



Trekking für Anfänger

DER BERG RUFT



Berg heil. „Auffi muasi“, sagte schon der Watzmann, und da geben wir ihm völlig recht. Die Berglandschaft in und um Österreich ist viel zu schön, um sie nur von unten zu betrachten. Wir zeigen drei idyllische Touren, die auch für Familien geeignet sind.

VON SARAH MÜLLER



Die Langbathseen – der Vordere und der Hintere Langbathsee – liegen acht Kilometer westlich von Ebensee am Fuße des Hölleengebirges im Salzkammergut. Im Vorderen Langbathsee kann man sich nach einer langen Wandertour an warmen Tagen wunderbar abkühlen.



ÜBERS HÖLLENGEBIRGE



LANDGASTHAUS IN DER KREH – RIEDER HÜTTE – HOCHLECKENHAUS – LANDGASTHAUS IN DER KREH



Das Höllengebirge zwischen Attersee und Traunsee bietet wunderbare Aussichtspunkte auf die Berge im Salzkammergut. Die Überschreitung dieses Bergkolosses ist mit zwei Hüttennächtigungen in drei Tagen zu schaffen.

Tag 1: 9,6 km in 4 Stunden

Die erste Etappe der Höllengebirgsüberschreitung in den Salzkammergut Bergen hat es gleich ganz schön in sich: Über 1.200 Höhenmeter sind zu überwinden. Vom Gasthaus in der Kreh führt ein durchaus anspruchsvoller Steig auf den Feuerkogel. Danach al-

lerdings folgt eine schöne Wanderung in leichtem Auf und Ab bis zum Ziel der ersten Etappe, der Rieder Hütte auf 1.765 Meter. Übernachtet wird in der Rieder Hütte. Die urige Hütte bietet ein Matratzenlager mit 45 Schlafplätzen und einen Winteraum mit acht Schlafplätzen. www.riederhuette.at

Tag 2: 8,6 km in 5 Stunden

Die zweite Etappe der Höllengebirgsüberschreitung in den Salzkammergut Bergen führt nun mitten durch das Herz des Gebirgsstockes. In abwechslungsreichem Bergauf und Bergab geht es über den Brunnkogel und den Grünalmkogel, mit 1.821 Meter der höchsten Erhebung der Tour, bis zum Hoch-

leckenhaus auf 1.752 Meter. Das Hochleckenhaus bietet 30 Zimmerbetten, ein Matratzenlager mit 20 Schlafplätzen und einen Winteraum mit acht Schlafplätzen. www.hochleckenhaus.at

Tag 3: 11,6 km in 4 Stunden

Die dritte und letzte Etappe der Höllengebirgsüberschreitung schließt den Kreis: Zuerst geht es recht steil hinunter zum Taferlkausee und dann in einer gemütlichen Wanderung zu den Langbathseen und zurück zum Ausgangspunkt beim Gasthaus in der Kreh. Hier bietet sich eine letzte Einklehr an. www.gasthaus-kreh.at

FOTOS: OLGA GAWRLOVA / THINKSTOCK, KONG / THINKSTOCK



GOLDENE REGELN

FÜR WANDERTOUREN



Unserem Körper zuliebe

Nichts überstürzen und lieber einmal öfter rasten, als einen Fehler zu machen und sich vielleicht zu verletzen. Das beste Equipment kann einem auch nur helfen, wenn man sich damit auskennt. Also am besten die Schuhe ordentlich eintragen und den Schlafsack auch zu Hause ein- und ausrollen.

Unserer Familie zuliebe

Ein Rudel ist immer nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Das gilt für die Tierwelt genauso wie für uns und unsere Familien. Mehrtägige Wandertouren können allen Spaß machen, wenn wir uns nicht überschätzen und genügend Ruhezeit einplanen. Das kann auch bedeuten spontan umzuplanen.

Den Wirten zuliebe

Berghäuser und Berghotels sind privat geführte Häuser, die wie Hotels und nicht wie Hütten funktionieren. Beliebte Häuser können auf Wochen oder Monate ausgebucht sein. Wenn jemand absagt, sind wir dran. Also auch die eigene Reservierung absagen, wenn etwas dazwischen kommen sollte.

