

Albanien

Text und Fotos: Kathrin Becker und Frank Hempel

Unsere

Balkan Connection

Der Balkan steht schon lang ganz oben auf unserer Wunschliste. Albanien, das letzte große Abenteuer im Süden Europas? Noch ahnen wir nicht, dass es bald mehr Abenteuer sein wird als uns lieb ist.

Bei der Anreise lautet unsere Devise: Der Weg ist das Ziel. Diesmal nehmen wir uns besonders viel Zeit. Wir sind sehr gespannt auf die zu durchquerenden Adrialänder Slowenien, Kroatien und Montenegro. Sie sind einfach zu schön, um sie nur mal eben schnell per Autobahn zu durchfahren. In Kro-

atien stellen wir schnell fest, dass diesem Land noch mal eine gesonderte Reise zu widmen ist. Landschaftliche Idylle, unberührte Natur, Berge, Seen und Meer gepaart mit der Herzlichkeit der Einwohner begeistern uns sofort. Hinter Dubrovnik biegen wir ab, um über Bosnien und Herzegowina nach Montenegro und von dort über Gusinje

nach Albanien zu reisen. Montenegro enttäuscht uns, vielleicht liegt es einfach nur am einsetzenden Regen. Im Vorfeld haben wir viel vom touristisch aufstrebenden Montenegro gelesen. Davon merken wir nichts. Wahrscheinlich beschränkt sich die touristische Infrastruktur auf die Küste. Je tiefer wir in die Berge Montenegros eintau-

chen, umso mehr schüttet es aus allen Wolken. Im Norden mieten wir uns in einer Pension ein, um wenigstens ein paar Stunden im Trocknen zu verbringen. Warum denke ich bei diesem Regen bloß immer an die Berge in Albanien, ist es eine düstere Vorahnung? Nach dem Frühstück brechen wir auf, es regnet noch immer.

Bereits in Gusinje verschwindet der Asphalt und wir nähern uns offroad dem nahezu unbekannten und in manchen Landkarten gar nicht verzeichneten Grenzübergang nach Albanien.

Die Grenzer am Schlagbaum staunen nicht schlecht, als wir uns nähern. Mehr als eine Handvoll Touristen pro Jahr bekommen sie hier nicht zu sehen. Den albanischen Beamten muss ich erst wecken, recht verschlafen macht er sich an unseren Pässen zu schaffen.

Zwischenzeitlich kommt ein Toyota Land Cruiser mit albanischem Kennzeichen zur Grenze. Der Fahrer kommt zu uns, fragt, ob wir englisch sprechen und berichtet, dass die Strecke nach Koplik kurz hinter Lepushe geschlossen ist. Ein Baum würde den Weg versperren. Da er die Stelle nicht selbst gesehen hat, beschließen wir, uns das mal genauer anzuschauen. Einen Baum kann man ja auch zur Seite ziehen. Der Beamte wuselt im-



Anstrengend: Wilde Schlammschlacht auf verschütteten Wegen
Junior: Bestaunt die erste frei (weg) laufende Kuh am Wegesrand
Kurve: Vor fast jeder zu finden, einer von unzähligen Grabsteinen



Schnee: Reste eines harten Winters, zum Glück kommen wir hier schon durch
Mahlzeit: Kulinarischer Höhepunkt im Restaurant Tradita in Shkoder
Treffer: Toller Schlafplatz an einer Ruine in Theth
Alleine: Unterwegs auf Gebirgspisten - sicherer als die Asphaltstraßen des Landes!



mer noch mit unseren Pässen, während der Toyota bereits in Montenegro am Zoll steht. Nach weiteren 10 Minuten steht der Toyota wieder hinter uns beim albanischen Zoll?!

Kurz hinter Lepushe treffen wir dann wieder auf den Toyo. Jetzt erfahren wir, dass es zwei Franzosen sind, der Land Cruiser ein AVIS-Mietwagen ist und die beiden am nächsten Tag unbedingt ihr Flugzeug in Tirana erwischen müssen. Eine Ausreise nach Montenegro war nicht möglich, da AVIS das nicht gestattet und es auch keine Versicherungsdokumente für das Fahrzeug gibt. Die beiden sind im Norden Albaniens regelrecht gefangen. Sie wollen Hilfe im nächsten Dorf holen.

