

# EXTREMWANDERN

---







ER  
LÄUFT  
UND  
LÄUFT  
UND  
LÄUFT...

*Grenzerfahrungen sind überall möglich. Auch Wandern kann zu den eigenen Grenzen führen, man muss nur immer weiter laufen: Thorsten Hoyer ist 209 Kilometer am Stück ohne Schlafpause auf dem Rheinsteig unterwegs gewesen...*

TEXT UND FOTOS: ANDREAS VIERKÖTTER





Durch den Rheingau



Erste Zeichen von Anstrengung



Thorsten – und jetzt?

Schwere liegt auf dem Gesicht. Die Lider sind zugefallen, der kräftige Körper in sich zusammengesunken und der Kopf nach vorne geneigt. Thorsten Hoyer macht Pause. Die zweite Nacht ohne Schlaf und knapp 200 Kilometer von Wiesbaden bis Vallendar bei Koblenz liegen hinter ihm – stecken in seinen Knochen. Thorsten redet zum ersten Mal vom Aufhören. „Ich habe keine Lust mehr“, sagt er in einem Tonfall, als wäre es etwas Alltägliches. So als hätte er bis Kilometer 195 noch Lust gehabt und jetzt ist sie einfach weg. Diese Unaufgeregtheit gehört zum Wesen von Thorsten. Er ist kein Fanatiker, kein Extremist. Er hat nur eine unbändige Lust und Kraft seine Grenzen auszuloten. Die Frage „Was geht da noch“ trieb ihn bisher u.a. über den 167 Kilometer langen Rothaarsteig, die 196 Kilometer des Elisabethpfades und 215 Kilometer auf dem Kjalvegur durch das isländische Hochland: alle Wege in einem langen Marsch und ohne Schlaf.

### Der Rheinsteig ist ein Biest

Doch diesmal ist er auf den 320 Kilometern des Rheinsteigs unterwegs, eine Strecke, die auch ihm unmöglich erscheint. Zum ersten Mal geht er ohne festes Ziel los, nur die 215 Kilometer aus Island will er toppen, die Grenze noch ein Stück weiter schieben. Aber seine Motivation hat arg gelitten. An der Festung Ehrenbreitstein in Koblenz suchte er fast eine Stunde im Morgengrauen nach dem Weg. Wahrscheinlich fehlte eine Markierung, vielleicht hat er sie auch wegen Übermüdung übersehen. Denn stets am Morgen nach einer durchwanderten Nacht muss er am meisten gegen die Müdigkeit kämpfen, die ihn im-

mer wieder in Sekundenschnelle überfällt. „In der Nacht ist das Laufen kein Problem. Erst wenn die Sonne aufgeht und das Leben in den Ortschaften erwacht, merke ich, dass ich gar nicht mehr voran komme.“ Zudem setzt sich der Regen als Dauerregen fest. Nach den anfänglich perfekten Wetterbedingungen – „Hauptsache nicht zu warm“ – fehlt ihm nun langsam die Kraft, sich gegen Wind und Wetter zu stellen.

### Der Hunger lässt nach

Er hat nur noch ein Ziel vor Augen: den grünen Golf seiner Frau Uli in Sayn, etwa zwölf Kilometer entfernt. Und am Abend natürlich eine heiße Badewanne und ein kühles Weizen. Schwerfällig rafft er sich auf, versucht wieder in Tritt zu kommen, seinen Rhythmus zu finden. Thorsten nennt es „meditatives Gehen“, einen Zustand, in den er sich über Stunden begibt, bis sein Körper Schmerzen kaum noch wahrnimmt. In Island haben sich unbemerkt vier Zehennägel gelöst, weil die Füße so aufgeweicht waren. Auch das Hungergefühl lässt immer mehr nach. Er muss sich überwinden, um in eine Banane oder einen Müsliriegel zu beißen.

### Mit dem Wildschwein im Mondschein

Langsam, aber stetig bewegt er sich nach einigen Minuten wieder vorwärts und erzählt von der letzten Nacht. Bei Vollmond wanderte er über die Hochflächen, mit Stirnlampe durch die stockfinsternen Täler. Als er unvermittelt vor einem Keiler steht, löscht er sofort das Licht und schleicht mit pochendem Herz an ihm vorbei. Der Keiler lässt ihn ziehen.

Die sonst so geliebte Stille bei Nachtwanderungen übertönen endlos ratternde Güterzüge im Rheintal. Sie bewahren Thorsten wahrscheinlich vor Halluzinationen wie in Island, wo er nachts einen Troll mit wildem Haar im Gras liegen sieht. Verwundert nähert er sich dem im Stirnlampenlicht immer deutlicher werdenden Troll, bis er ihn berührt und mit der Hand über einen kalten Stein streicht.



