Alpe-Adria-Trail, Kärnten

Vom Großglockner bis ans Meer

Einer der schönsten Weitwanderwege, der Naturgenuss mit Kulinarik und Kultur verbindet, ist der Alpe-Adria-Trail. Er führt vom Großglockner, vom Fuße der Pasterze, durch Kärnten, Slowenien und die italienische Region Friaul-Julisch Venetien bis zum Zielort Muggia an der Adria.

Der Genuss darf beim Wandern nicht zu kurz kommen! Hüttenwirte laden mit regionalen Schmankerln zu Tisch

Die ersten 8 Etappen führen durch das malerische Mölltal – mit traumhaften Ausblicken auf die Kärntner Bergwelt

Einfach mal raus aus dem Alltag – nur ein paar Wochen weg sein! Haben Sie sich das auch schon des Öfteren gedacht? Aha, Sie kennen das also auch. Dann kommen Sie doch mit auf eine Reise der besonderen Art – ohne Auto, ohne Zug, ohne Flugzeug. Einfach zu Fuß.
Wir machen uns gemeinsam auf den Weg entlang des Alpe-Adria-Trails, einen der schönsten Weitwanderwege Europas. Auf 37 Etappen (die 6 Etappen der Kurzvariante weggerechnet) und rund 660 km führt er von Kärnten ausgehend immer weiter Richtung Süden durch sonnenverwöhnte Landstriche. Die Etappenlänge liegt zwischen 8 und 28 km. Es sind keine neuen Wege, die hier geschaffen wurden, vielmehr wurden bestehende Pfade zu einem Weitwanderweg zusammengefasst, dem Konzept ein Name sowie ein Logo gegeben und die Wege durchgehend und einheitlich markiert. Seit 2012 besteht der Trail, der wie kein anderer die jeweilige Charakteristik, aber auch die Gemeinsamkeiten der 3 Regionen (Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch Venetien) erlebbar macht. Der von Touristikern kreierte Untertitel „Wandern im Garten Eden“ spielt auf die paradiesische Vielfalt des Alpe-Adria-Raumes an – vielfältig in Hinblick auf Kulinarik, Kultur, aber auch den Naturraum.

Start beim Gletschereis

Der Rucksack ist gepackt, die Wanderschuhe geschnürt und die Jausenbrote für den ersten von mindestens 37 Tagen geschmiert – es kann losgehen. Startpunkt ist die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe am Ende der Großglockner-Hochalpenstraße. Am Fuße der Pasterze zeichnen sich 3 Cortenstahl-Säulen ab – das sind die sogenannten „Begleiter“, die auf Details zum jeweiligen Standort hinweisen. Diese Infopoints begleiten uns die kommenden Wochen. Vom Gletscher auf knapp 2.400 m geht es stetig bergab nach Heiligenblut, wo sich ein Besuch der spätgotischen Wallfahrtskirche direkt aufdrängt.
Auf dem Weg dorthin passieren wir die Apriacher Stockmühlen, ein Ensemble aus 7 Mühlen, das vom entbehrungsreichen Leben der Bergbauern im 17. Jh. erzählt. Ihren Namen verdanken die Mühlen dem sogenannten „Stock“, der hölzernen Antriebsachse, die anstelle eines Mühlrades den Mühlstein antreibt. Wir lassen die Randzone des Nationalparks Hohe Tauern hinter uns und wandern über

Infopoints in Gestalt von 3 Säulen begleiten den Wanderer auf dem Weg Richtung Süden, hier mit Blick auf den Faaker See

Kurzvariante: 3-Länder-Rundtour

Eine alternative Kurzversion des Alpe-Adria-Trails führt in 6 Tagesetappen auf 112 km durch Kärnten, Friaul-Julisch Venetien und Slowenien. Gestartet wird in Kärnten auf der Baumgartner Höhe beim Faaker See, weiter geht es nach Villach, durch den Naturpark Dobratsch, nach Nötsch und Feistritz, bevor Sie Italien mit dem Kanaltal und den Orten Valbruna und Tarvis erreichen.
Nach dem Wallfahrtsort Monte Santo di Lussari, den Laghi di Fusine und vorbei am Fuße des Mangart erreichen Sie Slowenien mit dem Wintersportort Kranjska Gora. Von hier geht es wieder zum Ausgangspunkt in Kärnten zurück.

