

Johann Pardeller



„Hoam gian“

Zu Fuß von Wien bis Hatting
In 20 Tagen und 559,3 km

„Hoam gian“
Text und Bilder von Johann Pardeller © 2025
Herausgeber: COPD-Austria
Grafik und Layout Georg illek

Johann Pardeller

Geboren am 01.10.1961 in Innsbruck

Wohnhaft in 6402 Hatting, im schönen Tiroler Land

Verheiratet seit dem Jahre 1984 mit Rosa

Vater von zwei Kinder, Sohn Christoph, Tochter Sabrina

Ich habe in den Jahren 1977-1980 die Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann absolviert und erfolgreich abgeschlossen.

Im Jahre 1981 habe ich bei den ÖBB meine berufliche Laufbahn gestartet und gefunden, dabei hatte ich die Möglichkeit, mehrere Ausbildungen (intern und extern) zu absolvieren.

In den letzten Jahren ab 2010 war ich für die INFRA Region West als Qualitätsbeauftragter und Alpha User (für verschiedene ÖBB Systeme zuständig) die ich mit viel Einsatz und Erfahrung bis zum Jahre 2022 ausgeübt habe.

Seit März 2022 befinde ich mich im wohlverdienten Ruhestand, den ich mit meiner Familie und zwei Enkelkinder jeden Tag hoffentlich noch sehr lange genießen darf.

Ich war immer schon ein zielstrebig- strukturiertes und familienfreundlicher Mensch, der die Herausforderung gesucht hat, so auch meinen Traum „Hoam gian“ eines Tages zu schaffen.



„Laufen war für mich schon immer eines der schönsten Erlebnisse und Gefühle, die ich erleben durfte. „In meinen jungen Jahren habe ich an einigen Läufen teilgenommen.

„So habe ich zum Beispiel die 42,195 Kilometer lange Marathondistanz bereits zweimal in Wien, einmal in Berlin und einmal in der Wachau erfolgreich bewältigt.“ Auch Radfahrern, Skifahrern, Bergwandern machte ich als leidenschaftlicher Sportler gerne.

Das Rauchen gehörte zu einer meiner Untugenden ca. an die 20-30 Zigaretten pro Tag habe ich verschlungen, im Jahre 2004 habe ich die Zigaretten an den Nagel gehängt und bin seither stolzer Nichtraucher.

Im Jahre 2006 bekam ich die Diagnose COPD Stufe I, das war für mich wie „ein Schlag ins Gesicht niederschmetternd“ - jetzt kann ich meine Sportarten, die ich mit sehr viel Eifer und Ehrgeiz betrieben habe, nicht mehr ausüben - daher fiel ich für einige Zeit in ein „tiefes Loch“. Denn ich bin ja „Sterbenskrank“ dachte ich mir und hatte auf jeglichen Sport verzichtet.

Im Jahr 2007 dann COPD Stufe II hat bei mir den Schalter im Kopf umgelegt, so kann das nicht weitergehen, das muss ich mir gedacht haben, und habe angefangen, wieder regelmäßig Sport zu betreiben, natürlich auf eine andere Art und Weise: Alles moderat, langsam und gemächlich auch mit kleinen Dingen zufrieden geben (es muss nicht immer ein Marathon oder Berggipfel sein) und was hat sich da besser angeboten als die Füße hochkrepeln und täglich in der doch so schönen Natur eine Runde zu gehen.

Genauso Stiege statt Rolltreppe/Lift im Dorf zu Fuß gehen anstatt das Auto zu verwenden, das sind Kleinigkeiten, die bei mir dazu geführt haben, dass ich mit COPD II gut leben und hoffentlich alt werden kann.

„Mein Motto immer in Bewegung bleiben, aber es gibt noch Luft nach oben“

Seit 2023 bin ich in der COPD-Austria Selbsthilfe Gruppe Tirol und freue mich darauf, wenn unser monatliches Treffen wieder stattfindet, sowie an diversen COPD-Austria Stufen Challenges dabei sein zu dürfen.

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Was will ich damit sagen - dass der Weg, also der Lernprozess - eigentlich wichtiger ist als das angestrebte Ziel selbst.

Meine derzeitigen Hobbys sind, Gärten umgestalten ein wenig Reisen mit Freunden (COPD Selbsthilfe Gruppe) zusammen sitzen und reden nach wie vor Gehen/Wandern. (Mache ich fast täglich, um dabei an die 7.000 bis 10.000 Schritte zu schaffen, beim „Hoam gian“ waren es ein bisschen mehr), gemütliches Skifahren und Radfahren.



Meine treue Begleiterin

Ziele für die Zukunft.

Vor allem Gesundheit und eine intakte Familie.

1. Tag 17.03.2025

begleitet von meiner Frau Rosi.

Tagwache: 03:30 Uhr

Abfahrt ab Haltestelle Hatting 04:41 Uhr mit S-Bahn Zug nach Innsbruck Hauptbahnhof, weiter von Innsbruck Hauptbahnhof mit RJ Abfahrt 05:10 Uhr nach Wien Hauptbahnhof Ankunft planmäßig 09:32 Uhr (tatsächlich 10:05 Uhr).



Zuerst noch eine Stärkung beim „Leberkas Pepi“ dann gehts los.

1. Etappe:

Von Wien Hauptbahnhof, Karlskirche, Kärntnerstraße, Stephansdom, Donaukanal, Nußdorf, Klosterneuburg, weiter bis nach Altenberg Gasthaus Schwarzer Adler: **27,19 km** entlang des Donauradwegs.

Von Wien Hauptbahnhof bis zum Donaukanal: Regen, Graupelschauer, Wind pfeift durch die Gassen, nicht gerade angenehm. Sehr starker Gegenwind von Nußdorf bis nach Klosterneuburg.

2. Etappe: 18.03.2025

Ab heute geht es alleine weiter.

Von Altenberg, Muckendorf an der Donau, Langenlebarndorf (die Fliegerwerft 1 hat ihren Standort am Fliegerhorst Leopold Figl-Flugplatz General Paubisch), Tulln, vorbei beim Egon Schiele Museum und Geburtshaus, Langenschönbichl (Blasen an den Füßen aufgestochen: Linker Fuß -> Ferse rechts, rechter Fuß -> Ferse links), weiter bis nach Zwentendorf private Unterkunft Jeschko **27,78 km**.



