

OUTDOOR

Wanderführer

Roland Schmellenkamp



Alpe-Adria-Trail

vom Großglockner nach Muggia





Vorwort, Land und Leute

Reise-Infos von A bis Z

Alpe-Adria-Trail

Rundweg

Index



Selbst Kühe genießen die Aussicht, 3. Etappe

Band 420

OutdoorHandbuch

Roland Schmellenkamp

Alpe-Adria-Trail vom Großglockner nach Muggia



OutdoorHandbuch Band 420

ISBN 978-3-86686-839-7 2., überarbeitete Auflage 2025

Text und Fotos: Roland Schmellenkamp

Karten: Heide Schwinn und Dieter Großelohmann

Lektorat: Amrei Risse und Anna-Lena Ebner

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 192 Seiten mit 52 farbigen Abbildungen sowie 56 farbigen Kartenskizzen im Maßstab 1:100.000, 47 farbigen Höhenprofilen und einer farbigen, ausklappbaren Übersichtskarte.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autor und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Titelfoto: Granattor, 13. Etappe

Inhalt

Land und Leute 10

Reise-Infos von A bis Z 12

An- und Abreise	13	Literatur	20
Ausrüstung	14	Medizinische Versorgung	20
Einkaufen	14	Notruf	20
Elektrizität	15	Radfahrer	21
Essen und Trinken	15	Sprachen	21
Etappeneinteilung	15	Telefon und Internet	21
Geld und Kosten	16	Unterkünfte	21
Gepäckservice und Abholdienst	17	Updates	22
Hunde	17	Verkehrsmittel unterwegs	22
Information	17	Wegmarkierungen	22
Kärnten Card	17	Zeit	22
Klima und Reisezeit	18	Zoll	22
Landkarten und GPS	19		

Alpe-Adria-Trail 23

1. Etappe: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe – Heiligenblut	13,2 km	24
2. Etappe: Heiligenblut – Döllach	12,5 km	29
3. Etappe: Döllach – Marterle	18,1 km	32
4. Etappe: Marterle – Stall	11,0 km	36
5. Etappe: Stall – Innerfragant	18,4 km	38
6. Etappe: Innerfragant – Mallnitz	23,0 km	42
7. Etappe: Mallnitz – Obervellach	18,5 km	46
8. Etappe: Obervellach – Kolbnitz	17,0 km	50
9. Etappe: Kolbnitz – Hühnersberg	15,9 km	55
10. Etappe: Hühnersberg – Gmünd	16,8 km	58
11. Etappe: Gmünd – Seeboden am Millstätter See	14,7 km	62
12. Etappe: Seeboden – Millstätter Alpe	21,1 km	66
13. Etappe: Millstätter Alpe – Döbriach (am See)	22,4 km	70
14. Etappe: Döbriach (am See) – Langalmthal	17,5 km	74
15. Etappe: Langalmthal – Falkerthaus	14,1 km	79
16. Etappe: Falkerthaus – Bad Kleinkirchheim	19,4 km	82
17. Etappe: Bad Kleinkirchheim – Arriach	18,9 km	86
18. Etappe: Arriach – Gerlitzen	14,9 km	90

19. Etappe: Gerlitzten – Ossiach	17,5 km	94
20. Etappe: Ossiach – Velden	17,9 km	98
21. Etappe: Velden – Baumgartnerhöhe	21,4 km	102
22. Etappe: Baumgartnerhöhe – Kranjska Gora	21,8 km	107
23. Etappe: Kranjska Gora – Trenta	23,9 km	111
24. Etappe: Trenta – Bovec	23,3 km	115
25. Etappe: Bovec – Drežnica	23,3 km	119
26. Etappe: Drežnica – Tolmin	22,5 km	122
27. Etappe: Tolmin – Tribil Superiore	19,0 km	126
28. Etappe: Tribil Superiore – Cividale	23,9 km	129
29. Etappe: Cividale – Breg bei Golo Brdo	12,6 km	133
30. Etappe: Breg bei Golo Brdo – Šmartno	26,2 km	135
31. Etappe: Šmartno – Cormòns	14,8 km	139
32. Etappe: Cormòns – Gradisca d'Isonzo	19,8 km	142
33. Etappe: Gradisca d'Isonzo – Duino	28,4 km	145
34. Etappe: Duino – Prosecco	22,9 km	149
35. Etappe: Prosecco – Lipica	19,4 km	153
36. Etappe: Lipica – Bagnoli	17,1 km	157
37. Etappe: Bagnoli – Muggia	23,9 km	160