Wir fahren weiter und stehen auch gleich hinter der nächsten Kurve vor einem mächtigen Erdrutsch, der den Weg blockiert. Der als Garnierung obenauf liegende Baum ist dabei das kleinere Problem. Fast zwei Meter hoch und zehn Meter lang türmen sich Geröll, Schotter und Felsbrocken vor uns auf. Nach 15 Minuten sind die Franzosen zurück, mit nur einem Albaner, der helfen soll. Wenigstens hat er eine Kettensäge dabei, sodass der Baum schnell zerteilt und beseitigt ist. Mit Felsbrocken bauen wir uns eine Auffahrtrampe, damit ein Überwinden dieser Moräne überhaupt möglich wird. Wenn es doch nur nicht regnen würde ...

Der Franzose testet sich langsam mit dem Toyo an die Rampe heran,

kommt aber nicht hinauf. Im zweiten Anlauf mit mehr Schwung gelingt es. Oben auf dem Plateau der Moräne angekommen, fährt er sich fest. Gemeinsam schieben wir ihn zurück. Mit deutlich mehr Schwung geht's zum dritten Versuch. Hörbar schabst der Toyota mit dem Chassis am Untergrund. Er kommt zwar einen halben Meter weiter als vorher, bleibt aber wieder stecken. Nun müssen wir den Franzosen mit unserem Landy zurückziehen, damit der es gleich noch mal versuchen kann. Vom Ehrgeiz gepackt, nimmt er jetzt richtig Anlauf. Metallisches Kratzen, berstendes Plastik und Geräusche, die uns beim Zuhören Schmerzen bereiten, begleiten ihn dabei. Der arme Land Cruiser, im Serientrim und mit Straßen-Bereifung ist er hier chancenlos: Die

Reifen hängen hilflos in der Luft, die Felsbrocken haben sich fest im Unterboden des Toyota verbissen. Wieder muss der Landy ran, vorsichtig, wie ein rohes Ei, versuchen wir ihn zurück zuziehen, die dabei entstehende Geräuschkulisse lässt vermuten, wie der Land Cruiser gerade leidet. Jetzt sollen wir vorneweg fahren. Ich schreite alles noch mal ab und los geht's. Die Auffahrt ist kein Problem, alles scheint prächtig zu klappen. Doch plötzlich verwandelt sich der Vortrieb in Stillstand, begleitet von dumpfen Schlägen aus dem Untergrund. Noch zwei Meter, dann hätten wir es geschafft. Jetzt stehen wir mitten in der Pampe, die bis zur Unterkante der Türen reicht. Der scheinbar feste Untergrund hat unter dem Gewicht unseres Defender nach-

gegeben. Frau und Kind sitzen schon längst nicht mehr im Wagen, trotz Regen warten sie lieber draußen.

Wieder wird geschauvelt, was das Zeug hält. Nach weiteren 30 Minuten können wir uns dann selbst befreien. Geschafft, wir haben wieder festen Boden unter den Rädern. Doch jetzt müssen wir noch den Land Cruiser hinter uns herziehen. Auch das gelingt, wieder begleitet von lautstarken Geräuschen, die nichts Gutes verheißen. Der zweite Haufen ist deutlich kleiner, fester aber auch sehr viel schräger. Mit mächtiger Schräglage überwinden wir dieses Hindernis ohne Probleme. Die Anstrengung der letzten zwei Stunden steht uns allen ins Gesicht geschrieben. Fix und fertig sind wir, aber überglücklich

endlich wieder einen freien Weg vor uns zu haben. Zum Glück haben wir außer einem abgerissenen Mudflap keine Schäden zu beklagen. Wir verabschieden uns herzlich und lassen die Franzosen vorbeiziehen, damit sie ihren Flieger noch rechtzeitig erreichen. Noch etwas zittrig auf den Beinen setzen wir unsere Fahrt langsam fort, um nach zehn Kilometern wieder auf den Toyota zu treffen. Was ist los? Wir trauen unseren Augen nicht. Zwei gewaltige Steinlawine aus blankem Fels blockieren den Weg. An der Felswand zu unserer linken türmen sich die Steinmassen bis zu 30 Meter hoch. Zu unserer Rechten geht es senkrecht 300 Meter hinunter. Geschätzte 400 Tonnen liegen hier. Und was machen die Franzosen? Sie schaufeln Steine und werfen sie in die Schlucht. Ich

gehe zu Fuß weiter, um nach der nächsten Kurve den dritten Haufen zu entdecken. Für uns ist jetzt und hier an dieser Stelle definitiv Schluss!