Fast immer entlang des Donauradwegs, stromaufwärts links.

Am Morgen war es ziemlich frisch, aber den ganzen Tag Sonnenschein. (Jacke und Kappe hat man vertragen)

Bis nach Tulln fast keinem Menschen begegnet, alleine mit mir. In Tulln hat mich eine Frau angesprochen und gefragt, wo der Weg hinführt, ich habe ihr von meinem Vorhaben erzählt, sie war begeistert, bewunderte mich und wünschte mir viel Glück auf dem weiteren Weg.

3. Etappe 19.03.2025

Von Zwentendorf nach Krems an der Donau Orange Wings **26,75 km**.



Vorbei am Kraftwerk geht die Wanderung weiter.

Von Zwentendorf bis nach Altenwörth Donaukraftwerk keinem Menschen begegnet (beim Kraftwerk mit der Schleusenaufsicht ein paar Worte gesprochen).

In Altenwörth habe ich von der linken auf die rechte Seite der Donau gewechselt, stromaufwärts.

Von Altenwörth bis fast nach Krems (ca. 20 km) wieder keine Seele am Weg (einmal ein kurzes Winken auf der gegenüberliegenden Seite des Kreamsfluss).

Fast auf der gesamten Strecke ein Stück entfernt von Zivilisation. (Was tun, wenn ein gesundheitliches Problem auftauchen würde?)

Man hört fast nichts außer Flugzeuglärm, das Rauschen des Nebenfluss, Vogelgezwitscher, das Krähen eines Hahns, vorbeibrausen eines Frachtschiffs an der Donau und das Rauschen der Radar-Anlagen entlang des Donauradweg.

Rechte Wade hat nach ca. 16 km angefangen zu zwicken. (Ich habe mir in Krems bei der Apotheke ein „Perskindol Aktiv Fluid“ zum Einreiben der Füße besorgt).



Heute mit Begleitung

Am Morgen bin ich mit Jacke und Kappe losgegangen, gegen 10:00 Uhr dann gewechselt auf Adjustierung light (ohne Jacke und Kappe).

Einlegesohlen bei den Turnschuhen zurechtgeschnitten.



4. Etappe 20.03.2025

Von Krems an der Donau nach Spitz (war geplant) weiter bis Melk Pension Marillenhof 41,58 km.

Vorbei an den Gemeinden Unterloiben, Oberloiben, Dürnstein, Weißenkirchen, Joching, Wösendorf, St. Michael, Spitz an der Donau, Schwalbenbach, Willendorf, Groisbach, Aggsbach Markt, Grimsing, Schallemersdorf (bis da immer auf der rechten Seite der Donau stromaufwärts) und schlussendlich nach Melk.

Weil ich um ca. 12:00 Uhr schon in Spitz war und die Zimmer erst gegen 16:00 Uhr zu beziehen wäre, habe ich mich entschlossen, nach Melk weiterzugehen.

Das war heute anders als gestern, durch die Stadt Krems

Ich habe mein heutiges Etappenziel korrigiert.

beziehungsweise in den Dörfern (am Morgen ein „Hallo“ oder „guten Morgen“, „Grias di“), dabei habe ich viele Leute getroffen - mit einer Wanderin habe ich in Dürnstein gequatscht, die nach Wien unterwegs ist.



Die ersten Weingärten. Schaut aber noch ziemlich mager aus!



Die ersten Berge sind schon in Sichtweite

Auch in den Weingärten und beim Schneiden von Marillen Bäumen konnte man z. B.. Musik hören, das Rattern der Traktoren auch ab und zu eine Bank zum Niedersitzen war vorhanden, damit die müden Beine ein wenig entspannen konnten. Auch einige Radfahrer sind vorbei gebräust.



Die müden Beine entspannen

Blase Nummer 3, rechter Fuß -> Ferse rechts. Das Wetter war sonnig, ca. 12 Grad von Spitz nach Melk angenehmer Rückenwind. Waschatag war auch heute.





Mitfahren leider nicht möglich - schon ausgebucht

5. Etappe 21.03.2025

Mein heutiges Etappenziel: Von Melk nach Ybbs Gasthof Babenbergerhof, **26,39 km**.

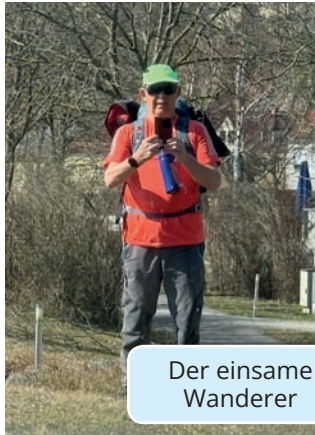
Bis zum Donaukraftwerk Melk auf der linken Seite danach auf die rechte Seite der Donau gewechselt (stromaufwärts).

Zwei Spaziergänger haben mich ein Stück des Weges begleitet.

Hochwasserschutz beziehungsweise Sperren sieht man fast in allen Dörfern entlang der Donau. Auch heute wieder mehr Leute unterwegs (Spaziergänger, Radfahrer, Rollerskates).

Vorbei an den Gemeinden Klein Pöchlarn, Krummnußbaum mit Blick auf Maria Taferl, Marbach, Granz, Metzling, Gottsdorf, Persenbeug und 2,5 Kilometer zurück nach Ybbs mit starkem Gegenwind.

Temperatur mittags ca. 14 Grad angenehm warm, bin heute das erste Mal kurzärmelig gegangen.



Der einsame Wanderer

Am Nachmittag habe ich Besuch in meiner Unterkunft bekommen von Schwager Franz und Susi, die sind mit dem Fahrrad von Purgstall auf Kaffee und Kuchen ins Donau Lodge gekommen. Hat mich sehr gefreut, mal wieder bekannte Gesichter zu sehen.



Oder doch mit dem Schiff fahren?



Maria Taferl

6. Etappe 22.03.2025

Ybbs nach Ardagger Gasthof zur Donaubrücke, **22,67 km**.

