

Ich verspüre bloss eine riesengrosse Dankbarkeit

Der Sarek ist weit, wild und abgelegen. Wer sich auf eine Reise in den Nationalpark einlässt, weiss zwar ungefähr, was ihn erwartet – wirklich verstehen, wie es sich anfühlt, mehrere Tage in dieser Landschaft unterwegs zu sein, kann man aber erst, wenn man selbst dort war.



Salome (Teilnehmerin) und Robert (Co-Guide) waren im Sommer 2026 mit Dominik im Sarek Nationalpark unterwegs. Die Beiden haben unterschiedliche Voraussetzungen mitgebracht: Robert hatte bereits im Winter Erfahrungen im Sarek gesammelt, während für Salome alles komplett neu war. Im Gespräch erzählen sie, weshalb sie sich für die Tour entschieden haben, wie sie sich vorbereitet haben, welche Momente schwierig waren und warum sie am Ende am liebsten gleich wieder mit derselben Gruppe losziehen würden.

Eine einzigartige Reise

Yanick: Wenn ihr an den Sarek 2026 zurückdenkt: Was ist das erste Bild, das euch spontan in den Kopf kommt?

Robert: Für mich sind es die Flüsse. Die Flüsse, die sich noch frei durch die Natur bewegen können.

Yanick: Die Freiheit?

Robert: Ja. Und die Weite.

Salome: Für mich ist es vor allem die abwechslungsreiche Landschaft, die unterschiedliche Vegetation. Teils ist der Sarek steinig und karg, mit Schneefeldern durchzogen, dann aber auch wieder grün mit Seen und Flüssen.

Die Wildnis ruft

Yanick: Wie seid ihr auf diese Tour gekommen? Warum habt ihr euch für den Sarek entschieden?

Salome: Im Dezember 2025 war ich auf der Suche nach jemandem der im Raum Graubünden Schneeschuhtouren anbietet. Über die Webseite der Gemeinde Luzein bin ich auf die Telefonnummer von Dominik gestossen. Ich rief ihn an und er konnte mir noch einen Platz für eine Schneeschuhtour zusichern. Freudig nahm ich daran teil. Während der Tour kamen wir ins Gespräch und ich fragte ihn, ob er noch andere Touren im Angebot habe...und so erzählte er mir von der Wildnis Tour im Sarek, welche er für den Sommer 2026 plante.

Begeistert erzählte ich meiner Familie im Anschluss davon, woraufhin sie einstimmig meinten: »Wow, das wäre aber wirklich was für Dich! So etwas wolltest Du doch schon immer. Dann wärst auch Du endlich mal herausgefordert!«

Yanick: Du bist aber grundsätzlich schon eher sportlich?

Salome: Was heisst sportlich? Ich bin sehr oft draussen und auf den Beinen. Ich mache fast immer über 20'000 Schritte pro Tag. Regelmässig Sport in einem Verein oder im Fitnessstudio treibe ich jedoch nicht.

Yanick: Und bei dir, Robert?

Robert: Ich war bereits einmal im Sarek – allerdings im Winter. Ich hatte damals Sommerbilder von Dominik gesehen. Den Sommer wollte ich vor allem wegen den Farben erleben. Dieses Blau, das Grün – Im Sommer sieht es einfach ganz anders aus. Auch die Weite hat mich schon auf den Bildern fasziniert.

Yanick: Und wie war es dann, den Sarek tatsächlich im Sommer zu erleben?

Robert: Es ist schon eine andere Welt. Der Winter hat seinen eigenen Reiz. Da ist der Sarek karger und wirkt teilweise fast lebensfeindlich. Im Sommer ist er viel lebensfreundlicher.

Beides hat etwas.

Yanick: Sind eure Erwartungen dann auch wirklich so eingetroffen?

Salome: Ich hatte mich ehrlich gesagt im Vorfeld nicht so genau über den Sarek informiert. Wusste demzufolge nicht recht, was mich im Sarek erwarten würde. Vom Infoabend war mir das wunderschöne Bild vom Delta, welches sich mitten im Sarek befindet, noch präsent und so hoffte ich natürlich dies live sehen zu dürfen. Und das taten wir dann auch :).

Robert: Es war einfach nur geil.



Vertrauen statt selbst organisieren

Yanick: Hattet ihr während der Reise nie Angst oder ein ungutes Gefühl, dass etwas schief gehen könnte? Oder hattet ihr einfach volles Vertrauen in Dominik?

