

Wir sind dann mal weg... Als junge Familie 160 km auf dem Mosel-Camino unterwegs

Autorin Tanja Maucher

Als junge Familie haben wir uns mit unserem damals 8,5 Monate jungen Sohn Jo auf den Weg gemacht. Wir waren Ende September bis Mitte Oktober 2022 13 Tage auf dem Mosel-Camino von Koblenz nach Trier unterwegs. Das waren ungefähr 160 Kilometer zu Fuß. Unser wichtigstes Transportmittel war die Trage, mit der wir Jo fast die ganze Strecke getragen haben. Außerdem hatten wir bei fast jeder Etappe unseren geländegängigen Buggy dabei, der die meiste Zeit als Gepäcktransporter diente. Wir erlebten eine tolle Reise zusammen, die auch immer wieder herausfordernd, aufregend und abenteuerlich war. Sie tat uns als Familie sehr gut. Wir kamen mehr zur Ruhe, zur Natur, zu uns und zu dem, was manche Gott nennen. Es tat gut, das für uns zu machen - für uns als Familie, für uns als Paar und wir hatten den Eindruck, dass es unserem Sohn auch gutgetan hat.

❖ Warum dieser Artikel?

Wir wollen anderen Familien Mut machen, das zu tun, was ihnen guttut, auch mal etwas zu wagen - einfach ausprobieren, ob es klappt. Das Baby oder Kind bzw. die Kinder mitzunehmen, teilhaben zu lassen.

Wir wollen unsere Erfahrung weitergeben, wie gut es tut, ganz viel in der Natur zu sein, sich zu bewegen und Herausforderungen zusammen zu meistern. Außerdem möchte ich gerne eine Ansprechpartnerin für Familien sein, die konkret ein ähnliches Unternehmen planen. Hier können Sie sich bei mir melden: unszeit@web.de

❖ Der Inhalt

In diesem Artikel beschreibe ich zunächst ein paar Erfahrungen und Eindrücke zu unserem **gemeinsamen Unterwegssein** (Punkt 1). Danach fasse ich kurz zusammen, wie wir **nun auf unsere Pilgerreise zurückblicken** (Punkt 2). Abschließend gehe ich für Familien, die auch losgehen wollen, genau auf unsere **Vorbereitung und wichtige Aspekte der Planung einer Pilgerreise mit Baby** ein (Punkt 3).



Bild 1 Gleitschirmfliegerstartplatz „Küppchen“

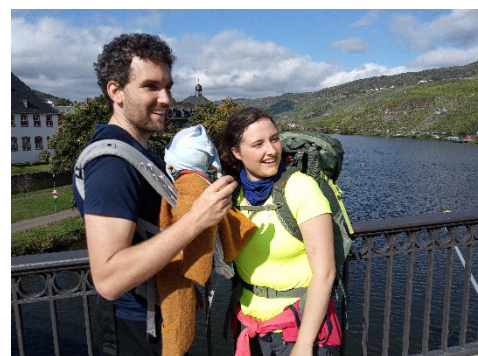


Bild 2 Auf der Moselbrücke in Bernkastel-Kues

1. Zusammen unterwegs sein

❖ Herausfordernde Tage gehören dazu

An Tag 2 hatten wir unseren Tiefpunkt. Wir kamen nicht so voran, wie wir uns das vorgenommen hatten und wir machten uns daher Druck, dass wir unser Etappenziel nicht schaffen werden. Unser Sohn spürte das und war auch schlecht drauf. Um 16 Uhr hatten wir ca. 12 Kilometer der angestrebten 18 Kilometer geschafft und entschieden uns an der Stelle abzubrechen. Wir waren platt und auch für Jo wäre der weitere Weg zu viel gewesen. Wir konnten mit dem Bus und dem Zug zu unserer Unterkunft fahren. An diesem Abend hatten wir Zweifel, ob wir uns mit der Reise überschätzt hatten und überlegten uns Alternativwege für den nächsten Tag. Mit neuem Mut und Motivation entschieden wir uns am nächsten Morgen dazu, weiterzugehen und es erwartete uns ein wunderschöner sonniger Tag auf einer Strecke mit wunderbarer abwechslungsreicher Natur. Die Zweifel durften so langsam wieder gehen.

