

Skitour mit Luxus: der Nockberge-Trail

Um ein Gebirge auf Skiern 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

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 dampfbaddichten 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. Verwegene Bergabenteuer bekommt man von ihr kaum zu hören. Lieber erzählt Lisi, wie alle sie nennen, von ihrer Kindheit. Wie sie jeden Morgen vom Bauernhof der Eltern vier Kilometer zur Schule lief. Oder wie sie mit neun Jahren ihre erste Skitour ging, zusammen mit ihrem Vater, einem bekannten Bergführer.

Fürstaller lernte Köchin und Kellnerin, doch seit zwölf Jahren ist sie nun die einzige aktive Bergführerin **Kärntens**. Und wahrscheinlich gibt es niemanden, der diese Tour besser kennt als sie.

Drei bis fünf Mal 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.

Und für manchen **Bergsteiger** sicher ein Sakrileg.

Durchquerungen gelten als Königsdisziplin des Skibergsteigens, legendäre Touren wie die Haute Route oder die Hoch Tirol erfordern makellose Technik und extreme Kondition. Sie bleiben die Domäne von Extremsportlern und anderen Könnern. Was diese zähen Asketen allein über den Start unserer Tour sagen würden, kann man sich denken.

Sanft schaukeln wir am ersten Tag im Sessellift von der Katschberghöhe hinauf zum Aineck – und erschlummeln uns so schon mal 600 Höhenmeter. Aber als wir in 2220 Metern Höhe aus den Sitzen rutschen, ruft Fürstaller: „Jetzt muss ma a bisserl antauchen.“ Soll heißen: schieben. Der doppelte Stockeinsatz zieht gleich in die Arme. Wir queren zugeschnittene Viehzäune, kurven zwischen Baumstümpfen einen steilen Hang hinab.

Bis 2004 waren die Nockberge ein Nationalpark, nun sind sie ein Unesco-Biosphärenpark und die Regeln lockerer – zur Freude der Holzwirtschaft, welche die Fichten-Monokulturen auf manchem Hang zu verantworten hat. Auf einem Forstweg fellen wir zum ersten Mal auf: Felle ausrollen, in die Ski einhängen, glatt streichen, Bindung drehen, Stiefel in den richtigen Modus stellen. Allein an diesem Tag werden wir die Prozedur drei Mal wiederholen. Wer im Umgang mit seiner Ausrüstung noch nicht sat-

telfest ist, lernt es auf dieser Tour.

An der Laußnitzalm vorbei steigen wir zum Laußnitzsee auf. Außer einem Viehzaun sind im milchigen Weiß nur Windgangeln zu sehen, stromlinienförmige Mini-

dünen aus Schnee. Und gelegentlich rote, runde Schilder mit weißem Mittelstrich, deren Stangen fast vollständig im Schnee versunken sind. Sie 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 – zumal der Rote Riegel nicht einmal ein Kreuz trägt. Auf der Schwarzwand, 2214 Meter über dem Meer, steht immerhin ein Steintürmchen. „Normalerweise würden wir jetzt rundherum über Nocken schauen“, sagt Fürstaller, bis zu den Hohen Tauern in der Ferne. Wegen dieser Ausblicke sind besonders die ersten beiden Etappen auch als Tages-Skitouren beliebt. Oft gleitet man in alpinen

Höhenlagen dahin – so wie auf dem folgenden Bergrücken, wo wir im leichten Auf und Ab von Gipfel zu Gipfel rutschen. Bei den kurzen Abfahrten im Pflug bleiben die Felle auf den Skiern.

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 m). Und bei der letzten Abfahrt wedeln wir jauchzend durch lichten Wald und über offene Hänge. Als wir in Innerkrems ankommen, stehen die Taschen mit der frischen Wäsche schon an der Hotelrezeption. Die Sauna ist angeheizt.

Auf dem Hang gegenüber kurven ein Dutzend Tourengerher neben den Liftmasten herab, die ohne Gondeln postapokalyptisch wirken. Innerkrems 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. Es gab zwar Gespräche mit usbekischen Investoren, doch ob er jemals wieder anlaufen wird, ist fraglich.

Die Hoteliers konzentrieren sich nun auf Tourengerher, für Anfänger walzen sie sogar die alte Piste. Offenbar mit Erfolg: Die Stube des Hotels „Berghof“ ist gut gefüllt, unter dunklen Balken zwischen Sportler in Funktionswäsche ihr Belohnungsbier. Am Nebentisch singt eine Gruppe Graumelierte ein Prostlied, die Stimmung ist bestens.

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. Leider ist das Wetter wenig königlich. Nasser Schnee prasselt auf die Kapuze, mit zusammengekniffenen Augen und gesenkten Köpfen schlurfen wir dahin. Trotzdem ist der einsame Aufstieg schön. Vereinzelte Kiefern und Felsen mit Scheepolstern erinnern im konturlosen Weiß an japanische Gemäl-

de. Die Einsamkeit ist der Trumpf des Vorzeigewegs. 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. Wenn das Wetter umschlägt oder etwas schief geht, ist man auf sich gestellt. „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 abubrechen sei schwierig. Und vor allem in puncto Orientierung sei das Revier sehr anspruchsvoll, sagt Fürstaller. Besonders bei widrigen Bedingungen wie an diesem Tag.

