
DANIELA LEINWEBER

Schritt für Schritt

Unterwegs am South West Coast Path

DANIELA LEINWEBER

Schritt für Schritt

Unterwegs am South West Coast Path

leykam:

2. Auflage 2022

© Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. NfG. & Co. KG, Graz – Wien 2019

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Fotos: Daniela und Peter Leinweber

Coverentwurf: TASKA

Layout und Satz: Gerhard Gauster

Druck: Adverts printing house

Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag

ISBN 978-3-7011-8129-2

www.leykamverlag.at

Inhalt

Was davor geschah ...	7
Tag 0: Flatz über Wien und London nach Minehead	30
Tag 1: Minehead nach Porlock Weir	36
Tag 2: Porlock Weir nach Lynton	42
Tag 3: Lynton nach Combe Martin	47
Tag 4: Combe Martin nach Woolacombe	52
Tag 5: Woolacombe nach Braunton	57
Tag 6: Braunton nach Appledore	61
Tag 7: Appledore nach Westward Ho!	65
Tag 8: Westward Ho! nach Clovelly	70
Tag 9: Clovelly nach Hartland Quay	75
Tag 10: Hartland Quay nach Bude	79
Tag 11: Bude nach Crackington Haven	84
Tag 12: Crackington Haven nach Tintagel	88
Tag 13: Tintagel nach Port Isaac	93
Tag 14: Port Isaac nach Padstow	97
Tag 15: Padstow nach Porthcothan	102
Tag 16: Porthcothan nach Newquay	106
Tag 17: Newquay nach Perranporth	111
Tag 18: Perranporth nach Portreath	115
Tag 19: Portreath nach St. Ives	120
Tag 20: Zero Day – St. Ives	125
Tag 21: St. Ives nach Gurnard's Head	129
Tag 22: Gurnard's Head nach St. Just	133
Tag 23: St. Just nach Sennen Cove	138
Tag 24: Sennen Cove nach Lamorna	142
Tag 25: Lamorna nach Marazion	147
Tag 26: Marazion nach Porthleven	153
Tag 27: Porthleven nach The Lizard	157
Tag 28: The Lizard nach Coverack	162
Tag 29: Coverack nach Helford Passage	166

Tag 30: Zero Day – Helford Passage	171
Tag 31: Helford Passage nach Falmouth	174
Tag 32: Falmouth nach Portloe	179
Tag 33: Portloe nach Mevagissey	183
Tag 34: Mevagissey nach Par	188
Tag 35: Par nach Fowey	193
Tag 36: Fowey nach Looe	198
Tag 37: Looe nach Portwrinkle	203
Tag 38: Portwrinkle nach Plymouth	207
Tag 39: Plymouth nach Noss Mayo	212
Tag 40: Noss Mayo nach Bigbury-on-Sea	218
Tag 41: Bigbury-on-Sea nach Hope Cove	222
Tag 42: Hope Cove nach Salcombe	228
Tag 43: Salcombe nach Strete	232
Tag 44: Strete nach Dartmouth	237
Tag 45: Dartmouth nach Brixham	242
Tag 46: Brixham nach Torquay	247
Tag 47: Zero Day – Torquay	251
Tag 48: Torquay nach Teignmouth	255
Tag 49: Teignmouth nach Exmouth	259
Tag 50: Exmouth nach Sidmouth	263
Tag 51: Sidmouth nach Seaton	267
Tag 52: Seaton nach Eype	271
Tag 53: Eype nach Abbotsbury	276
Tag 54: Abbotsbury nach Weymouth	281
Tag 55: Isle of Portland	285
Tag 56: Weymouth nach Lulworth Cove	291
Tag 57: Lulworth Cove nach Worth Matravers	296
Tag 58: Worth Matravers nach Swanage	301
Tag 59: Swanage nach South Haven Point	306
Was danach geschah	312
Statistik	315

Was davor geschah ...

Unser Wohnzimmer war von schallendem Lachen erfüllt. Das Gefühl beschlich mich nicht nur, es kam mit voller Wucht und ich realisierte: „Ich werde nicht ernst genommen!“ Gerade erzählte ich meinem Mann Peter, dass ich vorhabe, 2018 eine Weitwanderung von mindestens einem Monat, vielleicht auch zwei, zu unternehmen, und dass ich mir wünsche, dass er mein Begleiter, mein Motivator und meine Unterstützung ist. Diese Ahnung bestätigte sich kurz darauf, nachdem er offensichtlich wieder etwas Luft schnappen konnte und meinte: „Das wird niemals passieren!“. „Das wird passieren!“, entgegnete ich und ließ ihn mit seinen Gedanken allein. Ein paar Tage später beim Mittagessen fragte er dann: „Wie stellst du dir das eigentlich vor?“, und plötzlich schwebten Wörter wie Sabbatical, Urlaub sparen und Abenteuer durch den Raum. Der Beginn war gemacht.

Wir haben dann lange überlegt, welchen Weg wir uns aussuchen sollten. Mein Papa und mein Großcousin sind bereits unterschiedliche Jakobswege gewandert – vielleicht liegt mir das Weitwandern ja in den Genen – doch die Pilgerzahl ist seit dem Jahr, als mein Vater dort unterwegs war, um 500 % gestiegen, der Weg kann die Massen kaum bewältigen, von den Herbergen ganz zu schweigen. Dort sehe ich mich nicht. Für andere Wege, z.B. den Appalachian Trail in den USA, bin ich körperlich nicht fit genug und ich kann mich auch mit der Tatsache, im Zelt zu schlafen, nicht wirklich anfreunden. Also muss es ein Weg sein, der zwar anstrengend, aber bewältigbar ist, einer, der mich am Abend in einem Zimmer mit Bett und Dusche schlafen lässt. Peter hätte am liebsten einen, der am Meer liegt. Ich erinnerte mich an eine Rundreise durch Großbritannien zurück und plötzlich war es klar, der „South West Coast Path“, das ist unser Weg. Er erstreckt sich entlang der gesamten, atemberaubenden Küste im Südwesten Englands und ist derzeit mit seinen 630 Meilen (1.014 Kilometern) der längste offizielle Fernwanderweg des Vereinigten Königreichs. Er verläuft von Minehead in der Grafschaft Somerset über Devon und Cornwall bis nach Poole Harbour in Dorset. Die malerische Landschaft, die von sanften Küstenabschnitten bis zu dramatisch ins Meer abfallenden Klippen und tiefen Schluchten alles bietet, kennen viele vielleicht von den Rosamunde-Pilcher-Filmen, die fast immer in diesem Teil Großbritanniens spielen.

