



Auf stillen Wegen über die Alpen

Von Salzburg
nach Triest

Vier Länder, sieben Gebirgsgruppen, 28 Tage und 500 Kilometer: Diese Variante der Alpenüberquerung ist kein Wellness-Weitwandern mit Gepäcktransport, sondern ein mitunter schweißtreibendes Abenteuer auf oft wenig begangenen Wegen. Wer es bis an die Adria schafft, kommt bereichert zurück.

Text und Fotos: Christof Herrmann

Salzburg – Triest



Slowenische Märchenwiese mit Blick zum Jalovec (2645 m), den der Erschließer der Julischen Alpen, Julius Kugy, als deren schönsten Berg bezeichnete.





Der Geruch nach feuchter Erde steigt in die Nase, in der Nacht hat der Regen den Boden aufgeweicht. Jetzt zur Mittagszeit scheint wieder die Sonne. Ein Lüftchen sorgt für Abkühlung. Steil geht es den Pfad empor, eine kurze Passage ist mit einem Stahlseil gesichert. Ich halte inne und blicke noch einmal zurück. Fast alle wichtigen Gipfel der slowenischen Julischen Alpen sind zu sehen, allen voran der Triglav, das 2864 Meter hohe Nationalheiligtum der Slowenen. Ich steige weiter und erreiche wenig später den Globoko-Pass auf 1820 Metern. Rundherum wächst Edelweiß, 500 Höhen-

meter weiter unten ist die Berghütte Kočana planini Razor zu erkennen, weitere 1100 Höhenmeter tiefer die Stadt Tolmin, das heutige Ziel. Ich wende meinen Blick zum Horizont, kneife die Augen etwas zusammen und sehe das Mittelmeer schimmern. Auch wenn ich bereits zum vierten Mal auf der Route von Salzburg nach Triest unterwegs bin – auf diesem letzten Alpenpass steigen Freudentränen auf, Körper und Seele sind im Glück vereint.

Doch zurück zum Anfang: Die Alpenüberquerung beginnt im Salzburger Kurpark. Dort treffen sich zwischen Ende Juni und Anfang September an den meisten Tagen um 10 Uhr Salzburg-Triest-Wanderer, um unverbindlich gemeinsam zu starten. Das Erkennungszeichen ist ein rotes Schleifchen, das hinten am Rucksack

angebracht wird – rot ist die gemeinsame Farbe der Flaggen von Österreich, Deutschland, Slowenien und Italien. Tagsüber auf der Strecke, abends in der Hütte oder beim Proviantkaufen im Tal auf bekannte Gesichter zu treffen, trägt zur Besonderheit einer Fernwanderung bei.

Die ersten beiden Etappen führen über den 1972 Meter hohen Untersberg, das nördlichste Massiv der Berchtesgadener Alpen. Da auf der Toni-Lenz-Hütte keine Übernachtung mehr möglich ist, geht es zum Zeppezauerhaus – entweder auf dem spektakulären und seilversicherten Doppelsteig oder auf dem einfacheren Reitsteig. Im Schnitt beträgt die tägliche reine Gehzeit sieben Stunden. Wer lieber langsam startet, um sich an die täglichen Be-



Übernachtung auf dem Ingolstädter Haus (2119 m) auf der fünften Etappe; der Alpenhauptkamm ist bereits in Sicht; Trittsichere nehmen in der Goldberggruppe der Hohen Tauern die Variante über den Kleinen Sadnig.

lastungen zu gewöhnen, plant vor dem Abstieg nach Berchtesgaden eine weitere Übernachtung im Stöhrhaus am Hochthron ein.

