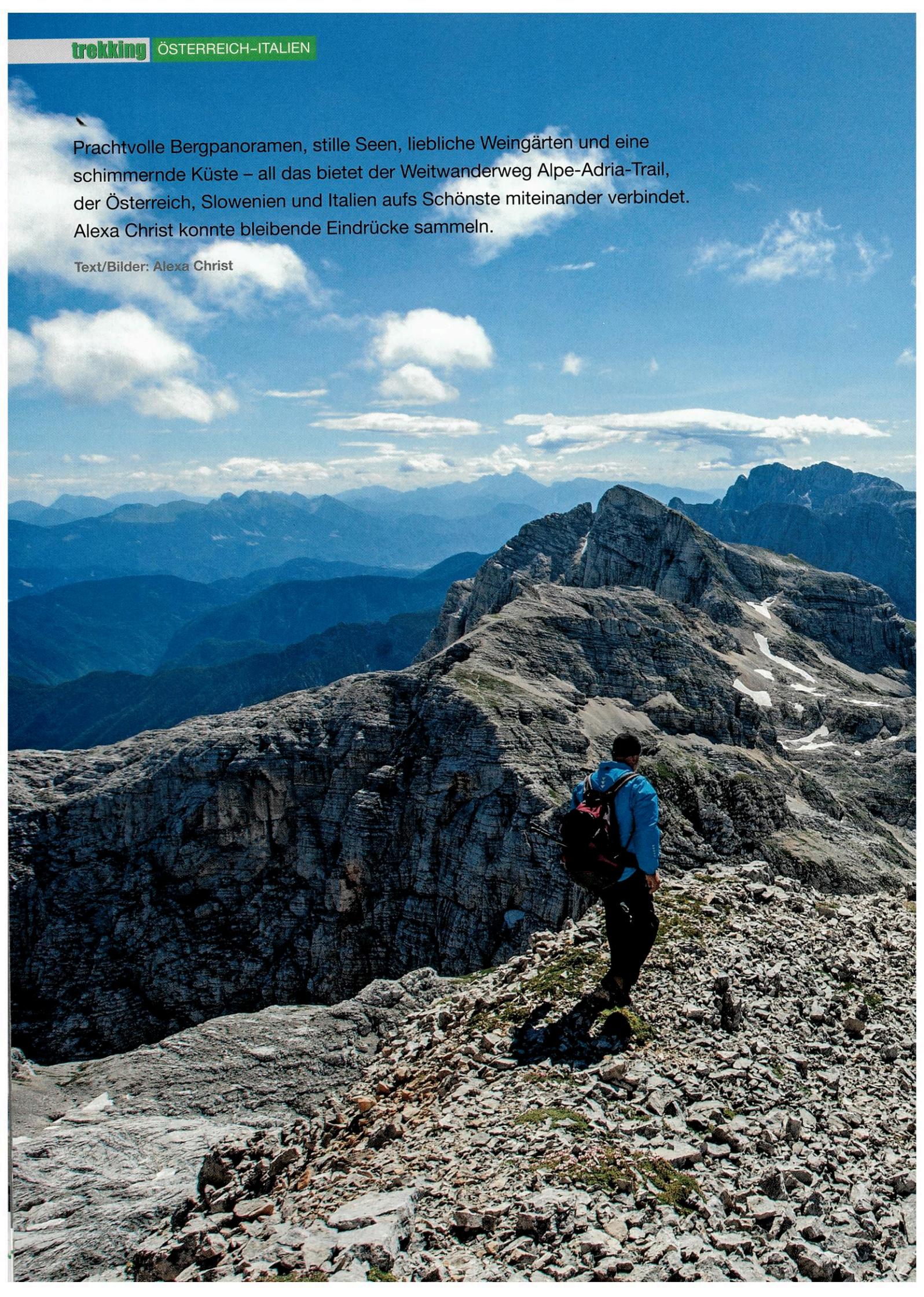


Prachtvolle Bergpanoramen, stille Seen, liebliche Weingärten und eine schimmernde Küste – all das bietet der Weitwanderweg Alpe-Adria-Trail, der Österreich, Slowenien und Italien aufs Schönste miteinander verbindet. Alexa Christ konnte bleibende Eindrücke sammeln.

