

Mein Reisetagebuch

Rumänien 1985

Reisenotizen

50 Tage durch die Berge von Rumänien

Rumänien 1985

von 03.08.1985-23.09.1985 50 Tage durch die Berge Rumäniens

Sonnabend d. 03.08.

0.27 Uhr Abfahrt mit dem Zug nach Cluj.

Sonntag d. 04.08.

Um 6 Uhr in Cluj, gleich eine Weiterfahrt nach Salva. Dort treffe ich Schechen und fahre mit dem Bus bis zum Pass Setref, nicht weit von Dealui Stefanitei. Ich laufe mit einem Pärchen aus Prag die Markierung rotes Band. Bin völlig erschöpft von der langen Zugfahrt, habe schon 50 Stunden keinen Schlaf gehabt. Beim hinsetzen schlafe ich sofort ein. Wir laufen bis zum Pass Pietrii.



Montag d. 05.08.

Wir haben trübes Wetter. Der Gipfel Pietroșu liegt im Nebel.

Wir laufen bis zum Buhăescu Mare und zelten unterhalb am See. Dort treffe ich mehrere DDR-Bürger. Mit einem Bergsteiger kletterte ich auf dem Zănoaga Mare es ist der Nachbargipfel vom Pietroșu.

Dienstag d. 06.08.

Wir haben Nebel und es ist sehr kalt, ich laufe mit dem Schechen weiter, der Junge hat Erfahrungen und war schon das dritte Mal im Rodna Gebirge. Wir kommen bis zum Ripa Piatra Rea und steigen zum See blaues Dreieck ab, es ist der Weg zur Puzdrele Hütte. In der Nacht Sturm ich musste mein Zelt drehen.

Mittwoch d. 07.08.

Es ist ein herrliches Wetter, wir haben eine schöne Fernsicht. Wir laufen über den Ineu Gipfel. Ich trenne mich von den Schechen und steige zum See hinab. Sie zelten oberhalb.



Donnerstag d. 08.08.

Ich wollte absteigen nach Gura Lalei, doch, dass Wetter ist so herrlich, dass ich mich entschieße weiter den Kamm, Markierung rotes Band zulaufen. Ich laufe in Richtung Rotundra Pass. Es weht ein starker



Wind und der Weg ist lang und ermüdend. In Poiana Rotundra werde ich von fünf Hunden die

Schafe bewachen angegriffen. Ich will mit einem Stein Respekt einflößen. Sie werden noch angriffslustiger. Ich habe große Angst und zittere. Sie lassen von mir ab. Nach langen herumirren finde, ich den Weg nach Rotundra. Ich will trampen. Ein Bus fährt nicht. Ich laufe die Landstraße in Richtung Cîribaba. Ich treffe vier Schechen, einer hat eine Gitarre. Sie kommen auch aus dem Rodna Gebirge. Ich frage einen Rumänen nach dem Weg. Er fordert mich auf hinzusetzen und macht mir verständlich, dass er ein Lkw Fahrer ist, der die Strecke nach Cîribaba fährt. Ich verkaufe an ihm meine Uhr für 100lei. Noch zwei Uhren verkaufe ich an einen anderen Rumänen. Sie schlagen sich bald darum. Der LKW Fahrer spricht mit einem Kollegen. Ich fahre mit einem Holztransporter mit. Unterwegs gibt es einen mächtigen Knall. Ein Stamm ist verrutscht. Ein alter mitfahrender Rumäne zuckt die Schultern und gibt mir zu verstehen, dass es normal ist bzw. was soll's. In

Cîribaba kaufe ich Essen und mache mir ein Glas Bohnen warm. Ich gehe zu einer Gaststätte und treffe die vier Schechen, die auch zelten wollen. Ich will mich Ihnen anschließen. Auch sehe ich den LKW Fahrer den ich die Uhr verkauft habe. Er lädt mich zum Bier ein. Mir wird es schlecht. Die Rumänen lachen über meine Dummheit, dass ich vorher Bohnen gegessen habe. Ich wusste nicht, dass sich Bohnen und Bier nicht vertragen. Am Abend



machen die Schechen eine tolle Stimmung. Die Rumänen sind Bukoviner und sprechen Ukrainisch. Sie können sich mit dem Schechen verständigen. Einer von den Bukoviner will immer Kallinka, ein russisches Volkslied hören. In der Nacht werden wir mitgenommen zu einer Scheune. Beim hinaufklettern springt mir einer der Schechen auf den Rucksack. Wir schlafen in der Scheune. In der Nacht ist starker Regen.

Freitag d. 09.08.

Früh regnet es noch. Wir laufen zur Bushaltestelle. Die Schechen wollen nach Vatra Dornei, um von dort nach Hause zu fahren. Ich fahre mit dem Bus bis Jacobeni. Dort wasche ich mich am Flussufer. Zum Essen habe ich nur Brot und Marmelade.

