

«Rheingelaufen» *Le long du Rhin*

Ich kann es nicht lassen. Vielleicht eine Sucht, so wie das Bergsteigen, Rad fahren oder das Casino ... Ein Verlangen, weite Strecken in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen. Dies ist möglich, weil meine Crew im Migrol Verkaufsbüro Stansstad vollen Einsatz zeigt und dem Chef «diese Ferien» gönnt.

Der Start dieser ersten Etappe erfolgte am 18. April 2008. Mein Sohn Harry hatte Esthi und mich nach Andermatt gefahren, und mit der Furka-Oberalp-Bahn sind wir auf der Passhöhe angekommen. Die effektive Quelle des Rheins, ganz oben beim Tomasee, konn-

ten wir auf Grund der vielen Schneemassen nicht sehen. Wir haben aber vor, nach dem Erreichen der Rhein-Mündung in Rotterdam, noch vom Oberalppass bis zum Tomasee zu laufen und diese letzten Eindrücke als feierlichen Abschluss aufzunehmen. Der Abstieg vom Oberalp erwies sich als sehr anstrengend. Über zwei Meter Schnee bedeuteten ein Einsinken bis zu den Oberschenkeln bei jedem Schritt. Und dies für mehr als zwei Stunden.

Das erste Tagesziel war Disentis. Mit Voranmeldung hatte uns Abt Daniel vom Kloster Disentis zur Audienz gebeten. Beim

langen Abstieg durch den Schnee in der grellen Sonne hatte ich einen Sonnenbrand eingefangen, welcher mich noch zwei Tage mit Schüttelfrost begleitete.

Vom Oberalp bis nach Chur. Im Tal dem Rhein entlang, dann Berg hinauf – Berg hinunter wieder zurück an den Rhein. Anstrengend, aber imposant. Erschwerend waren auch die fünf Tage Dauerregen: Regen den lieben, langen Tag. Trotz Regenschutz bis auf die Haut durchnässt. So wurden wir von Anfang an auf eine harte Probe gestellt. Ein Nachtlager haben wir jeweils in einer Pension, einem



Je ne peux m'en empêcher. Peut-être est-ce une quête, comme l'alpinisme, le cyclisme ou le casino ... Une exigence de parcourir de nouveaux trajets dans un temps aussi court que possible. Un défi rendu possible par mon équipe du bureau de vente Migrol de Stansstad, qui s'engage à fond et «offre ces vacances» à son chef.

Le départ de la première étape fut donné le 18 avril 2008. Mon fils Harry avait conduit Esthi et moi-même à Andermatt, d'où le train Furka-Oberalp nous déposa sur le col. Le fort enneigement

nous empêcha de voir la source réelle du Rhin, au-dessus du Tomasee. Nous avons cependant l'intention, après avoir atteint l'embouchure du Rhin à Rotterdam, de descendre du col de l'Oberalp au Tomasee et conclure ainsi en beauté cette épopée.

La descente du col se révéla très fatigante: dans plus de 2 mètres de neige, on enfonçait jusqu'aux cuisses à chaque pas – et cela pendant plus de 2 heures!

Disentis fut l'étape du premier jour. Contacté au préalable, l'abbé Daniel du couvent de Disentis nous accorda audience. Le soleil resplendissant pendant

la longue descente dans la neige m'avait causé un coup de soleil que je dus traiter pendant 2 jours avec un baume protecteur.

D'Oberalp à Coire, par Illanz et Tamins, nous avons suivi la vallée, escaladant des hauteurs et les descendant pour retrouver le Rhin. De l'effort, mais gratifiant. Sauf la pluie qui ne cessa de tomber pendant 5 longues journées, traversant les protections pour atteindre la peau. Nous avons donc enduré de dures conditions, dès le début. Pour les nuits, nous avons trouvé pensions, petits hôtels, voire granges accueillantes.

kleinen Hotel und ab und zu auch in einem etwas besseren Schuppen gefunden. Stationen waren dann Disentis, Ilanz und Tamins.

Ab Chur dann der zweite Eindruck des Weges: stunden- und tagelang auf den endlosen Dämmen knapp über dem Rhein. Auch im Regen, versteht sich. Meistens haben wir die Radwege benützt, um nicht durch den Sumpf auf den Wanderwegen gehen zu müssen. Körper, Seele und Geist, sowie die Psyche wurden arg strapaziert und geprüft. Jeden Tag zwischen 25 und 35 Kilometer Wegstrecke. Ohne Pause, einfach laufen, laufen im Regen. Die eigene Gedankenwelt konnte dadurch fein säuberlich geordnet werden. Die Stationen waren auf diesem Teilstück Vaduz, Bangs, Widnau und Staad. Dann eine grosse Erleich-



A partir de Coire, deuxième impression: pendant des heures et des jours, nous avons marché sur les digues sans fin bordant le Rhin – toujours sous la pluie, évidemment. Nous avons généralement emprunté les pistes cyclables, pour éviter la gadoue des chemins.

