Trek-

kingstöcke als Zeltstangen dienten, sowie niedrige, mittelharte Zustiegsschuhe, an denen ich vor allem auf den Schneefeldern zu Beginn der Reise meine Spikes befestigen konnte – und die ich auf der Hälfte der Strecke durch neue ersetzen musste.

Mir war bewusst, dass ich jedes Gramm monatelang mit mir herumschleppen würde, deshalb fiel mir das Reduzieren im wahrsten Sinn des Wortes leicht. Gleichzeitig symbolisierte es auch eine Befreiung. Es zeigte mir, wie viel, oder besser: wie wenig ich auf meinem Abenteuer wirklich benötigte, um zufrieden und sicher unterwegs zu sein.

Die Stille und die heimliche Liebe zum Geröll

Auf meiner Fußreise über die Alpen bewältigte ich Wanderwege in allen Schwierigkeitsgraden. Von asphaltierten Straßenabschnitten bis hin zu unschwierigen Kletterpassagen beispielsweise auf der italienischen Seite der Zillertaler Alpen war alles anzutreffen. Doch egal auf welcher Art von Weg ich gerade unterwegs war, immer mehr entdeckte ich dabei das Spannende an der Langsamkeit, am Unterwegssein mit den eigenen Füßen.

Auf einfachen Wegen hatte ich viel Zeit nachzudenken, Podcasts zu hören oder einfach nur der Natur zu lauschen. Doch auf anspruchsvolleren Steigen verschob sich der Fokus aus dem Kopf in das Hier und Jetzt der nächsten Meter vor mir. Oft waren solche Steige weit oberhalb der Baumgrenze und abseits jeglicher Zivilisation, dort wo das Geröll zum Landschaftsbild gehört und Steinböcke ge-

schickt über die Felsen springen. Genau dort, wo der Lärm unserer lauten, schnellen Welt verstummt und unbedeutend wird, liegt eine wundervolle Stille.

Und es waren ebendiese Geröllfelder, die mich dort oben so faszinierten und in ihren Bann zogen. Technisch gesehen sind solche Wegpassagen anspruchsvoll. Dass viele Wanderer sie nicht mögen, ist verständlich, doch genau diese herausfordernden, teilweise rutschigen Streckenabschnitte wurden immer mehr zu meiner Paradedisziplin.

Besondere Schlüsselstellen traf ich in den Julischen Alpen, im Südwestlichen Piemont und im französischen Nationalpark Mercantour an. Dort leuchteten meine Augen zwar, als ich die Geröllfelder überquerte, doch die Gefahr von Steinschlag oder das sichere Navigieren auf Schneefeldern erforderten eine geschärfte Aufmerksamkeit. In diesen Augenblicken fühlte ich mich absolut präsent und im Flow – es war fast wie Meditation. Der Kopf leert sich dort oben von mehr Ballast, als das je in einem Wellness-Urlaub möglich wäre.

Vom Alleinsein und den Begegnungen

Die Entscheidung, alleine unterwegs zu sein, hatte ich bewusst getroffen. Die Reaktionen darauf reichten von Kopfschütteln bis hin zu offener Faszination. Oft wurde ich gefragt: „Wird dir nicht langweilig?“ Die Wahrheit ist: Man ist nie wirklich allein und hat zugleich die Möglichkeit, verborgene Seiten von sich selbst zu entdecken. Allein sein ist nicht dasselbe wie einsam sein. Es ist kein Rückzug, sondern eine Öffnung, in der man ohne Ablenkung

durch ständige Gespräche oder das Rauschen des Alltags seine Sinne schärfen kann. Man hört das Knacken eines Zweiges oder das Pfeifen der Murmeltiere und, was am Wichtigsten ist, man hört wieder seine eigenen Gedanken klar und deutlich.