Ich esse ein ganzes Glas Marmelade auf, mir wird es



schlecht. Als ich mich erholt habe, laufe ich zu der Bahnstation und fahre mit dem Zug nach Moldovenesc. Dort warte ich auf den Bus nach Moldovița. Ein Bus geht kaputt. Erst am Abend komme ich nach Modovița. Unterhalb vom Kloster befindet sich ein Campingplatz, auf den ich mein Zelt aufbaue.

Dort lerne ich Leute aus der DDR und einen Hollender kennen. Am Abend spazieren wir gemeinsam durch die Stadt.

Sonnabend d. 10.08.

Ich besichtige das Nonnenkloster. Da es regnet, entschieße ich mich mit dem Zug nach Cimpelung Moldoveneșt zu fahren. In Cimpelung Moldoveneșt kaufe ich ein und steige die Markierung blaues Dreieck zu der Cabana Rarău auf. Das Wetter ist regnerisch und der Weg ist sehr schlammig. Am Abend sitze ich am Lagerfeuer einer ungarrumänischen Gruppe.

Sonntag d. 11.08.

Ich laufe die Markierung rotes Band in Richtung Cabana Giurnalău. Das Wetter ist sonnig. Am Nachmittag kurz vor der Cabana ändert sich das Wetter, es kommt ein Sturm auf. Die Cabana ist in Nebel gehüllt. Ich übernachtete in der Cabana für 20lei.

Montag d. 12.08.

Ich habe schönes Wetter und laufe die Markierung rotes Band weiter nach Vatra Dornei. Am Nachmittag bin ich in Vatra Dornei und baue mein Zelt an der Cabana auf. Ich lerne eine rumänische Familie kennen.



Dienstag d. 13.08.

Ich möchte in das Ceahlău Gebirge. Es fährt kein Bus und ich versuche es mit trampen. Mich nimmt ein Dacia Fahrer bis Poiana Largului mit. Er verlangt von mir 100lei. Ich bedauere, dass ich nicht so viel Geld habe und gebe ihn 65lei und eine Schachtel Zigaretten. Weil am See keiner zeltet will ich noch bis Durău laufen. Von Bistriciora fahre ich mit dem Bus bis Durău. Ich und eine Deutsche Familie zelten im Wald.



Mittwoch d. 14.08.

Von Durău laufe ich zu der Cabana Fîntînele die Markierung rotes Kreuz. Ich besteige den Gipfel Ceahlău oder auch Toaca genannt und laufe weiter zu der Cabana Dochia. Ich treffe die Familie vom Vortage wieder. Wir zelten zusammen nicht weit von der Cabana.



Donnerstag d. 15.08.

Ich laufe, die Markierung blaues Band, in Richtung Telec. Als ich auf die Forststraße komme, nimmt mich ein LkW mit. Von Telec laufe ich nach Bicazu Ardelean. Ein Stück nimmt mich ein Pferdewagen in Richtung Cabana Roșu mit. In der Cabana angekommen koche ich mir, wie so oft Nudeln. Ich Zelte mit einer rumänischen Schulklasse. Die meisten Kinder sind ungarrumänisch. Der Lehrer ist ein rumänischer Oberstufenlehrer für Mathematik und seine Frau ist eine Deutschrumänin. Ich unterhalte mich viel mit ihnen.



Freitag d. 16.08.

Ich schließe mich der rumänischen Schulklasse die durch, dass Häsmaș Gebirge will an. Wir laufen nach Lacu Roșu und steigen von dort auf. Es ist warm und die Sonne scheint. Wir kommen nicht allzu weit. Wir Zelten an einer Stelle wo auch Wasser ist. Am Abend

kochen und essen wir gemeinsam Mamaliga. Das Maismehl wird in kochendes Wasser geschüttet, dann wird der Klumpen eine weile gekocht. Danach wird das Wasser abgegossen, der Klumpen wird zerstampft. Nun kommt etwas Wasser wieder dazu. Das Ganze wird so lange über dem Feuer gehalten bis man ein leises pfeifen hört. Dann stülpt man den Topf um. Nun kann man, das Maisbrot aufschneiden und



mit Käse füllen. Wir haben es zu Klößen geformt und mit Käse gefüllt. Es ist nicht mein Geschmack.

