Mittelmeer, WIR kommen!

Okay, die ganzen 690 Kilometer vom Großglockner bis zur Adria sind Kollegin Katharina Baus und ihre Freundin Christina nicht gewandert. Aber schon vier Etappen auf dem ALPE-ADRIA-TRAIL haben sie begeistert. Der Fernwanderweg ist das neue Highlight in den Alpen

TEXT: KATHARINA BAUS
FOTOS: CHRISTOPH JORDA



EIN FAMOSES PLÄTZCHEN ZUM RASTEN, oberhalb des Soca in Slowenien. Allerdings träumt Christina (links) gerade nicht vom Wandern. Rechts: Kuhalarm im Nationalpark Nockberge



UND TSCHÜSS!
Schöner kann Erfrischung nach einem langen Wandertag nicht sein! Der Übernachtungsstopp am Faaker See ist perfekt gewählt





Der Platzregen hat sich wie ein Wasserfall in das Tal der Leiter und die umliegenden Tannenwälder ergossen. Noch bleibt eine mystische Stimmung, fallen dicke Tropfen, doch erste Sonnenstrahlen dringen schon zu uns durch. Christina, meine Reisegefährtin, verarztet unter einer schützenden Baumkrone ihre blasengeschundene Ferse. Sie schaut besorgt auf ihren Fuß, ich auf meine Uhr. Viel Zeit bleibt uns nicht, bis die österreichische Hochgebirgslandschaft des Nationalparks Hohe Tauern in der Dunkelheit versinkt.

WIR BEFINDEN UNS auf dem ersten Viertel des Alpe-Adria-Trails, ein 690 Kilometer umfassender Fernwanderweg. 20 Kilometer Wandern pro Tag, das ist eigentlich gut





ZEIG DICH, GROSSER!
Nach dem Regen gestern sind noch ein paar Wolken hängen geblieben. Den mächtigen Großglockner, 3798 m hoch, bekommen wir nicht zu sehen



URLAUB FÜR DIE SINNE!
Nationalpark Nockberge: Da duftet es nach Holz, Blumen und Wiese

machbar, wäre die Landschaft etwas weniger schön und abwechslungsreich. Stattdessen gibt es Postkartenmotive im Überfluss, noch dazu fühlen wir uns wie zwei kleine Kinder, die auf einem riesigen Abenteuerspielplatz ausgesetzt wurden: überfordert von der Vielfalt. Ständig laden Seen zum Baden ein, dann will hier noch schnell ein Felsbrocken erklettert oder da noch fix ein Wasserfall aus der Nähe betrachtet werden. „Ich höre auf, Fotos zu machen", beschließt Christina. „Sonst kommen wir nie an."

WER SICH AUF den 2012 eingeweihten Alpe-Adria-Trail begibt, staunt. Über das Landschaftsbild, das sich innerhalb weniger Stunden komplett wandelt, die für Mitteleuropa selten gewordene Abgeschiedenheit, den Reichtum der Kulturen. Dass wir auf unsere Kosten kommen werden, verrät schon ein Blick auf den Verlauf der Strecke: Der Weg führt durch drei Länder. Beginnend im Hochgebirge des Nationalparks Hohe Tauern am Fuße des Großglockners in Österreich, schlängelt sich der Weg beständig Richtung Süden durch das nordwestliche Slowenien bis nach Muggia bei Triest an der Adria. Läuft man die ganze Strecke, wehen einem nach circa vier Wochen erste Mittelmeerbrisen um die Nase.

„Kühe **STARREN** *uns an, als hätten sie nie zuvor menschliche Wesen gesehen."*

Die untergehende Sonne treibt uns zu Höchstleistungen an, gerade noch rechtzeitig fallen wir in unsere Unterkunft ein. >>>

Wandern & BADEN

Zu Fuß über die Alpen. HIER GEHT'S LOS!

LÄNGE: 690 Kilometer, 38 Etappen, circa 20 km je Etappe mit etwa 6 Stunden Gehzeit.

START & ZIEL: Los geht's auf der Kaiser-Franz-Josef-Höhe am Großglockner im Nationalpark Hohe Tauern, Österreich. Ankunft ist nach ca. 4 Wochen in Muggia bei Triest, Italien.

ANFORDERUNGEN: Die meisten Etappen verlaufen in der Ebene. Bei vereinzelten Streckenabschnitten mit bis zu 30 Kilometern Länge und 1500 Höhenmetern ist jedoch gute Kondition erforderlich.

AUSRÜSTUNG: Verlaufen ist fast unmöglich, dafür sorgt die tolle Beschilderung. Gutes Kartenmaterial und eine Kopflampe gehören für alle Fälle dennoch in den Rucksack. **Tipp:** Die Etappen 12 und 13 durch die sanfte Hügellandschaft des Nationalparks Nockberge in Kärnten. Tag 1: 7 Std., 16,9 km. Tag 2: 6 Std., 13,9 km. Start ist in Döbriach, Ziel: die Lärchenhütte.

INFOS: Alle Etappen mit Karten und GPS-Download unter *www.alpe-adria-trail.com*. Im Bergverlag Rother erscheint der Wanderführer „Alpe-Adria-Trail" von Astrid Christ und Martin Marktl, 14,90 Euro.