Salome: Ich hatte von Anfang an vollstes Vertrauen in Dominik. Es war herrlich nichts organisieren zu müssen. Von der Anreise bis und mit Heimreise war alles super geplant.

Robert: Im Sommer hatte ich keine grossen Bedenken. Im Winter gab es vielleicht schon einmal ein paar Stunden, in denen das Wetter gekehrt hat und man gemerkt hat, wie karg und lebensfeindlich diese Landschaft werden kann. Es gibt dort nicht wirklich einen Ort, an dem du Schutz suchen kannst. Im Grunde hast du dein Zelt – oder vielleicht einmal eine Höhle im Schnee. Und natürlich kommt auch der Gedanke an einen Temperatursturz. Wenn das Wetter richtig kippt und es plötzlich sehr kalt wird, ist das schon etwas anderes.

Yanick: Wie habt ihr gegessen? Musstet ihr hungern?

Salome: Da ich unter dem «Snickers- Syndrom» leide, sprich, ich wirklich unangenehm werden kann, wenn ich zu wenig gegessen habe, war ich wirklich dankbar, dass das Essen nicht nur sehr gut und abwechslungsreich, sondern auch ausreichend war.

Robert: Hungern mussten wir nie. Es war perfekt rationiert.

Salome: Wahnsinn wieviel Kalorien wir über den Tag verteilt assen.

Zum Frühstück gab es Müsli oder Porridge, die 4 Rationen (Riegel, Nüsse, Trockenfrüchte) durften wir uns über den Tag selbst einteilen und am Abend wurden wir mit einem 3 Gang Menu verwöhnt, was von der Menge her nicht für jeden Teilnehmer einfach zu bewältigen war.

Robert: Du brauchst diese Menge auch wirklich. Du verbrennst natürlich auch entsprechend viel.

Der Rucksack

Yanick: Wie habt ihr euch auf die Tour vorbereitet?

Robert: Ich habe einfach mit einem schwereren Rucksack trainiert und ein paar zusätzliche Höhenmeter gemacht. Und ich fahre mittlerweile mit dem Velo zur Arbeit. Das hat mir dieses Mal sehr geholfen. Für die Kondition und für die Kraft. Gerade die Beine konnte ich damit sehr gut trainieren. Das habe ich während der Tour gemerkt.

Salome: Ich holte mein 20-jährigen Rucksack vom Estrich und befüllte ihn mit Eisteepackungen, was sich später als nicht sehr sinnvoll erwies, da die Packungen aus Karton waren und sich mit der Zeit als nicht so robust erwiesen:(Zusätzlich machte ich den Fehler alle Packungen ganz unten in den Rucksack zu legen, was natürlich komplett falsch war!)

Robert: Dann zieht es dich nach hinten.

Salome: Genau!

Nachdem ich mir ein Video zu: «Wie packe ich meinen Rucksack korrekt» angeschaut hatte, nahm ich mir vor ca. 2x pro Woche mit Gewicht zu spazieren und dieses jede Woche um 1 Kg zu erhöhen.

An den Wochenenden plante ich teilweise eine längere Tour, wobei ich absichtlich keine offiziellen Wege wählte, sondern quer –Feld- ein marschierte.

Zusätzlich versuchte ich ca. 2–3-mal pro Woche mit Krafttraining, Muskulatur im Bereich des Rückens, des Bauches und der Beine aufzubauen.

Yanick: Das Gewicht und der Rucksack waren bei der Vorbereitung ja ein grosses Thema. War das im Sarek dann immer noch so?

Robert: Nein. Im Sarek bist du eigentlich so sehr im Moment, dass der Rucksack irgendwann gar nicht mehr das zentrale Thema ist. Natürlich spürst du ihn zwischendurch. Aber es wird normal.

Salome: Kurz vor der Sarek Tour hat mir jemand ein Bild von einer Weinbergschnecke geschickt und gemeint:» «Wenn Du in der Wildnis bist, denk an diese Schnecke, sie muss täglich ihr Haus mit sich rumschleppen!» Im Sarek haben diese Worte plötzlich Sinn gemacht.

Zu Hause beim Training empfand ich meinen, mit Blei und Decken befüllten Rucksack, nur als eine Last. Im Sarek war er mit seinem Inhalt meine Lebensversicherung. Ich habe ihm dann sogar einen Namen gegeben:).