Andererseits kann das Alleinsein die immer mal wieder aufkommende Sinnfrage forcieren und so, vor allem bei schlechtem Wetter, das ganze Vorhaben erschüttern. In der sechsten Woche erlebte ich das so heftig, dass ich kurz davor war, mein Abenteuer abubrechen und nach Hause zu fahren. Doch ein Austausch mit meiner Frau brachte mich auf andere Gedanken. Sie gab mir den entscheidenden Tipp: Nimm doch ein Hotelzimmer und lass es dir einfach gut gehen! Und tatsächlich, bereits am nächsten Tag waren alle Zweifel verflogen und ich konnte, wieder hoch motiviert, die Reise fortsetzen – ganz nach dem Motto *Never quit on an impulse*: Gib niemals aus einer Laune heraus auf.

Gerade wer allein startet, erlebt aber auch Begegnungen, wie sie zu zweit oder in einer Gruppe nie möglich sind. Weil die Barriere für ein Gespräch nahezu null ist, hatte ich viele spannende und bereichernde Begegnungen mit anderen Wandern den oder Einheimischen. Das „normale“ Leben oder das, wie man sich definiert, beispielsweise über die Arbeit, nahm dabei kaum Raum ein. Nur der Mensch selbst wird wahrgenommen. Die gemeinsame Passion des Wanderns stand im Vordergrund und führte schnell zu einer selbstverständlichen Verbundenheit. Nicht selten begann die Unterhaltung mit der Frage, wohin ich denn unterwegs sei.

Allein mit der atemberaubenden Morgenstimmung im Piemont, zusammen mit Gleichgesinnten am Weg.



Dabei bemerkte ich, dass Einheimische und Hüttenwarte die Via Alpina gut kennen, viele Wandernde jedoch kaum etwas von ihr gehört oder gelesen haben – was mich dann doch etwas erstaunte: Schließlich feierte die Route im Jahr 2025 ihr 25-jähriges Jubiläum.

Kontakte zu Einheimischen oder anderen Wandernden dauerten von einigen Minuten bis zu einem halben Tag. Dann zogen sie oder ich in eine andere Richtung weiter. Trotzdem blieben mir sehr viele Begegnungen in Erinnerung – besonders jene mit einem jungen Pärchen (sie aus Österreich, er aus Deutschland). Die beiden wanderten auch auf der Via Alpina und wir waren eine ganze Woche lang gemeinsam unterwegs. Wir verstanden uns auf Anhieb und erlebten gemeinsam wunderbare und spannende Momente. Auch tauschten wir viele Erfahrungen und viel Wissen über das Unterwegssein zu Fuß aus. Es waren solche und ähnliche Erlebnisse und Momente, die meine ganze Reise zu etwas Besonderem machten, das ich nicht mehr vergessen werde.

Acht Länder und die Kultur der Alpen

Die Via Alpina ist eine Reise durch die kulturelle Seele der Alpen. Sie zeichnet sich unter anderem durch die vielen Übergänge aus, durch Querungen der Ländergrenzen, durch verschiedene Sprachen, unterschiedlichste Regionen und deren Kulturen. Oft und unbemerkt überquert man Landesgrenzen auf einem unscheinbaren Grat oder mitten im Wald. Die von Menschen gezogenen Trennungslinien verschwimmen, ein großes Ganzes offenbart sich. Welche Herausforderungen das Leben im Gebirge bietet, unterscheidet sich kaum von Alpenland zu Alpenland. Manchmal zeigten mir nur die Wanderwegsschilder, dass ich mich schon in einem anderen Land befand. Veränderungen der Kultur und der Infrastruktur nahm ich oft erst schleichend, teilweise erst einige Tage später wahr und nicht direkt bei der Überschreitung einer Landesgrenze.

Viele Siedlungen und kleine Dörfer sind landschaftlich schön eingebettet und bieten eine wundervolle Natur, doch die Route führt auch durch touristisch stark ausgebaut Gebiete wie Le Lac de Tignes im Val d'Isère. Obwohl die Hochhäuser auf knapp über 2000 Metern Höhe im engeren Sinn nicht „typisch“ sind, gehören auch sie zur Landschaft in den Alpen.



