Faszination Alpenüberquerung: Die sechs schönsten Routen

ÜBER ALLE BERGE

Einmal im Leben über die Alpen wandern und aus eigener Kraft das größte Gebirge Europas überqueren. Diesen Wunsch haben immer mehr Menschen –meist auf einer von sechs ausgezeichneten Routen, die wir im Folgenden porträtieren. Spuren- und Motivsuche von einer, die auf dem E5 loszog. Und sich dadurch veränderte.

Text: Nina Hölmer

Weit und breit nichts als Berge : Wer sich auf eine Transalp begibt, vergisst bald das Leben in der Ebene und den lärmenden Städten.

Foto: Andreas Stuprich

Es ist aus. Aus und vorbei. Das war er, der letzte Schritt. »Arena di Verona« steht auf dem Schild, die Torbögen des Amphitheaters werfen Schatten in der Nachmittagssonne. Italienischer Singsang schwebt durch die Luft, um mich herum Frauen in wehenden Sommerkleidern und Highheels. Meine Füße stecken in schweren Bergschuhen, von denen unter der Dreckschicht zu erahnen ist, dass sie mal rot waren. Auf meinem Rücken ein vollgepackter Rucksack. Wie ein Außerirdischer stehe ich auf dem Platz in Verona, und erst langsam kommt der Kopf an: »Ich habe es geschafft. Ich brauche nicht mehr weitergehen.«

20 000 Höhenmeter und 600 Kilometer liegen hinter mir. Durch vier Länder bin ich gewandert, auf Pässe und durch Täler. Die Sonne Italiens hat mir den Nacken verbrannt, an der Allgäuer Nagelfluhkette bin ich mit Kühen vor einem Gewitter geflüchtet, auf der Memminger Hütte wurde ich eingeschneit und musste am Morgen Markierungen im Neuschnee suchen. Ich habe gigantisch große Blasen versorgt, bin weiter gelaufen, obwohl ich nicht mehr konnte, habe alte Denkmuster abgelegt und neue Freunde gefunden. Und jetzt? Ist es plötzlich einfach so vorbei.

Das dachte ich damals, an diesem Spätsommertag vor vielen Jahren in Verona, nachdem ich die Alpen vom Bodensee aus überquert hatte. Dabei war gar nichts vorbei, es ging damit erst richtig los. Denn die Wochen auf diesem E5 haben vieles ins Rollen gebracht.

Der Everest des kleinen Mannes?

Ich kündigte meine Festanstellung bei einem großen Verlag, zog von Hamburg ins Allgäu und machte eine Ausbildung zur Bergwanderführerin. Seitdem kehre ich immer wieder zurück zum E5 und stecke Gäste mit dem Virus »Transalp« an.

Sie kommen von überall her. Sind Manager oder Handwerker, Ärztin oder Bankkauffrau. »Warum muss es ausgerechnet eine Alpenüberquerung sein«, frage ich sie. Die Motive sind vielfältig. Da ist der 72-jährige Klaus, der mit seinem Sohn und dem zehnjährigen Enkel vor mir steht und schon seit seiner Kindheit davon geträumt hat. Oder Jörg aus Bremen, der kurz vor einem Burnout ist und vor dem Alltagsstress flieht. Barbara aus Köln will mit ihrem Mann ein wenig Abenteuer erleben. Sie alle haben Erwartungen im Gepäck. Und Ängste. Werde ich es schaffen? Was kommt auf mich zu?

Nicht alle kommen an. Tränen laufen, Träume zerbrechen. Manchmal ist ein Unfall Schuld, manchmal die eigene Überforderung – oder wie im Fall von Opa Klaus, der großartig alles meisterte, der Hocker im Hotel, an dem er sich vor der letzten Etappe den Zeh brach und abbrechen musste. Manchmal wird der

Der Seekogel über dem Seewisee und der Memminger Hütte ist einer von Nina Hölmers Lieblingsplätzen am E5.

Foto: Andreas Strauß

DIE 6 TRANSALPS

1. DER KLASSIKER München – Venedig
2. DIE BELIEBTESTE Oberstdorf – Meran
3. DIE UNGEWÖHNLICHE Salzburg – Triest
4. DIE EINFACHE Tegernsee – Sterzing
5. DIE KOMPAKTE Berchtesgaden – Lienz
6. DIE LANGE Alpe-Adria-Trail

Traum der Alpenüberquerung von den Rotorblättern des Helikopters zerschlagen. Oder von uns Bergwanderführern, die einen Gast zurückschicken müssen, weil ihn die Tour nicht fordert, sondern überfordert. Denn nicht jeder, der aufbricht, gehört hierher. Einige sind seit Ewigkeiten nicht gewandert und verlieren vor einem 1900 Meter langen Abstieg die Sohlen der 20 Jahre alten Stiefel. Andere waren gar noch nie länger als drei Stunden unterwegs. Doch es scheint gerade »in« zu sein, die Alpen zu überqueren. Die Zahl der Weitwanderer steigt kontinuierlich. Eine Transalp — die Everest-Besteigung des kleinen Mannes?

Die eigenen inneren Berge

Tatsächlich ist es ein großes, aber machbares Projekt. Und es ist ein Unterschied, von A nach B zu wandern, oder eben die Alpen zu überwinden. Vielleicht weil wir aus unserem vermeintlich so gefahrfreien und organisierten Alltag für längere Zeit ausbrechen können in eine Welt, die trotz aller Planungen viele Unbekannte bereithält. Womöglich liegt es auch daran, dass wir nicht nur das mächtigste Gebirge Europas, sondern auch eigene innere Berge überwinden. Auf einer Transalp geht es oft um die großen Begriffe — Freiheit, den Sinn des Lebens. Weil wir plötzlich Zeit haben, weil die täglichen Handgriffe herrlich monoton sind. Weil wir uns ungeniert klein fühlen dürfen und uns dieses Projekt gleichzeitig ständig zum Wachsen anregt, zum Versetzen eigener Grenzen. Wer so lange unterwegs ist, begreift nicht nur mit dem Kopf, sondern fühlt mit jeder Zelle, dass in den Bergen allein die Natur den Takt angibt und wir ein Teil davon sind.

Wenn ich heute mit meinen Gästen am Ziel ankomme, dann wird die Erinnerung an meine eigene Ankunft in Verona wieder wach. Wenn ich in die Gesichter dieser Wanderer blicke, die vor einer Woche noch Fremde waren, ihre Energie, den Stolz und ihre Erleichterung wahrnehme, die tiefe Freude über all die Erlebnisse, dann weiß ich, dass diese Tour nachwirkt. Dass es jetzt erst richtig los geht… ◀

Beim Schreiben tauchte Autorin **Nina Hölmer** nochmal ein in das Transalp-Fieber. Und ihr wurde wieder bewusst, was die Alpenüberquerung für sie alles ins Rollen gebracht hat.

Höher geht's nicht auf der München-Venedig-Transalp: auf dem Piz Boè in der Sellagruppe

MÜNCHEN – VENEDIG

1. Der Klassiker

Völlig raus für einen ganzen Monat

Er ist die Grande Dame der Alpenüberquerungen, ein Klassiker: München — Venedig. Vom Marienplatz zum Markusplatz geht es auf dem »Traumpfad«. Noch immer trägt er dieses Etikett, das ihm der Erfinder und Autor Ludwig Graßler in seinem Buch »Zu Fuß über die Alpen« im Jahr 1977 gab. In diesen knapp 40 Jahren ist der Weg zur Legende geworden, pilgerten Tausende auf ihm von München durch die Bayerischen Voralpen, das Karwendel, zum Hauptkamm und über die Dolomiten in die Lagunenstadt. An jedem 8. August um 8 Uhr treffen sie sich auf dem Münchner Marienplatz. Jene, die gemeinsam die erste Etappe laufen wollen und oft auch jene, die die Wanderer verabschieden wollen.