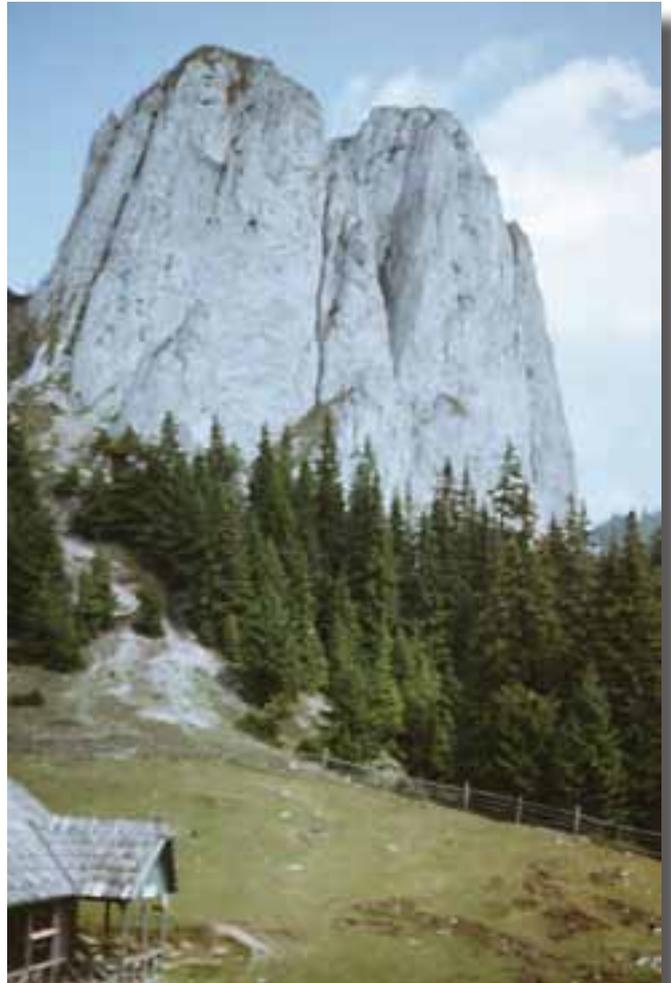
Sonnabend d. 17.08.

Wir werden öfter von Hunden angegriffen, dabei läst der Lehrer die Kinder sich hinsetzen. Seine Meinung ist, dass die Hunde dann nichts tun. Das Wetter ist sehr heiß. An einer Cabana steigen wir ab und fahren mit dem Bus nach Sindominik.

Es ist ein Industrieort. Hier steigen wir in den Zug nach Băile Tuşnad. Im Zug spielt ein Zigeuner Musik. In Tuşnad gehen wir in einem guten Lokal. Der Lehrer lädt mich ein, ich esse Maisbrei mit Saure Sahne, Schnitzel mit Kartoffeln und als Nachschlag Kuchen. Ich bekomme einen schweren Durchfall. Wir zelten auf einen Campingplatz.

Sonntag d. 18.08.

Am frühen Morgen bauen wir, die Zelte ab. Ich habe weiterhin Durchfall. Wir laufen den steilen Aufstieg zum See Băile Tuşnat. Der See ist im Kegel eines verloschenen Vulkan. Ich trenne mich von der Gruppe, sie schenken mir eine Menge Speck. Am See ist das Zelten bei hoher Strafe verboten. Ich lerne ein ungarrumänisches Pärchen kennen und wir bauen die Zelte auf einer Waldlichtung. In der Dämmerung sehe ich ein Bär am See trinken. Es kommen noch mehrere Rumänen zu uns. Sie machen ein großes Feuer, weil sie Angst vor den Bären haben.



Montag d. 18.08.

In nehme an, dass ein Zug um 16Uhr nach Prejmer fährt, deshalb laufe ich erst spät nach Tuşnat zurück. Der Zug fuhr eher, der Nächste fährt erst sehr spät. Im Zug, unterhalte ich mich mit einem Deutschrumänen über die Abstammung des rumänischen Volkes. Er erzählt mir, die Rumänen entstanden aus den Darkern und Römern! Aber was für Römer, Diebe und Mörder, lauter Verbrecher! Um 22.30 bin ich bei der Bauernfamilie Moyer.

Dienstag d. 19.08.

Ich verbringe den ganzen Tag in Prejmer(Tartlau). Am Nachmittag helfe ich den Bauern und seinem Sohn beim Kücken aufladen.

Mittwoch d. 20.08.

Ich mache mich auf in Richtung zu dem Făgăraş Gebirge. Ich fahre mit einem Milchauto nach Braşov(Kronstadt) und kaufe dort ein. Ich bekomme drei Brote und Fischkonserven. Ich treffe auf den Bahnhof zwei Jungen die in das Făgăraş Gebirge wollen und schließe mich ihnen an. Weiter geht



es mit dem Zug nach Zărnești. Dort haben wir Glück es nimmt uns ein Pferdewagen zu der Cabana Plaiul Fail mit. Der Kutscher ist extra wegen uns und drei Rumänen gefahren. Er verlangt 15lei. Wir laufen in die Richtung zur Forsthütte Rudarița. Es fängt an zu regnen. Etwa eine Wegstunde vor Rudarița entfernt zelten wir.

Donnerstag d.21.08.

Die Wolken ziehen auf, wir machen uns auf den Weg. Als wir durch den Wald aufsteigen, kommt Nebel auf. Unterhalb der Waldgrenze stehen viele Zelte. Auf den Kammlagen ist ein starker Sturm, deshalb warten hier viele Wanderer auf ein besseres Wetter. Es sind auch viele Leute aus der DDR dabei.

