

## GR1, Teil 1: Sant Martí d'Empúries-Gironella (190 km)

Nach einem kurzen Bad im doch noch ziemlich frischen Mittelmeer stehe ich auf der Aussichtsplattform in Sant Martí d'Empúries. Hier beginnt der GR1, respektive, wenn man die Karte genau anschaut, bei der Stranddusche unterhalb. Es ist warm, Menschen mit Hunden, Kindern, Velos geniessen die Sonne an dem Sonntagmorgen. Der Weg führt mich durch die engen schattigen Gassen, dann aufs Feld hinaus. Feldwege, holperige Waldwege, kurze Abschnitte auf Strassen, schliesslich Banyoles, die Stadt am See, danach Besalú, die Stadt mit der eindrücklichen alten Brücke.

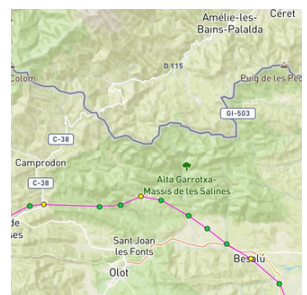
In dem Naturgebiet "Alta Garrotxa" kommen die ersten Höhenmeter und mit ihnen die Aussicht, wenn es die Eichen, Steineichen und Kiefern erlauben. Über alpartige Weideflächen steige ich an die Talflanken hoch und folge dort den Hügelzügen. Abschnitte auf Strassen oder auf einem alten Bahntrasse, das als Veloweg bestimmt angenehmer wäre, fordern meine Füsse heraus. Der Weg führt mich nach Ripoll, die Stadt mit dem Kloster und dem schönen Kreuzgang. Weiter bleibt es hügelig, ich stochere mich auf schmalen Wegen hoch und wieder runter. Nach Alpens schlafe ich im Wald und lausche den Abendgeräuschen des ländlichen Spaniens: Motorgeräte und Hundebellen. Nun beginnt der grossflächige Fels, der mich fast bis Gironella begleitet. Eidechsen verschwinden raschelnd im Gebüsch. Die letzten Kilometer finden auf der Strasse statt, die sich meinen Füssen hart entgegenstemmt. Dann ist Podcastzeit, der Körper und Geist eine Weile trennt, damit die Füsse einfach laufen, obwohl sie schmerzen. Mit dem Bus fahre ich nach Vic und kaufe neue Schuhe mit besserer Dämpfung. Sie bringen dafür neue Probleme mit sich...

Der GR1 präsentiert in diesem ersten Abschnitt abwechslungsreiche Landschaften, erstaunlich wilde Gegenden, für dass es hier doch immer wieder Dörfer gibt und mit der Altstadt und der alten Brücke von Besalu und Ripolls Kloster zwei schöne Sehenswürdigkeiten.



# Alta Garrotxa

"Raues Gelände mit schlechten Wegen", das soll "les Garrotxes" heissen, ein rund 120 Quadratkilometer grosses Gebiet in den östlichen Vorpyrenäen: Hügel, Täler, Flüsse, steile Felswände. Dazwischen verstreut sind rund 40 erhaltene Vulkankegel. Der GR1 verläuft während ca. 40 Kilometern durch den Naturpark. Bei der alten Brücke von Llierca stieg ich in die Garrotxa ein. Schmale, steinige Pfade, Wälder aus Eichen, Steineichen und Buchen, dazwischen offene Flächen mit blühendem Rosmarin. Sicht auf die umliegenden Hügel gab es nur zwischendurch. Bisweilen musste ich dafür auch einen Zaun übersteigen. Mal hörte ich eine Kuh brüllen, mal traf ich auf scheue, stille Hunde mit Glöckchen am Halsband, mal auf eine auf Unbehagen auslösende Art geflickte Figur des Heiligen Isidre, mal auf Weiden, umgeben von Steinmauern, mit alpähnlichen Gebäuden und einer kleinen Herde Pferde.



