



12 GRÜNDE, warum Sie die Alpenüberquerung SALZBURG–TRIEST machen sollten

Text/Bilder: Christof Herrmann

Die Alpenüberquerung Salzburg–Triest führt in 28 Etappen rund 500 Kilometer weit durch die drei Nationalparks Berchtesgaden, Hohe Tauern und Triglav sowie durch die vier Länder Österreich, Deutschland, Slowenien und Italien. Christof Herrmann verdeutlicht nachfolgend anhand von zwölf Gründen, warum man als Trekkingbegeisterter diese Tour einmal gemacht haben sollte.

Die legendärste Alpenüberquerung gelang 218 v. Chr. dem Karthagerführer Hannibal. Er überschritt das winterliche Hochgebirge mit 50.000 Soldaten, 9.000 Reitern und 37 Kriegselefanten, um einen Überraschungsangriff auf die Römer einzuleiten. Die Hälfte seines Heers und alle Elefanten kamen dabei ums Leben.

Noch heute existiert in vielen Köpfen der Traum, die Alpen zu Fuß zu überqueren, wenn auch zum Glück die Motivation eine andere und die Verwirklichung weniger gefährlich ist.

Im Sommer 2013 machte auch ich mich auf den Weg. Ich marschierte auf einer selbst ausgearbeiteten Route von Salzburg bis ans Mittelmeer (siehe trekking-Magazin 1/2014). Nach und

nach wurde mir bewusst, dass sich die Alpen vor keinem Hochgebirge der Welt verstecken müssen. Und mir wurde bewusst, dass diese neue Fernwanderung das Zeug dazu hat, viele Menschen zu begeistern. So optimierte ich die Route und ging die Tour in den beiden darauffolgenden Sommern erneut.

Mit dem Erscheinen des Wanderführers »Alpenüberquerung Salzburg–Triest« im April 2016 ist die neue Route offiziell eröffnet.

Dieser Artikel soll Lust machen, selbst einen Abschnitt oder den kompletten Weg zu gehen. Ich kann Ihnen versprechen, dass Sie dabei weitere Gründe herausfinden werden, warum die Alpenüberquerung Salzburg–Triest ein unvergessliches Abenteuer ist.

1. Salzburg

Rom des Nordens, Barockstadt, Mozartstadt, Universitätsstadt, Festspielstadt, Weltkulturerbestadt, Statutarstadt und Landeshauptstadt des gleichnamigen Bundeslands: Salzburg hat viele Namen und tausend Gesichter. Um die Atmosphäre und Schönheit Salzburgs aufzusaugen, sollten Sie sich mindestens einen Tag Zeit lassen. Touristische Höhepunkte sind die Festung Hohensalzburg, das 2014 eröffnete DomQuartier, die Benediktiner-Erzabtei Stift St. Peter mit dem Petersfriedhof und die Getreidegasse mit ihren schmiedeeisernen Zunftzeichen, in der auch Mozarts Geburtshaus steht. Kaum verpassen werden Sie den Kurpark, einen kleinen barocken Landschaftsgarten, der nördlich an den berühmten Mirabellgarten anschließt. Der Kurpark ist nämlich der Startpunkt der Alpenüberquerung Salzburg–Triest.

2. Mit anderen wandern

Ein besonderer Reiz einer Alpenüberquerung ist es, Fernwanderer kennen zu lernen, die auf der gleichen Route unterwegs sind. Das gemeinsame Ziel, das anspruchsvolle Terrain und der eingeschränkte Platz auf den Berghütten schweißt schnell zusammen. Oft bilden sich Wandergrüppchen und es entstehen Freundschaften. Der erste Wegpunkt der 1. Etappe ist im Sommer täglich um 10 Uhr Treffpunkt der Salzburg–Triest-Wanderer (siehe auch Infobox). Deren Erkennungszeichen ist ein rotes Schleifchen am Rucksack. Auch wenn Sie tagsüber lieber allein gehen, werden Sie abends auf der Hütte oder im Talort auf bekannte Gesichter treffen.

