

Text: Katharina Baus *Fotos:* Christoph Jorda

Auf rund 700 Kilometern führt der Alpe-Adria-Trail vom Großglockner bis zum Mittelmeer – ein Trekking-Traum.

Lei





Soča-Wasser ist trinkbar. Und Heimat der großen Marmorata-Forellen.

echte Zeit



Die buckeligen Nockberge bieten weite Aussichten, wie hier aufs Liesertal.

» Das Pfeifen **der Murmeltiere übertrumpft das Pfeifen des Windes nur schwach. Fast lautlos bewegen wir uns durch die schroffe Bergwelt** der Hohen Tauern, dichter Nebel dämpft alle Geräusche. Irgendwo hinter unseren Rücken erhebt sich die Flanke des Großglockners, doch in dieser Suppe kann man sich seinen 3798 Meter hohen Gipfel nur herbeidenken. »Das haben wir davon. Es ist so früh, dass es fast noch spät ist, und man sieht so wenig wie unter der Bettdecke«, muffelt meine Reisegefährtin Christina.

Wir werden noch in den Genuss von weiten Aussichten kommen, so viel kann ich Christina versprechen. Drei Wochen Wanderabenteuer liegen vor uns, ein langer Weg – und doch nicht genug, um den Alpe-Adria-Trail komplett zu gehen. 690 Kilometer umfasst dieser 2012 eröffnete Fernwanderweg, führt durch drei Ländern und drei Kulturen. 38 Tage sind dafür angesetzt. Vom Alpenhauptkamm am Fuß des Großglockners in Österreich geht es zu den sanften Hügeln des Nationalparks Nockberge, bevor der Weg dem türkisblauen Wasser der slowenischen Soča folgt und schließlich am Mittelmeer im Fischerdorf Muggia bei Triest in Italien endet.

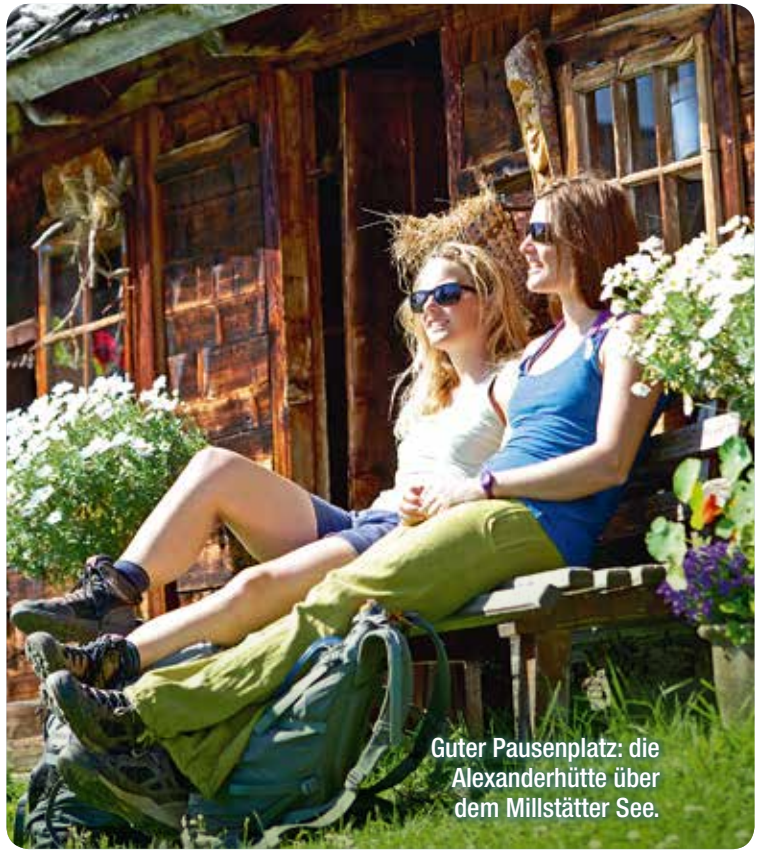
Auf den Spuren von Legenden

Etwas ausgesetzt steigen wir die steilen Serpentinen entlang der Pasterze hinab, dem mit neun Kilometern Länge mächtigsten Gletscher der Ostalpen. »Der Gletscher hat Belag auf der Zunge«, kommentiert Christina die vom Wind zerrupften hellgrauen Nebelschwaden, die sich an der von Moränen gesäumten Gletscherzunge entlangtasten. Romantikern wie Caspar David Friedrich wären bei diesem Anblick sicherlich die Freudentränen in die Augen geschossen. Ich muss meine zusammenkneifen, der Wind feiert seinen Auftritt.