Nach dem Untersberg als Aufwärmprogramm warten Königssee und Watzmann. Fast vier Tage geht es durch den Nationalpark Berchtesgaden, den einzigen deutschen

Tägliche Gehzeit: **sieben Stunden**

Nationalpark in den Alpen. Wie viel es doch dort zu entdecken gibt. Zum Beispiel Steinböcke. Anfang des 19. Jahrhunderts fast ausgerottet – verschiedene Körperteile galten als Heilmittel und Glücksbringer –





leben durch Wiederansiedlungsprojekte heute wieder rund 40.000 Tiere im Alpenraum. An der rustikalen Wasseralm lassen sie sich allerdings nicht blicken. Die Hütte der Sektion Berchtesgaden liegt idyllisch in der Röth, dem Talkessel zwischen Hagengebirge und Steinernem Meer, einer der schönsten alpinen Karsthochflächen. Zum Abendessen gibt es wie immer die legendäre Gemüsesuppe, je nach Wunsch vegan oder mit Wurst. Nur einmal wurden der Kohl und die Linsen zu kurz gekocht – unvergesslich waren Konzert und Gerüche im engen Schlafsaal.

Der Kontrast der zweiten Gebirgsgruppe zu den Berchtesgadener Alpen könnte nicht größer sein. Die Salzburger Schieferalpen weisen kaum felsige Formationen auf, daher werden sie auch Salzburger

Sensationelle Ausblicke von den Grasbergen

Grasberge genannt. Vom Kammweg und den Gipfeln bieten sich sensationelle Ausblicke in alle Himmelsrichtungen, vor allem auf die Berchtesgadener Alpen und das Dachsteingebirge im Norden und auf den Alpenhauptkamm im Süden. Gleiches

gilt für den Hundstein (2117 m); auf dem exponierten Gipfel steht das Statterhaus, in dem die meisten Alpenüberquerer die Nacht verbringen.

Durch die Kitzlochklamm gelangt man in das Raurisertal. Das Tal wirkt immer entrückter, je weiter man es emporsteigt. Wasserfälle, Bäche und Rinnsale fließen von den Berghängen hinab und vereinen sich im üppig grünen Talboden zur Rauriser Ache. Einige der Gipfel sind mit Schnee oder Gletschern bedeckt. Diese Landschaft hätte sich auch gut in der Filmtrilogie von Tolkiens „Herr der Ringe“ gemacht. Und hier entstand nach meinem ersten Besuch die Idee, meine Route zu optimieren und in einem Buch zu veröffentlichen. Das obe-

Salzburg – Triest



Exponiertes Wandern auf dem Kreuzeck-Höhenweg; die Hugo-Gerbers-Hütte (2347 m) ist das höchstgelegene Quartier der Alpenüberquerung.

re Raurisetal befindet sich bereits im Nationalpark Hohe Tauern, durch den es die folgenden fünf Tage geht. Am zweiten Tag wird die Fraganter Scharte erreicht. Sie liegt direkt auf dem Alpenhauptkamm und ist mit 2754 Metern der höchste Punkt

auf dem Weg zum Mittelmeer. Bei guter Sicht bietet sich auch ein Abstecher zur 2933 Meter hohen Herzog-Ernst-Spitze an. Wem das nicht reicht, der kann eine anspruchsvollere Extratour auf einen der beiden Dreitausender Schareck oder Hoher Sonnblick unternehmen. Nach

der Fraganter Scharte führt der Sadnig-Höhenweg durch unberührte Berglandschaften. Zu verdanken ist das dem Österreichischen Alpenverein, der die Hochalm Spitze 1988 ersteigerte, um die „Tauernkönigin“ vor der Erschließung des Gletscherskigebiets zu retten.

Im Mölltal gibt es dann wieder die Annehmlichkeiten der Zivilisation: Supermarkt, Geldautomat, Einkaufsmöglichkeiten

und komfortable Unterkünfte. Der folgende Aufstieg mit mehr als 1600 Höhenmetern ist wiederum mühsam, aber jeden Meter wert. Am Klingentörl befindet

man sich urplötzlich auf dem Hauptkamm der Kreuzeckgruppe. Diese quasi menschenleere Gebirgsgruppe im National-

park Hohe Tauern sah vor Tausenden von Jahren kaum anders aus. Auf dem gleichermaßen atemberaubenden wie atemraubenden Kreuzeck-Höhenweg gelangen die Salzburg-Triest-Wanderer zur Hugo-Gerbers-Hütte und anderntags auf das 2709 Meter hohe Hochkreuz und zur Feldnerhütte. Der Höhenweg ist oft ausgesetzt und an einigen Stellen seilversichert. Bei

So atemberaubend wie atemraubend



Highlights für 365 Tage

Alle Informationen im DAV-Shop

Jahrbuch und Kalender vom Alpenverein – Gipfeltreffen von Herz und Kopf

Bei Bestellung des Alpenvereinsjahrbuchs BERG 2018 und mindestens einem der beiden Alpenvereinskalender 2018 liefern wir versandkostenfrei.