Die anderen schauen uns recht ungläubig an. Eigentlich wissen sie, dass es keinen Sinn hat, hier ein Durchkommen zu versuchen, doch sie sind so verzweifelt, dass sie gar nicht darüber nachdenken. Verstehen kann ich es irgendwie, nach Montenegro dürfen sie nicht, ihr Flugzeug müssen sie auch erreichen, ein Weiterkommen ist jedoch unmöglich. Eine heftige Diskussion entbrennt. Immer wieder erkläre ich den anderen den Irrsinn ihrer Idee, hier einen Durchbruch zu versuchen. Selbst wenn es gelänge, sind es immer noch gute 70 Kilometer bis Koplik. Wer weiß denn, wie viele Verschüttungen bis dahin noch kommen? Unsere Entscheidung ist gefallen, wir fahren zurück.

Die Franzosen wissen, sollten sie es nicht schaffen hier allein durch zu kommen, dass wir dann weg sind und sie es ohne unsere Hilfe zurück auch nicht schaffen. Nach einer Stunde siegt die Vernunft, wir fahren gemeinsam zurück. 30 Minuten später stehen wir wieder am Ausgangspunkt. Den Land Cruiser wieder am Haken, ist nach einer weiteren Stunde der Spuk vorbei. Es tut gut zu wissen, dass wir endlich wieder freie Strecke vor uns

haben. Auch wenn das bedeutet, dass wir nach Montenegro zurück müssen und über 200 Kilometer bis zur nächsten Grenze im Süden Albanien vor uns liegen. Die Zöllner staunen nicht schlecht, als wir am Nachmittag wieder an der Grenze stehen. Für heute reicht es! Wenige Kilometer nach Grenzübertritt checken wir erneut in der Pension des Vortages ein, erholen uns bei einem leckeren Abendessen, waschen den Landy und schlafen erschöpft ein.

Und so starten wir bei rekordverdächtigen 4 Grad und das Ende Mai, Richtung Podgorica. Unterwegs begegnen wir neben zahlreichen Kamikazefahrern weiteren unwetterverursachten Straßenverwüstungen und sogar durch Neuschnee fahren wir! Die Hauptstadt Montenegros erreichen wir bei sagenhaften 20 Grad; gute Laune macht sich breit. Der Grenzübertritt nach Albanien verläuft angenehm und nach 25 Minuten haben wir dann endlich wieder albanischen Boden unterm Landy – diesmal hoffentlich länger ...

Gleich im ersten Städtchen versorgen wir uns mit Bargeld, denn Gemüse, Obst und Brot winken uns förmlich zu. Wir fragen einen Polizisten nach dem Weg nach Theth und als Zeichen seiner Gastfreundlichkeit weist er uns die Richtung und sperrt kurzerhand für uns die Straße um uns das

Wenden zu ermöglichen. Wir tauchen in fantastische Berge ein und fahren fortan nur noch offroad. Je weiter wir an Höhe gewinnen, desto kälter wird es. Schließlich schlagen wir unser wirklich nettes Nachtlager neben einer historischen Ruine in Theth auf. Zeitig am Morgen brechen wir auf – vor uns liegen harte Offroad-Kilometer nach Shkoder. Und in der Tat: Die Piste hat es in sich. Sie ist zwar nur knapp 80 Kilometer lang und der höchste Pass 1.200 Meter hoch, doch wir benötigen 4,5 Stunden für die meist felsigen und nur mit Schrittgeschwindigkeit zu überwindenden Passagen. Immer wieder durchqueren wir Bäche, Flüsse oder skurrile Holzbrücken. Links und rechts von uns herrliche Wälder und Berge. Den Reiseführer immer bei der Hand stellen wir im ersten Drittel der Strecke fest, dass wir das „Verwaltungszentrum“ einer ca. 100 Einwohner-Siedlung passieren und siehe da – genau hier vor dem Hauptgebäude gibt es wie aus dem Nichts einen asphaltierten Abschnitt von 200 Metern. Lustig! Naturliebhaber und Wanderwillige finden hier alles, was das Herz begehrt: Wasserfälle, Wassermühlen, Wasserwanderungen, Höhlentouren.