Rundweg 165

1. Etappe: Baumgartnerhöhe – Warmbad	15,1 km	166
2. Etappe: Warmbad – Nötsch	21,4 km	170
3. Etappe: Nötsch – Valbruna	26,2 km	174
4. Etappe: Valbruna – Tarvisio	20,5 km	179
5. Etappe: Tarvisio – Rifugio Zacchi	19,2 km	183
6. Etappe: Rifugio Zacchi – Kranjska Gora	16,2 km	186
7. Etappe: Kranjska Gora – Baumgartnerhöhe	21,8 km	188

Index 190

☺ Eine **Übersichtskarte** des Weges, **Autorenprofil** sowie eine Liste aller verwendeten **Symbole** in diesem Buch finden Sie auf den vorderen und hinteren Umschlagseiten bzw. -klappen.



Reise-Infos von A bis Z

Virje-Wasserfall, 25. Etappe

An- und Abreise

Bevor Sie die An- und Abreise planen, sollten Sie sich überlegen, ob Sie die gesamte Route an einem Stück oder nur Teile davon laufen möchten (☞ „Klima und Reisezeit“).

Mit Zug und Bus

Wer mit dem Zug kommt, hat zwei Alternativen: Bruck und Heiligenblut. Eine erste Übernachtung in Heiligenblut hat den Vorteil, dass das Dorf auch Endpunkt der 1. Etappe ist und so gleich zwei Übernachtungen in derselben Unterkunft gebucht werden können. Zum Startpunkt der 1. Etappe fahren Busse. Die Anfahrt nach Heiligenblut per Bahn ist allerdings mit mehr Umstiegen, längerer Fahrzeit und höheren Kosten verbunden als die Fahrt nach Bruck, zumal Sie ab Lienz noch per Bus nach Heiligenblut fahren müssen (Postbus, kann online gebucht werden).

Deshalb bietet es sich eher an, die erste Nacht vor dem Start in Bruck zu verbringen. Ab dort fährt der „Großglocknerbus“ an bestimmten Wochentagen bis zum Start der 1. Etappe. Diese Busverbindung startet in Salzburg, das wiederum gut per Bahn und Flixbus erreichbar ist. Tipp: Diese Stadt bietet viel für Touristen. Es bietet sich daher an, dort bei der Anreise einen Zwischenstopp zu machen und mit dem Glocknerbus bis zum Startpunkt der 1. Etappe zu fahren.

Die Zugfahrt ab und nach Triest ist lang: Allein bis München sind es gut 8 Std. Die reine Flugzeit München – Triest ist eine Stunde. Wer die Fahrt zu den Flughäfen und ab dort nach Hause mitzählt, ist mit der Bahn jedoch oft nicht langsamer unterwegs. Günstige Tickets für Bahn und Flugzeug gibt es vor allem bei zeitiger Buchung. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie Triest wie geplant erreichen: Zum Schluss können Sie den Trail um 2,5 Tage abkürzen, wenn Sie ab Obelisco einen Bus in die Stadt nehmen. Wer umgekehrt noch Zeit hat und die Bahn zur Heimfahrt nutzt, kann in Venedig einen Zwischenstopp einlegen.

Die Firma Flixbus hat in Triest beim Bahnhof eine Haltestelle. Die Verbindung bis München ist jedoch nicht schneller als die mit der Bahn. Es gibt die Möglichkeit, Flixbus und Bahn zu kombinieren und ab München Richtung Norden mit dem ICE weiterzufahren.

i Infos zu Bahnverbindungen:  www.bahn.de und  www.oebb.at

◆ Infos zum Flixbus:  www.flixbus.de

◆ Infos zum Großglocknerbus samt Buchungsmöglichkeit:

 <https://www.grossglockner.at/de/fuer-ihren-besuch/glocknerbus>



Alpe-Adria-Trail

*Der schroffe Berg Törl,
15. Etappe*

1. Etappe: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe – Heiligenblut

📍 13,2 km, ⌚ 5 Std. 30 Min., ↑ 176 m, ↓ 1.290 m, ⬆ 1.297-2.370 m

0,0 km	⬆ 2.370 m	Kaiser-Franz-Josefs-Höhe	🚶 ⚔️ ⚙️ 📶 📷 🚚
2,6 km	⬆ 2.080 m	Sandersee (Hängebrücke)	
7,2 km	⬆ 1.700 m	Leiterfall	
7,9 km	⬆ 1.640 m	Bricciuskapelle	✙
9,0 km	⬆ 1.607 m	Sattelalm	⚔️
10,8 km	⬆ 1.455 m	Guttalbach	
13,2 km	⬆ 1.297 m	Heiligenblut	🚶 ⚔️ 🚶 ⚙️ 📶 📷 🚚

