



Schneefelder sind gut. Sie kühlen die pulsierenden Füße und sind so weich, dass Martl Jung sich zwischendurch mal nicht so sehr auf seinen Weg konzentrieren muss.

Foto: Jung

Fels an meiner Haut

Bernd Arnold über das Barfußklettern

Bernd Arnold aus Hohnstein in der Sächsischen Schweiz hat das Klettern zu seiner Lebensform erklärt. Unzählige Routen bis zum unteren 9. Schwierigkeitsgrad hat der 64-jährige Sportladenbesitzer und Kletterlehrer sogar barfuß begangen.

SZ: Wie kommt man auf die Idee, barfuß zu klettern?

Arnold: Ganz einfach durch die Tatsache, dass wir früher gar keine Kletterschuhe hatten. Als Kind war es auch ganz normal, barfuß zu klettern; besonders im Elbsandstein war das nichts Ungewöhnliches. Heute macht das hingegen kaum noch einer. Bei meinen Anfängerkursen allerdings werden erst einmal die Schuhe ausgezogen. Klettern hat viel mit Gefühl zu tun, und barfuß bekommt man einfach viel mehr mit vom Fels.

SZ: Beim Klettern müssen Sie auf millimeterkleinen Absätzen stehen. Das tut doch weh ohne Schuhe.

Arnold: Schmerzempfindlich darf man nicht sein, aber im Sandstein ist das auch etwas anderes. Man tritt dort oft sehr flächig. Und da ich schon seit 1959 fast täglich klettere, haben sich auch die Muskeln ganz anders ausgebildet. Dann kann man es einfach irgendwann.

SZ: Aber nur auf Sandstein.

Arnold: An Granit bin ich auch schon barfuß geklettert. Das geht dank der glatten, kristallinen Oberfläche. Kalk ist nicht so vorteilhaft, weil man oft punktuell auf kleinen Zacken antreten muss.

SZ: Sie haben keine Angst, sich an den Füßen zu verletzen?

Arnold: Beim Klettern selbst nicht. Nur beim Fallen ist es weniger schön, weil die Füße voraus an den Fels aufschlagen. Wenn ich am Seil im Sturzbereich klettere, sind Gummisohlen tatsächlich die bessere Haut. Aber wenn ich Free Solo, also völlig ungesichert, unterwegs bin, darf ich eh nicht fallen. Dann fühle ich mich mit bloßen Füßen sicherer.

SZ: Da man Ihnen auf die Füße schaut, wären Sie doch ein toller Partner für das Sponsoring vieler Kletterschuhfirmen.

Arnold: Ich habe nie danach gedrängt, mich zu vermarkten. Allerdings habe ich mit einem Reifenhersteller eine spezielle Sohle fürs Sandsteingebirge entwickelt. Relativ weich, aber mit geringem Abrieb. Damit haben wir seit 15 Jahren Erfolg.

Interview: Dominik Prantl



900 Routen hat Bernd Arnold als Erster begangen. Er ist seit drei Jahren Ehrenbürger von Hohnstein. Foto: privat

Auf harten Sohlen

Martl Jung steckt nicht so gerne in schweren Wanderstiefeln – er ist 500 Kilometer weit barfuß über die Alpen gegangen

Für ein Treffen mit Martl Jung muss man keine speziellen Erkennungszeichen verabreden. Er ist garantiert der Einzige, der barfuß herumläuft. Was aber nicht heißt, dass er deswegen Aufsehen erregen würde. Der 43-jährige Medizintechniker und Fotograf aus Murnau, Vater von drei Kindern, ist keine grelle Erscheinung. Er trägt Nickelbrille, Dreitagebart und raschelkurze Haare, Jeans und T-Shirt. In der Hand hält er einen Organizer mit Holzeinband, was auf gesteigertes ökologisches Bewusstsein schließen lässt. Am auffälligsten an ihm ist, dass sein Barfußsein nicht auffällt.