Bestellen Sie online unter www.dav-shop.de oder per E-mail an: dav-shop@alpenverein.de. Teile des DAV-Sortiments erhalten Sie auch in der Servicestelle der Sektion Oberland am Isartor im Globetrotter, Isartorplatz 8-10, München.

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer, zzgl. Versandkosten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des DAV.

Irrtümer, Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

DAV
SHOP

ALPENÜBERQUERUNG SALZBURG-TRIEST

Schöne, aber mit 28 Tagen und rund 500 Kilometern fordernde Fernwanderung. Auf den ersten 23 Etappen werden die Ostalpen komplett überquert. Es geht durch den Nationalpark Berchtesgaden, den Nationalpark Hohe Tauern und den Triglav-Nationalpark. Einige Abschnitte erfordern Orientierungssinn, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Zu den anspruchsvollsten Etappen zählen der 13. und der 14. Tag (Hugo-Gerbers-Hütte – Feldnerhütte – Greifenburg) sowie der 19. und der 20. Tag (Rifugio Zacchi – Poštarski dom na Vršiču – Pogačnikov dom). Für diese vier Etappen gibt es aber alternativ einfachere Varianten.

In den Alpen von Salzburg nach Tolmin muss man sich täglich im Schnitt auf 7 Stunden reine Gehzeit, 1000 Höhenmeter im Aufstieg und ebenso im Abstieg einstellen. Zum Meer sind es dann noch vier Etappen, bis Triest eine mehr.

Die komplette Route ist von Ende Juni bis Mitte September gut begehbar. Dann haben alle Berghütten geöffnet und Schneefall in den Hochlagen ist seltener.

An- und Abreise: Sowohl Salzburg als auch Triest sind gut mit der Bahn zu erreichen. Von Triest gibt es Verbindungen nach Venedig und Udine, von dort weiter nach Österreich und Deutschland. Weitere Bahnhöfe an der Wanderstrecke: Berchtesgaden, Taxenbach, Greifenburg, Hermagor, Tarvisio, Tolmin und Cormons. Durch die Liberalisierung des Fernbusverkehrs verbinden nun auch Linienbusse viele größere Städte untereinander. Flughäfen gibt es in Salzburg (5 km Luftlinie südwestlich des Zentrums) und in Triest (30 km nordwestlich).

Übernachten und Verpflegung: Wer sich an die Etappen im Wanderführer hält, schläft 14 Mal in Städten und kleineren Orten (je eine Übernachtung in Salzburg und Triest mitgezählt) und 15 Mal auf Berghütten. In der Hochsaison sind in einigen touristischen Gegenden nur wenige Betten kurzfristig verfügbar. Auch auf den Hütten im Nationalpark Berchtesgaden und um den Triglav kommt es immer wieder zu Engpässen. Daher ist eine vorzeitige Reservierung empfehlenswert. Tagesproviant gibt es alle paar Tage in den Talorten zu kaufen.



Wanderführer, Karten und weitere Infos: „Alpenüberquerung Salzburg – Triest“ von Christof Herrmann (Bergverlag Rother, 2016, € 14,90). Darin ausführliche Routenbeschreibung für jede Etappe, ein Wanderkärtchen mit dem Wegverlauf, Höhenprofil sowie Infos zu Anforderungen, Unterkunft, Einkehr, Wasserstellen, Einkaufsmöglichkeiten, Verkehrsanbindung und Sehenswürdigkeiten. Wer den Führer kauft, erhält GPS-Tracks zum kostenlosen Download.

Weitere Informationen:

- › einfachbewusst.de/salzburg-triest (inkl. FAQ)
- › rother.de/leser/4494.htm (Updates zum Wanderführer)
- › facebook.com/salzburgtriest

Karten:

- › AV-Karten 1:25.000: BY 22, BY 21 BY, 10/1, 42, AV-Karten 1:50.000: 45/1.
- › Übersicht über alle Etappen und sämtliches Kartenmaterial unter: alpenverein.de/panorama



schlechtem Wetter bleibt nur die Abkürzung von der Hütte direkt ins Drautal.

