

## DER RUHETAG MIT 5 TAGEN MUSKELKATER

Wir haben in diesen zwei Wochen nur einen einzigen Ruhetag eingelegt ... doch was heisst hier schon Ruhetag!? An unserem freien Tag kam uns nichts besseres in den Sinn, als auf den höchsten Berg Skandinaviens hochzukraxeln: auf den 2450 Meter hohen Galdhøppigen. Spätestens da wurde klar, dass die Norwegerinnen und Norweger ein sportliches Völklein sind. Mit Kind und Kegel und Hund – oder was sie sonst noch alles haben – wanderten sie ebenfalls auf diesen prächtigen Hügeln. Wir trauten unseren Augen nicht: Hunderte von Leuten wanderten da hoch, in einer Kolonne über Steinhalden und Schneefelder, es sah aus wie in einer Mammut-Werbung. Unglaublich! Und alle enorm easy drauf, gut gelaunt trotz Stau am Berg und stets für ein Schwätzchen zu haben. Obwohl: Jener, der am meisten erzählte, war zweifellos Andy. Volle 45 Minuten erzählte er uns in allen Details den Inhalt des Films «Les misérables», sodass ich mich fragte, ob der Kinofilm sechs oder eher acht Stunden gedauert haben muss. Da meinte er, er habe sich nun natürlich recht kurz gehalten ... Mit viel Unterhaltung erreichten wir also nach etwas mehr als drei Stunden den Gipfel, auf dem schon etwa 300 Leute sass. Rammvoll war es! Der Abstieg fuhr ganz grässlich in die Knie, und den Muskelkater von diesem sogenannten Ruhetag spürte ich noch volle fünf Tage. Wohlverstanden: Vom Velofahren hatte ich noch nie Muskelkater, aber diese Nicht-Velotage machen mich fix und fertig.