Da ist nicht etwa ein Zögern, ein Vortasten oder Herumeiern, sondern eine große Selbstverständlichkeit in seinem Gang. Martl Jung hat keine Angst vor Scherben oder den Kanten des Bürgersteigs. Er kommt so zielstrebig und federnd daher, als hätte er Sneaker an. Deshalb merkt man auf den ersten Blick gar nicht, dass er keine Schuhe trägt. „Auf der Straße starrt mir niemand auf die Fü-

ße“, sagt er, „nur im Supermarkt gucken die Leute manchmal schräg.“

Barfuß gehen, das macht man eben nicht. Höchstens am Strand, im Garten oder, im Falle des jugendlichen Martl Jung, in einer Land-Disco der achtziger Jahre. Dort habe er gerne ohne Schuhe getanzt, überhaupt habe er sich barfuß immer wohl gefühlt, sagt er. Trotzdem hätte er sich selbst nie vorstellen können, was es in ihm auslösen würde, als er auf einer Bergtour vor ein paar Jahren einem natürlichen Impuls folgte und aus den Wanderstiefeln schlüpfte: Aus ein paar zögerlichen Schritten zum Auslüften der Füße wurden viele Meter, im Laufe der Zeit dann Kilometer, und schließlich überquerte Martl Jung die Alpen auf seinen nackten Fußsohlen.

Er nahm die breiteste Stelle, ging von München nach Verona, 500 Kilometer, 30 000 Höhenmeter, über Asphalt, Klettersteige und Geröll, durch Bachläufe und Schneefelder. Und als er nach 32 Tagen am Ziel war, da war er wirklich angekommen, nicht nur im Veneto, sondern

auch bei sich selbst. Denn was er zuvor auf abenteuerlichen Reisen, auf Radtouren in der Sahara oder Wanderungen im Regenwald Borneos, gesucht hatte, fand er nun direkt vor seiner Haustür: ein intensives, ruhiges und kontemplatives Naturerlebnis – und alles, was er dafür tun musste, war, seine Schuhe auszuziehen.

Viele ältere Wanderer erinnern sich an früher, wenn sie Martl Jung sehen

Doch am Anfang traute sich Martl Jung kaum, öffentlich aufzutreten. Er hatte noch die Warnungen der Bergsteiger in den Ohren, die er als Jugendlicher leichtfüßig überholt hatte, als er in Turnschuhen auf die Zugspitze und über den Jubiläumsgartengraben war. Doch jetzt, ganz ohne Schuhe, waren die Reaktionen

völlig anders, „geradezu begeistert“, sagt Jung. „Viele ältere Wanderer bekommen leuchtende Augen, wenn sie mich barfuß am Berg sehen“, erzählt er, „es erinnert sie an ihre Kindheit, als man kein Geld für Schuhe hatte und es normal war, so herumzulaufen.“

Sein Körper veränderte sich. Die Fußgewölbe wurden höher, die Füße breiter, muskulöser. Martl Jung bekam Muskelkater im Rücken, weil er seine Schritte nicht mehr gleichmäßig setzte, sondern mit Bedacht an den Untergrund anpasste – von den Ausgleichsbewegungen kräftigte sich sein Rumpf. Am Anfang musste er viel auf den Boden schauen, heute nicht mehr. Seine Fußsohlen wurden zu robusten Polstern. „Bevor etwas Spitziges durch die Haut geht, muss viel passieren“, sagt er, „der Rest ist Kopsache.“

Er nimmt die Berge jetzt auch anders wahr, durch Sinneseindrücke, die jemand in Schuhen nicht hat: die Weichheit der Wiesen, die in den Südalpen allerdings voller spitzer Disteln sind, die Glätte des Granits, der niemals schmer-

zende Kanten bildet, die Schärfe des vulkanischen Gesteins und des gemeinlich in die Fußsohlen krallenden Dolomits. Und er liebt Schneefelder, die weich und ohne Hindernisse sind und seine pulsierenden, brennenden Füße kühlen. Vor Erkältungen fürchtet er sich nicht. „Viren kommen nicht durch die Fußsohlen“, sagt er, „man muss allerdings den Oberkörper warm halten.“ Selbst im Winter trägt er selten Schuhe.

