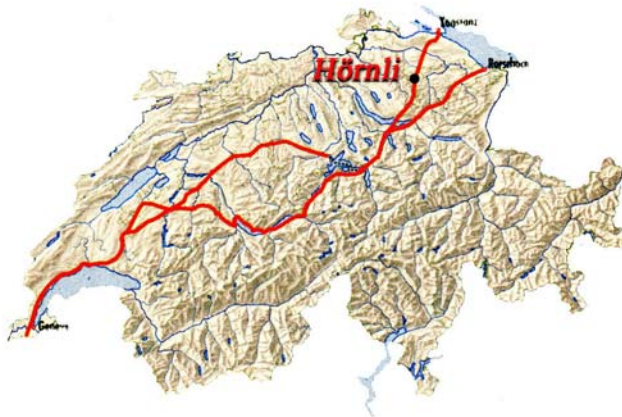


Puente la Reina in Nordspanien für die letzte Strecke zu einem einzigen Weg, dem "camino francés". Es war die einzig gesellschaftlich akzeptierte Möglichkeit der Enge des Alltags zu entfliehen und ein Stück weite Welt auf abenteuerliche Art und Weise zu entdecken. Unter den mittelalterlichen Pilgern gab es auch Touristen und es erstaunt nicht, dass der erste Reiseführer, den die Weltliteratur kennt, der Codex Calixtinus, ein Pilgerführer aus dem 12. Jahrhundert ist, in dem detailliert die Routen nach Santiago de Compostela beschrieben sind. Massenwallfahrten wären nicht denkbar gewesen ohne den Ausbau der Pilgerwege. Strassen wurden instand gesetzt, Klöster und Hospize wurden gegründet und boten den Pilgern Kost und Logis.

Immer noch beliebt

In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhundert erlebte der Pilgerweg ein Comeback - allerdings weniger aus religiösen Motiven als vielmehr aus Lust am Wandern und an der Kultur. Den wichtigsten Teil des Jakobsweges von den Pyrenäen nach Santiago erklärte 1987 der Europarat zur ersten europäischen Kulturstrasse. 1993 erhob ihn die UNESCO zum Weltkulturerbe, was ihn noch stärker ins Bewusstsein rückte. Höhepunkte der Jakobspilger sind jene Jahre, in denen der Namenstag des Apostels am 25. Juli auf einen Sonntag fällt. Dann feiert die katholische Welt ein "Heiliges Jahr". Alle einflussreichen Orden postierten ihre Klöster am Jakobsweg, so die Benediktiner in St. Gallen und Einsiedeln, die Kapuziner in Rapperswil, die Franziskaner in Luzern und Lausanne, die Johanniter in Fribourg und die Kluniezenser in Rüe-



gisberg. Einsiedeln, mit seinem Benediktinerkloster aus dem 10. Jahrhundert einer ihrer wichtigsten Schweizer Sammelpunkte, zählt jedes Jahr durchschnittlich 500'000 Pilger.

Die Menschen, denen man heute (wieder) auf dem Jakobsweg begegnet sind bezüglich Herkunft und Motivation so facettenreich wie früher. Vieles deutet darauf hin, dass der Weg wie im Mittelalter wieder zu einer Massenbewegung mit allen nicht nur positiven Begleiterscheinungen wird. Auf dem Jakobsweg erlebt der Pilger unterschiedlichste Landschaften und immer wieder kommt er an wunderschönen Bauten aus allen Jahrhunderten vorbei.

Wandervorschlag für den Jakobsweg

Etappe auf dem Schwabenweg von Fischingen über das Hörnli (1133m) nach Steg.

Thurgauer und Zürcher Wanderkarte 1:50'000

Effektive Marschzeit 3 Stunden, Marschdistanz 9km, Aufstieg 473m, Abstieg 400m.



Buen Camino!