29 Etappen und 47 000 Höhenmeter

Schon hier ist ein wenig vom Spirit dieser Transalp zu spüren. Spannung liegt in der Luft, Vorfreude, aber auch ein Hauch von Zweifeln. Nicht alle Starter werden es bis nach Venedig schaffen. Die ganz Unvorbereiteten treten bereits an der Benediktenwand den Rückzug an, überrascht von den Anforderungen dieser Tour. Denn die ist wahrlich kein Spaziergang. 554 Kilometer liegen vor den Wanderern, 29 Etappen und mehr als 22 000 Höhenmeter im Aufstieg sowie kniefordernde 25 000 im Abstieg. Dabei geht's hochalpin zu, einige Teilstrecken sind anspruchsvoll, auch Klettersteige sind enthalten. Und jeden Tag mit Rucksack bergauf, bergab für einen ganzen Monat, das ist in der Praxis dann doch nicht jedermanns Sache. Doch wer loszieht und durchhält, auf den warten einzigartige Momente zwischen München und Venedig. Zu den Höhepunkten zählt die Überschreitung der Friesenbergscharte (mit knapp 3000 Metern einer der höchste Punkte der Tour), der ehemalige Schmuggler-Pfad von Stein über das Gliderschartl ins Pfunderer Tal, die Weiten der Puezebene und die doch immer noch recht wenig begangenen südlichen Dolomiten. Von München nach Venedig — ohne Frage noch immer ein Traumpfad und das ganz ohne Stau am Brenner… ◀

Fotos: Gerhard Zwerger-Schoner (3), privat (1)

Erste Herausforderung: Vom Karwendelhaus geht es über die Birkkarspitze ins Isarursprungstal.

Andreas Ruech, Hüttenwirt Karwendelhaus

»Schon seit den Anfangszeiten der München-Venedig-Tour ist unsere Familie am Karwendelhaus mit der Alpenüberquerung vertraut. Eine der anspruchsvollsten Etappen führt von unserer Hütte über die Birkkarspitze zum Hallerangerhaus. Daher ist es für mich als Hüttenwirt besonders wichtig, den Weitwanderern diese Etappe ausführlich zu erklären. Oft wird leider die Tour unter- beziehungsweise die eigene Leistungsfähigkeit überschätzt.«

MÜNCHEN–VENEDIG IN ZAHLEN

Anspruch: Mittel bis schwierige Tour, teils durch hochalpines Gelände. Wer vom Rifugio 7° Alpini den Weg über den Klettersteig Marmol wählt, muss ein Klettersteigset dabei haben. Gute Wege, aber auch ausgesetzte Pfade, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig. Wanderzeiten von 7-8 Stunden, bis zu 1600 Höhenmeter Aufstieg pro Tag
Etappen: 29
Höhenmeter gesamt: 22 200 Hm Aufstieg, 25 000Hm Abstieg
Routenverlauf: Marienplatz München – Wolfratshausen – Bad Tölz – Tutzinger Hütte – Vorderriß – Karwendelhaus – Hallerangerhaus – Glungezer Hütte – Lizumer Hütte – Tuxer-Joch-Haus – Olpererhütte – Stein – Pfunders – Krezwiesen Alm – Schlüterhütte – Puezhütte – Rifugio Boè – Rifugio Viel dal Pan – Alleghe – Rifugio Tissi – Rifugio Bruto Carestiato – Rifugio P. de Fontana – Rifugio 7° Alpini – Belluno – Rifugio Col Visentin – Tarzo – Ponte della Priula – San Bartolomeo – Jesolo – Markusplatz Venedig
Beste Jahreszeit: Mi. Juli bis Anfang Sept.
Karten:
Freytag & Berndt Karten (1:50 000):
- WK 322 Wetterstein, Karwendel, Seefeld, Leutasch (5, 6, 7)
- WK241 Innsbruck, Stubai, Sellrain, Brenner (7, 8, 9)
- WK 152 Mayrhofen, Zillertaler Alpen (9, 10, 11)
- WKS Grödnertal (15, 16, 17, 18)

Karten vom Landesamt für Vermessung und Geoinformation Bayern (1:50 000):
- UK 50-41 Ammersee, Starnberger See (1, 2)
- UL 50-52 Bad Tölz, Lenggries (2, 3, 4)

Tabacco-Karten (1:25 000):
Foglio 37 Hochfeiler, Pfunderer Berge (12,13 – mit Blatt 30)
- Foglio 30 Brixen Villnöss, (13, 14,15)
- Foglio 15 Marmolada - Civetta (18, 19, 20)
- Foglio 25 Dolomiti di Zoldo, Cadorine e Agordine (19, 20, 21, 22 – mit Blatt 24)
- Foglio 24 Prealpi e Dol. Bell. (22, 23, 24, 25)

Am Ziel der Träume: Lagunenstadt Venedig

OBERSTDORF – MERAN

2. Die Beliebteste

Eine Transalp für (fast) alle

Für so manchen ist er in den letzten Jahren zum Synonym für Alpenüberquerung geworden, der »E5«. Dabei meinen die meisten mit der Abkürzung nicht den gesamten Europäischen Fernwanderweg vom Bodensee bis nach Verona, sondern das Herzstück von Oberstdorf nach Meran. Tausende pilgern im Sommer auf dieser Route von Nord nach Süd. Von den Grashängen des Allgäus vorbei an den Wasserfällen des Lechtals, zu den Gletscherriesen des Ötztals und schließlich ins Schnalstal, wo das mediterrane Flair Merans schon zum Greifen nah ist.

Perfekte Logistik

Familien, Jugendliche, Paare, Senioren — alle trifft man auf dem E5. Dass die Strecke eine solche Anziehungskraft ausübt, verwundert nicht. Bestens markiert, landschaftlich abwechslungsreich und mit gut organisierten Hütten hat sie einiges zu bieten. Zudem greift am E5 eine Logistik, die sowohl den zahlreichen Bergschulen als auch Sololäufern ermöglicht, die Strecke beliebig abzukürzen, etwa den langen Hatscher von Holzgau zur Materialseilbahn der Memminger Hütte. Auch das Stück von Wenns im Pitztal bis nach Mittelberg am Talschluss legen nur die absoluten »by fair means«-Fans zu Fuß zurück. Alle anderen versuchen im Postbus auf der kurvigen Fahrt die Übelkeit zu ignorieren.