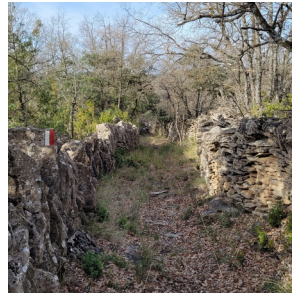


## GR1, Teil 2: Gironella-Graus (265 km)

In Gironella starte ich frohen Mutes mit neuen Schuhen. Die Höhenmeter nehmen nun deutlich zu - ich durchquere einen Ausläufer der Pyrenäen. An einem Abend finde ich ein Plätzchen hinter einem Felsen. Am nächsten Morgen trotte ich um 7.20 in die lokale Bäckerei und erstehe Frischgebackenes. Hoch und runter geht es, über Pässe (z. B. Coll de Jou, 1480m) und den faltigen Abhängen entlang - einen Vorteil haben die Höhenmeter: Immer wieder sehe ich weit in die Ferne. Manchmal gleiten Greifvögel an mir vorbei. Schmale Pfade, Waldstrassen, schottrige Strassen. Auf einer Alp finde ich neben einem zerfallenen Haus inmitten von Rehköttel den wohl bisher schönsten Schlafplatz. Ich schaue dem Licht zu, wie es langsam von rosa zu orange und grau wechselt. Winzige Osterglocken, oder zumindest verblüffend ähnliche Blumen, aber nur 7 cm hoch. Die Landschaft überrascht mich mit zackigen bewaldeten Hängen und rosafarbenen Felsbändern. Die gesamten 265 km laufe ich in den neuen Schuhen hoch und in den alten runter. Denn es stellt sich schnell heraus, dass die neuen Schuhe zu klein sind. Teilweise menschliches Versagen, teilweise Fakt auf einer Weitwanderung: die Füße werden grösser.

Die Trockenheit macht sich bemerkbar, viele Bäche sind ausgetrocknet und ich muss die Wasseraufnahme planen. An einem Abend merke ich, dass der Bach vor mir die letzte Wasserquelle für die nächsten zwei Tage ist. Bald sitze ich an einer Badestelle und schaue den Wasserläufern zu. Als die Sonne untergeht, stelle ich mein Zelt auf dem flachen Fels mit Steinen auf. Am nächsten Tag lade ich meine maximale Wasserkapazität: vier Liter. Nun wird es windig. Zwei Tage verbringe ich in der Höhe, über 1200 m der erste, am zweiten steige ich auf einen Grat auf (der GR1 bleibt 200m weiter unten im Wald) mit dem Gipfel Tossal de la Torreta (1667m). Die Sicht geht bis zu den verschneiten Pyrenäengipfeln. Auf der anderen Seite wird das Land zunehmend flacher.





Von Ager will ich mit dem Zug nach Lleida: Schuhe kaufen. Gerade noch rechtzeitig stelle ich fest, dass es von Ager rund 8 km zum Bahnhof Ager sind. Ich wandere wacker drauflos, werde zum Glück nach 23min von einem Paar mitgenommen, das vom Imkern kommt. Zurück aus Lleida dauert es länger: Nach 4.5km nehmen mich Vater und Söhne in ihrem "Safari"-Fahrzeug mit. Der letzte Tag in Katalonien bringt noch ein Highlight: die Schlucht Congost de Mont-rebei. Hoch ragen die Felswände auf und lassen nur einen schmalen Spalt offen. Diesen durchquert man auf einem in den Felsen gehauenen Weg - da es schon spät ist, treffe ich dort nur noch einen Menschen an. Zehn Strassenkilometer später übertrete ich zwischen Puente de Montanyana (katalonische Schreibweise) und Montañana (spanische Schreibweise) die Grenze zu der nächsten Provinz: Aragón. Sie begrüsst mich mit Pfaden zwischen Steinmauern, dahinter verbuschtes terrassiertes Gelände, früher Felder oder Weiden. Es ist warm, staubig, trocken. Erosion prägt die Landschaft und macht die Atmosphäre noch staubiger. Dafür ist frisch markiert. Der GR1 verläuft auf alten Wegen, mitunter in einem von Brombeeren und Ginster bewachsenen Graben zwischen zwei Feldern. Nach der 400-km-Marke ist Ostern - die Osternacht ist kalt und der Mond hat einen nebligen Hof. Ich pflege meine Füße, denn die neuen Schuhe sind super - aber machen Blasen. Wie stand es auf der Kiste, in der sie geliefert wurden? I'm not your product. I'm your next challenge. Ich doktore gut genug, dass ich die letzten Kilometer nach Graus laufen kann, zwischen Feldern von Getreide und Klee. Die Kleinstadt liegt am Zusammenfluss der Isabena und der Esera.





## GR1, Teil 3: Graus-Murillo de Gállego (202 km)

Kurz nach Graus steige ich in der Sonne einen steinigen Abhang hoch, lande auf einem wenig bewaldeten Rücken und sehe bis zu den verschneiten Pyrenäen. In Aragón führt der GR1 immer wieder durch verlassene Dörfer mit eingestürzten Häusern. Andere Dörfer sind schön zurechtgemacht, aber ebenfalls verlassen, die Fensterläden zu. Hier gibt es wohl nur an Wochenenden und im Sommer Leben.

Im Stausee Embalzo de Mediano sehe ich einen Kirchturm herausragen. Ich denke darüber nach, dass das Wegnehmen von Zuhause(n) eine besondere Qualität staatlicher und/oder privatwirtschaftlicher Macht darstellt. Am Rand der Staumauer führt der Weg in einen Tunnel. Abends und allein ist das ein spezielles Gefühl. Zwar reagiert der Bewegungsmelder auf mich, geht aber nach wenigen Minuten aus - ich bin wohl zu wenig schnell. Das Licht der Stirnlampe tanzt an den Wänden, vor mir dunkel, hinter mir dunkel, wie geht es weiter? Bald aber führt der GR1 auf einen Singletrail hoch über dem Fluss.