Text/Bilder: Alexa Christ



# Alpe-Adria-Trail

Immer dem Meer entgegen



An diesem Morgen ziert er sich. Der mächtige Riese lässt sich in seinem grauen Nebelkleid nur schemenhaft erkennen, so als habe er sich entschlossen, an diesem Tag das stolze Aschenputtel zu geben und nicht die stolze Prinzessin. Dennoch verleiht der flirrende Dunstschleier dem Großglockner, dem höchsten Berg Österreichs, eine geheimnisvoll-mystische Aura. Streng wacht er über die zu seinen Füßen liegende Pasterze – das große Gletscherfeld, mit dem der Sage nach die Bauern im Tal einst für ihre Verschwendungssucht bestraft wurden.

Heute ist die Pasterze der würdige Startpunkt eines atemberaubenden Fernwanderwegs, der über knapp 750 Kilometer vom ewigen Eis bis ans azurblaue Meer führt. Seit dem Sommer 2012 verbindet der Alpe-Adria-Trail in 43 Etappen die Regionen Kärnten, Slowenien und das italienische Friaul-Julisch Venetien. Schnurstracks gen Süden, so einfach lautet die Richtungsvorgabe.

Wer auf den esoterischen Hype des Jakobswegs verzichten kann und stattdessen lieber eine grandiose landschaftliche Vielfalt, grenzüberschreitende Erlebnisse und kulinarische Offen-

Die Nockberge sind die höchste Gebirgsgruppe der Gurktaler Alpen. Kuppenartige, grasbewachsene Berggipfel sind typisch für ihr Erscheinungsbild.



Abts (3) - Kärnten, Werpnitz/Franz Gerdt

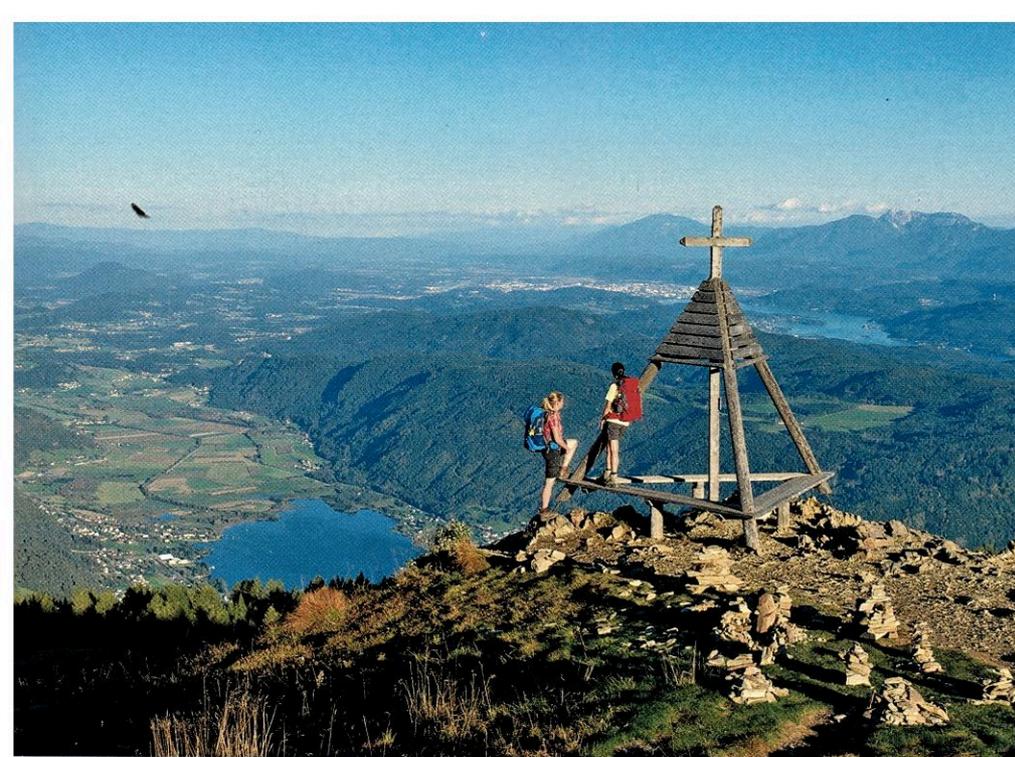
barungen sucht, ist hier goldrichtig. Im wahrsten Sinne des Wortes, denn gleich die erste Etappe führt vom Großglockner hinunter in den Ort Heiligenblut, wo von der Römerzeit bis ins 17. Jahrhundert hinein das ergiebigste Goldabbaugebiet Europas lag.

