

ärztliches Journal

reise & medizin

REISE

Der Rocky Mountain National Park wird 100

Belfast: Einfach großartig!

Ruhepol Lanzarote

Bhutan – Wanderer im Glück

Natürliche Inspirationen rund um Fort Myers

Beim Alphornbauer in Oberstufen-Weißbach

Triest: Gerade noch Italien

Wieder Nervenkitzel auf dem Caminito del Rey

MEDIZIN

Therapie des benignen Prostatasyndroms: Was sagen die neuen Leitlinien?

Viele Wege führen aus der Depression – welcher ist der richtige?

Serie:

- Diabetes

IN DIESEM HEFT

patienten journal
reise & gesundheit

ferro sanol®
duodenal
www.ferro-sanol.de



40

GENIESTREICH

Ob mit dem Kajak auf den Spuren der Calusa-Indianer oder zu Besuch bei den großen Erfindern Edison und Ford – Florida hinterlässt gewaltige Eindrücke.

32

DER MIT DEM MÖNCH TANZT

Das Königreich Bhutan lässt nur wenige Touristen ins Land – auf einer Wanderreise kommt man Klosterfesten, herzlichen Menschen und der Natur ganz nah.



So gekennzeichnete Geschichten finden Sie auch auf

www.aerztliches-journal.de/reise

USA

Ein Hoch auf die Rocky Mountains

Der Nationalpark feiert seinen 100. Geburtstag **06**



Potzblitz!

Florida erkunden, entdecken, erleben **40**

IRLAND



Friede, Freude, Guinnessbier

Auf Sightseeing-Tour durch Belfast **14**

BHUTAN



Wie aus einer anderen Welt

Bhutan – Läuft! **32**

DEUTSCHLAND



Von Holzwürmern und Mächlern

Wer die Alphörner zum Klingen bringt **50**

ITALIEN

Die Entdeckung der verlorenen Zeit

Nostalgische Herbststimmung in Triest **58**

SPANIEN

Elementar

Lanzarote schmeichelt Gaumen und Augen **22**

Caminito del Rey - immer an der Wand lang!

Ein gefährlicher Steig wird lauffähig **62**

KURZ & FINDIG

Impressum **69**

BEILAGENHINWEIS

Bitte beachten Sie die Beilage:

- Aspirin Newsletter 2/2015, Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen

Caminito del Rey - immer an der Wand lang!



Aus dem einst berühmt-berüchtigten und gefährlichen »Königsweg« ist nun ein Erlebnispfad für jedermann geworden. Nur schwindelfrei sollte man sein.

Joachim Chwaszcza (Bilder und Text)

Der Wind pfeift durch den Canyon und peitscht ins Gesicht. Wasserfontänen zerstäuben glitzernd zu feinem Sprühregen. Tief unten wechselt der Fluss die Farbe, vom leuchtenden Grün im Sonnenlicht zum kalten Blau im Schatten. Ein schmaler Spalt zwischen den Felswänden öffnet sich nach oben. Strahlend blauer Himmel leuchtet über den Hügeln und Bergen Andalusiens. Mein Weg aber geht nicht hi-

naus in die Ebene, zu ruhmreichen Städten wie Cordoba oder Málaga, sondern über eine Hängebrücke. Ich bin auf dem Caminito del Rey, dem Weg des Königs, unterwegs – jenem berühmt-berüchtigten und gefährlichen Steig nahe Álora in der Provinz Málaga, der einmal unter den Top Ten der »world's scariest hikes« gelistet war und seine Fangemeinde unter den schwindelfreien Kletterern hatte.

1 Für ein paar gute Bilder, wie hier von der Hängebrücke über die Gaitanes-Schlucht, muss man sich auch mal etwas über die stabile Absicherung legen.

2 In sanftem Auf und Ab folgt der neue Caminito del Rey dem alten, unbefestigten Betonweg.



Wie mit dem Messer in den Fels geschnitten klafft die Schlucht des Guadalhorce-Flusses im Bergmassiv aus Kalkstein und Dolomit auseinander. Senkrechte Felswände in einer irren Klamm. Luftig, gefährlich, abgebrochen. Und jetzt die Hängebrücke! Alles halb so schlimm, Gott sei Dank ist die sie fixiert und wackelt nicht. Alles fest, alles sicher – nur der Blick durchs Metallgitter nach unten zeigt: Da wäre noch viel Luft unter dem Hintern. Über die Brücke, dann noch gut 150 Meter auf dem an den Fels geklebten Holzbohlenweg, dann ist es vorbei. Auch wenn ein stabiles Drahtgitter den Weg sichert, die meisten der Wanderer gehen eindeutig an der Wand lang. Irgendwie ist es im Menschen drin, auf Sicherheit zu setzen. Bei den meisten jedenfalls. Trotzdem, gerade wenn spektakuläre Tiefblicke locken, muss man manchmal die innere Blockade überwinden. Deswegen ist man ja gekommen. Wenn dann noch an der engsten Stelle der Zug durch den gegenüberliegenden Tunnel pfeift, kann es einem auch auf dem so sicher gebauten neuen Caminito schwindelig werden. Weniger weil es so nervenkitzelnd ist, sondern so skurril – wie in einem frühen Abenteuercomic à la »Tim und Struppi«.