Großes Bild: Die Teufelsbrücke ist das Wahrzeichen der traditionsreichen italienischen Stadt Cividale del Friuli
Kleines Bild: Kurz vor dem Ziel gelangt man nach Lipica, der Heimat der weltberühmten weißen Hengste

mehrere Tagesetappen hinweg durch das idyllische Mölltal weiter zur mittelalterlichen Künstlerstadt Gmünd.

Durch das Tor der Liebe

Am Ende der Etappe 12 erreichen wir die Millstätter Alpe – eines der schönsten Wandergebiete Kärntens, wo wir den Blick auf den gleichnamigen See genießen. Hier heroben, am Tschiernock, befindet sich der „Steinerne Tisch". Er besteht aus einem mächtigen Marmorbruchstein-Sockel und einer großen Tischplatte aus Krastaler Marmor. In der bruchrauen Oberfläche sind Letter zu entziffern, die die Geschichte der „hadischen Leit" erzählen – darunter versteht man die sagenumwobenen Hünengestalten, die einst in den Bergen rund um den Millstätter See gehaust haben sollen. Später stoßen wir auf dem „Sentiero dell'amore", dem Weg der Liebe, auf das Granattor – einen mächtigen Durchgang, dessen Pfeiler mit Tonnen von Granatgestein gefüllt sind. Dieses unübersehbare Denkmal erinnert an das größte Granatvorkommen Europas, das sich im Inneren der Millstätter Alpe befindet. Wer auf dem mit Granatsteinen übersäten Weg seinen persönlichen Feuerstein der Liebe gefunden hat, durchschreitet mit seiner oder seinem Liebsten das riesige Tor und überreicht dabei den Stein. Damit soll eine lange, glückliche Zukunft besiegelt sein. Damit sind wir auch schon mitten in der sanften Landschaft des Biosphärenparks Nockberge und dem Thermenort Bad Kleinkirchheim, den wir am Ende der 16. Etappe erreichen.

In Kärntens geografischer Mitte

Über den Doppelgipfel des Wöllaner Nock wandern wir zum geografischen Mittelpunkt Kärntens in der Gemeinde Arriach. Einmal kurz für das Foto posieren, denn die hier installierte Webcam überträgt die Bilder direkt zu den Daheimgebliebenen. Gleich danach folgt in Laastadt ein weiteres Highlight: die 500 Jahre alte Kandelaber-Fichte mit 7 Wipfeln. Ihr Hauptstamm misst einen Umfang von unglaublichen 8 m. Unter dem schützenden Dach gönnen wir uns eine kurze Verschnaufpause. Wir schreiben bereits die 17. Etappe.
Von der Gerlitzen Alpe, die wir am nächsten Tag erklimmen, reicht der Ausblick auf die umliegende Berg- und Seenwelt Kärntens. Beim Englischen Turm unterhalb des Gipfels

Oben: Bei Duino erreicht man erstmals das Meer. Im gleichnamigen Schloss schrieb Rainer Maria Rilke seine legendären Duineser Elegien

Rechts: Das slowenische Soča-Tal verdankt seine Wildromantik der Kraft des Flusses, der sich türkisgrün durch die weißen Felsen schlängelt

Ganz rechts: Im Collio, dem berühmten italienischen Weinanbaugebiet, empfiehlt sich ein Besuch bei Winzern

bietet sich ein Panorama-Sonnendeck dazu an, ein Erinnerungsfoto zu schießen. Uns zu Füßen liegt der Ossiacher See, den wir auf dem Weg nach Velden am Wörthersee passieren. Nach der lieblichen Landschaft des glitzerndes Sees wird es jetzt wildromantisch: Über den Schluchtweg geht es steil bergauf, immer entlang des plätschernden Bächleins und teils über Treppen bis zum beschaulichen Tauernteich. Von Velden führt die 21. Etappe, die als letzte zur Gänze auf Kärntner Boden verläuft, zur Baumgartnerhöhe unweit des türkisblauen Faaker Sees. Kurz vor dem Ziel liegt die Burgruine Finkenstein.