Martl Jung ist einer, der andere Wege, oder besser Wege anders beschreitet. Ein Missionar ist er deshalb nicht. Aber er hält Dia-Vorträge, die auf großes Interesse stoßen. Und er hat Nachahmer. Seinen dreijährigen Sohn zum Beispiel. Bei einer Wanderung an der Zugspitze zog der neulich seine Schuhe aus, mitten in einem Schneefeld. JOCHEN TEMSCH

Martl Jung im Internet: www.martl-jung.de; nächster Vortrag: beim Grenzenlos-Festival in Augsburg, Gaswerk, 26. und 31.7., 20 und 14 Uhr, www.grenzenlos-festival.de

Österreich | ANZEIGE | Schweiz | Skandinavien

Wandern und Wohlfühlen aus einer Hand



OO Tourismus/Erber

Dort, wo sich das Mühlviertel und Ostbayern treffen, bieten sich viele Möglichkeiten, das Land wandern zu erkunden. Etwa im Böhmerwald, wo Oberösterreich und Bayern sich in einer granitenen Bergwelt gemeinsam mit Tschechien zu einem Dreiländereck treffen. Oder im bayerisch-oberösterreichischen Donautal mit seiner landschaftlichen Vielfalt. Als „Mühlviertler Wanderer“ haben sich Beherbergungsbetriebe auf den wandernden Gästen eingestellt und punkten mit Service. Darunter sind auch einige Oasen, die unter dem Motto „Wandern, Walken, Wohlfühlen“ für den besonders entspannenden Ausklang der Wandertour sorgen. Wohl-tuende Relax-Oase sozusagen inklusive. So gilt etwa das Hotel Almesberger in Aigen als Top-Adresse in Sachen Wandern und Wellness im Böhmerwald. Nach der Wandertour stehen verschiedene Massagen, Saunieren und Beauty-Behandlungen auf dem Programm. 2.000 Quadratmeter groß ist der „Acquapura SPA“ Wellnessbereich. Ebenfalls in Aigen dreht sich im Kräuter- und Wanderhotel Bärnsteinhof in Küche und Sauna alles um die duftenden Geschenke von Mutter Natur. Da

wird zur Auflockerung der Muskeln schon mal ein Heublumenbad verabreicht. Unglück und doch modern präsentiert sich hingegen der Verwöhn-bauernhof Halböck in Hirschbach bei Freistadt. Passend zum Ambiente des typischen Mühlviertler Steinblöhhofes wird im Saunastadel aufgesessen. Das Verwöhnhotel „Zum Dorfwirt“ in Liebenau lädt schließlich zum Ausspannen „1.000 Meter über dem Alltag“ ein. Nach Wandertouren in der Landschaft des Unteren Mühlviertels ist Regeneration angesagt. Dann erfahren die Gäste, was eine Finnsauna mit Mühlradlaufzug ist. **Top-Angebot:** Das Urlaubspaket „Ich schenk dir was für uns“, drei Übernachtungen mit Halbpension, romantischer Pferdekutschenfahrt, speziellem Bad für Zwei, Candle-Light-Dinner und geführter Wanderung – kostet zum Beispiel im Verwöhnhotel „Zum Dorfwirt“ in Liebenau ab € 241,- pro Person. Nähere Informationen unter www.wandern.at

Familien – Naturerlebnis – Urlaub

FREIZEIT • AKTIV • NATUR • PROGRAMM für die ganze Familie – Baden – Relaxen – Wandern – Radfahren – Beachvolleyball – Bogenschießen – Tennis – Golf – **Kinderbetreuung** • Hunde willkommen

In der Ferienwohnung WZ/1 SZ – eine Woche ab € 637,- pro Wohnung
Inkl. Halbpension (Frühstück + Abendessen)
ab 4 Nächte ab € 276,- pro Person

www.koenigsleitn.at – T. 0043 (0) 2865/5393

hotelhof Koenigsleitn
Niederösterreich
HINEM INS LEBEN.
Litschau | waldviertel

AUTOFREIES Hotelhof direkt am idyllischen Herrensee – 15 typische Waldviertler Dreiseithöfe, 115 Ferienwohnungen WZ/Kü. u. 1 od. 2 SZ, Restaurant Dorfwirt