Robert: Sven. (Lacht)

Salome: Genau. Sven wollte einfach überall mit. Wenn er sich an einem Tag besonders schwer anfühlte, sagte ich zu ihm:» ach Sven kannst Du Dich nicht etwas leichter machen?«

Ich war die Einzige, die ihrem Rucksack einen Namen gegeben hat.

Robert: Ja, du warst definitiv die Einzige. (Lacht)

Robert: Was man bei einer normalen Bergtour vielleicht gar nicht so stark beachtet, wird bei so einem Gewicht plötzlich enorm wichtig. Den Rucksack richtig anzuziehen. Den Hüftgurt richtig einzustellen. Alles so festzuziehen, wie es geht. Bei meinem Rucksack hatte ich zum Beispiel das Problem, dass der Hüftgurt immer wieder nach unten gerutscht ist. Ich habe eine schmale Hüfte und musste den Gurt deshalb wirklich richtig satt anziehen. Wenn der Rucksack falsch sitzt, hängt irgendwann die ganze Last an den Schultern. Und das merkst du dann sehr schnell.

Ach ja, ... Noch wegen dem Gewicht: Wenn du anfängst zu trainieren, packst du vielleicht zuerst fünf Kilo hinein. Dann denkst du schon: *Okay, das geht gut*. Dann gehst du auf zehn Kilo und denkst: *Boah, da ist schon einiges auf dem Rücken*. Und irgendwann kommt so eine Schwelle bei 15 Kilo. Und dann nochmals über 20 Kilo.

Das Vorbereitungswochenende

Yanick: Dann kam das Vorbereitungswochenende. Was habt ihr dort gemacht?

Salome: Für mich war das der Moment, an dem ich wirklich wissen wollte, ob die Euphorie bleibt. Vorher dachte ich: *Das wäre mega cool*. Aber ich wusste: Beim Vorbereitungswochenende werde ich merken, ob ich wirklich Lust darauf habe oder ob ich danach sage: *Nein, das ist nichts für mich*.

Und die Euphorie ist geblieben. Danach habe ich angefangen, richtig zu trainieren.

Voller Vorfreude auf das Kennenlernen der anderen Teilnehmer, aber auch mit Respekt und dem Gefühl:» werde ich diesen Herausforderungen gewachsen sein« machte ich

mich auf den Weg ins Vorbereitungswochenende. Ich wusste bereits im Vorfeld, dass dieses Wochenende darüber entscheiden würde, ob ich im Sommer einen Teil des Abenteurerteams sein würde oder nicht.

An diesem Wochenende waren wir zum ersten Mal zwei Tage am Stück mit beinahe dem Originalgewicht am Rücken im Gelände unterwegs. Dominik hatte die Dauer, die Geländeformen, die Höhenmeter und die Distanzen der Touren bewusst so gewählt, damit wir einen möglichst guten Eindruck auf das, was uns im Sarek erwarten könnte, erhielten.

Robert: Eigentlich hatten wir dort fast alles, was wir später im Sarek auch hatten. Wir hatten Wälder, Stauden und Höhenmeter. Wir sind über unterschiedliches Gelände gelaufen. Konditionell haben wir vieles durchgespielt, was später wichtig war.

Die richtige Ausrüstung

Yanick: Und wie war das mit dem Material? Habt ihr euch für die Tour komplett neu eingedeckt und das modernste Material gekauft oder seid ihr eher nach dem Motto gegangen: *Im Keller habe ich noch ein paar Wanderschuhe, die werden schon funktionieren?*

Robert: Bei mir war es eine Mischung. Ich habe durch frühere Touren schon gewisse Erfahrungen und weiss bei einigen Sachen: Das funktioniert für mich. Bei gewissen Dingen habe ich aber gesagt: Das muss jetzt einfach passen. Bei den Schuhen zum Beispiel wollte ich sicher sein und habe neue gekauft.

Yanick: Und natürlich gut eingelaufen.

Robert: Genau. Bei den Kleidern habe ich vieles zusammengesucht und verwendet, was ich schon hatte.

Yanick: Und es hat funktioniert?

Robert: Ja, eigentlich schon. Eine Regenjacke hatte ich mir zum Beispiel extra noch gekauft – und dann hat es fast nie geregnet.

Salome: Bei mir war es komplett anders. Da ich zum ersten Mal so unterwegs war, musste ich mir so ziemlich alles Material, was auf der Materialliste, welche uns Dominik im Vorfeld zugesendet hatte, anschaffen.