Über die Grenze nach Slowenien

Etwas mehr als 2 Stunden nach dem Start der Etappe 22 von der Baumgartnerhöhe erreichen wir den Jepzasattel auf 1.438 m und damit die österreichisch-slowenische Grenze. Entlang der südlichen Karawanken nähern wir uns dem Bergdorf Kranjska Gora, bekannt als Zentrum des Slowenischen Skisports und Austragungsort von Ski-Weltcup-Rennen. Bei Etappe 23 gelangen wir zu einer der schönsten Karstquellen der Julischen Alpen, der Soča-Quelle im Trentatal, wo das Wasser aus einer tiefen Felsspalte quillt. Der Wasserlauf wird rasch zum reißenden Wildwasserfluss, der sich türkisgrün durch die weißen Felsen schlängelt – ein wahres Paradies für Paddler, aber auch zum Ansehen sehr hübsch. Stellenweise sind durch die Kraft des Wassers schmale, aber umso tiefere Klammen entstanden. Dieses Naturjuwel begleitet uns nun längere Zeit. Entlang der Soča geht es

Tipp

Gratis Infobroschüren
Einen guten Überblick über den Alpe-Adria-Trail bieten 2 kostenlos erhältliche Broschüren:
- **Alpe-Adria-Trail Tourenbuch: Beschreibt auf 100 Seiten jede einzelne der 43 Etappen mit ihren Highlights, Unterkünften und Kulinariktipps. Samt Höhenprofil und Karte mit Wegverlauf der jeweiligen Etappe.**
- **Alpe-Adria-Trail Folder: Gibt einen allgemeinen Überblick mit Gesamtverlaufskarte.**

Info & Bestellung: **www.alpe-adria-trail.com**

Die idyllische Hafenstadt Muggia ist das Ziel des Alpe-Adria-Trails. Im Gegensatz zur benachbarten, weitaus belebteren Großstadt Triest strahlt Muggia eine wohltuende Beschaulichkeit aus

durch einen Teil des unberührten Triglav Nationalparks. Eine Bekanntschaft mit wildlebenden Steinböcken, Gämsen, Rothirschen oder Auerhähnen ist hier nicht ausgeschlossen, also stets die Augen offen halten! Je weiter wir dem Wasserlauf der Soča folgen, desto lieblicher wird die Landschaft.

Abstecher nach Cividale del Friuli

Wir kehren später wieder kurz auf slowenisches Gebiet zurück – zunächst führen uns die Etappen 27 bis 29 aber nach Italien. Von Tolmin aus wandern wir auf den Spuren des Ersten Weltkrieges und den Isonzoschlachten zwischen Italien und Österreich-Ungarn. Die Zeugnisse der 3. Verteidigungslinie, die von der italienischen Armee errichtet wurde, sind noch heute als Freilichtmuseum auf dem Kolovrat sichtbar. Von diesem Aussichtskamm bietet sich aber auch ein atemberaubender Ausblick auf die Julischen Alpen und sogar bis zur Adria. Das Ziel scheint mit einem Mal viel näher ...

Hügelauf und hügelab geht es auf italienischer Seite weiter durch Kastanienwälder und ehemalige Weideländer, vorbei am Wallfahrtsort Castelmonte in die Stadt Cividale del Friuli. Dieses historische Städtchen war einst eine keltische Siedlung und wurde durch Julius Caesar zur Stadt erhoben. Bekannt ist Cividale del Friuli aber auch wegen des weithin bekannten Weines, der in der Umgebung, dem Collio, angebaut wird. Einer der bedeutendsten Orte und kulturelles Zentrum des Hügellandes ist Cormòns, ein hübsches Städtchen im Habsburger-Stil, das wir am Ende der 31. Etappe erreichen. Auf dem Weg dorthin durchwandern wir die west-slowenische Region Goriška Brda, wo die jahrhundertelange Tradition des Weinbaus fortgesetzt wird.

