

Von Salzburg nach Triest, von Tegernsee nach Sterzing

Wer sie noch nie gemacht hat, träumt davon. Und wer schon mal auf einer der Klassiker-Routen die Alpen überquert hat, sehnt sich nach einer Wiederholung – vielleicht auf einer neuen Route, weniger bekannt und weniger überlaufen. Mit den beiden Strecken Salzburg –Triest und Tegernsee – Sterzing gibt es seit vier Jahren zwei weitere Varianten; die eine auf relativ unbekannten Wegen, die andere kompakt und komfortabel. Unsere Autorinnen Franziska Baumann und Petra Rapp haben die beiden unter die Sohlen genommen.



Die schöne Unbekannte **SALZBURG – TRIEST**

Sieben Gebirgsgruppen, vier Länder, drei Nationalparks – wer von Salzburg nach Triest aufbricht, wandert durch großartige Natur und begegnet unterschiedlichen Kulturen.

ie ersten Schritte Richtung Mittelmeer führen vom belebten Bahnhofsvorplatz von Salzburg in die Altstadt. Wer mit Wanderstiefeln und großem Rucksack an den barocken Fassaden vorbeispaziert, fühlt sich wie ein Alien. Die Stadt wäre eine Sightseeing-Tour wert, doch die Ruhe fehlt. Zu

beeindruckend ist das, was vor uns liegt: 500 Kilometer auf und ab durchs Gebirge bis Triest, 26 000 Höhenmeter, 28 Wandertage. Anspannung mischt sich mit Vorfreude. Wird alles gut gehen? Ist es zu schaffen? So ziehen Kurpark und Schloss Mirabell, die Kuppeln des Doms und die Salzburger Festung wie ein Film vorbei.

(4)

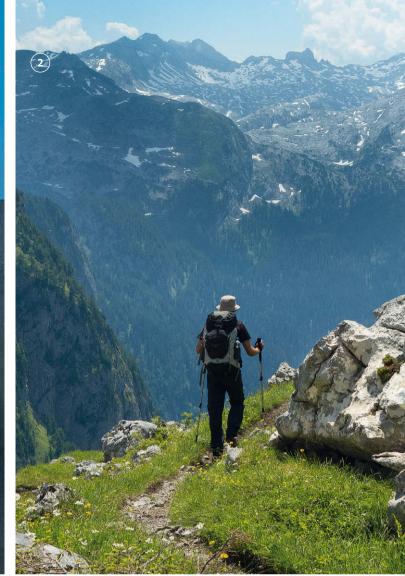
Wer am ersten Etappenziel, dem Zeppezauerhaus am Untersberg ankommt, hat bereits 1200 Höhenmeter in den Waden. Eine erste Feuerprobe für Weitwanderer, die das Gewicht des Rucksacks noch nicht gewöhnt sind. Hüttenwirt Günther begrüßt die Neuankömmlinge: »Geht's nach Triest? Ein paar Kilome-











IN ZAHLEN

25 610 Hm Aufstieg, 26 040 Hm Abstieg, 500 Km, 28 Tage

DIE 28 ETAPPEN

Salzburg - Zeppezauerhaus - Berchtesgaden - Carl-von-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

TREFFPUNKT

Wer nicht alleine wandern will, kommt um 10 Uhr in den Salzburger Kurpark. Salzburg-Triest-Wanderern dient ein rotes Band am Rucksack als Erkennungszeichen.

MEHR ERFAHREN

Wanderführer »Alpenüberquerung Salzburg - Triest« von Christof Herrmann, Rother Bergverlag, 2016; www.einfachbewusst.de/salzburg-triest