Doch auch nach dem Abflauen des alpinen Goldrauschs herrschte in der malerischen Berg-Gemeinde kein Mangel, besaß man ja noch die Blutreliquie des Heilands. Die hatte ein durchreisender dänischer Prinz dort nicht ganz freiwillig, aber doch praktischerweise hinterlassen. Man schrieb das Jahr 914. Der Mann hieß Briccius und durchquerte Kärnten auf seiner Rück-

Kärnten ist extrem seenreich. So ergeben sich beim Wandern immer wieder wundervolle Ausblicke, wie hier auf den Millstätter See.

reise von Konstantinopel in die Heimat. Dumm nur, dass ihn ausgerechnet hier eine Lawine erwischte. Briccius sah Dänemark nie wieder. Das Fläschchen mit dem Blut Christi entdeckten Bauern, die seine Leiche fanden, eingewachsen in seinem Oberschenkel. Flugs wurde in der Pfarrkirche des Heiligen Vinzenz, deren Besuch ein Muss ist, ein passender Reliquienschrein eingerichtet und Briccius zum Schutzpatron der





## Alpe-Adria-Trail

Der etwa 750 Kilometer lange Alpe-Adria-Trail führt vom Fuß des Großglockners in Kärnten (Österreich) über Kranjska Gora (Slowenien) nach Muggia in Friaul-Julisch Venetien an der Adria-küste Italiens. Entwickelt wurde er von den Tourismusverbänden Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch Venetien und 2012 durchgehend markiert. Die 43 Etappen sind in der Regel um die 17 km lang und können in sechs Stunden bewältigt werden.

Reisenden ernannt – auf dass er den Wanderern des Alpe-Adria-Trails mehr Glück bringen möge als ihm selbst beschieden war, drängt sich der ironische Gedanke förmlich auf.

Da der sonnenverwöhnte Alpen/Adria-Raum seinen Besuchern aber ohnehin die meiste Zeit Bilderbuchwetter beschert, hat der Schutzpatron nicht allzu viel zu tun. Es ist der Abwechslungsreichtum der Landschaft, der diesen Weg zu etwas ganz Besonderem macht. Kärnten punktet

Prächtiges Bergpanorama: Auf den Kärntner Nockbergen heißt es: den Blick schweifen lassen!

mit seinen zahlreichen Berg- und Seegebieten, Slowenien mit sanften Weingegenden und Friaul-Julisch Venetien mit seiner traumhaften Mittelmeerküste. Entschleunigung heißt dabei das Zauberwort – sich dem eigenen natürlichen Tempo hingeben und alle Sinne auf Empfang ausrichten.

## Grandiose Berge und stille Seen in Kärnten

Die ersten sieben Etappen des Alpe-Adria-Trails führen durch das idyllische Mölltal, das zwischen seinen mächtig gewachsenen Lärchen immer wieder Gucklöcher auf die imposant aufragenden Dreitausender der Kärntner Alpen ringsum freilässt. Wild-romantisch – ja, die Formulierung ist nicht neu, aber in diesem Fall stimmt sie absolut – geht es durch die Groppensteinschlucht. Hier schlängelt sich der Weg über

einen raffinierten, an den nackten Fels geschmiegt Holzsteg, immer am Mallnitz-Bach entlang und vorbei an mehreren herrlichen Wasserfällen bis hin zum Ausgang der Schlucht, an der der Wanderer der hübsche Ort Obervellach mit seinen farbenfrohen Häusern empfängt.