Dass ich überhaupt eine solche Wanderung auch nur in Erwägung zog, kam für viele überraschend. Ich war nie eine große Wanderin, es wäre auch mit den 142 Kilos, die ich bis vor einigen Jahren noch wog, ein von

vornherein zum Scheitern verurteiltes Unterfangen gewesen. Wobei, im Herzen war ich es vielleicht doch. Oft lag ich in unserem Swimmingpool zu Hause und schaute sehnsüchtig auf unseren Hausberg, die Flutzer Wand, hinauf. „Haushügel“ würde diese kleine Erhebung im niederösterreichischen Industrieviertel wohl besser beschreiben, aber für mich war es ein unerreichbares Bergmassiv. Von unserem Haus bis zur Naturfreundehütte wären sagenhafte 240 Höhenmeter zu überwinden gewesen und das ging beim besten Willen nicht. Hätte mir damals jemand prophezeit, dass ich 2018 planen würde, 35.031 Höhenmeter in 56 Tagen zu wandern, ich hätte vermutlich eine ausgeprägte Wahrnehmungsstörung diagnostiziert und ihm eine Selbsteinweisung in eine psychiatrische Anstalt empfohlen.

An den Moment, der mein Leben von Grund auf änderte, erinnere ich mich derart glasklar, als wäre es gestern gewesen. Ich versuchte, mich in meinem großen, notwendigerweise stabilen Bett auf die andere Seite zu drehen, und trotz kräftigem Schwungholen und rudern den Armen, um ein wenig mehr Kraft zu entwickeln, schaffte ich es nicht. Eine Welle an negativen Emotionen überkam meinen Körper – Scham, Hilflosigkeit und maßloser Ärger auf mich selbst. Wie hatte ich es überhaupt so weit kommen lassen können? Wieso hatte ich nicht früher realisiert, dass ich so auf keinen Fall weitermachen konnte? Anstelle von glücklichen Augenblicken mit meiner Familie erinnere ich mich vor allem an beschämende Situationen, die keine kleinen Nadelstiche, sondern eher tiefe Schnitte in meiner Seele, wie von einem amerikanischen Nahkampfmesser, verursachten. Flugreisen brachten bereits Tage zuvor Panikattacken, ausgelöst durch die Frage, ob der Gurt sich schließen lassen würde. Der Tag, an dem ich versuchte, mich in den Sitz gequetscht anzuschlallen, und die Stewardess hochnäsig erklärte: „Massiv übergewichtige Menschen müssen eine Gurtverlängerung in Anspruch nehmen“, hat sich für immer in mein Gedächtnis gebrannt. Die ehrlich gemeinte Feststellung eines Kleinkindes: „Das ist die dickste Frau auf der ganzen Welt“, und die absichtlich verletzenden Äußerungen von pubertierenden Jugendlichen, die mich mit Wörtern wie Nilpferd, Tonne und fette Sau beschimpften, tat ich mit vorgespieltem Selbstbewusstsein ab. Wildfremde Menschen erklärten mir auf der Straße, ich solle endlich abnehmen. Kleidungsgeschäfte mied ich ohnehin schon jahrzehntelang, denn wenn mir eine Verkäuferin mit hochgezogenen Augenbrauen erklärte, dass man für „eine wie mich“ ohnehin nichts im Sortiment hätte, war das jedes Mal wie ein Schlag in die Magengrube – falls man die denn unter der Fettschicht überhaupt erwischen würde. Gleichzeitig war aber der Übergrößhandel auch der



Höchstgewicht: 142 kg.

Meinung, dass dicke Menschen keinerlei Modebewusstsein oder Stil besitzen müssten und man diese mit Schmetterlingen oder Teddybären an schmutzigen Shirts oder ebenso breiten wie langen Röcken, die die nicht vorhandenen Storchenfüße noch gezielter zur Geltung brachten, abfertigen könnte. Dies hat sich mittlerweile wesentlich verbessert, aber immer wieder stoße ich auch heute noch auf großgeschnittene Kleidungsstücke, bei denen der Designer bestimmt den unebenen Körper eines dicken Menschen mit all seinen „Stark-Stellen“ höchstens einmal aus der Ferne betrachtet hat.

Auch das Einkaufen hatte sich zu einem wahren Martyrium entwickelt, denn immer wieder fragten mich Leute, ob ich nicht besser Light-Produkte oder fettarmen Käse kaufen möchte. In der Öffentlichkeit zu essen, davon hatte ich mich ebenfalls schon lange verabschiedet, denn des Öffterens musste ich beobachten, dass Leute die Augen verdrehten, wenn sie mich essen sahen. Einmal nahm ich im Supermarkt all meinen Mut zusammen und kaufte selbst eine 300-Gramm-Tafel Schokolade; normalerweise ließ ich meinen mit einem dünnen Körper gesegneten Mann Süßigkeiten kaufen. Eine ältere Frau kam schnurstracks zu mir gelaufen und fragte, ob ich denn glaubte, dass ich damit abnehmen könnte. In solchen Momenten fiel es mir immer immens schwer, stark zu bleiben. Wann hat es aufgehört, dass ich als Mensch und nicht als überdimensionales Wesen

wahrgenommen wurde? Es gibt Menschen mit Übergewicht, genauso wie es Menschen mit Normal- und Untergewicht gibt, doch wer mehr wiegt, der wird diskriminiert, durch Hasskommentare, verächtliche Blicke und unangenehme Fragen. Das hat sich in all den Jahren sogar deutlich durch die sozialen Medien verstärkt und Mobbing, vor allem jenes unter Jugendlichen, hat dadurch eine ganz andere Dimension angenommen.