ter habt's ja schon.« Es ist erst die vierte Saison für die Route von Salzburg an die Adria, doch inzwischen kommen im Juli und August fast täglich Alpenüberquerer auf seine Hütte. An diesem Abend erleben sie großes Kino: Weit reicht der Blick hinaus ins Flachland. In Zeitlupe sinkt der orange-rote Sonnenball hinter den Horizont. Der Chiemsee glüht wie Lava, Lichtpunkte flammen in Salzburg und seinen Vororten auf. Kaum einer spricht, jeder genießt im Stillen. Stimmungen wie diese werden in den kommenden vier Wochen der Lohn sein für schmerzende Füße und den drückenden Rucksack, durchnässte Kleidung an Regentagen, unbequeme Hüttenlager und Überzeugungsarbeit gegenüber dem inneren Schweinehund. Der nächste Tag bietet nach dem Abstieg Dolce Vita in einem Berchtesgadener Eiscafé. Touristen flanieren, Kinder schlecken an ihren Eistüten, Aperol Spritz wird serviert - Itali-

- Monumentaler Fels in den Julischen Alpen
- 2 Hoch über dem Königssee geht's zum Steinernen Meer
- 3 Die Hugo-Gerbers-Hütte am Kreuzeck-Höhenweg
- Klein, aber fein: die Küche der Hugo-Gerbers-Hütte

en scheint nicht mehr weit. Die Täler, die bei einer Alpenüberquerung von Norden nach Süden im Weg liegen, sind Fluch und Segen zugleich. Sie bescheren den Fernwanderern erhebliche Höhenunterschiede, aber auch Talorte mit Komfort: Läden, Restaurants, ein beguemes Bett.

Abseits ausgetretener Pfade

Beim Anstieg aus dem Mölltal hinauf in die einsame Kreuzeckgruppe ist die Liste der Erlebnisse bereits lang: Königssee und







Watzmannblick in den Berchtesgadener Alpen, Begegnung mit Steinböcken im Hagengebirge, die Mondlandschaft des Steinernen Meeres mit seinen zu Fels erstarrten Wellen, Panoramablicke vom Feinsten in den Salzburger Schieferalpen, die Gletscher der Hohen Tauern an der Fraganter Scharte, mit 2754 Metern der höchste Punkt der Route ...

Der Reiz der Kreuzeckgruppe liegt im Unspektakulären. Keine bekannten Gipfel, keine markanten Berggestalten, nur Gras, Steine, ein paar glänzende Bergseen. Die Landschaft der größten Gebirgsgruppe Kärntens ist weit und leer. Leer wie der Kopf nach zwölf Tagen Wandern über die Alpen. Die Beine gehen oft wie von selbst, die Gedanken kreisen nur mehr langsam. Manchmal verstummen sie ganz. Dann ist da eine einzige große Stille - innen und außen. Das sind die Momente, die süchtig machen. Die Hugo-Gerbers-Hütte passt gut in dieses einsame Gebirge. Klein, urig, mit ganz eigenem Charme - von den 15 Hütten an der Route nach Triest ist sie Wegerfinder Christof Herrmann besonders ans Herz gewachsen. Im »Waschraum« werden die Lebensgeister nach dem langen Anstieg schnell wiederbelebt: Eiskalt plätschert eine Quelle 50 Meter hinter der Hütte aus dem Berginneren. Fließendes Wasser gibt es in der Hugo-Gerbers-Hütte nicht. 1910 erbaut, ist sie in all den Jahrzehnten kaum verändert worden. Bewirtschaftet wird sie von Freiwilligen, die ein, zwei Wochen ihres Urlaubs dort oben verbringen. In der kleinen Gaststube mit den drei Tischen geht es eng her.

Wer auf dem Weg zum Mittelmeer ist, trifft auf den Hütten oft altbekannte Gesichter. Man geht dieselben Etappen, hat dasselbe Ziel, teilt immer wieder das gleiche Hüttenlager, das schweißt zusammen. So ist, wer alleine startet, bald in guter Gesellschaft. Gemeinsam staunt es sich manchmal besser, zum Beispiel auf der Königsetappe des Kreuzeck-Höhenwegs: ein fantastischer Gratgang mit Blick vom Großglockner bis zum Triglav.

