



Auf der Millstätter Alpe bei der Alexanderhütte mit Blick auf den Millstätter See



ÜBERBLICKSKARTE



VOM GLETSCHER ANS MEER
Wandern im Garten Eden



VOM GROSSGLOCKNER BIS ANS MEER.

Wir gehen auf eine abwechslungsreiche, ca. 750 km lange Entdeckungsreise. Durch drei Länder – Österreich, Italien und Slowenien – und drei Kulturen. Vom Fuße des majestätischen Großglockners bis ans azurblaue Meer. Am Alpe-Adria-Trail – mit paradisischen Ausblicken in den „Garten Eden“. Mit Ausblicken auf eine ausgewogene Mischung aus herrlichen Naturschauspielen, alpinen Wassererlebnissen und faszinierender Tier- und Pflanzenwelt. Entlang von Seen, Bächen und Flüssen bis zum Ziel, das Adria heißt.

www.alpe-adria-trail.com



Urlaubsinformation Kärnten
Völkermarkter Ring 21–23, A-9020 Klagenfurt, Tel.: +43(0)463/3000,
E-Mail: info@kaernten.at, www.kaernten.at

Urlaubsinformation Slowenien
Dimičeva 13, SI-1000 Ljubljana, Tel.: +386(0)15898/550,
E-Mail: info@slovenia.info, www.slovenia.info

Urlaubsinformation Friaul Julisch Venetien
Villa Chiozza, via Carso 3, I-33052 Cervignano del Friuli, Tel.: +39/0431387130,
E-Mail: info@turismo.fvg.it, www.turismo.fvg.it

www.alpe-adria-trail.com

Jetzt kostenlos das neue
Alpe-Adria-Trail-Tourenbuch anfordern!

Wandern im Garten Eden.
43 Etappen mit Kurzbeschreibung,
Karte und Kulinariktipps. 102 Seiten, Eigenverlag.
www.alpe-adria-trail.com/de/prospektbestellung

Die kostenlose App für Ihre Reiseplanung:
Alpe-Adria-Trail



Die Langobardenstadt
Cividale am Fluss Natisone



Das Naturjuwel Soča
im slowenischen Sočatal

43 Etappen der Sehnsucht.

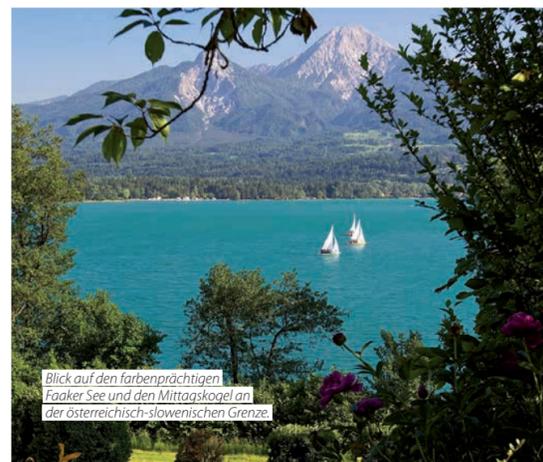
Wandern hat viele Facetten: Eine davon heißt Entschleunigung bis zum natürlichen Bewegungstempo. Dadurch erreicht man ein Gefühl einer Art anstrengungsloser Aufmerksamkeit, die es zulässt, die Natur besonders intensiv wahrzunehmen. Eine Wahrnehmung, die sich lohnt. Immerhin wandern Sie auf gut markierten Wegen vom Fuße des höchsten Berges Österreichs, dem 3.798 Meter hohen Großglockner, bis an das Adriatische Meer. In 43 Etappen, jede von ihnen mit einer Wegstrecke um die 17 Kilometer, geht es durch Kärnten, Friaul-Julisch Venetien und Slowenien. Insgesamt rund 750 km in Richtung Süden. Begleitet vom mediterranen Klima, das Ihnen viele Sonnenstunden und angenehme Temperaturen verspricht. Und begleitet von eindrucksvollen Ausblicken in das Paradies von Alpen und Adria.

Der Weg ist das Ziel.