Freitag d.22.08.

Früh wolkenloser Himmel. Es ziehen Wolken auf, teilweise haben wir Sicht. Wir laufen bis zum Zîrna See. Den zweien dehnen ich mich angeschlossen habe, fällt es sehr schwer. Ich laufe am Abend mit einem der selbstständig in der Malerei tätig ist, den Pass hoch. Wir haben einen herrlichen Sonnenuntergang.





Donnerstag d. 22.08.

Ich trenne mich von den zweien.
Das Wetter ist herrlich und der
Himmel ist wolkenlos. Ich laufe
über den Moldoveanu 2540m. Es
ist der höchste Gipfel in Rumänien.
Erschöpft komme ich am Abend in
der Cabana Podragu an.



Freitag d. 23.08.

Ich laufe zum Bilea Lac. Der Abstieg zu der Cabana Bilea Lac ist sehr steil. In der Cabana bekomme ich eine Suppe und ein hartes Brot.

Sonnabend d. 24.08.

Ich steige wieder auf dem Kamm und laufe über die Dragular Schlucht zum Gipfel Negoiu 2535m. Trotz des Hinweises „nur für Bergsteiger“ laufe ich weiter rotes Band. Der Weg ist bis zum Gipfel Scări Sarbotei gefährlich. Von dort verläuft der Weg angenehm bis zum Avrig See. Ein Umgehungsweg hätte es über die Negoii Hütte gegeben.



Sonntag d. 25.08.

Nach zwei Stunden Aufstieg verläuft der Weg steil zur Suru Hütte hinab. Die Cabana Suru ist auf 700m Höhe. Ich treffe zwei Jungs aus der DDR die Aufsteigen wollen. Einer hatte schon einen Bergschuh, den er am Rucksack gebunden hatte verloren. Sie haben keinerlei Erfahrungen im Hochgebirge.



Montag d.26.08.

Ich steige weiter ab in Richtung Sebeşu de Jos und treffe eine rumänische Gruppe. Sie halten ein Multicar an, der unsere Rucksäcke zum Bahnhof schafft. Wir rennen teilweise um unseren Zug nach Sibiu zu bekommen. Um 15 Uhr bin ich in Sibiu. Als ich am Bahnhof mir ein Stück Kuchen kaufen will, kommt ein Rumäniendeutscher und kauft mir gleich 5 Stück. Bei der Frau Opriş werde ich freundlich aufgenommen.

Dienstag d. 27.08.

Ich bleibe in Hermannstadt und sehe mir die schön eingerichtete Wohnung von Simona an. Danach besichtige ich das technische Museum. Es ist eine schöne Anlage mit Handwerkshäusern, Mühlen und Wohnhäusern aus verschiedenen rumänischen Gebieten.



Mittwoch d. 28.08.

Ich treffe vier Jungs und zwei Mädchen die, dass selbe Ziel haben wie ich. Es ist 11 Uhr und wir fahren mit dem Bus nach Paltiniş. Um 12.15 kommen wir an. Wir laufen in Richtung Schutzhütte Cînaia. Das Wetter ist sehr bewölkt.

Als wir ankommen kommt ein Sturm auf und es fängt an zu regnen.

Donnerstag d. 29.08.

Wir verbringen den Tag in der Cabana. Den ganzen Tag immer wieder Sturm, Regen und Hagelschauer.

Freitag d.30.08.

Früh ist Nebel, am Mittag entschließen wir aufzubrechen. Über den Gipfel Cindrel ist Nebel. Unterhalb des Gipfel Săua Șteflești bessert sich das Wetter. Wir laufen immer auf dem Kamm des Lotrului Gebirge. Am späten Nachmittag zelten wir an einer Wasserstelle. Als es Abend ist kommt ein Schäfer und bringt uns Holz. Wir laden ihn zum Essen ein, was er leider ablehnt.

Auch Zigaretten nimmt er keine an.



Sonnabend d. 31.08.

Wir laufen weiter auf dem Kamm. Oberhalb von der Cabana Obrișa Lotrului trenne ich mich von der Truppe. Ich werde von Hunden umzingelt. Schließlich komme ich zu der Cabana. Dort erlebe ich wie Schäfer in Streit geraten und mit Knüppeln auf ein ander losgehen. Eine Stunde lang zehren Frauen an ihren Männern und Hunde kläffen wie wild, aber es kommt zu keine Schlägerei. Schließlich umarmt man sich und geht ein Bier trinken. Ich kaufe Brot und Speck. an Am Speck sind noch die Borsten. Am Abend setze ich mich an das Feuer einer rumänischen Familie.



Sonntag d. 01.09.

Ich laufe zum Cîlescu See. Es wird bewölkt und ich baue mein Zelt am See auf. Im Paring Gebirge gibt es wenig Möglichkeiten zum zelten. Am See zelten Schechen, Rumänen und Bürger aus der DDR. Ein erschöpfter Mann aus einer rumänischen Reisegruppe hat Knieschmerzen und verpasst den Anschluss. Er schläft für kurze Zeit in meinem Zelt. Im Dunkeln wird er von der Bergwacht abgeholt.



