

- Glenfinnan (ein kleiner Laden, der Snacks und Mahlzeiten verkauft)
- Shiel Bridge (zwei kleine Läden mit begrenztem Sortiment, ein Café)
- Lochcarron (ein kleiner Laden)
- Torridon (kleine Läden, ein Café)
- Kinlochewe (Tankstellenshop, ein kleiner Supermarkt, ein Café)
- Ullapool (Supermärkte, spezialisierte Outdoorläden)
- Kinlochbervie (ein kleiner Supermarkt)

TRINKWASSER

Wasser gibt es fast überall reichlich, und bei normalen Bedingungen muss man selten mehr als einen Liter dabeihaben. Obwohl es meist sicher ist, aus den Bächen in den Highlands zu trinken, sollte man das Wasser aufbereiten, falls Rinder oder Schafe in der Nähe weiden.

BONUSTRACKS

Es gibt zwei beliebte CWT-Varianten, durch die der Trail etwas einfacher wird:

GREAT GLEN

Diese Route umgeht Knoydart und führt stattdessen von Fort William aus direkt gen Norden. Sie folgt dem Great Glen Way etwa 40 km bis Invergarry, biegt dann westlich Richtung Kintail ab und vereint sich bei Shiel Bridge wieder mit dem Hauptweg.

COULIN-PASS

Statt hinter Maol Bhuidhe gen Westen Richtung Strathcarron und durch Torridon zu wandern, kann man auch nördlich über den Bealach Bhearnais nach Achnashellach und über den Coulin-Pass nach Kinlochewe laufen. So lässt man die schwierige Torridon-Etappe aus.

HINTERGRUNDWISSEN

Der Cape Wrath Trail in seiner heutigen Form wurde 1996 durch David Patersons Buch *The Cape Wrath Trail: A 200-Mile Walk through the North-West Scottish*

Highlands begründet. Die wunderbare Knoydart-Route, die inzwischen als eine der schönsten Etappen angesehen wird, wurde zuerst von Denis Brook und Phil Hinchcliffe in *North to the Cape: A Trek from Fort William to Cape Wrath* beschrieben, und die gesamte Route wurde später von Cameron McNeish, dem ehemaligen Herausgeber des Magazins *The Great Outdoors*, verfeinert. Seit ein paar Jahren erfreut sich der Trail insbesondere bei Wandernern aus den USA steigender Beliebtheit, die Erfahrungen in der Wildnis sammeln wollen, bevor sie den Pacific Crest Trail oder den Continental Divide Trail in Angriff nehmen.



FLORA & FAUNA

Rothirsche sind die größten Landsäugetiere im Vereinigten Königreich. Entlang des Trails trifft man die prachtvollen Tiere häufig an. Wenn die Männchen mit ihren eindrucksvollen Geweihen im Herbst erbitterte Brunftkämpfe austragen, kann man sie lautstark röhren hören. Die meisten der über 500.000 Tiere in Schottland gehören riesigen Jagdfarmen. Jagdtouristen bezahlen, um sich an die Tiere heranpirschen und sie erlegen zu dürfen. Seit dem 19. Jahrhundert gibt es daher unnatürlich viel Rotwild in der Region, und

wegen Überweidung wachsen kaum noch Bäume, sodass mittlerweile eine karge Landschaft einen Großteil der Highlands prägt. In der Gegend um den Beinn Eighe wird die Population mittlerweile dezimiert, sodass der Wald sich erholen und die biologische Vielfalt wiederhergestellt werden kann.

ANEKDOTE DES AUTORS

NAEBOOTS AUF DEM CAPE WRATH TRAIL

2015 wanderte ich den Cape Wrath Trail zum ersten Mal und war auf einer langen, harten Etappe von Kinlochewe zur Bothy von Shenavall unterwegs. Das Wetter hatte wieder mal umgeschlagen. Ich watete mitten im Nirgendwo durch Moor und Nebel. Meine Füße waren seit einer Woche feucht. Was zur Hölle machte ich hier eigentlich?

Als ich Shenavall erreichte, war ich kurz davor aufzugeben. Im Regen und Tiefnebel war von der Berglandschaft, auf die ich mich so gefreut hatte, rein gar nichts zu sehen gewesen. Bei schlechtem Wetter bleibt einem nichts anderes übrig, als einen Fuß vor den anderen zu setzen und dem Kompass zu folgen. Doch in dieser ganz besonderen Bothy, versteckt im Bergmassiv von An Teallach, hob sich meine Laune am Feuer dank der einzigartigen Kultur des britischen Berglands und dem Teilen von warmem Essen, Whisky und Geschichten sofort. Nach tagelanger Einsamkeit fühlte ich mich wieder als Teil der Trailcommunity.

Am nächsten Morgen traf ich Jamie aus den USA. Wir unterhielten uns mit einem schottischen Wanderer, der beim Anblick meiner Trailrunningschuhe anmerkte, dass ich über 160 Kilometer in „nae boots“ – also untauglichem Schuhwerk – zurückgelegt habe, woraufhin Jamie mir einen Trailnamen verpasste. Trailnamen sind in den USA sehr verbreitet, diesseits des Atlantiks aber weitestgehend unbekannt. Von nun an unterschrieb ich meine Einträge in den Hüttenbüchern mit Alex „Naeboots“ Roddie.

