

VATER UND TOCHTER UNTERWEGS

GENUSSWANDERN IM VALLE MAIRA

In fünf Etappen von Posto Tappa zu Posto Tappa

Das in der italienischen Provinz Cuneo in der Region Piemont liegende Valle Maira gilt unter Wanderern noch als kleiner Geheimtipp. Rainer Gottwald hat den Wunsch seiner Tochter nach einer Bergwanderung genau dort erfüllt.

TEXT/BILDER: RAINER GOTTWALD

Großes Bild | Schönes Etappenziel:
Chialvetta im Vallone di Unerzio.



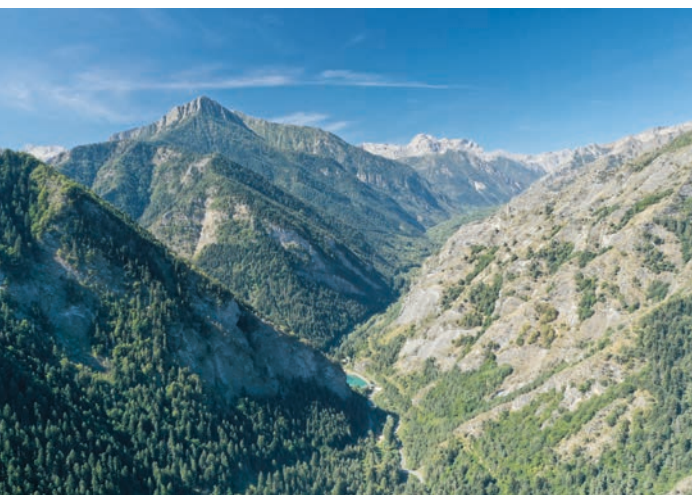


Bild oben I Über 800 Höhenmeter hinunter, begleitet vom Pfeifkonzert der Murmeltiere.
Bild links I Der Blick ins Maira-Tal.

Familie durch unsere geliebte Eifel gewandert sind. Ich mit meiner kleinen Tochter in der Kraxe auf dem Rücken, auch ganz schön anstrengend, wenn es mal länger bergauf ging. Doch wir haben es alle genossen. Und es scheint nachhaltig gewesen zu sein: Unsere Tochter, gerade mit der Schule fertig geworden, wünscht sich eine Bergwanderung. Eine richtige, mehrtägige im Hochgebirge! Klingt nach: Schule aus und ab über alle Berge. Oder nach einer Methode, nach den Bergen von Lernstoff und den Wochen stressiger Prüfungen nicht in ein tiefes emotionales Tal zu fallen. Wir machen das!

Unsere Entscheidung fällt für eine fünftägige und für Anfänger geeignete Bergwanderung um das idyllische Tal des Maira-Flusses in den Cottischen Alpen südwestlich von Turin. Die Etappen von Posto Tappa zu Posto Tappa, also von Unterkunft zu Unterkunft, sind moderat, rundherum 3.000er Berge, aber der Weg steigt nie weit über 2.000 Meter. Trotzdem haben wir Respekt vor unserem Vorhaben. »Für Mama ist das nichts!« Nun, je nachdem, was wir ihr nachher erzählen werden.

ETAPPE ZUM WARMLAUFEN

Wir haben etwas unruhig geschlafen im kleinen gemütlichen Doppelzimmer auf 1.400 Metern Höhe. Das

VALLE MAIRA

Das 60 Kilometer lange Valle Maira in der italienischen Provinz Cuneo (Region Piemont) verläuft von West nach Süd. Es ist Teil der Cottischen Alpen und befindet sich an der Grenze zu Frankreich. Das seit mindestens 4.000 Jahren besiedelte Tal ist eine der Regionen des Alpenraums und ganz Italiens, die am stärksten von Landflucht und Abwanderung betroffen ist. Umso bemerkenswerter ist es, dass es Menschen gibt, die dort bewusst das kulturelle Erbe bewahren.

ist sicher die Nervosität vor der ersten Bergetappe von San Martino hinauf nach Elva, die mit knapp sieben Kilometern Länge noch nicht einmal eine halbe Etappe ist. Ein leichter Einstieg. Wir können uns auf der herrlichen Frühstücksterrasse Zeit lassen. Elisa von der Borgata erklärt uns bei selbstgebackenem Brot und Marmeladen aus dem Dorf ein paar wichtige Dinge zum Weg, eine Telefonnummer für Notfälle, Aktuelles zum Zustand der Wege und den Abzweigungen und wo wir auf die Zeit achten müssten.