Treffen mit Steinböcken

Die Schönheit des E5 ist gleichzeitig sein Fluch. Im August ziehen an den Wochenenden ganze Karawanen los, die Hütten sind zur Gänze ausgebucht, an Schlüsselstellen kommt es manchmal zu Wartezeiten. Wer irgendwie kann, sollte daher zur Wochenmitte starten und Hütten unbedingt reservieren. Etwas ruhiger geht's auf dem E5 vor allem zum Saisonende oder -anfang zu. Dann gibt's immer wieder die Chance auf diese besonderen Momente: auf ruhige Minuten am versteckten Wasserfall des Roßgumpenbachs, ein Treffen mit Steinböcken und Murmeltieren, Sonnenuntergänge am Seekogel, die auch die größten Plaudertaschen sprachlos machen. Dann scheint der E5 einem ganz alleine zu gehören…◀

Fotos: Nina Hölmer (2), Mauritius Images/Alessandra Sarti, privat

Für viele E5-Neulinge schon akklimatisierungsbedürftig: die Braunschweiger Hütte auf 2759 m

Martin Hafenmair, Bergführer

»Man muss zwar viel Glück haben, um auf dem E5 alleine unterwegs zu sein, aber er ist eben ein Muss für jeden Bergbegeisterten. Noch immer einzigartig finde ich den – wenn auch langen – Abstieg von der Seescharte durchs Zamser Loch. Nicht den Kaiserschmarrn auf der Braunschweiger Hütte verpassen!«

Noch geht's im Auf und Ab dahin, bald folgt der steile Aufstieg zur Braunschweiger Hütte

OBERSTDORF – MERAN IM ÜBERBLICK

Der gesamte E5 von Konstanz nach Verona umfasst 30 Etappen. Am häufigsten begangen wird das Teilstück Oberstdorf-Meran.
Anspruch: durchgehend sehr gut markierter Wanderweg durch hochalpines Gelände, teilweise Blockgelände und schmale Pfade, Anfang der Saison oft große Schneefelder, an anspruchsvolleren Stellen Drahtseilversicherungen, teils konditionell fordernde Gehzeiten und lange Abstiege.
Etappen: 6
Höhenmeter gesamt: 5730 Hm Aufstieg, 7140 Hm Abstieg. Kann jedoch durch Nutzung von Bus und Taxi verringert werden. Alternative Wegstrecke von Oberstdorf in zehn Tagen nach Bozen.
Routenverlauf:
1. Etappe: Oberstdorf – Kemptner Hütte, 1050 Hm Aufstieg, 20 Hm Abstieg,
2. Etappe: Kemptner Hütte – Memminger Hütte, 1320 Hm Aufstieg, 920 Hm Abstieg,
3. Etappe: Memminger Hütte – Zams 470 Hm Aufstieg, 1950 Hm Abstieg,
4. Etappe: Zams – Braunschweiger Hütte, 1380 Hm Aufstieg, 1580 Hm Abstieg,
5. Etappe: Braunschweiger Hütter – Martin-Busch-Hütte, 950 Hm Aufstieg, 1330 Hm Abstieg,
6. Etappe: Martin-Busch-Hütte – Vernagt/Meran 560 Hm Aufstieg, 1340 Hm Abstieg.
Beste Jahreszeit: Ende Juni bis Ende September (Öffnungszeiten der Hütten prüfen)
Karten: Alpenvereinskarten Allgäu-Lechtaler Alpen West 2/1, Lechtaler Alpen – Parseierspitze 3/3, Ötztaler Alpen – Wildspitze (30/6), Ötztaler Alpen – Weißkugel (30/2)

Tourenkarte Heftmitte: **1-6**

Hoppala: Schnee im August macht Freude.

Kleine Pfade, wenig Wanderer: Typisch für diese Transalp

SALZBURG – TRIEST

3. Die Ungewöhnliche

Grande Finale zum Mittelmeer

26 000 Höhenmeter, 500 Kilometer, sieben Gebirgsgruppen, drei berühmte Nationalparks. Man kann nicht behaupten, dass die Route Salzburg — Triest eintönig sei. Die Strecke stellt eine echte Alternative für Langstreckenwanderer zur berühmten München-Venedig-Tour dar. Doch auch hier gilt: Vier Wochen Zeit benötigt, wer den Weg in einem Rutsch wandern möchte. Als Belohnung gibt's dafür das Gefühl größtmöglicher Freiheit in einer Natur, die auf diesem Weg viele Gesichter zeigt.

Grüne Täler, große Gipfel

Von den Berchtesgadener Alpen über die Salzburger Schieferalpen und die Goldberggruppe zur Kreuzeckgruppe, auf einen kurzen Abstecher in die Gailtaler Alpen, zum Karnischen Hauptkamm und schließlich über die Julischen Alpen durch Friaul-Julisch Venetien ans Mittelmeer. Dazwischen liegen grüne Täler, Bergdörfer und große Gipfel wie der Triglav am Wegesrand. Die eigentliche Alpenüberquerung ist bereits in Tolmin geschafft. Danach folgen fünf Etappen »Grande Finale« bis zum Mittelmeer. Ein herrliches Auslaufen durch liebliche Hügellandschaft und entlang der Steilküste zwischen Duino und Triest. Wie schön, dass auch das berühmte Weinbaugebiet Collio auf dem Weg liegt…

Wer Ruhe sucht und länger unterwegs sein möchte, für den ist diese noch recht wenig bekannte Variante einer Transalp sicherlich die empfehlenswerteste. Wer alleine unterwegs ist, aber Lust hat, das Abenteuer mit anderen zu erleben, erkennt Mitstreiter auf dem Weg Salzburg-Triest an einem roten Band am Rucksack. Treffpunkt für alle Alpenüberquerer, die Gleichgesinnte suchen: von Juli bis Anfang September jeden Tag um 10 Uhr zum gemeinsamen Start im Kurpark in Salzburg. Und — wie bei so vielen Weitwanderwegen — blickt man abends am Zielpunkt oft in bekannte Gesichter. Wer der ursprünglichen Etappeneinteilung folgt, schlummert immerhin 15 Mal auf einer Berghütte. Da bleibt viel Zeit zum Austausch von Geschichten und Blasenpflastern. ◀

Fotos: Christof Herrmann (2), Stephanie Spörl (1), Katharina Ott (1)

Ursprünglich: Das ein oder andere Bachbett muss überquert werden.

Christof Herrmann, Wegerfinder und Autor

»Die Alpenüberquerung Salzburg-Triest ist die schöne Unbekannte unter den Alpenüberquerungen. Meine persönlichen Highlights sind das Hagengebirge mit seiner Steinbockkolonie, der einsame Sadnig Höhenweg, die entrückte Kreuzeckgruppe, der slowenische Teil der Julischen Alpen sowie der Blick vom letzten Alpenpass am 23. Tag auf das Mittelmeer, das am fernen Horizont glitzert.«

DATEN UND FAKTEN ZU SALZBURG – TRIEST

Zu Fuß von Salzburg nach Triest in einem Stück gehen, ist Transalp in Reinform. Doch nicht jeder hat so viel Urlaub und/oder so viel Kondition. Daher lässt sich die Tour gut in einzelne Abschnitte aufteilen. Wer richtig viel Zeit hat, kann auch noch zusätzliche Gipfelbesteigungen, etwa auf den Triglav einbauen.

Anspruch: größtenteils mittlere bis schwierige Anforderungen. Gehzeiten durchschnittlich knapp 7 Stunden, einige länger bis zu 9 Stunden und 30 Kilometern. Vier anspruchsvolle Etappen, für die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit notwendig sind. Für diese gibt es allerdings einfachere Alternativen. Kletter- oder Klettersteigausrüstung ist nicht nötig.

Etappen: 28

Höhenmeter gesamt: 25610 Hm Aufstieg, 26040 Hm Abstieg.