Montag d. 02.09.

Ich laufe weiter die Markierung rotes Kreuz später rotes Band. Auf dem Gipfel Paring Mare(Großer Paring) habe ich eine gute Sicht. Plötzlich kommen Gewitterwolken. Ich beeile mich und verfehle den Pass und steige die Markierung rotes Band ab. Ich hetze wieder hinauf und laufe den Kamm in Regen und Hagelschauern bis zu der Cabana Rușu. Dort baue ich mein Zelt auf. Ein Hund schleppt mir am Abend meinen Speck weg.

Dienstag d. 03.09.

Als ich in Richtung Petroșani absteige fängt es an zu regnen. In Petroșani angekommen kaufe ich ein und fahre mit dem Bus in Richtung Lupeni. Ich komme mit einem Rumänen ins Gespräch. Als ich ankomme, lädt er mich in einen Restaurant zu einem Glas Wein ein. Freunde von ihm kennen den Leiter von der Cabana Straja, mein zukünftiges Ziel. Man gibt mir ein Empfehlungsschreiben mit. Ich steige an der Seilbahnstation auf. Der Weg ist sehr steil und es nieselt. Als ich oben bin ist alles in Nebel. Ich finde keine Markierung und suche verzweifelt die Cabana. Es wird dunkel und sehr kalt. Auch höre ich Hundegekläff, als ich mich entschließe an der Seilbahnstation zu schlafen kommt ein Mann. Ich frage ihn und er zeigt auf die Traktorspur die ich folgen soll. Ich komme zu der Cabana und bekomme ein Zimmer für 30lei. In der Cabana trinke ich Rum und zeige mein Empfehlungsschreiben. Man lädt mich zum Tee ein.

Mittwoch d.04.09.

Früh ist Nebel, am Nachmittag laufe ich zum Gipfel Straja. Ich habe eine gute Sicht. Als ich zu der Cabana zurückkomme helfe ich der Frau vom Cabaneri bei den Flaschen sortieren.

Donnerstag d. 05.09.

Ich mache mich auf dem Weg über das Vîlcan Gebirge. Der Kamm ist voller Heidelbeersträucher, die voll mit Früchten sind. Das Wetter ist gut. Ich verlaufe mich, ein Hirte zeigt mir den Weg. Die Markierung ist sehr schlecht, schließlich hört sie auf.

Ich komme auf einen Hirtenweg der mich an vielen Sennhüten vorbei führt. Von einer Hirtin werde ich auf den richtigen Weg verwiesen.

Ich laufe über den Sigleu Mare 1682m und komme zum Hotel Valea de Pești. Dort zelte ich mit vier Rumänen.

Freitag d. 06.09.

Ich wandere am Stausee vorbei nach Cimpului Neag. Dort kaufe ich ein und laufe in Richtung Cabana Buta. Ein LKW nimmt mich bis zu dem Abzweig mit. Ich laufe nicht die Markierung rotes Kreuz die, die Richtige ist, sondern blaues Dreieck. Eine Hirtin zeigt mir eine Abkürzung, sie verläuft sich. In der Cabana angekommen, esse ich und baue mein Zelt auf. Am Abend laufe ich zum See Buta. In der Nacht ist es Stürmisch und sehr kalt.





Sonnabend d.07.09.

Ich laufe die Markierung rotes Kreuz. Am Pass schließe ich mich zwei Rumänen an. Ich steige mit ihnen in einen Tal. Sie laufen in die verkehrte Richtung, merken es und kehren um. Ich komme zu der Poiana und trenne mich von ihnen. Die Poiana liegt sonnig und windgeschützt. Ich baue mein Zelt auf und begeben mich zum Laca Bucura. Von dort laufe ich gelbes Kreuz bis zum Pass und kehre um. Auf der Poiana lerne ich Rumänen kennen. Neben mir zelten Deutsche, sie kommen erst im Dunkeln wieder. Es sind drei Mädchen und ein Junge. Sie hatten sich in der Tour verschätzt. In der Nacht schneit es.

Sonntag d. 08.09.