Zum Auftakt können Sie eine der schönsten und abwechslungsreichsten Etappen des gesamten Trails erleben: Vom kalten Gletscher und schroffen Felswänden führt die Route durch Wald bis zu sattgrünen Wiesen bei Heiligenblut. Hinzu kommen ein Ort mit einer besonderen Legende und ein romantischer Wasserfall. Die Etappe ist mittelschwer und bis auf zwei rutschige Passagen leicht zu gehen. Den Ausgangspunkt erreichen Sie von Heiligenblut aus mit dem Postbus (Haltestelle Seilbahntalstation) mehrmals täglich.

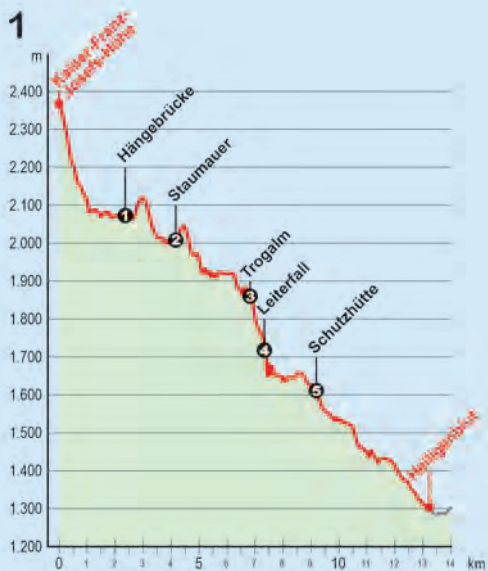
💧 Bricciuskapelle

😊 Tipp: Für Untrainierte ist es schonender für Knie, Muskeln und Sehnen, diese Etappe hochzugehen. Dies ist auch bei Regen eine Option, weil zwei Abschnitte rutschig sind.

😊☁ Tipp: In Heiligenblut kann die Sonne bei 20 °C scheinen, auf der Franz-Josefs-Höhe jedoch zur selben Zeit Schnee fallen. Erkundigen Sie sich vor dem Start nach dem Wetter, das sehr wechselhaft sein kann! Ist es zu schlecht, können Sie eventuell die 2. Etappe einen Tag vorziehen und vom Ziel mit dem Bus oder Taxi zurück nach Heiligenblut fahren. Alternativ könnten Sie am Startpunkt das Museum besuchen und den Tunnelweg gehen. Weiterhin wäre es eine Möglichkeit, den Tag in Heiligenblut im Hallenbad samt Sauna zu verbringen und die Kirche zu besichtigen.

😊 Tipp: Glocknerwallfahrt

Ende Juni zum Fest der Apostel Peter und Paul pilgern jährlich Tausende vom Rauriser Tal bzw. Fusch nach Heiligenblut. Zu dieser Zeit ist es schwierig, in Heiligenblut eine Unterkunft zu buchen. Falls Sie pilgern möchten: Die Wallfahrt



beginnt um 7:00 mit der Morgenmesse beim Rauriser Tauernhaus und endet um 17:00 mit einer Pilgermesse in Heiligenblut. Die rund 35 km lange Strecke hat 1.300 Höhenmeter.

 https://www.grossglockner.at/de/veranstaltung/glocknerwallfahrt_e339

Kaiser-Franz-Josefs-Höhe



  Alpenhotels Großglockner Sauper, ☎ +43/(0)48 24/25 12,

 www.grossglockner.co.at/de/zimmer/,  alpenhotels@grossglockner.co.at,

ÜF € 64

Es lohnt sich, früh zu dieser Etappe im Nationalpark Hohe Tauern aufzubrechen, wenn vor dem eigentlichen Start bei der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe der Tunnel- bzw. Gamsgrubenweg begangen und das Besucherzentrum besichtigt werden sollen. Vorschlag: Starten Sie ungefähr um 9:00 in Heiligenblut, essen Sie nach Besucherzentrum und Tunneltour im Restaurant zu Mittag und wandern Sie dann vor 13:00 ins Tal.