Nach einem einstündigem Abstieg kehren wir den Eismassen den Rücken zu. Über einen leicht abschüssigen Hang geht es in Richtung Heiligenblut, das von der Römerzeit bis ins 17. Jahrhundert hinein das ergiebigste Goldabbaugebiet in Europa war. Sein Name stammt Legenden zufolge von einem Fläschchen mit dem Blut Christi, das sich Briccius, ein dänischer Prinz, um das Jahr 914 in die Wade hineinwachsen ließ, um es vor Räubern zu schützen. Nachdem er von einer Lawine verschüttet wurde, wuchsen drei Ähren aus seinem Bein, wodurch man seinen Leichnam und die Blutreliquie entdeckte. Das Fläschchen liegt seither in der Pfarrkirche des Heiligen Vinzenz.

»Ich kann heute kein Blut sehen«, sagt Christina. Also keine Kirchenbesichtigung – soll mir recht sein, zumal der Himmel sich zunehmend verdunkelt. Schnellen Schrittes lassen wir Heiligenblut hinter uns. Vorbei an spiegelnden Bergseen und sprudelnden Bächen führt der Weg immer tiefer hinab ins Tal der Leiter. Dort ändert sich die Landschaft unübersehbar: Dank hohem Gras, Büschen und Tannen erscheint die zuvor eher graue Bergwelt auf einmal in sattem Grün, ganz als habe jemand dem Fuß des Tales einen neuen Anstrich verpasst. Darüber vereinen sich düstere Wolken »

EISIGE GLETSCHER, WOGENDE HÜGEL, HELLER KALK: DIE **NATUR FASZINIERT** DURCH IHRE VIELFALT



Guter Pausenplatz: die Alexanderhütte über dem Millstätter See.



Wie mag diese Kuh wohl den Duft von Sonnencreme wahrnehmen?



Auch ein Nebelmorgen in den Alpen besitzt gewissen Charme.

zwischen den Berggipfeln, doch der Guss lässt auf sich warten. Wenig später sprudeln andere Wassermassen, ehrfürchtig geht der Blick nach oben: Aus 130 Metern Höhe kracht der Jungfernsprung in die Tiefe, ein gigantischer, weiß schäumender Wasserfall. Alpenschauspiel vom Feinsten!

Kärntens zweitgrößtes Gewässer, der Millstätter See, ist an Tag zehn der Tour erreicht. Und damit eine lieblichere Gegend als beim Auftakt des Alpe-Adria-Trails, wie sich hinter dem Etappenort Seeboden zeigt. Zwischen den sanft gerundeten Kuppen der Nockberge durchwandern wir taubehangene Almwiesen. Sonnenstrahlen zaubern Wechselspiele aus Licht und Schatten auf leuchtend grüne Weideflächen. »Irland lässt grüßen«, findet Christina, und sie hat, von der Höhe der Berge abgesehen, nicht unrecht. Kühe versperren anfangs den Weg zum Gipfel des Tschiernock (2082 m), ihre Mäuler glänzen mit der Oberfläche des Millstätter Sees im Tal um die Wette. Mit zunehmender Höhe

IMMER WIEDER **STREIFT DER WEG SEEN UND FLÜSSE:** BESONDERS IM SOMMER EINE WOHLTAT



Das Seenreich Kärnten lockt mit Badestellen wie am Faaker See.

spürt man die Kraft der Sonne immer stärker, und Christina reibt ihre Arme mit Sonnencreme ein. Ein leichter Wind wiegt die Lärchen und Zirben, ein Bartgeier dreht erhaben seine Runden. »Bartgeier, Murmeltiere, Rotwild, Steinböcke und Gämsen sind Kärntens Big Five, die bekommt man oft zu Gesicht«, hat die Wirtin beim Frühstück erzählt. Uns fehlen jetzt nur noch Rotwild und Steinböcke.

