

Zu Fuß und ohne Geld auf großer Weltreise

ABENTEUER Die Neumarkter Heiko Gärtner und Tobias Krüger sind seit acht Monaten unterwegs – und berichten im Tagblatt von ihren extremen Erlebnissen.

VON THORSTEN DRENKARD

NEUMARKT. Gewöhnlich ist an Heiko Gärtner und Tobias Krüger nichts. Die beiden Neumarkter, ihres Zeichens Wildnismentoren und Survivaltrainer, haben bereits auf Island in den Vogelfelsen gelebt, die Maori in Neuseeland sowie die Maya in Guatemala besucht und blind die Zugspitze bestiegen.

Seit acht Monaten befindet sich das Duo auf seiner bisher größten Reise. Die Extrem-Abenteurer wandern zu Fuß um die Welt – ohne eigenes Geld, lediglich mit zwei Pilgerwagen ausgerüstet. Fünf Jahre soll ihr außergewöhnlicher Trip dauern.

Das Tagblatt erwischte die Abenteurer an Tag 238 ihrer Reise in Spanien. Zu diesem Zeitpunkt hatten Gärtner und Krüger 4711 Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Ein Telefonat kam wegen der schlechten Verbindung nicht zustande, also beantwortete Tobias Krüger unsere Fragen per Email.

Wie geht es Ihnen und Ihrem Weggefährten auf Wanderschaft?

Uns geht es sehr gut. Wir haben vor einiger Zeit begonnen, unsere Nahrung umzustellen und auf Schweinefleisch, Weizenprodukte, Milchprodukte und Zucker zu verzichten, um unsere Körper zu reinigen und zu regenerieren. Zusammen mit dem täglichen Wandern löst das Einiges aus. Auch die seelischen Themen werden im Moment offensichtlich und präsent.

Wir laufen seit fast zwei Monaten komplett durch die Steppe im spanischen Innland und es gibt nichts mehr, mit dem man sich ablenken kann. Da stößt man auf einige Leichen im seelischen Keller. Aber es sind gute Prozesse, und es ist spannend zu sehen, was sich alles verändert und wie viel schon besser geworden ist.

Wie ist es um Ihre Fitness bestellt?

Unsere Beine werden langsam echt muskulös, nur der Oberkörper ist noch so wie früher. Die Kondition nimmt zu und gerade auf dem Camino de Norte (spanischer Jakobsweg, Anmerkung der Redaktion) haben wir so viele Berge überwunden, dass wir es selbst kaum glauben konnten. Wäre das am Anfang der Reise passiert, wären wir wohl kläglich verreckt und würden noch immer weinend am Fuß eines Berges sitzen.

Auch an die Hitze haben wir uns inzwischen recht gut gewöhnt. Gewichtstechnisch schwankt es immer mal ein bisschen, vor allem seit der Nahrungsumstellung. Aber wirklich abgenommen haben wir nicht.

Was gibt es meist zu Essen und wo bekommen Sie es her?

Im Moment ernähren wir uns hauptsächlich von frischem Obst und Gemüse, das wir von kleinen Lädchen oder von Privatpersonen geschenkt bekommen. Hinzu kommen ab und zu Eier und etwas Fleisch. Zudem fragen wir in Restaurants nach Essen – nicht selten bekommen wir dort Tagesmenüs.

Gab es unterwegs gefährliche Situationen?

Nein. Es gab bisher viele spannende Momente und viele, in denen wir uns geärgert haben, oder in denen wir frustriert waren. Wir hatten Tage, an denen wir stundenlang im Regen herumgeirrt sind und keinen Platz zum Schlafen finden konnten. Einmal wurden wir von ein paar Nonnen für Einbrecher gehalten und mussten uns auf Französisch mit der Polizei auseinandersetzen und die Sache irgendwie klären.

Gab es bisher Verletzungen, war jemand von Ihnen schon einmal krank?

Auch Schlangen kreuzen die Wege von Heiko Gärtner.



Sind seit einem dreiviertel Jahr zu Fuß ohne Geld unterwegs und haben immer noch gut lachen: Die Neumarkter Heiko Gärtner (l.) und Tobias Krüger.



Die nordspanische Atlantikküste kreuzte das Duo ebenfalls.



Ein pittoreskes Städtchen in Portugal war dem Duo dieses Foto wert.



Von der Hitze geschmolzener Asphalt klebt an der Schuhsohle. Fotos: Gärtner/Krüger



All ihr Hab und Gut transportieren die Abenteurer in ihren Pilgerwagen.



Gezeichnet von der spanischen Hitze beißt ein hungriger Tobias Krüger in eine Melone.

GUT ZU WISSEN

► **Spenden:** Wer das wanderfreudige Duo unterstützen möchte, kann dies mit einer Überweisung auf ein Spendenkonto tun: Betreff „Naturspirit“, IBAN: DE70 7608

0040 0806 1622 02; BIC: DRES-DEFF760; Commerzbank Neumarkt.

► **Autoren:** Die beiden Abenteurer haben bereits das Buch „Krankheiten auf einen

Blick erkennen“ verfasst. Während ihrer aktuellen Reise schreiben sie an einem Buch „über die Körperreinigung und -sanie-
rierung“, so Gärtner.

► **Reisetagebuch:** Gärtner und Krüger verfassen regelmäßige Einträge zu ihrer Fünf-Jahres-Reise auf ihrem Blog www.lebensabenteurer.de.

Kleinigkeiten, heute habe ich mich beim Öffnen einer Melone in die Hand geschnitten. Ab und zu hatten wir so starke Blasen, dass wir kaum laufen konnten. Die Hüfte tut ab und zu weh, ich hatte einmal eine Sehnenentzündung am Fuß, und Heiko hatte einmal eine Erkältung mit Halsschmerzen.

Wie läuft es mit der Hygiene ab?

Am Morgen gibt es eine Ölziehkur mit Leinöl für die Mundhygiene. Da Zahnpasta neben Kunststoffpartikeln, die ins Blut gelangen, auch Fluor und Aluminium enthält, die stark toxisch auf den Körper wirken, verzichten wir inzwischen auf normales Zähneputzen. Dafür nehmen wir Süßholz. Zudem cremen wir uns als Sonnenschutz mit einer Mischung aus Olivenöl, Kokosöl und Sesamöl ein. Duschen und Kleidungswaschen findet am Abend statt.

Gab es Probleme mit Ihrem Equipment?

Immer mal wieder. Unsere Wagen brauchen ihre Pflege. Vor drei Monaten hatte Heikos Wagen einen Achsbruch und wir mussten ihn reparieren lassen. Derartige Dinge sind öfter vorgekommen. Auch Schuhe sind immer wieder ein Problem. Sie laufen sich schnell ab und es ist schwierig, neue zu bekommen. Generell hätten wir nicht ge-

dacht, dass gerade die Hitze dem Material so zusetzt.

Wie lange sind Sie am Tag unterwegs, gibt es so etwas wie einen Alltag?

Unser Tagespensum liegt im Schnitt bei 20 Kilometern, also etwa vier bis fünf Stunden. Nach dem Wandern suchen wir uns einen Schlafplatz, was im Schnitt eine Stunde dauert. Abends wird entweder gekocht oder wir treiben fertiges Essen auf. Dann schauen wir meist noch einen Film auf unseren Laptops an oder machen Massagen oder andere Heilungssessions bevor wir schlafen gehen.

Ist Ihnen beim Laufen mal langweilig?

Langweilig eigentlich nie, es gibt immer wieder neue Sachen und Themen zu besprechen oder zu beobachten. Manchmal gehen wir auch nur schweigend und genießen die Natur, ärgern uns über den Straßenlärm oder jammern, weil es so anstrengend ist. Es ist erstaunlich, wie viel leichter eine Wanderung wird, wenn man jemanden hat, mit dem man jammern kann.

Wie viele Berge und Länder haben Sie bisher gemeistert?

Wir haben bislang Spanien, Portugal, Frankreich und Deutschland bereist. An Bergen haben wir die Pyrenäen gemeistert sowie die Gebirge an der Nordküste Spaniens und einige Zentralmassive in Spanien und Portugal. Ei-

nen Ausflug in die Picos de Europa, die höchsten Berge Spaniens, haben wir auch gemacht, aber nicht zu Fuß. Dorthin hatte uns ein Franziskanermönch eingeladen, um uns das größte erhaltene Stück vom Kreuz Jesu zu zeigen.

Wo war es am schönsten?

Das ist schwer zu sagen. Von der Landschaft her, hat uns die Nordküste Spaniens am besten gefallen. In Frankreich hingegen waren wir von den Menschen begeistert. So gastfreundlich wurden wir nirgendwo empfangen.

Gibt es ab und an Streit zwischen Ihnen?

Immer mal wieder. Ich bin ein alter Schusselkopf, der Heiko mit seiner Unachtsamkeit und fehlender Struktur in den Wahnsinn treibt. Und Heiko ist ein alter Hitzkopf, der mit seinem Jähzorn immer wieder ordentlich auf den Tisch haut. Aber wir kennen uns und wissen, was jeder drauf ist. Nach einem kurzen Streit gibt es immer eine klarere Luft.

Was nervt am meisten unterwegs?

Hier in Spanien nervt uns gerade die Unstrukturiertheit der Menschen am meisten. Man kennt sich in den Städten nicht aus und wenn man jemanden um Hilfe bittet, dann dauert es immer ewig, bis eine hilfreiche Antwort kommt.

Was fehlt am meisten?

Eine Sauna und der Dönerstand am Bahnhof – und natürlich unsere Eltern!

Papas Grillzange und Mamas gute Küche. Oft denken wir an das gemeinsame Mittagessen bei Familie Gärtner.

Worauffreuen Sie sich am meisten?

Eigentlich auf jeden neuen Tag. Es wäre schon schön, mal wieder einen Platz zu haben, an dem wir uns für längere Zeit niederlassen können und wollen. Aber das Wandern macht uns noch immer Spaß, und es ist ein gutes Gefühl, täglich neuen Herausforderungen und Menschen zu begegnen.

Was ist Ihr nächstes Ziel?

Zurzeit wandern wir nach Valencia, oder zumindest in die Richtung. Große Städte haben sich als etwas problematisch und nervig herausgestellt, weshalb wir nicht sicher sind, ob wir nicht lieber einen Bogen herum machen. Danach geht es nach Barcelona und über die französische Grenze. Das nächste wirklich große Etappenziel ist Rom.

Wann sind Sie in Neumarkt zurück?

Das steht noch in den Sternen. Jedes Jahr können wir für sechs Wochen nach Deutschland zurück, und da werden wir sicher auch in Neumarkt vorbeischaun. Insgesamt ist unsere Reise vorerst für fünf Jahre geplant. Was dann kommt, wissen wir noch nicht.

→ Eine Bildergalerie von der Abenteuerwanderung finden Sie unter www.mittelbayerische.de/neumarkt.