Der Hauch des Meeres

Und dann – endlich – taucht sie vor uns auf: die Adria! Wir zählen die 33. Etappe und mindestens 10. Blase an unseren Füßen. Bei Duino ist die scheinbar unüberwindbare Entfernung zum Meer nur mehr eine Steinwurf-Distanz. Auf einem Felsen hoch über dem Meer thront das gleichnamige Schloss. Die märchenhafte Kulisse dieses Ortes diente bereits Dichtern und Schriftstellern, allen voran Rainer Maria Rilke, als Inspiration. Während seiner Aufenthalte auf Schloss Duino schrieb der böhmische Dichter zwischen 1912 und 1922 die

Der Blick auf die traumhafte Bucht von Triest – ein würdiges Finale für mehr als ein Monat Wanderschaft

10 legendären Duineser Elegien. Rilkes ausgedehnte Spaziergänge an der Steilküste entlang nach Sistiana geben diesem unter Naturschutz stehenden Wegabschnitt den Namen: Rilkeweg. Auf dem rauen Karst-Hochplateau widerstehen wir der böigen Bora, den typischen kalten Fallwinden in dieser Region, und bestreiten die letzten Kilometer – durch die kleine Ortschaft Prosecco, Namensgeber des berühmten Perlweines, wo wir einen Blick auf das Schloss Miramare erhaschen.

Auf der Höhe von Triest lassen wir uns den Abstecher in das slowenische Lipica, Sitz des weltberühmten, von den Habsburgern um 1580 gegründeten Gestüts, nicht entgehen. Mit den weitläufigen Weideflächen und Eichenbäumen ist es eines der schönsten Kultur- und Naturdenkmäler Sloweniens – und Lebensraum von mehr als 350 Pferden. Das hier ansässige Lipizzanermuseum erzählt die Geschichte der anmutigen, weißen Tiere.

Durch das Naturschutzgebiet Val Rosandra (Dolina Glinščice) nähern wir uns schließlich dem Zielort unserer langen Wanderreise. Das Klappern der Segelmasten, der salzige Geruch, der Duft nach typisch italienischen Ristorantiküchen und frisch zubereiteten Meeresfischen – unverkennbar, wir sind in Muggia angekommen. Bis 1918 war die malerische Hafenstadt bei Triest der einzige Meereshafen Österreichs. Das kulinarische Erbe erzählt noch heute von der geschichtsträchtigen Vergangenheit der Stadt. So gibt es neben venezianischen Einflüssen auch noch Ansätze der altösterreichischen und slowenischen Küche auf den Speisekarten zu entdecken. Und genau das machen wir nun auch – eine Stärkung haben wir uns jetzt wirklich verdient.

Christiane Bartal

Alpe-Adria-Trail

Unterkunft & Gastronomie

Hotel Glocknerhof**
Nachhaltig ausgerichtetes Hotel in modernem Alpen-Look, mit eigenem Wellnessbereich. Tel. 04824 22 44
Hof 6, 9844 Heiligenblut.
www.hotel-glocknerhof.at

Hotelchen Döllacher Dorfwirtshaus
Mit ca. 500 Jahren eines der ältesten Wirtshäuser Kärntens mit 3-Stern-Zimmern.
Tel. 04825 / 210
Döllach 79, 9843 Großkirchheim.
www.doellach.at

Rangersdorfer Hütte
Auf 1.861 m unweit der Wallfahrtskirche Marterle gelegen, Zirben-Zimmer.
Tel. 0676 / 6715388
www.rangersdorferhuette.at