Die Schwabenroute

Der Schwabenweg stellt eine zentrale Vene im Pilgerwegnetz nach Santiago de Compostela dar. Konstanz war das Sammelbecken für die Wallfahrer aus den verschiedensten Gebieten Nord- und Nordosteuropas, vor allem aber aus Schwaben (daher der Name Schwabenweg); von hier aus bewegte sich der Menschenstrom weiter nach Südwesten. Der alte Pilgerweg von Konstanz nach Einsiedeln führt von Fischingen übers Hörnli (44km) und durchquert dann die Zürcher Oberländer Gemeinden Fischenthal und Wald. Er bildet ein Teilstück des Jakobsweges, dieser bedeutenden Pilgeroute - die nach dem galicischen Santiago de Compostela (im Nordwesten Spaniens) zielte - und wurde kurzerhand "Schwabenweg" genannt.

Dem Weiler Steg im Fischenthal kam auf dieser Route eine Schlüsselposition zu. Der Chronist Johannes Stumpf berichtet Mitte des 16. Jahrhunderts: "Under dem hürnly, als die strass hinübergat us dem Turgow in das Vischenthal und Zürichgow ist ein herberg und niederlag genannt am Stag."

Der Kanton Thurgau realisierte zur 700-Jahr-Feier der Eidgenossenschaft den "Schwabenweg" von Konstanz zum Hörnli und auch im Zürcher Oberland sind rund 26 Kilometer "Jakobsweg" reaktiviert worden.

Literatur zum Jakobsweg

Für Wandernde, die auf Schweizer Jakobswegen unterwegs sein möchten als besonders geeignet, erscheint das von Jolanda Blum verfasste Buch «Jakobswege durch die Schweiz». Als Herausgeber zeichnen das Inventar historischer Verkehrswege (IVS), die Schweizer Wanderwege (SAW) und die Schweizerische Vereinigung der Freunde des Jakobsweges. In acht Etappen beschrieben wird die Wegstrecke zwischen Boden- und Genfersee, berücksichtigt zudem werden die verschiedenen Varianten. Angereichert ist das 1998 vorgelegte Buch durch Exkurse rund um den Jakobskult sowie durch ein ausführliches Literaturverzeichnis.

«Jakobswege durch die Schweiz», 199 Seiten, zahlreiche Fotos und Routenskizzen, Ott Verlag, Fr. 39.80.

ISBN 3-7225-6414-X

«Der Schwabenweg», Pilgerwege der Schweiz; Konstanz-Einsiedeln
ISBN 3-9520375

Was braucht ein Pilger ?

Zur kompletten Ausstattung eines vorweg. Bei Neuanschaffungen unbedingt auf das Gewicht der Einzelteile achten. Das fängt beim Rucksack an und hört bei der Zahnpastatube auf. Die gesamte Kleidung sollte atmungsaktiv, pflegeleicht und schnelltrocknend sein.

Funktionswäsche ist zwar teuer, hat sich aber bewährt.

Wenn alles gepackt ist, sollte das Gesamtgewicht eines Rucksacks (ohne Marschverpflegung und Trinkwasser) 10% des Körpergewichtes nicht

überschreiten. Es ist weit bequemer, Einzelteile, die evtl. fehlen, unterwegs zu kaufen, als unnötige Sachen mit der Post nach Hause zu schicken. Das Gewicht inklusive 40l+-Rucksack sollte etwa 10 Kg sein. Für Sparsame tut es auch ein Dreissigliterrucksack. Ausserdem sollte der Rucksack unbedingt bequem sein. Auf bequemen Hüftgurt achten!