Ich laufe zum See Bucura, überall liegt Schnee. Man warnt mich, den Kammweg zu gehen. Ich verwerfe meinen Plan und laufe einen Umweg, die Markierung rotes Dreieck die zum Zănoaga See führt. Es ist sehr windig und sehr kalt. Der Weg führt einen steil Bergab durch Latschenkiefern die mit Schnee bedeckt sind. Ich muss in geduckter Haltung mich durchkämpfen. Der Schnee fällt auf meine Sachen und ich werde völlig durchnässt. Meine Schuhe sind schon lange aufgeweicht. Ich verliere den Stöpsel von meiner Trinkflasche und zerreise mir meine Schaumgummimatte. Vor dem Weg war ich, am Vortage von den vier Deutschen gewarnt worden. Der Weg geht wieder steil hinauf. Schließlich komme ich völlig durchnässt am Zănoaga See an. Kein Mensch zeltet hier. Es ist sehr kalt und es ist Nebel. Ich steige wieder etwas hinab und baue mein Zelt auf. Ich finde zum

Glück abgeschlagene Äste von Latschenkiefern und mache mir ein Lagerfeuer. Ich kann meine Sachen und mein Schlafsack der auch nass geworden ist, etwas trocknen. Am Feuer versenge ich mir meine Schaumgummimatte. In der Nacht ist es sehr kalt, ich brenne Teelichter an, um die Temperatur im Zelt etwas anzuheben und hoffe, dass am nächsten Tag kein Nebel ist.



Montag d. 09.09.

Am Morgen ist die Sicht klar und der Wind hat nachgelassen. Ich laufe, die Markierung rotes Dreieck die am Zänoaga See vorbeiführt zu dem Kamm rauf. Teilweise laufe ich im Nebel. Ich komme zu einer Wegkreuzung und suche die Markierung für den Abstieg. Ich finde Sie und laufe einen steilen und schlammigen Weg zur Cabana Gura Zlata. An der Cabana muss man für das zelten 18lei bezahlen. Ich laufe ein Stück den Weg zurück und baue das Zelt auf. Es ist sehr warm und ich kann meine Sachen trocknen.



Dienstag d. 10.09.

Ich will in das Semenik-Anina Gebirge. Der Weg mit dem Bus ist sehr umständlich. Ich müsste von Gura Zlata nach Hațeg, dann mit dem Zug in Richtung Caransebeș, bis zu der Station Timiș. Ich frage mich durch nach dem Weg zum Muntele Mic. Ein LKW Fahrer nimmt mich mit nach der Cabana Apei. Da dort ein Stausee gebaut wird, existiert sie nicht mehr. In einer Betriebskantine bekomme ich Essen. Ich fahre durch die Baustelle mit einem Traktor.



Man zeigt mir die Richtung, doch ich laufe die falsche Straße. Vor mir, ist ohne von mir wahrgenommene Ankündigung eine Sprengung. Oberhalb der Straße sehe ich zwei Hirten, ich frage sie nach dem Weg. Die Hirten zeigen mir den Weg. Ich finde die Markierung, verliere sie aber an einer Straßenkreuzung. Ich bekomme schweren Durchfall. Schließlich finde ich die Markierung wieder. Am Pass laufen drei Wege zusammen, ich laufe sicherheitshalber den Markierten Weg rotes Band. Ich laufe über den Gipfel Tarau. Ich habe einen herrlichen Sonnenuntergang. In einem Schneefeld sehe ich Bärenspuren. Ich will weiter unten zelten, der Weg führt oben am Kamm entlang. Ich laufe etwas abwärts und komme in Nebel. Es wird Dunkel und ich taste mich vorwärts. Vor mir ist ein steiler Abgrund. Ich laufe zurück und zelte am Hang. In der Nacht ist es sehr windig und kalt.

Mittwoch d. 11.09.

Früh ist Nebel und es ist keine Markierung zu sehen. Ich laufe den Hang hoch und komme zum Gipfel, linker Hand finde ich die Markierung. Es ist Nebel und ich laufe die Markierung immer vorwärts, ohne genau zu wissen, wo der Weg hinführt. Es ist kalt und windig, meine Schuhe sind durchnässt. Ich esse unterwegs paar Kekse. Es dauert eine Ewigkeit bis ich an einen Schild komme, mit der Aufschrift, von einer mir unbekanntem Cabana. Der Weg geht bergab und ich komme an einer Meteorologischen Station, die unbewohnt ist. Ich treffe Leute und frage nach dem nächsten Ort, es ist Caransebeș. Ich muss auf dem richtigen Weg sein. Von hier soll die Cabana Muntele Mic neun Stunden entfernt sein. Ich laufe Abwärts die Markierung rote Band und muss dann steil wieder den Gipfel zum Muntele Mic hinauf. Von hier ist es nicht mehr weit bis zur der Cabana. Ich nehme mir ein heizbares Zimmer, kaufe noch ein Liter Wein und mache es mir gemütlich. Meine Sachen können dabei auch gut trocknen. Die Cabana kostet 65lei.

Donnerstag d. 12.09.

Ich laufe etwa 2 Stunden an der dort befindlichen Seilbahnstation runter. Von dort fahre ich mit dem Bus nach Caransebeș. Ich muss lange auf dem Zug nach Statina Timiș warten. In Statina Timiș angekommen laufe ich in Richtung trei Ape (drei Wasser). Es nimmt mich ein Auto mit. Am See baue ich mein Zelt auf. Gegenüber zeltet noch ein Rumäne. Die Nächte sind schon kalt. In der Cabana kann man nicht viel einkaufen. Am Abend komme ich mit rumänischem Schwaben und Siebenbürgern in ein Gespräch.