»Spring rein, es ist warm!« Mit diesen Worten lockt mich Christina einige Tage später in den türkisfarbenen Faaker See. Um sie herum steigen Luftblasen auf, und ihr perfekter Rückwärtssalto vom Steg – sie war Turmspringerin – hat die Blicke eines Rentnerpaars vom Mittagskogel (2145 m) abgelenkt. Pyramidenförmig ragt der Berg an der österreichisch-slowenischen Grenze auf; sein Gipfel, der jetzt rosa in der Abendsonne erstrahlt, gehört zu beiden Ländern. Wie ein Meisterwerk naturalistischer Aquarellmalerei spiegelt sich die Szenerie auf der Wasseroberfläche. Der See wirkt klein, ist aber so groß wie 340 Fußballfelder. Und ebenso wie der Mittagskogel in Privatbesitz: Im Jahr 1918 verkaufte Fürst Friedrich von Liechtenstein den See an Ludwig Wittgenstein, einen Onkel des berühmten Philosophen. Die zwei Mädchen, die Wittgenstein dann adoptierte, sind Vorfahren der heutigen Besitzer.

Paradiesisch schön ist es nicht nur am Faaker See, sondern auch 60 Kilometer südwestlich im Tal der Soča. Der Fluss entspringt einer Karstquelle in den Julischen Alpen in Sloweniens Nordwesten, bevor er 136 Kilometer weiter südlich als Isonzo in die italienische Adria fließt. An der Kante einer Schlucht, in deren Tiefe die smaragdgrüne Soča wie flüssiger Edelstein durch weiße Kalkflure schießt, strecken wir uns auf warmem Fels aus und bewundern sie in Ruhe. Neben seiner Schönheit sind es die Stromschnellen, Kehr- »



Vertrieb Deutschland: LiteXpress GmbH • Dülmener Straße 92 • DE-48653 Coesfeld • Telefon +49 2541 967870 • Telefax +49 2541 967871 • vertrieb@liteXpress.de • www.liteXpress.de
Vertrieb Österreich: LiteXpress Österreich GmbH • Franz-Boos-Gasse 5 • AT-1130 Wien • Telefon 43 1 440 7169 • Telefax +43 1 440 716913 • vertrieb@liteXpress.at • www.liteXpress.at
Vertrieb Schweiz: LiteXpress Schweiz GmbH • Feldmoosstrasse 49 • CH-8853 Lachen • Telefon +41 55 451 5334 • Tefefax +41 55 451 5335 • vertrieb@liteXpress.ch • www.liteXpress.ch

liteXpress Germany



130 Meter rauscht der Jungfernsprung bei Heiligenblut in die Tiefe.

NUR WENIGE GEHEN DEN GANZEN TRAIL AM STÜCK. **DIE AUSSICHT AUFS WIEDERKOMMEN** ERLEICHTERT DIE ABREISE

wasser und Wellen, die Klammen und Canyons, die den Fluss zum weithin bekannten Paddlerziel machen.

20 Kilometer folgen wir der Soča Richtung Bovec, zu unseren Füßen sprudelt das Wasser, die letzten Ausläufer der Karawanken liegen in unserem Rücken. Die Bergzüge erreichen immerhin Höhen bis 2400 Meter, sind mit pittoresken Karsthöhlen durchsetzt und laden zum Klettern ein. Ich wünsche mir Seil und Gurt herbei, während Christina eine Gumpe in zehn Meter Tiefe anpeilt und Turmspringerfantasien murmelt: »Hier einen gehockten Delfinsalto runter ...« Doch unser Badeversuch fällt ultrakurz aus, trotz Sommerhitze ist das Wasser eiskalt. Wohler als wir fühlen sich darin diverse Fische, laut Wanderführer auch Giganten: Bis zu 1,20 Meter lang und 30 Kilogramm schwer können »Marmorata« werden, die größte Forellenart der Welt.

Kanubeladene Autos, die uns entgegenkommen, zeugen vom Ende der Einsamkeit an unserem Zielort Bovec. So gerne wir zur Adria gewandert wären, so sehr drängen uns Diplomprüfungen in die Heimat. »Nach dem Diplom kommen wir mit Kletterschuhen wieder«, beschließt Christina, stellt die Wanderschuhe beiseite und schlüpft in ihre Flipflops. Wer weiß, ob wir das wirklich tun werden. Aber die Aussicht aufs Wiederkommen mindert am Urlaubsende stets die Wehmut.



Unterwegs zwischen Wacholder und Kiefern im Triglav-Nationalpark.

DER ALPE-ADRIA-TRAIL IM KURZCHECK

KÄRNTEN, SLOWENIEN, ITALIEN: LANDSCHAFTEN & HÖHEPUNKTE


Gipfelerfolg Tschiernock (2088 m).