Alpine Kontraste zwischen anspruchsvollen Aufstiegen, einsamen Grenzübertritten und den anders „typischen“ Hochhaustürmen von Le Lac de Tignes.

Wenn immer möglich, versuchte ich, den Puls der Einheimischen, der dort lebenden und arbeitenden Menschen zu spüren. Ich tauschte mich mit ihnen aus und erlebte immer Gastfreundlichkeit und Akzeptanz – vom Anfang bis zum Ende der Via Alpina. Ein wortlos hingestellter Waldbeerenstrudel, ein starker Enzianschnaps oder ein Bauer, der mir Unterschlupf gab, sind nur wenige Beispiele. Sie sagen mehr über die Herzlichkeit der Menschen aus als tausend Worte.

Wer vier Monate lang durch die Alpen wandert, bewegt sich durch ein Gebirge, das Abenteuerspielplatz, Wirtschaftsraum und zugleich ein Mahnmal des Klimawandels ist. Hier noch die ungezähmte Natur, dort der massive Einfluss des Menschen. Während einige Orte vom Massentourismus fast überrollt werden, sind andere Regionen von Abwanderung geprägt – ein Zwiespalt, der vermutlich auch in Zukunft eine immer größere Herausforderung für einige Bergregionen darstellen wird.

Doch der Wandel hat auch seine guten Seiten, etwa die Digitalisierung. Oft hatte ich Handy-Empfang, ohne großen Aufwand konnte ich täglich mehrmals die Wetterlage prüfen und mit meinen Liebsten zu Hause in Verbindung bleiben. Außerdem ist es ohne Weiteres möglich, die komplette Route zu Hause am Computer zu planen und dann als offline verfügbare Version auf dem Navigationsgerät und/oder dem Smartphone mitzunehmen. So entfällt das mühselige Schleppen von unzähligen physischen Wanderkarten. Wichtig ist dabei natürlich, dass die digitalen Karten immer auf zwei unabhängigen Geräten gespeichert sind und genügend Akkuleistung vorhanden ist, damit man sich bei einem Ausfall eines Gerätes, schlechten Sichtverhältnissen oder fehlender Beschilderung dennoch orientieren kann.

Herausforderungen und Unerwartetes

Eine der größten Herausforderungen bei der Überquerung der Alpen ist die Unberechenbarkeit des Wetters. Auch wenn die Prognosen heutzutage immer besser werden, sind sie im Gebirge oft nicht so genau wie im Flachland. Obwohl ich die Wetterlage mehrfach geprüft hatte, wurde ich einmal so richtig überrascht. Angekündigt waren am Vormittag schönes Wetter und, wie üblich, am Nachmittag Gewitter. Tatsächlich rollte das Gewitter bereits



Auf der ursprünglichen roten Route wanderte der Autor durch das Wallis und vorbei am Aletschgletscher. Vorausschauendes Planen, eine passende Ausrüstung und die richtige Einstellung helfen bei Beschwerden aller Art.

» Unser Eindruck ist, dass die Zahl der Wandernden steigt «

Fragen an Laura Haberkellner vom Sekretariat der Via Alpina



© L. Haberkellner

Die Idee eines Wanderweges, der alle Alpenstaaten verbindet, entstand in den 1990er-Jahren. Mitglieder der französischen Delegation zur Alpenkonvention und der Organisation Grande Traversée des Alpes (GTA) wollten damit die nachhaltige Entwicklung in den Alpen fördern und einen sichtbaren Beitrag zur Umsetzung der Alpenkonvention leisten. Im Jahr 2000 wurde das Projekt Via Alpina gestartet, bis 2014 war es bei

der GTA angesiedelt. Seit 2014 leitet die Internationale Alpenschutzkommission CIPRA das Sekretariat der Via Alpina. Seine Koordinatorin ist Laura Haberkellner.

Wie hat sich die Via Alpina in den letzten Jahren weiterentwickelt?