Meine bereits vorhandenen Wanderschuhe erwiesen sich als zu klein, mein Schlafsack als zu kalt und meine Handschuhe als unbrauchbar.

Meiner Meinung nach lohnt es sich sehr, sich im Vorfeld gut zu informieren, welches Material Sinn macht oder eben nicht. Es muss nicht immer das Teuerste sein, aber gute Qualität und leichtes Material ist besonders bei so einer Art von Tour enorm wichtig.

Yanick: Und ansonsten habt ihr nicht viel improvisieren müssen?

Robert: Eigentlich nicht. Die Materialliste, die wir bekommen haben, war sehr gut. Alles, was darauf stand, haben wir auch gebraucht. Und es war nicht zu viel. Man trägt nicht unnötig Material mit.

Zwischenmenschliches

Yanick: Wie habt ihr die Gruppe erlebt? Hattet ihr die Teilnehmenden schon vorher richtig eingeschätzt? Oder habt ihr sie im Sarek von einer anderen Seite kennengelernt?

Salome: Meiner Meinung nach waren alle Teilnehmer bereits von Anfang an sehr authentisch. Jeder half jedem. Ich würde sagen, dass wir im Sarek wie zu einer kleinen Familie zusammengewachsen sind. Jeder hatte seine Rolle.

Robert: Alle waren sehr hilfsbereit untereinander.

Salome: Ja. Es war vom ersten bis zum letzten Tag sehr harmonisch. Ich würde sofort wieder mit genau dieser Gruppe reisen.

Robert: Ich fand auch spannend, wie man die Leute vorher vielleicht etwas falsch einschätzt. Man denkt bei dem einen oder anderen: *Mag der das? Schafft Sie das?* Und dann zeigt sich, dass vieles möglich ist, wenn man es wirklich will.

Die grösste Herausforderung war nicht der Rucksack

Yanick: Während der Reise: Hattet ihr Up- und Downs? Gab es Momente, in denen ihr gedacht habt: *Jetzt habe ich genug?*

Robert: Für mich war es insgesamt ziemlich entspannt. Natürlich gibt es Situationen, in denen man sich denkt: *Jetzt wird es gerade streng.* Aber wenn man so etwas schon einmal gemacht hat, lernt man, damit umzugehen. Ich kann mir aber gut vorstellen, dass das für jemanden, der aus der Stadt kommt und immer Menschen um sich herum hat, psychologisch nochmals etwas ganz anderes ist.

Du bist plötzlich irgendwo im Nirgendwo. Nur deine Gruppe. Sonst niemand. Keine Ablenkung.

Yanick: Also ein bisschen mit sich selbst beschäftigt sein?

Robert: Ganz genau.

Salome:

Oh ja, bei mir gab es bereits im Vorfeld Up- und Downs. Acht Wochen vor dem Abflug hatte sich mein Fussgelenk entzündet, dadurch stellte ich das Training ein, was bedeutete, dass ich vor dem Sarek nie mit dem Originalgewicht von 26Kg gewandert bin.

Dominik's Worte, dass die grösste Herausforderung im Sarek nicht das Gewicht unseres Rucksacks sein werde, sondern vielmehr das stetige draussen sein, verstand ich erst viel später.

Vom Helikopter in der Wildnis ausgesetzt, starteten wir bei starkem Wind unsere erste Tour. Wir durchquerten Gelände mit hohen Stauden, durchwateten kalte Flüsse und bezwangen den ersten Berg. Endlich am Ziel angelangt, traute ich meinen Augen nicht! Unser erstes Lager sollten wir tatsächlich an einem Gletschersee aufschlagen!?

Mir schmerzten die Füsse, ich hatte kalt und Hunger und wusste im besten Willen nicht, wie man bei so einem Sturm und in steinigem Gelände ein Zelt aufbauen sollte.

Bei all dem ist es nicht verwunderlich, dass mir der Gedanke: »Was mache ich eigentlich hier!?!« kam. Gott sei Dank, hielt dieser Gedanke nicht lange an!

Bereits am nächsten Tag schon, lief alles viel besser. Ich gewöhnte mich an die kühleren Temperaturen, wusste wo ich was im Rucksack verstauen konnte und freute mich auf das Weiterziehen und das Entdecken von Neuem.

Robert: Es ist wirklich eine Gewöhnungssache. Du fliegst mit dem Helikopter raus, wirst irgendwo ausgesetzt. Der erste Eindruck erschlägt dich fast. Aber ich glaube, wenn du das Zelt zwei-, dreimal aufgebaut und ein paar Mal gekocht hast, gewöhnst du dich daran.