3. Eine Million Schritte

Als durchschnittliche Schrittlänge eines normalgroßen Erwachsenen werden im Bauwesen und in der Architektur 63 cm angesetzt. Im Hochgebirge ist die Schrittlänge wegen der zahlreichen An- und Abstiege und des oft schwierigen Geländes kleiner. Zwischen dem Kurgarten und der Piazza dell'Unità d'Italia warten also rund eine Million Schritte auf Sie. Das zu schaffen, sollte Motivation genug sein, den inneren Schweinehund zu überwinden und auf die Zähne zu beißen, wenn es weh tut.

4. Der Nationalpark Berchtesgaden

Nach dem Untersberg als Aufwärmprogramm gelangen Sie am dritten Tag an den Königssee am Fuß des Watzmanns. Das weltberühmte Duo aus See und Bergmassiv bekommt man im Nationalpark Berchtesgaden noch mehrmals zu Gesicht. Fast vier Tage geht es durch den einzigen deutschen Nationalpark der Alpen. Wie viel es doch dort zu entdecken gibt! Im Hagengebirge beeindruckt die Abgeschiedenheit und die Steinböcke; die Wasseralm könnte kaum idyllischer gelegen und uriger sein; das Steinerne Meer hat eine der schönsten Karsthochflächen der Welt, die Schönfeldspitze und den Funtensee (Bild rechts) mit seinem teuflischen Gurgeln zu bieten.



5. Die Steinböcke

Mit etwas Glück bekommen Sie auf der 4. Etappe im Hagengebirge und auf der 21. Etappe im Triglav-Nationalpark die beeindruckenden Alpensteinböcke zu Gesicht. So ein Steinbock hat eine durchschnittliche Kopf-Rumpf-Länge von 150 cm und eine Schulterhöhe von 90 cm, verfügt über ein säbelartiges Gehörn und kann über 100 kg wiegen. Früher wurde der Steinbock stark mystifiziert. Sein Herzkreuz war ein begehrtes Amulett, das dem Träger Kraft und Mut verleihen sollte. Auch das Blut, die Magensteine, die Milz, das Horn und die Exkremente waren als Glücksbringer und Medizin beliebt. Dies führte dazu, dass das Steinwild Anfang des 19. Jahrhunderts in den Alpen bis auf 100 Tiere ausgerottet war. Durch Wiederansiedlung leben heute im Alpenraum wieder rund 40.000 Steinböcke und Steingeißen.

6. Die 2.933 m hohe Herzog-Ernst-Spitze

Die 10. Etappe führt zunächst vom Schutzhaus Neubau (das zu den Lieblingshütten des Autors dieser Zeilen zählt) an den historischen Stätten des Goldbergbaus vorbei, mit Blick auf die teils gletscherbedeckten Gipfel der Goldberggruppe zur Fraganter Scharte. Die Scharte liegt direkt auf dem Alpenhauptkamm und ist mit 2.754 Metern der höchste Punkt der Alpenüberquerung Salzburg–Triest, sofern Sie nicht den kurzen Abstecher zur Herzog-Ernst-Spitze machen. Bei guter Sicht sollten Sie sich den 2.933 Meter hohen Gipfel nicht entgehen lassen! Wem das nicht reicht, kann eine schwierigere Extratour auf einen der beiden 3.000er Schareck und Hoher Sonnblick machen.

7. Der Sadnig-Höhenweg

Von der Fraganter Scharte aus geht es steil hinab ins Gebiet des Mölltaler Gletschers. Die Umweltzerstörung durch das einzige Gletscherskigebiet Kärntens ist immens. Zum Glück ist es schnell passé. Ab dem Weißsee wandern Sie auf dem wenig bekannten Sadnig-Höhenweg wieder durch unberührte Berglandschaften. Zu verdanken ist das dem Österreichischen Alpenverein, der die Hochalm spitze bei einer Versteigerung erwarb (die 1,12 Millionen Schilling wurden durch einen einzigen Spender aufgebracht), um die »Tauernkönigin« und Innerfragant vor der Erschließung eines weiteren Gletscherskigebiets zu retten.