Der alte Caminito del Rey war zwar ruhmreich, aber für die vielen Tou-

risten und Wanderer, die jedes Frühjahr und Herbst gen Andalusien kommen, eher nicht geeignet. Nach Abstürzen und tödlichen Unfällen war das offizielle Begehen verboten, aber Videos und Fotos in diversen Internetforen zeigten, dass noch so mancher den Trail bei El Chorro gemeistert hat. Die Region Málaga reagierte, und nach einem aufwändigen Neubau und Absicherungen wurde er dieses Jahr wiedereröffnet. Als Erlebnisweg, weitgehend entschärft, dennoch für die meisten noch immer schwindelerregend.



Neuanfang für einen legendären Pfad

Der inzwischen streckenweise abgebrochene berühmte Steig war eigentlich ein Versorgungsweg, mit dessen Bau 1901 begonnen wurde, um Staudammarbeiter an ihren Arbeitsplatz zu bringen. Es war ein absolut gewagtes Stück Wegbau, und es gehörte eine gute Portion

Nerven dazu, hier jeden Tag unterwegs zu sein.

Auf einer Strecke von vier Kilometern klebte er, gestützt von Stahlträgern, an den senkrechten Felswänden der Desfiladero de los Gaitanes, der Gaitanes-Schlucht. Kaum breiter als einen Meter, fast nirgendwo abgesichert und streckenweise 150 Meter über dem senkrechten Abgrund. Mutig, wie Spanier oft sind, kam der spanische König Alfonso XIII. im Jahre



- 1 Ohne einen Sicherheitshelm läuft nichts am Caminito.
- 2 Beherzt geht es durch den Tunnel zum Startpunkt.
- 3 Diese jungen Bergsteiger verloren auf dem alten Caminito ihr Leben.



- 1 Zeltcamp am Eingang des Caminito del Rey
- 2 Geschützt und abgesichert: der Tunnelzugang für die Eisenbahn
- 3 Wie gefährlich der Trail vor der Restaurierung war, zeigt diese Aufnahme von 2006 des verfallenen Weges in El Chorro.

1921 und nutzte den Weg, um den Staudamm einzuweihen. Er verdiente sich natürlich so überall Respekt und gab dem Felsenweg seinen Namen. Ein imposanter Auftakt! Aber mit den Wirren der folgenden Jahrzehnte verfiel der Weg, brach ab. Erst mit dem aufkommenden Kletterboom der letzten 20 Jahre wurde dieser wegetechnische Albtraum wieder aktuell, denn in der Schlucht liegen einige der besten Winterroutes für Kletterer. Sie nutzten den abgebrochenen Weg oder gar den auf der anderen Talseite verlaufenden Eisenbahntunnel, um an ihre Klettertopos zu kommen. Denn wenn in den Alpen noch Schnee und Eis die Felswände sperren, kann man hier schon lange bedenkenlos im T-Shirt an den Sonnenwänden klettern. Als 1999 und 2000 vier Kletterer beim Überqueren der Schlucht an den alten Drahtseilen mit ihren Seilrollen tödlich abstürzten, wurde der Caminito im Jahr 2000 an den Einstiegen demontiert und endgültig gesperrt. Zwischen 6000 und

30.000 Euro Strafe drohte den Climbern, wenn man sie auf dem Weg oder gar im Eisenbahntunnel erwischte. »No risk, no fun« ist einer der Slogans in dieser Szene, und der Caminito wurde so immer berühmter, bis er es eben in die Top Ten der Szene schaffte.