Salome: Ja, das stimmt. Ich hatte das alles noch nie gemacht. Im Nachhinein denke ich manchmal: «*Wie naiv bin ich eigentlich in diese Reise gegangen?*» Aber genau das ist auch eine Ermutigung für andere.

Ich hatte immer das Gefühl: Wer hier mitgeht, muss bereits Erfahrung haben. Aber das muss überhaupt nicht sein. Du lernst es. Und irgendwann weißt du, wie es funktioniert.

Begegnungen mit der Tierwelt

Yanick: Habt ihr viele Tiere gesehen?

Robert: Ja. Sehr viele Rentiere.

Salome: Ganze Herden! Wir haben teilweise direkt vor unserem Lager Rentiere gesehen. Am Abend, als wir kochten, waren sie plötzlich da. Rund um uns herum. Das war wie im Kino.

An einem Morgen entdeckte ich im Fluss einen Elch. Es war herrlich ihn beim heruntümpeln im Fluss zu beobachten.

Robert: Dominik hatte uns ja Elche versprochen. Und tatsächlich haben wir Elche gesehen.

Salome: Wir haben auch verschiedene Vögel gesehen. Unter anderem den Sibirischen Goldregenpfeifer. Nur der Bär wollte sich uns nicht zeigen, das Einzige, was erahnen liess, dass er sich irgendwo versteckte, war der Bärendreck am Boden.

Yanick: Wie viele Menschen habt ihr eigentlich während der ganzen Tour gesehen?

Robert: Sehr wenige. Ich habe zwei Personen in Erinnerung. Eine war ungefähr 200 Meter entfernt über dem See und die andere vielleicht 100 Meter.

Salome: Diese Abgeschiedenheit war einfach wunderbar. Stille, Natur pur.

Robert: Das ist schon ein grosser Unterschied zur Schweiz.

Zielgruppe

Yanick: Wenn sich jemand für diese Tour interessiert: Was würdet ihr dieser Person raten?

Robert: Das kommt natürlich darauf an, ob man die Person kennt und welche Erfahrung sie schon hat. Wenn jemand noch nie Bergtouren gemacht hat, würde ich sagen: Geh vorher einmal mit Dominik raus. Mach vielleicht eine Schneeschuhtour oder eine Sommerwanderung.

Einfach einmal ausprobieren. Schauen, ob dir das gefällt.

Salome: Ich würde dieser Person empfehlen, am Informationstag teilzunehmen. Bei diesem Anlass geht Dominik bereits sehr ins Detail was einem erwartet, und was die Voraussetzungen für die Tour sind.

Yanick: Wenn jetzt jemand beim Infoanlass sitzt, von der Sarektour hört und denkt: «Das würde mich reizen». Welche Erfahrung muss diese Person mitbringen?

Salome: Meiner Meinung nach: «Keine».

Abgesehen von kleineren Wanderungen mit unseren Kindern, hatte ich keine Erfahrungen in die Richtung. Ich denke, man muss vor allem Freude daran haben, draussen zu sein. Man muss Freude an der Natur und der Einfachheit haben und abenteuerlustig sein

Robert: Das Interesse und der Wille sind das Wichtigste. Du kannst gewisse Dinge vorher aufbauen. Wenn dir beispielsweise Kondition fehlt, kannst du daran arbeiten. Auch wenn du noch keine Erfahrung mit längeren Touren hast, kannst du dir diese Erfahrung vorher aneignen.

Yanick: Und was hat dein Umfeld dazu gesagt?

Salome: Meine Familie und Freunde haben mich von Anfang in diesem Vorhaben bestärkt und sich mit mir gefreut. Im Dorf wurde gemunkelt, was ich wohl mit so einem grossen Rucksack vorhaben könnte.

Robert: Du darfst dich nicht wundern, wenn dich irgendwann jemand für einen Spinner hält. Wenn du plötzlich mit einem riesigen Rucksack unterwegs bist und trainierst, schauen die Leute schon einmal etwas komisch. Ich finde es sowieso spannend, wie das Umfeld auf so etwas reagiert. Die einen sagen: *Was ist denn mit dem los?* Andere finden es spannend und sagen: *Wow, cool, was du da machst.*

-

Abschluss

Yanick: Gibt es einen Moment auf der ganzen Reise – von der Anmeldung über die Vorbereitung bis zum Heimkommen –, bei dem ihr sagt: *Den werde ich mein Leben lang nicht vergessen?*

Robert: Für mich ist es tatsächlich das Ganze. Nicht ein einzelner Moment. Vom ersten Gedanken: *Mache ich so etwas überhaupt?* bis zu dem Moment, an dem du wieder nach Hause kommst. Es sind verschiedene Momente, aber eigentlich gehört alles zusammen.