Das geografische Ziel des Alpe-Adria-Trails heißt Muggia, etwas südlich der alten k. u. k. Hafenstadt Triest. Am Weg dorthin durchwandern Sie voll der Entdeckerfreude und des Lebensgenusses die schönsten Gegenden der Alpen-Adria-Region. Der Trail folgt dem Wasser in seinen unterschiedlichsten Formen, vom ewigen Eis des Glockners über Wasserfälle, Flüsse und Seen bis hin zum Meer. Die Wege hat es eigentlich immer schon gegeben, erstmals wurden sie jetzt in ihrer Gesamtheit kartografisch zusammengeführt. Wer nicht die gesamte Strecke bestreiten möchte, entscheidet sich für Lieblingsetappen im „Garten Eden“, die eines gemeinsam haben: die paradisischen Ausblicke, die herrlichen Naturschauspiele, glitzernde Badeseen, majestätische Berggipfel und schlussendlich die azurblaue Adria.

Der erste Schritt.

Die ersten sieben Etappen führen Sie durch das sonnige, idyllische Mölltal mit einzigartigen Panoramablickten auf die eindrucksvolle Bergwelt inmitten mächtiger 3000er. Gestartet wird am Fuße der Pasterze, des größten Gletschers Österreichs, inmitten des Nationalparks Hohe Tauern. Der Trail führt Sie anschließend weiter über Heiligenblut bis Großkirchheim. Hier passiert man die Apriacher Stockmühlen, die über das entbehrungsreiche Leben der bäuerlichen Bevölkerung vom 17. bis ins vorige Jahrhundert erzählen. Die mittelalterliche Künstlerstadt Gmünd liegt ebenfalls auf Ihrer Route, kürzlich für professionelle Kulturarbeit mit dem „EDEN-Award“ ausgezeichnet. Zu den schönsten Wandergebieten Kärntens zählt die Millstätter Alpe. Das liegt an ihren sanften Rundungen und am herrlichen Ausblick auf den darunter liegenden Millstätter See, dem zweitgrößten Kärntner Badesee. Damit sind Sie auch schon mitten in der sanften Landschaft des Biosphärenpark Nockberge, durch den die Etappen 15 und 16 führen. Arriach rühmt sich der Tatsache, geografischer Mittelpunkt Kärntens zu sein. Und es ist Ausgangspunkt jener Etappe, die auf die Gerlitzen Alp führt. Nach einem Blick auf den Ossiacher See führt Sie die letzte Etappe, die zur Gänze auf Kärntner Boden verläuft, von Velden am Wörthersee zur Baumgartnerhöhe unweit des Faaker Sees. Kurz vor dem Ziel gelangt man zur Burgruine Finkenstein, einer Konzertarena, die mit großartigen Ausblicken und eindrucksvollen Sonnenuntergängen – wie in Zeitlupe – beeindruckt.



Blick auf den farbenprächtigen
Faaker See und den Mittagsgoel an
der österreichisch-slowenischen Grenze



Der idyllische Monte Lussari
hoch über Camporosso mit der
berühmten Wallfahrtskirche Maria Lussari

Kurzvariante: 3-Länder-Rundtour.

Wenn Ihnen der gesamte Trail zu lang ist, Sie aber trotzdem drei Länder wandernd entdecken wollen, entscheiden Sie sich am besten für die Kurzversion des Alpe-Adria-Trails: Bei der 3-Länder-Rundtour geht es in sieben Tagesetappen auf rund 130 km durch Kärnten, Friaul-Julisch Venetien und Slowenien. Sie starten in Kärnten auf der Baumgartner Höhe beim Faaker See, weiter geht's nach Warmbad Villach, Nötsch und Feistritz, bevor Sie Italien mit dem Kanaltal und den Orten Valbruna und der Einkaufsstadt Tarvis erreichen. Nach dem berühmten Wallfahrtsort Monte Santo di Lussari (Luschariberg), den Laghi di Fusine und vorbei am Fuße eines der höchsten Berge der Julischen Alpen, dem Mangart, erreichen Sie Slowenien mit den international bekannten Wintersportort Kranjska Gora, bevor Sie wieder zum Ausgangspunkt in Kärnten zurückkehren.

Begegnungen mit Slowenien.

