

Der Alpe-Adria-Trail. Vom Gletscher ans Meer

43 ETAPPEN, 3 LÄNDER, 3 KULTUREN

ÖSTERREICH/INTERNATIONAL ▶ Wer von Österreich in die Nachbarländer Slowenien und Italien wandern will, ist am neuen, leicht zu begehenden Alpe-Adria-Trail genau richtig: Der 750 km lange Weitwanderweg führt hauptsächlich im nichtalpinen Bereich vom Fuße des Großglockners bis zur azurblauen Adria.

Text: Lisa Fletschberger, Fotos: Kärnten Werbung

Die vielen paradiesischen Ausblicke entlang des Alpe-Adria-Trails laden zum Wiederkommen und Innehalten ein. Tausende Wasserfälle, zum Teil seltene Tiere und Pflanzen, angenehm warme, glitzernde Seen, murmelnde Bäche und rauschende Flüsse begleiten einen auf diesem Weitwanderweg.

Der durchgehend markierte Alpe-Adria-Trail führt in 43 Etappen von Österreich nach

Slowenien und Italien. Wie weit man gehen will, bestimmt jede(r) für sich. Die Etappen sind jeweils an die 17 km lang; sie können einzeln oder variabel kombiniert bewältigt werden. Das milde Klima und viel Sonnenschein heben den Wandergenuss.

STRECKENVERLAUF IN ÖSTERREICH

Gestartet wird am Fuße der Pasterze, des größten Gletschers Österreichs, inmitten des

Nationalparks Hohe Tauern. Auf dem Weg von Heiligenblut nach Großkirchheim passiert man die acht Apriacher Stockmühlen aus dem 18. Jahrhundert, die über das frühere entbehrungsreiche Leben der bäuerlichen Bevölkerung erzählen. Ebenfalls auf der Route: die mittelalterliche Künstlerstadt Gmünd, die 2011 für ihre professionelle Kulturarbeit mit dem „EDEN-Award“ ausgezeichnet wurde.

Zu den schönsten Wandergebieten Kärntens zählt die Millstätter Alpe. Das liegt an ihren sanften Rundungen und am herrlichen Ausblick auf den Millstätter See, den zweitgrößten Kärntner Badesees. Damit ist man schon mitten in der sanften Landschaft des Biosphärenparks Nockberge mit dem bekannten Thermenort Bad Kleinkirchheim, durch den man ebenfalls wandert. Arriach rühmt sich der Tatsache, geographischer Mittelpunkt Kärntens zu sein. Hier beginnt die Etappe auf die Gerlitzen-Alpe. Nach einem Blick auf den Ossiacher See gelangt man auf der letzten Etappe, die zur Gänze auf Kärntner Boden verläuft, von Velden am Wörthersee zur Baumgartnerhöhe unweit des Faaker Sees. Kurz vor dem Ziel kommt man zur Burgruine Finkenstein, die als Theater- und Konzertarena genutzt wird. Hier hat man eine großartige Aussicht und kann eindrucksvolle Sonnenaufgänge erleben.

STRECKENVERLAUF IN SLOWENIEN

Auf den nächsten Etappen wandert man auf slowenischem Staatsgebiet zum Ski-Weltcup-Ort Kranjska Gora und anschließend quer durch den Nationalpark Triglav in den Julischen Alpen. Mit etwas Glück trifft man hier auf Alpenwildtiere wie Steinböcke, Gämsen, Rothirsche und Auerhähne. Es geht über den

GUT ZU WISSEN

Alle Infos über die Etappen
www.alpe-adria-trail.com

BUCHUNGEN

Wer seine Wanderungen am Alpe-Adria-Trail und die nötigen Unterkünfte nicht selbst organisieren will, kann eigene Packages buchen:

Alpe-Adria-Trail

Buchungszentrum Kärnten
Hof 4, 9844 Heiligenblut am Großglockner
Tel.: 0 48 24/27 00, info@alpe-adria-trail.com
www.alpe-adria-trail.com

LEISTUNGEN

- Individueller Beratungs- und Buchungsservice
- Zertifizierte Partnerbetriebe
- Wandern ohne Gepäck
- Shuttle-Service
- Trail-Guides
- Alpe-Adria-Trail-Pauschalen
- Alpe-Adria-Trail-Memory