Doch so verletzend das Verhalten der Gesellschaft auch war, es konnte keine Kehrtwende in meinem Lebensstil herbeiführen. Im Gegenteil, wenn ich traurig oder überfordert war, versuchte ich dies durch ein Glas Nutella oder eine Familienpackung Eis wiedergutzumachen, und die logische Konsequenz daraus war, noch mehr zuzunehmen. Ich habe mich selbst aber nie als so dick betrachtet, wie ich tatsächlich war. Die Eigenbetrugsmaschine arbeitete hervorragend und ich erinnere mich an Selbstgespräche vor dem Spiegel, bei denen ich mir versicherte, dass es so schlimm nun wirklich nicht sei. Die Scheuklappen, die ich mir wohl als Bewältigungsstrategie angeeignet hatte, fielen erst Jahre später, als der verklärte Blick auf das „große Ganze“ verschwand und das wahre Ausmaß meines jahrzehntelangen ungesunden Lebensstils auch für mich sichtbar wurde, etwa auf Röntgenbildern, die mir die Knie einer 70-Jährigen bescheinigten, die viel zu lange viel zu viel Last zu tragen hatten.

Wirklich schwierig handzuhaben war die Erkenntnis, dass ich mit Mitte dreißig nur mehr Zuschauerin im Theaterstück meines eigenen Lebens war. Die Kinder mussten alleine im Garten herumtollen und von gesellschaftlichen Gruppenveranstaltungen zog ich mich bewusst zurück, denn zu hoch war die Wahrscheinlichkeit, bei einem Aktivprogramm nur am Spielrand sitzen zu können. Mittlerweile kannte ich selbst kaum mehr jemanden, der noch mehr Kilos auf die Waage brachte als ich, denn selbst in meiner von dickmachenden Genen hervorragend beglückten Familie war ich nun die unbestrittene Nummer eins.

Einzig in den Vereinigten Staaten fühlte ich mich immer wohl. Dort war ich unter meinesgleichen und vieles war auf übergewichtige Menschen ausgelegt. Die Sitze waren extrabreit, in den Toiletten konnte man sich einmal um die eigene Achse drehen, ohne irgendwo anzustoßen, und niemand nahm auch nur Notiz von mir, wenn ich mir den zweiten oder dritten Nachschub beim Frühstücksbuffet holte. Witzigerweise entdeckte ich meine Leidenschaft fürs Wandern in den USA, denn die zahlreichen, traumhaft schönen Nationalparks konnte man nicht unbewandert zurücklassen. Bei den ersten beiden Besuchen allerdings bestand das Entdecken der Natur eher aus einem Viewpoint-Hopping, das heißt, wir fuhren von

einem Aussichtspunkt zum nächsten und gingen höchstens 200 Meter in die eine und 200 Meter in die andere Richtung. 2007 allerdings wollte ich etwas ganz Besonderes machen. In den Coyote Buttes der Paria Canyon-Vermilion Cliffs Wilderness ist an der Grenze zwischen Utah und Arizona die einzigartige „Wave“ zu finden, eine besonders sensible Sandsteinformation, die täglich nur zwanzig Besucher betreten dürfen. Damals wurden online im Vorfeld zehn Permits, also Zugangsberechtigungen, vergeben und wir hatten das unglaubliche Glück, vier Stück zu ergattern, also nichts wie hin. Diese Wanderung würde als die allerschlimmste in die Dani-Geschichte eingehen. Mit über 140 Kilo bei 46° C zu wandern, ist eine unglaubliche Kraftanstrengung, und ich wundere mich heute noch, was mein Körper damals im Stande war zu leisten. Die Sonne brannte auf uns nieder und der kurze, sandige Aufstieg nach etwa fünf Kilometern war das anstrengendste, das ich je getan hatte. Auf allen vieren kraxelte ich in das Tal der Wave und suchte mir die erste flache Stelle als meine letzte Ruhestätte aus. Während Peter und die Kinder begeistert von all der Schönheit waren und jeden einzelnen Zentimeter erkundeten und auf Fotos festhielten, versuchte ich, irgendwie meine Lebensgeister zurückzugewinnen und wieder annähernd regelmäßig zu atmen. Es war mir nicht möglich, dieses wunderbare Naturschauspiel mit meinen Lieben zu teilen, denn ich hatte massive körperliche Probleme und die schlimme Vorahnung, dass sich der Rückweg mindestens ebenso anstrengend gestalten würde. Dies bestätigte sich auch kurz darauf und etwa einen Kilometer vor dem Ziel war ich mit meiner Kraft am Ende. Jeder Schritt tat weh, ich wollte mich in dem heißen Sand zur Ruhe betten und bot den anderen an, mich hier zurückzulassen. Irgendwie schafften diese es aber, mich zu motivieren, auch noch die letzten Schritte zu gehen, doch sobald klar war, dass Peter mich von der Stelle, an der ich mich befand, mit dem Auto abholen konnte, bewegten sich meine Füße keinen Zentimeter mehr. Es war mir unmöglich, die fünfzig Meter zwischen Parkeingang und Auto zu bewältigen, so gerne ich es auch gewollt hätte. Noch nie in meinem Leben hatte ich mich derart leer gefühlt wie genau in diesem Augenblick. – Obwohl ich auch am South West Coast Path an meine Grenzen stoßen werde, werde ich mich kein einziges Mal so fühlen wie damals in den Coyote Buttes. – Allerdings sollte es trotz dieses unmenschlichen Ereignisses, das mir meine körperlichen Unzulänglichkeiten klar vor Augen führte, noch zweieinhalb weitere Jahre und unzählige gescheiterte Diätversuche dauern, bis es endlich doch gelingen sollte, mich von meinem massiven Übergewicht zu befreien.