Genau schlag 12 im Zentrum Shkoder´s angekommen, erholen wir uns bei dem besten Essen, das wir auf der gesamten Reise serviert bekom-

men, und sind heilfroh, die Frage des Kellners, ob wir „traditional food“ möchten, bejaht zu haben. Es gibt in Öl gebratenes Gemüse, würzig eingelegten, gegrillten Schafskäse, im Steinofen gebackenes hauchdünnes Fladenbrot, drei verschiedene Sorten Fleisch sowie leckere Dips. Unsere nächste Etappe führt von Koman mit der Fähre nach Fierze. Ein idyllischer Rosengarten direkt in Koman ist unser heutiger Campingplatz. Der nette Besitzer lädt uns abwechselnd auf Tee, Kaffee oder Grappa ein. Unserem Kleinen, der gerade alle herumspazierenden Kücken mit "Gagag" und den Hund mit "Wauwau" anspricht, schenkt der liebenswerte Mann bestimmt 20 verschiedene Rosen und leckere Erdbeeren. Direkt unter der Brücke, die oberhalb vom Rosengarten verläuft, haben die Betreiber ein Lokal eingerichtet, die Brücke bildet die Raumdecke. Der Campinggarten ist der Startpunkt für die zwei Kilometer lange Auffahrt zur pünktlich beginnenden „Einschiffung“. Und das ist gut so, denn direkt vor der Ablegestelle muss man einen steinzeitlich anmutenden, stockdunklen, tropfenden und stinkenden Tunnel durchfahren. Müsste man hier mehrere Stunden auf die Einschiffung warten, dürfte man nicht an einer schwachen Blase leiden.

Die Fahrt mit der Fähre ist okay aber

nicht so spektakulär wie mancherorts beschrieben. Der Kahn ist alt und klapprig, die Aussicht ist schön. Von Fierze aus geht es kurvig und somit langsam weiter Richtung Kukes. Zum wiederholten Male stechen uns viele auffällige Grabsteine mit Blumen ins Auge, jedes Mal mitten in einer Kurve, bei der es auf der einen Seite steil hinuntergeht. Manchmal sieht man noch die Autowracks weiter unten liegen. Eine schreckliche Vorstellung, wenngleich es mich nicht wundert, wenn ich sehe, wie viele Leute hier unverantwortlich überholen. Wir nächtigen diesmal auf einer riesigen Wiese etwas abseits der Hauptstraße und haben bis zum Abend noch zwei Stunden Besuch von einigen Kühen, Eseln und einem Hirten, der wie gebannt zwei Meter vor unserem Defender sitzt und genauestens beobachtet, wie wir uns häuslich einrichten. Unser heutiges Tagesziel heißt Schwarzer Drin: eine grandiose Canyon-Landschaft und gleichzeitig Nord-Südverbindung. Gut vorbereitet mit GPS in der Hand, starten wir von Kukes aus mit vollem Tank. Relativ lange bewegen wir uns auf Asphalt voran und halten Ausschau nach dem Abzweig zur Drin-Route. Dann die Enttäuschung: Auch der Weg entlang des Schwarzen Drin ist wohl verschüttet, die Einfahrt ist jedenfalls verbarrikadiert. Nun gut, das sind wir ja schon gewohnt und bleiben gelas-

sen. Manchmal offenbart sich ein Umweg als tolle Alternative. Wir nehmen die Parallelstraße zur Haupt-Drin-Route. Trotz des teilweise schlechten Zustandes kommen wir zügig voran. Einzig die vielen Kreuzungen veranlassen uns hin und wieder Einheimische nach dem Weg zu fragen. Um die Mittagszeit, deutlich früher als erwartet, treffen wir in Peshkopi ein. Schnell noch für drei Euro einen riesigen Beutel Obst und Gemüse gekauft und für 25 Cent ein Brot erstanden und schon sind wir auf dem Weg zur Grenze nach Mazedonien, um von dort aus den Ohridsee zu erreichen.