❖ Pläne dürfen verändert werden

Tag 5 unserer Tour war ein Regentag. Uns war klar: entweder machen wir eine Pause, oder wir holen die 5,5 Kilometer nach, die wir am zweiten Tag nicht mehr geschafft hatten. Uns packte die Motivation und ein bisschen der Ehrgeiz, die ganze Strecke vollständig gehen zu wollen. So fuhren wir mit dem Zug zurück und gingen ohne Buggy bei anhaltendem Regen die fehlenden 5,5 Kilometer. Außerdem erfuhren wir, dass wir die fehlenden Kilometer nicht mit dem Buggy geschafft hätten, da es eine steile, zu enge Wegpassage gab. Umso froher waren wir nun, dass wir die Strecke an Tag 2 abgebrochen hatten.



Bild 3 Burg Eltz bei Regen

❖ Mit Baby findet man schnell Freund*innen

Die Ruhe, die Natur, das ist das Schöne am Pilgern. Aber auch die Menschen, die einem auf dem Weg und in den Unterkünften begegnen, machen den Pilgerweg ebenso besonders. Viele besondere und freundliche Menschen sind uns begegnet. Vor allem unserem Sohn fiel es leicht, Freund*innen auf dem Weg, im Restaurant und in den Unterkünften zu finden. Immer wieder kommunizierte er mit den Menschen und wir kamen durch ihn ebenfalls mit Personen ins Gespräch. Das bereicherte uns sehr.

❖ **Auf die Bedürfnisse aller Familienmitglieder achten**

Wir haben immer wieder reflektiert, wie es uns geht, und ob es uns allen gut geht mit der Reise. Vor allem haben wir oft darüber gesprochen, wie es Jo dabei geht und ob er sich auch wohlfühlt. Wir hatten das Gefühl: Ja.

❖ **Zeit für das was wirklich wichtig ist - UNS**

Es war eine stärkende und kostbare Reise für uns als Familie. Es tat gut, fast den ganzen Tag zusammen alleine in der Natur unterwegs zu sein. Mit wenig Gepäck, nur dem Nötigsten. Eine wunderbare Erfahrung - das Wichtigste hatten wir dabei, Schritt für Schritt, UNS.

❖ **Unser Regenschirm, der sich als Allzweckhilfe entpuppte**

Unser Regenschirm diente nicht nur als Regenschutz. Wir benutzten ihn für Jo als Sonnenschutz und Spielzeug. So spielten wir mit dem Schirm Zug und sangen dazu. Jo trug dabei den geschlossenen Schirm mit Papa oder Mama mit. Das machte ihm großen Spaß. Außerdem nutzten wir den Schirm als Hilfe beim Ziehen des Buggys an engen und steilen Wegpassagen.

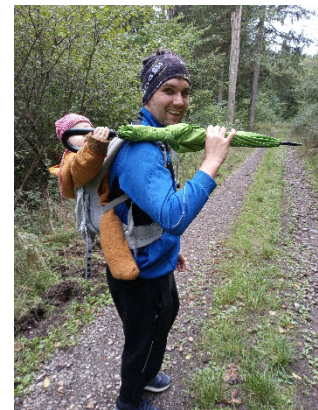


Bild 4 Mit Schirm unterwegs

2. Ein (Rück-)Blick von Zuhause, verfasst im Frühjahr 2023

❖ **Was uns bleibt**

Wir sind sehr dankbar für diese für uns so erfüllende Reise. Ich spüre auch noch drei Monate später, wie gut mir diese Reise getan hat, wieviel Kraft, Atem, Ruhe und Freude sie mir auch heute noch gibt. Auch unsere Familie hat sie gestärkt. Wir wurden während der Reise immer entspannter und auch danach war unser Alltag entspannter und harmonischer. Die Reise hat uns nochmal gezeigt, wie für uns gesorgt ist, dass wir begleitet sind, sich das ergibt, was für uns richtig ist und wie viele kleine Wunder es doch gibt, die wir im Alltag oft übersehen.