Der erste Schritt zu einem neuen Lebensgefühl

Warum genau dieser vermutlich 3.572ste Diätversuch dann tatsächlich funktionierte, war wohl die Summe aller Dinge, die mich an diesen Punkt gebracht hatten. Viele Menschen haben mich seither nach dem ausschlaggebenden Grund gefragt, doch diese Frage kann ich pauschal nicht beantworten. Viele bitten mich auch, das Geheimnis hinter der Gewichtsabnahme zu verraten, und oft lasse ich die Leute dann enttäuscht zurück, denn ich bin mir sicher, dass es noch nie ein Geheimnis war, wie man Gewicht verliert. Vermutlich führen alle gängigen Diätformeln kurzfristig zum Erfolg: Low-Carb und Ketogene Diät, High-Carb und Low Fat, Clean Eating und Metabolic Balance, Trennkost und Weight Watchers. Je exotischer die Erklärungsansätze von Ernährungskonzepten sind, umso besser verkaufen sich Ratgeber, doch nur selten lassen sich diese Diäten lange durchhalten – am Ende grüßt der Jo-Jo-Effekt und man wiegt mehr als je zuvor. Die Glücksformel ist hier genauso simpel wie nachvollziehbar und allorts bekannt: Weniger essen und mehr bewegen! Doch auch dies hilft nur, die Auswirkungen bei zu vielem Essen zu bekämpfen. Ich für meinen Teil bin nämlich der festen Überzeugung, dass Adipositas, wie Fettsucht in Expertenkreisen genannt wird, in ganz erheblichem Ausmaß mit der Psyche zu tun hat. Übergewicht wird immer noch meistens aus dem medizinisch-körperlichen Blickwinkel betrachtet und daher konzentrieren sich Gewichtsreduktionsprogramme allzu oft nur auf die Ernährungs- und Bewegungsschwerpunkte. Dabei sind die Ursachen von Übergewicht nicht selten im psychischen Bereich zu finden. Die Crux an der Sache ist, dass viele Mechanismen unbewusst ablaufen und es schwer ist, die höchstpersönliche Belastung ohne professionelle Hilfe aufzudecken. Diesen Schritt auszuprobieren, stellt für die meisten eine erhebliche Hürde dar, da ist es doch einfacher, es vorher noch mit der Blutgruppendiät oder der Atkins-Methode zu probieren. Doch auch wenn es noch so schön schwarz auf bunt in Inseraten und auf Werbeplakaten steht: Wer rasch und einfach eine Gewichtsreduktion ohne Änderung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten verspricht, der lügt. Punkt. Nein, Ausrufezeichen!

Bevor ich mich also aufmachen konnte, um am South West Coast Path einen neuen Wanderweg für mich zu entdecken, musste ich einen ganz anderen und rückblickend viel steinigere neuen Weg meistern, nämlich den des Gewichtsverlustes. Ein Weg, der Inspiration und Motivation für andere sein kann, aber eben meine Reise und meine persönliche Erfolgs-

„Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt.“ ~ Konfuzius

Tag 1

Strecke: Minehead nach Porlock Weir
15,3 km – 556 hm – 3,18 km/h
am Pfad: 15,3 km

Unterkunft: Locanda on the Weir, £ 100,- empfehlenswert

Wolken, Regen, Sonne

Die Sonnenstrahlen kitzeln meine Nase und nach einer wunderbaren, erholsamen Nacht erwache ich völlig ausgeruht und topfit aus meinem Dornröschenschlaf neben dem Menschen, der bereits seit 27 Jahren mein Prinz ist, um nun auch tatsächlich mit meinem großen, lebensverändernden Abenteuer zu starten. Genau so habe ich es mir gewünscht und genau so habe ich es mir auch viele Male in meiner Fantasie ausgemalt. Jetzt allerdings kommt die Realität dazwischen. Sie gibt mir bereits am ersten Tag einen Vorgeschmack dessen, was mir in den kommenden zwei Monaten immer wieder begegnen wird. Meine romantischen Vorstellungen vom Path haben nur in den seltensten Fällen etwas mit der Wirklichkeit zu tun. Auch diese Nacht habe ich mehr wachend als schlafend verbracht. Wenig motiviert suche ich im Rucksack nach meinen Kinesio-Tapes. Das jahrzehntelange „Ich bin nicht dick, sondern nur zu klein für mein Gewicht“ hat großen Schaden an meinen Knien und Knöcheln hinterlassen, der irreversibel ist und ich somit ein wenig tricksen muss, um die lange Zeit, die nun vor mir liegt, möglichst schmerzfrei zu erleben. Dazu gehört einerseits, dass ich im Vorfeld schon fleißig Physiotherapie gemacht und das richtige Anbringen von kinesiologicalen Tapes erlernt habe und andererseits, dass mich mein Nachbar die Woche vor der Abreise komplett niedergespritzt hat. Gut, das hört sich schlimmer an, als es ist und heißt nichts anderes, als dass ich das Glück habe, dass mein Nachbar, ein Facharzt der Orthopädie, meine Knie infiltriert hat, um mir so die größten Schmerzen zu nehmen. Diesbezüglich bin ich also wunderbar vorbereitet.

Als es endlich Zeit fürs Frühstück wird, sind wir die ersten Gäste und machen Bekanntschaft mit dem hier so typischen „Full English Breakfast“. Es besteht aus mehreren Gängen und die Bezeichnung „Kalorienbombe“ würde dem Ganzen nicht annähernd gerecht werden. Es beginnt mit



Der erste von 4.000 Wegweisern – immer der Eichel nach.

einem Orangensaft und/oder einer Grapefruit, gefolgt von Porridge, das auch auf die Namen Oatmeal, Haferbrei oder Frühstücksflocken hört. Danach wird ein reich gefüllter Teller mit gebratenem Schinkenspeck, Würstchen, einer halben gegrillten Tomate, Baked Beans, gebratenen Champignons und Spiegel- oder Rührei serviert. Je nach Region kommen auch noch Hash Browns, also Kartoffelecken, und ein Black Pudding hinzu, bei uns vor allem unter dem Begriff „Blunzn“, also Blutwurst, bekannt. Den krönenden Abschluss bildet dann ein Toast mit gesalzener Butter und Zitrusmarmelade, meistens aus Orangen, ab und an auch aus Zitronen oder Limetten. Selbstverständlich gibt es auch Unmengen an Tee, aber so gut wie nie Kräuter- oder Früchtetee, sondern grünen, schwarzen und weißen, die allerdings in Hülle und Fülle. Der klassische Frühstückstee wird hier mit Milch getrunken, wobei die Frage, in welcher Reihenfolge man Tee und Milch in die Tasse gießt, das gesamte Königreich in TIF – Tea In First – und MIF – Milk In First – spaltet. Damit ich mich hier nicht einer Fraktion anschließen muss, wähle ich lieber Kaffee, wobei ich gleich darüber informieren möchte, dass die Engländer das Kochen von Kaffee ganz bestimmt nicht erfunden haben. Trotzdem steigt der Kaffeekonsum der Briten seit dem Ende des letzten Jahrtausends jährlich an: Im Jahr 2018

wurden 95 Millionen Tassen Kaffee pro Tag getrunken. Aber noch hat der traditionelle Tee keinen Grund zur Sorge, denn davon werden täglich 165 Millionen Tassen getrunken.