Den Übertritt nach Mazedonien hätten wir beinahe verpasst, so lächerlich wirken die aufgestellten Grenzhütten. Wir betreten das 8. Land innerhalb 8 Tagen, ein weiteres jugoslawisches Erbe. Eine sehr idyllische Panoramastraße führt Richtung Ohrid. Wir checken in einem kleinen, touristischen aber sehr gemütlichen Ort in einem Privat-Appartement ein. Abends in der Pizzeria machen wir wie so oft auf unseren Reisen auch hier noch eine kurze interessante Bekanntschaft: ein österreichischer Motorradfahrer, der aus Syrien angereist ist. Wahnsinn, was für Weltenbummler es gibt ... Den kommenden Tag verbringen wir rund um den See, bevor wir wieder zurück nach Albanien aufbrechen. Diesmal werden wir von einem volu-



Albanische Gastfreundschaft: Erst gibt es Kaffee, dann Grappa und dann auch noch Rosen.



Presspassung: Koman-Fähre. Hoffentlich fällt der LKW nicht auseinander



Umplanen: Was sagt der Reiseführer?



Zeitzeugen: Verfallene Brücken finden sich im ganzen Land. Bezaubernd: Panaorama am Blue Eye

minösen Grenzer mit schusssicherer Weste, welche jedoch geradeso seine Brust bedeckt, abgefertigt. Wie schon so oft fordert uns der Zöllner auf, unser Reisemobil zu öffnen. Unter vorgehaltener Ausübung seiner Kontrollfunktion funkeln seine Augen beim Anblick der Inneneinrichtung. Ach, wir lieben Grenzen ...

Durch 20 Spitzkehren kurven wir weiter über Pogradec nach Korce, eine landschaftlich sehr attraktive Strecke. Am Straßenrand verkaufen Kinder Kirschen und Honig. Bevor auch wir mit lechzender Zunge endlich unseren Honig erstehen, donnern wir erst einmal in eine Radarfalle und werden prompt angehalten. Der Polizist wirft einen Blick in die Fahrzeugpapiere, danach ins Auto und verabschiedet uns fast herzlich mit der Botschaft, doch bitte die Geschwindigkeit zu beachten. Bezahlen müssen wir nichts. Es ist schon später Nachmittag und so biegen wir in einem kleinen Dorf von der Hauptstraße ab und fahren über eine abenteuerliche Hängebrücke

unter Furcht einflößender Geräuschkulisse auf eine kleine Wiese. Hier ist es schön, hier bleiben wir. Nach einem Frühstück in der Sonne füttern wir auch unseren Landy mit reichlich Sprit und schon geht es weiter durch den Bezirk Girokaster. Langsam macht sich griechischer Einfluss bemerkbar: Wir sehen tempelförmige Architektur und natürlich die von uns schon heiß ersehnten Gyros-Tavernen.

Auf zum Meer! Unterwegs besuchen wir das „Blue Eye“, ein Naturphänomen ähnlich des Blautopfes in der Schwäbischen Alb. Inmitten eines kleinen Waldsees schwillt senkrecht aus dunkler Tiefe ein gewaltiger Quellstrom reinsten Wassers hervor. Das erste Mal begegnen wir in diesem dschungelartig ausgeprägten, geschützten Areal Heerscharen von Touristen, darunter viele auffällig gekleidete und nach süßem Parfüm riechende Frauen. Beim Essen im Restaurant sind wir allein, denn die Bustouristen haben Proviant dabei

und lassen keinen Cent im Blue Eye. Die Hotelhochburg Sarande lassen wir schnell hinter uns und biegen kurze Zeit später ans Meer ab. Ein Holperpfad mit einigen Hindernissen bringt uns zu einem traumhaften Platz, den nur Allradler erreichen können. Wir beschließen, uns auch weiterhin entlang des Meeres zu bewegen, die Meeresluft tut einfach gut. Auf Asphalt reisen wir langsam in nördlicher Richtung nach Vlore. Unterwegs sehen wir viele braune Touristenwegweiser, einem folgen wir erwartungsvoll. Die Fahrt endet schließlich im Nichts, seltsam ...