Freitag d. 13.09.

Mein Plan ist auf einen Waldweg über den Gipfel Semenik zur der Gleichgenannten Station. Ich laufe die Markierung blaues Kreuz, nach zwei Kilometer ist eine Abzweigung. Ich laufe den falschen Weg und komme zu dem Forsthaus Periștop. Von dort werde ich von einem LKW zu der Station Semenik mitgenommen. Ich koche mir ein Essen und trinke zwei Bier in einer Gaststätte.

Danach laufe ich die Markierung blaues Band. Ich komme zu einem steilen Abstieg durch den Wald der mich zu der Cabana Grivaia führt.

In der Cabana gehe ich essen und lerne eine schwäbische Familie kennen. Ihre zwei Kinder machen Spektakel. Ich unterhalte mich gut. Als ich die Cabana verlasse, ist es schon sehr spät. Mit Hilfe des Schwaben und rumänischen Leuten baue ich im Dunkeln mein Zelt auf. Ich feiere mit Rumänen und Schwaben am Lagerfeuer bis um 1.30 Uhr.

Sonnabend d.14.09.

Mein Ziel ist Caraşova, nach der Beschreibung ist es neun Stunden Weg. Doch der Schwabe, mit dem ich mich gestern in der Cabana unterhalten habe, versicherte mir, dass man den Weg in fünf Stunden schafft. Um 11 Uhr mache ich mich auf dem Weg und treffe den Schwaben von Gestern. Er empfiehlt mir die Caraşova Klamm. Ich laufe Markierung blaues Band. An der Poiana Beţii komme ich durch eine Scharfherde, zum Glück kommen keine Hunde. Ich komme zu der Cormanic Höhle. Eine Besichtigung ist nicht möglich. Ich treffe drei Rumänen, wir suchen gemeinsam die Markierung, als wir sie finden steigen wir auf. Unterwegs sehen wir eine Viper. Wir begeben uns durch eine Pflaumenplantasche und steigen hinab zum Einstieg in die Caraş Klamm.



Kurz vor dem Ort Caraşova trennen wir uns. Die Rumänen müssen noch nach Reşiţa, ich zelte an der Fledermaushöhle. Es ist ein herrlicher Zeltplatz.



Sonntag d. 15.09.

Ich laufe nach Caraşova. Es ist ein altes slav. Dorf, dort sehe ich eine Wassermühle. Von dort fahre ich mit dem Bus nach Reşiţa. In dem Ort ist viel Industrie. Ich kaufe ein und laufe zum Bahnhof. Ich treffe die rumänische Gruppe von Grivaia wieder. Auch den Schwaben mit seiner Tochter treffe ich dort. Seine Frau war mit dem Sohn weil er krank ist, ein Tag früher gefahren. Der Vater hat viel geduld mit seiner Tochter. Von ihm wird mir Quartier angeboten. Ich nehme an und übernachtete in Reşiţa. In dem Garten wächst Wein. Mir wird Kirschlikör und Selbstgebrannter Schnaps angeboten. Ich suche mir einen Zug aus der mich zum Ort Dr. Petru Groza führt.



Montag d. 16.09.

Mein Zug fährt um 6.30 Uhr.

Ich löse in Eile eine Fahrkarte bis Baia Mare mit Schnellzugzuschlag für 78lei. Im Zug werde ich darauf aufmerksam gemacht, dass ich in Arad umsteigen muss. Ich steige in Arad aus und versuche meine Fahrkarte umzutauschen bzw. rückgängig zumachen. Am Fahrkartenschalter werde ich abgewiesen. Ich gehe zum Bahndirektor. Er bestellt den Schaffner der mit dem Zug nach Dr. Petru Groza fährt. Der Schaffner bekommt den Befehl mich auch ohne gültige Fahrkarte im Zug mitzunehmen. In Petru Groza komme ich um 12 Uhr an. Ich muss lange auf den Bus nach Gîrda de Sus warten. Ich trinke zwei Bier. Es kommt ein Kühllauto das Gehacktes für einen Grillstand bringt. Ich traue mir zwei Mic zu essen. Nach Auskunft soll der Bus um 16.Uhr fahren. Es kommt kein Bus. Ich frage viele Leute, manche sagen es fährt ein Bus, manche meinen es fährt keiner. Endlich finde ich Leute die auch nach Gîrda de Sus wollen. Ich bin aufgeregt, erfahre dass die Fahrkarten erst bei der Ankunft des Busses verkauft werden. Um 16.30 Uhr kommt endlich der Bus. In Gîrda de Sus steige ich die Markierung rotes Kreuz auf. Im Hirtendorf Ghetari zelte ich. Das Dorf besteht aus einzelnen auf Steinen stehenden Hütten. Es gibt nur Wasser aus der Regentonne. Ich bekomme Bauchschmerzen, muss mich Übergeben und bekomme Schüttelfrost.



Dienstag d. 17.09.

