ÜBER DIE ALPEN

Zu Fuß von Salzburg nach Triest

Text/Bilder: Christof Herrmann

23 Tage Urlaub? Reicht das aus, um die Alpen auf eigener Route in Nord-Süd-Richtung zu überqueren? Christof Herrmann und seine Freundin Stephanie Spörl haben sich im letzten Sommer auf das Abenteuer eingelassen. Sieben Gebirgsgruppen in Österreich, Deutschland, Slowenien und Italien, 540 Kilometer und eine Million Schritte galt es auf dem Weg zum Mittelmeer zu bewältigen.

Salzburg/Triest

Salzburg, die Landeshauptstadt des gleichnamigen Bundeslands, hat rund 146.000 Einwohner und ist nach Wien, Graz und Linz die viertgrößte Stadt Österreichs. Ihre Gesamtfläche beträgt etwa 65 Quadratkilometer. Triest ist die Hauptstadt der autonomen Region Friaul-Julisch Venetien und der Provinz Triest. Seine ca. 201.000 Einwohner leben auf einer Fläche von etwa 85 Quadratkilometern.

Das Riemannhaus vor dem Sommerstein, am Horizont der Alpenhauptkamm.

Das Stöhrhaus und der Berchtesgadener Hochthron (oben). – Auf dem Weg zum höchsten Gipfel der Salzburger Schieferalpen, dem Hundstein (links).

Auf dem Krn, dem letzten Alpengipfel auf der Tour, kann man bei guter Sicht am Horizont bereits die Adriaküste ausmachen (oben rechts).

Seit ich vor einem Vierteljahrhundert Ludwig Graßlers Buch über den Traumpfad München–Venedig in die Hand bekommen hatte, wollte ich die 550 Kilometer lange Wanderung einmal machen. Im Sommer 2012 erfüllte ich mir diesen Traum. In gut einem Monat lief ich zu Fuß vom Marien- zum Markusplatz.

Die Idee: Mit Freundin auf eigener Route über die Alpen

Im Sommer darauf hatte ich eigentlich vor, kleinere Brötchen zu backen. Zusammen mit meiner Freundin Stephi sollte es eine Woche zum Wandern gehen. »Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen«, brachte schon Johann Wolfgang von Goethe unsere Einstellung auf den Punkt. Als ich jedoch erfuhr, dass Stephi 23 Tage Urlaub hatte, schlug ich nicht ganz ernst gemeint vor: »Lass uns doch auf eigener Route über die Alpen gehen.« Die Antwort kam so überraschend wie prompt: »Bin dabei!«

Das Vorgeplänkel

Beim Studium einer Reliefkarte der Alpen kamen wir schnell auf Salzburg als Start- und Triest als Zielpunkt. Nacheinander würde wir die Berchtesgadener Alpen, die Salzburger Schieferalpen, die Hohen Tauern, die Gailtaler Alpen, den Karnischen Hauptkamm und die Julische Alpen überqueren, um schließlich durch Friaul-Julisch Venetien bis ans Mittelmeer zu laufen. Wir besorgten uns Wanderkarten und tüftelten in tagelanger Kleinarbeit 22 Etappen aus. Bei einer Wegstrecke von 540 Kilometern und 20.700 Höhenmetern im Aufstieg war nur ein einziger Ruhetag drin. Um diesem Kraftakt gewachsen zu sein, wanderten wir in der Vorbereitung so oft es ging durch unsere fränkische Heimat, meist in Bergstiefeln und mit vollem Rucksack.

Aller Anfang ist leicht

Ende Juli war es endlich soweit. Am Salzburger Hauptbahnhof stürzten wir uns in das Abenteuer. Die Stadt war schnell hinter uns gebracht und am Nachmittag erreichten wir bereits die Berchtesgadener Alpen. Auf über 2.000 Holzstufen, auch Himmelsleitern genannt, ging es hinauf zum Zeppezauerhaus. Dass unsere erste Berghütte nicht einmal über warmes Wasser verfügte, tat unserer guten Laune keinen Abbruch. Schließlich hatten wir ohne Schwierigkeiten den Auftakt gemeistert. Auch die nächsten Tage verliefen nach Wunsch. Bei idealem Wetter ging es vorbei am naturbelassenen Königssee und durch die faszinierende Karstlandschaft des Steinernen Meeres.