Vorbei an den Gemeinden Freyenstein mit der Ruine Hößgang, schlussendlich bis nach Ardagger Gasthof zur Donaubrücke. Auf der gegenüberliegenden Seite der Donau waren die Turmruine Sarmingstein, St. Nikola a.d. Donau und Grein zu sehen.

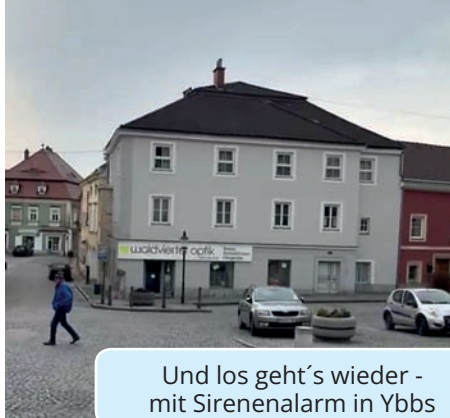


Welche Seite der Donau werde ich in Angriff nehmen bis nach Grein? Ich denke ich nehme der „EuroVelo“

Meine Entscheidung, heute die linke Seite stromaufwärts zu nehmen, war falsch, da ich größtenteils nur auf Landesstraße unterwegs war.

Teilweise verrückte Autofahrer, die keine Rücksicht nehmen, die knapp an dir vorbei brausen, entlang der L91 ca. 8 km bis nach Freyenstein (gesamt 11,5 km).

Ab Freyenstein stromaufwärts befindet sich auf der linken Seite Niederösterreich und rechts Oberösterreich.



Und los geht's wieder - mit Sirenenalarm in Ybbs

Wetter ca. 10 Grad anfangs bewölkt gegen 10:00 Uhr sonnig, aber sehr windig. Ab mittags war es bewölkt, kurz vor Ardagger musste ich mir Jacke und Kappe anziehen.

Auf dem heutigen Weg habe ich einen Fischer sitzen sehen, wollte ihn ansprechen, der war aber nicht sehr gesprächig. Ansonsten gab es nicht viel zu sehen.

Blase Nummer 4 -> Rechter Fuß, kleine Zehe.

Washtag war auch heute.



Vielen Dank an Franz und Susi, die mich gestern in Ybbs und Erika heute in Ardagger Markt besucht haben. War nett mit euch zu plaudern, anstatt den ganzen Tag Selbstgespräche zu führen.

Auch für mich?



Selbsthilfegruppe für COPD und Langzeit-Sauerstoff-Therapie

COPD-Austria: Gemeinschaft und Wegweiser für Betroffene

Die Selbsthilfegruppe „COPD-Austria“ wurde 2019 gegründet und hat seitdem ihren Wirkungsbereich von Graz aus auf St. Pölten, Tirol, Bruck a. d. Leitha und Wien ausgedehnt.

Unser Hauptziel ist es, Menschen mit COPD zu ermutigen, ihre Diagnose anzunehmen und aktiv für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen. Bei unseren regelmäßigen Treffen, sei es persönlich oder online, bieten wir Informationen, Schulungen und Vorträge rund um Lungenerkrankungen an. Dabei fördern wir den Austausch von Erfahrungen unter Betroffenen, diskutieren neueste Forschungsergebnisse, Therapien, gesetzliche Änderungen und sozialpolitische Fragen.

Wir legen großen Wert auf soziale Kontakte und Lebensfreude, und natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Zudem arbeiten wir eng mit Ärzten, Krankenhäusern, REHA-Einrichtungen und Lieferanten von Flüssigsauerstoff sowie Heil- und Hilfsmitteln zusammen, um schnell und unkompliziert Lösungen für Probleme zu finden.

Durch deine Mitgliedschaft bei COPD-Austria unterstützt du unsere Selbsthilfegruppe und trägst dazu bei, die Anliegen von COPD-Patienten in der öffentlichen Wahrnehmung zu stärken.

Alle Informationen und Termine unserer Selbsthilfegruppe findet Ihr auf unserer Homepage:

www.copd-austria.at

E-Mail: **info@copd-austria.at**

7. Etappe 23.03.2025

Ardagger nach St. Pantaleon Gasthaus Winklehner, **29,93 km.**

Heute Sonntag, ist es belebter auf der rechten Seite stromaufwärts, Radfahrer, Jogger, Spaziergänger und natürlich Fischer, Jäger auf der Pirsch, genauso hatten es Gänse und Enten heute eilig, ob im Flug oder watschelnd und irgendwo ist auch der Biber unterwegs (Spuren gab es reichlich davon im Sand bis angeknabberte Bäume, zu sehen habe ich leider keinen bekommen).
Genauso das Rattern der Frachtschiffe stromaufwärts (kein Sonntagsfahrverbot?). Die ersten 5 Kilometer entlang einer nicht sehr stark frequentierten Bahnstrecke, danach bis Kraglhof entlang der Auen (dort gab es sehr viele Gebiete mit Holzschlag). Daher auch keine Gemeinden durchquert. Anschließend überquerte ich die Donau bei Schleuse Wallsee-Mitterkirchen und wieder auf die linke Seite der Donau stromaufwärts gewechselt.



Los geht's wieder



Wieder 5 Kilometer retour?
NEIN - no risk no fun -
heute ist ja Sonntag



Gerade noch ausgegangen.
Ein paar Tropfen haben mich
erwischt!



Ui - jetzt kenn ich mich aber
nicht mehr aus

Heute habe ich Landesgrenzen überquert, gestartet in NÖ über Donaubrücke in OÖ bis nach ca. Wallsee danach wieder NÖ bis zum Etappenziel.

Nur durch die Gemeinde Erla gegangen. Die letzten 5 Kilometer waren zack, denn es war viel zu warm und kein Lüftchen, die Füße auch schon ein bisschen schwer, die letzten 2 Kilometer hat es dann regnerisch ausgeschaut, musste mich beileien, bei der Kirche vorbei haben mich ein paar Tropfen Regen erwischt.

Wetter anfangs bewölkt ca. 10 Grad, leichter Wind, gegen Mittag war es warm ca. 18 Grad. Ich habe des Öfteren, 3-4 Mal die Jacke ausgezogen und wieder angezogen.