Auf den nächsten Etappen des Alpe-Adria-Trails verlassen die Wanderer Österreich, begeben sich auf slowenisches Staatsgebiet und erreichen gleich den Ski-Weltcup-Ort Kranjska Gora. Hier folgt die Wegstrecke im Großen und Ganzen der Soča, die auf italienischem Hoheitsgebiet zum Isonzo wird. Quer durch den Nationalpark Triglav inmitten der geheimnisvollen Julischen Alpen, dem einzigen Nationalpark Sloweniens. Mit etwas Glück trifft man hier auf Alpenwildtiere wie Steinböcke, Gämsen, Rothirsche oder Auerhähne. Es geht über den höchstgelegenen Straßenpass Sloweniens, den Vršič, und weiter nach Bovec, beliebte Wassersportmetropole und zugleich das höchstgelegene Skigebiet Sloweniens. Genießen Sie das unberührte und mit dem „EDEN-Award“ ausgezeichnete Sočatal, ebenfalls Teil des Parks, einem wahren Naturjuwel mit zahlreichen Natursehenswürdigkeiten wie Wasserfällen, Höhlen und abgelegenen Flusstälern. Schließlich erreichen Sie Kobarid mit geschichtsträchtigen Kulturerbe-Besonderheiten aus dem 1. Weltkrieg, und Tolmin. Das Tal hat seine Schönheit vor allem dem türkisblauen Wasser des wilden Flusses zu verdanken, der aus einer Karstquelle im Nordwesten Sloweniens entspringt. Ein großartiges Revier für Wildwassersportler und Angler, die so manche Marmorataforelle, eine Süßwasserfischart aus der Familie der Lachsartige, aus dem kühlen Nass ziehen. Je weiter man entlang der Soča in Richtung Süden vordringt, umso lieblicher wird die Landschaft. Im äußersten Westen Sloweniens durchqueren Sie das Gebiet Goriška Brda, wo in Weinkellern die jahrhundertlange Tradition des Weinbaus fortgesetzt wird. Die einmalige Lage des Hügellandes brachte schon viele international prämierte Weine hervor. Am Ende des Trails, in einer bewachsenen Landschaft im Karst, lohnt sich östlich von Triest ein Besuch des Kulturdenkmals mit europä- und weltweitem Ruf, des Gestüts und Pferdesportzentrums Lipica, gegründet 1580 von Erzherzog Karl II.



Begegnungen mit Slowenien. Begleiter geben die wichtigsten Informationen über Standort und Etappenverlauf, hier auf der Gerlitzen Alpe.

Das Licht der Adria.

Im Collio überschreitet man, wie auch bei der Rundtour, die Grenze zu Italien, spürt förmlich schon die südliche Heiterkeit und stößt westlich in die traditionsreiche Stadt Cividale del Friuli vor. Eine ursprünglich keltische Siedlung, die von Julius Caesar zur Stadt erhoben wurde. Seit Juni 2011 gehört die Hauptstadt des ersten langobardischen Herzogtums in Italien zum Weltkulturerbe der UNESCO. Bereiten Sie sich hier auf italienische Genussmomente vor. Denn wer sich für diese Etappe entscheidet, sollte einen der zahlreichen Kulinarikführer im Gepäck haben. Statten Sie den Winzern des Collio einen Besuch ab, sie sind für die hervorragende Weinqualität bekannt, die seit über 40 Jahren streng kontrolliert und garantiert wird.

Der wichtigste Ort dieses bezaubernden Hügellandes, des Collio, 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 schrieb, erreichen Sie das Meer. Und nur ein paar Kilometer weiter haben Sie es endgültig geschafft: Sie sind in Ihrem Zielort Muggia angelangt. Es begrüßt Sie ein idyllisches Hafenstädtchen, das geprägt ist von den Einflüssen der venezianischen Kultur. Lauschen Sie dem Klappern der Segelmasten, lassen Sie die würzige Adria-Luft Ihre Nase umwehen und folgen Sie dem Duft von herrlichen Meeressischen aus einer der hervorragenden Ristoranti. Und genießen Sie dabei den unglaublichen Ausblick auf die pittoreske Triestiner Bucht, die wie vergoldet vor Ihnen liegt. Das Herz der Hafen- und Großstadt, bis 1918 der einzige Meereshafen Österreichs, bildet die Piazza dell'Unità d'Italia („Platz der Einheit Italiens“). Dieser ans Meer grenzende rechteckige Hauptplatz wird auf drei Seiten von neoklassizistischen Prachtbauten umsäumt.

www.alpe-adria-trail.com

Der Vršič-Sattel (1.611 m) im Nationalpark Triglav zählt zu den schönsten Alpenpässen in Slowenien.



Wandern entlang glasklaren Bergseen im Biosphärenpark Nockberge.



Schlosshotel Velden am Wörthersee mit dem aus den Karawanken ragenden Mittagskogel im Hintergrund.



Bei Duino erreicht der Alpe-Adria-Trail erstmals das Meer.



Die malerische Weinregion Goriška Brda mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten und Naturschauspielen.

Alpe Adria Trail
3L 3-Länder Rundtour