Tout cela mit à rude épreuve nos corps, nos esprits et notre moral, mais notre objectif resta de parcourir chaque jour de 25 à 35 km. Sans pause, simplement en marchant, marchant sous la pluie. Ce qui permettait de remettre un peu d'ordre dans nos pensées et idées. Sur cette portion du

terung: der Bodensee war erreicht. In den einzelnen Raststätten konnten wir freundliche Leute treffen und zum Teil ergaben sich gute und auch lustige Gespräche.

Die dritte Wegstrecke habe ich auf den Bodensee bezogen. Eine wunderschöne Gegend für Wanderer und Radfahrer. Unterkunft konnten wir in Güttingen, Gottlieben und in Stein am Rhein finden. Vor allem Gottlieben am Untersee haben wir ins Herz geschlossen. Ein herzliches Refugium. In verschiedenen Ortschaften entlang dem See konnten wir ganz neue und schöne Häuser in kubischer Architektur betrachten. Esthi läuft sehr gut und ich muss darauf achten, dass ich mithalten kann. Das hätte ich nicht erwartet. Tagelanges Laufen und unter diesen Umständen beisammen sein, verbindet. Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung sind eine Selbstverständlichkeit.

Die vierte Strecke ist abgesteckt von Stein am Rhein bis nach Basel. Alles verläuft auf Wegen dem Rhein entlang. Ich selber laufe lieber auf Asphalt als auf den verwurzelten Wanderwegen.

Über die gesamte zurückgelegte Strecke hatten weder Esthi noch ich grosse Probleme mit der Gesundheit. Das eine oder andere

voyage, nous fîmes étape à Vaduz, Bangs, Widnau et Staad. Puis nous arrivâmes au lac de Constance – un vrai soulagement!

La troisième partie longeait le lac – une contrée superbe pour randonneurs et cyclistes. Nous fîmes étape à Güttingen, Gottlieben et Stein am Rhein: c'est surtout Gottlieben qui nous a séduits. Dans diverses localités le long du lac, nous avons découvert de nouvelles et belles maisons à l'architecture cubique. Ma femme marche admirablement et cheminer quotidiennement ensemble resserre encore nos liens.

La 4ème section relia Stein am Rhein à Bâle, sur des chemins longeant le fleuve, mais je préfère personnellement marcher sur l'asphalte des routes. Le 16ème jour, nous avons été heureux d'atteindre la gare CFF de Bâle, d'où nous prîmes le train pour revenir à la maison, où je devais reprendre

Wohwehchen gab es schon. Esthi hatte es in die Oberschenkel und Gesässmuskeln geschlagen. Ich selber hatte meinen Schüttelfrost sowie ein sich regelmässig wiederholendes Stechen beim vierten Wirbel. Nach etwa 30 Km haben sich dann meine Fusssohlen bemerkbar gemacht. Das Weiterlaufen wurde dann immer schwieriger. Bedenken habe ich dann schon bekommen, als ich im Rheintal zwei oder dreimal ein Flimmern im linken Auge und kein Gefühl mehr im Daumen und Zeigefinger der linken Hand hatte. Weiterlaufen ...

Die Gaststätten konnten wir finden in Uhwiesen, Eglisau, Zurzach und Möhlin. Am 16. Tag konnten wir glücklich und zufrieden den SBB Bahnhof Basel erreichen. Ab in den Zug und Richtung Heimat. Ich musste den Job von Verena auf Grund von Ferienabwesenheit übernehmen. Eigentlich wollte ich diesen Fussmarsch nicht unterbrechen. Aber es ist schon ok.

PS: In der Zwischenzeit sind 1100 km bis Koblenz/Bonn geschafft. Die verbleibenden 700 km werde ich im März/April 2009 noch angeben. Vielleicht darf ich wieder einen Beitrag im persönlich einbringen.
Marc Galliker

les activités de Verena, qui partait en vacances. J'aurais préféré ne pas interrompre cette marche, mais ce n'était pas plus mal.

Pendant toute cette randonnée, ni Esthi ni moi n'avons eu de gros problèmes de santé – même si Esthi a eu des douleurs musculaires dans les cuisses et moi-même des frissons et une douleur persistante à la 4ème lombaire. Après 30 km, mes plantes de pieds m'ont fait souffrir et la marche a été souvent pénible.

PS: entre-temps, nous avons parcouru un total de 1100 km, jusqu'à Koblenz/Bonn. J'effectuerai les 700 derniers km en mars/avril 2009. Peut-être avec encore un article pour «personnellement»!

Marc Galliker