Nachdem wir also ein Frühstück verspeist haben, das eher danach schreit, sich keinen Zentimeter mehr zu bewegen, holen wir doch unsere Rucksäcke und machen uns endlich auf den Weg. Die letzten 70 Meter von unserem Inn bis zur Startskulptur legen wir am West Somerset Coast Path zurück. Auch dieser gilt als Fernwanderweg, ist aber „geringfügig“ kürzer als der SWCP. Er startet in einem kleinen Dorf in der Grafschaft Somerset namens Steart und nach 25 Meilen, also rund 40 Kilometern, endet er auch schon wieder, nämlich genau hier in Minehead. Genau wie der SWCP wird er 2020 in den English Coast Path implementiert werden, der die ganze englische Küste umspannen wird. Mit seinen 2.795 Meilen wird er nicht nur unseren Wanderweg als längsten Fernwanderweg Großbritanniens ablösen, sondern sich überhaupt unter die längsten Fernwanderwege der Welt reihen.

Nach den ersten 70 recht flachen Metern kommen wir also kurz nach 9.00 Uhr am Startpunkt an. Zum Glück haben wir gestern schon ein paar sonnige Fotos gemacht, denn heute ist der Himmel wolkenverhangen und es riecht irgendwie nach Regen. So gut sind meine Riechorgane allerdings nicht ausgeprägt und ich hoffe, dass sie sich, wie schon so oft, täuschen. Wir schießen auch heute noch das eine oder andere Bild und machen dann endlich den ersten Schritt auf dem SWCP. Wie sagte Konfuzius so schön: „Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt“, und der Weg ist wirklich verdammt weit.

In unserem Reiseführer wird die heutige Etappe als „moderat, gefühlt: anstrengend“ beschrieben und die 15,3 Kilometer sollten in 4,5 Stunden erledigt sein. Wir laufen am Kai entlang und sehen kurz darauf unseren ersten Wegweiser, dem weitere 3.999 folgen sollen. Er bescheinigt uns, dass wir bereits 1/4 Meile hinter uns haben und die Distanz nach Poole nur mehr schlappe 629 3/4 Meilen beträgt. Wir schlängeln uns den North Hill hinauf und stehen vor der ersten schwierigen Entscheidung. Die offizielle Route läuft am Grat entlang, etwas abseits vom Meer, soll dafür die besseren Ausblicke bieten. Die Alternativroute wird als „rugged path“ beschrieben, soll aber dennoch leicht zu bewältigen sein und ganz entlang der Küste führen. Während wir überlegen, welche Streckenführung für uns wohl die idealste ist, kreuzt plötzlich wie aus dem Nichts eine Herde Wildpferde unseren Weg. Wir wussten zwar, dass diese im Exmoor Nationalpark gelegentlich zu beobachten sind, dachten aber nicht, dass wir das



Nur wir sind heute nicht mit'n Radl da.

Glück haben würden, sie auch tatsächlich zu sehen. Es ist ein magischer Moment, als die Gruppe dieser fantastischen, edel anmutenden Tiere an uns vorüberzieht; doch so schnell, wie sie da waren, sind sie auch schon wieder weg.

Wir entscheiden uns schließlich für den offiziellen Weg, denn die Alternative würde eine Stunde länger dauern und die Wolken am Himmel werden immer dichter und dunkler, da wollen wir lieber früher als später am Etappenziel sein. Kurz darauf stellt sich heraus, dass das wohl zumindest heute die ereignisreichere Strecke ist, denn im Moment findet hier der große Exmoor Radmarathon mit einer Länge von insgesamt 70 Kilometern statt. Ein paar dieser Kilometer führen über den SWCP und wir erleben zum ersten Mal die Freundlichkeit der Briten. „Good morning, hello, hi“ geht es unentwegt und natürlich grüßen wir jedes Mal zurück, etwa eintausend Mal. Der Vorteil ist, dass wir kein einziges Gatter selbst öffnen müssen, denn überall stehen junge Leute, die diese jedes Mal für die Biker öffnen, und sie tun es auch allesamt für uns. Teilweise ist der Weg aber derart schmal und die Radfahrer sind so schnell unterwegs, dass wir uns nur mehr mittels Hechtsprung in die Büsche retten können. Ganz schön was los hier. Die höchste Startnummer, die wir sehen, trägt

die Aufschrift 3.544, dann allerdings trennen sich unsere Wege und wir marschieren in Richtung Bossington Hill, wo sich die beiden Routen des SWCP wieder treffen sollen. Hier begegnen wir noch einer Schulklasse, die sich auf einer Schnitzeljagd befindet. Die jungen Menschen scheinen allerdings wenig angetan zu sein von den Aufgaben, die ihnen zugeteilt wurden, denn allesamt ziehen sie eine Miene wie sieben Tage Regenwetter. Kaum habe ich den Gedanken fertig gedacht, spüre ich sie auch schon, die ersten Regentropfen.