Am nächsten Abend winkt mich eine vierköpfige belgische Wandergruppe kurzerhand in das 350-jährige Haus, in dem sie übernachten. Dank des Französischen ist es ein vergnüglicher Abend am Cheminée und eine schöne Abwechslung auf meiner solitären Wanderung. Nun geht es bei bedecktem Himmel und einigen Tropfen von oben durch einen von Steineichenbüschen und Buchs geprägten Aufstieg in den Parque Natural de la Sierra y Cañones de Guara. Ich habe das Gefühl, die einzige Person weit und breit zu sein. Die Landschaft überrascht mit lauschigen Bächen, die im Gegensatz zu vielen vorher auch Wasser führen, schmalen Waldpfaden, Aussicht auf die Pyrenäen, tief abfallenden Felswänden und darüber kreisenden Bartgeiern.



Im Bergsportort Rodellar reihen sich Exkursionsautos aneinander und Menschen in Daunenjacken sitzen auf den Terrassen der Hotels. Am nächsten Tag klettere ich in den Turm der Kirche von Nazarre, dem einzigen erhaltenen Gebäude dieses Orts. Weiter geht es über etliche Bäche, diese "Furten" sind mit Warnsignalen versehen, jedoch bei der aktuellen Trockenheit kein Problem. In Nocito muss ich mich für zwei Tage im Shop des Campingplatzes eindecken - eine Herausforderung. Die Temperaturen sind deutlich kühler geworden - tagsüber trage ich jetzt Langarm und Leggins.

In Arguis lade ich abends Wasser und stapfe langsam einige Kilometer in ein flaches Tal hinein, zwischen den Büschen schaut mich ein Rind an. Bevor es richtig hochgeht, finde ich einen Platz zum Schlafen. Dafür startet der Morgen mit einem glatten, "bouzgreddi" den Berg hinaufführenden Pfad auf den Pass Collado de Serramiana. Ich stehe am Rand der Hügel und blicke in die Ebene Hoya de Huesca.

Im Dörfchen Aniés erinnert der Kirchturm an ein Minarett und verweist auf das islamische Erbe. An der Flanke oberhalb von Loarre steht die - so heisst es - am besten erhaltene romanische Burg in Europa. Sie ist sehr verwinkelt und ich verlaufe mich einige Male. Der letzte Tag wartet mit einer weiteren, allerdings nur noch aus der Kirche und einer Mauer bestehenden, Burg in spektakulärer Lage auf. Ich esse auf dem Felsen davor und schaue einfach in die Ebene. Später laufe ich mit zurückgelegtem Kopf unter den Felsen von Riglos durch, in denen Bartgeier nisten. Immer wieder schrauben sich die Vögel in der Thermik nach oben. Murillo de Gallagó ist ein kleines Dorf mit einigen Wassersportanbietern und einem Minimarket. Nachdem ich zwei Stunden auf dessen Öffnung gewartet habe, stellt sich heraus, dass er offenbar auf unabsehbare Zeit geschlossen hat. Zum Glück nimmt mich eine Frau nach Ayerbe mit - hier finde ich einen Laden und eine Unterkunft.



## GR1, Teil 4: Murillo de Gallégo-Olite (110 km)

Der GR1 führt auf alten Wegen in die Höhe, es sind noch Reste von Pflaster erkennbar. Hinter dem kleinen Dorf Agüero stehen hohe Felsen, als ich vormittags ankomme, schweben darüber 20 bis 30 Greifvögel in der Luft. Es ist heiss und auf den breiten Schotterwegen gibt es kaum Schatten. Abends komme ich nach Biel und übernachtete am (ausgetrockneten) Bach nach dem Dorf. Kaum habe ich am nächsten Morgen zusammengepackt, beginnt es zu regnen. Rasch verpacke ich mich wasserdicht, denn es ist klar, es wird nicht so bald aufhören. Durch tropfenden, dampfenden Wald steige ich in die Höhe. Nach einigen Stunden kann ich in einer Schutzhütte für Hirten und Hirtinnen eine Pause machen - "the trail provides", sagt man auch, der Wanderweg schaut zu einem. Die erdigen Strassen verwandeln sich in Sumpf, der Lehm bleibt an den Schuhen kleben - so bin ich dankbar, als es am Nachmittag aufhört zu regnen und ich meine Sachen in der Sonne trocknen kann. Petilla de Aragón ist eine von zwei winzigen Enklaven Navarras in der Provinz Aragón. Der Ort ist auch die Heimat des Neurowissenschaftlers Santiago Ramón y Cajal, der 1906 zusammen mit Camillo Golgi den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin erhielt: Sie bestimmten die Nervenzelle als Basiseinheit des Nervensystems. Am nächsten Tag verlasse ich Aragón und komme nun wirklich in die Provinz Navarra. Auch hier wurde der Weg unlängst neu markiert, allerdings nicht so konsequent wie in Aragón. Die Landschaft besteht aus flachen Tälern mit leuchtend gelben Rapsfeldern, Getreide und Wiesen zwischen Hügelzügen.