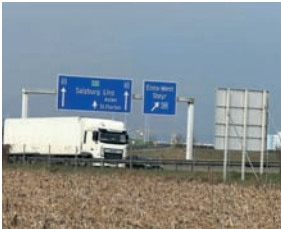
8. Etappe 24.03.2025

St. Pantaleon nach Ansfelden
Sleep Hotel, **26,59 km.**

Durch Gemeinden Mark-see, Pyberg, Windpassing, Ennsdorf, Enns (älteste Stadt Österreichs), Samesleiten, St. Florian und Ansfelden.

Auf dem Weg Richtung Pyburg habe ich mit einigen Leuten schon am Morgen gesprochen, den ganzen Tag über war alles am Weg, vor allem Nordic Walker. Ab jetzt geht es teilweise querfeldein (auch Schuhe und Hose werden schmutzig).

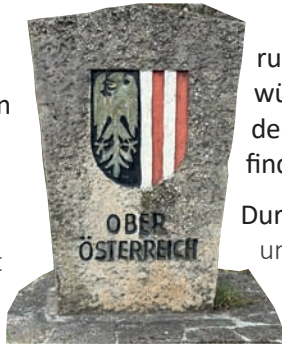
Auch ein Wildhase in den umliegenden Feldern, der kurz vor mir herausgehoppelt ist (hat mich kurz erschreckt, war ja mit mir selbst beschäftigt) und Rehe in der Wiese liegend.



Salzburg ist schon angeschrieben



Heute erste Bergetappe!



rungen lassen teilweise zu wünschen übrig, vor allem der „Jakobsweg“ ist schwer zu finden.

Durch Enns (Landesgrenze NÖ und OÖ) war mal was los Baulärm beziehungsweise Bauarbeiten entlang der Straße. Kindergartenkin-

der waren entlang des „Wanderweg Rabenberg“ zu sehen, die freundlich begrüßt haben.

Auch Bauern beim Ackern und Anbauen der Felder mit ihrem überdimensionalen Traktor waren zu sehen.

Ein Teil des Anton Bruckner (berühmter Komponist, geboren in Ansfelden) Weg von St. Florian nach Ansfelden bin ich gewandert, der mit Stationen von Klangobjekten, der von ihm geschriebenen Symphonien zu erfahren war.

Temperatur ca. 13 Grad angenehm warm



Durch die Wälder hindurch hat man schon ein komisches Gefühl, es raschelt mal hier und mal da, was mag sich da wohl so bewegen.

Autobahn und Westbahn Strecke entlang meiner Route.

Dann weiter durch Ennsdorf ab jetzt heißt es aufpassen, auf den Straßenverkehr und immer wieder navigieren wo bin ich gerade und wo muss ich hin. Denn die Beschilder-

9. Etappe 25.03.2025

Ansfelden nach Wels Gasthaus

Gösserbräu **23,4 km.**



Rein in den morgendlichen Frühverkehr durch Ansfelden, weiter nach Haid

über die Traun zum Traunradweg Nord Richtung Wels.

Vorbei am Kraftwerk Traun-Pucking.

Marchtrenk nur vorbeigegangen.



Und los geht's vorbei am morgendlichen Frühverkehr



Ich habe freie Fahrt entlang der Traun.



Gut, dass ich zu Fuß am Weg bin. Auf der Straße geht nix mehr.

ter Regen bis fast nach Marktrenk mit Regenjacke, danach Temperatur ca. 8 Grad teilweise bewölkt und dann wieder blauer Himmel.



Heute am Morgen hatte ich ein wenig Probleme mit der Luft, obwohl ich meinen Spray genommen habe. Generell war heute ein ziemlich müder Tag (Beine schwer, Rucksack schwer alles in allem eine anstrengende Etappe).

Auch heute war wieder kein besonders gesprächiger Tag entlang dem Radweg, nur vereinzelt waren Leute zu sehen, die mit ihren Hunden unterwegs waren. Ab Traun Kraftwerk leicht-



Welche Unterkunft werde ich wohl nehmen?



Heute bin ich das erste Mal ohne Blasenpflaster losgestartet - mal schauen, wie lange das gut geht.



Heute Morgen in Wels



Mein Freund der Käfer ist auch schon da. Wir sind uns schon einmal in Spitz a.d. Donau über den Weg gelaufen.

10. Etappe 26.03.2025

Wels nach Schwanenstadt
Gasthaus Hofbauer
27,02 km.

Vorbei an den Gemein-
den/Ortsteilen Edt, Staig
und Schwanenstadt.

Heute das erste Mal ohne
Blasenpflaster losgestartet.

Bei angenehmen mor-
gendlichen Temperatu-
ren vorbei am Stadtplatz
Wels Richtung Traun
Radweg (war noch ziem-
lich ruhig). Die Leute
durch Wels sind ziemlich
launenhaft, kein „guten
Morgen“ oder sonst
was!

Am Ende des Traunparks
hat mich ein junger Aus-
länder (der zweite saß
auf einer Parkbank),



Oben oder Unten

angepöbelt wegen Geld
(dabei hat er immer mein
Handy im Visier gehabt
und gesagt „du hast
Geld!“), bis ich sagte, er
soll mich in Ruhe lassen.
Er folgte mir ein Stück des
Weges, bis andere Leute
zu sehen waren, dann ist
er endlich verschwunden.



Ma, da möchte ich auch
noch einmal School gian.

Danach entlang des
Treppelwegs war es
besser (Leute mit Hun-
den und Spaziergänger,
Jogger) da kam auch
von hinten ein Hund
angebraust, da hat es
mich erschrocken, ich
war noch in Gedanken
mit dem Ausländer be-
schäftigt.

Ab Lambach hat es
leicht angefangen zu
regnen, hat aber bald
wieder aufgehört.



Meine heutige Unterkunft
- billiger als das Hotel?

