



Rezepte gegen Bluthochdruck

Entdecke die besten Rezepte gegen Bluthochdruck und verbessere deine Gesundheit.

[Mehr](#)

06.10.2025 - 15:45

Anspruchsvoller Triathlon auf zwei Inseln

Tim Marklowski verbindet GR20 und Selvaggio Blu by fair means

Der deutsche Bergführer Tim Marklowski hat erstmals den Weitwanderweg GR20 auf Korsika mit dem Selvaggio Blu auf Sardinien verbunden. Er kombinierte dabei Bergsteigen, Biken und Schwimmen und bewältigte so die gesamte Strecke by fair means.

Autor: Lubika Brechtel



Tim Marklowski verbindet GR20 und Selvaggio Blu by fair means

© Tim Marklowski

Inhaltsverzeichnis

- [Tim Marklowski bewältigt GR20 und Selvaggio Blu by fair means](#)
- [Eine perfekte Verbindung](#)

Tim Marklowski bewältigt GR20 und Selvaggio Blu by fair means

Der GR20 auf Korsika und der [Selvaggio Blu auf Sardinien](#) zählen zu den schwierigsten Trekkingrouten Europas. Nun gelang dem gebürtigen Oberbayer Tim Marklowski erstmals ein anspruchvolles Linkup beider Routen. Den Weg zwischen den Inseln legte er schwimmend zurück. Zunächst radelte Marklowski von der Nordspitze Korsikas zum Startpunkt des GR20 in Calenzana.

In nur fünf statt der üblichen 15 Tage bewältigte er die rund 180 Kilometer und 13.000 Höhenmeter. Diese führten ihn immer wieder über technisch anspruchsvolles Gelände bis nach Conca. Dort schwang sich der Athlet erneut aufs Rad und legte die Strecke bis Bonifacio im Süden zurück. Mehrere Tage musste Marklowski dort auf die passenden Bedingungen warten, bis er von Korsika nach Sardinien schwimmen konnte.





Tim Marklowski während des Projekts.

© Tim Marklowski

Weitere Links zum Thema

In 6 Etappen entlang Sardinien's Steilküste
Trekking extrem auf Sardinien: Der Selvaggio Blu

Zwischen Baumriesen und tosendem Meer
Weltweit Wandern: Der West Coast Trail auf Vancouver Island

Das war die Verleihung in Altaussee
Dankbar: Babsi Zangerl erhält Paul-Preuss-Preis 2025

Eine perfekte Verbindung

Die 13 Kilometer auf offener See legte er trotz Übelkeit und zeitweiligem Erbrechen in nur 4 Stunden und 3 Minuten zurück. Auf Sardinien (Santa Teresa) angekommen, stieg er erneut aufs Fahrrad um und in Perda Longa wiederum in den Selvaggio Blu ein. Die berühmte Route über zerklüftete Küstenberge erreicht gute 900 Meter Höhe. Steile Auf- und Abstiege, teils mit Kletterpassagen bis IV+, prägen das Terrain.

Normalerweise benötigen Gruppen etwa fünf Tage für die gesamte Strecke, Marklowski erreichte bereits nach zwei Tagen das Ziel in Cala Sisine. Einen weiteren Radtag später und nach 230 Kilometern im Sattel erreichte er sein finales Ziel, Su Giudeu, den südlichsten Strand Sardiniens. Insgesamt bewältigte der Sportler während des Projekts 900 Kilometer und 25.000 Höhenmeter in 12 Tagen. Marklowski selbst nannte das Projekt "eine perfekte Verbindung".



Tim

Marklowski ist der erste Mensch, der GR20 und Selvaggio Blu by fair means verbunden hat.
© Tim Marklowski

Text von Lubika Brechtel



News auf alpin.de

News: Hier findet ihr alle unsere Nachrichten aus der Welt der Berge.
300 Artikel



Alpine Spitzenleistung

Rekordzeiten, Erstbesteigungen, Expeditionen: Beiträge zu herausragenden Leistungen in den Bergen.
300 Artikel

1 Kommentar

[Kommentar schreiben](#)

Morti

08.10.2025, 15:19

Hammer!

Benutzername

Wie ist deine Meinung?

[Kommentar abschicken](#)

Thema News auf alpin.de: 300 Weitere Artikel

< 1 / 67 >



Begehung im Alpinstil geplant

Simone Moro wagt neuen Winterversuch am Manaslu

Der italienische Extrembergsteiger und der nepalesische Alpinist wagen weiteren Anlauf.



Eine Übersicht vom Allgäu bis in die Stubaier Alpen

Einkehren und Übernachten im Bergwinter: Diese Alpenvereinshütten haben geöffnet!

Im Winter auf Alpenvereinshütten: Diese Hütten sind offen

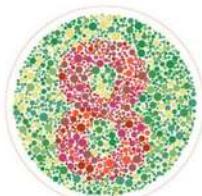


Neuer Newsletter!

Die ALPIN-News jetzt täglich in deinem Email-Postfach

Der neue ALPIN-Newsletter: Ab sofort täglich und personalisiert für dich!

ANZEIGE



Teste deine Augen! Kaum jemand schafft in diesem Sehtest 100%!

[Sehtest Online](#)

3
9
8
5

ANZEIGE



Wenn Sie einen dieser Haushaltsgegenstände haben, könnten Sie vielleicht in Rente gehen

[BuzzFond](#)

[Taboola Feed](#)

ANZEIGE



Sie war in den 90ern hübsch, jetzt ist es schwer, sie anzusehen!

[The Latest Article](#)

ANZEIGE



1 seltsamer Trick stellt Ihre Augen auf perfekte 20/20-Sehkraft zurück

[Oculus Pro](#)

ANZEIGE



Neue KI erobert die Schweiz 2025 - Tausende verdienen schon extra

[Lumetrix AI](#)

ANZEIGE



Dieses Winterevent zieht jedes Jahr Tausende an

Reservix GmbH

ANZEIGE



Ist das legal? Zugriff auf alle Sender?

Techno Mag

ANZEIGE



Verwende Backpulver für dein Haar und schau, was passiert.

Free Hub

A grid of four smaller ads. Top-left: A hand holding a Swiss ID card with the heading 'Anzeige'. Top-right: A man holding a document with a Swiss flag, with the heading 'Nur noch wenige Tage: bis zu 2'300 CHF Auszahlung beantragen!'. Bottom-left: A man in a suit with a Swiss flag, with the heading 'Bis zu 2'300 CHF Auszahlung für Schweizer? Sehen Sie, ob Sie berechtigt sind!'. Bottom-right: A hand holding a blue and gold travel mug, with the heading 'Hier sind die 21 angesagtesten Geschenke für 2025 WowGadgetsGo'.

[ÜBER UNS](#) [MEDIADATEN](#) [AGB/NUTZUNGSBEDINGUNGEN](#) [DATENSCHUTZHINWEIS](#) [IMPRESSUM](#) [BARRIEREFREIHEIT](#) [COOKIES & TRACKING](#)