

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 7-8: Traubenaroma : Verjus

Artikel: Von Küste zu Küste
Autor: Hungerbühler, Renate
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558319>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Von Küste zu Küste



Quer durch Nordengland, von der Irischen See bis an die Nordsee. 190 Meilen zu Fuss, «coast to coast». Ein Reisebericht. Renate Hungerbühler

«Es ist immer wichtig, ein Ziel vor Augen zu haben, ob bei einer Wanderung oder im Leben. Ein Ziel, das durch persönliche Anstrengung erreicht wird, ist so viel erfüllender als zielloses Herumwandern.»

Dies sagte der Mann, der den «Coast to Coast Walk» in den 1970er Jahren beschrieben und gezeichnet hat. Alfred W. Wainwrights Buch war und ist ein Bestseller.

Durch drei Nationalparks

Über 10 000 Wanderer aus aller Welt nehmen Jahr für Jahr die 190 Meilen (307 Kilometer) unter die Füße. Wer zwei Wochen Zeit hat, durchquert drei landschaftlich völlig unterschiedliche Nationalparks. Der Lake District empfängt den Besucher mit seinen

langgezogenen, tiefen Seen und den höchsten Bergen Englands. Die Yorkshire Dales bestehen aus kargen Hochmooren, die sich mit lieblichen Flusstälern abwechseln. Der North York Moors-Nationalpark ist eine Moorlandschaft, bewachsen mit Erika und Sumpfgas, und vermittelt das Gefühl von unendlicher Weite und Einsamkeit.

Die Nationalparks sind sehr dünn besiedelt. Oft ist man als Wanderer tagelang unterwegs und begegnet keiner anderen Menschenseele.

Es empfiehlt sich, der englischen Landschaft mit Respekt zu begegnen. Gut ausgebaute Wanderwege, wie wir sie kennen, existieren nur dort, wo sie vom National Trust unterhalten werden. Die anderen Wege sind relativ dürrtig bezeichnete Trampelpfade,

und sehr schnell begreift man, warum der Gebrauch des Kompasses empfohlen wird, und warum sich auf dieser Wanderung fast jeder mindestens einmal verläuft. Unerlässlich sind also auch detaillierte Wanderkarten und ein guter Wanderführer.

Vorsicht: Englisches Wetter!

Eine weitere Herausforderung stellt das Wetter dar, bei plötzlich aufkommendem Regen und Nebel muss man mit Karte und Kompass navigieren. Es empfiehlt sich deshalb, den Umgang mit diesem Instrument zu üben. Ein Wetterumschlag aus heiterem Himmel kann auch im Hochsommer vorkommen.

Viele Wanderer sind deshalb in geführten Gruppen unterwegs. Man sollte diese Tour keinesfalls alleine unternehmen, da die Mooregebiete bei schlechter Sicht ausserordentlich tückisch sein können.

Nimm einen Kiesel mit

Wir drei Frauen haben unseren Weg im einfachen Fischerdorf St. Bees an den Klippen der Westküste von North Cumbria begonnen. Es ist Brauch, dass man bei Beginn der Wanderung seine Schuhe ins Meerwasser

Es kann losgehen!



Gesundheits-Nachrichten

taucht und einen Kiesel aus der Brandung der Irischen See auf die Reise quer über die Insel mitnimmt.

Schon die ersten Schritte sind spektakulär. Entlang der Klippen von St. Bees Head bis zum Leuchtturm wandert man an einer zerklüfteten Steilküste entlang, immer den Wind in den Haaren und das Rauschen des Meeres im Ohr. Viele Seemöwen brüten an den schroffen Klippen, und einige Jungmöwen machen ihre ersten unbeholfenen Flugversuche.

Bereits am ersten Tag bekommen wir eine geballte Ladung englischen Wetters ab, Regen, Wind und Sonnenschein. Das spielt keine Rolle: frei nach dem Motto «Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur ungeeignete Ausrüstung», freuen wir uns täglich auf neue Herausforderungen.

Englands schönste Landschaft

Der nächste Tag führt uns mitten in den Lake District. Majestätisch breitet sich das Ennerdale Water vor uns aus und lässt ahnen, wie einzigartig der herbe Charme dieser Gebirgs- und Seenlandschaft ist. Am Ende des Sees beginnt der lange Aufstieg zum Honisterpass. Von hier oben können wir noch einmal auf die zurückgelegte Strecke blicken. Vorbei an alten Schieferminen geht's steil hinunter ins Tal bis nach Stonethwaite, laut Statistik der nasseste bewohnte Fleck Englands. Obwohl es während der Nacht stark regnet, klart sich am Morgen der Himmel auf und wir können ohne Regenzeug in Richtung Grasmere aufbrechen.