Wir versuchen, so schnell wie möglich nach Bossington zu kommen, denn den steilen Abstieg ins Dorf möchte ich nicht so gerne im Regen überwinden. Es dauert ziemlich lange, bis wir wieder flachen Boden unter den Füßen haben, doch als wir uns gerade dazu entschlossen haben, eine kleine Pause am hiesigen Campingplatz einzulegen, beginnt es, wie aus Eimern zu schütten. Wir holen schnell unsere Regenkleidung aus ihrem Versteck und verschieben das Mittagessen auf später. Bei strömendem Regen wandern wir weiter durch die Salzwiesen von Porlock und kommen bereits um 14.00 Uhr in Porlock Weir an, nur eine halbe Stunde später als die Prognose gelautet hat. Hier in Porlock Weir ist großes Remmidemmi, denn das „Porlock Weir Real Ale Festival“, kurz Weir Fest, ist in vollem Gange. Die Leute sitzen unter großen Regenschirmen und lauschen der dargebotenen Musik. Die Kellnerin des Ship Inns, dem Veranstalter dieser Sause, meint zwar, dass dieses Fest jedes Jahr am ersten Juli-Wochenende stattfindet, ich bin aber eher geneigt zu glauben, dass Porlock Weir dies extra für meinen Geburtstag auf die Beine gestellt hat. Heute ist nämlich tatsächlich mein Geburtstag, der 42., und somit wahrscheinlich die beste Zeit, um etwas Neues zu beginnen. Angeblich wird ja jeder von uns alle sieben Jahre zu einem neuen Menschen und wie könnte man diesen Start in die nächsten sieben Jahre besser feiern als mit einer groß angelegten Wanderung und natürlich mit einem riesigen Bierfest zu meinen Ehren?

Wir checken in unser B&B ein, dem frisch renovierten „Locanda“, und freuen uns über das Upgrade, das die netten Besitzer uns zukommen lassen. Von unserem Zimmer aus sehen wir nicht nur aufs Meer, sondern auch direkt auf die Bühne und können so die Musikgruppen im Trockenen beobachten. Die Qualität ist wirklich beachtlich und wir sind fasziniert von der Tatsache, dass das Wetter den Leuten hier so gar nichts auszumachen scheint, denn die Stimmung ist ausgelassen und fröhlich. Kurze Zeit später verdrängt die neugierige Sonne die grauen Gewitterwolken und lässt die vielen Regentropfen auf Bänken und Tischen verschwinden. So zieht es auch uns noch einmal auf die Straße, doch die Erkundungstour des

kleinen Dörfchens Porlock Weir endet sehr schnell, denn es gibt nicht wirklich viel zu entdecken, ein kleiner Hafen und ein paar angeblich historische Cottages, dann ist man auch schon durch. Selbst im hiesigen Grocery Shop, der nicht einmal das Sortiment eines österreichischen Greißlers aufweisen kann, gibt es keine offiziellen Öffnungszeiten. Je nach Wetterlage und Laune sperrt er auf, erklärt uns der Verkäufer. Da uns das zu gefährlich ist für unseren Wasservorrat morgen, decken wir uns gleich heute mit dem Nötigsten ein; das Risiko, morgen vor verschlossenen Türen zu stehen, wollen wir lieber nicht eingehen. Damit unser Vermieter auch noch ein wenig Geschäft macht, bestellen wir uns eine Pizza aufs Zimmer und lassen den Tag noch einmal gemütlich Revue passieren. Wir sind uns einig: Das haben wir gut hinbekommen.

„Ist dir klar, dass wir diesen Scheiß noch 57 Mal machen müssen?“ ~ Peter, Ehemann

Tag 2

Strecke: Porlock Weir nach Lynton

19,8 km – 962 hm – 2,76 km/h

am Pfad: 35,1 km

Unterkunft: Rockvale, £ 90,- empfehlenswert

unfassbar heiß

Heute weckt mich wirklich die Sonne, ein Blick durch das riesige Panoramafenster unseres Zimmers verspricht einen strahlend sonnigen Tag. Natürlich sind wir wieder viel zu früh wach. Die Zeitumstellung, auch wenn die Uhr nur eine Stunde zurückzustellen war, haben wir wohl noch nicht ganz verkräftet. Ich bin eine Verfechterin der Abschaffung der Zeitumstellung, ob man sich dafür auf Sommer- oder Winterzeit verständigt, ist für mich sekundär. In Großbritannien hätte uns das aber auch nichts genützt, denn auch hier machte sich im März die Zeit bereit für den Sommer. Im Laufe unserer Wanderung werden wir erfahren, dass ich nicht die einzige bin, die sich für eine Abschaffung der Zeitumstellung ausspricht, einer EU-Umfrage zufolge denken über 80 % ähnlich. Man darf gespannt sein, wie sich das entwickeln wird. Das Ziel, eine einheitliche Regelung für alle EU-Staaten zu finden, scheint mir ein schwieriges Unterfangen zu sein. Eines, das Großbritannien allerdings ohnehin nach dem Brexit nicht mehr tangieren wird.

Wie bereits gestern sind wir die Allerersten beim Frühstück, doch niemand ist zu sehen. Cindy taucht erst nach zehn Minuten im Frühstücksraum auf und ist überrascht, dass sich schon jemand in dem geschmackvoll eingerichteten Zimmer eingefunden hat. Da die Mahlzeit auch noch frisch zubereitet wird, verzögert sich der Start unseres Tages ziemlich. Als es endlich losgeht, hat die Sonne bereits ihre heißen Strahlen ausgefahren und scheint lustig vor sich hin. Wir gehen vorbei am Anchor Hotel und folgen der Ausschilderung nach Culbone, wo sich eine hübsche, kleine Kirche befindet. Sie ist die kleinste Pfarrkirche Englands und dem walisischen Heiligen Beuno geweiht. Wanderer des SWCP kommen in den Genuss, direkt an der unter Denkmalschutz stehenden Kirche vorbeizulaufen; ein Auto müsste man etwa eine Meile vor dem Gotteshaus abstellen.



Oben ist die Sicht am besten.