Denn ab dem späten Nachmittag gegen 17 oder 18 Uhr würden sich die nächsten Gastgeber fragen, wo wir bleiben. Das Mobilfunknetz ist naturgemäß schlecht bis gar nicht vorhanden. Und nicht vergessen: an jedem Morgen das Reisegepäck rausstellen, möglichst noch vor dem Frühstück. Gianni Pilotto besorgt den Gepäcktransfer – manchmal sitzt auch ein pausierender Wanderer mit im Sherpabus und lässt sich zum nächsten Etappenziel fahren. Hier in den Bergen ist man gerne gut organisiert – und verlässlich.

Am späten Vormittag starten wir. Ein bisschen schweren Herzens verlassen wir die Geborgenheit und Freundlichkeit des stilvollen Gästehaus. Auf dem Rücken nur den leichten Rucksack mit Tagesgepäck: Wasserflasche, Regenjacke, Fotoapparat, Kleinigkeiten. Und eine chromglänzende Dose mit Proviant vom Posto Tappa! Es ist die letzte Augustwoche, die Sonne scheint, nicht zu heiß, das Wetter ist perfekt. Gewitter drohen keine. Entspannt ziehen wir los auf den bereits auf den ersten Metern wunderschönen Fußweg.

Hinter San Martino Superiore wandern wir in Serpentina den grünen und schattigen Berghang hinauf, kreuzen ein paar Mal die Strada Provinciale 335, eine schmale und wenig befahrene Passstraße über die Berge, und werden mit wachsenden Aussichten auf die umliegenden Berge belohnt. Den gelben Markierungen der Percorsi Occitani (alte Saumpfade und unsere Wegweiser für die nächsten Tage) folgen wir die nächsten zwei Stunden lang ohne jemandem zu begegnen und haben am Colle San Giovanni mit 1.872 Metern den heutigen Höhepunkt erreicht.



Bild oben I Start und Ziel: das Borgata San Martino.

Hier an der Capella di San Giovanni kreuzen sich zwei Wege und wir sind nicht mehr allein. Der riesige Holztisch neben dem plätschernden Brunnen mit herrlich frischem Quellwasser könnte ganze Wandergruppen bewirten. Wir öffnen die vom netten San-Martino-Team gefüllte Proviantdose und freuen uns über Ciabatta,



Käse, Salami, Obst, Schokoriegel und Orangensaft. Selten hat das so gut geschmeckt.

Bild oben I Hinauf zum Colle San Giovanni, Höhepunkt der ersten Etappe.

WIR SIND JETZT BERGWANDERER

Nach Elva geht es durch einen schattigen Wald wieder etwas hinunter und an ein paar Höfen und abgelegenen Siedlungen vorbei. Dann können wir das von steilen Bergen begrenzte Dorf mit seiner kleinen Kirche

von weitem erkennen. Die dick gepflasterten Wege von Elva führen uns direkt zu unserer sehr gepflegten Unterkunft, der La Locanda Occitana San Pancrazio von Florella und Lucia. Hier finden wir auch unser Gepäck aus dem Sherpabus.

Schnell geduscht, denn bis zum Abendessen ist noch etwas Zeit und in diesem hübschen Dorf gibt es ein paar Sehenswürdigkeiten. Wir werfen zuerst einen Blick hinein in die auf der Bergspitze über dem Tal grandios gelegene spätromanische Chiesa di Santa Maria Assunta, die mit ihren prächtigen Fresken von Hans Clemer, dem »flämischen Meister von Elva«, zu den sehenswertesten Kulturschätzen im Piemont zählt. Bemerkenswert ist auch das Museo di Pels, das Museum der Haare und der Haarsammler. Im 19. Jahrhundert waren Perücken in ganz Europa sehr gefragt. So wurden lange Haare, auch einzelne wurden gesammelt und sortiert, zu einer wichtigen Einnahmequelle für die Bewohner der kargen Gegend ums Valle Maira.