Unser Weg hat sich allerdings über Nacht in einen Bach verwandelt, und wir haben das Gefühl, den ganzen Tag im Wasser zu waten und kleine Wasserfälle hinaufzuklettern. Bald prägen wir das Wort «Der Bach ist unser Weg», ein Motto, dem wir bis zum letzten Tag unserer Wanderung treu bleiben.

Das nasse Wetter ändert aber nichts an unserer Faszination für diese wunderschöne, erhabene Landschaft mit ihrem pittoresken Farbenspiel. In Grasmere, einem klassischen Dorf im Lake District, genießen wir die Gemütlichkeit eines typisch englischen Gasthauses im viktorianischen Stil mit viel Nippes, geblühten Polstersesseln, offenen Kaminen und schweren Vorhängen. Und am nächsten Tag, nachdem wir es zum paradiesisch gelegenen Ullswater Lake geschafft haben, dürfen wir unser wohlverdientes Bier sogar im Garten vor dem Pub und bei Sonnenschein genießen.

Durchs sanfte Eden Valley

Auch der nächste Tag dämmt wolkenlos. Wir sehen zum ersten Mal den Kidsty Pike. In der Nacht hat es geschneit und die Berggipfel sind weiss. Heute steht uns eine lange Strecke von 35 Kilometern bis nach Kirkby Stephen bevor. Wir lassen den Lake District endgültig hinter uns und wandern nun über flaches Land und sanfte Hügel. Dieses Land wurde über Jahrhunderte vom Menschen geformt, eine Patchworkdecke aus grünen Schafweiden, deren Nähte die grauen Trockensteinmauern bilden. Diese Mauern winden sich die Hänge hinauf, fassen Strassen und Wege ein und folgen den Bachläufen.

Nach acht Stunden treffen wir in Kirkby Stephen ein, mit etwa 1500 Einwohnern die erste grössere Ortschaft, in der wir seit Beginn unserer Wanderung halt machen, eine Marktstadt, die vor allem den Schafzüchtern gehört.

Kirkby Stephen liegt im wunderschön sanften «Eden Valley», so benannt nach dem Fluss Eden. Die trutzige St. Hedda's Church wurde im 11. Jahrhundert von Sachsen und Normannen erbaut. Rund um die Kirche ist das Städtchen gewachsen, das heute den

regionalen Mittelpunkt des Eden Valley bildet. Wir geniessen es, eine Auswahl an Pubs und Restaurants zu haben und verbringen einen gemütlichen Abend bei gutem Essen.

Die Qualität des Essens hat uns übrigens sehr überrascht, denn hier in Nord-England, selbst im kleinsten Dorf, wurden wir sehr gut bekocht. Vielleicht hat es damit zu tun, dass wir insgeheim damit gerechnet hatten, kulinarisch auf Ödland zu wandern.

Geheimnisvolle Pennines

Der nächste Tag bringt uns zu einem weiteren Höhepunkt auf unserer Tour, dem spektakulären Aufstieg zum «Nine Standards Rigg», einem Teil der Pennines (Englands 400 Meilen langes Mittelgebirge). Die «Nine Standards» sind neun riesige Steintürme, so genannte Cairns, die sich weithin sichtbar in einer Reihe präsentieren.

Es gibt aufregende Theorien, warum diese gewaltigen Türme hier gebaut wurden, in Tat und Wahrheit kann aber weder das Alter noch die Herkunft eindeutig bestimmt werden. Das ändert nichts an der atemberaubenden Szenerie, der sich niemand

Die paradiesische Seen- und Berglandschaft des Lake District – Inspiration für Maler und Dichter.





Neun riesige Steintürme oder Cairns krönen diesen Gipfel in den Pennines. Niemand weiss, wer die Wahrzeichen erbaut hat und wie lange sie hier schon stehen.

entziehen kann. Weit geht der Blick über die Insel nach Westen, Osten, Norden, Süden.

Hier beginnt ein neues Abenteuer: Vor uns liegt ein ausgedehntes Hochmoor, das sich bei jedem Schritt wie Wackelpudding anfühlt – sehr gewöhnungsbedürftig! Wir sind dankbar, dass die Sicht gut ist. Nach langer Wanderung sind wir froh, in Keld wieder festen Boden unter den Füßen zu haben. Halbzeit: 95 Meilen unseres «Coast to Coast Walks» sind geschafft.

Liebliches Swaledale

In Keld beginnt das liebeliche Swaledale, und wir folgen dem Fluss Swale für die nächsten 60 Kilometer bis nach Richmond. Das Swaledale ist ein Tal, durch das sich der Fluss in Mäandern windet, weite sanfte Auenlandschaften öffnen sich. Die Sonnenstrahlen zaubern immer neue Farben auf Felder und Bergänge und bringen sie zum Leuchten.