Unser Traum rückt in weite Ferne

Der Einbruch kam dann doch abrupt. Während die langen Etappen und vielen Höhenmeter mir nur leichte Knieschmerzen bereiteten, setzten sie Stephi richtig zu. Ihre zarten Frauenfüße waren übersät mit Blasen, ihre Achillesfersen entzündeten sich und schmerzten höllisch. Wann immer es der Weg zuließ, schnallte meine Freundin die Bergstiefel auf den Rucksack und schlüpfte in leichte Trailrunning-Schuhe, die sie in weiser Voraussicht mitgenommen hatte. Wir kamen langsamer voran als geplant. Bereits nach einem Drittel der Reise war unser einziger Ruhetag verbraucht. Der Traum, das Mittelmeer ohne fremde Hilfe zu erreichen, rückte in weite Ferne. Trotzdem genossen wir jeden Tag. Wir konnten uns an der Schönheit der Berge nicht

satt sehen. Wir freuten uns über die gastfreundlichen Österreicher. Und wir staunten über die gute Küche, die auch für mich als Vegetarier einiges zu bieten hatte.

Julische Alpen, wir kommen!

Als Geduldsprobe entpuppte sich der entrückte Reißeck-Höhenweg. Stundenlang kämpften wir uns von Fels zu Fels und mussten höllisch aufpassen, nicht in eine Spalte zu stürzen. Zum Glück lässt sich mit (Galgen)Humor vieles besser ertragen. Stephi taufte den Reißeck-Höhenweg einfach mehrmals um, zunächst in »1, 2 oder 3 – ob ihr wirklich richtig steht, seht ihr wenn...«, dann in »Knieschänderweg« und zuletzt in »127 Hours Tour«.

Nachdem wir irgendwie die Reißeck-Gruppe und damit die Hohen Tauern hinter uns gelassen hatten, standen einige leichtere Etappen an. Wir tankten Kraft und schöpften Hoffnung. Problemlos überquerten wir die Gailtaler Alpen und stiegen auf den Karnischen Hauptkamm. Der Fernblick auf die Julischen Alpen war grandios. Doch wie sollten wir nur über dieses majestätische Gebirge gelangen? Als Zustieg wählten wir einen unmarkierten Pfad, der uns vom Rifugio Zacchi hinüber nach Slowenien brachte. Er wurde uns fast zum Verhängnis. Auf slowenischer Seite verliefen wir uns beim Abstieg und kamen in die Dämmerung. Gerade noch rechtzeitig fanden wir Fußspuren zur Berghütte Dom v Tamarju. Die Nacht ohne Zelt im Freien zu verbringen, wäre sicher kein Vergnügen gewesen.

Problemlos überquerten wir die Gailtaler Alpen und stiegen auf den Karnischen Hauptkamm. Der Fernblick auf die Julischen Alpen war grandios.

Abgesehen von diesem Schrecken, war es zwischen uns und den Julischen Alpen Liebe auf den ersten Blick. Im Triglav Nationalpark erwarteten uns wahre Naturschönheiten und auch die Slowenen empfingen uns herzlich. Zwar konnten wir wetterbedingt nicht durch das bekannte Sieben-Seen-Tal wandern, aber auch die Variante durch das Soča-Tal und die mal bizarre, mal liebliche Bergwelt um den Krn begeisterte uns.

Alpen im Rücken, Mittelmeer voraus

Etwas anderes begeisterte uns ebenfalls. Als wir oben auf dem Krn, unserem letzten Alpen-

Die optimierte Route

Im Sommer 2014 werde ich ein weiteres Mal über die Alpen gehen, um den schönsten Weg von Salzburg nach Triest zu finden und diesen in einem Wanderführer zu beschreiben. Die folgende Route kann bereits nachgewandert werden. Angegeben sind die reinen Gehzeiten.

Berchtesgadener Alpen (Österreich und Deutschland)
1. Salzburg (429 m) – Toni-Lenz-Hütte (1.550 m), 6 Stunden 30 Minuten
2. Toni-Lenz-Hütte (1.550 m) – Berchtesgaden (572 m), 7 Stunden
3. Berchtesgaden (572 m) – Gotzenalm (1.685 m), 5 Stunden 45 Minuten
4. Gotzenalm (1.685 m) – Kärlingerhaus (1.638 m), 8 Stunden
5. Kärlingerhaus (1.638 m) – Maria Alm (802 m), 6 Stunden 30 Minuten

Salzburger Schieferalpen (Österreich)
6. Maria Alm (802 m) – Statzerhaus (2.117 m), 6 Stunden
7. Statzerhaus (2.117 m) – Rauris (950 m), 6 Stunden 30 Minuten

Goldberggruppe (Hohe Tauern, Österreich)
8. Rauris (950 m) – Schutzhaus Neubau (2.176 m), 6 Stunden 15 Minuten
9. Schutzhaus Neubau (2.176 m) – Duisburger Hütte (2.572 m), 3 Stunden
10. Duisburger Hütte (2.572 m) – Fraganter Schutzhaus (1.810 m), 6 Std.
11. Fraganter Schutzhaus (1.810 m) – Stall (867 m), 6 Stunden 30 Minuten

