

Die Senioren wandern. Nicht allzu weit, nicht allzu hoch, meistens in der Gruppe, und stets gerne mit einem Restaurant am Weg. Ein typischer Vertreter dieser Generation ist unser WanderFritz. Dieses Mal hat Fritz für seine Freunde eine Fondue-Tour im Saanenland ausgetüfelt.

WANDERFRITZ

«Fondue mit Fritz»

Toni Kaiser TEXT UND BILD



Ausschneiden

Die Praktiker der Gruppe sind jetzt gefragt. Die Männer machen sich vor einer Alphütte, die etwas eine Stunde von der Bergstation der Rellerlibahn kurz nach dem Planihubel am Hang klebt, ans Aufbauen eines Tisches und zwei Bänken. Drei Fondue-Caquelons und neun Personen müssen Platz haben. Nach anfänglichem Zögern ist auch Fritz zufrieden, schliesslich kennt er seine Pappenheimer. Es ist eine WanderFritz-Tour, die der Berner Pensionär Fritz Hegi wie jeden Donnerstag mit seinem Grüppchen macht. Doch für das Mittagessen hat Fritz diesmal nicht eine Bergwirtschaft vorgesehen, sondern er hat in der Molkerei von Schönried drei Rucksäcke mit kompletten Fondueausrüstungen organisiert. Eine clevere Sache, und auch irgendwie typisch WanderFritz, hat der ehemalige Projektleiter der Swisscom mit eigener Wanderwebsite doch für seine Touren immer wieder mal eine Überraschung auf Lager.

«Auf meinen Touren probiere ich stets etwas Spannendes einzubauen.»

WANDERFRITZ

So richtig auf das Wandern ist der Strahlemann erst um die Pensionierung herum – mit 62 Jahren – gekommen. Nach dem Vorbild von Franz Hohlers «52 Wanderungen» begann er selber jede Woche eine Wanderung zu unternehmen. Zuerst mit seiner Frau Vreni, dann kamen nach und nach ein paar Freunde hinzu, inzwischen ist die Interessensgruppe auf gut 30 Personen angewachsen (weiter vergrössern möchte er sie nicht). Und das Dokumentieren der Touren auf seiner eigenen Website (www.wanderfritz.ch), die inzwischen zu einem regelrechten Tourenportal mit gut 650 Wanderungen angewachsen ist. Die Donnerstagwanderungen wurden zum Programm, seine Bekanntheitsgrad grösser und grösser, nicht zuletzt dank Wanderbeiträgen in diesem Magazin und bisher zwei Wanderbüchern, die er im Weltbildverlag publizieren konnte. Die waren so erfolgreich, dass sie auch auf Französisch erschienen sind und >

WANDERFRITZ Der Berner Pensionär Fritz Hegi – Markenzeichen weisse Dächlikappe – ist Woche für Woche mit seiner Gruppe am Wandern. Die Touren sind auf seiner Website www.fritzhegi.ch zu finden.

FONDUEGENUSS IM SAANENLAND

Was liegt im Saanenland näher als ein feines Fondue mitten in der schönen Natur? Dazu mietet man den Fondue-Rucksack im Nostalgie-Look mit Käsemischung, Brot, Gewürzen, Caquelon, Rechaud und Besteck in den Molkereien von Gstaad, Schönried, Zweisimmen, Saanen oder im Berghaus Wispile in Gstaad. *Infos unter www.gstaad.ch*



Entdeckt hat WanderFritz das Angebot der Fondue-Touren im Internet. Mit der Fertigmischung – wahlweise klassisch oder mit Trüffeln – kommt jeder problemlos zurecht.



Bild: Lorem Ipsum



das erste es 2014 gar auf Platz Zwei der Schweizer Fachbuchliste schaffte.

Es ist nicht falsch, den WanderFritz – so seine unterdessen geschützte Markenbezeichnung – als typischen Repräsentanten der grossen Masse der wandernden Pensionäre zu bezeichnen, die auch in einem gewissen Alter noch gut im Saft sind und sich auch etwas zutrauen. Seine Wanderphilosophie ist so einfach wie bestechend: gemütliche Touren zusammen mit Freunden von nicht über drei bis vier Stunden und nicht über 400 Höhenmeter, obligatorisch mit Startkaffee, Apéro aus dem Rucksack und Einkehr in einer (Berg-)Wirtschaft. Das alles bereitet er peinlich genau vor und dokumentiert die Touren mit vielen Bildern auf seiner Website. Als Wanderleiter verstehe er sich aber dennoch nicht, dazu fehle ihm die Ausbildung. Grundsätzlich trage jeder Teilnehmende die Verantwortung für sich selber. So einfach ist das. ×

Sie finden in jeder Ausgabe eine Tour mit WanderFritz. In diesem Heft auf Seite 56.



Der gesellige Pensionär ist auch ein sehr guter Organisator.

DAS MEINT DER WANDERFRITZ

Wandertipps für Senioren sind die Spezialität von Fritz Hegi. Hier sagt er, wie er sich das vorstellt.

REDAKTION *Fritz, wie suchst Du dir Touren aus, worauf achtest Du dabei?*

WANDERFRITZ Viele sind Ziele, die ich schon lange besuchen möchte. Ich möchte aber nicht bloss nur wandern, sondern die Tour auch mit etwas Spannendem wie einer Besichtigung verbinden oder mit dem Besuch eines Restaurants, das mir empfohlen wurde. Darum herum konstruiere ich dann eine Wanderung.

REDAKTION *Was bedeutet dir das Wandern überhaupt?*

WANDERFRITZ Neues entdecken, Natur beobachten, Stimmungen wahrnehmen, Gespräche mit Freunden, Freude und Genuss, die Schweiz kennenlernen.

REDAKTION *Welche Tipps kannst Du älteren Leuten geben, worauf sollen sie achten?*

WANDERFRITZ Ich gebe zwar nicht gerne Ratschläge, doch soviel kann ich sagen: Man darf nicht mehr das-selbe wollen, was in früheren Jahren möglich war. Das tönt zwar clichéhaft, aber man sollte sich nicht überfordern und vor allem den Genuss in den Vordergrund stellen. Auch auf einer Tour von zwei Stunden kann man viel erleben.

REDAKTION *Deine Erfahrungen beim Wandern mit einem eher älteren Publikum?*

WANDERFRITZ Man muss sich eingestehen, dass man nicht mehr alles machen kann und Rücksicht aufeinander nehmen. Ausserdem muss man die Wanderzeiten auf den Wegweisern grosszügig aufrunden. Bei der Planung rechne ich immer mindestens eine halbe bis eine ganze Stunde dazu.