8. Der Kreuzeck-Höhenweg

Die 12. Etappe führt zunächst über Almen und an Bergseen entlang hinauf zum Klingentörl. Urplötzlich befinden Sie sich auf dem Hauptkamm der zu den Hohen Tauern zählenden Kreuzeckgruppe. Vor Ihnen breitet sich eine menschenleere Berglandschaft aus. Vor Tausenden von Jahren sah es hier kaum anders aus. Die Kreuzeckgruppe ist die größte und wohl unberührteste Gebirgsgruppe Kärntens. Auf dem so atemberaubenden wie atemraubenden Kreuzeck-Höhenweg gelangen Sie zunächst zur Hugo-Gerbers-Hütte, am nächsten Tag auf das 2.709 Meter hohe Hochkreuz und schließlich zur Feldnerhütte. Der Pfad ist oft ausgesetzt und an einigen Stellen seilversichert. Aber keine Sorge, Sie sind gewappnet, wenn Sie es bis hierher geschafft haben. Nur bei schlechtem Wetter sollten Sie die einfache Variante nach Greifenburg wählen.

9. Die Hugo-Gerbers-Hütte

Halten Sie sich an die vorgeschlagene Etappeneinteilung, schlafen Sie in folgenden Berghütten: Toni-Lenz-Hütte, Carl-von-Stahl-Haus, Wasseralm, Ingolstädter Haus, Stutzerhaus, Schutzhaus Neubau, Fraganter Schutzhaus, Hugo-Gerbers-Hütte, Feldnerhütte, Alpengasthof Starhand, Rifugio Zacchi, Poštarski dom na Vršiču, Pogačnikov dom na Kriških podih, Koča na Doliču und Dom na Komni. Jede einzelne davon hat ihren eigenen Charme und wäre es wert, hervorgehoben zu werden.

Diese Ehre wird der Hugo-Gerbers-Hütte in der Kreuzeckgruppe zuteil. Sie wurde zwischen 1908 und 1910 erbaut und liegt auf 2.347 Metern. Höher schlafen Sie auf der Alpenüberquerung Salzburg–Triest nicht. In der Hütte mit ihren 25 Lagerplätzen geht es noch zu wie anno dazumal. Die Speiseauswahl ist eingeschränkt. In der Regel wird auf dem Holzofen in der kleinen Küche nur ein warmes Gericht für alle Gäste zubereitet. Fließendes Wasser gibt es innerhalb der Hugo-Gerbers-Hütte nicht. Hinter dem Gebäude befindet sich aber eine Quelle, die auch als Waschgelegenheit genutzt werden kann. Wenn abends der Generator ausgeschaltet wird, gibt es keinen Strom mehr. Kerzen weisen dann den Weg zur Toilette. Diese ist ein Plumpsklo, aber erstaunlicherweise ohne Gestank, sofern sich alle an die Bedienungsanleitung halten.



10. Die Julischen Alpen

Bald nachdem Sie auf der 18. Etappe Tarvisio hinter sich gelassen haben, tauchen Sie für fünf Tage ein in die wilde Welt der Julischen Alpen. Es geht meist durch den Triglav-Nationalpark in Slowenien. Welch riesiges, schroffes und dennoch wunderschönes Sammelsurium an Bergen und Geröll! So eine Unberührtheit ist in dieser Ausdehnung kaum noch in den Alpen zu finden. Kein Wunder, dass die Route anstrengend ist und einige Passagen Orientierungsvermögen, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erfordern.