Beim ersten Abfellen reißt der Wind an Handschuhen, Fellen und Skibrillen. Fürstaller wuchtet ihre Ski über einen Stacheldraht, rutscht an einem Grat entlang und steigt seitlich am Abgrund auf. Spätestens hier wären wir ohne sie verloren, mangels Sicht wäre der Einstieg zur kurzen Abfahrt selbst mit GPS Harakiri.

„Haltet bitte immer 15 Meter Abstand“, ruft sie noch und zieht ein paar elegante Schwünge. Doch dann rauscht unsere Bergführerin in eine Mulde, ihre Skispitzen graben sich ein, und sie schlägt einen unfreiwilligen Salto. Wir haben den Luxus, ihrer Spur hinterher zu fahren. Dennoch ist der folgende Fichtenslalom nervenaufreibend – besonders wenn Äste auf halber Höhe im Weg stehen. Zwischendurch aber verwöhnten Passagen mit unverspurtem Pulverschnee.

Für Tourengerher, 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. Mit seinem Mantel aus Eisnadeln könnte es auch am Nordpol stehen. Umso überraschter sind wir, als wir aus einem Wald gleiten und unvermittelt vor Pistenschildern und Liftmasten stehen. Skifahrer gucken uns erstaunt an, eine Niederländerin fragt nach dem Weg zu ihrem Hotel. Wir sind auf der Turmacher Höhe gelandet, dem noblen Etappenziel. Unten spazieren Urlauber über den zugefrorenen See, Schneemobile flitzen vorbei. Vom Hotelbalkon ist alles fein zu beobachten, beim Frischluftschnappen im Bademantel nach der Sauna.

In einer gelben 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. Winzige Eiszapfen hängen von Nadeln und Bartflechten, darunter haben Hasen und Schneehühner ihre Muster ins Weiß gedrückt. Menschenspuren sind keine zu sehen, wie meist in den Nocken. „Das lässt alles noch weiter und wilder wirken“, sagt Fürstaller, „freier.“ Dann spurt sie weiter. Fast wie im Urlaub.

Wissenswertes für Reisende

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.

Technisch einfach, erfordert sie aber Kondition. Spitzkehren sollte man beherrschen. Es gibt viele Alpenschulen und Bergführer, die Gäste begleiten. Inklusive Übernachtungen und Gepäcktransfer belaufen sich die Kosten derzeit auf einen Mindestpreis von 1149 Euro.

Tipp: Ab kommendem Winter wird der Trail auch als Schneeschuh-Tour angeboten.



Wie ein Stück Lappland in den Alpen: Die von Gletschern und Erosion abgeschmirgelten Nocken erinnern an die Berge Skandinaviens.

Foto: Florian Sanktjohanser/dpa-tmn

Rhein-Zeitung

Publikation	Rhein-Zeitung Koblenz	Autor*in	Florian Sanktjohanser	Reichweite	88595
Ausgabe	04.11.2023	Ressort	Ratgeber	Verbreitet	22543
Seite	39	Verlag	Mittelrhein-Verlag GmbH	Verkauft	22234
Abo-Nr	587116	Medientyp	Regional mit Vollredaktion	Gedruckt	19953
Treffer-Nr	744283	Branche	Nicht branchenspezifisch	AAW/€	7257.12
Suchbegriff	Kärnten	Bundesland	Rheinland-Pfalz	Erscheint	täglich

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr
✓ Rhein-Zeitung Koblenz	21643	21959	19398	0.088836	1093
Mainzer Rhein-Zeitung Z	7002	7124	8378	0.02882	6266
✓ Nahe-Zeitung	9344	9431	8593	0.038153	6265
✓ Oeffentlicher Anzeiger E	15429	15603	15001	0.063123	1102
✓ Oeffentlicher Anzeiger U	8298	8411	8153	0.034027	82827
✓ Rhein-Hunsrück-Zeitung	9804	9973	9117	0.040346	1762
✓ Rhein-Lahn-Zeitung Bad Ems Lahnstein	11004	11175	10375	0.045209	15918
✓ Rhein-Lahn-Zeitung Diez	5675	5781	5334	0.023387	93111
Rhein-Zeitung AL Asbach Linz Unkel				0.0	93112
✓ Rhein-Zeitung Ahrweiler K	7713	7826	7428	0.03166	6264
✓ Rhein-Zeitung Altenkirchen HA	11073	11218	10747	0.045383	6263
✓ Rhein-Zeitung Andernach / Mayen	10123	10248	9528	0.041459	6262
Rhein-Zeitung Ausgabe HB Betzdorf				0.0	93087
✓ Rhein-Zeitung Cochem-Cell Ausgabe D	5489	5569	5289	0.022529	1577
Kirner Zeitung				0.0	93098
✓ Rhein-Zeitung Kreis Neuwied	15049	15216	13961	0.061557	1092
Rhein-Zeitung Mayen CM	6753	6875	7213	0.027813	93131
✓ Westenwälder Zeitung	17776	17980	16641	0.072739	6267
13 Ausgabe/n mit der Meldung					
18 gelesene Ausgaben in der Gruppe					
Summen der Meldung	146607	148612	137821	0.584048	

© Copyright des Artikels liegt beim Verlag