Die Gailtaler und Karnischen Alpen sind nach drei Tagen überquert. Auf den einfachen Wegen durch Wald und über Almen fließt zwar auch Schweiß, aber es bleibt Raum, sich von den Strapazen der ersten beiden Wochen zu erholen. Jetzt gilt es Kraft zu tanken für die letzte Gebirgsgruppe, die es noch mal in sich hat. Ab den Weißenfeller Seen taucht man für fünf Tage ein in die wilde Welt der Julischen Alpen. Welch riesiges schroffes Sammelsurium an Bergen und Geröll. Die meiste Zeit geht es durch den Triglav-Nationalpark in Slowenien. Die Wege sind hier steinig – im doppelten Sinne des Wortes. Einige Passagen erfordern Orientierungsvermögen, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit. Außerdem sind um den



Über den Wolken in der Razor-Prisojnik-Gruppe auf der 20. Etappe; Auftakt zum Finale nach Triest: Steilküste und Schloss von Duino.

Triglav herum in den Sommerferien und an den Wochenenden die Hütten oft überfüllt. Trotzdem verschlagen mir die Julischen Alpen mit ihrer Unberührtheit und wilden Schönheit regelmäßig die Sprache. Die Natur verweist mich auf meinen Platz. Hier steht der Mensch nicht an der Spitze der Hierarchie, sondern muss sich unterordnen – das macht demütig und dankbar.

Am 23. Tag ist auf dem eingangs beschriebenen Globoko-Pass am Horizont das Mittelmeer auszumachen. Wenn das keine Motivation für den Endspurt ist! Unten im Tal, in Tolmin, sind die Alpen überquert. Dann heißt es Slowenien „nas-

Das Mittelmeer am Horizont

videnje“ zu sagen, fortan hat man italienischen Boden unter den Füßen. Laubwälder, liebliche Hügellandschaften, verschlafene Dörfer, das berühmte Weinbaugebiet Collio und die Karstküste bieten auf den letzten fünf Etappen viel Abwechslung.

Vom Obelisk von Opicina geht es auf Kopfsteinpflaster hinab nach Triest. Am Ortsschild machen die meisten Alpenüberquerer ein Erinnerungsfoto. Manche nehmen das rote Schleifchen vom Rucksack ab und binden es an das Ortsschild. Schließlich taucht die Piazza dell'Unità d'Italia auf. Der große Platz ist zum Mittelmeer hin offen und wird abends feierlich beleuchtet. Das mitzuerleben, ist das grandiose Finale ei-

ner an Abenteuern reichen Fernwanderung. Ich suche mir dort immer eine ruhige Ecke, schließe die Augen und lasse die Erlebnisse der letzten vier Wochen noch einmal an meinem inneren Auge vorbeiziehen. Kurz werde ich wehmütig, dann überflutet mich eine Welle des Stolzes. Ich bin jeden Kilometer zwischen Salzburg und Triest gegangen und habe alle Schwierigkeiten überwunden: Hitze, Regen, stundenlange Anstiege und Hatscher hinab ins Tal, die Schnarcher auf den Hütten und die Einsamkeit auf manchen Wegen. Unterwegs braucht man nicht viel: Essen und Trinken, einen 32-Liter-Rucksack, warme Kleidung und Sonnenschutz, ein Dach über dem Kopf und eine Mütze Schlaf. Alles, was darüber hinausgeht, verschafft ungeahnte Freude: eine warme Dusche, eine ruhige Nacht, ein gutes Gespräch, ein schöner Weg. Solche Erfahrungen senken die Ansprüche und die Schwelle zum Glücklichein – diese Alpenüberquerung hinterlässt Spuren. —



Der Blogger, Buchautor und Fotograf **Christof Herrmann** hat ein Faible für eine minimalistische Lebensweise und Outdoor-Aktivitäten. Beides bringt er auf wochenlangen Fernwanderungen unter einen Sonnenhut. einfachbewusst.de