Routenverlauf: Salzburg – Toni-Lenz-Hütte – Berchtesgaden – Carl v. Stahl-Haus – Wasseralm – Ingolstädter Haus – Maria Alm – Statzerhaus – Rauris – Schutzhaus Neubau – Fraganter Schutzhaus – Stall – Hugo-Gerbers-Hütte – Feldnerhütte – Greifenburg – Hermagor – Dolinza-Alm – Tarvisio – Rifugio Zacchi – Poštarski dom na Vršiču – Pogačnikov dom – Koča na Doliču – Dom na Komni – Tolmin – Tribil Superiore – Castelmonte – Cormòns – Duino – Triest

Beste Jahreszeit: Bis auf eine Höhe von 2700 Meter geht's auf dieser Transalp hinauf. Daher ist ein Start meist erst im Juli möglich. Vorab Öffnungszeiten der Hütten checken. Diese haben meist bis Ende September/Anfang Oktober geöffnet. Die Etappen in Friaul-Julisch Venetien sind bereits im April und bis Anfang November begehbar.

Karten: Zur Orientierung gibt's im Rother-Wanderführer Wegbeschreibungen, zusätzlich stehen auch GPS-Tracks zur Verfügung. Bei geschickter Auswahl lässt sich die gesamte Tour auf acht topographischen Karten darstellen (einige davon allerdings im Maßstab 1:50 000).

Welch ein Abschluss: die Piazza dell'Unità d'Italia in Triest

Die perfekte Packliste

Je schwerer der Rucksack, desto kleiner der Spaß. Maximal acht Kilo plus Getränke sollten es für eine Alpenüberquerung sein. Ninas persönliche Packliste für eine Transalp mit 40 Liter-Rucksack und Hüttenübernachtungen:

- 1 Paar Wanderschuhe
- 1 Paar leichte Schuhe (Hütte/Stadtbesichtigungen)
- 2 Paar Wandersocken (Mischung Kunstfaser/Wolle)
- 1 Paar normale Socken
- 1-2 Softshellhosen (entweder 1 Zip oder 1 kurz, 1 lang)
- 1 Regenjacke/Hardshell
- 1 Regenhose
- 1 leichte Hose
- 1 Softshell oder Fleecepulli
- 2 Kurzarm-Funktionsshirts
- 1 Langarm Funktionsshirt
- 4 Unterhosen
- 1 Sport-BH
- Mütze
- Handschuhe
- Sonnenhut/Buff
- ggf. Gamaschen
- Regenschutz Rucksack
- Trinksystem
- Trekking-Stöcke
- Stirnlampe
- Oropax
- Trillerpfeife
- Taschentücher
- Hüttenschlafsack
- Taschenmesser
- Microfaser-Handtuch
- Kosmetika (Deo, Duschgel, Zahnpasta in Mini-Größen, ggf. unterwegs nachkaufen)
- Zahnbürste
- pers. Medikamente
- Erste-Hilfe-Set inkl. Blasenpflaster
- Sonnencreme, SF 50+
- Sonnenbrille
- Nüsse/Müsliriegel
- Bargeld und EC-Karte
- Handy & Aufladegerät
- Personalausweis
- Alpenvereinsausweis
- Krankenkassenkarte
- ggf. Kamera, Speicherkarte und Aufladegerät
- 2 Zip-Lock-Beutel (z. B. für Schnittchen)
- 1 kleine Tüte für Müll
- Kartenmaterial
- GPS oder Kompass
- Tagebuch & Stift

Tipps fürs richtige Training

Auch wer nicht das Glück hat, in den Bergen zu wohnen und vor Ort für eine Alpenüberquerung zu trainieren, kann sich vorbereiten. Ninas Tipps:

- **Wandern:** Fit fürs Wandern wird man durchs Wandern. Also auch im Flachland längere Strecken von 20-30 Kilometern zurücklegen. Am besten auch mal zwei Tage hintereinander.
- **Ausdauer:** Optimal sind 6-8 Wochen vor dem Start 2-3 x pro Woche Ausdauertraining durch Joggen oder Fahrradfahren.
- **Höhenmeter:** Natürlich gibt's im Mittelgebirge keinen 2000er. Wer aber viele Hügel nacheinander erklimmt, kann auch dort einige Höhenmeter sammeln und den Körper auf das Steigen vorbereiten.
- **Treppenlauf:** Aufzüge sind ab jetzt tabu! Jede mögliche Treppe mitnehmen, um die Beinmuskulatur zu trainieren.
- **Aufrüsten:** Mehrere Touren mit dem gepackten Rucksack zurücklegen. Das trainiert die Schultern und man merkt vor der Alpenüberquerung, ob es noch irgendwo zwickt und zwackt.

Fotos: Andreas Strauß, Fotolia, DVD; Gerhard Zwerger-Schoner

Medientipps für Alpenüberquerer

Allgemein

Andrea und Andreas Strauß: »Alpentreks: Die 15 Top-Routen über die Alpen«, Bruckmann Verlag, 288 Seiten, 2015, 29,99 €

Oberstdorf – Meran

- **Dirk Steuerwald, Stephan Baur:** »Fernwanderweg E5: Konstanz – Oberstdorf – Meran/Bozen – Verona«, 248 Seiten, Bergverlag Rother, 2016, 14,90 €
- **Robert Mayer:** »Zeit zum Wandern: Fernwanderweg E5«, 192 Seiten, Bruckmann Verlag, 2016, 14,99 €

München – Venedig

- **Dirk Steuerwald, Stephan Baur, Vera Biehl:** »München – Venedig. Vom Marienplatz zum Markusplatz«, 208 Seiten, Bergverlag Rother, 2015, 14,90 €
- **Ludwig Graßler, Stefan Lenz, Eva-Maria Troidl:** »Traumpfad München – Venedig«, 144 Seiten, Bruckmann Verlag, 2010, 14,99 €
- **Zu Fuß über die Alpen – Der Kinofilm.** Am Traumpfad von München nach Venedig (Dokumentarfilm | D | 65 Min. | Autor, Regie & Bildgestaltung: P.& G Zwerger-Schoner). Eine lebensnahe und einfühlsame Dokumentation. Bemerkenswerte Aufnahmen in grandioser Gebirgslandschaft, phantastische Natur und ein authentisches Erlebnis zweier Wanderer, die losgegangen sind um die Bergwelt zu erleben, doch weit mehr gefunden haben. (**www.muenchenvenedig-derfilm.de**)

Berchtesgaden – Lienz

- **Andrea und Andreas Strauß:** »Alpenüberquerung Berchtesgaden – Lienz«, 136 Seiten, Bergverlag Rother, 2016, 14,90 €

Salzburg – Triest

- **Christof Herrmann:** »Alpenüberquerung Salzburg – Triest«, 182 Seiten, Bergverlag Rother, 2016, 14,90 €

Alpe-Adria-Trail

- **Martin Marktl, Astrid Christ:** »Alpe-Adria-Trail: Vom Großglockner nach Triest«, 184 Seiten, Bergverlag Rother, 2015, 14,90 €
- **Guido Seyerle:** »Bruckmanns Wanderführer Alpe-Adria-Trail«, 168 Seiten, Bruckmann Verlag, 2013, 12,99 €
- **Petra Albenberger:** »Mein Alpe-Adria-Trail. Time-out statt Burn-out«, 224 Seiten, Anton Pustet Verlag, 2015, 22 €

Hüttenknigge

Transalp geplant, aber noch nie auf einer Hütte übernachtet? Dann kommt hier der ultimative Knigge, der den Hüttenwirt glücklich und Sie zum Lieblings-Gast macht:

1. **Reservieren:** Vor allem im Juli und August ist auf den beliebten Routen viel los, daher unbedingt Schlafplätze reservieren (und selbstverständlich rechtzeitig absagen, sollte etwas dazwischen kommen).
2. **Anmelden:** Bei Ankunft auf der Hütte beim Hüttenwirt melden. Die Übernachtung muss direkt gezahlt werden. Kartenzahlung ist auf den meisten Hütten nicht möglich.
3. **Eintragen:** Wer nicht mit einer Bergschule unterwegs ist, trägt Ankunft, Abmarsch und geplantes Ziel ins Hüttenbuch ein. Hilfreich bei eventuellen Suchaktionen.
4. **Ausziehen:** Die Bergstiefel bleiben im Schuhraum. Auf keinen Fall damit in den Schlafbereich gehen. Auch die Stöcke bleiben im Materialraum (Achtung: Unbedingt merken, wo man die Dinger hingehängt hat).
5. **Revier markieren:** Nachdem der Hüttenwirt mitgeteilt hat, welches Ihr Bett ist, am besten gleich den Rucksack hochbringen und den Hüttenschlafsack ausbreiten. Bei freier Platzwahl: Die Betten am Fenster sind die besten!
6. **Duschen:** Eine Hütte ist kein Wellness-Tempel. Darum überlegen, ob eine Dusche wirklich notwendig ist. Wenn ja: maximal 2-3 Minuten. Dann freuen sich auch noch andere über etwas warmes Wasser.
7. **Zufrieden sein:** »Ich hätte den Salat gerne ohne Tomaten und gibt es auch ein glutenfreies Brot?« Eine Hütte ist kein Restaurant. Auf Sonderwünsche verzichten.
8. **Offline sein:** »Was ist denn das WLAN-Passwort?« Noch so ein Satz, den Hüttenwirte hassen. Im Zweifelsfall gibt's kein Internet. Ruhe genießen und entspannen!
9. **Zeche zahlen:** Vor dem Schlummern die Rechnung begleichen. Trinkgeld ist nicht verboten!
10. **Schlafen gehen:** Um 22 Uhr ist auf den meisten Hütten Hüttenruhe angesagt. Auf bereits Schlafende Rücksicht nehmen und nicht ins Lager poltern.
11. **Durchblick behalten:** Eine Stirnlampe hilft bei der Gute-Nacht-Lektüre und nächtlichen Toilettengängen.
12. **Außenwelt ausschalten:** Niemals ohne Oropax im Matratzenlager schlafen. Irgendwer schnarcht immer!
13. **Ordnung halten:** Den eigenen Müll mit ins Tal nehmen. Am Morgen Bettdecke falten und Kissen aufschütteln.
14. **Freundlich bleiben:** Manchmal geht's zu auf Hütten und auch das Personal ist mal gestresst. Da freut es sich über einen geduldigen und freundlichen Gast umso mehr.
15. **Demütig sein:** Der Hüttenwirt hat immer Recht! Zumindest wenn es um Wegempfehlungen, Wettervorhersagen und Essenszeiten geht. Unbedingt darauf hören.

TEGERNSEE – STERZING

4. Die Einfache
Auf die komfortable Tour

Ein richtiger Alpenüberquerer, der sieht meist so aus: Stramme Waden, ein sonnengebräuntes Gesicht, ein prall gefülltes Tourenbuch, jede Menge alpine Erfahrung im Gepäck, eiserner Wille und ein auf hundert Gramm genau gepackter Rucksack. So war das in etwa bis zum Jahr 2014. Dann wurde eine neue Transalp eröffnet, die Route vom Tegernsee nach Sterzing. Und damit wurde vieles anders.

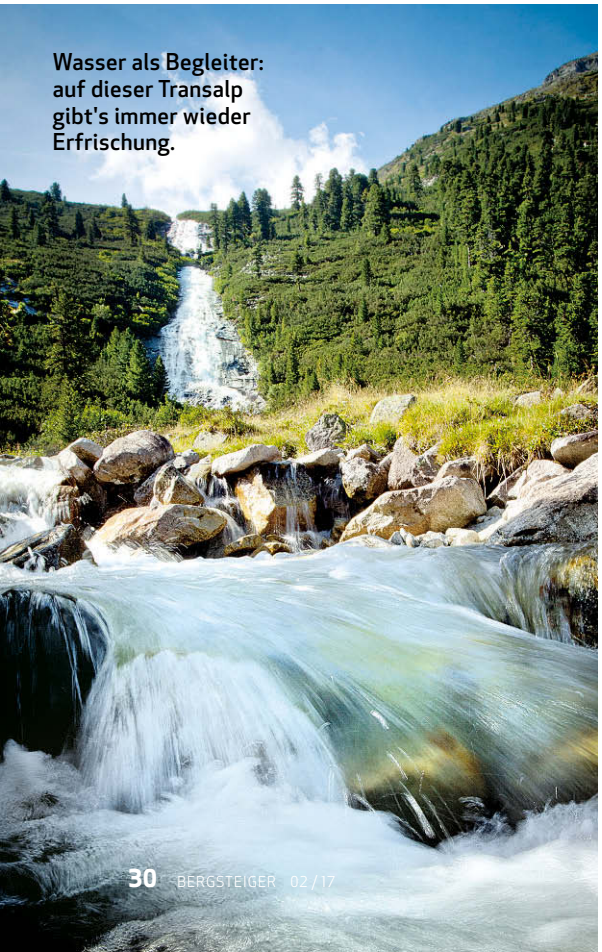
Kulinarik und Komfort

Denn bei dieser Variante geht's vor allem um Komfort, Kultur und Kulinarik. Die Wege leicht, die Etappen kurz, die Höhenmeter gering. Übernachtet wird fern von Matratzenlagern in Hotels oder Pensionen; auf Wunsch kann sogar ein Gepäcktransport organisiert werden. Bewusst grenzt sich der Weg von den anderen Transalp-Routen ab. Das kann man gut oder schlecht finden, manch einer mag der Tour gar auf Grund fehlender alpiner Herausforderungen den Status »Alpenüberquerung« aberkennen wollen.

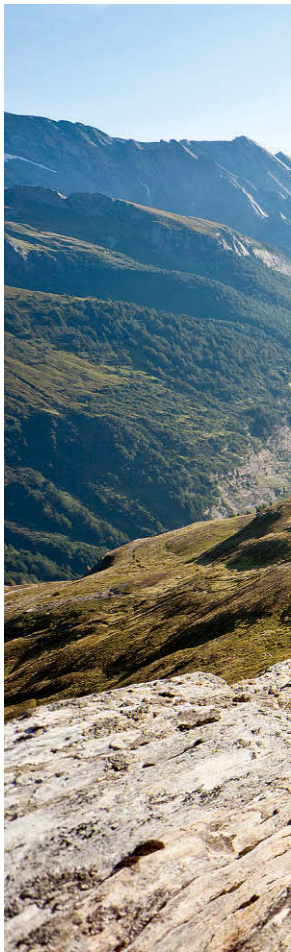
Fakt ist jedoch: das Ergebnis gibt den Machern recht. Denn auch die dritte Saison von Tegernsee—Sterzing war eine Erfolgsgeschichte. Die Route trifft offensichtlich den Zeitgeist. Genauso kurz wie Oberstdorf—Meran, aber eben ohne die Schwierigkeiten. Offensichtlich sehnen sich viele Menschen nach den Alpen, nach etwas Abenteuer, aber bitte eben dosiert und kontrolliert. Und ruhiger Schlaf ohne Schnarchkonzerte des Bettnachbarn hat auch seinen Reiz.