Eine wunderbare
Heiterkeit hat
meine ganze Seele
eingenommen,
gleich den süßen
Frühlingsmorgen, die
ich mit ganzem Herzen
genieße. Ich bin allein
und freue mich

höchstgelegenen Straßenpass Sloweniens, den Vršič-Pass, und weiter zur Gemeinde Bovec, die im Sommer ein beliebter Treffpunkt für WildwassersportlerInnen ist. Schließlich erreicht man im oberen Soča-Tal den Ort Kobarid. Die Gegend von Kobarid (deutsch: Karfreit, italienisch: Caporetto) war im Ersten Weltkrieg als Teil der Isonzofront Schauplatz mehrerer Schlachten zwischen Österreich-Ungarn und dem Königreich Italien. In einem eigenen Museum, dem „Kobariški muzej“ (www.kobariski-muzej.si/deu/) kann man darüber mehr erfahren. Das Museum organisiert auch Führungen auf dem historischen Lehrpfad Kobarid und zu den Freilichtmuseen und Gebieten mit Überresten der Isonzofront. Nach Kobarid erreicht man die Stadt Tolmin. Je weiter man entlang der Soča Richtung Süden vordringt, umso lieblicher wird die Landschaft. Im äußersten Westen Sloweniens durchquert der Trail das Gebiet Goriška Brda (deutsch: das Görzer Hügelland, italienisch: Collio Goriziano oder nur Collio), wo die jahrhundertelange Tradition des Weinbaus fortgesetzt wird. Östlich von Triest lohnt sich ein Besuch des berühmten 1580 von Erzherzog Karl II. gegründeten Gestüts und Pferdesportzentrums Lipica (www.lipica.org/de/); mit seinen mehr als 350 Lipizanern und einem umfangreichen Programm lockt es viele Gäste an.

STRECKENVERLAUF IN ITALIEN

Im Collio überschreitet man die Grenze zu Italien und erreicht die traditionsreiche Stadt Cividale del Friuli, eine ursprünglich keltische Siedlung, die von Julius Caesar zur Stadt ernannt wurde. Cividale del Friuli ist eine wahre Fundgrube an Kunstschätzen; das

Gastaldaga-Areal mit dem sogenannten Langobardischen Tempel und der bischöfliche Komplex mit den Resten des Patriarchenpalasts wurden in die Liste der UNESCO-Weltkulturerbегüter aufgenommen.

Wer durch das Collio wandert, hat es gut: Hier kann man sich so richtig kulinarisch verwöhnen lassen. WeinliebhaberInnen können einen Winzer-Besuch einplanen. Das Gebiet ist nämlich für seine hervorragende Weinqualität bekannt, die streng kontrolliert wird. Der wichtigste Ort dieses bezaubernden Hügellandes ist Cormons, ein wunderschönes Städtchen im Habsburger Stil. Sehenswert sind nicht nur die Kirchen, sondern auch die zahlreichen Weinkeller.

Nächstes Ziel ist der Karst, eine Hochebene, die sich vor 30 Millionen Jahren aus dem Meer erhob und wo die kraftvolle Bora weht. Eine raue und faszinierende Landschaft. In Duino, wo Rainer Maria Rilke seine berühmten „Duineser Elegien“ begann, begrüßt einen das Meer. Und nur ein paar Kilometer weiter ist es geschafft: Man erreicht das Ende des Alpe-Adria-Trails, das idyllische Hafentstädtchen Muggia. Hier lässt man sich die würzige

Adria-Luft um die Nase wehen, folgt dem Duft der Ristoranti und genießt den unglaublichen Ausblick auf die Triestiner Bucht

DIE KURZE VARIANTE

Wem der gesamte Weg zu lang ist, aber trotzdem drei Länder wandernd entdecken will, entscheidet sich für die Kurzversion des Alpe-Adria-Trails: Die 130 km lange 3-Länder-Rundtour führt in sieben Tagesetappen durch Kärnten, Friaul-Julisch Venetien und Slowenien. Ausgangspunkt ist in Kärnten die Baumgartnerhöhe beim Faaker See; man wandert nach Warmbad Villach, durch den Naturpark Dobratsch, nach Nötsch und Feistritz, bevor man ins italienische Kanaltal mit den Orten Valbruna und Tarvis kommt. In der Nähe von Tarvis besucht man den traumhaft gelegenen Wallfahrtsort Monte Santo di Lussari. Dann wandert man zu den beiden wunderschönen Laghi di Fusine (deutsch: Weißenseer Seen) unter der Nordwand des 2677 m hohen Mangart und erreicht schließlich Slowenien. Die Tour führt nun bis Kranjska Gora und retour zum Ausgangspunkt in Kärnten. ■