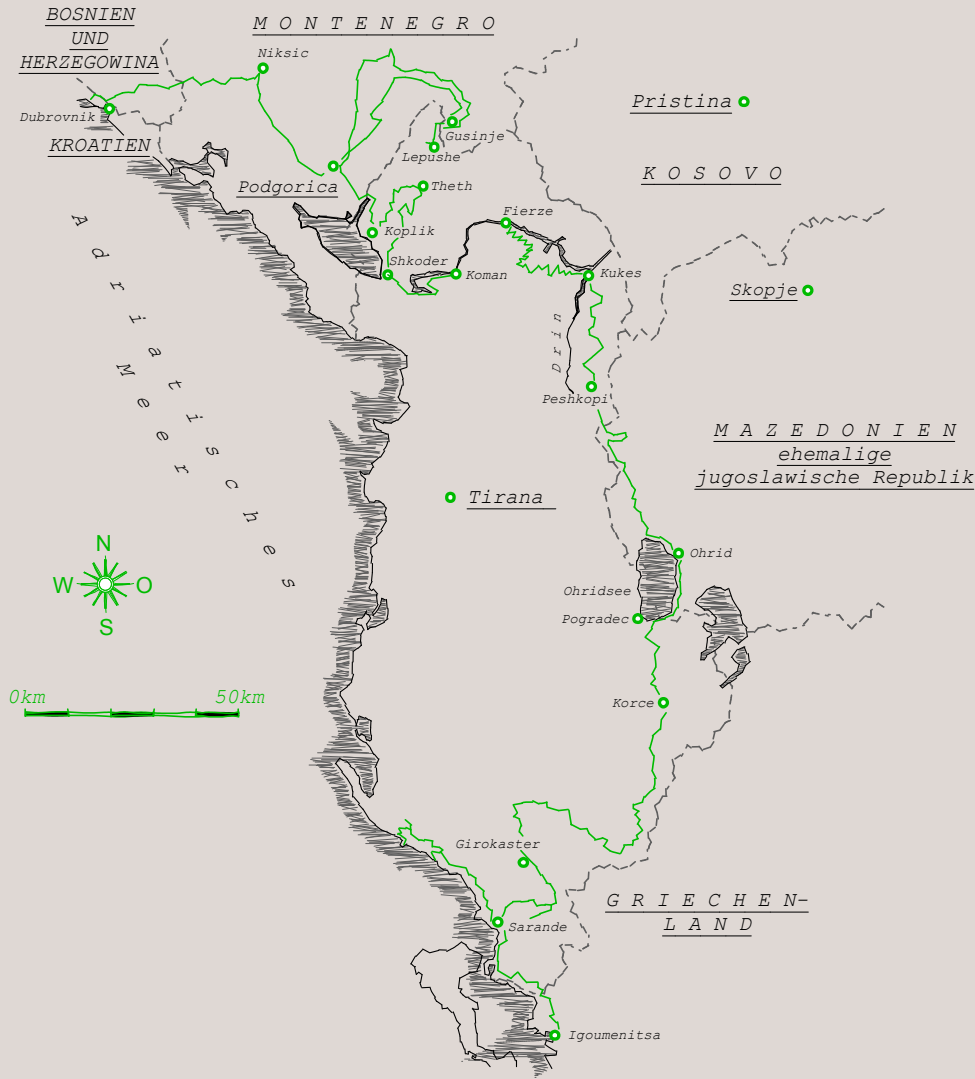
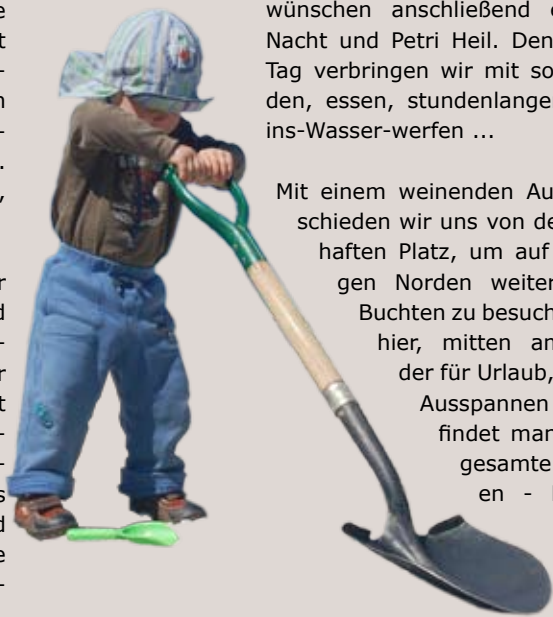
Auf halbem Weg zurück testen wir Pisten, die zum Meer führen und landen in einer malerischen, einsamen Bucht, die wir ganz allein für uns haben. Am späten Abend, es ist stockdunkel und wir sind schon eingeschlafen, hören wir plötzlich Motorengeräusche. 200 Meter von uns entfernt parkt ein Geländewagen und Schritte kommen näher. Eine dunkle Gestalt entfernt sich wieder von un-

