

## 4. Alpthal - Brunnen



**Sonntag, 06. Juni 2004**

**28 km / 7 h**

**Alpthal - Haggenegg - Schwyz -  
Brunnen**

Am Morgen erwachen wir ungefähr um 7 Uhr. Nach der Morgentoilette erhalten wir im Wohnzimmer des Bauernhofes ein wirklich feines und reichhaltiges Buurezmorge. Nach diesem kräftigen Frühstück starten wir auf die Bergetappe. Der Weg zweigt kurz Richtung Brunni rechts ab und auf steinigen Pfaden steigen wir von 1000 m auf den zwischen Rorschach und Genf höchsten Punkt des Jakobsweges auf rund 1400 m bis Haggenegg. Nach einem kurzen Halt führt der Weg zuerst als sehr steiler Pfad, später als kleinen Fahrweg fast 1000 Höhenmeter ins Tal hinunter. Das geht schön in die Knie, besonders mit den schweren Rucksäcken und ohne Stöcke! Mit Stöcke oder ohne Stöcke das ist eine Philosophiefrage! Ist es wirklich eine Philosophiefrage? Bis jetzt haben wir nie Stöcke verwendet, das ist sowieso nur für alte Leute. Wir können es uns gar nicht vorstellen, aber sowohl mein Bruder wie ich werden nächstes Jahr den ganzen Weg von der Schweiz bis Santiago mit Stöcken gehen! Aber dazu später. Der Abstieg ist recht weit, bis wir das Städtchen Schwyz erreichen. Nun führt der Weg mehrheitlich über Wiesen nach Ingenbohl und dann bis Brunnen. Unterwegs auf einem Bauernhofstand kaufen wir je ein Glas hausgemachten Löwenzahn- und Tannenhonig. Auf dem Bahnhof in Brunnen trennen unsere Wege bis zum nächsten Mal.

Diese zwei Etappen an diesem Wochenende waren viel besser als die ersten beiden. Die Streckeneinteilung war besser, die gesamte Strecke etwas kürzer und vor allem scheint das regelmässige Fitness-Training bereits Früchte zu tragen.