Wir können zusammen mit ein paar anderen Gäste das Team der Locanda dazu überreden, uns ausnahmsweise einen Tisch fürs Abendessen auf der Piazza Comune zu decken. Bis zu den letzten Strahlen der Abendsonne wird sehr gesellig und piemontesisch gespeist und getrunken. Dann wird es auf einmal fröstelig kalt.

Das war heute ein sehr angenehmer Einstieg und schöner Vorgeschmack aufs Bergwandern, besser, als wir es uns vorgestellt hatten. Morgen haben wir eine schwere Etappe vor uns. Also buona notte!



Bild oben links I Idylle am Wildbach bei Chiosso. **Bild oben I** Durch Nadelwald auf den Colle San Michele.

SCHWIERIGKEIT: MITTEL. WIE BITTE?

Das Frühstück im Panoramasaal der Locanda fällt üppig aus, es soll für die erste große Etappe etwas vorbehalten: Fast 19 Kilometer lang mit rund 1.000 Höhenmetern Anstieg sowie 1.200 Höhenmetern Abstieg hinunter zum nächsten Ziel, dem Posto Tappa in Ussolo. Und: möglicherweise Gewitter am späten Nachmittag. Gut, dass wir gestern Abend daran gedacht haben, unsere Proviantdosen bei Fiorella abzugeben, damit wir sie heute wieder frisch für eine Bergbrotzeit befüllt einstecken können.

Die Asphaltstraße endet nach einer Stunde in Chiosso – hier am idyllischen Brunnen noch einmal die Flaschen füllen – und zum ersten Mal quälen wir uns jetzt auf dem steilen Wanderpfad durch den Bergwald hinauf. Lieber etwas mehr Zeit lassen, meine Tochter ist mir nachher dankbar, dass ich unser Tempo bewusst gedrosselt habe. Die Kraft brauchen wir später noch einmal für einen zweiten und einen dritten etwas kleineren Anstieg.

Meine Wanderstöcke nehmen meinen Beinen einen Teil der Arbeit ab. Die Natur um uns herum ist wunderschön, es duftet nach Wald. Nur Schmetterlinge, Bienen und Vogelgezwitscher begleiten uns auf dem schmalen Pfad mitten durch die Bergwildnis. Je höher wir kommen, umso spannender werden die Aussichten, zurück auf Elva und voraus auf 3.000er wie den Monte Chersogno.

Geschafft! Am Mittag haben wir die Passhöhe des Colle San Michele erreicht, so wie es uns Elisa in San Martino gestern nahe gelegt hat, um im Zeitrahmen zu bleiben. Wir hatten ihr gestanden, dass wir Anfänger in den Bergen sind. Das gerade waren 500 Höhenmeter und wir sind ein bisschen stolz auf uns. Hinunter geht es über Weiden, vorbei an friedlichen Kühen und frei-

laufenden Pferden mit Glocken um den Hals. In Castiglione strecken wir uns auf einer Wiese aus, stärken und erholen uns vor dem nächsten, landschaftlich noch schöneren, leider nicht weniger anstrengenden Anstieg.

In einer Kurve im Wald treffen wir auf eine Gruppe Kühe, die sich auf dem Weg breit gemacht hat. Wir wollen sie nicht aufscheuchen und bevor die sich beim Ausweichen verstopfen, tun wir das und weichen quer über eine hochgewachsene Waldwiese – die Kuhwiese? – aus, um danach wieder auf unseren Weg zu finden.