Durch den wilden Osten

Auf der Pogačnikov dom wird gefeiert. Die Fenster der Gaststube sind beschlagen, die Stimmung kocht. Akkordeon, Gitarre und Tuba heizen mit Klängen im Oberkrainer-Stil ein. Es wird gesungen, geklatscht, getanzt. Grüne Flaschen, die ein Gamskopf ziert, klirren aneinander - Laško, das Lieblingsbier der Slowenen. Am nächsten Morgen scheint es, als sei die fröhliche Volksfeststimmung ein flüchtiger Spuk gewesen. Die Karstlandschaft bei der Pogačnikov-Hütte könnte das Set zu einem Endzeit-Film sein: graue, karge Steinwüste, so rissig und zerfurcht wie die Haut eines Greises. Und Stille. Fünf Tage geht es durch den Triglav-Nationalpark im Nordwesten Sloweniens — eine der wildesten Gegenden auf der gesamten Route. Am Pass Dovška vratca über der Hütte muss der Blick auf die Nordwand des Triglav grandios sein. Doch der Herrscher der Julischen Alpen verbirgt sich in einer weißen Nebelsuppe. Ein Geräusch zerreißt die gespenstische Lautlosigkeit. Steinschlag poltert irgendwo über einen der steilen Hänge.

In den Julischen Alpen bröselt und bröckelt es. Geröllhalden geben unter den Füßen nach wie ein Kugellager. Beim Abstieg vom Pass hat Seine Majestät doch ein Einsehen und lüftet den Schleier. Eineinhalb Kilometer Fels türmen sich auf — nur wenige Wände der Ostalpen erreichen diese Dimensionen. Der höchste Gipfel des Landes ist für die Slowenen so etwas wie ein heiliger Berg. »Jeder Slowene sollte ihn einmal im Leben bestiegen haben«, erzählt Marjan auf der Dolič

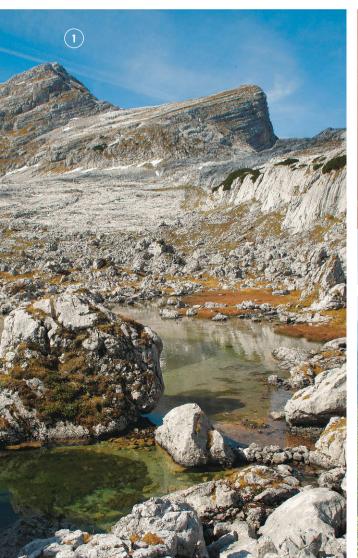
Hütte am Fuß des Triglav. »Es ist wie ein slowenisches Mekka.« Zwei Tage später beginnt am letzten Alpenübergang, dem Globoko-Pass, der Endspurt. Die Berge rollen in sanft gewelltes, bewaldetes Hügelland aus. Am Horizont dahinter ist ein dunstig-blauer Streifen zu erkennen. Die Adria, endlich! Die fünf letzten Etappen sind wie Reisen zu Fuß, vorbei an Dörfern, Kirchen, Städten und Weingütern.

Über Waldhügel und Weinberge

Die Valli del Natisone im östlichsten Teil der italienischen Provinz Friaul-Julisch-Venetien sind eine verlassene Gegend. Wer hier zu Fuß unterwegs ist, trifft oft über Stunden hinweg kaum eine Menschenseele. Wie Inseln sind kleine Bergdörfer in die dunkelgrünen Waldhügel eingestreut. In manchen wohnt kaum mehr jemand. Die Jungen sind gegan-

- 1 Sieben Seen zieren den Weg vom Triglav nach Süden.w
- 2 Herbergsmutter Elisabetta empfängt die Gäste wie gute Freunde.
- 3 Fruchtbares Land: das Weinanbaugebiet Collio
- 4 Geschafft: Zieleinlauf in Triest.

gen, dorthin, wo es Arbeit gibt. Auch in Tribil Superiore ist kein Mensch in den Gassen zu sehen. Elisabetta sitzt auf der Hausbank vor ihrem Bed & Breakfast und erwartet ihre Gäste. Wenn nicht viel los ist, essen sie und ihr Mann Alessandro gemeinsam mit den Wanderern. Dann ist es ein bisschen wie bei Freunden zu Besuch. Man plaudert über Gott und die Welt und







DER WEGERFINDER

Auf der Suche nach einer Alternative zur Alpenüberguerung von München nach Venedig tüftelte Christof Herrmann die Route von Salzburg nach Triest aus. Von seinem Weg über die Ostalpen dermaßen begeistert, veröffentlichte er ihn zunächst auf seinem Blog und dann in einem Buch. Inzwischen ist er die Tour viermal gegangen. Franziska Baumann sprach mit ihm.