Von jetzt an verläuft der Weg die meiste Zeit durch bewaldetes Gebiet. Obwohl dadurch etwas Schatten geboten wird, merken wir schnell, dass es immer heißer wird, und mich beschleicht leise das Gefühl, dass wir uns mit unseren eineinhalb Litern Wasser möglicherweise etwas verspekuliert haben. Nachdem wir gestern nur etwas mehr als einen halben Liter getrunken hatten, schien für heute die dreifache Menge eine gute Entscheidung zu sein. Nach den ersten zwei Meilen, in denen bereits ein halber Liter getrunken ist, beschließen wir, uns den Wasservorrat nun gut einzuteilen, denn es gibt keine Pubs oder gar Supermärkte entlang der zehn Meilen, die noch vor uns liegen. Nun steht uns eine Umleitung über Yenworthy Woods bevor, denn die jüngsten Landrutsche haben den ursprünglichen Weg unpassierbar gemacht. Das nächste Highlight soll der „Sister’s Fountain“ sein, eine natürliche Quelle, umzingelt von hohen Bäumen, die den Wasserlauf bewachen. Nach zahllosen Auf- und Abstiegen, die aber zumindest an der durchschnittlichen Länge erträglich sind, kommen wir zu dieser angeblich so wunderbaren Quelle. Ehrlich gesagt hätten wir sie fast übersehen, so winzig war sie. Ein Steinkreuz lässt uns allerdings vermuten, dass sie doch hier in der Nähe sein muss, und nach einer groß angelegten Suchaktion finden wir sie dann auch. Die Quelle mag im Frühling wirklich eindrucksvoll sein, aber jetzt ist sie eher mit einem kleinen Rinnsal zu vergleichen. Wir überlegen kurz, ob wir uns trauen sollen, hier Wasser nachzufüllen, sind dann aber doch nicht so mutig wie Josef von Arimathäa, der sich der Legende nach hier auf seinem Weg nach Glaston-

bury stärkte. Josef von Arimathäa war laut Johannesevangelium ein heimlicher Jünger Jesu und so eine kleine Verbindung in Richtung Himmel hätten wir heute eigentlich gut gebrauchen können; aber diese Chance vergeben wir und wandern weiter zu den berühmten Wildschweinköpfen in der Nähe von Wingate Combe. Zum ersten Mal lernen wir von einem entgegenkommenden Wanderer, dass hier so gut wie nichts so gesprochen wird, wie es die Schreibweise vermuten lässt. Combe zum Beispiel wird hier in der Region „ku:m“ ausgesprochen und dieses „ku:m“ wird uns die nächste Woche beinahe täglich begegnen.

Wir merken, dass es bereits weit nach Mittag ist, und entschließen uns zu einer Pause. Mittlerweile ist es irrsinnig heiß. Wir haben erst die Hälfte des Weges geschafft, sind allerdings bereits vier Stunden unterwegs. Das kann ja heiter werden ... Die Pause halten wir lieber recht kurz, denn es liegt noch ein weiter Weg vor uns und wir wollen schließlich noch bei Tageslicht in Lynton ankommen. Es mag aber nicht so richtig weitergehen, die Beine sind müde und der Schweiß, der von meiner Stirn läuft, trägt mehr Wasser als der Sister's Fountain. Der wenige Wasservorrat, den wir noch haben, ist schon „bacherwarm“ und der anstrengende Aufstieg oberhalb des Leuchtturms des Foreland Points steht uns noch bevor. Im Moment beglückwünsche ich mich nicht gerade zu der Entscheidung, den SWCP wandern zu wollen, doch das behalte ich lieber für mich. Seit einiger Zeit merke ich nämlich, dass auch mein Mann zu kämpfen hat und nicht gerade vor Begeisterung sprüht. Im Moment ist alles einfach nur mühsam und wir schauen besser nicht auf unsere Durchschnittsgeschwindigkeit, die derzeit wohl kaum über 2 km/h liegt. Runtastic wird mir am Abend erzählen, dass wir es doch auf 2,76 km/h geschafft haben, mein Gefühl der Langsamkeit in diesem Bereich aber absolut richtig war.

Schritt für Schritt und ohne viel zu sprechen, gehen wir hinab zur Talsohle von Foreland, als plötzlich das Wunder des Tages ganz überraschend an einer Weggabelung wartet. Ein Tisch, zwei Sessel und eine Kühltasche vollgefüllt mit kalten Getränken, Obst und Kuchen. Sogar an Kaffee und Tee wurde gedacht. Dieser Anblick verleiht mir Flügel, ich schwebe förmlich dorthin, schmeiße den Rucksack ins Gras und belege einen der Klappstühle. „Walkers' Honesty Café – Please give what you can. Thank you.“ ist dort auf einem gelben A4-Schild zu lesen und selten habe ich ein größeres Glücksgefühl verspürt als genau in diesem Augenblick. Wir verspeisen genüsslich sowohl Bananen als auch ein Stück Kuchen und erfreuen uns an den kalten Getränken, als plötzlich ein älteres Ehepaar des Weges kommt.



Trail Magic, kleine Wunder am Weg ...

In ihrem Gesicht ist eine Grimmigkeit zu lesen, auf die ich nicht gefasst war, denn eigentlich hätte ich ein strahlendes Lächeln erwartet. Die Frau geht grußlos an uns vorbei, der Mann schaut etwas ratlos. Ich erkläre ihm begeistert das Konzept und tatsächlich entschließt er sich, eine Cola aus der Kühlbox zu nehmen.

Dann kramt er 2 Pence hervor und schmeißt es mit den Worten „That’s fair enough“ in die Kühlbox. Mir bleibt fast die Banane im Hals stecken und ich schaue ihm ungläubig nach. 2 Pence entsprechen 2,2 Cent, wie kann man das auch nur annähernd für angemessen erachten? Ich schäme mich für den Mann und kann es immer noch nicht fassen. Im Gegensatz dazu entscheiden wir uns, ganze 10 Pfund in die Dose zu geben, denn für uns war diese „Trail Magic“ fast lebensrettend. Trail Magic ist vor allem bei Weitwanderern ein bekannter, wenn auch weit gefasster Begriff. Er bezeichnet kleine Wunder am Weg, von angebotenen Getränken und Speisen bis hin zu Fahrtendiensten oder Übernachtungsmöglichkeiten. Es sind die Dinge, die den Wanderern das Rundherum ein wenig angenehmer machen.

