

Chris Winteler (Text) und Marco Zanoni (Foto)

Der Wander Fritz steht gut im Saft. Fritz Hegi, so sein richtiger Name, unternimmt jede Woche eine Wanderung. Seit etwa 15 Jahren tut er das, irgendwo in der Schweiz, immer mit seinem Wandergrüppi - Pensionierte, wie Wander Fritz selber.

Gegen 800 Touren sind so zusammengekommen. Bereits drei Bücher mit Wandervorschlägen hat Fritz Hegi herausgegeben, soeben kam "Wander Fritz 3" auf den Markt: Anmächlich bebildert, mit genauer Wegbeschreibung und wertvollen Tipps - neuerdings mit QR-Code, damit die Karten aufs Handy geladen werden können. Der Rentner geht mit der Zeit. Die Wander-Fritz-Bücher sind gefragt, über 15000 Exemplare wurden verkauft. "Wander Fritz 1" schaffte es 16 Wochen lang auf die Bestsellerliste. "Wander Fritz" steht auch auf Hegis Visitenkarte, den Namen hat er schützen lassen, das sind ihm die 500 Franken für zehn Jahre wert.

Seine Ausflüge beschreibt Fritz Hegi so: Gemütliche Touren von maximal vier Stunden und nicht über 400 Höhenmeter. Obligatorisch sind Kaffee und Gipfeli vor dem Abmarsch, ein Apéro (Flasche Wein) aus dem Rucksack und die Rast in einer Wirtschaft. Der Berner ist ein "Genusswanderer", er müsse niemandem mehr etwas beweisen. Hegi wandert, seit er sich als Swisscom-Ingenieur frühpensionieren liess. Dazu inspiriert hat ihn Franz Hohlers Buch "52 Wanderungen", jede Woche eine Wanderung. Der Vorschlag wurde umgehend angenommen – und durchgezogen.

Wander Fritz ist allwettertauglich, er mag jede Saison. Im November-Nebel streift er besonders gern durch die mystischen Wälder. Und jetzt, im Frühling, wenn die Knospen der Buchen spriessen und die Natur erwacht, lache sein Wanderherz. Sein Grüppchen besteht aus Freunden und Freunden von Freunden. Frauen und Männer, 60 plus, ein Paar geht seit dem Treffen beim Wander Fritz gemeinsam durchs Leben. Nur noch selten ist seine Frau Vreni dabei, "sie ist nicht mehr so trittsicher". Allein würde wohl kaum jemand bei Hudelwetter die Trekkingschuhe schnüren, "aber ist man angemeldet, macht man keinen Rückzieher".

Sein Alter möchte Fritz Hegi lieber nicht in der Zeitung erwähnt haben. Nicht, dass er ein Problem mit dem Alter habe, "gar nicht". Es geht ihm um die Zahl: "Plötzlich gilt man als alt, nicht mehr fit genug, man wird nicht mehr ernst genommen." Dieses "Schubladen-Denken" ist es, was ihn stört. Der Wanderprofi ist eher 80 statt 70 - und das gäbe man ihm tatsächlich nie. "Merci villmal!", bedankt er sich, "merci villmal."

Beim Wandern jedenfalls existiert keine Altersguillotine. Aber falscher Ehrgeiz sei fehl am Platz. Sein Tipp an die Senioren: Einen Gang runter schalten, die angegebene Zeit auf dem Wegweiser grosszügig aufrunden - und sich nicht ärgern, wenn es bergauf nicht mehr so rund läuft. Man solle sich selber nicht überfordern und Rücksicht auf die Gefährten nehmen - "jeder geht schön sein Tempo und bei der Wegkreuzung wird aufeinander gewartet".

Er müsse nicht mehr auf jeden "Hoger" stürmen - obwohl er schon noch 1000 Höhenmeter schaffte, wenss sein müsste, schiebt Hegi nach. Sein Credo: "Lieber nur 400 Höhenmeter und sich dafür ein Gläschen Wein gönnen." Und nie, wirklich nie, würde er aufs Postauto hetzen. "Wozu auch? Das nächste kommt bestimmt. Ich habe ja Zeit." Dass es nicht das letzte war, hat Hegi selbstverständlich zu Hause recherchiert. Wander Fritz und seine Kameraden

sind donnerstags oder freitags unterwegs. Weil Montag/Dienstag die meisten Beizen Ruhetag haben. Und weil man die Plätze im Zug am Wochenende jenen überlassen will, die unter der Woche nicht wandern können.