Ab und zu gibt es Dinge, die nervig sind, so zum Beispiel Steine in oder unten auf den Schuhen, immer wieder Zerrn am Rucksack (Gewicht), das Pendeln der Trinkflasche vor der Brust (muss man fast immer halten), wenn man längere gerade Strecken vor sich sieht, anziehen/ausziehen (warm, kalt, Regen) oder Leute, die nicht grüßen/können, obwohl sie angesprochen werden, grobkörnige Steine entlang des Weges, wenn nach ca. 20 Kilometer Fußmarsch keine Sitzgelegenheit vorhanden ist, um die Beine ein wenig zu entlasten (nach einer gewissen Zeit fangen die Fußsohlen an zu brennen, aber am Abend wieder schmieren mit „Perskindol“ dann geht es wieder) und den Rucksack abzunehmen.

Kurz vor Schwanenstadt war eine ältere Dame am Weg und hat Fotos gemacht, ich habe sie angesprochen (Sie ist auch von Schwanenstadt bis nach Schwaz den Jakobsweg gegangen, hat ihn dort aber abgebrochen wegen dem Überqueren der Berge), danach habe ich sie gebeten,



Der Weg gibt dir nicht das, was du willst, sondern das, was du brauchst.

Autor unbekannt

ein Foto von mir zu machen, was sie auch gerne tat.

Waschtag war heute auch wieder. Temperatur ca. 10 Grad angenehmes Wetter.

Vielen Dank an Roswitha die ich 2021 als „Sternschnuppe“ in Bad Dürrenberg kennengelernt habe, sie hat mich gestern Abend auf einen Kaffee besucht. War nett mit ihr zu plaudern.



Das Wandern ist des ??? Lust, oder so ähnlich.



Etappenziel erreicht Schwanenstadt, 27,02 Kilometer

11. Etappe 27.03.2025

Schwanenstadt nach Weiterschwang,
Unterkunft Privat **22,87 km.**



Los gehts bei Regen.

Vorbei an den Gemeinden Hainprechting, Ortsteil Au, Fising, Redlham, Attnang Puchheim, Vöcklabruck, Oberthalheim, Timelkam, Gallaberg und Weiterschwang.

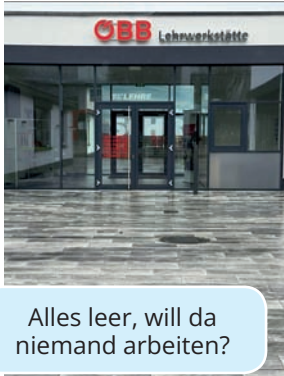
Am Morgen hat es geregnet bis nach Vöcklabruck.



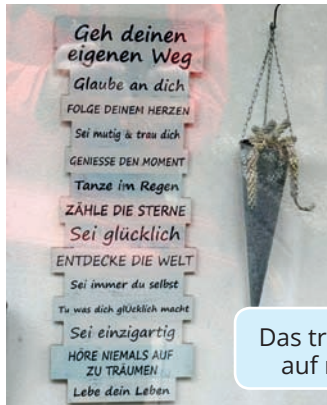
Auch heute wieder viele rücksichtslose Autofahrer brausen an einem vorbei und fahren teilweise absichtlich

durch Waserpfützen.

In Timelkam heute eine längere Pause eingelegt, ich habe mich bei einem Metzger niedergelassen, um mich ein wenig zu trocknen und natürlich um etwas zu speisen (Leberkäse mit Kartoffelsalat, Semmel und Cola).



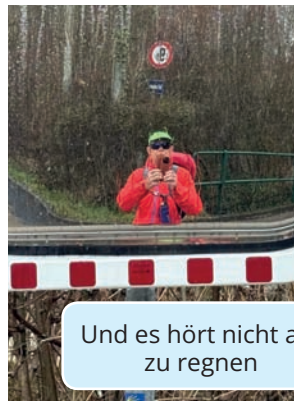
Alles leer, will da niemand arbeiten?



Das trifft genau auf mich zu

Kurz vor meinem heutigen Etappenziel ist eine nette Frau mit ihrem Auto stehen geblieben und hat gefragt, ob ich mitfahren möchte, was ich natürlich verneint habe, ich habe mich bedankt und sie fuhr weiter (es gibt auch hilfsbereite Autofahrer).

Wetter:
Regen bis Vöcklabruck eher stärker, danach Nieselregen bis zum Etappenziel. Ca. 10 Grad.



Und es hört nicht auf zu regnen

Heutige Unterkunft lässt zu wünschen übrig, aber für eine Nacht ok, da in der Nähe nichts anderes mehr zu bekommen war.



12. Etappe 28.03.2025

Weiterschwang nach Pfongau Gasthaus Greischberger **33,23 km** und **682 Höhenmeter**.



Die Qual der Wahl: was soll ich nehmen? Oder doch zu Fuß gehen.

Vorbei an Gampern, Egning, Hörading, Haid, Vöcklamarkt, Mösendorf, Asten, Frankenmarkt, Kühschinken, Rudlberg, Schwaigern, Zagling, Hochfeld, Oberhofen am Irrsee, Hohenroith, Lengroid und Pfongau.

Am Morgen Nebel und relativ frisch ca. 1 Grad.

In Eging habe ich kurz mit einem Mann gesprochen, der seine Morgerunde gedreht hat.

Der morgendliche Nebel hat sich zwar im Laufe des Tages gelichtet, aber es blieb trüb und ungemütlich, teilweise windig, habe sogar die Winterkappe wieder angezogen.

Gegen Mittag blitzte die Sonne wieder ein wenig durch.

Holen die mich ab?



Ui, heint is Nöbi, mal schaugn wo's do hingeht.

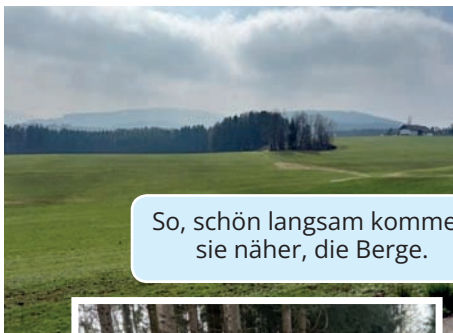
Ein wenig komisches Gefühl hatte ich, wenn man länger durch den Wald geht, was erwartet einen - danach geht es bergauf oder bergab. Heute war es ziemlich hügelig.



Wieder eine Bergetappe



Dafür geht es jetzt wieder bergab.