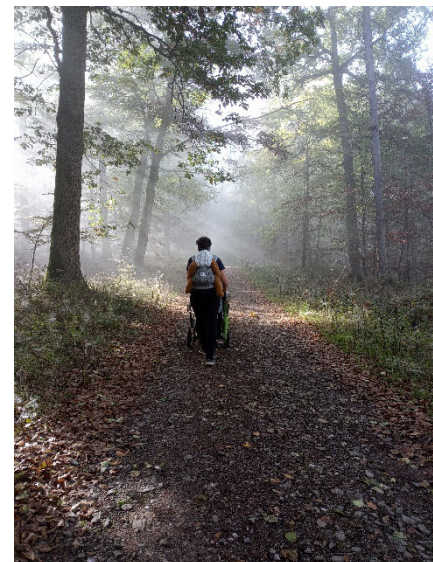


Bild 5 Erste Sonnenstrahlen dringen durch den Nebel hindurch, Wald bei Klausen

❖ **Noch ein paar Worte zum Mosel Camino**

Es ist ein wunderschöner, facettenreicher Weg. Die wechselnde Naturlandschaft und die schönen Dörfchen und Städtchen haben uns sehr begeistert. Jeden Tag gingen wir durch Wälder, über Felder, Weinberge, an der Mosel entlang und durch Dörfer. Auch die sich

verändernde Landschaft begeisterte uns, so wurde z. B. das Tal um die Mosel immer weitläufiger. Es lohnt sich!

3. Die Vorbereitung der Pilgerreise mit Baby

Wollt Ihr als Familie auch losgehen? Hier ein paar Tipps und Erfahrungen, zusammengefasst von unserem Erlebnis. Nachdem Ihr euch für einen Weg entschieden habt, geht es an die konkrete Vorbereitung. Hier können Sie sich bei mir melden: unszeit@web.de

3.1. Transportmittel

- ❖ Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wir haben uns für einen **geländegängigen dreirädrigen Buggy** entschieden.
- ❖ Außerdem nutzten wir eine **Trage**, die wir auch im Alltag benutzen. Jo ist an die Trage gewöhnt und fühlt sich wohl darin. Der Körperkontakt wärmt ihn bei den an manchen Tagen sehr frischen Temperaturen. Eine Kraxe ist eine gute Option für etwas ältere Babys und Kleinkinder.
- ❖ Option Gepäcktransport - am Mosel Camino gibt es auch die Möglichkeit, einen Gepäcktransport in Anspruch zu nehmen. Wir entschieden uns aus zwei Gründen dagegen. Zum einen wegen der Kosten und zum anderen aus der Motivation heraus, den Weg als sportliche Herausforderung mit Gepäck zu gehen. Wir ließen uns aber offen, an einem oder an mehreren Tagen den Gepäcktransport doch noch in Anspruch zu nehmen.
- ❖ Option mehrere Nächte in einer Unterkunft: In Bullay blieben wir 4 Nächte an einem Ort und konnten in dieser Zeit ein paar Touren ohne Buggy gehen. Die Hin- und Rückfahrt war problemlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich.
- ❖ **Beachtet:** Eine*r der beiden Erwachsenen braucht eine **gute Grundkondition** und **Motivation für sportliche Herausforderungen**, um diesen Weg mit Buggy zu gehen. Mein Mann joggt regelmäßig und spielt hobbymäßig Fußball, außerdem gehen wir beide gerne in den Bergen wandern. An jedem Tag hatten wir ein bis zwei Anstiege mit 300 bis 400 Höhenmeter. Mein Mann hatte meistens Jo auf dem Rücken und schob den Buggy mit dem Gepäck nach oben. Auf steilen Waldpassagen



Bild 6 Pause kurz vor Trier mit Buggy im Hintergrund



Bild 7 Anstieg zwischen Hatzenport und dem "Küppchen" bei Lasserg

half ich mit, indem ich den Buggy zusätzlich mit dem Schirm hochzog. Dazu hakte ich den Schirm mit dem Griff vorne am Buggy ein.