Die gelben Markierungen oder die beiden Buchstaben »PO« zeigen uns den langen Abstieg hinunter nach Ussolo, ein malerisches Dorf mit der Kirche San Stefano, und unserem nächsten zur hiesigen Gemeinde gehörenden Gästehaus. Das einfache in der Art eines Hostels gehaltene Schlafhaus – hier erwartet uns auch schon unser

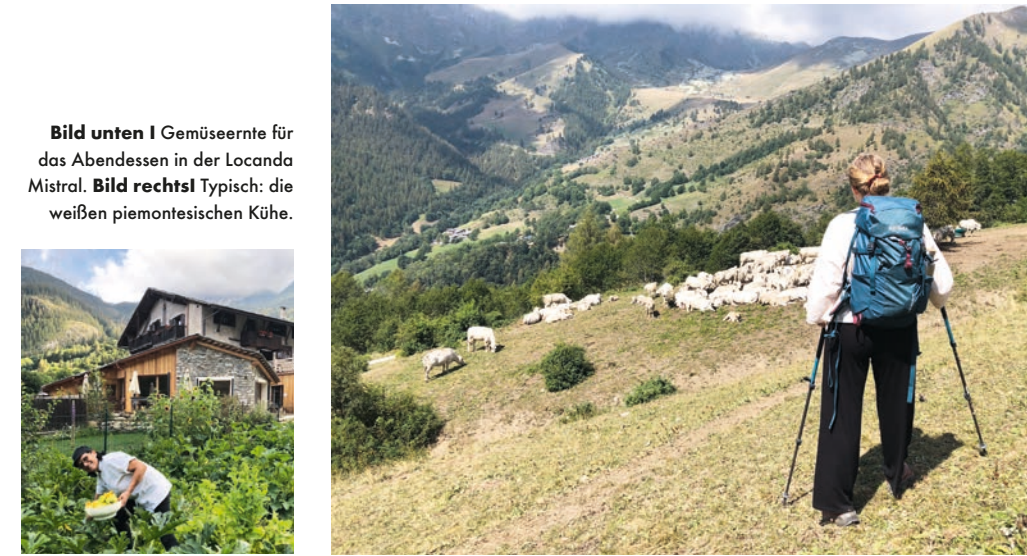


Bild unten I Gemüsernte für das Abendessen in der Locanda Mistral. **Bild rechts I** Typisch: die weißen piemontesischen Kühe.

INFOBOX VALLE MAIRA

CHARAKTER

Die Valle-Maira-Tour des Autors und seiner Tochter mit Start und Ziel in San Martino Inferiore folgt den Etappen der Percorsi Occitani. Das sind alte Maultierpfade und Verbindungswege



zwischen den Bergdörfern. Orientiert haben sich die beiden an der gelben Markierung sowie den Buchstaben PO. Auf der südlichen Talseite verläuft der Weg gleichzeitig auf der mit GTA markierten Grande Traversata delle Alpi, dem legendären Weitwanderweg über die italienischen Westalpen.

ANFAHRT

Mit dem Auto über Turin Richtung Cuneo bis Abfahrt Fossano. Ab Dronero auf der Talstraße bis Abzweig Stroppo, dort hinauf bis nach San Martino. Parken am Centro Culturale.

TOURENANBIETER

In Deutschland bietet ReNatour, Reiseveranstalter für nachhaltigen und ökologischen Tourismus, die Wanderung durchs Valle Maira komplett organisiert in 5- oder 7-Tages-Etappen mit Start und

Bild links I Hier steht eine Legende.



Ziel im Centro Culturale Borgata San Martino an. renatour.de/piemont-wandern

KARTE

Valle Maira (1:25.000; L'Escursionista; ISBN 978-8-8985-2078-7; 17,90 Euro)

LITERATUR

»Antipasti und alte Wege: Valle Maira – Wandern im andern Piemont« von Ursula Bauer, Jürg Frischknecht (Rotpunktverlag; ISBN 978-3-85869-815-5; 29 Euro)





Gepäck – liegt etwas oberhalb am Wanderweg, unten im Ort trifft man sich im sehr freundlichen La Carlina zum Essen, das heißt, zur besten Pizza, die wir zwischen Köln und Rom bisher gegessen haben.