Pfiffiges Stück Architektur

Wer auf dem Caminito von Ardales nach El Chorro unterwegs ist, durchwandert vier gänzlich unterschiedliche Abschnitte der Schlucht. Der Zugang beginnt spektakulär durch einen kleinen Tunnel, das Tal öffnet sich, und nach 15 Minuten ist der Eingang der Schlucht am alten Stauwehr erreicht. Jetzt wird es enger, tief unten das kalte Bachbett, fächerartig öffnet sich der Blick nach oben, und nach einigen Serpentinaen im Schluchtenlauf

weitet sich das Tal zu einem großen Amphitheater. Ein vereinzelter, verlassener Bauernhof setzt sich malerisch in Szene. Hier, im weiten offenen Theater war auch die Haltestation des Königs – eine kleine Brücke führt noch hinüber zum verfallenen Bahnsteig. Dann, nach dem Amphitheater, kommt es zum Showdown, zum großen Finale. Senkrechte Felswände, schwindelerregende Höhe – ein Schauspiel erster Güte bis zur legendären Hängebrücke. Einen so durchgeknallten Steig und eine so wilde Schlucht darf man einfach nicht links liegen lassen. So dachten auch die Strategen in Málaga. Nachdem man dem »Sommer, Sonne, Strand«-Image auch einen gehobenen Natur- und Erlebnistourismus zur Seite stellen will, lag es auf der Hand, sich des Caminito und der wilden Felsen- und Kletterwelt von El Chorro anzunehmen. Man beauftragte den aus Málaga stammenden Architekten Luis Machuca Santa-Cruz, einen neuen Caminito zu installieren. Es ist ein pfiffiges Stück Architektur, das

Fotos: Joachim Chwaszcza (2), Wikimedia – User Gabirulo on Flickr (1)



2



1

1 Die Bahnstation El Chorro - fast wie in einem Wildwestfilm

2 Diese Torero-Figur bewacht im nahen Ronda die Stierkampfarena.

3 Ein fantastischer Bogen: Zugleise und Caminito laufen aufeinander zu.

Info

CAMINITO DEL REY

Wer auf den neuen Königsweg will, muss sich online anmelden – das ist Pflicht! Am besten bis zu 3 Monate im Voraus.

Man »caminiert« in Gruppen zu 50 Personen, ausgestattet mit Helm und Begleiter und nur zu seiner fixierten Startzeit. Das Gesamtlimit sind 400 Personen am Tag.

Die Gesamtstrecke des Caminito del Rey beträgt 7,7 km, die sich aus 4,8 km Zugängen und 2,9 km Klettersteigen zusammensetzen. In Bezug auf die Übergänge (der bekannteste Teil), die Gesamtstrecke vom Eingang bis zum Ausgang des Klettersteigs, umfasst 2,9 km, die sich aufteilen in 1,5 km Klettersteig und 1,4 km Wander- oder Forstweg.

Die geschätzte Zeit der Wanderung auf dem Caminito del Rey beträgt ca. 4 Stunden. Bis zum 30. September 2015 konnte man den Klettersteig noch von beiden Eingängen aus betreten, bis Ende März 2016 ist das jedoch nicht mehr möglich!

In dieser Zeit dient der ehemalige Nord- eingang (Ardales) als Haupteingang, und der ehemalige Südeingang (Álora) ist jetzt der Ausgang. In dieser Richtung geht der Weg bergab, das heißt, er ist deutlich bequemer, und man kann ihn in kürzerer Zeit absolvieren.

Der Wanderweg Caminito del Rey ist kein Rundwanderweg, sondern ein Zielwanderweg. Deshalb müssen sich die Besucher ihren Rückweg selbst organisieren. Aber Dank eines Shuttlebus-Services können die Besucher des Caminito del Rey über die MA-444 zu ihrem Ausgangspunkt zurückkehren. Es gibt einen Shuttlebus zwischen dem nördlichen Eingang (Ardales) und dem südlichen Eingang bzw. Ausgang (El Chorro, Álora), der in beide Richtungen geht. Die Fahrkarten sind recht günstig (0,94 EUR oder 1,55 EUR für diejenigen, die eine Abo-fahrkarte für die Region Málaga haben).

AUSKÜNFTE
www.caminitodelrey.info

Machuca Santa-Cruz da geschaffen hat. Es liegt auch im Trend der Zeit, Skywalks und Alpsexp sind heute in vielen Ländern zu finden. Der sichere Nervenkitzel. So wurde der Caminito jetzt eröffnet und auch gleich als »Lonely Planet's top new travel experiences for 2015« gelistet.

Ein gesicherter Bordwalk, dem alten Weg folgend und immer gut einen Meter höher. Der »thrill is gone« – sagen natürlich die ehemals Wagemutigen, die den alten Caminito noch gegangen sind. Heute muss man definitiv kein todesmutiger Kletterer mehr sein, um den Caminito zu meistern. Aber das Gute ist: Die Faszination der Schlucht und die einmalige Natur sind geblieben und eben auch einer breiteren Besucherschicht zugänglich. Jedem, der Freude an urgewaltiger Schluchtenlandschaft hat, ist der Caminito nur wärmstens zu empfehlen.



3