3.2. Sind alle Strecken mit einem geländegängigen Buggy zu begehen?

- ❖ Hier ist es ratsam, sich vor Beginn der Reise Informationen einzuholen. In unserem Fall habe ich Wolfgang Welter, der die Internetseite des Mosel Caminos betreut und für den Mosel-Camino vor Ort zuständig ist, ein Anfrageformular zugesendet. Er hat mich noch am selben Tag zurückgerufen und wir sind zusammen jede Etappe durchgegangen. Er hat uns gesagt, welche Strecken machbar sind und wo wir alternative Wege gehen können. Das hat uns sehr geholfen. Wir sind sehr dankbar dafür.
- ❖ Die Strecken waren machbar, weil wir zwei Erwachsene waren. Alleine mit Buggy und Baby wären einige Streckenteile nicht machbar gewesen, da wir den Buggy immer wieder über einen Ast, eine Kuhle, ein paar Stufen etc. tragen mussten. Auch bei steilen Passagen zogen wir den Kinderwagen zu zweit – ich zog vorne mit dem eingehakten Regenschirm, mein Mann schob ihn von hinten an. Eine Wegpassage hatte einen sehr engen Weg. Hier musste mein Mann ein Rad des Buggys hochheben und ich von vorne ziehen, damit wir den Weg zusammen meistern konnten. Jo war währenddessen immer sicher in der Trage auf dem Rücken von Papa.



Bild 8 Hindernisse auf dem Weg; Natur-Waldweg nach dem Kloster Maria Engelport

3.3. Welche Etappen können wir schaffen?

- ❖ Als fitte erwachsene Pilger*innen ohne Kinder kann man gut zwischen 20 und 30 Kilometer schaffen. Wir entschieden uns für Etappen zwischen 10 und 15 Kilometer. Jedoch mussten wir in der Planung der Strecken unsere Etappen an die Schlafmöglichkeiten anpassen. So gingen wir letztendlich zwischen 5,5 und 19 Kilometer an einem Tag.
- ❖ Schaut euch das Höhenprofil an und hört auf euer Gefühl. Das Baby braucht zusätzliche Pausen. Gegebenenfalls passt euren Plan an. Unser Sohn hat zu dem Zeitpunkt der Reise zweimal am Tag in der Trage auf dem Rücken von Papa geschlafen. Während seiner Schläfchen sind wir etwas schneller gegangen. Als er wach war, konnten wir meistens noch etwas weitergehen. Sobald er unruhig wurde machten wir Pause.



Bild 9 Pause unterwegs

3.4. Gepäck für das Baby, ein paar Anregungen

- ❖ Für Erwachsene finden sich viele Anregungen und Gepäcklisten im Internet oder in Pilgerführern. Für Babys fanden wir nur sehr wenig. Ein erster Tipp ist es, so zu packen, dass ihr euch damit wohlfühlt, abgestimmt auf die Bedürfnisse eures Babys. Da wir einen Buggy dabei hatten, haben wir zwar darauf geachtet wenig mitzunehmen, wir achteten jedoch nicht auf jedes Gramm.
- ❖ **Windeln:** Zuhause nutzen wir Stoffwindeln, für den Weg entschieden wir uns bewusst für Öko-Windeln und Feuchttücher. Wir bieten Jo an, ihn abzuhalten, wenn er ausscheiden muss. Das haben wir auch unterwegs, v.a. nachdem er geschlafen hat, gemacht. Wir hatten auch ein Abhalte-Töpfchen dabei.
- ❖ **Kleidung Grundausrüstung:** Kurz- und Langarmbody's (insg. 5 Stück), 4 verschieden warme Oberteile, 1 Weste, 3 Strumpfhosen, 3 Hosen, 3 Paar Socken, 3 verschieden warme Mützen, Wollanzug aus Schurwolle, 1 Lätzchen für das Essen
- ❖ **Bei Kälte und Nässe:**
 - Wolle-Seide-Langarm-Body: Wir hatten einen solchen Body dabei. Diesen hatte Jo unterwegs fast täglich an, da er oft von Papas Schwitzen am Oberkörper nass war. In diesem Body wird es dem Kind nicht kalt, wenn er nass ist, und man kann ihn schnell wieder trocknen, ohne dass er riecht. Außerdem hält er an den Ärmchen warm. Es empfiehlt sich, davon zwei oder mehrere mitzunehmen.
 - Wenn Ihr das Kind in der Trage habt, achtet auf die Wärme an Armen und Beinen. Für die Beine hatten wir Stulpen aus Wolle und warme Lederschühchen, gefüttert mit Wolle, dabei.
 - Regen- und Windschutz extra für die Trage
 - Alternative Option ist eine Trage-Regenjacke, die auch warmhält
 - Evtl. Wind- und Wettercreme, wir hatten sie dabei aber nie genutzt
 - Zum Spielen draußen eine Matschhose und -jacke, Lederschühchen
 - eine Picknickdecke für Pausen unterwegs
- ❖ **Sonnenschutz:**
 - Wir hatten eine altersgerechte Sonnencreme für Jo dabei
 - Eine Mütze, die vor der Sonne schützt
 - Außerdem nutzten wir unseren grünen Regenschirm auch als Sonnenschirm
- ❖ **Spielsachen?**
 - Wir hatten drei kleine leichte Spielsachen dabei, u.a. ein Beißring und ein Unkaputtbar-Buch. Jo hat meistens abends die neuen