Begegnungen mit der Bergwelt gibt es natürlich trotz vieler Bustransporte auch auf diesem Weg. Die Ausblicke vom Pfitscherjoch, dem mit knapp 2300 Metern höchsten Punkt der Tour, die uralten Zirbenbäume am Spieljoch und kleine Gipfel wie der Mitterwandskopf sorgen für alpine Glücksgefühle. Für Freunde der Kulinarik ist einiges auf dem Weg geboten: vom ersten Hellen samt Leberkäs im Tegernseer Bräustüberl über die knusprigen Schnitzel im Alpengasthof Loas bis zur Pasta mit kühlem Vino in Sterzing. Insofern passt der Untertitel dieser »Alpenüberquerung light« prima: »Vom Bier zum Wein.« Und dass sie für konditionell und technisch schwächere Wanderer den Traum von einer Transalp Wirklichkeit werden lässt, ist doch ein Prosit mit gleich beiden Getränken wert. ◀

Fotos: www.die-alpenueberquerung.com (4), privat


Wasser als Begleiter: auf dieser Transalp gibt's immer wieder Erfrischung.

Bewirtschaftete Almen machen Lust zur Rast.



Georg Pawlata, Erfinder der Route und Geologe

»Ich glaube, das faszinierendste an der Route ist, dass man mit jeder Etappe in eine etwas andere Landschaft eintaucht. Und mit den Landschaften ändern sich auch die Kultur, das Brauchtum und die Kulinarik. Sozusagen vom Bier zum Wein. Ein ganz besonderer Platz ist für mich der langgezogene Bergrücken zwischen Mitterwands- und Arbiskopf gegen Ende der fünften Etappe. Hier findet man eiszeitliche Tümpel und vom Gletscher überschliffene Felsen, dazu ein traumhafter Blick in die Zillertaler Alpen.«

Am Übergang nach Italien: Blick ins Pfitschtal

TEGERNSEE – STERZING IM KURZ-CHECK

Infos: ARGE Weitwandern, info@die-alpenueberquerung.com, www.die-alpenueberquerung.com
Anspruch: Die Transalp auf der Route Tegernsee – Sterzing richtet sich an durchschnittlich trainierte Wanderer, alpine Erfahrung ist nicht notwendig, keine ausgesetzten oder technisch schwierigen Stellen. Stattdessen bequeme Wege, wenige Höhenmeter, kurze bis mittellange Etappen, viele Transportmöglichkeiten.
Etappen: 7
Höhenmeter gesamt: 3300 Hm Aufstieg, 3830 Hm Abstieg
Routenverlauf:
1. Etappe: Gmund am Tegernsee – Wildbad Kreuth, 250 Hm Aufstieg, 180 Hm Abstieg, 6-22 km (je nach Zielpunkt),
2. Etappe: Wildbad Kreuth – Achenkirch, 850 Hm Aufstieg, 800 Hm Abstieg, 17 km,
3. Etappe: Achenkirch – Maurach am Achensee, 200 Hm Aufstieg, 200 Hm Abstieg, 13,5 km
4. Etappe: Maurach am Achensee – Hochfügen, 450 Hm Aufstieg, 750 Hm Abstieg, 13 km
5. Etappe: Hochfügen – Mayrhofen, 900 Hm Aufstieg, 400 Hm Abstieg, 11 km,
6. Etappe: Mayrhofen – St. Jakob/Kematen im Pfitschtal, 500 Hm Aufstieg, 850 Hm Abstieg, 13-18 km (je nach Zielpunkt),
7. Etappe: St. Jakob/Kematen im Pfitschtal – Sterzing, 150 Hm Aufstieg, 650 Hm Abstieg, 15-20 km (je nach Startpunkt)
Beste Jahreszeit: Juni bis Oktober
Karten: »Die Alpenüberquerung – Vom Tegernsee über Achensee und Zillertal nach Sterzing«, Kompass, 1:50 000

Und zum Schluss gibt's echtes Südtirol-Feeling…

Wilde Urlandschaft in den Tauern, dem Herzstück dieser Transalp

BERCHTESGADEN – LIENZ

5. Die Kompakte

Kontrastreich bis zum Schluss

B Geheimtipp

»Gute Hütteninfrastruktur, attraktiver Ausgangs- und Endpunkt, mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar, ohne Durststrecken an belebten Straßen, technisch einfach.« So lautet die Wunschliste von Andrea und Andreas Strauß für ihre bevorzugte Alpenüberquerung. All diese Faktoren waren ihnen wichtig, als sie eine Route suchten, um den Hauptkamm eisfrei zu überwinden. Tatsächlich ist das offensichtlichste Plus der Überquerung Berchtesgaden — Lienz die Kürze der Strecke. Mit gerademal sieben Urlaubstagen geht's für ansonsten viel beschäftigte Menschen in neun Etappen von Nord nach Süd. Wer länger Zeit hat, kann zusätzliche Gipfel oder Varianten einlegen.

Start mit dem Schiff

Ebenfalls schön: Anders als zum Beispiel beim E5 laufen die Wanderer hier tatsächlich bis ins Zentrum der Zielstadt Lienz; zwischendurch sind keine Transporte mit Bus oder Taxi vorgesehen. Einzig am ersten Tag tuckert das Schiff von Königssee nach St. Barholomä. Aber es gibt wohl Schlimmeres, als mit dem Blick auf die Watzmann-Ostwand und dem berühmten Echo-Sound zu einer Tour zu starten. Wer aber auch hier ganz auf die Kraft der eigenen Waden setzen will, startet einfach zu Fuß in Hammerstiel bei Schönau.

Auf den 123 Kilometern bis nach Osttirol erwarten die Wanderer keinerlei technische Schwierigkeiten, was Berchtesgaden-Lienz auch für Unerfahrenere interessant macht. Die zum Teil langen Abstiege (am letzten Tag knackige 2030 Höhenmeter) sind allerdings nicht zu unterschätzen. Besondere Schmankerl sind sicherlich die Durchquerung der faszinierenden Karstlandschaft des Steinernen Meers und die prächtigen Blicke auf den Großglockner, der immerhin zur Hälfte umrundet wird. Doch vor allem der Kontrast zu diesem felsigen, hochalpinen Gelände, den Wanderer auf ihrem Weg durch die Salzburger Grasberge spüren, macht die Routenführung so spannend. Die Schobergruppe, durch welche der Weg auf den letzten drei Etappen führt, ist zudem herrlich ursprünglich und ruhig. Wer bis dahin noch nicht entspannt ist, schafft es spätestens zwischen Glorer Hütte und Wagenitzsee. ◀

Fotos: Andreas Strauß

Fulminanter Auftakt: das Kärlinger Haus in den Berchtesgadener Alpen

Andrea und Andreas Strauß, Wegerfinder und Autoren

»Für uns ist's der schönste Weg, um in den Süden zu gehen. Und das nicht, weil wir ihn selbst konzipiert haben, sondern weil er sehr abwechslungsreich ist, abseits ausgetrampelter Wege führt und landschaftlich grandios ist. Auf keinen Fall verpassen sollte man den Sonnenaufgang am Hundstein und einen Faulenzernachmittag rund um den Wangenitzsee.«

DAS WICHTIGSTE ZU BERCHTESGADEN – LIENZ

Die eigentliche Tour lässt sich wunderbar durch Varianten und zusätzliche Gipfelziele verlängern. Es gibt aber auch immer wieder die Möglichkeit, aus Zeitmangel, bei schlechtem Wetter oder Verletzungen abzukürzen.