Auf den Kämmen thronen verschachtelte kleine Dörfer mit steilen, geradezu gemauerten Gassen. Nach Gallipienzo durchwandere ich die ersten Buschbrandgebiete, wohl vom letzten Jahr. Aus der nackten Erde wachsen neue Büsche und Blumen heran, die sich in grellen Farben von den schwarzen Überresten abheben. Es riecht nach nasser Asche. Auch Ujue sitzt auf einem Hügel - die hiesige Spezialität sind gebrannte Mandeln. Ich laufe ins goldene Abendlicht hinein und finde an einem Feldrand einen Platz für mein Zelt. In der Ferne sehe ich schon die Lichter von Olite. Der letzte Tag dieses Abschnitts führt mich in die "Ebenen Navarras", ein flaches, vorwiegend landwirtschaftlich genutztes Gebiet. Raps- und Getreidefelder wechseln sich mit Mandel- und Olivenanlagen ab, Bewässerungspumpen, -kanäle und -anlagen sind allgegenwärtig. Als ich mich Olite nähere, fallen mir vor allem die Türme, Zinnen und gotischen Fenster des neuen Palasts auf - dem Schloss von König Carlos von Navarre und Königin Eleanor von Kastilien.



## GR1, Teil 5: Olite-Berantevilla (161 km)

Kurz nach Olite komme ich am Campingplatz vorbei und sehe ein kleines Zelt. Davor sitzt eine Person. "Hey, wanderst du den GR1?" rufe ich. Tatsächlich springt die Frau kurz darauf in den Badelatschen an den Zaun. Sie kommt aus Belgien und ist vermutlich die Frau, von der mir ein Campingwart vor einigen Wochen erzählt hat. Nun habe ich sie eingeholt! Es ist schön, mit jemandem über den Trail zu sprechen. Sie legt eine Pause ein - sie hat den Eindruck, zuviel zu verpassen, wenn sie nur läuft. Das kann beim GR1 tatsächlich passieren, da er durch so viel spezielle Natur und Gegenden mit spannender Geschichte führt. Wenige Minuten später stehe ich an der Autobahn - meine Kartenapp schickt mich durch ein Abflussrohr! Ich erwäge kurz die Möglichkeit, aber es hat mir zu viele Spinnen und ich müsste wohl kriechen. Da der Zaun niedergetrampelt ist und es nicht viel Verkehr hat, beschliesse ich, die Autobahn zu überqueren. Drüben klettere ich über einen weiteren Zaun. Drei Minuten später hupt die Polizei hinter mir. Drei freundliche Beamt\*innen erklären mir, dass mein Tun dumm und gefährlich gewesen sei. Mehrere Personen hätten angerufen und sich offenbar Sorgen gemacht. Sie zeigen sich beeindruckt ob meiner bisherigen Wanderung und meinen dabei gewonnenen Spanischkenntnissen 🙄. Ich bin natürlich reumütig, denn es war definitiv dumm. Dennoch nehmen sie meine Personalien auf, weiter passiert nichts. Dennoch hat es wohl den gewünschten Effekt - jedenfalls starte ich mit einem Dämpfer in diesen Abschnitt. Es wird nicht besser. Die zwei Tage durch die Ebenen Navarras - flach, heiss, kaum Schatten, scheinbar endlose Getreidefelder - fordern meine Duldsamkeit. Schritt um Schritt setze ich auf die helle Kiesstrasse, die mich sogar durch die Sonnenbrille blendet.



Wo Bewässerungsanlagen Wasser versprühen, gibt es kurzfristig eine Abkühlung, der dampfende Boden sorgt jedoch auch für eine temporäre türkische Sauna. Meine Blasen schmerzen und ein Verdacht zeichnet sich ab: Nach bald 500 km ist wohl die Dämpfung auch dieser Schuhe durch...

An meinen Beinen zeigten sich verschiedene Ausschläge, ein Teil wohl von einer Pflanze (als ich das Abwasserrohr inspiziert habe), aber auch vom Schwitzen unter den Wollsocken. Ich kämpfe mich Kilometer um Kilometer voran, mache regelmässig Pause, ziehe die Schuhe aus, trockne die Socken, versuche sogar, einige Kilometer in den Sandalen zu gehen.

In Los Arcos kreuzt der GR1 den Camino de Santiago. Hier wollte ich eigentlich übernachten und mit einigen Hiker\*innen reden, aber es war nichts frei. So sitze ich am Morgen im Park, koche mir einen Schokocafe und schaue den Pilger\*innen beim Start in den Tag zu. Rund um den Ort halten Fussgänger\*innen und Autofahrer\*innen an und stellen sicher, dass ich nicht nach Santiago will und mich verlaufen habe. Nein, sage ich, in Richtung Atlantik. Sie nicken etwas verwirrt.