Bergsteiger: Was war Ihnen beim Finden der Route wichtig?

CHRISTOF HERRMANN: Ich wollte eine möglichst direkte Route ans Mittelmeer finden, die in maximal vier Wochen zu machen ist. Sie sollte durch wenig besiedeltes Gebiet und durch viel schöne Natur führen. Dafür boten sich Nationalparks wie die Berchtesgadener Alpen, die Hohen Tauern und die Julischen Alpen an.

Welche Etappen sind für Sie die schönsten?

Jede Etappe hat ihren Reiz und ihren eigenen Charakter. Ein Highlight ist für mich das Raurisertal in den Hohen Tauern. Es wird immer enger und einsamer, je weiter man es emporsteigt. Am Ende hat man nur noch Berge, auch Gletschergipfel, um sich herum. Die Landschaft erinnert mich an den Kinofilm »Herr der Ringe«. Auch in den Julischen Alpen bin ich sehr gerne unterwegs. Sie bieten fünf Tage lang großartige Berglandschaft, Natur pur ohne Erschließungen wie Skilifte oder Ortschaften.

Was ist das Besondere an der Alpenüberquerung Salzburg -Triest?

Wer nicht so viel Trubel will, ist auf dieser Route gut aufgehoben. Sie verläuft immer wieder abseits ausgetretener Pfade – etwa durch die Kreuzeckgruppe oder auf dem Sadnig-Höhenweg in der Goldberggruppe. Viele Hütten sind kleiner und nicht so überlaufen. Und selbst die letzten fünf Etappen durch das Hügelland und den Karst nach Triest sind abwechslungsreich.

Was nehmen Sie von einer Alpenüberquerung mit?

Auf jeder Fernwanderung lerne ich, mit wenig auszukommen, und merke, es fehlt mir nichts. Nach einer Alpenüberquerung am Meer zu stehen, gibt mir einen Kick und Leichtigkeit. Ich habe es geschafft, was soll mir also im Alltag noch passieren?

davon, wie es früher in Tribil Superiore war. Damals, vor gut 40 Jahren, als ihr Hotel-Restaurant Alla Rosa dei Venti der Treffpunkt der Region war. Jeden Samstag spielte im Saal eine Kapelle zum Tanz auf. Geblieben sind die Bar, in der sich die Alten manchmal zum Kartenspielen treffen, und ein paar Zimmer für Wanderer. Am Ende werden es nicht nur die erwanderten Landschaften und die bestiegenen Gipfel, sondern auch Begegnungen wie in Tribil Superiore sein, die hängen bleiben.

Felder mit Weinstöcken zeichnen Linien in die Landschaft, Dörfer sitzen auf Hügeln und scharen sich um Kirchtürme - die Landschaft erinnert an die Toskana. Im Weinanbaugebiet Collio ist an diesem Sonntag Tag der offenen Tür in den Weinkellern: ein guter Grund. die Wanderroutine zu unterbrechen. Sergio, Winzer auf dem Weingut Crastin, schwenkt einen hellgelben Friulano im Glas: »Salute!« Kühl und fruchtig rinnt der Weißwein die Kehle hinunter. Die raschelnden Blätter einer Platane spenden Schatten. Würzige Antipasti machen den Genuss perfekt. Ein Gedanke nistet sich im leicht benebelten Kopf ein: einfach sitzen bleiben. Doch die Adria wartet.