Ohne Essen laufe ich nach der Cabana Scărișoara. In der Cabana gibt es nur Bier. Ich laufe weiter die Markierung blaues Band zu der Cabana Padiș. Dort baue ich mein Zelt auf. Ich treffe dort vier DDR Leute und zwei Schechen. Die Schechen geben mir Medikamente. Mein Magen erholt sich langsam.



Mittwoch d.18.09.

Ich laufe weiter die Markierung blaues Band in Richtung Vladeasa. Der Weg ist mit 11 Stunden ausgeschildert. Ich laufe einen langen Weg durch den Wald. Das Wetter ist sehr gut. Auf dem Kamm ist die Markierung sehr schlecht. Ich kann den Gipfel Vladeasa 1836m sehen. Es wird Dunkel ich verliere die Markierung. Als ich sie wieder finde baue ich das Zelt auf. In der Nacht röhren Hirsche. Vor mir kämpfen zwei Hirsche.

Donnerstag d.19.09.

Ich finde die Markierung, sie führt in entgegengesetzter Richtung vom Gipfel. Ich nehme an, dass ich seitlich des Gipfels aufsteigen muss. Ich habe meine Zweifel, ob der Gipfel vor mir Vladeasa ist. Ich laufe immer weiter, bis ich durch gelbe Fähnchen am Wegrand aufmerksam werde, dass ich an den Punkt bin, an dem ich am Vortag war. Ich ärgere mich und laufe schnell, aber diesmal in die richtige Richtung. Ich lasse den Gipfel Vladeasa links liegen und komme schließlich zu der Cabana Vladeasa.

Freitag d.20.09.

Ich laufe von der Cabana aus zu einem Hirtendorf. Ein LKW nimmt mich zu einem Dorf mit das sich 10km vor Bologna befindet.

Ich laufe zum Dorf Bologna. Es ist 12 Uhr, der Zug nach Oradea fährt um 15.30 Uhr. Um 19.10 Uhr bin ich in Oradea. Da ich nun schon einen Vollbart habe, was nicht mit meinem Passbild übereinstimmt gehe ich zu einem Friseur. Für 10lei wird mir der Bart geschnitten. In Oradea gibt es ein reichhaltiges Angebot von Lebensmitteln. Ich kaufe viel Kuchen und Wurst ein. Ich übernachtete in Wartesaal.

Sonnabend d, 21.09.

8.50Uhr fährt mein Zug nach Leipzig.

the 1990s, the number of people with a mental health problem has increased in the UK (Mental Health Act 1983).

There is a growing awareness of the need to improve the lives of people with mental health problems. This has led to a number of initiatives, including the development of self-help materials (e.g. *Living with a Mental Health Problem*, 1997).

The purpose of this paper is to describe the development of a self-help manual for people with a mental health problem. The manual is designed to help people understand their condition, and to provide them with information on how to manage their condition.

The manual is based on the experience of people with a mental health problem, and is designed to be easy to read and understand. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is divided into four main sections: (1) Understanding your condition, (2) Managing your condition, (3) Getting help, and (4) Living with your condition. Each section contains information on a range of issues, including symptoms, diagnosis, treatment, and recovery.

The manual is designed to be a practical guide for people with a mental health problem. It is intended to help people understand their condition, and to provide them with information on how to manage their condition. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is based on the experience of people with a mental health problem, and is designed to be easy to read and understand. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is divided into four main sections: (1) Understanding your condition, (2) Managing your condition, (3) Getting help, and (4) Living with your condition. Each section contains information on a range of issues, including symptoms, diagnosis, treatment, and recovery.

The manual is designed to be a practical guide for people with a mental health problem. It is intended to help people understand their condition, and to provide them with information on how to manage their condition. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is based on the experience of people with a mental health problem, and is designed to be easy to read and understand. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is divided into four main sections: (1) Understanding your condition, (2) Managing your condition, (3) Getting help, and (4) Living with your condition. Each section contains information on a range of issues, including symptoms, diagnosis, treatment, and recovery.

The manual is designed to be a practical guide for people with a mental health problem. It is intended to help people understand their condition, and to provide them with information on how to manage their condition. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is based on the experience of people with a mental health problem, and is designed to be easy to read and understand. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is divided into four main sections: (1) Understanding your condition, (2) Managing your condition, (3) Getting help, and (4) Living with your condition. Each section contains information on a range of issues, including symptoms, diagnosis, treatment, and recovery.

The manual is designed to be a practical guide for people with a mental health problem. It is intended to help people understand their condition, and to provide them with information on how to manage their condition. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is based on the experience of people with a mental health problem, and is designed to be easy to read and understand. It is written in a simple, straightforward style, and is intended to be a practical guide for people with a mental health problem.

The manual is divided into four main sections: (1) Understanding your condition, (2) Managing your condition, (3) Getting help, and (4) Living with your condition. Each section contains information on a range of issues, including symptoms, diagnosis, treatment, and recovery.