Es ist nicht mehr so heiss und die Blasen haben sich beruhigt. Klar ist aber nun, dass ich neue Schuhe benötige, es ist wie zu Beginn der Wanderung: Ich habe das Gefühl, auf den Fussknochen zu laufen. Also mache ich immer wieder Pausen und massiere die Füsse.

Nach Los Arcos geht es hoch zum Santuario de Codés und danach steil einer Felswand entlang auf einen Pass.





Um zu verschlafen, bleibe ich stehen und drehe mich um - und mich überwältigt alles. Die Aussicht auf die Felder und Waldstücke weit unter mir, die sich aus dem Nebel schälenden Felsen, Stolz und Dankbarkeit, dass ich hier sein und das alles erleben darf - die Schönheit, den Schmerz, den Dreck, die Hitze, den gerade ziemlich schweren Rucksack, die Schuhprobleme, die Nächte im Gebüsch, die freundlichen Leute in den Cafeterias und Bars. Ich kann fast nicht aufhören zu schluchzen. That's it, denke ich, irgendwann fängt man auf so einem Trail einfach zu weinen an. Das zumindest erzählt jemand Hape Kerkeling, als er den Jakobsweg geht.

Auf dem Pass ist es neblig und windig. Ich brauche einen Platz zum Schlafen, aber es ist noch zu früh. Ich folge dem Grat und erhasche zwischendurch einen Blick ins Tal, in dem offenbar die Sonne scheint.

Die Provinz Baskenland begrüsst mich mit einem sehr steilen Abstieg und ich habe genug. In einem Buchswald stelle ich mein Zelt auf und kümmere mich um meine Füsse. Den Hügelzügen folge ich auf breiten Waldstrassen. Höre ich in einem Dorf Stimmengewirr, weiss ich: Es hat eine Bar! Dann hole ich einen Milchkaffee oder ein kühles Getränk und sitze schweigend und zufrieden unter diesen lachenden, redenden Menschen mit ihren Kindern und Hunden. Am zweitletzten Tag des Abschnitts komme ich auf einen kleinen Pass und schaue in die ins Abendlicht getauchte Ebene. Dort unten liegt Berantevilla, das Ende des Abschnitts. Ich werde in die grössere Stadt Miranda am Fluss Ebro laufen. Der GR1 umgeht Miranda und als ich mehrere Kilometer der Strasse ins Stadtzentrum folge, weiss ich wieso. Aber hier gibts halt alles, was ich an einem Ruhetag benötige: Hotels, Apotheken, Post und Supermarkt.



## Erosion

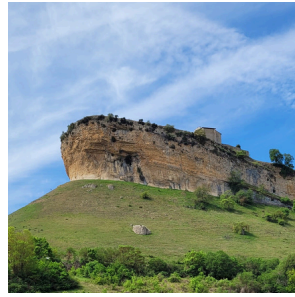
In Aragón führt der GR1 immer wieder durch von Erosion geprägte Landschaften. Ich klettere an Schüttkegel erinnernde Abhänge hoch, jeder Tritt rutscht ab, der feinkörnige Boden rieselt weg. Das Wegwaschen oder Wegwehen von Boden macht die Landschaft fremd und spannend: die nebeneinander angereihten, mehrere Meter hohen Kegel, darüber hängen noch Teile bewachsenen Bodens, die sich irgendwann neigen, schliesslich abreißen, mit Bäumen und Felsen abstürzen und erneut eine angreifbare Kante freigeben. Dann und wann konnte die Pflanzenwelt den Boden wieder für sich gewinnen, dann führt der Weg steil hinauf, aber die Vegetation bleibt spärlich und der Boden kann jederzeit unter einem nachgeben.

Für mich als Agronomin ist Erosion etwas Schlechtes, sie führt zum Verlust wertvollen Bodens und damit von Nährstoffen, gefährdet Infrastruktur und Kulturen. Während ich mich in der Frühlingswärme durch diese staubige, anstrengende Landschaft kämpfe, denke ich darüber nach, dass Erosion vor allem aus menschlicher Sicht problematisch ist. Sie zerstört menschliche Infrastruktur und den Menschen dienendes Kulturland. Für die Natur ist Erosion schlicht das Umverteilen von Bodenteilchen und Nährstoffen. Bäume und Felsen stürzen ab, Boden häuft sich woanders an, das Wasser bahnt sich einen neuen Weg.



Dann verlegen Tiere die Wildwechsel, neue Pflanzen siedeln sich an, neue Möglichkeiten tun sich auf. Es ist der Lauf der Dinge. Nur Menschen regen sich auf, wenn ihre Strasse unterspült wird und einstürzt, wenn das Feld immer kleiner wird, wenn sich Boden irgendwo sammelt, wo es gerade nicht so passt. Müssten dann aber nicht Menschen daran arbeiten, Erosion zu verhindern oder vermindern? Erstaunt beobachte ich, dass Felder buchstäblich bis an die Kante bearbeitet und angesät sind. Waagrecht und so festgebacken, dass die Heringe problemlos halten. Nur Regen, das wär jetzt doof gewesen.