Dann endlich - das Meer! Wellen plätschern an die Mole des Hafens von Duino, Boote schaukeln träge im Wasser, es riecht nach Sonnencreme, Piniennadeln und Salzwasser. Noch einen Tag später das Häusermeer von Triest. Straßenschluchten, Autoschlangen, Fußgängergewusel. Fremdartig wirkt das städtische Treiben nach all den Tagen auf Hütten und Bergkämmen, in Geröllkaren und Hochtälern. Prachtvolle Palazzi und geschwungene Arkaden säumen die Piazza dell'Unità, das Herz von Triest, das sich zum Meer hin öffnet. Dort gesellt sich zu Erleichterung und stiller Freude auch ein wenig Wehmut. Es ist geschafft. Der letzte Schritt auf dem Weg über die Alpen ist getan.

– Franziska Baumann –





Unbeschwert und komfortabel **TEGERNSEE - STERZING**

Die Überquerung vom Tegernsee über den Tiroler Achensee und das Zillertal nach Sterzing präsentiert sich mit viel Genuss und ohne größere Strapazen.

etrus meint es schon mal gut mit der wanderfreudigen Truppe: Nach tagelanger Regenperiode empfängt er die angehenden Alpenüberquerer mit stimmigem, weiß-blauem Himmel am Bahnhof in Gmund, Ausgangspunkt der ersten von insgesamt sieben Tagesetappen hinüber über die Berge bis nach Sterzing in Südtirol. Die Route verläuft auf einfachen bis mittelschwierigen Wegen und ist mit insgesamt rund

115 Kilometern und einigen Höhenmetern bergauf und bergab für alle relativ geübten Wanderer gut zu schaffen. Die einzelnen Strecken lassen sich bei Bedarf mit Bus oder Schiff abkürzen. Mit entsprechender Vorbuchung kann man sein Hauptgepäck auch transportieren lassen und so unbeschwert nur mit leichtem Tagesrucksack wandern.

Weitwandern boomt, Den Mythos Alpenüberquerung wollen immer mehr erleben und auf Hannibals oder Goethes über 200 Jahre alten Spuren wandern. Doch nicht jeder traut sich die sehr weiten und weit strapaziöseren Wege über die Alpen des Klassikers München-Venedig oder des Europäischen Fernwanderweges E5 von Oberstdorf nach Meran zu, weshalb das entspanntere Konzept dieser Route eine gute Alternative ist. »Seit 2014 bieten wir jetzt die Tour an und sie wird von Jahr zu Jahr immer stärker gebucht«,

- 1 Abstieg vom Pfitscherjochhaus, mit 2275 Metern der höchste Punkt dieser Alpenüberguerung
- 2 Start der Transalp ist am schönen Bahnhof in Gmund
- Imposante Kulisse auf dem Weg ins Pfitschtal

erzählt der Geologe und Bergwanderführer Georg Pawlata (43), der die Gruppe begleitet. Der Innsbrucker hat das Konzept dieser bestens organisierten wie auch mit sehr viel Service ausgestatteten Alpenüberquerung entwickelt und zusammen mit den vier Tourismusregionen Tegernsee, Achensee, Zillertal und Sterzing realisiert. Die Gäste sind überwiegend zwischen 40 und 70, immer öfter aber auch jünger oder Familien, die sich gemeinsam den Traum erfüllen wollen. Der älteste Teilnehmer war bisher 85 Jahre alt.

Besuch im Bräustüberl muss sein

Die Markierungen hat Georg auf allen Etappen selbst angebracht, weshalb sein Blick auf dem Weg von Gmund nach Tegernsee immer wieder kontrollierend dem Wegesrand gilt. In dieser Route steckt ganz viel persönliches Herzblut und Leidenschaft, das merkt man Georg, der in seiner ruhigen, besonnenen Art bei allen schnell Vertrauen weckt, immer wieder an. Während das Gepäck sich bereits im Shuttle zur ersten Unterkunft befindet, wandert die Gruppe in