Hier lohnt die Einkehr in das Lokal »Oberst Bergmeisteramt« und der Genuss des hiesigen Alpenlachs, einem der etlichen kulinarischen Leckerbissen entlang des Wegs. Dass Fisch in Kärnten keine Seltenheit ist, liegt an den etlichen Seen der Region.

In Seeboden am Millstätter See, dem zweitgrößten Kärntner See, beginnt beispielsweise eine der anspruchsvollsten Etappen der Tour. Über 21 Kilometer und gut 1.500 Höhenmeter geht es rauf auf die sanften Kuppen der Nockberge und in das Reich der »hadischen Leit«, einem Volk sagenumwobener Hünengestalten. Wer die Augen aufsperrt, kann am Wegesrand sein Glück machen – dunkelrote Granatkiesel schimmern hie und da zwischen den anderen Gesteinsbrocken durch. »Feuerstein der Liebe« oder »Blutstropfen Christi« wird der Granat auch genannt. Sein größtes Vorkommen birgt die Millstätter Alpe, und so verwundert es nicht, dass einer der magischen Orte, mit denen der Fernwanderweg wirbt, das Granator ist. Allein der Rundblick, der sich von hier offenbart, ist wie ein Schlag auf die Netzhaut: der Dachstein im Norden, die Hohen Tauern im Westen, Karnische Alpen und Karawanken im Süden und die Nockberge im Osten. Alpenpanorama at its best!

Aber in Kärnten gehören die Seen ja mindestens ebenso zur Landschaft wie die Berge. Ein besonders schöner Abschnitt des Wegs führt am Faaker See vorbei, dessen türkisfarbenes Wasser in der Sonne nur so glitzert, schimmert und funkelt. Hier unten sind es nicht die eindrucksvollen Bergpanoramen und anspruchsvollen Höhenmeter, die die Wanderung ausmachen. Es sind die sattgrünen Wiesen und die blühenden Apfelbäume, die wie geschaffen sind für eine Brotzeit zwischendurch.

**POWER  
RIEGEL  
AUS DER  
NATUR**

*mischus*<sup>®</sup>

ROHKÖSTLICHE LEBENSWEISE + MEHR

Ihre Trekking-Tour  
+ Ihre Verpflegung  
= Meine Aufgabe

www.mischus.de

# INFOBOX

## Charakter

Der Alpe-Adria-Trail ist ein sehr gut markierter Fernwanderweg von knapp 750 km Länge und 43 Etappen. Wer lieber eine kürzere Tour laufen möchte, kann die alternative Rundwanderung gehen, die am Faaker See startet und in sieben Tagesetappen durch Italien und Slowenien zurück nach Kärnten führt. Technisch gesehen ist die Begehung nicht allzu schwierig – selbst im hochalpinen Gelände gibt es keine seilgesicherten oder ausgesetzten Passagen. Trittsicherheit und Kondition sind allerdings erforderlich, denn es sind immer wieder Tageswanderzeiten von bis zu acht Stunden und Aufstiegsleistungen von bis zu 1.500 Höhenmetern zu absolvieren.

## Anreise

Wer den kompletten Trail läuft, startet auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe in der Nähe von Heiligenblut. Als Bahnreiseoptionen eignen sich Mallnitz oder Villach ([www.bahn.de/regional/view/fzn/hohetauern/anreise.shtm](http://www.bahn.de/regional/view/fzn/hohetauern/anreise.shtm)). Von dort aus verkehren mehrere Busse nach Heiligenblut ([www.postbus.at](http://www.postbus.at)). Ein Shuttlebus bringt Wanderer dreimal täglich auf den Einstiegsort Kaiser-Franz-Josefs-Höhe. Am Ende des Trails lässt sich die Rückreise problemlos vom Bahnhof Triest aus antreten.

## Beste Jahreszeit

Die Wandersaison für den Alpe-Adria-Trail beginnt im Frühjahr, zumeist im Mai mit der Öffnung der Großglocknerstraße und endet im Oktober. Vor allem die Etappen in Italien sollte man in der größten Hitze im Juli und August jedoch meiden. Einige Streckenabschnitte im Alpenvorland und im Triestiner Karst können auch im Winter begangen werden.

## Übernachten

Ein Verzeichnis der auf dem Weg liegenden Unterkünfte findet sich auf der Website des Alpe-Adria-Trails ([www.alpe-adria-trail.com](http://www.alpe-adria-trail.com)).



[trail.com/de/](http://trail.com/de/)). Außerdem gibt es die Möglichkeit, über das Buchungszentrum des Alpe-Adria-Trails die Übernachtungen im Voraus zu reservieren.

## Essen

Auch die Einkehrmöglichkeiten sind auf der Website des Trails unter den einzelnen Etappenbeschreibungen ausführlich aufgelistet. Besonders empfehlenswert: Der ca. 200 Jahre alte Romantik-Gasthof »Zur guten Quelle« ([www.zurgutenquelle.at](http://www.zurgutenquelle.at)) liegt direkt am Weg, am Ende der Gropensteinenschlucht. Seine Küche gehört zum Kuratorium Kulinarisches Erbe. Spezialität ist der Obervellacher Alpenlachs.

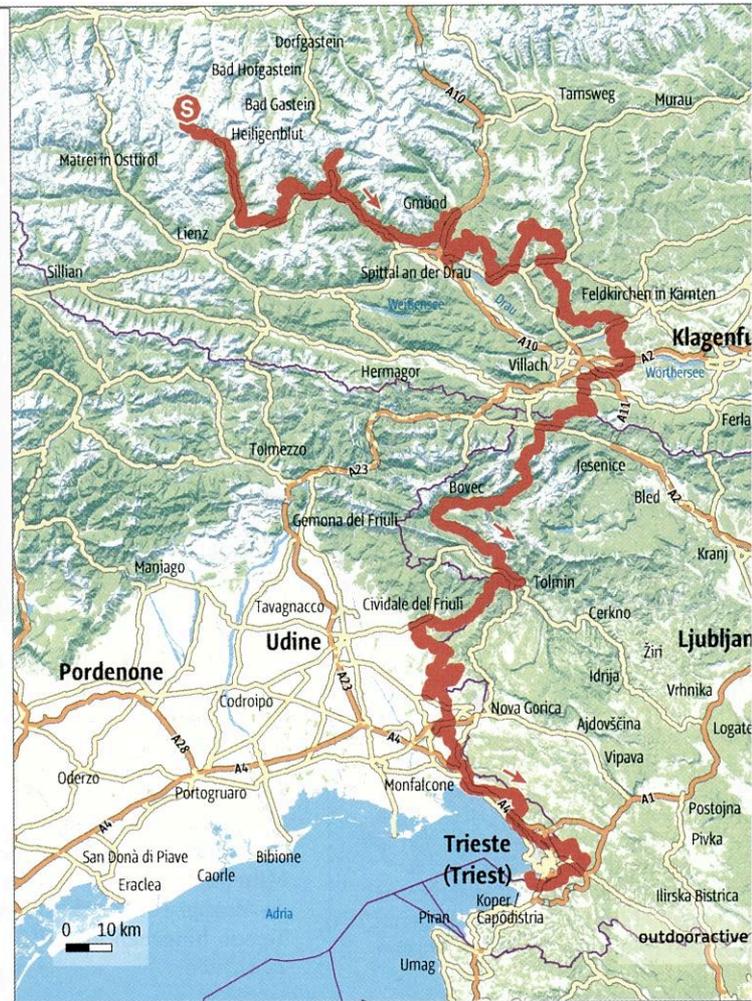
## Veranstalter

Über das Alpe-Adria-Trail-Buchungszentrum ([www.alpe-adria-trail.com/de/buchungszentrum/](http://www.alpe-adria-trail.com/de/buchungszentrum/)) können Individual-Wanderer ein umfassendes Rundum-Paket buchen. Es beinhaltet: Beherbergung in drei Kategorien, Shuttle-Services, Gepäcktransport, Tourenunterlagen, Trail-Hotline und optionale Leistungen wie Guiding, Reiseversicherung und spezielle Erlebnis- und Kulinarikangebote.

Ansonsten gibt es verschiedene Reiseveranstalter, die Touren auf dem Alpe-Adria-Trail anbieten. Auch hier findet sich eine Auflistung auf der Website des Trails.

## Bücher/Karten/Führer

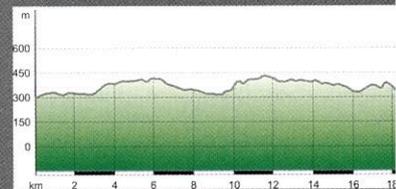
Bruckmanns Wanderführer »Alpe-Adria-Trail« (ISBN 978-3-7654-



Länge: Ca. 750 km

Start: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe (Kärnten)

Ziel: Muggia (Italien)



Gehzeit: 37 Tage  
Höchster Punkt: 2.366 m | Tiefster Punkt: -1 m

## BEWERTUNG

Schwierigkeit



Kultur/Sehenswürdigkeiten



Abwechslung



Kindertauglichkeit (ab 12 Jahre)



6102-6; 12,99 Euro) mit ausführlichen Etappenbeschreibungen, Kartenmaterial, Unterkunft- und Einkehrtipps und GPS-Daten zum Download. Der Wanderführer »Alpe Adria Trail: Vom Großglockner bis Triest« vom Bergverlag Rother (ISBN 978-3-7633-4431-4; 14,90 Euro) mit genauem Routenverlauf, Kartenausschnitten,

praktischen Tipps und GPS-Trac zum Download.

## Infos

- [www.alpe-adria-trail.com/de/](http://www.alpe-adria-trail.com/de/)
- [www.kaernten.at](http://www.kaernten.at)
- [www.slovenia.info/de](http://www.slovenia.info/de)



GPS-Daten und Karten finden Sie auf [www.trekkingmagazin.com](http://www.trekkingmagazin.com) mit dem Webcode #6711



## Mächtige Gipfel, Weinreben und ein wilder Fluss in Slowenien

Der Faaker See ist der letzte Etappenpunkt in Österreich. Von hier geht es über die Bergkette der Karawanken weiter bis nach Kranjska Gora in Slowenien. Das malerische Bergdorf ist das Zentrum des slowenischen Skisports. Es liegt inmitten der Julischen Alpen, deren mächtige Kalkriesen zweifellos zu den absoluten Highlights des Trails gehören.

Von atemberaubender landschaftlicher Schönheit präsentiert sich der Vršič Pass, der vor allem im Herbst ein Genuss ist. Dann küsst nämlich goldenes Sonnenlicht die Blätter der Bäume und entzündet das herrlichste Farbfeuer von Blutrot bis zu Ockergelb. Auch beim Wasser des Flusses Soča, dessen Lauf der Weg folgt, hat die Natur ganz tief in den Malkasten gegriffen. Es ist von knalligem Smaragdgrün.

Weicher, aber kein bisschen weniger schön sind die Farben in der Region Brda, die vielleicht der absolute Geheimtipp des Alpe-Adria-Trails ist. Was findet sich hier? Vielleicht die bessere Toskana! Sanfte Hügel, terrassenförmige Wein- und Obstgärten, mittelalterliche Dörfer, bunte Wildblumen und stille Bäche. Der Trail führt mitten durch die Reben, die hier bereits seit Römerzeiten angebaut werden. Eine Renaissance erfährt zurzeit die autochthone Sorte Ribolla, ein spritziger Weißwein, auf den die Slowenen zu Recht stolz sind.

Die Macher des Alpe-Adria-Trails haben ihrem Weg den Slogan »Wandern im Garten Eden« verpasst. Was erst mal wie ein abgegriffener PR-Text klingt, ist hier in der Brda Realität. Die Region scheint vom lieben Gott mit beson-

Die Goriška Brda gilt als Weinland und Obstgarten Sloweniens – eine Region voll landschaftlicher Schönheit und kulinarischer Köstlichkeiten.

derer Aufmerksamkeit bedacht worden zu sein. Sie birgt ein wahres Füllhorn an Früchten. Berühmt ist sie für ihre Kirschen, aber um die schneeweißen Dörfer herum wachsen auch andere Obstsorten wie Aprikosen, Pfirsiche, Feigen oder sogar die exotische Kaki.

Bei einer Mittagsrast in der weinumrankten Laube des Winzerhofs Štekar im Dörfchen Snežatno kommt das auf den Tisch, was die Region auszeichnet: duftende, weiße Polenta, hausgemachte Salsicis und Schinken, Hopfen und wilder Spargel sowie fast in Vergessenheit geratene Kastaniengerichte. Die Aussicht auf das auf einem Hügel liegende mittelalterliche Städtchen Šmartno rundet die Mahlzeit perfekt ab. Ein Dichter verglich dieses Architekturjuwel mit einem Adlerhorst, von dem der Blick zu den Karnischen Alpen, auf das weite Friaul und bis hin zur Adria schweifen kann.



## Zwischen Karst und Klippen in Italien

Ach ja, die Adria, jener Sehnsuchtsort vor a deutscher Reisender. Von Slowenien aus lässt ihr silbriges Funkeln bereits erahnen. Und ir Tat ist es nicht mehr allzu weit bis dorthin. zwischen liegt der wunderbare Collio, ein sprüchlich vor allem mit Eichen bestand Hügelland im Friaul. Heute ist der Wald auf Norden zurückgedrängt, im Süden breiten weitläufige Weingärten aus. Das letzte Dritte Soča, die im Italienischen Isonzo heißt, fl durch diese Region. Unaufhörlich bahnt sie ihren Weg durch teils bizarre Karstlandscha die in Duino auf das Meer treffen.



Das Wasser der Soča schimmert mal türkisblau, mal smaragdgrün (links). Der Fluss entspringt in den Julischen Alpen und bahnt sich seinen Weg bis in die italienische Adria. – Wegen seiner sanften grünen Hügel und der schönen mittelalterlichen Städtchen wird die Brda oft mit der Toskana verglichen (links unten).

Hier hat die Familie von Thurn und Taxis vor etlichen Jahrhunderten ein imposantes Schloss auf dem letzten Felsvorsprung gebaut, der wie ein Fingerzeig in die Adria ragt. Von dort führt der Trail die raue Steilküste entlang. Die gut 90 Meter hohen Klippen stürzen senkrecht in die azurblaue Adria. Pilgerfalken haben dort ihre Höhlen, in denen sie die Jungen ausbrüten. Der Duft von Lavendel und Meeresfenchel liegt betäubend schwer in der Luft, während Blaumerlen und Sandkopfgasmücken gemeinsam mit Möwen und Dohlen für pittoreske Postkartenmotive am strahlenden Himmel sorgen.

Wer ein bisschen was von Botanik versteht, erkennt ganz deutlich, wie unterschiedlich die Vegetation sich hier präsentiert. Da, wo genug Erde vorhanden ist, sprießt üppige Mittelmeerflora – immergrüne Steineichen zum Beispiel. Der Karst dagegen mit seinen bizarr gezackten, wild hingewürfelten Felsbrocken und der hauchdünnen Erdschicht ist nur etwas für die Schwarzkiefer mit ihren flachen, breiten Wurzeln.



Im Zweiten Weltkrieg wurden auf dem Karst von Duino zahlreiche Flak-Stellungen errichtet, die heute zu Aussichtspunkten umgebaut sind. Sie bieten absolut grandiose Ausblicke auf den Golf von Triest und den Yachthafen des kleinen Fischerorts Sistiana. Dort ist das Ende des Alpe-Adria-Trails nicht mehr fern. Gleich unterhalb der schimmernden Lichter von Triest, im klei-

Auf einem Felsvorsprung thront das Schloss Duino, jahrhundertlang Sitz der Adelsfamilie von Thurn und Taxis, hoch über der italienischen Adria. Von hier lässt sich das Endziel des Alpe-Adria-Trails bereits erahnen.

nen Muggia, liegt das Ziel dieser 750 Kilometer langen Wanderung. Eigentlich schade, dass es schon vorbei ist. ■



## Thule Guidepost New



Mit dem Thule Reiserucksack bringen Sie Ihre Ausrüstung bequem ans Ziel. Er besitzt viele Einstellmöglichkeiten, damit er Ihnen perfekt passt.

Bring your life  
thule.com