## GR1, Teil 6: Berantevilla/Miranda-Reinosa (175 km)

Miranda verlasse ich erst gegen zwei Uhr, so lange wartete ich auf meine neuen Schuhe, in Richtung Norden. Bald wandere ich zwischen Feldern, überquere die Autobahn auf einer Brücke und folge einer Strasse zurück auf den GR1. Im späten Abendlicht schimmern die salzigen Oberflächen der Salinen von Añana wie frischer Schnee.

Am zweiten Tag folge ich grasigen Wanderwegen und kiesigen Feldwegen durch Wälder und buschige Landschaften. Es ist heiss und ich freue mich, wenn ich Schatten finde.

Am nächsten Morgen koche ich mir ausserhalb eines noch schlafenden Dorfes einen Schokocafe und spüre den Tag warm werden. Die Markierung ist oft überwachsen, Zaunüberstiege sind wackelig. Durch eine sandige, trockene Landschaft mit niedrigen Büschen kämpfe ich mich auf den Pass La Horca (902m). Bald sehe ich die Ermita von San Pantaléon de Losa, die auf einem langgestreckten, fast bugartigen Felsen liegt. Ein Paar mit Kleinkind stoppt mich und fragt mich über den GR1 aus. Sie warten sichtlich darauf, dass ihr ca. Zweijähriges länger laufen mag. Am Abend finde ich früh einen Platz zwischen Steineichen, dann lausche ich dem pünktlich beginnenden Regen.

Den Schokocafe am Folgetag trinke ich auf einem kleinen Sattel, neben dem Friedhof. Steil führt ein Betonweg ins Dorf hinunter. Ich frage mich, ob es was Katholisches ist, dass man sich zum Beerdigen und Grabbesuch so hochmühen muss. Eine lange Strecke bin ich auf alten Ortsverbindungswegen unterwegs, mal breiter, mal schmaler, der Sonne ausgesetzt, mit gutem Blick auf die Landschaft. Sie ist grün, zeigt hie und da einen See oder Teich, Felder wechseln sich mit Hecken oder Biodiverditätsflächen ab. Am Abend habe ich eine Casa Rural, eine Unterkunft im ländlichen Raum. Leider ignoriere ich beim Abendessen erneut das Brotkörbchen bei der Suppe. Der folgende Fleischgang kommt jedoch ohne Kohlenhydrate und leider ohne Sauce, so dass ich das Brot dazu trocken esse, um nachts nicht hungrig zu sein.



Nach einem herrlichen Weg durch einen Steineichenwald kommt ein mühseliges, kaum markiertes Stück durch die "Dreifaltigkeit der Dornen": Schwarzdorn, Ginster, Brombeeren. Ich kämpfe mich voran und orientiere mich am rot markierten GR1 auf meiner App. Später gehe ich etwas direkter als der GR1 und nutze lokale Wanderwege. Aber Puente de Ibañeta will ich trotzdem sehen: Das Dorf ist auf und um einen Natursteinbogen gebaut. Die Kirche steht auf einer grossen Höhle mit zwei Ausgängen, durch die ein Bach fliesst. Bis nach Pedrosa de Valdeporres folge ich einer Via Verde, einem ehemaligen Bahntrasse. Dann steige ich hinter dem Dorf auf der Suche nach einem Platz für die Nacht hoch und bleibe offenem Mund stehen: Vor mir breitet sich ein abfallendes Tal aus, nahezu baumlos, zwischen den Felsen wächst Heidekraut auf dem sandigen Boden. Gut zu sehen ist der Zeugenberg mit seinen Felsbändern, dem ich heute entlang gelaufen bin. Sofort ist klar: Ich will hier sitzen und in diese Landschaft schauen. Es wird ein sehr merkwürdiger, erfüllender Abend.

Die letzten zwei Tage dieses Abschnitts hingegen fordern mich gefühlt mehr heraus als die (ja!) Tausend Kilometer bisher: ein halber Tag Regen, ein ganzer Tag Wind, Mutterkühe, Stuten mit Fohlen. Ein Gespräch zeigt, dass die einheimische Bevölkerung nicht weiss, dass hier ein Wanderweg durchführt. Zweimal kommen mir mit grossen Sprüngen und lautem Bellen Herdeschutzhunde entgegen und zwingen mich zu grossen Umwegen. Auf den 20 km zwischen Corconte und Reinosa gibt es als Alternative zum kaum markierten, immer wieder mit Stacheldraht versperrten Wanderweg nur die grosse Strasse. Ich merke, wie sehr die Situation an meinen Kräften zehrt. Als es möglich wird, entscheide ich mich für einen Roadwalk auf Nebenstrassen. So erreiche ich den Fluss Ebro und folge ihm auf Spazierwegen unter Autobahnen hindurch ins Zentrum von Reinosa.



## GR1, Teil 7: Reinosa-Puerto de Tarna (159 km)

Als ich der Strasse aus Reinosa rausfolge, kommen immer wieder Tropfen vom Himmel, es windet. Die Bergspitzen in der Ferne sind verschneit. In einem Dorf winkt mich ein Wirt in seine Bar, offeriert mir Kaffee und kleine Kuchen. Ein schlechter Tag, sagt er, es wird Null Grad. Ich zucke die Schultern, ich bin gut ausgerüstet, sage ich und versuche, nicht auf meine in Müllsäcke eingepackten Beine zu sehen. Ich gehe heute direkter als der GR1 und steige am späten Nachmittag hinter Brañosera eine Kiesstrasse hoch. Nachdem ich einen Stier auf der Weide überrasche, entscheide ich mich für eine Schutzhütte für die Nacht. Sie hat einen Gasherd und ein Klappsofa, das ich so mit Regenjacke, Regenrock und Isomatte belege, dass ich keinesfalls das Polster berühre.

Am nächsten Tag komme ich an zwei weiteren Schutzhütten vorbei, die nicht halb so gemütlich und aufgeräumt sind wie "meine". Über eine baumlose Alp komme ich in ein weiteres Tal. Durch einen lichten Wald führt mich der GR1 an einer 600-jährigen Eiche vorbei und ans Ufer eines Stausees, der mit seiner tiefblauen Farbe vor den mit trockenem Gras bewachsenen Hügeln eine wundervolle Kulisse bietet.

Auf dem Campingplatz in Cervera de Pisuerga freunde ich mich mit den beiden älteren spanischen Reiseradlern Luiz und Enrique an. Sie schenken mir am nächsten Tag ihre übrigen Lebensmittel, weil sie heimfahren. Denn es ist ja Sonntag und ich kann leider nicht wie geplant einkaufen.

Immer weiter steige ich in bergigeres Gebiet auf. Rund um mich herum türmen sich Hügel auf, aus manchen ragen blanke Felswände heraus. Ich bewege mich praktisch ausschliesslich auf Weiden und mache immer wieder Umwege um Herden, krieche unter Stacheldraht hindurch - immerhin hat es nun weniger Herdenschutzhunde und diese sind entspannter, blaffen oft nur einmal aus der Ferne.





Nach der Ortschaft Campocorrendo de Alba durchquere ich einen lichten Eichenwald. Ich folge einer Hügelflanke, die von blühenden Pflanzen bewachsen ist: violette und weisses Heidekraut, gelber Besenginster. Dazwischen windet sich der Weg unter den grauen Wolken. Der GR1 gibt zum Schluss nochmal alles, denke ich dankbar.

Als ich am letzten Tag dieses Abschnitts am Vormittag meinen Cafe koche, beträgt die Temperatur vier Grad. Ich bleibe möglichst in Bewegung, freue mich über geöffnete Bars. Nach Maraña gibt es aber nichts mehr zu tun, als die letzten sechs Kilometer zum Puerto de Tarna zu laufen: dem offiziellen Ende des GR1. Tränen tropfen in den Strassensand, Wind zerrt an meiner Kapuze. Gefühle erwischen mich wie die zu kalten und zu heissen Strömungen in einem isländischen Naturbad. Freude aufs Ende, es geschafft zu haben, aufs Heimgehen zu meinen Liebsten, auf mehr Komfort, Trauer um ein Projekt, um eine unglaublich simple Zeit, und bei allen Herausforderungen sehr viel Zufriedenheit. Weil ich mit Vollgas geben und gleichzeitig auf die Bremse stehen nicht vorwärtskomme, mache ich Stop'n'Go: laufen, anhalten, umsehen, fotografieren, die Landschaft in Hirn und Herz abspeichern. Kurz vor dem Pass weiche ich zwei Mutterkühen mit kleinen Kälbern in den Stechginster aus, dann bin ich bei dem verklebten Schild, das ich von Fotos kenne. Ich lehne meinen Kopf daran und schliesse die Augen.

Später sitze ich im Windschatten auf einer rostigen Bank. Es ist kein schöner Pass - mehrere Strassen, eine Cafebar, bei der nicht sicher ist, ob sie nur heute geschlossen hat oder immer. Ab und zu fährt ein Auto vorbei, die Leute schauen mich an und verstehen nicht, was hier gerade passiert ist: Ich bin vom Mittelmeer auf den Puerto de Tarna gewandert, den ganzen GR1 entlang. Ich begreife es ja selber noch nicht richtig.



## GR1, Teil 7a: Puerto de Tarna-Meer (76 km)

Vom Puerto de Tarna steige ich in die Provinz Asturien ab, bei Wind und kühlen Temperaturen. Die Bar im Dorf Tarna hat geschlossen, ich setze mich auf eine Bank, ein Hund und eine Katze gesellen sich zu mir. Ich stopfe hungrig Chips und Gützi in mich hinein. Davon wird mir übel, als ich weitergehe. Oder vielleicht von den verschiedenen Gefühlen, die mich immer wieder anfallen?

