

Publikation Der Neue Tag Weiden  
Ausgabe 28.10.2023  
Seite 51  
Abo-Nr 587116  
Treffer-Nr 732083  
Suchbegriff Kärnten

Autor\*in Florian Sanktjohanser, dpa  
Ressort Ratgeber  
Verlag Der neue Tag - Oberpfälzischer ...  
Medientyp Regional mit Vollredaktion  
Branche Nicht branchenspezifisch  
Bundesland Bayern

Reichweite 37584  
Verbreitet 14562  
Verkauft 14024  
Gedruckt 12339  
AÄW/€ 5193.87  
Erscheint täglich

## Skitour mit Luxus: Der Nockberge-Trail in den Gurktaler Alpen

Um ein Gebirge auf Ski zu durchqueren, braucht man Technik, Kondition und den Willen zur Askese. Oder man bucht den Nockberge-Trail: mit Wellnesshotels, Gepäcktransfer und entspannter Bergführerin.

Von Florian Sanktjohanser, dpa

**Innerkrams.** Irgendwann an Tag drei, irgendwo im endlosen Weiß, dreht Elisabeth Fürstaller plötzlich den Kopf. „Ich könnte ewig so weiter gehen“, sagt sie und lächelt. „Das ist wie **Urlaub** für mich.“ Wirklich? Seit Stunden schlurfen wir durch Dampfbad-dichten Nebel, ringsum sind nur die Schemen von Nadelbäumen und die sanften Hänge der Schneekuppen zu sehen. Nicht gerade das Holz, aus dem Bergführerträume geschnitzt sind.

Aber Fürstaller ist ja auch keine normale Bergführerin. Anders als so manche Kollegen hat die 44-Jährige nicht den Drang zur Alleinunterhalterin. Und seit zwölf Jahren ist sie die einzige aktive Bergführerin **Kärntens**. Drei- bis fünfmal pro Winter führt Fürstaller Gäste über den Nockberge-Trail, und das seit 2017 – also seitdem die 65 Kilometer lange Viertagestour als Gesamtpaket buchbar ist, inklusive **Wellnesshotels** und Gepäcktransfer. In dieser Form ein Novum in Österreich. Denn: Durchquerungen bleiben oft die Domäne von Extremsportlern und anderen Könnern.

### Auffellen auf dem Forstweg

Sanft schaukeln wir am ersten Tag

im Sessellift von der Katschberghöhe hinauf zum Aineck – und erschummeln uns so schon mal 600 Höhenmeter. Auf einem Forstweg fellen wir zum ersten Mal auf: Felle ausrollen, in die Ski einhängen, glatt streichen. Allein an diesem Tag werden wir die Prozedur dreimal wiederholen. Wer im Umgang mit seiner Ausrüstung noch nicht sattelfest ist, lernt es auf dieser Tour. Rote, runde Schilder mit weißem Mittelstrich, deren Stangen fast vollständig im Schnee versunken sind, markieren den Kärntner

Grenzweg, dem der Nockberge-Trail über weite Strecken folgt. Meist werden wir auf den Grenzkämmen zwischen **Kärnten**, Salzburg und Steiermark unterwegs sein, quer durch die Gurktaler Alpen.

Die Nockberge sind ihre höchste Gebirgsgruppe. Durch ihr Millionen Jahre altes Urgestein, abgeschliffen von Gletschern und den ewigen Kräften der Erosion, zieht sich eine Linie von Kalksteininseln. Meist geht es in den Nocken sanft bergauf, nur selten werden wir in den kommenden Tagen Spitzkehren brauchen. Die Gipfel sind im Nebel kaum als solche zu erkennen. Je länger wir laufen, desto dünner werden die Wolken. Auf Kuppen stechen Felsplatten aus dem Schnee, gefleckt von hellgrünem Moos. Die Nockberge sind berüchtigt für ihren Wind, auf den Bergrücken lässt er oft nur eine dünne Schneeschicht.

In der Mittagspause bricht endlich die Sonne durch, in der Ferne sehen wir die Ankogelgruppe mit der Hochalmspitze (3360 Meter). Und bei der letzten Abfahrt wedeln

wir jauchzend durch lichten Wald und über offene Hänge. Als wir in Innerkrams ankommen, stehen die Taschen mit der frischen Wäsche schon an der Hotelrezeption. Die Sauna ist angeheizt. Innerkrams

war früher ein kleines Skigebiet, sogar die Rennfahrer des Österreichischen Skiverbands trainierten hier. Da es in dem abgelegenen Bergnest nur vier Hotels mit wenigen Betten gibt, wurde der Lift im Winter 2021/22 abgeschaltet.

Ohne Lift müssen wir am nächsten Morgen alles mit Körperkraft bewältigen – und haben deshalb an

diesem Tag 1500 Höhenmeter vor uns, verteilt auf 17 Kilometer Strecke. Die Königsetappe, heißt es. Auf der gesamten Durchquerung begegnen wir kaum einem Menschen. Wenn der Wind nicht pfeift, ist es vollkommen still. Der Preis dafür: Unterwegs können wir in keiner Hütte einkehren, im Winter sind sie geschlossen. Selbst die wenigen Unterstände sind verriegelt. „Die Leute lesen im Internet „Wildnis und Wellness“ und unterschätzen manchmal die Tour“, sagt Fürstaller. Geschätzt 60 Prozent sind auf eigene Faust unterwegs – was übel enden kann. Zwar gibt es keine Gletscher mit tückischen Spalten. Aber „die Nockberge haben viele Geländefallen wie Mulden.“ Etappen abzubrechen sei schwierig.

