

ALPE-ADRIA-TRAIL



Krone KREATIV
Quelle & Fotos: Alpe-Adria-Trail

Vom Gletscher bis ans Meer

Auf 750 Kilometern am Alpe-Adria-Trail durch drei Länder

REISE AM FREITAG

REDAKTION
Andrea Thomas
reise@kronenzeitung.at
05 7060 23330

ANZEIGENANNAHME
Michaela Bollmann
05 1727 23830
michaela.bollmann@mediaprint.at

Foto: Aleksandr Brylaev - stock.adobe.com

Die raue Landschaft des Karsts trägt mich nach Duino Richtung Adria. Als die sich lichten den Schwarzkiefern entlang der 28 Kilometer langen Strecke erstmals den Blick auf das Meer freigeben, bin ich tief bewegt. „Noch nie hat sich diese Aussicht so verdient angefühlt. Die salzige Meeresluft strömt durch meine Lungen. Ich bin glücklich, so weit gekommen zu sein und alles zu haben, was ich brauche.“ Diese Zeilen stammen aus meinem Touren-Tagebuch des Alpe-Adria-Trails – jenes Weitwanderwegs, der in 43 Etappen auf rund 750 Kilometern durch drei Länder führt.

Gestartet wird in Kärnten inmitten des Nationalparks auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe, direkt am 3798 Meter hohen Großglockner. Der schneebedeckte Gipfel des „Königs der Ostalpen“ ist respekt-einflößend – ebenso wie der Abstieg in Richtung Heiligenblut, vorbei an der



Pasterze, dem ewigen Eis des größten österreichischen Gletschers. Von den mächtigen Dreitausendern im Mölltal geht es weiter über die sanften Nockberge, vorbei an den tiefblauen Seen Kärntens bis nach Slowenien. Entlang der glasklaren Soča, durch den Nationalpark Triglav inmitten der Julischen Alpen, wandert man auf einem Teilstück des slowenischen Friedensweges – vorbei an stummen Relikten der Isonzo-Schlachten



Glücklich am Ziel in Muggia (kl. Bild links) an der Adria. Ein Abstecher zum malerischen Schloss Miramare lohnt sich.

des Ersten Weltkriegs. Im Weinparadies Collio überschreitet man erstmals die Grenze zu Italien.

Grenzenlos wandern zwischen Küste und Karst

Der Weg hinauf zum Bergkamm Kolovrat auf 1308 Metern ist überaus fordernd. Tipp: Beim Abstieg nach Tribil di Sopra ist eine entzückende Berghütte (Rifugio Casoni Solarie) zum Rasten. Nach einem Schwenk ins sogenannte „Feinkostek Sloweniens“,

die Goriška Brda, und zum Gestüt Lipica geht es durch die raue Landschaft der Karst-Hochebene stetig bis nach Muggia in Italien ans Adriatische Meer.

Fazit: Für den AAT ist eine gute Kondition mit Durchhaltevermögen gefragt. Zu viel Gepäck und falsches Schuhwerk erschweren die Wanderung. Natürlich kann man auch einzelne Etappen gehen. Am besten das Trail-Team bei der Planung mit einbeziehen. Diana Zwickl

DATEN & FAKTEN

- **Länge:** 750 Kilometer, 43 Etappen – davon 23 auf österreichischem Boden, neun in Slowenien und elf in Italien. Gratis Trail-App für iPhone und Android im App-Store
- **Alpe-Adria-Trail – diverse Packages, Info- und Buchungszentrum:**
alpe-adria-trail.com
☎ 04782 930 93,
E-Mail: info@alpe-adria-trail.com
- **Wandern mit leichtem Gepäck** – Service der Trail Angels mit Gepäcktransport, Shuttle-Service: trail-angels.com
- **Events:** Kostenlose, grenzüberschreitende Herbstwanderung am 7. Oktober 2023. Anmeldung im Infocenter

Reisezeit

AM SONNTAG IN IHRER KRONENBUNT



- **Italien**
Das Piemont ist als Feinschmecker- und Weingegend bekannt, besonders im Herbst, wenn rund um Alba die weißen Trüffel Saison haben.
- **Hochsteiermark**
Wandern und Erholung in der walddurchsetzten Gegend Österreichs.
- **Asien**
Auf einer Kreuzfahrt von Singapur bis nach Hongkong sammelt man viele bleibende Eindrücke.

Foto: Getty Images



Blaue „Naturwunder“ in Slowenien erleben: Der Fluss Soča leitet den Weg Richtung Süden, quer durch den Triglav Nationalpark inmitten der geheimnisvollen Julischen Alpen.



Die 35. Etappe führt in Slowenien zur „Wiege der Lipizzaner“. Direkt im Herzen des ältesten Gestüts Europas zu nächtigen ist nicht nur für Pferdeliebhaber ein besonderes Erlebnis.