Über sanfte Hügel führt der Weg den River Swale entlang nach Richmond, der grössten Stadt auf unserer gesamten Wanderung, deren Ortsbild von einem mächtigen normannischen Kastell aus dem 11. Jahrhundert beherrscht wird. Ein grosser runder Markplatz wird von bunten Häusern umschlossen, die aussehen, als hätte man sie auf eine Perlenschnur

aufgezogen. Eine Unter- und Oberstadt sind durch steile Strassen und Treppen verbunden und lassen die Atmosphäre mittelalterlich wirken.

Am nächsten Tag ist Osmotherley unser Ziel. Dieses kleine Dorf ist der Ausgangspunkt für den North York Moor-Nationalpark, fast ausschliesslich flaches Terrain. Wir verlassen das romantische Swaledale und wandern nun über den Flickenteppich unendlich weiter Felder. Nach neun ermüdenden Stunden haben wir das Dorf erreicht, das wirkt wie die Filmkulisse für einen Jane-Austen-Film: freilaufende Hühner, niedliche Häuser, einladende Pubs und kleine, gemütliche Hotels.

Schaurige Moore

Am nächsten Morgen brechen wir zu unserem letzten Nationalpark, den North York Moors auf. Eine Etappe von 35 Kilometern liegt vor uns, und wir wandern durch ein endlos scheinendes Hochmoor mit variierenden Namen wie Scarth Wood Moor, Live Moor, Carlton Moor, Gringle Moor, Urra und Farndale Moor, bis wir schliesslich in Blakey Ridge ankommen. Das Gasthaus White Lion Inn steht ganz allein auf diesem Hochmoor, weit ab von jeder Siedlung.

Auf unserer Wanderung über die Moore waren der



Typisch englisch: Die Freude an Blumen und Grün und der etwas andere Humor. Auf dem Gasthausschild steht: Gäste gesucht. Berufserfahrung nicht nötig, Ausbildung erhalten Sie hier. Bewerben Sie sich drinnen.

Wind, die Schafe und Moorhühner unsere ständigen Begleiter. Ein plötzlich aufkommendes Unwetter, begleitet von heftigen Gewittern, lässt die ganze Landschaft so wild und karg erscheinen, dass man sich unwillkürlich in den Roman «Sturmhöhe» von Emily Brontë versetzt fühlt. Wir sind froh, den White Lion Inn endlich zu erreichen, denn schon wieder sieht man Blitze durch die dunklen Wolken zucken. Der Gasthof aber ist so gemütlich, dass man die unwirtliche Umgebung vergisst und die Annehmlichkeiten genießt. Was gibt es schöneres als eine heiße Dusche, ein gutes Abendessen und ein bequemes Bett!

Wehmütiger Abschied

Die vorletzte Etappe unserer Reise, eine Strecke von 20 Kilometern, meistens leicht abwärts, fühlt sich an wie ein Ferientag. Schon früh am Nachmittag kommen wir in unserem Hotel in Egton Bridge an und genießen das schöne, warme Sommerwetter im Garten bei einem erfrischenden Drink. Wir fühlen uns ein wenig melancholisch, denn die Wanderung neigt sich dem Ende zu. Mittlerweile sind wir an das ständige Gehen gewöhnt und so fit geworden, dass uns die ständige Bewegung fehlen wird. Eigentlich wollen wir gar nicht aufhören zu wandern.

Wir kommen zurück

Der letzte Tag unseres Coast to Coast Walk ist angebrochen. Heute brennt die Sonne unerbittlich auf uns herunter, so dass wir richtig ins Schwitzen kommen. Der letzte Streckenabschnitt bietet uns noch einmal die ganze Vielfalt, vom steilen Aufstieg mit weiten Ausblicken über karge Moore, durch liebevolle Flusstäler und entlang spektakulärer Klippen bis zum malerischen Dorf Robin Hoods Bay an der Nordsee. Wir riechen das Meer bereits, obwohl wir es noch gar nicht sehen können, und freuen uns auf das Rauschen der Wellen.

Klein, wie hingeworfen, wirkt das romantische Fischerdorf. Am Abend gehen wir die steile Strasse zum Meer hinunter, wo das Wasser sanft an die Mole klatscht. Wir tauchen unsere Schuhe ins Wasser und werfen den mitgetragenen Stein weit hinaus ins Wasser. Wir werden zurückkommen, denn diese Region Nordenglands ist so faszinierend, abwechslungsreich und einmalig, dass es uns schwer fällt, Abschied zu nehmen. Wie Alfred Wainwright gesagt hat: «Life without ambition is like aimless wandering! – Ein Leben ohne erstrebenswerte Ziele ist wie planloses Herumwandern!»