TOP TIPP aus unserem **Ideenlieferant** für Vereinsgruppen und private Kleingruppen

z.B. „Wo der Bodensee die Alpen küsst“
(Erlebnis Bahnfahrt – Bodensee Fischteiler – Käsespätzle . . .)
oder
„Erlebnis Gut Wildbad – Altmühltal“
(Nachtwächterführung – original Kuhstallabend)

Gerne informieren wir Sie über weitere **TOP TIPP**'s aus unserem „Ideenlieferant“

CD GRUPPEN TOURISTIK
CD Gruppentouristik
Postfach 00140
A 4600 Thalheim bei Wels
Telefon 00 43(0)72 42/35 05 01
Fax 00 43(0)72 42/21 66 51

TIROL'S DIAMANT - DAS SELLRAINTAL
In einer der ursprünglichsten Regionen Tirols erleben Sie die unberührte Vielfalt der Natur. Entdecken Sie bei uns die schönsten Almen, erkunden Sie inspirierende Wanderwege, erleben Sie die einzigartige Almrosenblüte und kristallklare Bergseen.

Preiszeit Sommer 2011
7 Nächte ab € 112,- p.P.
3 Nächte ab € 51,- p.P.

Buchen Sie jetzt Ihre Erholung. Ferienregion Kühltal-Sellraintal A-8182 Gries, Tirol
Tel.: 0043.5236.224
gries@innsbruck.info
www.sellraintal.at

Pörlschach/Österr., 2 Fewos, voll einger., Preis p.Wg/Wo. all incl.: 50m²-2 Pers. € 390 u. 100m²-4 Pers. € 660. 0043(0)6505566815 oder app.helios@aon.at

Hotel Altein

BERGBAHNEN SPA-WELLNESS INKLUSIVE!

BADEFERIEN IN DER GLETSCHERWELT

Einmalige Engadiner Sommer-Erlebnisse!
Grosser SPA-POOL BEAUTY & Therapie-Bereich - Kinderclub - Tennis (kostenlos) - Wandern - Golf - Reiten - Surfen - Biken ...

Zimmer/Frühstück ab € 98,00 pro Person
Ab 2 Nächten: freie Fahrt auf ÖV + Bergbahnen
Sommerferien bis 16. Oktober 2011

GRÖSSES FREIZEITANGEBOT FÜR FAMILIEN UND JUNGBLIEBEBE! | Wohlfühl-Oase mit Solbad 33°C, geheiztes Aussenbad und grosses Massageangebot | Tennisplätze | Minigolf | Grosszügige Liegewiese | Kostenlose Bergbahnen | Kinder- und Jugendprogramm | Grill-spezialitäten | Hausgemachte Pâtisserie

* 90 Minuten Massage nach Wunsch, Basis Doppelzimmer Nord

HOTEL ALTEIN
CH-7050 Arosa, T +41 81 377 31 51
info@hotel-altein.ch, www.hotel-altein.ch

Skandinavien

Urlaub im Ferienhaus

Italien . Spanien . Portugal . Frankreich . Kroatien . Deutschland
Niederlande . Schweiz . Österreich . Tschechien . Ungarn . Irland
Dänemark . Norwegen . Schweden . Finnland

interchalet.com

Seien Sie anspruchsvoll.

Gratis Wanderkarten auf www.wandern.at

Information:
OO Tourismus-Info: Freistädter Straße 119, A-4041 Linz, Tel. +43(0)732/221022, Fax: +43(0)732/72 77-701;
E-Mail: info@oberoesterreich.at, www.wandern.at

OSTBAVERN
www.ostbavarn-tourismus.de

INTERREG
European Regional Development Fund
Bayern - Österreich
2007-2013

LANDSCHAFTEN FÜR LEIDENSCHAFTEN

Ihre Reiseroute führt über die SZ

Die schönsten Reiseziele – jeden Donnerstag in Ihrer Süddeutschen Zeitung

Süddeutsche Zeitung