Richtung Tegernsee, wo ein Besuch des Bräustüberls vor allem die Wanderer aus ferneren Regionen begeistert. Zugegeben, so mitten unter der Woche, wo der Trubel hier nicht ganz so groß ist, kann man es tatsächlich richtig gut aushalten und der Obatzte schmeckt sogar denen, die sonst absolut nicht auf den »Käsebatz« stehen. Die geplante Überfahrt von Tegernsee nach Rottach-Egern mit der Ruderfähre muss danach leider wegen starkem Wind ausfallen. Die Strecke zum Quartier nach einem sehr gemütlichen ersten Eingehtag wird mit dem Bus zurückgelegt. Der Weg von Wildbad Kreuth über die Blauberge zum Achensee nach Achenkirch wird dafür dann mit 17 Kilometern und gut 850 Höhenmetern anspruchsvoller. Ein erster Blick von der Landesgrenze





BASISWISSEN



Von Tegernsee nach Sterzing

ANFORDERUNGEN

Die siebentägige Route vom Tegernsee über den Achensee und das Zillertal nach Sterzing verläuft auf leichten bis mittelschwierigen Wegen. Je nach Variante wird die bis zu 115 Kilometer lange Alpenüberquerung in verschiedenen Paketen angeboten (individuell, mit Gepäcktransport oder als geführte Gruppenwanderung). Übernachtet wird in gemütlichen Unterkünften entlang des Weges.

IN ZAHLEN

3300 Hm Aufstieg, 3830 Hm Abstieg, 90 - 115 Km, 7 Tage

DIE SIEBEN ETAPPEN

Gmund am Tegernsee - Wildbad Kreuth - Achenkirch - Maurach am Achensee - Hochfügen - Mayrhofen - St. Jakob / Kematen im Pfitschtal – Sterzing

MEHR ERFAHREN

Alle Infos zu den einzelnen Etappen, Buchungsangeboten und Preisen unter www.die-alpenueberquerung.com oder bei Feuer und Eis Touristik, Tel. 08022/66364-0

zum Alpenhauptkamm lässt Freude aufkommen, wie auch der landschaftlich sehr schöne Weg am dritten Tag hinüber nach Maurach, der sich gute 13, meist flache Kilometer entlang des größten Sees Tirols zieht. Zwei Mitwanderer spüren ihre Beine vom Vortag und nehmen lieber das Schiff. Nicht »by fair means«, aber darum soll es bei dieser Alpenüberquerung ja nicht gehen. »Vergesst mal eure Leistungsansprüche! In diesen Tagen sollen Genuss, Spaß am eigenen Tun und Entschleunigung im Vordergrund stehen«, betont Georg immer wieder.

Regeneration mit Tiroler Steinöl

Genuss wartet auch im 4-Sterne-Hotel in Pertisau, wo sich die müden Körper im Wellnessbereich erholen dürfen. Zum Aufpeppen der Muskulatur warten eine Massage mit Tiroler Steinöl, das seit

1902 ausschließlich im Bächental am Achensee aus Ölschiefer gewonnen wird. Dessen Geruch nach Zugsalbe ist zwar nicht so besonders, aber seine wohltuende Wirkung sofort spürbar. Die ist nicht nur auf den hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel zurückzuführen. sondern auch auf die speziellen Wirkstoffe, die von vorzeitlichen Meerestieren und Pflanzen stammen, die zu einer Zeit lebten, als der komplette Kontinent noch unter Wasser stand. Einige bevorzugen lieber eine »Eiswasser«-Therapie und springen ins kristallklare, aber 17 Grad kalte Wasser des Achensees und schwimmen ein paar Meter mit Blick auf Rofanund Karwendelgebirge, bevor sich alle den lukullischen Genüssen hingeben.

Das Zillertal zeigt auf der vierten Etappe vom Spieljoch schöne Ausblicke auf das Alpenpanorama, Tiroler Spezialitäten im Alpengasthaus Loas am Loassattel geben wieder Kraft, bevor der Weg hinunter nach Hochfügen und von dort am nächsten Tag durch historische Almdörfer auf das Sidanjoch und zur Rastkogelhütte führt. Schritt für Schritt wandert Georg den schönen Steig voran zum Melchboden an der Zillertaler Höhenstraße, bevor zum Abschluss der fünften Etappe ein weiter Abstieg ins Tal nach Mayrhofen wartet, den man aber auch knieschonend mit dem Bus zurücklegen kann.