Packliste

- Personalausweis, Krankenkassenkarte, Führerschein
- Kreditkarten, EC-Karte für Bargeldbezug
- Hin- und Rückreisetickets
- Pilgerausweis (zeitig beantragen!) – unbedingt erforderlich bei Übernachtungen in Pilgerunterkünften
- Kartenmaterial oder Pilgerführer
- Stift und kleines Heft für Tagebuchaufzeichnungen
- Lieblingsbuch, Reiseführer
- Telefon- und Adressliste - Notfallruffnummern nicht vergessen!
- Natel: generell nicht nötig, eher störend und teuer. In den Gebieten, wo man es braucht, ist man meistens ausserhalb des Netzes.
- Wörterbuch

Ausrüstungsgegenstände

- Rucksack, leicht aber mit gutem Tragkomfort
- Regenschutzhülle für den Rucksack
- Regenschirm (Knirps)
- Wanderschuhe
- Wanderstab
- 1 Wind- und Wetterjacke
- 1 Pullover
- 1 Treckinghose, 1 Regenhose
- 2 Treckinghemden
- 2 Garnituren Unterwäsche
- 2 Paar Wandersocken
- 1 Paar Sandalen
- 1 Iso-Sitzkissen oder grosse Iso-Matte (Notunterkunft, Sitzfläche)
- 1 Daunenschlafsack (evtl. zusätzlich Seidenschlafsack)
- Ohropax
- 1 Wasserflasche (evtl, PET-Flasche)
- 1 Handtuch
- 1 Teelöffel
- Kein Geschirr mitnehmen, höchstens einen Becher

- 1 Feuerzeug
- 1 Sonnenbrille
- 1 Wecker
- 1 Taschenmesser mit Zusatzfunktionen
- 1 Taschenlampe
- 1 Fotoapparat und 1 Film
- Körper- und Zahnpflegemittel (Duschmittel kann als Waschmittel eingesetzt werden)
- Haut- und Sonnenschutzpflegemittel
- Sicherheitsnadeln (zum fixieren der Wäsche)
- Papiertaschentücher und Toilettenpapier (oft Mangelware)
- Näh- und Stopfzeug, kleine Schere
- Notverpflegung z.B. Trockenobst, Energieriegel
- 1 Brustbeutel für Geld und wichtige Dokumente
- Verschreibungspflichtige Arzneimittel
- Kleine Notfallapotheke
- Spezialpflaster zur Blasenbehandlung (Leukopor, in Frankreich unter der Bezeichnung Urgopor erhältlich – wie eine zweite Haut)
- Heftpflaster
- 1 elastische Binde oder Knie- und Knöchelbandage
- Schmerztabletten (z.B. Aspirin)
- Sportgel (z.B. Reparil-Gel)

Wo bekomme ich den Pilgerausweis ?

Für Pilger zu Fuss, per Fahrrad oder per Pferd dürfen nur die Jakobus-Gesellschaften einen Pilgerausweis, span. Credencial, ausgeben. Um die Compostela, die Pilgerurkunde in Santiago, zu erhalten, sind für Fusspilger als Minimum die letzten 100 km vor Santiago erforderlich, für Fahrradpilger jedoch mindestens die letzten 200 km. Sie können für Fr. 100.-- Kollektivmitglied der Association Helvétique des Amis du Chemin de St-Jacques werden. Tel. deutsch 01/ 392 15 09 (Zollikon) Tel. franz. 021/ 652 53 29 (Le Mont-sur-Lausanne)

Zur Ausstellung eines solchen Pilgerausweises benötigen die Jakobus-Gesellschaften Namen und Adresse, Geburtsdatum, sowie genaue Angaben, an welchem Tag und in welchem Ort die Pilgerfahrt beginnen soll, zu Fuss oder per Fahrrad. Der Pilgerausweis wird unterwegs in Pilgerherbergen oder Kirchen täglich gestempelt und bei Ankunft im Pilgerbüro der Kathedrale vorgelegt. Er berechtigt zur Unterkunft in den Pilgerherbergen, Refugios, gegen geringes Entgelt.

Wie lange soll eine Tagesetappe sein?

Das müssen natürlich Sie selbst entscheiden. Ab 30 Kilometer reicht es nicht mehr für viele andere Dinge, längere Besichtigungen etc.

40 bis 50 Kilometer sind ein guter Richtwert. Wenn Sie "richtig" den Jakobsweg unter die Füsse nehmen wollen, müssen Sie ab und zu in Kauf nehmen, geteerten und viel befahrenen Strassen entlang zu marschieren.

50'000er-Karten eignen sich gut. Eine rund 400 Kilometer lange Haupttroute durch die Schweiz ist durch die kantonalen Wandersektionen durchgehend mit braunen Wegweisern vom Boden- zum Genfersee ausgeschildert worden. Achtung: Auch beschilderte Jakobswege sind nicht immer eindeutig, manchmal ein wenig heimtückisch und vielerorts unzureichend.

Schuhwerk

Eigentlich ist ein richtiger Wanderschuh das richtige, hingegen tut auch der beste Wanderschuh weh, wenn man ihn nicht gründlich einläuft. Wandersocken sind im weiteren sehr zu empfehlen. Häufig ist der Jakobsweg sehr anstrengend. Teilweise bis zu den Knöchel im Schlamm einsinken und ausrutschen kommt auch mal vor! Die Wege sind in Spanien eher selten gepflegt.

Verpflegung

Über Mittag ein einfaches Picknick gibt wieder Kraft. In wenig besiedeltem Gebiet sollte man im voraus wissen, wo das Picknick eingekauft werden kann. Das Nachtesen gehört oft zu den schönsten Erlebnissen.

Vorbereitung

Man muss innerlich bereit, willens sein über Tage, Wochen oder sogar Monate hinweg an diesen Weg gebunden zu sein. Man muss sich physisch vorbereitet haben. Natürlich erwirbt man sich in den ersten Tagen viel Kondition. Doch können sich schmerzende Rücken, Beine oder Füße - sind sie einmal durch Muskelleiden oder Blasen beeinträchtigt, nur schlecht erholen. Diesem kann man ganz einfach vorbeugen, wenn man im wahren Sinne des Wortes einige "Testläufe" macht. Mit diesen Testläufen kann man gleich den Rucksack samt Packung erproben. Probieren Sie aus, was angenehmer ist: 20 oder 10 Kilogramme am Rücken!

Sicherheit

Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann schauen Sie sich auf jeden Fall nach einer Weggefährtin/einem Weggefährten um. Der Jakobsweg geht auch durchs Baskenland, das leider manchmal wegen Terror-Anschlägen in die Schlagzeilen kommt. In diesem Zusammenhang hört man aber selten etwas.

Zeitpunkt

In erster Linie hängt das natürlich von Ihren persönlichen Möglichkeiten ab. Wie viel Zeit haben Sie zur Verfügung? Im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter? Wer sich früher aus dem Raum Schweiz/ Süddeutschland auf den Weg nach Santiago aufmachte, musste mit einer Reisedauer von mindestens einem halben Jahr rechnen. In Spanien ist es eigentlich zu jeder Zeit möglich, unterwegs zu sein. Pilgerherbergen sind häufig ganzjährig geöffnet, oder Alternativen werden angeboten. Es gibt "Stosszeiten" im Sommer und Herbst, wo die Herbergen überfüllt sind und man mit einem mitgenommenen Zelt oder Biwak-Sack gut beraten ist. Im Sommer ist es zudem sehr heiss zum Wandern. Im übrigen Europa können Unterkünfte ein Problem sein. Mit einem Pilgerpass können Sie möglicherweise in Pfarrhäusern oder Klöstern Unterkunft erhalten, wo keine sonstigen Unterkünfte verfügbar sind. Aber das Pilgern kann erholsamer sein, wenn man am Morgen schon weiss, wo man am Abend übernachten kann.

Wir vom Berggasthaus Hörnli freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen für die weitere Reise viele unvergessliche Erlebnisse und neue Freundschaften.