Alle Anstrengungen sind vergessen, keine Schmerzen in den Knien, keine Blasen an den Füßen, auch kein Gewitter – es wird auf unserer ganzen Tour keines geben. Am nächsten Morgen kann es gerne so weitergehen. Buona notte, die zweite!

BIS ZU DEN QUELLEN DER MAIRA

Und es bleibt anstrengend. Die dritte Etappe belohnt uns mit der fantastischen Aussicht am Höhepunkt der Tour, dem Punta Culour 800 Meter über dem Tal der Maira, die wir am Ende des Wandertags in der Borgata Ponte Maira überqueren. Kulinarisch besonders belohnt werden wir am Abend in der Locanda Mistral bei Manuela und Renato, die es geschafft haben, einen Posto Tappa authentisch zu veredeln.

Der Tag darauf führt mit der vierten Etappe vorbei an den gut besuchten sprudelnden Quellen der Maira, die zu einem See aufgestaut sogar zum Baden einladen. Der Aufstieg hinauf zum Colle Ciarbonet fordert uns noch einmal einiges ab, den Weg müssen wir uns stellenweise im Geröll einer wilden Steinwüste zusammensuchen.

Bild oben! Durch die Cottischen Alpen zum Punta Culour.

Bild unten! Wasserflaschen füllen nicht vergessen!



TIPP DES AUTORS

Das Centro Culturale Borgata San Martino wurde nach dem Erwerb und der Restaurierung durch die Kölnerin Maria Schneider und ihren Mann Andrea im Jahr 1990 als Gästehaus und Begegnungsstätte zwischen Menschen aus den Städten und Menschen aus den Bergen gegründet. Ihre Initiative trägt bis heute dazu bei, dass sich das zuvor nahezu verlassene Tal mit neuem Leben füllt, seine natürliche Schönheit geschützt wird und Grundlagen für nachhaltige Existenzen wachsen. Beide sind inzwischen verstorben, die Borgata wird von den langjährigen Vertrauten Paola und Elisa weitergeführt und hat von Anfang Mai bis Ende Oktober geöffnet. Es stehen 25 bis 30 Betten in Doppelzimmern und Schlafsaal zur Auswahl.

[borgata-sanmartino.eu](https://www.borgata-sanmartino.eu)



Das Panorama ist dafür wieder grandios, unterwegs hinunter ins Tal gibt es in einem lebendigen Rifugio kalte oder heiße Erfrischungen an urigen Holztischen und am Nachmittag haben wir das Dorf Chialvetta mit seinem markantem Kirchturm erreicht.

Roberto Comba, unser herzlicher Gastgeber, Koch und Inhaber der gemütlichen Osteria, ist hier geboren und aufgewachsen, zwischendurch weg gewesen und wieder zurückgekommen. Roberto zeigt Gästen gerne sein Museum – eine Art Heimatmuseum für Chialvetta. Im ehemaligen Stall und Scheune konserviert er die verlorengehenden Erinnerungen an eine andere Zeit in einem Sammelsurium historischer, kurioser und bemerkenswerter Alltagsgegenstände.

Am nächsten Morgen beenden wir leider schon unsere Runde ums Valle Maira. Nach einem längeren Rückweg im Tal entlang der Maira und nach einem allerletzten steilen Aufstieg erreichen wir wieder das Centro Culturale in San Martino, unseren Start vor fünf Tagen – wirklich nur fünf Tage?

Beim Einschlafen – den Schlafsaal mit seinen großen Panoramafenstern haben wir für uns allein – denken wir beide noch einmal daran: Jede erreichte Höhe, jeder aus eigener Kraft überwundene Berg und jede bestandene Naturgewalt verleihen uns Glücksgefühle. Beim Wandern werden Sinne und Seele mit Erlebnissen gefüttert und Eindrücken belohnt. Das gibt zusätzliche Kraft. Auf tanken heißt das.

Und es stimmt. Wir beide, bisher hochalpin ungeprüfte Mittelgebirgswanderer, werden das am Ende unterschreiben. Danke, meine Tochter, dass dein Wunsch und dein Mut mich und dich selbst so hoch in die Berge geführt haben. Beim nächsten Mal muss Mama mit. ◀