serem Landy. Wir beschließen kurzerhand: Angriff ist die beste Verteidigung. Wir steigen aus und laufen zu dem Fahrzeug rüber. Es sind Fischer, die mit Harpunen, Schnorchel und Flossen den Meeresfrüchten zu Leibe rücken wollen. Wir tauschen uns mit Händen und Füßen aus und wünschen anschließend eine gute Nacht und Petri Heil. Den nächsten Tag verbringen wir mit sonnen, baden, essen, stundenlangem Steineins-Wasser-werfen ...

Mit einem weinenden Auge verabschieden wir uns von dem traumhaften Platz, um auf der Fahrt gen Norden weitere schöne Buchten zu besuchen. Selbst hier, mitten am Strand, der für Urlaub, Ruhe und Ausspannen steht, findet man - wie im gesamten Albanien - Bunkeran-

lagen. Welch grausame Vorstellung überkommt mich doch jedes Mal beim Anblick dieser in Beton gegossenen Kriegsrelikte! Unser heutiger Schlafplatz ist einer der seltsamsten und doch schönsten unserer Reise: Wir stehen neben einem alten aber gut erhaltenen Kloster auf einer Anhöhe mit tollem Weitblick aufs Meer. Umringt von einigen Kühen, genießen wir die wirklich einzigartige Atmosphäre und einen romantischen Sonnenuntergang. Und auch hier können wir uns sicher sein: Außer den Hirten, die die Kühe abends eintreiben, kommt niemand vorbei. Die zwei Hirten, die das Kloster absperren, wechseln freundlich ein paar Worte mit uns, leider verstehen wir sie nicht ...

9 Länder in 17 Tagen, viele neue Eindrücke, nette Bekanntschaften und eine gesunde Gesichtsfarbe sind das Fazit unserer Balkan Connection.



Buch und Karten Tipp

von Matthias und Susanne Specht

Wir haben mit dem Albanien Reisehandbuch von Volker Grundmann die albanische Küste von Süden nach Norden bereist. (LR Defender mit Wohnwagen) "Albanien: Das komplette Reisehandbuch"



ISBN 978-3-86112-274-6, 19.90€ Unterwegsverlag, 288 Seiten

Im Reisehandbuch sind drei Arten von Routen markiert, was die Wahl der Strecke sehr erleichtert. Sich wirklich daran zu halten und nicht mit einem „wird schon gehen“ drauflos zu fahren, ist durchaus empfehlenswert.
- Schwarze Routen: Haupttrouten und Transitrouten (Küste)
- Grüne Routen: Nebenstrecken teilweise schlechte Straßenverhältnisse
- Rote Routen: Pisten und Fahrwege

Unsere Karte: Reise Know How, Albanien, 1:220000, ISBN 978-3-8317-7119-6, 8.90€



Sie ist von den schlechten Albanienkarten immer noch die beste. Auch diese Karte enthält Fehler und Abweichungen in der Schreibweise von Orten. Gerade die unterschiedliche Schreibweise kann dann dazu führen, dass man im Register verzweifelt nach dem Ort, dessen Namen man eben noch so gerade auf einem Schild, versteckt im hohen Gras am Straßenrand, gelesen hat, sucht und ihn einfach nicht findet! Dazu kommt noch eine schlechte Ausschilderung des Straßennetzes, von gar keinem Schild, klein und rostig oder durch Werbetafeln verdeckt, bis hin zu handgeschriebenen Pappschildern ...

Autofahren:
Ganz besondere Vorsicht ist auf den Schnellstraßen geboten! Hier sind Eselskarren, Radfahrer, Fußgänger unterwegs, queren gemächlich die Straße. Die Höchstgeschwindigkeit ist 90 Km/h, soweit die Theorie.

Infos im Web:
www.albanien-info.de
www.albanien.ch (forum)

Übernachtungstip:
- www.kampingpaemer.com am Südende der Durres-Bucht
- Pizzeria Blue Days am Strand von Borsh (frei stehen am Strand, oder im Garten der Pizzeria, anfragen)

Hält sie oder hält sie nicht: Unter der Last des Defenders stöhnt und ächzt die Hängebrücke und lässt die Fahrbahn kräftig schwingen!