Die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe erhielt ihren Namen übrigens, weil der Regent 1856 samt Kaiserin Elisabeth, genannt Sisi, von Heiligenblut aus bis an den  Glocknergletscher Pasterze wanderte. Die Pasterze ist rund 9 km lang, 18 km² groß und misst an der dicksten Stelle 275 m. Der Großglockner ist mit 3.798 m der höchste Berg Österreichs und Zentrum des Nationalparks. Die Flanken sind von rund 160 km² Gletschereis bedeckt.

Besucherzentrum

Auf vier Etagen (1.500 m² Fläche) sind im Besucherzentrum Fahrzeuge mit Bezug zur Großglocknerstraße, Infos zur Natur und Filme mit insgesamt mehreren Stunden Länge zu sehen – darunter auch experimentelle.

 www.grossglockner.at

Gamsgrubenweg und Swarovski-Beobachtungswarte

Dieser lohnenswerte Weg (eine Strecke 2,5 km/30 Min.) führt durch mehrere Tunnel zum Schutzgebiet Wasserfallwinkel. In den Tunneln sind Installationen montiert, die eine alte Sage erzählen. Zwischen ihnen ergeben sich immer wieder neue Blicke Richtung Gletscher. In der Wandersaison bietet die Nationalparkverwaltung donnerstags um 11:00 gratis Führungen in die Gamsgrube an.

Ab der Tunnelkette führt ein Naturlehrpfad weiter bis zum Wasserfallwinkel und zum Gletscherrand (zusätzlich eine Strecke rund 1 Std. 30 Min.). Die Strecke ab dort zur Oberwalder Hütte ist nur für Bergsteiger mit entsprechender Ausrüstung geeignet.

Index



Edelweiß an der Goldberghütte, 5. Etappe

A

Altersberg	59	Feistritz	176
Arriach	90	Feistritzer Alm	177
		Flattach	43

B

Bad Kleinkirchheim	85	Gabrje	125
Bagnoli	160	Gagliano	134
Bagnoli Superiore	159	Gerlitzten	92
Banne	155	Gmünd	61
Barbarossaschlucht	57	Gödersdorf	168
Basovizza	156	Gradisca	144
Baumgartnerhöhe	107, 166		
Botazzo	159		
Bovec	118		
Brdice	137		
Breg	135		

C

Camporosso	178, 182		
Cividale	131		
Cormòns	142		

D

Danielsberg	53		
Döbriach (am See)	73		
Dobrovo	138		
Dolegna	134		
Döllach	32		
Drachenmeile	60		
Drežnica	121		
Drobollach	104		
Duino	148		

E

Egg	104
-----	-----

F

Faak	105, 168
Falkertsee	83

G

Gabrje	125
Gagliano	134
Gerlitzten	92
Gmünd	61
Gödersdorf	168
Gradisca	144

H

Heiligenblut	28
Hruševlje	137
Hühnersberg	58

I

Iamiano	147
Innerfragant	42

K

Kaiser-Franz-Josefs-Höhe	26
Kaning	77
Kolbnitz	54
Koseč	121
Köstenberg	100
Kozana	140
Kranjska Gora	110, 186
Krvavi	158

L

Lipica	157
--------	-----

M

Mallnitz	45
Marterle	35
Matzelsdorf	72
Medana	140

Mihele	158	S	
Millstätter Alpe	70	Sales	151
Millstätter See	64	San Lorenzo Isontino	144
Monte Santo di Lussari	180	San Martino del Carso	146
Mörtschach-Stampfen	34	Seeboden	65
Muggia	164	Sgonico	152
Mühldorf	56	Sistiana	150
Müllnern	168	Šmartno	139
		St. Oswald	81
		Stall	37
		Steindorf	96
N/O		T	
Nötsch	174	Tangern	68
Opicina	155	Tarvisio	182
Ossiach	97	Tolmin	126
P		Trebiciano	155
Penk	53	Trenta	115
Peternel	137	Tribil Superiore	129
Plešivo	140	Triglav-Nationalpark	112
Pogöriach	105		
Preisdorf	54	V	
Prepotto	134	Valbruna	178
Prosecco	152	Velden	101
		Villach	172
R		Volce	128
Rabisch	45		
Radenthein	76	W/Z	
Raggaschlucht	44	Warmbad	169
Rangersdorf	35	Zirkitzen	84
Rifugio Luigi Zacchi	186		
Ruzziz/Capriva	143		

Werde Fan bei Facebook und Instagram!



www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag