

MBT-Wanderbericht vom Hohen Kasten

Es ist Freitagmorgen, der 2. September. Nach einer gemütlichen Fahrt mit Marie-Theres von Zürich über die Autobahn und das hügelige Appenzellerland reicht die Zeit noch für einen Kaffee in Brülisau.

Ich bin bereits begeisterter MBT-Wanderschuhträger und bin in diesem Sommer viel in der prächtigen Bergwelt der Bündner Berge um Arosa unterwegs gewesen. Mich überzeugt dieser Schuh besonders auch auf steinigen, felsigen Bergwegen. Es läuft sich wie auf einem weichen Teppich. Und dennoch wollte ich den angebotenen Kurs für das Abwärtslaufen besuchen. Wer wird wohl noch teilnehmen, was bringt dieser Tag?

Nebst unserem Wanderleiter und Instruktor Othmar traf noch Paul ein, wir waren also eine Vierergruppe. Zum MBT-Wandern braucht es natürlich die richtigen Schuhe, welche zur Verfügung gestellt werden. Da ausgerechnet meine Schuhgrösse in Brülisau nicht vorhanden war, wurde dieser Schuh speziell an diesem Morgen von Roggwil her gebracht. Danke Nina.

Mit der Seilbahn fuhren wir hoch zum Hohen Kasten. Die Sicht war nicht erstklassig, wir waren ja auch nicht deswegen gekommen. Und dennoch erhielten wir kurz Unterricht in Geografie, über den Alpengarten mit seiner Flora und Paul erläuterte uns die Geologie, was sein Hobby ist. Und so ging es die nächsten Stunden weiter mit Diskussionen über Blumen, Gesteine, Gott und die Welt. Und so marschierten wir talwärts, machten Halt, diskutierten, staunten. Alle vier genossen wir es sichtlich. Und das ganz erstaunliche dabei war, wie Othmar uns immer wieder, wie fast beiläufig, als ob es die schönste Nebensache an diesem Tag war, die Vorzüge des MBT-Abwärtslaufens vermittelte. Auf ganz natürliche und spielerische Art und Weise: quer über die Wiese, rückwärts den Weg hoch, über nasse, aufgeweichte Stellen, mit einzelnen Übungen und vielen Informationen gespickt.

Eine Wandergruppe mit vielleicht einem Dutzend Männer begegnete uns, einer von ihnen trug MBT-Schuhe. Ganz klar, nur er durfte mit auf unser Gruppenfoto.

Scherzend und lachend zogen wir weiter. Eine andere Gruppe zog an uns talwärts vorbei, wir achteten auf ihre Gangart und die entstehenden Geräusche, erstaunliche Wahrnehmungen. Zu viert marschierten wir nebeneinander auf einem asphaltierten Weg und hörten kaum Geräusche von unserem Top-Schuhwerk und genossen es, einfach zu gehen, zu SEIN.

Die Stille ernährt, der Lärm verbraucht. Bei einem Brunnen gab es selbst noch einen Kneipphalt. Und dann noch eine richtige Einkehr im Restaurant, bevor wir wieder Brülisau zuwanderten und aus der Ferne einen Alpabzug mit fröhlichem Jodelgesang erlebten. Auch wir hatten eine fröhliche Wanderung mit vielen guten Informationen und einem regen Gedankenaustausch erlebt. Herzlichen Dank an die Swiss Masai, Wanderleiter Othmar und meine Wanderbegleiter. Übrigens, wenn Du den Trick mit dem richtigen Schnüren des Wanderschuhes und vieles mehr erfahren möchtest, so besuch doch einfach das MBT-Abwärtslaufen vom Hohen Kasten, selbst bei schlechtem Wetter, denn es gibt gute Bekleidung und vor allem gutes Schuhwerk.