Anspruch: eine Alpenüberquerung mit leichten bis mittelschweren Anforderungen. Am letzten Tag wartet ein einfacher, aber extrem langer Abstieg.

Etappen: 9

Höhenmeter gesamt: 7620 Hm Aufstieg, 7930 Hm Abstieg.

Routenverlauf:

1. Etappe: St. Bartholomä – Kärlingerhaus, 1070 Hm Aufstieg, 40 Hm Abstieg,

2. Etappe: Kärlingerhaus – Maria Alm, 600 Hm Aufstieg, 1430 Hm Abstieg,

3. Etappe: Maria Alm – Statzerhaus, 1550 Hm Aufstieg, 230 Hm Abstieg,

4. Etappe: Statzerhaus – Trauneralm, 370 Hm Aufstieg, 1360 Hm Abstieg,

5. Etappe: Trauneralm – Glocknerhaus 1230 Hm Aufstieg, 610 Hm Abstieg,

6. Etappe: Glocknerhaus – Glorer Hütte, 960 Hm Aufstieg, 450 Hm Abstieg,

7. Etappe: Glorer Hütte – Lienzer Hütte 1050 Hm Aufstieg, 1720 Hm Abstieg,

8. Etappe: Lienzer Hütte – Wagenitzseehütte, 590 Hm Aufstieg, 60 Hm Abstieg,

9. Etappe: Wagenitzseehütte – Lienz 200 Hm Aufstieg, 2030 Hm Abstieg

Beste Jahreszeit: Anfang Juli bis Ende September (Öffnungszeiten der Hütten prüfen), später im Jahr ggf. Übernachtung in Winterräumen

Karten: Alpenvereinskarten, 1:25 000, BY21 Bayerische Alpen, Nationalpark Berchtesgaden, Watzmann, AV-Karte 10/1 Steinernes Meer, AV-Karte 40 Glocknergruppe, AV-Karte 41 Schobergruppe

Angekommen im Süden: Lienz

ALPE-ADRIA-TRAIL

6. Die Lange
Vom Glockner bis zur Adria

Von Murmeltieren zu Mittelmeermuscheln, von Brettljause zu Bruschetta, vom Gletscher zum Meer: In 37 Etappen führt der Alpe-Adria-Trail vom Großglockner bis zur Adria. »Wandern im Garten Eden« lautet der Slogan des Weitwanderweges. Das versprochene Paradies ist vor allem eins: nass. Denn Wasser ist das zentrale Element des »AAT«. Der Trail folgt ihm in den unterschiedlichsten Formen: Vom ewigen Eis des Großglockners über Wasserfälle und die türkisgrünen Seen Kärntens bis zur Adria. Die Wege, die dabei genutzt werden, gibt es schon seit langem. 2012 wurden sie von Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch Ventien zum gemeinsamen Projekt Alpe-Adria-Trail zusammengefügt und einheitlich markiert.

Meist auf halber Höhe

750 Kilometer hat in den Waden, wer den gesamten Weg gelaufen ist und im Fischerdorf Muggia die Wanderstiefel auszieht. Die Anforderungen sind dabei gering, die Tour führt kaum durch alpine Lagen, sondern meist durch Täler oder auf halber Höhe. Der Schwerpunkt liegt auf Kultur und Kulinarik. Vor allem in den Weinbergen des Friaul ist dies greifbar. Doch wer zum AAT aufbricht, muss Ausdauer haben. Denn am Ende stehen 26 353 Höhenmeter allein im Aufstieg im Tourenbuch. Dabei bietet ein Logistiksystem mit dem »Alpe-Adria-Buchungscenter« die Möglichkeit, An- und Abreise, Übernachtungen, Guides und Gepäcktransport zu organisieren.

Die Idee dazu hatten die Kärntner, die auch den Weg selbst ins Leben riefen. Doch mittlerweile ist der AAT zu einem verbindenden Element der drei Länder Österreich, Slowenien und Italien geworden. Wo einst Krieg herrschte und später Grenzen — vor allem die unsichtbaren in den Köpfen — länderübergreifende Projekte unmöglich machten, wird nun im fünften Jahr die Erfolgsgeschichte des Trails gefeiert. Von den Touristikern, von den Wirten am Wegesrand und natürlich von den Wanderern, die am Ende an der Adria dem Klappern der Segelmasten lauschen, die Lunge mit der würzigen Luft fluten und zum kühlen Vino frische Meeresfrüchte genießen. Das klingt schon ziemlich nach Paradies. ◀

Fotos: PromoTurismo FVG / Alessandro Trovati, Kärnten Werbung/Franz Gerdl (2), privat

Die Weißenfelser Seen bilden das zauberhafte Eintrittstor in die Julischen Alpen.

Ron Kapteyn, Wanderführer

»Das Besondere am Alpe-Adria-Trail sind die Begegnungen mit drei Völkern, die sehr verschieden sind in Sprache, Kulinarik, Brauchtum. Meine persönlichen Highlights der Tour sind Obervellach mit seinem historischen Ortskern, die Groppensteinschlucht mit den spektakulären Wasserfällen und die Alexanderhütte, von der aus man eine wunderbare Aussicht auf den Millstätter See hat.«

Der Ossiacher See als traumhafte Kulisse auf der Etappe von der Gerlitzen Alpe nach Ossiach

ALPE-ADRIA-TRAIL KOMPAKT

Zum Alpe-Adria-Trail gibt's viel Info-Material, u. a. unter **www.alpe-adria-trail.com**. Praktisch: Für den Trail gibt es eine kostenlose App (iOS und Android), die vor der Tour zur Organisation hilfreich ist und unterwegs beim Navigieren hilft. Das Alpe-Adria-Trail Buchungscenter steht Weitwanderern mit Rat und Tat zur Seite: Tel.: 00 43/4 78 29 30 93, E-Mail: info@alpe-adria-trail.com

Anspruch: technisch einfach, konditionell mittel-schwierige Tour. Mit 750 Kilometern allerdings ziemlich lang. Gehzeiten meist etwa 6-7 Stunden, einige Tage deutlich kürzer, die längste Etappe dauert ca. 8 ½ Stunden. Höhenmeter im Aufstieg maximal 1670 und 1805 im Abstieg. Der AAT kann ohne Probleme verkürzt werden.