Bei der Vorbereitung seiner Touren überlässt Hegi nichts dem Zufall. Immer hat er eine Alternativroute im Sack, "Wetter, Steinschlag, man weiss nie". Selbstverständlich meldet er die Gruppe im Gasthof an. Man bestelle den Tagesteller oder etwas Einfaches wie Ghackets mit Hörnli für maximal 25 Franken. Einmal, im Welschland, lag einzig ein Gault-Millau-Restaurant auf der Strecke. Die Wanderer wurden im Wintergarten platziert, das "Salätchen" war natürlich viel zu teuer. Wasser, Wein oder Bier, jeder, was er wolle, und jeder zahle für sich, das ist Hegi wichtig, "ich lasse mich nicht einladen".

Was Hegi Sorgen macht, ist, dass immer mehr Beizen verschwinden - irgendwann müsse er wohl auf Picknick umstellen. Wenn immer möglich baut er eine Überraschung in die Touren ein: Der Besuch auf einem Spargelhof oder bei einem Winzer, man besichtigt ein Kloster, eine Bergmine - oder eine Botanikerin gesellt sich zur Gruppe und erklärt die Blüemli am Wegesrand.

Ganz wichtig: Er sei kein diplomierter Wanderleiter, betont Hegi, "jeder läuft auf eigenes Risiko". Zieht ein Sturm auf, entscheidet man gemeinsam, wie weiter, "mit 15 Leuten geht das noch". Und genau deshalb wolle er auch wirklich niemanden mehr aufnehmen, stellt er klar. Aber Tipps gebe er immer gern "und gratis".

Wander Fritz ist immer mit den ÖV unterwegs. Keine Ecke der Schweiz sei zu entfernt für eine Tagestour. In der Regel nimmt er den 8 Uhr Zug ab Bern. Um 10 Uhr würde er gern losmarschieren. Um 18 Uhr ist er meist wieder daheim. Hegi schwärmt vom Schweizer Zug- und Bus-Netz, "da muss man weit suchen". Fast alle seiner Wandergefährten haben ein Senioren-GA. Wer mit dem Auto zum Startort reist, muss sich selber organisieren - nicht jede Tour führt zurück zum Ausgangspunkt.

Der rüstige Rentner trägt hohe Wanderschuhe und Dächlikappe, im Winter gegen die Kälte, im Sommer gegen die Sonne ("Achtung Glatze!"). Auf Stöcke verzichtet Hegi bewusst, weil er die Balance trainieren will. Im Rucksack ist die Notfallapotheke verstaut, der Regenschutz, das Messer mit Zapfenzieher ("Apéro!") und die Nüsschen gegen den Hungerast. Technik-affin wie der frühere Swisscom-Mann ist, wandert er stets nach Navy. Hegi zückt das Smartphone, scrollt durch die 700 gespeicherten Routen, zeigt Karten und Höhenprofile. Eine Karte auf Papier hat er zur Sicherheit dabei, wichtiger aber sei der Akku-Ersatz.

Ein bevorzugtes Wandergebiet hat Hegi nicht. Er liebe das Wallis, den Suonen entlang, die Wälder im Mittelland, "das Emmental ist immer schön, der Jura sowieso, das Luzerner Hinterland einfach wunderbar". Keine einzige Wanderung hat Wander Fritz zweimal gemacht. Sein Wanderland Schweiz habe noch viele weisse Flecken - und sollten ihm einst doch die Touren ausgehen, mache er die erwanderten einfach umgekehrt.

"Wander Fritz 3", Weltbild-Verlag, 52 genussvolle Familien-Touren, 24.90 Franken,  
[www.wanderfritz.ch](http://www.wanderfritz.ch)