Bild 10 Blick auf die Mosel bei Klüsserath

Unterkünfte krabbelnd erkundet. Unterwegs war es immer wieder mal gut, etwas dabei zu haben. Es wäre wahrscheinlich auch ohne gegangen.

- Unser grüner Regenschirm war das Lieblingsspielzeug unseres Sohnes. Mit dem Regenschirm haben wir Zug gespielt und dazu gesungen, oder er hat ihn mitgehalten. Jo hat sich so integriert gefühlt und sich darüber gefreut, dass er uns helfen kann 😊.

3.5. Und was ist mit der Nahrung für das Baby?

- ❖ Ich habe zu dem Zeitpunkt der Reise noch sehr viel und nach Bedarf gestillt, das machte unsere Reise sehr entspannt. Zusätzlich hatten wir für Jo einen Trinkbecher, mit Leitungswasser befüllt, dabei.
- ❖ Da wir mit Jo Baby-Led-Weaning gemacht haben (kurz erklärt: er isst das, was er sich selbst zum Mund führen kann), war seine Essensmenge noch sehr gering. Wir kauften ein paar Brei-Gläschen, ansonsten hatten wir Reiswaffeln, Gurke, Äpfel und Birnen dabei. Aus dem Gläschen aß er meistens zum Frühstück oder abends ein bisschen etwas. In zwei Restaurants bekamen wir Nudeln und salzfreies Gemüse für ihn.
- ❖ Wenn Ihr eurem Kind Gläschen zu essen gebt, dann kommt Ihr auf fast jeder Etappe an Läden vorbei, in denen Ihr Gläschen kaufen könnt.



Bild 11 zwischen Klausen und Klüsserath

3.6. Wo und wie übernachteten wir?

- ❖ Hier haben wir uns an die aufgeführten Unterkünfte im aktuellen Pilgerführer gehalten. Die erste Woche unserer Reise haben wir vorgebucht. Für die zweite Woche haben wir nach und nach flexibel Unterkünfte gebucht. Einige Pensionbesitzer*innen haben darüber geschmunzelt, dass wir mit Baby unterwegs sind. Wir konnten problemlos in jeder Unterkunft übernachten. Jo schlief bei uns im Bett.
- ❖ In Bullay haben wir 4 Nächte übernachtet und sind an diesen Tagen mit Bus und Bahn gependelt. An diesen Tagen waren wir ohne Buggy unterwegs. So konnten wir den Berg „Bummkopf“ hoch gehen, den wir mit Buggy nicht hätten besteigen können. Und das hat sich gelohnt. Außerdem tat es uns gut, ein paar Tage an einem Ort anzukommen - mit Baby war das super.
- ❖ Jugendherbergen sind für Familien sehr zu empfehlen.



Bild 12 Aussicht vom „Bummkopf“; wir sind ohne Buggy unterwegs

3.7. Unsere Etappen

Keine Gewähr auf Vollständigkeit, fragt nochmal selbst bei Ansprechpartner*innen nach. Alle Unterkünfte entnehmen wir dem aktuellen Wanderführer des Mosel Caminos. Hier können Sie sich bei mir melden: unszeit@web.de