Je höher ich steige, desto besser wird die Sicht auf die umliegenden Berge. An der Stelle mit der schönsten Aussicht steht ein Schafstall. Ich finde einen fast ebenen Platz für mein Zelt mit dieser Aussicht und damit gehen die Wünsche in Erfüllung, die ich für heute noch habe. Am nächsten Morgen gehe ich es ruhig an und trinke meinen Schokocafe im Zelt. An den Berggipfeln klebt Nebel. Durch die stille Natur steige ich nach Pendones ab, fülle Wasser nach und folge einem Bach ins Tal hinein. Der Aufstieg auf die nächste Hügelkette ist steil und ich bin gestresst. Es soll später noch regnen, bis dahin hätte ich diesen Teil gerne hinter mir. Ausserdem ist alles Weideland, irgendwo bimmelt immer eine Glocke und ich erwarte jeden Moment einen Herdenschutzhund. Langsam werden die Nerven glaub dünn. Irgendwann beginnt es zu nieseln, aber da ich immer wieder einen Bach übersteige, sind die Steine eh nass. Der Hund taucht tatsächlich noch auf, aber er hat mich wohl im Wind nicht wahrgenommen und so bin ich schon ausserhalb der Gefahrenzone. Die 50 Meter um mich sind gut sichtbar, der Rest verschwindet im Nebel. Die Markierung ist spärlich und ich arbeite mich mit Blick auf meine Kartenapp voran. Ich folge einer steilen Flanke, die mal steinig, mal grasig, mal verbuscht ist. In der Ferne rennen drei Wildschweine und ein Haufen Frischlinge ins Gebüsch. Der Weg führt durch dieses Gebüsch aufwärts. Ich zitiere laut (und prustend) Rilke. Schön ist es nicht, aber die Tiere fühlen sich offenbar vertrieben. Der Abstieg dauert ewig und natürlich regnet es jetzt. Vorsichtig steige ich auf einer uralten, mit Steinen gepflasterten Strasse ab. Ein kurzer Roadwalk bringt mich an die Hauptstrasse und zu einem Hotel.



Ebendieser Hauptstrasse muss ich am nächsten Morgen die ersten Kilometer folgen. Zwischen den engen steilen Felswänden ist gerade mal Platz für die Strasse und den Bach. Aber am Samstagmorgen ist kaum Verkehr und die wenigen Autos verkehren langsam. Über einen Mix aus lokalen Wanderwegen und Bergstrassen arbeite ich mich einen weiteren Hoger hoch und frage mich, wann ich wohl das Meer sehe. Die wenigen kurzen Regenschauer kann ich jeweils im Gebüsch abwarten. An den steilen Hängen der Hügelzüge kleben kleine Weideställe auf den Grasflächen, dazwischen Wald. Beim langen Abstieg auf einer Teerstrasse beginnen Beine und Füße zu schmerzen. Ich schaffe es mit ein bisschen Ablenkung durch private Sprachnachrichten und Podcasts zu einem Camping - umgeben von Hügeln, das Meer habe ich noch nicht gesehen.

Leider schlafe ich in dieser Nacht kaum. Am anderen Ufer der Sella wird das Fest der Heiligen Rita gefeiert, mit Kilbi und Live-DJ. Ich schlummere dennoch immer wieder ein - eine Nachbarin erzählt mir am nächsten Morgen, dass erst um fünf Uhr Ruhe gewesen sei. Der letzte Tag auf dieser Wanderung begrüsst mich mit verhangenem Himmel, ab und zu nieselt es kurz. Ich verlasse das Städtchen und gelange auf eine Bergstrasse, die mich an der Flanke eines 500m hohen Bergs entlangführt. Eine eindrucksvolle Fluh schält sich aus dem begrastem, bewaldeten Steilhang. Kleine Dörfer, weidende Kühe, Eukalyptushaine. Ich wechsle die Hangseite, es geht auf und ab und irgendwann scheint mir, dass der Verlauf zwischen hellem und dunklerem Blau hinter den niedriger werdenden Hügeln verdächtig waagrecht aussieht. Erste grössere Ortschaften, für Fussgänger\*innen gibt es nun einen angetrennten Bereich auf der Strasse. Ich bin vergnügt und schlendere langsam, um meine müden Beine nicht zu überfordern. Mit einem Mal lässt sich in dem dunkleren Blau eine Wellenstruktur festmachen, es ist wirklich das Meer!

Ein letzter Abhang, zwischen Häusern hindurch, es riecht salzig, Möwen schreien. Am Strand ist nicht viel los. Meine Schuhe graben sich in den Sand, dann die Zehen. 1396 km, nachdem ich im Mittelmeer gebadet habe, sinke ich in die Fluten des kantabrischen Meers. Thruhike complete!