LH » Früher bestand sie aus fünf verschiedenen Routen: Rot, Violett, Gelb, Grün und Blau. Jetzt gibt es eine Hauptroute, die von Monaco bis Slowenien alle Alpenländer quert. Das vereinfacht nicht nur Logistik und Infrastruktur, Wandernde haben zudem eine bessere Übersicht über die Etappen. Mit der Zusammenlegung wurde eine moderne Website eingeführt, die als zentraler Anlaufpunkt dient. Leider haben sich nach einer dynamischen Anfangsphase viele Partner und Supporter zurückgezogen, was die finanzielle Situation des Sekretariats spürbar belastet. Aktuell hält nur eine Person – nämlich ich – das Sekretariat mit minimalen Arbeitsstunden am Laufen. Unterstützt werde ich von einigen Freiwilligen.

Zu anderen großen Weitwanderwegen gibt es Foren und Apps für den Live-Austausch. Auf der Via-Alpina fühlte man sich dagegen oft allein. Wie kann das „Community“-Gefühl gestärkt werden?

LH » Früher verteilten sich die Wandernden auf die fünf Routen. Die Fokussierung auf eine Route hilft hier sicher, eine Community aufzubauen. Doch auch wenn die Via Alpina als Weg durchaus bekannt ist, gehen viele Wandernde nicht die volle Strecke – wie das etwa bei den großen US-Trails üblich ist. „Trail families“ entstehen dadurch etwas schwerer. Es gibt aber aktive Gruppen auf diversen Apps und Social Media, die

den Austausch fördern, und bald wird die Via Alpina auch Teil einer Navigations-App sein, über die Kommentare, Tipps und Infos ausgetauscht werden können.

Die Abgrenzung zum Massentourismus bedeutet auch, dass die logistischen Hürden auf der Via Alpina höher sind ...

LH » Sie wurde eben als Nachhaltigkeitsprojekt gestartet und hat diesen Anspruch heute noch. Der Schutz der Natur entlang des Weges und das naturfreundliche Verhalten der Wandernden – Leave No Trace – sind Kernanliegen. Auf Werbung wird bewusst verzichtet, doch ohne ausreichende Ressourcen fällt es schwer, noch mehr Wanderbegeisterte zu erreichen und die Bekanntheit des Weges nachhaltig zu steigern.

Teilweise wissen Einheimische gar nicht, was da vor ihren Haustüren verläuft. Wie kann ihre Identifikation mit dem Weg gestärkt werden?

LH » Die Via Alpina lebt von den verschiedenen Kulturen und Sprachen entlang des Weges, und die Website ist in allen Alpensprachen – Slowenisch, Italienisch, Deutsch, Französisch – sowie auf Englisch verfügbar. So wird das kulturelle Erbe der Gemeinden entlang der Via Alpina bewusst miteinbezogen. Alle sollen Zugang zu den Informationen haben, nicht nur die Wandernden. Für Projekte zur Bewusstseinsbildung und Kommunikation entlang des Weges bräuchte es aber mehr Ressourcen.

Welches Potenzial sieht die CIPRA in der Via Alpina?

LH » Unser Eindruck ist, dass die Zahl der Wandernden steigt. Wir erhalten im Sekretariat immer mehr E-Mails von tollen Menschen, die Projekte rund um die Via Alpina organisieren, Spenden sammeln, Filme drehen oder Bücher schreiben. Das freut uns enorm. Aktuell gibt es leider keine genauen Zahlen, wir starten 2026 aber mit Umfragen – ebenfalls in allen Alpensprachen –, die uns jedes Jahr Schätzungen ermöglichen sollen: Wie viele Wandernde sind wirklich unterwegs, was sind ihre Wünsche? Damit hoffen wir noch bessere Informationen bereitstellen und die Via Alpina als gutes Beispiel für einen internationalen, interkulturellen und nachhaltigen Weitwanderweg bekannter machen zu können.

(Die Fragen stellte Sascha Dubach.)

www.via-alpina.org

um neun Uhr morgens an, und ich musste mich aus ausgesetzter Höhe in tiefere Lagen in Sicherheit bringen.