Tag	Etappe	km	Unterkunft	Besondere Hindernisse
1	Von Koblenz-Stolzenfels nach Oberfell	Ca. 19	Pension in Oberfell	Mit Buggy zweimal mussten wir den Buggy über eine Barriere heben; Wir gingen nach Oberfell, da der Abstieg nach Alken mit Buggy nicht möglich gewesen wäre
2	Von Oberfell an die Burg Eltz	Ca. 13	Unterkunft in Treis-Karden (Anfahrt mit ÖVM)	Mit Buggy Zwischen Hatzenport kurz vor dem Gleitschirmfliegerstartplatz „Küppchen“ ein sehr enger Höhenweg, bei dem wir ein Rad des Buggys anheben mussten
3	Von Treis-Karden nach Beilstein	14,8	Jugendherberge Cochem (Anfahrt mit ÖVM)	Mit Buggy Nach dem Kloster Maria Engelport ein wunderschöner Waldweg mit Ästen, Baumstämmen und einer Kuhle, über die wir den Buggy heben mussten; bei Nässe schwierig
4	Von Beilstein nach Bullay	12,9	Pension in Bullay	Mit Buggy Steile anstrengende Passage mit Hindernissen durch Bäume und Äste
5	Nachholetappe von Burg Eltz nach Treis-Karden	Ca. 5,5	Pension in Bullay	Ohne Buggy mit Buggy ist die Originalroute nicht möglich. Enge Wegpassage kurz nach der Burg Eltz; Abstieg vor Treis-Karden nicht mit Buggy möglich, Alternativroute ca. 3 km länger
6	Von Bullay nach Enkirch	15,8	Pension in Bullay	Ohne Buggy Originalroute über den Bummkopf mit toller Aussicht nur ohne Buggy möglich.
7	Von Enkirch nach Traben-	7,7	Pension in Bullay	Ohne Buggy Originalroute mit Buggy nicht möglich,

	Trarbach			direkt nach Enkirch eine lange Passage mit Treppen, es hätte aber einen alternativen barrierefreien Weg zum Gratweg gegeben. Diese Tour empfehlen wir ohne Buggy zu gehen, da der Gratweg schönere Aussichten bereithält als der barrierefreie Weg daneben.
8	Von Traben-Trarbach nach Osann-Monzel	16,9	Unterkunft in Osann-Monzel	Mit Buggy gut machbar Zwischen Bernkastel-Kues und Lieser sind wir abseits vom aktuellen Jakobsweg direkt an der Mosel entlang gegangen
9	Von Osann-Monzel nach Klausen	8,3	Pilgerunterkunft in Klausen	Mit Buggy gut machbar, hier gibt es keine Windeln zu kaufen
10	Von Klausen nach Klüsserath	10,5	Pension in Klüsserath	Mit Buggy eine steile Stelle mit ein paar Stufen mussten wir umgehen. Außerdem sind wir in Klüsserath nicht die Treppen hinuntergegangen, sondern über eine Straße zur Dorfmitte. Hier gibt es auch keine Windeln zu kaufen. Eine freundliche Frau half uns und gab uns ein paar Windeln.
11	Von Klüsserath nach Schweich	14,4	Hotel in Schweich	Mit Buggy Den ersten Teil der Strecke liefen wir anders. Wir gingen nach Enschede und von dort über einen beschilderten Zuweg zurück zum offiziellen Jakobsweg, da dies uns die Frau in der Pension empfohlen hatte und wir ein paar Höhenmeter sparen wollten. Die Originalstrecke wäre aber auch mit Buggy möglich gewesen. Oben auf dem Berg am Landwehrkreuz

				gingen wir über den Mehringer Berg nach Schweich (dieser Tipp steht im Pilgerführer). Es hat sich gelohnt, da die Aussicht wunderschön war.
12	Schweich nach Trier (Kaiser-Wilhelmbrücke)	16,7	Jugendherberge Trier	Mit Buggy Immer wieder Barrieren in Form von Treppen auf dem Weg. Der Abstieg nach Biewer war mit Buggy nicht möglich; ein anderer Waldweg führte uns hinunter und zurück auf den beschilderten Pfad. Kurz darauf verließen wir den Jakobsweg wieder und gingen durch das Falsche Biewertal anstelle den Felsenpfad zu gehen, da dieser mit Buggy nicht möglich gewesen wäre. Kurz vor der Kaiser-Wilhelm Brücke waren wir wieder auf dem offiziellen Jakobsweg
13	Trier Kaiser-Wilhelm-Brücke nach Trier Abtei St. Matthias	3,3	Jugendherberge Trier	Mit Buggy Barrieren durch Treppen 

Bild 13 Abtei St. Matthias in Trier, wir haben es geschafft!

Hier können Sie sich bei mir melden: unszeit@web.de

Ihre Autorin Tanja Maucher