Schnee im Juli am Pfitscherjoch

Tag sechs, die Königsetappe mit der Überschreitung des Alpenhauptkamms: Das Wetter ist nicht mehr so prickelnd, aber noch ist es trocken. Kurz hinter dem schönen Schlegeisspeichersee auf 1800 Metern beginnt der Aufstieg zum Pfit-





- Steinreicher Anstieg zum Pfitscherjoch
- 2 Zillertaler Bergeinsamkeit auf der fünften Etappe
- 3 Grenzüberschreitung kurz vor dem Pfitscherjochhaus

scherjochhaus (2275 m) und damit zur Grenze nach Südtirol. Ein sehr schöner Weg durch den Zamser Grund mit mäanderndem Bach, gesäumt von Zirben und blauem Enzian, Wasserfällen und unzähligen Alpenrosen, die weiter oben schneebedeckt sind. Es wird ungemütlich und regnet bald heftig, so dass jeder froh ist, nach der Überschreitung des Kamms schnell in das Pfitscherjochhaus einkehren zu können, wo gute italienische Küche wartet. Draußen tobt inzwischen ein Regensturm und Georg hat Angst vor aufziehenden Gewittern. Auf

die Wetterprognosen in den diversen Onlinediensten war heute bisher kein Verlass. Er überlegt, abzubrechen und die Gruppe mit Jeeps abholen zu lassen. Ein paar Espresso später klart es aber wieder auf und der Abstieg hinunter nach St. Jakob kann losgehen.

Schneebedeckte Gipfel oben, darunter jedoch sattes Sommergrün: Imposante Bilder begleiten die Wanderer bei ihrem Weg über Almwiesen, wo Knabenkraut, Alpenklee, Teufelskrallen und

sogar seltene Feuerlilien wachsen und zeigen, dass hier die florale Welt noch in Ordnung ist. Durch einen Mischwald führt der Weg hinunter zum Talboden ins Pfitschtal, dann durch den kleinen Weiler St. Jakob weiter nach Kematen, wo die letzte Unterkunft auf die müden.

aber doch sehr glücklichen Alpenüberquerer wartet.

Klar muss die Überschreitung des Alpenhauptkammes ein bisschen gefeiert werden, was im gemütlichen, sehr familiären Hotel Kranebitt nicht schwerfällt. Die letzte, 15 bis 20 Kilometer lange Etappe vom Pfitschtal nach Sterzing kann man dann am nächsten Tag auch eher locker angehen, schließlich kann überall mit dem Lininenbus abgekürzt werden. Der letzte noch fehlende Stem-

pel im Etappenbuch, ein letzter gemeinsamer Cappuccino nach einer kurzen Stadtführung in der schönen Altstadt von Sterzing, dann geht es mit doch schweren Beinen, aber auch um schöne Berg- und Naturlebnisse reicher zurück nach Gmund.

– Petra Rapp –



Kurz und knapp

WEITERE ROUTEN ÜBER DIE ALPEN



GENUSSVOLL Alpe-Adria-Trail

Nicht streng von Nord nach Süd, sondern eher von West nach Ost führt der Alpe-Adria-Trail. In 37 Etappen geht es vom Großglockner an die Adria. Zwischen Kärnten, Slowenien und Italien ist nicht nur landschaftlich mit Wasserfällen und Seen einiges geboten, auch kulinarisch und kulturell kommen Fernwanderer auf ihre Kosten. Der Alpe-Adria-Trail ist technisch einfach, die konditionellen Anforderungen liegen mit knapp 26 900 Höhenmetern Aufstieg im mittleren Bereich. Diese Route kann von Mai bis Oktober begangen werden.



