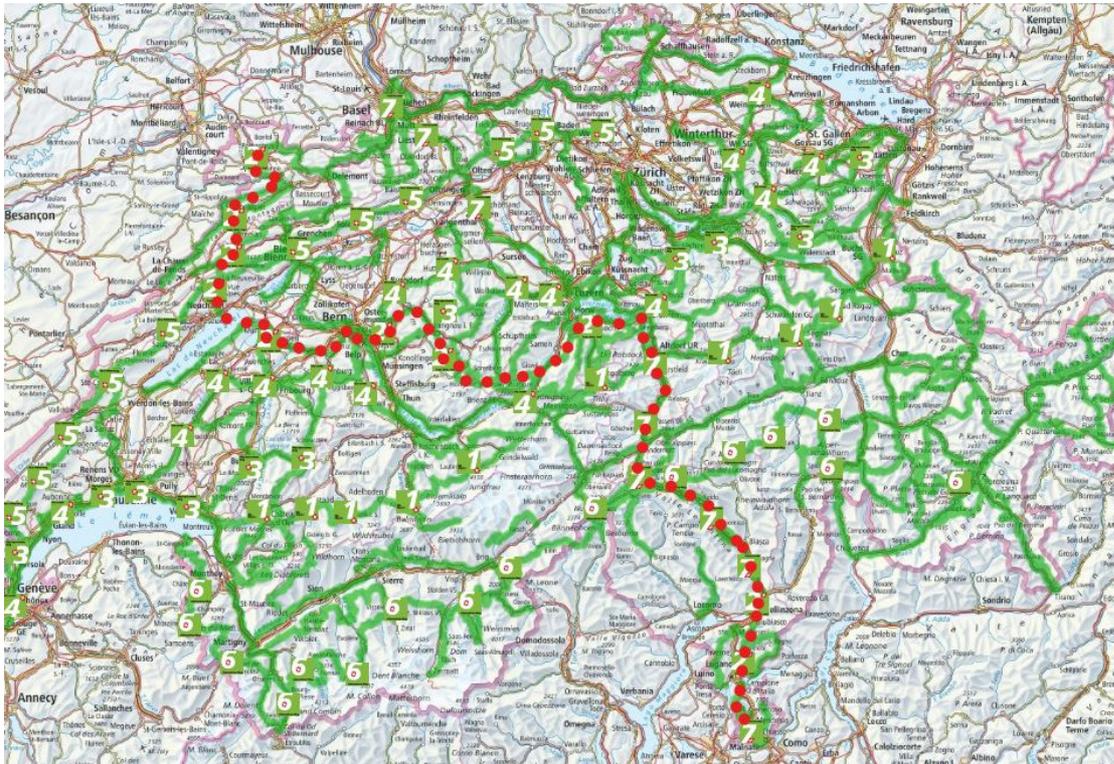


Wandern für Parkinson: Trans Swiss Trail



Die Idee

Meine Faszination für das Abenteuer Fernwandern in die Tat umsetzen, solange es mein Parkinson noch zulässt. Im März 2020 war ich nach Portugal gereist, um dort von Lissabon Richtung Süden bis Sagres zu wandern und dann weiter in der Algarve bis zur spanischen Grenze. Wie wir alle wissen kam dann der Corona-Lockdown und ich musste die Wanderung nach 4 Tagen abbrechen.

Jetzt will ich es in der Schweiz machen. Der Trans Swiss Trail mit knapp 500 km scheint mir geeignet und machbar. Da ich in meinem Bekanntenkreis niemanden kenne, der mitwandern möchte, plane ich es alleine zu machen. Wanderbegleitung für einzelne Etappen oder auch mehrere Tage hintereinander ist mir jedoch sehr willkommen.

Die Route

Der Trans Swiss Trail (<https://schweizmobil.ch/de/wanderland/route-2>, Nationale Fernwanderroute Nr. 2 von schweizmobil.ch, 32 Etappen, 488 km scheint mir sehr attraktiv. Von den technischen Anforderungen her ist die Strecke als leicht angegeben, von der Kondition her mittel. Von Porrentruy nach Mendrisio führt er durch vielfältige Landschaften und Kulturregionen an vielen Sehenswürdigkeiten vorbei. Dank des dichten öffentlichen Verkehrsnetzes sind Abkürzungen und das Umsteigen auf Bahn Bus oder Schiff jederzeit möglich. Bei den einzelnen Etappen sind auch immer Unterkunftsmöglichkeiten aufgeführt.

Im Schnitt wird pro Tag 15 km zurückgelegt, wobei die Tagesetappen sehr unterschiedlich lang sind. Die Strecke von Biasca nach Bellinzona ist mit 25 km die

längste, von Wassen nach Andermatt sind es hingegen nur 10 km. Möglicherweise kann man an einem Tag zwei kürzere Etappen absolvieren oder eineinhalb.

Der Zeitplan

Abmarsch in Porrentruy ist voraussichtlich am Pfingstmontag. Da ich nicht im voraus einschätzen kann wie sich das Wandern mehrere Tage hintereinander körperlich auswirkt, kann ich nur den Start mit Bestimmtheit festlegen. Auf der Strecke kann es Abweichungen geben.

Ich weise darauf hin, dass ich keine organisierte Wanderreise anbiete. Ich muss ein Medium finden, wo ich allen Interessierten täglich mitteilen kann, wie weit ich gekommen bin, aber wie die Begleitpersonen, die einen Tag mitwandern wollen zum Ausgangspunkt kommen, müssten sie selber organisieren, ebenso die Unterkunft, wenn jemand mehrere Tage mitlaufen möchte.

Das Ziel

- Parkinson einer breiten Bevölkerung bekannt machen.
- Andere Betroffene ermutigen mitzuwandern
- Meine eigenen Grenzen finden, wie weit kann ich mit der Krankheit Parkinson noch laufen.
- Da sich Wandern bisher immer sehr gut auf meinen Zustand ausgewirkt hat, erwarte ich auch einen gesundheitlichen Nutzen.

Über mich

Ich bin Jahrgang 1952, habe einen erwachsenen Sohn. Alleinerziehend. Ursprünglich Primarlehrerin, später Sprachstudium und Erwachsenenbildung. Mit 40 Ausbildung zur Shiatsu–Therapeutin. Mit 66 Diagnose Parkinson. Maya Mühlemann, Tel. 078 684 87 44, maya.muehlemann(at)gmx.ch