So, schön langsam kommen sie näher, die Berge.



13. Etappe 29.03.2025

Pfongau Gasthaus Greischberger
nach Bahnhof Neumarkt am Waller-
see

Aufgrund des recht starken Regens
heute Morgen und der Wetter-
vorhersage für die nächsten Tage
(vstl. bis Montag Regen im Bereich
Salzburg-Umgebung) werde ich heu-
te 29.03.2025 meine Wanderung
„Hoam gian“ in Neumarkt am Wal-
lersee unterbrechen und zu einem
späteren Zeitpunkt ab da wieder
starten. Aufgeschoben ist nicht auf-
gehoben.

Die 2,5 km bis zum Bahnhof wurde
ich waschnass, Regen und Wind,
ganz ungemütlich, richtiges Wetter
zum krank werden.

Es ist ja nicht nur Regen und Wind,
sondern die Wege/Pfade sind sehr
rutschig, alles in allem nicht optimal.



A bissl Werbung für
COPD-Austria

Wiedereinstieg



Die Wanderung Hoam gian geht weiter.

14. Etappe 02.04.2025

Neumarkt am Wallersee nach Bad Rei-
chenhall Gasthaus Almrausch
45,06 km.

Vorbei an Gemeinden Thalham,
Enzing, Unterhaging, Eugendorf,
Hallwang, Maria Plain, Salzburg, Vie-
hausen, Himmelreich, Gois, Marzoll,
Weißbach und Bad Reichenhall



Heute ist das Wetter
angenehmer als am Samstag

Heute das erste Mal mit Wanderstöcken, da es doch ziemlich hügelig ist.

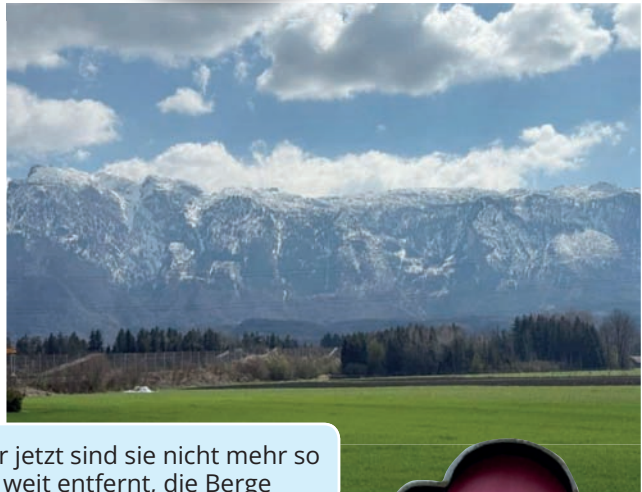
Am Morgen war es ziemlich frisch ca. 3 Grad aber sonnig entlang des Wallersee, danach ca. 10 Grad, wobei immer wieder recht starker Wind dabei war.



Ab Salzburg Kasern mit COPD-Leiberl unterwegs. Ich hatte es vorher leider zu Hause vergessen.



Natürlich durch Salzburg.



Aber jetzt sind sie nicht mehr so weit entfernt, die Berge



Heutiges Etappenziel Bad Reichenhall erreicht.

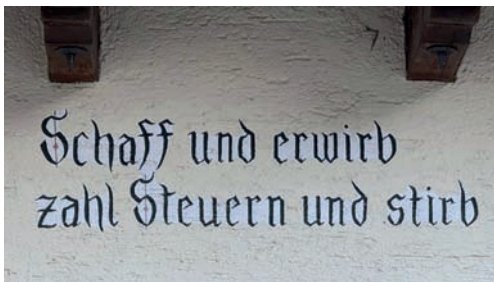
15. Etappe 03.04.2025

Bad Reichenhall nach Lofer, Hotel Dankl, **27,21 km.**



Alles Geld ausgegeben.
Jetzt gehts weiter.

Vorbei an den Gemeinden Unterjettenberg, Schneizlreuth, Niederland, Unken, Oberrain, Reit, Hallenstein, Würmbach und Lofer.



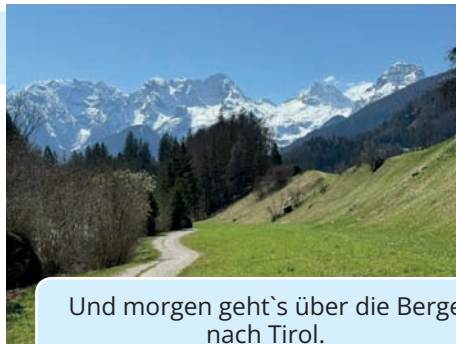
Am Morgen durch Bad Reichenhall und entlang der Saalach war es ganz schön frisch ca. 2 Grad und es war auch sehr windig, zu Mittag hatte es angenehme 16 Grad sonnig, teilweise fast schon zu warm.



Vergiss die Sorgen
Banker!

Alternativ Routen sind immer einzuplanen, so wie heute bei Schneizlreuth die linke Seite Fluss aufwärts (Saalach) war wegen Bauarbeiten gesperrt, dann eben die rechte Seite genommen.

Fast immer entlang des Tauerndradweges bis nach Lofer.



Und morgen geht's über die Berge nach Tirol.



Für das letzte Stück nehme ich die Gondel.



Heutiges Etappenziel Lofer erreicht.

16. Etappe

04.04.2025

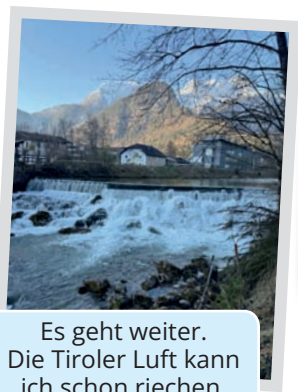
Von Lofer nach
Going am Wilden
Kaiser 34,4 km.

Am Morgen in
Lofer ca. 4 Grad,
tagsüber sonni-
ge 17 Grad.

Auf der Augus-
ten-Promenade und den
Radweg oder
Loferbach ent-
lang Richtung
Waidring, ab
Eppendorf der
Großache (Rad-
weg) entlang
durch St. Johann
i. T., weiter bis
Going am Wilden
Kaiser Dorf.