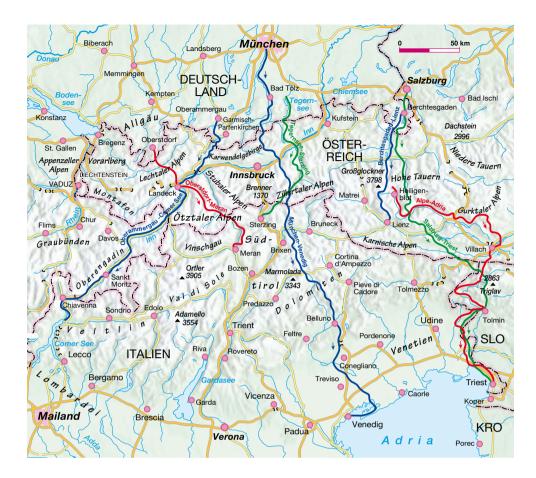
ÄUSSERST BELIEBT Oberstdorf - Meran

Hervorragende Infrastruktur und die Schönheit der Route haben den vom Bodensee bis nach Verona führenden Fernwanderweg »E5«, insbesondere die Kernstrecke Oberstdorf-Meran, zum absoluten Liebling unter den Alpenüberquerungen gemacht. An Juli- und Augustwochenenden tritt man sich daher fast auf die Füße und sollte Schlafplätze lange im Voraus reservieren. Wer aber auf Juni oder September ausweicht, bekommt in sechs Etappen mit 5730 Höhenmetern im Auf- und 7140 im Abstieg einiges geboten: von Ausblicken auf Allgäuer Steilgrashänge und die Gletscher im Ötztal, dem Knacken der 3000er Marke, bis zu mediterranem Flair am Schluss der Route.



FÜR MOUNTAINBIKER Oberammergau - Comer See

Unzählige Transalp-Routen für Mountainbiker führen zum Gardasee. Doch der Comer See ist ein genauso lohnendes Ziel. Los geht es in Oberammergau, das Zugspitzmassiv passierend erreicht man über den Fernpass am zweiten Tag das Inntal. Teils auf Abschnitten der Römerstraße Via Claudia folgen die Radler dem Inn bis ins Engadin. Am fünften Tag geht es von St. Moritz bis hinauf zur Innquelle am Maloja-Pass. Von dort rollt man über die italienische Grenze bis zum Comer See hinab. Die meisten Anbieter dieser Transalp haben eine Einsteigertour (500 - 1300 Hm/Tag) sowie eine für ambitioniertere Radler (1000 – 1550 Hm/Tag) im Programm. Am besten radeltet man in den Monaten Juni bis September.



GANZ KLASSISCH München - Venedig

In voller Länge dauert der Klassiker 29 Tage. Vom Marien- bis zum Markusplatz sind es 22 000 Hm im Auf- und 25 000 im Abstieg. Doch auch einzelne Abschnitte lohnen sich. Bayerisches Alpenvorland, Karwendel, Alpenhauptkamm oder Dolomiten: Die Route ist sehr abwechslungsreich, aber nicht zu unterschätzen, Wanderzeiten bis acht Stunden und bis zu 1600 Höhenmeter pro Tag fordern Trittsicherheit und Ausdauer. Beste Zeit: Mitte Juli bis Anfang September.

FAMILIÄR Grande Traversata delle Alpi

In touristisch weniger erschlossene Regionen geht es auf der Grande Traversata delle Alpi. Der Weg folgt dem nordwestitalienischen Alpenbogen vom Wallis zu den Ligurischen Alpen am Mittelmeer. Statt riesiger AV-Hütten erwarten den Wanderer kleine Restaurants und privat geführte Pensionen. Für die stark von Abwanderung betroffenen Bergdörfer des

Piemont ist diese Art des sanften Tourismus eine wertvolle Einnahmequelle.

In voller Länge hat die GTA 65 Etappen mit 1000 Kilometern und insgesamt 140 000 Höhenmetern (auf & ab). Die pro Tag aufzusteigenden Höhenmeter variieren zwischen 200 und 1700. Da man oft auf über 2000 Metern läuft, ist Mitte Juni bis Ende September die beste Zeit.

Fotos: Alpe Adria, Mauritius Images, Fotolia



Spielen Sie mit bei unserem WebQuiz: nikwax.de/bergsteiger1801