Komplex ist auch die Planung der Logistik. Es galt, im Vorhinein alle vorhandenen Einkaufsmöglichkeiten für Nahrung und Ersatzmaterial auf dem kompletten Weg zu notieren, um unterwegs unkompliziert und ohne große Recherche Zugriff darauf zu haben. Einkäufe wurden anhand dieser Liste meistens für fünf bis zehn Tage vorausgeplant – wobei auch hier deutlich wurde, wie Bergdörfer sich wandeln. Manche, zum Glück nur wenige Dorfläden, die ich ansteuerte, waren geschlossen; sie haben dem großen Druck der Supermärkte in den Städten nicht standgehalten und leider für immer schließen müssen.

Eine logistische Schlüsselstelle auf der Via Alpina liegt sicherlich im südwestlichen Piemont, wo es auf sechs bis acht Tagesetappen keine Einkaufsmöglichkeiten gibt. Sollte ich dort das Essen für diese Tage mitschleppen oder aber von der Route abweichen, um in benachbarten Dörfern einzukaufen? Ich entschied mich für die Routentreue und das Mittragen von sechs bis acht Tagesrationen, nur um zwei Tage später aufgrund heftiger Schneefälle – es war Mitte September – trotzdem auf eine tiefer gelegene Variante auszuweichen.

Diese Situation ist nur eines von vielen Beispielen für das Unerwartete, das mich trotz guter Vorbereitung und Planung laufend zu Anpassungen zwang. Doch war es nicht genau dieser Ausbruch aus der Komfortzone, den ich gesucht hatte? Was wäre denn ein Abenteuer ohne solche unerwarteten Situationen?

Der Nachklang – was bleibt

„Und, wie war’s?“ Wie oft musste ich, zurück im Alltag, diese Frage beantworten. Immer wieder erappte ich mich dabei, wie ich tief einatmete und mit einem Lächeln sagte: „Unbeschreiblich.“ Lässt sich eine viereinhalb Monate lange Reise über die Alpen mit unzähligen Eindrücken in wenige Worte fassen?

Die raue Natur, der Wohlstand in den Tälern und das Leben der Einheimischen könnten in vielen Bereichen nicht gegensätzlicher sein. Was sicher bleibt, das sind die Ehrfurcht vor der Natur und ein Gefühl der Verbundenheit mit den Menschen. Die Erkenntnis, als Wanderer ein kleiner Teil eines gro-



ßen Ganzen gewesen zu sein. Ich bin gelassener geworden, weil ich gelernt habe, dass wir oft zu viel mit uns herumtragen – Ballast an Dingen, Ballast in unseren Köpfen. Nach hundertdreißig Tagen des Wanderns mit leichtem Gepäck betrachte ich den Überfluss der modernen Welt mit völlig anderen Augen.

Das Alleinsein hat den Lärm in meinem Kopf zum Verstummen gebracht. Doch die neue Stille ist kein Vakuum, sondern ein Raum voller Antworten. Gleichzeitig bin ich natürlich meinem Körper sehr dankbar. Er hat diese Belastung gemeistert und mich zuverlässig, ohne Unfall oder weitere Schäden, bis zum Ziel getragen.

Ich habe viel gelernt, mit meiner eigenen Verücktheit gespielt und eine Art Transformation durchlebt. *The trail provides!* Das ist die Philosophie des Weitwanderns: Der Weg bietet einem immer das, was man gerade braucht.

Nicht die übliche Alpenüberquerung, nicht für jede und jeden geeignet. Die längste Route über das große Gebirge Mitteleuropas bleibt ein Nischenangebot.

Die Via Alpina bestand ursprünglich aus fünf Routen. Heute folgt sie über 116 Etappen und etwas mehr als 2000 Kilometer im Großen und Ganzen dem ehemaligen „roten“ Weg, auf dessen alter Route der Autor mit seinen Anpassungen insgesamt rund 2700 Kilometer zurücklegte.