Vorbei an den Gemeinden/Ortsteilen
Strub, Waidring, Eppendorf, Kirchdorf
i. Tirol, St. Johann i. T. (teilweise neben
der Lofererstraße 178 entlang in den
Feldern war der kürzeste Weg) und
Going am Wilden Kaiser.

Rechter Fuß, große Zehennagel ist
blau.



Es geht weiter.
Die Tiroler Luft kann
ich schon riechen.



Das vierte Bundesland
nach Wien, NÖ, OÖ,
SZBG hinter mir. Jetzt
geht's ein Stück durchs
Tiroler Land.



Der erste Pass ist
erreicht.

Ab heute fahre ich mit den Öffis
nach Hause,
um Kosten zu
sparen. Mit Bus
und Bahn nach
Hause gefah-
ren ab Going
16:11 Uhr in
Hatting an
18:47 Uhr

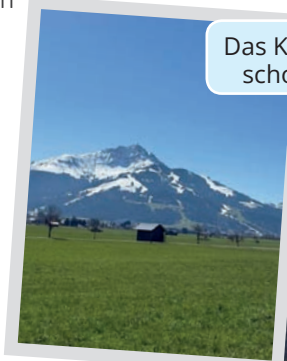
Am nächsten
Tag fahre ich wie-
der zum Etappen-
ziel des Vortags.



Da liegt noch Schnee!



Da bin ich schleunigst
vorbei.



Das Kitzbühler Horn ist
schon in Sichtweite.



Heutiges Etappenziel
Going am Wilden
Kaiser erreicht.

17. Etappe 05.04.2025

Going am Wilden Kaiser nach Kundl.

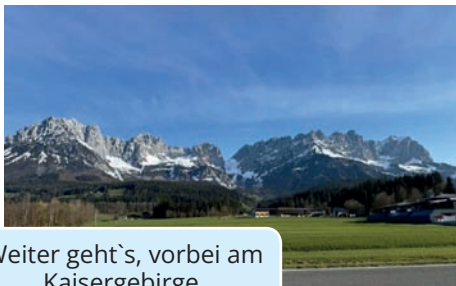
32,60 km.

Ab Hatting mit dem Zug um 06:11 Uhr bis Innsbruck Hauptbahnhof.

Ab Innsbruck Hauptbahnhof 06:42

Uhr bis Wörgl Hauptbahnhof.

Ab Wörgl 07:43 Uhr bis Going am Wilden Kaiser Ankunft 08:29 Uhr.



Weiter geht's, vorbei am Kaisergebirge.

Heute das erste Mal mit kleinem Rucksack unterwegs, mit zwei Trinkflaschen und etwas zum Essen (Riegel und Apfel).

Am Morgen in Hatting war es recht frisch mit 2 Grad, in Going 5 Grad, entlang des Hausbach gab es noch Morgenfrost, tagsüber ca. 18 Grad fast schon zu warm.



Vorbei an den Gemeinden/ Ortsteilen Ellmau, Scheffau, Söll, Pirschmoos, Kirchbichl, Bruckhäusl (mit Eder Markus nach

Die Skisaison ist wohl gelaufen, die Pisten schmelzen dahin.



Dank an Eder Markus für den Kaffee, hat mich gefreut dich zu sehen.

Wörgl gefahren, Kaffee trinken) wieder zurück nach Bruckhäusl gebracht, von da wieder weiter gegangen entlang der Brixentaler Ache nach Wörgl, vorbei am Industriegebiet, ROLA ÖBB bis nach Kundl.

Ab und zu passiert es auch, dass sich Steine in den Schuhen einnisten, die sind rasch zu entfernen, weil sonst Blasen entstehen können.



Heutiges Etappenziel erreicht.

18. Etappe 06.04.2025

Kundl Bahnhof nach Schwaz.

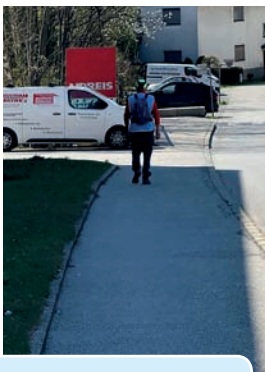
29,29 km.

Ab Hatting mit Zug um 07:11 Uhr bis Innsbruck Hauptbahnhof.

Ab Innsbruck Hauptbahnhof 07:50 in Kundl an 08:29 Uhr.

In Hatting am Morgen 4 Grad sonnig, in Kundl ca. 6 Grad bewölkt, aber starker Wind bis Brixlegg, zum Glück von hinten.

Vorbei an den Gemeinden/Städten Radfeld, Rattenberg (die kleinste Stadt Österreichs und als Glasstadt bekannt), ab Rattenberg den Innradweg entlang bis Schwaz, Brixlegg, Strass im Zillertal, Rotholz, Jenbach (mit Wolfi Kaffee getrunken im Achenseestüberl) Stans, Schwaz Bahnhof. Durch Jenbach bekomme ich auf einmal ein WHATSAPP Foto von Christoph, wo ich von hinten zu sehen bin, ich habe zu-

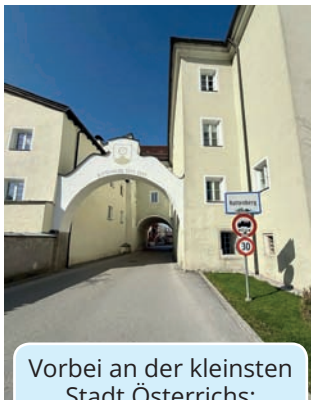


Meine Verfolger haben mich überrascht.

rückgeschrieben, wer mich da gesehen hat, da kommt eine Nachricht „dreh dich um“, da waren Carina und Christoph hinter mir (Überraschung ist geglückt)



Guten Morgen, weiter geht's.



Vorbei an der kleinsten Stadt Österreichs: Rattenberg.

die mich anschließend ein Stück des Weges bis Schwaz begleitet haben.



Ups, einmal nit aufpasst und schon bin i im Zillertal anstatt im Inntal.