Etappe 1–10
HOHE TAUERN–NOCKBERGE
● ***149 km*** ● ***58 h***
● ***Hm: 7200 ↑, 8850 ↓***
*Hochalpin beginnt die Tour unterhalb des Großglockners und führt zunächst bergab: Von der **Pasterze**, dem längsten Gletscher der Ostalpen, nach Heiligenblut. Nach mehrtägiger Wanderung durch das Mölltal locken fantastische Aussichten auf den **Millstätter See** im Nationalpark Nockberge.*

Etappe 10–21
NOCKBERGE–JULISCHE ALPEN
● ***195 km*** ● ***63 h***
● ***Hm: 8950 ↑, 9750 ↓***
*Von den Grashügeln der **Nockberge** leitet der Weg hinab zur Kärntner Seenlandschaft. Unbedingt Zeit zum Baden im Faaker See einplanen! Sein warmes Wasser vor der Bergkulisse der Karawanken sorgt für feinstes Urlaubsflair.*

Etappe 22–30
JULISCHE ALPEN–TRIGLAV
● ***174 km*** ● ***53 h***
● ***Hm: 7100 ↑, 7900 ↓***
*Diese Etappen führen durch die kalksteinreiche Bergwelt des Triglav-Nationalparks in **Slowenien**. Besonders reizvoll: Etappe 24 zwischen Trenta und Bovec entlang der Soča. Bis zu 15 Meter über der Schlucht schlängelt sich der Pfad, türkisblaues Wasser kontrastiert mit weißen Felsen.*

Etappe 31–37
TRIGLAV–FRIAUL-JULISCH-VENETIEN
● ***131 km*** ● ***42 h***
● ***Hm: 3400 ↑, 3500 ↓***
Benvenuto en Italia! Die letzten Tage sind höhenmeterarm, aber abwechslungsreich. Zunächst geht es auf sandigen Böden durch das Weinbaugebiet Brda, ab Etappe 33 führt der Weg über das schroffe Triestiner Karstplateau. Zu Füßen liegt der Golf von Triest.

Verlängerung
DREILÄNDERECK-VARIANTE
● ***90 km*** ● ***6 Tage***
● ***Hm: 4850 ↑, 4950 ↓***
Als Alternative führen sechs Etappen westlich vom Faaker See in die Karnischen Alpen. Sie treffen bei Kranjska Gora (SLO) wieder auf die Hauptroute. «


Brennweite: 18mm
Belichtung: F/16,
1/20 sek., ISO 320

Brennweite: 270mm
Belichtung: F/6.3,
1/250 sek., ISO 320



FOTOTEST
SEHR GUT 80,1
TESTSIEGER
Im Test:
3 Reisezooms
Testergebnis:
2 Testsieger
(2x 80,1 Punkte)
Fototest 3/2011

EISA AWARD Best Product 2011-2012
ZOOM LENS
Tamron AF 18-270mm F3.5-6.3 Di II VC PZD

Ausgezeichnet durch
17 Fachjournalisten

Die Objektivsensation für jeden Moment

18-270mm
F/3.5-6.3 Di II VC PZD

Das Tamron Megazoom ist eine unschlagbare Kombination aus Flexibilität und Leistung.
Dank 15x Zoom steht im Handumdrehen die richtige Brennweite für jede Situation zur Verfügung. Der VC-Bildstabilisator und der schnelle, nahezu lautlose PZD-Autofokus runden die Ausstattung ab. Durch das geringe Gewicht und die Kompaktheit bleibt in der Reisetasche sogar noch Platz für Andenken. Erhältlich für Ihre digitale APS-C-Spiegelreflexkamera von Canon, Nikon oder Sony*.

* Ausführung für Sony ohne Bildstabilisator

5 JAHRE GARANTIE
Registrierung auf:
www.5years.tamron.de

www.tamron.de

TAMRON
New eyes for industry



Chillen hoch über der Soča ist einfach nur paradiesisch.