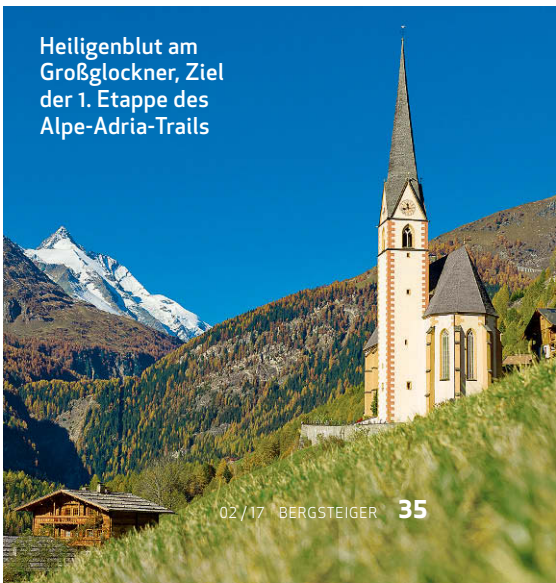
Etappen: 37, mit zusätzlichem Rundweg 43

Höhenmeter gesamt: 26353 Hm Aufstieg, 28876 Hm Abstieg

Routenverlauf: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe – Heiligenblut – Döllach – Marterle – Stall – Innerfragant – Mallnitz – Obervellach – Danielsberg – Hühnersberg – Künstlerstadt Gmünd – Seeboden am Millstätter See – Millstätter Alpe – Döbriach – Langalmtal – Falkerthaus/Lärchenhütte – Bad Kleinkirchheim – Arriach – Gerlitzen Alpe – Ossiach – Velden – Faaker See/Baumgartnerhöhe – Kranjska Gora – Trenta – Bovec – Dreznica – Tolmin – Tribil Superiore – Cividale – Breg bei Golo Brdo – Šmartno – Cormons – Gradisca d'Isonzo – Prosecco – Lipica – San Dorligo della Valla/Dolina – Muggia

Beste Jahreszeit: Von der Öffnung der Glocknerstraße im Mai bis Ende Oktober

Karten: Eine Überblickskarte ist in der kostenlosen Broschüre, die über **www.alpe-adria-trail.com** erhältlich ist, enthalten. Weiteres Kartenmaterial u. a. in den beiden Führern (siehe Medientipps Seite 37)



Heiligenblut am Großglockner, Ziel der 1. Etappe des Alpe-Adria-Trails

Die Goldberghütte am Alpe-Adria-Trail: nah am Leben!

Fasziniert von Trails: Günter Mussnig

»Der Alpe-Adria-Trail ist gelebte Nachhaltigkeit«

Günter Mussnig, einer der Väter des Trails und CEO von »Trail Angels« erläutert die Hintergründe seines Herzensprojekts

***Bergsteiger:* Wie ist die Idee zum Alpe-Adria-Trail entstanden?**

GÜNTER MUSSNIG: Das war bei einem Workshop im Herbst 2010. Weitwandern lag schon damals im Trend, und die Region Kärnten wollte den Wanderern in diesem Segment etwas anbieten. Plötzlich stand die Frage im Raum: Warum nicht einen Weg ausarbeiten, der bis zum Meer hinunter führt? In nur drei Stunden war die Idee für den Alpe-Adria-Trail geboren: innerhalb eines Radius von nur 150 Kilometern Gletscher und Meer auf einer Wanderroute erlebbar zu machen.

Vom Schreibtisch bis zum fertigen Produkt war es dann aber noch eine Menge Arbeit, oder?

Das stimmt. Wobei wir ja auf bereits bestehende Wege zurückgegriffen haben. Schon 2012 haben wir den Weg eröffnet und waren gespannt, was geschehen würde. Dass der ein oder andere Wanderer kommen würde, war uns klar. Aber ein Produkt war der Alpe-Adria-Trail damals noch nicht.

Das hat sich aber stark geändert…

Wir haben alle Energie dahin gelenkt, aus dem Weg eine Marke zu machen. 2013 ging das Buchungscenter an den Start, und schon im Sommer desselben Jahres machten sich einige hundert Wanderer auf den Weg.

Der AAT führt durch Österreich, Slowenien und Italien. Wie klappte da die Zusammenarbeit?

Mit Slowenien funktionierte die von Anfang an perfekt, das Land ist EU-Projekte gewohnt, war dem Trail gegenüber extrem aufgeschlossen. Anfangs gab es in Italien einige Probleme mit der Infrastruktur, aber auch die sind nun überwunden. Wir wachsen jedes Jahr zweistellig.

Klingt nach einer Erfolgsgeschichte. Waren alle gleich begeistert von der Idee?

Nein, anfangs gab es durchaus Skeptiker vor Ort. Weitwanderwege sind im Tourismus nicht so beliebt, weil die Leute ja immer nur einen Tag bleiben. Einige Orte wollten daher erst gar nicht mit dem Alpe-Adria-Trail in Verbindung gebracht werden. Doch mittlerweile haben alle überrissen, wie positiv sich der Weg vor Ort auswirkt. Er ist gelebte Nachhaltigkeit.

Wer läuft den Alpe-Adria-Trail?

Die mit uns unterwegs sind, sind circa 50 Jahre alt, oft Akademiker. Die meisten kommen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Wir haben aber auch Kunden aus den Niederlanden, Großbritannien, den USA und immer mehr Trekker aus Asien. Etwa 30 Kunden pro Jahr laufen den gesamten Weg mit seinen 37 Etappen.

Gibt es ein Erkennungssymbol oder ähnliches unter den AAT-Wanderern?

Ja, so wie es auf dem Jakobsweg die Jakobsmuschel ist, tragen diejenigen, die vom Großglockner zur Adria laufen, eine Holzscheibe mit dem Weg-Logo am Rucksack. So erkennen sie sich am Weg und auf den Hütten und können sich zusammenschließen.

Was macht den Trail für Sie besonders?

Die Menschen. Die vielen Bergbauern oder Pauline, die 80-jährige Hüttenwirtin der Goldberghütte. Früher ist bei ihr kaum Betrieb gewesen. Mittlerweile bekommt sie zu Weihnachten 70-80 Karten von AAT-Wanderern und freut sich schon auf die nächste Saison. Und natürlich die Landschaft. Die Karstebenen vor Triest und die Abschnitte entlang der Soča bleiben unvergesslich. ◀

Fotos: Kärnten Werbung/Franz Gerdl, @ Damodar Himal Expedition 2014

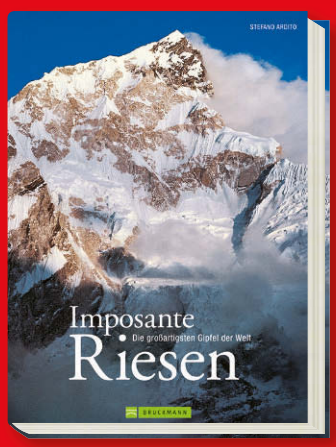
VORTEILSABO

Bergsteiger sein, ***Bergsteiger*** lesen!
Für alle Berg-Enthusiasten und Gipfelstürmer.

Starten Sie in die Bergsaison mit 12 Ausgaben *Bergsteiger* zum Sonderpreis + eine Prämie Ihrer Wahl

Berghaus Stretch Mütze

Die vielseitige Mütze der Firma Berghaus aus technischem AT™ Stretch-Fleece überzeugt durch ihr schlichtes, modisches und funktionelles Design, das sich für Aktivitäten im Gebirge und in der Stadt gleichermaßen eignet. Einheitsgröße, Gewicht 34 g



Buch »Imposante Riesen«

Der Band entführt mit eindrucksvollen Fotografien und informativen Texten in die ebenso imposante wie bedrohte Welt der 70 schönsten Bergriesen.

***Bergsteiger*-Tasse**

Die *Bergsteiger*-Tasse ist aus hochwertigem Porzellan und in limitierter Auflage erschienen.

IHRE VORTEILE:

GÜNSTIG
10 % Ersparnis gegenüber Kioskpreis

FREI HAUS
Keine Zustellgebühren

VORSPRUNG
2 Tage vor der Kioskausgabe bei Ihnen

GRATIS
Ein Geschenk Ihrer Wahl

Vorteilsabo gleich bestellen unter **www.bergsteiger.de/abo**

Bruckmann Verlag GmbH, Infanteriestraße 11a, 80797 München