Kreuzeckgruppe (Hohe Tauern, Österreich)
12. Stall (867 m) – Hugo-Gebers-Hütte (2.347 m), 6 Stunden 15 Minuten
13. Hugo-Gebers-Hütte (2.347 m) – Feldnerhütte (2.182 m), 6 Stunden
14. Feldnerhütte (2.182 m) – Greifenburg (664 m), 7 Stunden

Gailtaler Alpen (Österreich)
15. Greifenburg (664 m) – Hermagor (602 m), 6 Stunden 15 Minuten

Karnischer Hauptkamm (Österreich und Italien)
16. Hermagor (602 m) – Rifugio Nordio-Deffar (1.406 m), 7 Stunden
17. Rifugio Nordio-Deffar (1.406 m) – Tarvisio (750 m), 4 Stunden

Julische Alpen (Italien und Slowenien)
18. Tarvisio (750 m) – Rifugio Zacchi (1.380 m), 7 Stunden
19. Rifugio Zacchi (1.380 m) – Dom v Tamarju (1.108 m), 4 Stunden 45 Min.
20. Dom v Tamarju (1.108 m) – Poštarski dom (1.688 m), 3 Stunden 15 Min.
21. Poštarski dom (1.688 m) – Poga nikov dom (2.050 m), 5 Std. 45 Min.
22. Poga nikov dom (2.050 m) – Ko a na Doli u (2.151 m), 6 Std. 30 Min.
23. Ko a na Doli u (2.151 m) – Dom na Komni (1.520 m), 5 Stunden 45 Min.
24. Dom na Komni (1.520 m) – Tolmin (200 m), 6 Stunden 30 Minuten

Friaul-Julisch Venetien (Slowenien und Italien)
25. Tolmin (200 m) – Tribil di Sopra (642 m), 6 Stunden 15 Minuten
26. Tribil di Sopra (642 m) – Castelmonte (618 m), 4 Stunden 15 Minuten
27. Castelmonte (618 m) – Cormòns (56 m), 5 Stunden 45 Minuten
28. Cormòns (56 m) – Gradina bei Doberdò del Lago (134 m), 4 Std. 15 Min.
29. Gradina bei Doberdò del Lago (134 m) – Duino (39 m), 3 Std. 15 Min.
30. Duino (39 m) – Triest (0 m), 5 Minuten

Anzeige

Daten und Fakten zur optimierten Route

Charakter
Sehr reizvolle Alpenüberquerung durch Österreich, Deutschland, Slowenien und Italien, die große Städte meidet und fast durchgehend auf naturbelassenen Wegen verläuft. Bis Tolmin zumeist im Hochgebirge. Danach durch wenig frequentierte, gleichsam schöne Mittelgebirgs-, Karst- und Küstenlandschaften.

Anforderungen
Die Etappen in den Alpen erfordern Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Einige kurze Passagen sind mit Stahlseilen versichert. Richtig schwierige Etappen wie etwa der Abstieg vom Schlauchkarsattel oder die Überquerung der Schiara auf dem Traumpfad München–Venedig sind aber nicht dabei. Die reine Gehzeit beläuft sich pro Tag auf bis zu acht Stunden (siehe »Die optimierte Route«). Der Wanderer sollte also eine gute Kondition haben.

Streckenlänge
Zwischen Salzburg und Triest sind ca. 490 Kilometer und 24.000 Höhenmeter zurückzulegen. Aufgeteilt in 30 Etappen macht das täglich durchschnittlich 16,5 Kilometer und 800 Höhenmeter.

Höchster Punkt
Die Fraganter Scharte (9. Etappe) liegt auf 2.754 m. Am gleichen Tag kann die 2.933 m hohe Herzog-Ernst-Spitze (bei gutem Wetter unschwierig) und das 3.123 m hohe Schareck (12 m hohe Klettersteigstelle, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit nötig) »mitgenommen« werden.

Beste Zeit
In der Regel ist der komplette Weg von Mitte Juli bis Mitte September begehbar. Schneefälle sind zu dieser Zeit auch in den Hochlagen eher selten. Zudem haben alle Berghütten geöffnet. Einzelne Abschnitte kann man auch zu anderen Jahreszeiten gehen. Zum Beispiel führen die Etappen ab Tolmin durch Laubwälder und Weinbaugebiete, was im Herbst besonders reizvoll sein kann.

An-/Abreise
Gute Zugverbindungen nach Salzburg (Bayern-Ticket und Schönes-Wochenende-Ticket gültig) bzw. ab Triest (z.B. Nachtzug mit Schlaf-/Liegewagen von Udine nach München). Weitere Bahnhöfe an der Strecke (u.a. Berchtesgaden, Taxenbach, Greifenburg, Hermagor, Tarvisio, Tolmin und Cormòns). Salzburg und Triest sind auch mit dem Flugzeug erreichbar.