11. Das Mittelmeer

Vom letzten Alpenpass auf der 23. Etappe ist plötzlich am Horizont das Mittelmeer auszumachen. Wenn das keine Motivation für den Endspurt ist! Ehe Sie sich von der Hafemole in Duino in die Wellen stürzen können, geht es aber noch vier Tage durch eine schöne, bewaldete Hügellandschaft, durch das bekannte Weinbaugebiet Collio und durch das im Karst gelegene Naturschutzgebiet der Seen von Doberdò und Pietrarossa. Von Duino sind es nach Triest nur noch ein paar Stunden oberhalb der Adriaküste, die Rainer Maria Rilke vor über 100 Jahren zu seinen »Duineser Elegien« inspirierte.



INFOBOX

Charakter

28 Tage lange, wunderschöne, aber auch schön anstrengende Fernwanderung. Auf den ersten 23 Etappen werden die Ostalpen komplett überquert. Dabei geht zum einen durch drei berühmte Nationalparks – den Nationalpark Berchtesgaden in Deutschland, den Nationalpark Hohe Tauern in Österreich und den Triglav-Nationalpark im slowenischen Teil der Julischen Alpen –, zum anderen durch wenig begangene, aber genauso grandiose Berglandschaften wie die Sadnig- und die Kreuzeckgruppe. Die letzten fünf Tage führen auf italienischem Boden durch ein bewaldetes Mittelgebirge, durch das renommierte Weinbaugebiet Collio und durch den Karst bis ans Mittelmeer.

Start

Kurgarten in Salzburg, der vom Hauptbahnhof zu Fuß in 10 Minuten zu erreichen ist.

Ziel

Piazza dell'Unità d'Italia in Triest. Der große Platz ist zum Mittelmeer hin offen und wird abends feierlich beleuchtet.

Länge

Ca. 500 km

Höhenmeter

Ca. 25.500 Höhenmeter im Aufstieg und 26.000 Höhenmeter im Abstieg.

Anforderungen

Die Alpenüberquerung Salzburg–Triest ist von der Länge, der Schwierigkeit und den Anforderungen her mit dem Traumpfad München–Venedig vergleichbar. Im Gebirge zwischen Salzburg und Tolmin müssen Sie sich auf durchschnittlich 6 ¾ Stunden reine Gehzeit, 1.000 Höhenmeter im Aufstieg und 1.000 Höhenmeter im Abstieg einstellen. Einige Etappen erfordern alpine Erfahrung, Orientierungssinn, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Zu den anspruchsvollsten Abschnitten zählen die 13. und 14. Etappe (Hugo-Gerbers-Hütte – Feldnerhütte – Greifenburg) sowie die 19. und 20. Etappe (Rifugio Zacchi – Poštarski dom na Vrši u – Pogačnikov dom). Für diese vier Königsetappen gibt es einfachere Vari-

anten für den Fall, dass Sie es sich nicht zutrauen oder das Wetter nicht mitspielt.

Wanderzeit

Der komplette Weg ist meistens von Anfang Juli bis Mitte September gut begehbar. Dann haben alle Berghütten geöffnet und Schneefall ist in den Hochlagen selten. Die Abschnitte in den Berchtesgadener Alpen, den Salzburger Schieferalpen, den Gailtaler Alpen, über den Karnischen Hauptkamm sowie in Friaul-Julisch Venetien kann man auch ab Anfang Juni und bis Ende September machen.

An- und Abreise

Sowohl Salzburg als auch Triest können problemlos mit dem Zug erreicht werden. Der Salzburger Hauptbahnhof ist an den Fernverkehr angeschlossen. Von Triest gibt es Verbindungen nach Venedig und Udine, von wo Sie weiter nach Österreich und Deutschland fahren können. Weitere Bahnhöfe an der Wanderstrecke befinden sich in Berchtesgaden, Taxenbach, Greifenburg, Hermagor, Tarvisio, Tolmin und Cormons. Durch die Liberalisierung des Fernbusverkehrs verbinden nun auch Linienbusse viele größere Städte untereinander.