### Der Wind wütet

Beim ersten Abfellen reißt der Wind an Handschuhen, Fellen und Ski-Brillen. Fürstaller wuchtet ihre Ski über einen Stacheldraht, rutscht an einem Grat entlang und steigt seit-

lich am Abgrund auf. Spätestens hier wären wir ohne sie verloren, mangels Sicht wäre der Einstieg zur kurzen Abfahrt selbst mit GPS Harakiri. Für Tourengeher, denen es nur um die Abfahrt geht, ergibt der Trail wenig Sinn. „Wirklich steil wird es in den Nockbergen nicht“, sagt Fürstaller. Viele seien aber überrascht, wie anspruchsvoll die Durchquerung ist – und wie lang die Etappen sind. „Die Einheimischen können sich nicht vorstellen, dass man auf Skiern so weit geht.“ Ohne Fernsicht zieht sich die Etappe. Am Königstuhl stoppen wir kurz für ein Foto: 2336 Meter steht am Gipfelkreuz, der höchste Punkt der gesamten Tour.

#### **Nobles Etappenziel**

Wir gleiten aus einem Wald – und stehen unvermittelt vor Pisten-

schildern und Liftmasten. Wir sind auf der Turracher Höhe gelandet, dem noblen Etappenziel. Unten spazieren Urlauber über den zugefrorenen See, Schneemobile flitzen von Ufer zu Ufer. Vom Hotelbalkon ist das alles fein zu beobachten, beim Frischluftschnappen im Bademantel nach der Sauna.

In einer Bimmelbahn fahren wir am nächsten Morgen an den Hotelpalästen entlang, ein beheizter Sessellift chauffiert uns auf den Kornock. Wir cruisen über einen Forstweg und steigen unterhalb von rötlichen Felsen auf, die von angezuckerten Bäumen gekrönt sind. Über weite Hügel, durch Lärchen- und Zirbenwäldchen schlängeln wir uns bergan. Wieder ist alles menschenleer, wie meist in den Nocken.

#### **SERVICE**

### **Reise-Information: Der Nockberge-Trail**

#### **Anreise**

Mit dem Zug bis [Spittal-Millstättersee](#), dort geht es per Bus zuerst nach Gmünd in [Kärnten](#) und dann zur Katschberghöhe.

#### **Reisezeit**

Februar und März sind die besten Monate für den Nockberge-Trail per Ski.

#### **Skitour**

Die buchbare Skidurchquerung auf dem Nockberge-Trail ist in vier Tagesetappen eingeteilt. Inklusive Übernachtungen und Gepäcktransfer belaufen sich die Kosten derzeit auf einen Mindestpreis von 1149 Euro.



**Im Gänsemarsch durch die Einsamkeit: Im Biosphärenpark Nockberge begegnen Tourengeher kaum anderen Menschen.**

Bild: Florian Sanktjohanser/dpa

# DER NEUE TAG

**Publikation** Der Neue Tag Weiden  
**Ausgabe** 28.10.2023  
**Seite** 51  
**Abo-Nr** 587116  
**Treffer-Nr** 732083  
**Suchbegriff** Kärnten

**Autor\*in** Florian Sanktjohanser, dpa  
**Ressort** Ratgeber  
**Verlag** Der neue Tag - Oberpfälzischer ...  
**Medientyp** Regional mit Vollredaktion  
**Branche** Nicht branchenspezifisch  
**Bundesland** Bayern

**Reichweite** 37584  
**Verbreitet** 14562  
**Verkauft** 14024  
**Gedruckt** 12339  
**AÄW/€** 5193.87  
**Erscheint** täglich

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr
ü Der Neue Tag Weiden	14024	14562	12339	0.037584	1076
Der Neue Tag Erbdorf Kemnath	7867	8286	7241	0.021386	94654
ü Der Neue Tag Eschenbach	3933	4143	3620	0.010693	63928
Der Neue Tag Großlandkreis Schwandorf / Nabburg	2014	2101	1857	0.005422	13213
ü Der Neue Tag Landkreis Schwandorf	8232	8580	7551	0.022145	1533
ü Der Neue Tag Stiftland (Tirschenreuth)	8310	8619	7585	0.022245	1761
ü Der Neue Tag Sulzbach-Rosenberger Zeitung	5398	5633	5046	0.014538	7581
ü Der Neue Tag Vohenstrauß	4263	4459	3756	0.011508	94655
ü Amberger Zeitung	20179	20972	18627	0.054129	1567
7 Ausgabe/n mit der Meldung					
9 gelesene Ausgaben in der Gruppe					
Gesamtverbreitung	64339	66968	58524	0.172842	

© Copyright des Artikels liegt beim Verlag