Übernachtung
Hütten im Gebirge, verschiedene Unterkünfte im Tal. In den kleineren Berghütten sollte man während der Hochsaison vorsichtshalber reservieren, auch wenn kein Hüttenwirt müde Wanderer am Abend weiterschicken wird.

Proviant
Am jeweiligen Tagesziel bekommt man in der Regel etwas zu essen. Auf einigen Etappen gibt es ansonsten unterwegs keine Einkehrmöglichkeit. Für ausreichend Proviant und Wasser sollte also gesorgt werden. Supermärkte finden sich alle paar Tage am Wegesrand.

Karten
Karten im Maßstab 1:50.000 oder 1:25.000 z.B. von Freytag & Berndt, Kompass und Tabacco. Um das gesamte Wandergebiet abzudecken, benötigt man etwa acht Karten.

Weitere Infos
Im Blog des Autors unter
www.einfachbewusst.de/salzburg-triest
oder per E-Mail an info@einfachbewusst.de

Am Ziel der Träume: Triest (oben). Das Ankommen in der italienischen Stadt war ein großer Antrieb auf der Tour.

Durch die so karge wie faszinierende Karstlandschaft des Steinernen Meeres (links.)

Regenetappe im Soča-Tal in Slowenien (unten).

10 Kurztipps, wie es mit der Alpenüberquerung klappt

Vor der Tour:
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit prüfen.
- Fitness und Kondition aufbauen.
- Bergschuhe einlaufen.
- Nur das Nötigste in den Rucksack packen.
- Nicht auf Wanderkarten verzichten.

Unterwegs:
- Ohne Zeitdruck wandern.
- Mit Trekkingstöcken gehen.
- Zeitig aufbrechen.
- Für ausreichend Regeneration sorgen.
- Vertrauen.

gipfel, standen und die Augen zusammenkniffen, konnten wir am Horizont schemenhaft die Adriaküste ausmachen. Auch wenn es noch 67 Kilometer Luftlinie nach Triest waren, schien unser Ziel plötzlich wieder greifbar.

Am späten Nachmittag erreichten wir Tolmin. Wir hatten in 18 Tagen die Alpen überquert. Für Stephi war dies offensichtlich ein Grund zum doppelten Feiern. Als uns der Vermieter des Privatzimmers zu einem Begrüßungsschnaps einlud, hatte sie, ehe ich mich versah, beide Gläser geleert! Oder war ihr mittlerweile jedes Schmerzmittel recht?

Dann hieß es, Slowenien »nasvidenje« zu sagen. Fortan hatten wir italienischen Boden unter den Füßen. Grüne Laubwälder, sanfte Hügel und verschlafene Bergdörfchen bestimmen diese Grenzregion. Touristen verirren sich hierher selten. Am ersten Abend kamen wir in Tribil di Sopra in einer hübschen Pension unter. Das La Rosa dei Venti wird seit Jahrzehnten von einer italienischen Mama geleitet. Da es im Dorf keine Einkehrmöglichkeit gibt, verwöhnte sie uns in ihrer Wohnküche kulinarisch: Spaghetti mit Tomatensauce, Rotwein, gemischter Salat und Brot, marinierte Paprikastreifen, Espresso und Cubana, eine Art Nusszopf, der mit Grappa beträufelt wird. Wir konnten kaum glauben, dass die Übernachtung mit Halbpension und Familienanschluss nur 30 Euro pro Person kostete.

Am Ziel unserer Träume

Die nächsten beiden Etappen führten durch das berühmte Weinbaugebiet Collio und ins Riserva naturale dei Laghi di Doberdò e Pietrarossa. Von dort war es ein Katzensprung zu dem, wovon wir seit Tagen sprachen und träumten. Zunächst rochen wir es, dann sahen wir es in seiner ganzen Pracht und schließlich standen wir in Duino direkt davor: Das Mittelmeer.

Etwas mehr als 20 Kilometer trennte uns nun noch von Triest. Das schaffen sogar die schwersten Beine und zerschundensten Füße! Überraschend naturnah, meist oberhalb der Steilküste liefen wir der 200.000 Einwohner zählenden Stadt entgegen.

Unsere Wanderung endete auf der Piazza dell'Unità D'Italia, einem der eindrucksvollsten Plätze Italiens. Wir waren stolz und glücklich, tatsächlich angekommen zu sein. 23 Tage lang waren wir durch Österreich, Deutschland, Slowenien und Italien marschiert. Dabei haben wir nicht nur grandiose Landschaften, sondern auch uns selbst näher kennengelernt.

Die Alpenüberquerung zum Nachwandern

Ich glaube, die Alpenüberquerung Salzburg-Triest ist dafür geschaffen, viele Wanderer zu begeistern. Im nächsten Sommer werde ich erneut nach Triest gehen. Sobald ich den schönsten Weg gefunden habe, vielleicht schon im nächsten Jahr, möchte ich diesen in einem Wanderführer detailliert vorstellen. ▪