INSIDER-TIPPS

DIE TOP 5

Katharina Baus, Autorin

GLETSCHERTOUR
*Wer auf Tuchfühlung mit dem **längsten Gletscher** der Ostalpen gehen möchte, macht einen Abstecher zum Gletscherweg Pasterze. Infos: nationalpark-hohetauern.de*

KLETTERN
*Im Millstätter See in Kärnten wartet ein ungewöhnliches Klettergebiet namens »Jungfernsprung« auf Felssportler. Schwierigkeit von 3a bis 6c, man sichert auf **Flößen** stehend. Routeninfo: freeclimbers.at*

SCHLEMMEN
*Eine Spezialität im Nationalpark Nockberge ist die **»Kärntner Nudel«**. Dünn ausgerollter Teig wird zu einer Tasche geformt und mit Quark, Kartoffeln oder Steinpilzen gefüllt – lecker!*

PADDELN
*Die Soča in Slowenien ist ein Paradies für Kajaker. **Kurse** und Tagestouren gibt es zum Beispiel bei der Prijon Kajakschule in Bovec. prijon-kajakschule.de*

SEGELREGATTA
*Eine der weltgrößten Regatten findet immer am zweiten Oktoberwochenende vor Triest statt: Bei der **»Barcolana«** starten bis zu 2000 Yachten. barcolana.it*

outdoor-magazin.com/alpeadria0813

Darf es noch ein bisschen mehr sein? Ein Video über den Alpe-Adria-Trail sowie jede Menge Informationen und Tipps zum Thema Weitwanderungen gibt es auf den *outdoor*-Seiten im Internet.



PLANEN

1 Hinkommen
Der Alpe-Adria-Trail beginnt an der ***Kaiser-Franz-Josefs-Höhe*** (2369 m) am Fuße des Großglockners in Kärnten. Wer mit dem Auto statt per Bus hinauffährt (nationalpark-hohetauern.at/wanderbus, postbus.at), nimmt die Großglockner Hochalpenstraße – unbedingt checken, ob sie geöffnet ist (grossglockner.at). Die 33 Euro Maut beinhalten auch die Parkgebühren.

2 Charakter
Der in 37 Etappen unterteilte Fernwanderweg führt auf 690 Kilometern Länge durch Österreich, Slowenien und Italien. Auf der Homepage des Weges ist von 43 Etappen die Rede; dort ist die Extrarunde bei Villach einbezogen. Die Etappen umfassen jeweils rund 20 Kilometer, sind technisch überwiegend einfach und mit Gehzeiten von ca. sechs Stunden auch für weniger geübte Wanderer ***gut zu bewältigen***. Einige Abschnitte, vor allem entlang der slowenischen Soča, erfordern etwas Trittsicherheit.

3 Orientieren
Der Alpe-Adria-Trail ist bestens ***markiert***, Wanderkarten (Kompass, 1: 25 000) gehören dennoch ins Gepäck. Nützlich: der Wanderführer Alpe-Adria-Trail vom Bergverlag Rother, 14,90 Euro.

4 Surfen
Auf alpe-adria-trail.com gibt es ***Beschreibungen*** aller Etappen inklusive Übersichtskarten und GPS-Download. Telefonisch berät die Urlaubsinformation Kärnten, Tel. 00 43/(0)4 27/45 21 00.

EQUIPMENT

5 Hüttenschlafsack
In vielen Berghütten ist der dünne Schlafsack ***Voraussetzung***, um dort zu übernachten. Beispiel: Cocoon CT46-0 aus Bio-Baumwolle, 460 Gramm, 26,95 Euro.

6 Wasserdichte Wertsachenverwahrung
Plötzliche ***Schauer*** sind in den Alpen keine Seltenheit – gut, wenn Papiere, Handy etc. wasserdicht verpackt sind. Nützlich zeigt sich das Aloksak ITM Set mit Zip-loc-Verschluss, 11,95 Euro.

7 Feierabendschuhwerk
Flipflops sind gut, ***Latschen*** ohne Zehensteg noch besser: Man kann sie auch mit Socken tragen. Nur nicht mit weißen.

8 Windstopper-Softshell
Eine winddichte, möglichst atmungsaktive Schutzschicht, die ***Bewegungsfreiheit*** gewährt, ist quasi Pflicht. So braucht man weniger Kleidungsschichten, bleibt warm und leistungsfähig.



KUNST GANZ LEBENDIG

*»Wer sich für gegenwärtige Kunst interessiert, sollte in der Kärntner Stadt Gmünd einen Ruhetag einlegen. In alten Scheunen und Lagerhäusern sind **offene Werkstätten und Galerien** eingezogen, bis Dezember 2013 präsentiert die Kulturinitiative Gmünd das Werk von Malern, Fotografen, Designern und Skulpteuren. stadtgmuend.at*