Salome: Ja, den gibt es....

Als ich am Flughafen meinen Mann und unsere Kinder gesehen habe, da wusste ich:» Sie leben noch, alle sind gesund.« Denn diese Gedanken begleiten dich natürlich auch während der Reise: »*Geht es allen gut? Was passiert zu Hause?*«

Wenn du so lange weg bist, bist du ja nicht einfach komplett losgelöst von deinem normalen Leben.

Zu Hause angekommen, wartete die nächste Herausforderung auf mich. Wieder Fuss fassen, nicht ständig zu denken:» «*Wann kann ich wieder los? Wohin geht meine nächste Tour? Finde ich nochmals etwas Vergleichbares?*

Mit all diesen Gedanken war es schwierig im Hier und Jetzt zu leben.

Ich habe gedacht: *So etwas Verrücktes gibt es doch nicht gleich wieder. Wo finde ich*

so *etwas wieder*? Und ich habe gemerkt, dass ich dadurch gar nicht mehr richtig im Jetzt war. Dann hörte ich diesen Satz, der mich sogleich ins hier und jetzt zurückkatapultierte:

«Bergzeiten sind dazu da, um für Talzeiten zugerüstet zu werden.

Durch diesen Satz kam für mich die Wende. Ich durfte erkennen, dass der Sarek für mich so eine Bergzeit war. Etwas Aussergewöhnliches, etwas Fantastisches, so eine «Bergzeit», einen Ort, an dem ich zugerüstet wurde für die «Talzeit», den Alltag.

So vielfältig wie der Sarek war, kann auch das Leben sein.

Aber genau diese Zeit hat mich gleichzeitig wieder für mein normales Leben gerüstet. Ich kann sehr viel von dort in meinen Alltag mitnehmen. Zum Beispiel die kargen Landschaften, die wir teilweise erlebt haben. Oder wenn plötzlich wieder die Sonne durchkommt. Oder der Dunst. Oder ein Regenbogen.

Es sind diese kleinen Momente, die mir jetzt auch zu Hause wieder in den Sinn kommen.

Robert: Ich habe auch so einen persönlichen Moment, den ich mit nach Hause genommen habe. Das Rauschen des Windes.

Im Sarek hat der Wind sehr oft geblasen. Dominik hat mir das schon im Winter am ersten Tag gesagt. Wir sind losgelaufen und es hat angefangen zu blasen. Er meinte damals, dass der Wind heute wahrscheinlich ein ständiger Begleiter sein wird.

Und irgendwie nimmt man das mit nach Hause. Wenn es hier bei uns wieder windet und du hörst, wie der Wind durch die Bäume rauscht, bist du plötzlich wieder im Sarek. Das ist spannend.

Warst du vor der Reise jemals zu 100% bereit dafür?

Yanick: Habt ihr euch vor der Tour eigentlich jemals wirklich «bereit» gefühlt?

Salome: Nein. (Lacht)

Robert: Dieses Mal natürlich schon eher. Aber beim ersten Mal? Nein. Ich hatte aber trotzdem immer ein gutes Grundgefühl, dass es funktionieren wird. Aber dieses Grundgefühl war da. Ich wusste eigentlich: Ich kann laufen. Ich mag das. Ich habe schon Erfahrungen gesammelt. Das beruhigte mich.

Yanick: Bei dir, Salome, war es anders?

Salome: Ja Ich hätte nie gesagt: «*Ich bin bereit.*»

Heute denke ich, es war reine Gnade, dass ich es geschafft habe und ein Riesengeschenk, dass ich Teil dieser Gruppe sein durfte

-

Drei Worte für den Sarek

Yanick: Wenn ihr die Reise in drei Worten beschreiben müsstet – wirklich nur drei – welche wären es?

Robert: Das ist schwierig. Zwei habe ich schnell.

Yanick: Welche?

Robert: Wild und unvergesslich. (Denkt nach...) Und lebensverändernd.

Salome: (Denkt sehr lange nach) Für mich gibt es ein passendes Wort: Dankbarkeit.