Flughäfen gibt es in Salzburg (5 km Luftlinie südwestlich des Zentrums) und in Triest (30 km nordwestlich). Aus ökologischen Gründen ist von einer An- und Abreise mit dem Flieger abzuraten.

Gemeinsam starten und Erkennungszeichen

An jedem Tag zwischen Anfang Juli und Anfang September treffen sich Salzburg–Triest-Wanderer um 10 Uhr im Salzburger Kurpark, um ganz unverbindlich gemeinsam zu starten. Es ist auch gut möglich, dass Sie unterwegs Alpenüberquerer einholen oder selbst eingeholt werden. Das Erkennungszeichen ist ein rotes Schleifen, das am Rucksack angebracht wird. Rot ist die gemeinsame Farbe der Flaggen von Österreich, Deutschland, Slowenien und Italien. Beim Wandern oder abends auf der Hütte oder im Talort auf bekannte Gesichter zu treffen, trägt zur Besonderheit einer Fernwanderung bei.

Übernachten

Wenn Sie sich an die Etappeneinteilung halten,

schlafen Sie 14 Mal in Städten und kleineren Orten (je eine Übernachtung in Salzburg und Triest mitgezählt) und 15 Mal auf Berghütten. In der Hochsaison sind in einigen touristischen Gegenden nur wenige Betten kurzfristig verfügbar. Auch auf manchen Hütten kommt es immer wieder zu Engpässen. Unter Umständen macht es also Sinn, ein paar Tage vorher zu reservieren, auch wenn kein Hüttenwirt müde Wanderer am Abend weiterschicken wird/darf.

Verpflegung

An den 28 Tageszielen ist für Abendessen und Frühstück gesorgt. Da auf einigen wenigen Etappen mittags nicht eingekehrt werden kann, sollten Sie ausreichend Proviant mitnehmen. Dies gilt besonders für Veganer, die auf manchen Berghütten noch in die Röhre schauen. Supermärkte gibt es alle paar Tage in den Talorten.

Wanderführer und GPS-Tracks

Der Wanderführer

»Alpenüberquerung

Salzburg–Triest«

von Christof Herr-

mann ist im Mai

2016 im Bergverlag

Rother (ISBN 978-

3-7633-4494-9;

14,90 Euro) er-

schiene. Darin fin-

den Sie für jede

Etappe eine aus-

führliche Routen-

beschreibung, ein

Wanderkärtchen

mit dem Wegver-

lauf, das Höhenprofil

sowie alle wichtigen

Infos zu

Anforderungen,

Unterkunft, Einkehr,

Wasserstellen,

Einkaufsmöglichkeiten,

Verkehrsanbindung und

Sehenswürdigkeiten. Für

Käufer dieses Wanderführer

stehen auch GPS-Tracks zum

kostenlosen

Download bereit.

Weitere Infos

Auf dem Blog der Autoren unter

www.einfachbewusst.de/salzburg-triest



12. Triest

Ab dem Obelisk von Opicina steigen Sie auf Kopfsteinpflaster hinab nach Triest. Nach rund 28 Tagen und 500 Kilometern das Ortsschild zu passieren, durch die oft unterschätzte Stadt mit ihren Relikten aus römischer Zeit, dem Mittelalter und 500 Jahren Habsburgermonarchie zu wandeln und schließlich die Piazza dell'Unità d'Italia zu erreichen, ist ein unvergessliches Erlebnis. Die Piazza gilt als eine der eindrucksvollsten Italiens und als Europas größter Platz am Meer. Sie ist der Mittelpunkt von Triest, weit und offen angelegt, von prunkvollen Palazzi umrahmt. Jeden Abend wird die Piazza dell'Unità d'Italia festlich beleuchtet. Dieses Finale Grande der an Höhepunkten reichen Alpenüberquerung sollten Sie sich nicht entgehen lassen! ■