STILLLEBEN AUF DER ALM.
Sanfte Hügel, entspannte Kühe, weiter Blick in die Landschaft – so geht Meditation in den Bergen





AUF DEM SPRUNG.
Wer sagt, dass man immer nur geradeaus wandern muss? Katharina nutzt die eng stehenden Felsen am Wildwasserfluss Soca zu einer fröhlichen Sprungeinlage

Am nächsten Morgen meint sie es gut mit uns. Sie strahlt auf uns herab, die Almwiesen dampfen, leichtes Stechen macht sich auch in der Wadengegend bemerkbar. Unser schmaler Pfad windet sich durch sanfte Grashügel – willkommen im Nationalpark Nockberge. Kühe starren uns an, als hätten sie noch nie zuvor menschliche Wesen zu Gesicht bekommen oder zumindest noch nie solche, die so humpeln wie Christina.

DER NATIONALPARK NOCKBERGE liegt mitten in Kärnten. Zunächst schmiegt sich der Weg gemächlich an der Baumgrenze entlang, bis wir diese nach kurzer Zeit überschreiten und sich, wie als Belohnung für die erklommenen Höhenmeter, der Blick auf den im Tal eingebetteten Millstätter See eröffnet. Wunderschön spiegeln sich einfallende Sonnenstrahlen auf seiner Wasseroberfläche. Obwohl die Sonne ihr Bestes gibt, verkneifen wir uns heute den Badespaß. Das Wandern fällt leichter, wenn man im Rhythmus bleibt, zudem möchten wir die Haut an unseren Füßen nicht noch mehr aufweichen. Der Retter für meine trockene Kehle ist ein Trinkbeutel im Rucksack, gelegentliches Ziehen am Schlauch sorgt für die nötige Flüssigkeitszufuhr. Schmeckt zwar ein bisschen nach Plastik, dafür muss man nicht dauernd anhalten.

„Ist das warm!“, ruft sie begeistert. Das kühl aussehende **WASSER** *hat Badewannentemperatur*

Weitere traumhafte Aussichten auf die teils noch schneebedeckte Alpenkulisse folgen, unser Weg führt hinab in Richtung Tal. Voller Neugier auf das, was kommen mag, legen wir noch einen Zahn zu, um vier Tage später im Paradies für Menschen mit übersäuerten Muskeln zu landen. Wie ein wahr gewordener Traum liegt er vor uns in der rosa Abendsonne: der Faaker See, ein Alpenschauspiel in Türkisblau, zehn Kilometer Luftlinie von der slowenischen Grenze entfernt. Der Mittagskogel (2145 m), einer der höchsten Berge der westlichen Karawanken, spiegelt sich auf der Wasseroberfläche. „Jeder das, was er verdient“, kreischt Christina, nimmt Anlauf und taucht, spritzfrei wie ein Delfin, kopfüber ins Wasser ein – ihre Vergangenheit als Turmspringerin beeindruckt mich jedes Mal aufs Neue. „Ist das warm!“, ruft sie begeistert. Das kühl aussehende Wasser hat Badewannentemperatur. „26 Grad“, verkündet unser Gastwirt am Abend.



Heiße Quellen speisen den See mit Frischwasser. Trinkbar noch dazu, ein Wunder der Natur. Die Farbe kommt von feinstem Kalkstaub, der vom Wasser lange in der Schwebe gehalten wird. Mein Geografenherz schlägt höher. Meine Güte, ist das schön hier!

EBENSO MALERISCH, wenngleich absolut konträr zu dem zuvor Erlebten, gestaltet sich die Landschaft 60 Kilometer südwestlich in Slowenien, im Tal der Soca nahe Bovec. Der Wildwasserfluss – Traum eines jeden Kajakfahrers – entspringt aus einer Karstquelle im Nordwesten Sloweniens im Nationalpark Triglav in den Julischen Alpen. Wir blicken von der Kante einer Kalkschlucht aus schneeweißem Gestein in eisblaue Wassermassen hinab. Die Soca zählt zu den letzten unberührten Flusslandschaften Europas, auch ihr Wasser lässt sich bedenkenlos trinken. Einige Fischarten fühlen sich hier wohl, unter anderem Marmorataforellen, die größte Forellenart der Welt. Mitunter bringen Exemplare bis zu 30 Kilogramm auf die Waage. Christinas Blick schweift nach oben gen Himmel. Diesmal ist es nicht die Befürchtung vor weiteren Regenschauern oder das Prüfen des Sonnenstandes, um abzuschätzen, wie lange uns noch bis Einbruch der Dunkelheit bleibt. Sie hat Kletterer an einer nahe gelegenen Felswand über einer Karsthöhle erspäht. „Elende Wanderei, ich brauche Abenteuer“, klagt sie. Kein Wunder, ihre Blase am Fuß ist ein Krater, eine wandertechnische Katastrophe. Allerdings auch nichts für Kletterschuhe. „Morgen machen wir einen Ruhetag“, schlage ich vor. „Hab noch einen Abenteuerroman im Rucksack. Heißt ‚Sturz ins Leere‘ und handelt vom Klettern.“ <<<

pentax.de ▪ pentax.at ▪ pentax.ch