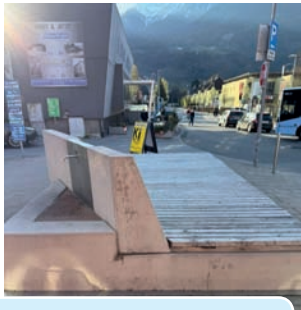


Das heutige Etappenziel

19. Etappe 07.04.2025

Schwaz nach Innsbruck Hauptbahnhof

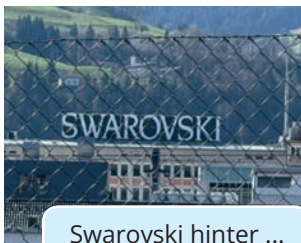
30,75 km.



Guten Morgen, bei frischen Temperaturen geht es weiter.

Ab Hatting mit dem Zug um 07:11 Uhr bis Schwaz, Ankunft 08:02 Uhr.

In Hatting am Morgen -2 Grad, in Schwaz 1 Grad, gegen Mittag 8 Grad und sonnig.



Swarovski hinter ...

Immer entlang des Innradweg bis Hall stromaufwärts links ab Hall rechts.

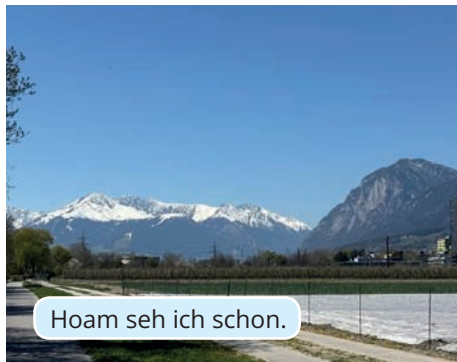
Vorbei an den Gemeinden Vomp, Pill, Terfens, Weer, Kolsass, Wattens,

Volders, Hall in Tirol, Rum und (Niescher Promenade und Sill vorbei ÖBB Dion, Messe und Innsbruck Hauptbahnhof.

Heute war auch wieder a bissl a zacher Tag (leichte Atembeschwerden und schwere Beine vor allem ab Hall).



Muss ich Sauerstoff nachfüllen?



Hoam seh ich schon.



Vielen Dank für den freundlichen Empfang in Innsbruck Hauptbahnhof von der COPD-Austria Selbsthilfe Innsbruck und Rosi - Danach ein Umtrunk.



BRAVO JOHANN!
WILLKOMMEN (fast)
ZUHAUSE
TOLLE LEISTUNG
WIEN → INNSBRUCK
zu FUSS

Welche Erkenntnisse hatte die „Hoam gian“-Wanderung außer viele positive Eindrücke, planen der täglichen Route und schauen wo gibt es Möglichkeiten für eine Unterkunft (auch Abweichungen sind einzuplanen, kürzer-weiter).

2x Berodual-Dosieraerosol,
1x Foster Spray.

Blasen an beiden Füßen (einige Blasenpflaster), ein blauer Zehennagel, drei Flaschen Perskindol a.250ml (für die müden Beine), einige Müsli-Riegel, Traubenzucker und ein wenig Geld hat es auch gekostet.

Geh deinen
eigenen Weg.

Sei immer du selbst
und einzigartig



Fast alle Blaulichter
am Weg.



Spruch der letzten
Tage.



Heutiges Etappenziel
Innsbruck Hbf erreicht.

20. Etappe 08.04.2025

Innsbruck Hauptbahnhof nach Hatting, **22 km.**

Das Wetter am Morgen in Hatting ca. 1 Grad gegen Mittag ca. 12 Grad

Ab Hatting mit dem Zug um 09:11 Uhr bis Innsbruck Hauptbahnhof.



Heute mache ich meine letzte Etappe „Hoam gian“ zu einer Genusswanderung.

Vorbei an der Anna Säule, Oberlandesgericht, Universitätsklinik Areal, Universität, Franz-Gschnitzer Promenade, Innradweg flussaufwärts links nach Völs durch das Cyta-Areal entlang der Gemüsefelder nach Kematen (denkste: kurz nach Bauhaus Sperre wegen Bauarbeiten) dann eben Richtung Süden auf den Weg entlang neben der Bahnstrecke. Am Gewerbegebiet vorbei zum Innradweg bis Unterperfluss, danach über die neue Martins Brücke nach Zirl (MPreis Zwischenstopp mit Moni und Hans Kaffee getrunken) danach kam Sabrina, Jonas, Peter,



Angelika, Rosi mit den Fahrrädern und haben mich bis nach Hatting den Innradweg (Naturschutzgebiet „Gaisau“ begleitet).



Das erste Mal Hatting in Sichtweite



Mein Freund der Käfer ist auch schon bald zu Hause.

Ein paar emotionale Gefühle waren heute auf der letzten Etappe schon dabei. Heute ging alles wieder beschwerdefrei (keine Atembeschwerden, müde Beine) ich bin wie auf Daunen dahingelaufen.



*My dream is over,
jetzt bin i dahoam
nach 20 Tagen
und 559,3 km
120 Stunden, 5.400
Höhenmeter, habe ich mein
Traumziel erreicht.*

Zum Schluss, ein paar Eingebungen, die mir während meiner 20 tägigen (Unterbrechung vom 29.03. bis 01.04.25) Wanderung durch den Kopf gegangen sind.

Wie heißt es so schön->

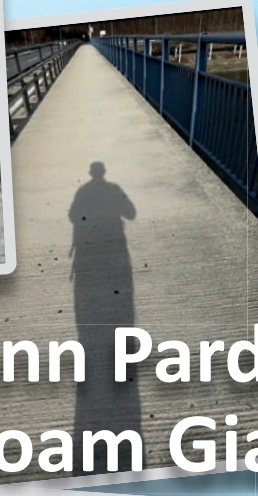
Das Leben ist so schön, „voi scheen“ wenn man was daraus macht, Lebe dein Leben.

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Scheen war's, voi scheen!, nach dem Erreichen meines Ziel werde ich eines vermissen, das Wandern zum Ziel.

DAS
LEBEN
IST
SCHÖN
VOI SCHEEN!

Tanze im Regen,
wenn es nicht zu viel regnet.



Johann Pardeller „Hoam Gian“