Nach der Stärkung machen wir uns auf, um die letzte Erhebung zu erobern. Der Turboboost hält aber leider nicht lange und oben angekommen sind wir ziemlich erledigt. Zwar sind wir nun dem dichten Wald entkommen und haben einen großartigen Blick über die Klippen des Exmoor Nationalparks, aber richtig genießen können wir es nicht. Ein deutsches Pärchen überholt uns, doch mehr als Grüßen ist im Moment nicht möglich. Während wir uns langsam weiterschleppen, machen die beiden, die noch verhältnismäßig entspannt aussehen, eine Gipfelrast. Von weitem können wir erstmals unser heutiges Etappenziel sehen und realisieren, dass wir völlig unbemerkt die Grafschaft Somerset hinter uns gelassen haben und nun bereits in North Devon, einem



... es geht auch einfach.

Distrikt der Grafschaft Devon, angekommen sind. Hier werden wir uns etwas mehr als eine Woche aufhalten und wenn das so weitergeht wie heute, dann werden das irrsinnig anstrengende sieben Tage werden.

Der Weg schlängelt sich nun in Serpentina in Richtung Meeresspiegel und zieht sich unendlich. Ein kleiner Flying Fox vom Gipfel direkt in die Stadt würde diese letzten Kilometer weniger anstrengend machen. Da ich allerdings unter Höhenangst leide, bin ich mir gar nicht sicher, ob ich diese Chance ergreifen würde; vielleicht wäre doch eine Seilbahn die bessere Alternative. Aber da weder das eine noch das andere gerade jetzt verfügbar ist, quälen wir uns Richtung Stadt. Schritte von hinten signalisieren, dass weitere Wanderer im Anmarsch sind. Es ist das deutsche Pärchen, dem offensichtlich auffällt, dass ich am Ende meiner Kräfte bin, und das sich wohl dazu genötigt fühlt, mich zu motivieren und mir gut zuzureden. Ich versuche so etwas wie ein kleines Lächeln hervorzupressen, bezweifle aber, dass ich damit sehr erfolgreich bin. Schließlich laufen wir gemeinsam über eine Fußgängerbrücke in Richtung Strandpromenade. Dort gönne ich meinem geschundenen Körper eine Rast auf der ersten Bank, die wir finden. Peter geht zurück zu einem kleinen Kiosk und kauft Wasser. 40 Pence pro Flasche sind ein Geschenk und es wird auch das günstigste Wasser bleiben, das wir hier trinken werden. Als er zurückkommt, schmeißt er sich neben mich auf die Bank und meint: „Ist dir klar, dass wir diesen Scheiß noch 57 Mal machen müssen? Was haben wir uns bloß gedacht?“ Meine Versuche, das Ganze irgendwie schönzureden, finden keinen fruchtbaren Boden, was wohl daran liegen mag, dass die gleiche Frage schon den ganzen Tag über in meinen eigenen Gedanken herumkreist. Ich wusste schon irgendwie, dass es hart werden würde, aber so hart?

Nun gut, jetzt sind wir aber hier und müssen noch zu unserer Unterkunft, die sich nicht in der kleinen Stadt Lynmouth direkt am Meer befindet, sondern in Lynton, das oberhalb auf einer Felsklippe liegt. Plötzlich ist sie da, die Seilbahn, die ich mir vor einer Stunde noch gewünscht hatte. Sie bringt müde Wanderer unangestrengt nach Lynton. Wir ignorieren die Treppen hinauf gekonnt und entscheiden uns für die weniger aufreibende Alternative. In unter einer Minute überwinden wir 100 Höhenmeter, meine Runtastic App wird sich freuen und gar nicht wissen, was jetzt los ist. Schnell kaufen wir noch Abendessen beim Costcutter und wandern dann die letzten Meter hinauf zu unserem B&B, das wir den ganzen Tag über nicht mehr verlassen werden. Ich bin fix und foxi und bete, dass die nächsten zwei Monate bitte ganz schnell vergehen mögen.

„I'm walking on sunshine!“ ~ Katrina and the Waves

Tag 3

Strecke: Lynton nach Combe Martin

21,4 km – 1.148 hm – 2,19 km/h

am Pfad: 56,5 km

Unterkunft: Poplars, £ 80,- → akzeptabel

immer noch unfassbar heiß

Puh, gibt es einen einzigen Knochen in meinem Körper, den ich nicht spüre? Ich versuche, mich langsam im Bett herumzudrehen, doch vom Nacken bis zu den Unterschenkeln spüre ich Muskeln, von denen ich bis jetzt noch nicht einmal wusste, dass ich sie habe. Aber schließlich habe ich schon zwei Wandertage hinter mir. Wenn man es richtig betrachtet, dann ist das für sich allein genommen ohnehin eine großartige Meisterleistung – immer nur eine Frage der Definition und des Blickwinkels. Aber so recht mag ich mich selbst nicht davon überzeugen können. Daher beschließe ich, heute mal präventiv eine kleine Wunderpille in Form von Naproxen einzunehmen. Ich habe ein ganzes Schmerzmittelarsenal in den Rucksack gepackt und damit man mich beim Zoll nicht als hoffnungslosen Junkie festnimmt, habe ich die Hälfte davon heimlich meinem Mann ins Gepäck geschmuggelt. Wenn sie uns schon hopsnehmen, dann können wir so wenigstens zusammenbleiben.

Nachdem diese kleinen blauen Pillen ihre großartige Wirkung entfaltet – ich spreche immer noch von Naproxen – geht es mir deutlich besser und ich binde meine Schuhe fast schon mit Vorfreude. Beim nahe gelegenen Costcutter versorgen wir uns mit viel Wasser und ein wenig Schokolade, denn es soll wieder ein heißer Tag werden.

Los geht es in Richtung Valley of Rocks, einem der ganz großen landschaftlichen Sehenswürdigkeiten rund um Lynton. Doch obwohl die Gegend wirklich herrlich ist, begeistert uns etwas ganz ande-



Mit der Natur auf du und du.



Die berühmten schwarzen Schafe von Baggy Point.

Küste von North Devon.