Hotel-Restaurant Sonnenhof*
Hotel zum Wohlfühlen für alle 5 Sinne.
Tel. 04784 / 260, 9822 Mallnitz 15.
www.sonnenhof.at

Hotel Pacher*
Wohnen im Ambiente des 17. und 18. Jh., modern renoviert. Tel. 04782 / 2259
Hauptplatz 64, 9822 Obervellach.
www.hotel-pacher.at

Herkuleshof
Abgeschiedene Lage am Naturteich auf dem Danielsberg, Gebäude aus dem 19. Jh.
Tel. 04783 2288
Preisdorf 18, 9815 Kobnitz.
www.herkuleshof.com

Hotel-Restaurant Platzer*
Unweit des Altstadtzentrum Gmünd gelegen, direkt am Fluss Malta. Tel. 04732 / 2745
Untere Vorstadt 26, 9853 Gmünd.
www.hotel-platzer.at

Alles Inklusive Hotel Zanker
Perfekt, um sich zwischendurch verwöhnen zu lassen. Tel. 04246 / 77 80
Seefeldstraße 30, 9873 Döbriach
www.zanker.at

Stiftsschmiede
Kärntner Fischrestaurant, Zimmer mit Ossiacher See-Blick. Tel. 04243 / 45554
9570 Ossiach 4
www.stiftsschmiede.at

Baumgartnerhof*
Gemütliche Atmosphäre, traumhafter Ausblick auf den Faaker See.
Tel. 04254 / 5069990
Nummer 6, 9582 Altfinkenstein
www.baumgartnerhof.at

Sehenswertes

Schaubauernhof Mentlhof: Bergbauernmuseum mit Gelegenheit zur Verkostung hausgemachter Produkte. (Etappe 2)
Wallfahrtskirche Marterle: Höchstgelegene Wallfahrtskirche Österreichs (1.861 m) bei Rangersdorf, 1902 – 1904 anstelle eines Wegkreuzes errichtet. (Etappe 3)
Raggaschlucht: Eine der beeindruckendsten Schluchten der Alpen bei Flattach im Mölltal. Ideal für einen Rasttag. (Etappe 6)
Burg Niederfalkenstein: Malerische Burganlage in Obervellach mit tollem Ausblick ins Mölltal. (Etappe 8)
Geteilte Kirche: Ein sehenswertes Kuriosum! Die Kirche am Kreuzbichl in Gmünd wurde links und rechts einer Straße errichtet. (Etappe 11)
Bonsaimuseum: Das größte seiner Art in ganz Europa mit nach japanischen Vorbildern angelegten Zen-Gärten.
Liedweg 3, 9871 Seeboden. (Etappe 12)
Jungfernsprung: Beliebter Klettergarten in Döbriach oberhalb des Millstätter-See-Nordufers. (Etappe 13)
Granatium: Erfahren Sie alles über die Bodenschätze des Millstätter Sees in der ErlebnisWelt der Granat-Edelsteine". Klammweg 10, 9545 Radenthein. (Etappe 14)
Wassererlebniswelt Neugarten: Wasserspiele und Sprungtürme sowie ein schöner Almsee mit Almhütte zum Entspannen und Laben. (Etappe 18)
Bleistätter Moor: Refugium für die Tier- und Pflanzenwelt, mit 2 Aussichtstürmen zum Beobachten. (Etappe 19)
Ruine Hohenwart: Einst ausgedehnte und stark befestigte Burganlage aus dem 12. Jh. am Gipfel des Kleinen Sternbergs bei Velden am Wörthersee – eine der interessantesten Ruinen Kärntens. (Etappe 20)

Info: **www.alpe-adria-trail.com**

Wir weisen darauf hin, dass wir keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit dieser Informationen sowie für gegebenenfalls daraus resultierenden Schaden übernehmen.

Fotos: Kärnten Werbung / Franz Gerdl (4), Shutterstock (7), Marco Milani (2), Turismo FVG (2), Pixabay.com, Künstlerstadt Gmünd, Alessandro Trovati, Fotolia