Trinken ist beim Extremwandern unverzichtbar

### Reden ist doch Gold

Thorsten ist froh, nach der schweigsamen Nacht mit jemandem zu reden. Bei der kleinsten Steigung verschränkt er seine Arme und stapft bedächtig wie ein Mönch aufwärts. „Ich will einfach nur Laufen!“ war vor 200 Kilometern am Wiesbadener Schloss sein Wunsch. 50 Stunden später will er nur noch liegen. „Die Eieruhr im Kopf ist abgelaufen!“ – er will nicht mehr weiter. Früher hätte Thorsten seinem Körper solche Leistungen niemals zugetraut. Als gelernter Koch genoss er das Leben im Müßiggang. Bis ihn ein Freund zu einer Bergtour „zwang“. Bei einer alpinen Passage packte es ihn, machte es „klick“ im Kopf. Von da an trieb es ihn immer wieder in die Felsszenarien der Alpen. Wenn dort seine Freunde auf der Berghütte müde von der Tagesetappe ausspannten, hatte er immer noch Lust weiterzugehen. Wie weit, das testete er bei einer 24-Stunden-Wanderung 2004 mit Bergsteigerlegende Hans Kammerlander aus. Doch auch nach den 4000 Höhenmetern und 55 Kilometern merkte er, dass „noch mehr drin ist“. Daher wagte er sich ein Jahr später an den vor seiner Haustür vorbeiführenden Kellerwaldsteig mit 156 Kilometern. Seitdem ist der Autor zahlreicher Wanderführern und Wandermagazin-Scout auf der Suche nach „seiner“ Grenze.

### Sein oder Sayn?

Für dieses Mal ist jedenfalls an der Burg Sayn Schluss. Thorsten lässt sich auf die Ladefläche des heiß ersehnten grünen Golf nieder. Zu müde, um die Kleidung zu wechseln, hüllt er sich in eine Decke und schlürft heißen Tee. Puterrot steigt die Wärme in sein Gesicht, die Fensterscheiben beschlagen von innen. In dieser schwachen Stunde fragt er sich laut: „Warum mache ich das eigentlich?“ Einige Tage später hat er schon wieder neue Pläne: Er will im absoluten Flachland ohne nennenswerte Höhenmeter einen gut markierten Weitwanderweg ausprobieren. Vielleicht wird er dort eine so große Strecke zurücklegen, dass er selber nicht mehr glaubt, sie übertrumpfen zu können. Bisher kam mit jeder Erholung auch der Kitzel „es noch ein bisschen besser machen zu können“ wieder. Thorsten Hoyer ist noch nicht angekommen.

**Thorsten Hoyer möchte mit seinen Wanderungen auf das Malaika-Projekt für AIDS-Waisenkinder in Kenia aufmerksam machen und bittet um Spenden. Mehr Infos unter [www.malaika-projekt.de](http://www.malaika-projekt.de)**

#### Rheinsteig nonstop in Zahlen:

**Strecke:** 209 Kilometer  
**Anstiege:** 6000 Höhenmeter  
**Gehzeit:** 52 Stunden  
**Durchschnittsgeschwindigkeit:** 4 km/h  
**Verschleiß:** 2 Paar Socken  
**Gewichtsverlust:** 5 kg

#### Die nächsten Projekte:

- **Alpen nonstop, Juli 2010:**  
Auf dem legendären E5 von Oberstdorf nach Meran schlaflos über die Alpen – 140 km und 12.500 Höhenmeter.
- **24-Stunden-Kellerwald, September 2010:**  
Herausforderung und Genuss rund um den Edersee für konditionsstarke Wanderer.  
Infos unter [www.thorsten-hoyer.de](http://www.thorsten-hoyer.de)

#### Tipps für Extremwanderfans (Auswahl):

- **Bayerischer Wald:** 24-Stunden-Wanderung Bayern (19.-20.6.2010 – rund um den Arber)
- **Sauerland:** Bödefelder Hollenmarsch (14.-15.5.2010 – 42, 67 o. 101 km Länge)
- **Kitzbüheler Alpen:** Kitzalp24 (12.-13.6.2010 – 24 Stunden wandern in den Bergen)
- **Thüringen-Saaletal:** Saale-Horizontale (28.-29.5.2010 – 100 km rund um Jena)
- **Oberlausitz:** 25. Oberlausitzer Hunderter (15.16.2010 – 50 o. 100 km im Lausitzer Bergland)
- **Lahn-Dill-Bergland:** Bad Endbacher Wandermarathon (7.11.2010 von Bad Laasphe nach Bad Endbach)
- **Paderborner Land:** Bürener Wandermarathon (2.5.2010 – 42 km)
- **Thüringer Wander-Marathon:** Bücheloh bei Gräfinau-Angstedt (22.5.2010 – 42 km)
- **Pfälzerwald:** Rodalber Wandermarathon (25.9.2010 – 42 km durch das Gräfensteiner Land)
- **Saarland:** Wander-Marathon Saarschleife Aktiv (13.6.2010 – 15, 29 o. 38 km rund um die Cloef)



Geschafft! Fertig!