Unserer Fitness zuliebe

Trekking bringt uns in Form, denn es verbrennt pro Kilometer genauso viele Kalorien wie Joggen. Anstiege verbrauchen extra Kalorien. Studien beweisen: Wandern in mittleren Höhen hilft gegen Zivilisationskrankheiten. Der Grund ist die Erythropoese (Verbesserung des Sauerstofftransports durch Blutbildung).

Den Tieren zuliebe

Wer Tiere liebt, beobachtet sie aus sicherer Distanz und vermeidet jegliche Störung. Besonders wichtig ist das im Winter und bei Tieren, die brüten oder Junge aufziehen. Wer Tiere füttert, schadet ihnen, denn sie können krank werden und verlieren die Fähigkeit, selbstständig in der Natur zu überleben.

Der Umwelt zuliebe

Bilder sind alles, was wir mitnehmen, und Fußstapfen alles, was wir hinterlassen. Auf den ausgeschilderten Wegen bleiben, keine Abkürzungen nehmen und so die Natur schonen. Alles, was mit auf den Berg kommt, geht auch wieder mit runter. Das gilt für uns und für unsere Abfälle!

WEITERE INSPIRATION

Alpine Alleswisser. Umfangreiches Know-how in Bezug auf 500 Alpenvereinsstütten und 40.000 km Wege in Österreich findet man beim Alpenverein unter www.alpenverein.at. Alpenvereinsmitglieder zahlen EUR 10,- weniger für ihre Hüttenübernachtung in Österreich, sind

automatisch versichert und erhalten weitere Rabatte bei Vorteilspartnern.

Profi-Plattform. Auf dem Internet-Portal des Magazins „Bergwelten“ (www.bergwelten.com) findet man Berichte über aktuell rund 10.355 Wanderungen und rund 1.643

Hütten in Österreich, Deutschland, Italien und der Schweiz.

Schweiz-Spezialisten. Ausgesuchte Gourmet-Touren rund um die Schweizer Alpen findet man im Buch „Weitwandern mit Genuss“ des AT Verlags. Um EUR 31,- erhältlich.

IMMER MIT DABEI

DIE WICHTIGSTEN GADGETS UND WORAUF MAN BEIM KAUF ACHTEN SOLLTE



GUTE LICHTQUELLE

ZU BEACHTEN!

Wer im Matratzenlager übernachtet, sollte nicht mitten in der Nacht die Deckenlampe einschalten. Für den nächtlichen Gang auf die Toilette lieber eine kleine Stirnlampe benutzen.

Clic-Lampe. Besonders praktisch – egal, ob draußen, in der Hütte oder im Zelt. Lampe um EUR 9,95, Band um EUR 7,- über www.decathlon.at



WARM EINGEPACKT

ZU BEACHTEN!

Übernachtet man auf einer Berghütte oder im Matratzenlager, kann ein eigener Schlafsack angenehmer sein. Ein Mumien-Schlafsack mit Kapuze hält am besten warm und isoliert.

Trekking Schlafsack Trek 500. Er ist für Temperaturen ab 5° C geeignet und verfügt über zwei Zweizeige-Reißverschlüsse zur Wärmeregulierung. Um EUR 59,99 über www.decathlon.at

FESTES SCHUHWERK

ZU BEACHTEN!

Beim Wandern ist der richtige Schuh der wichtigste Teil der Ausstattung. Beim Kauf auf jeden Fall nur von einem Profi beraten lassen und nichts überstürzen.

Texapore Mid. Durch das Texapore Material bleiben die Füße trocken. Um EUR 149,- erhältlich über www.jack-wolfskin.at





GOURMET-TRAIL



MALOJA – VAL FEX – FUORCLA SURLEJ – VAL ROSEG –
MUOTTAS MURAGL – LA PUNT – CINUOS-CHEL

Prächtige Wanderungen, in einer der schönsten Bergregionen der Schweiz und für die Nacht gehobene Hotels mit Sternekomfort und gehobener Küche.

Tag 1: 7 km in 2 Stunden

Von Maloja den Silsersee entlang nach Isola. Von hier entweder hinab nach Platta zur Chesa Pool, ein Bauernhaus mit 20 Zimmern (www.pensiunchesapool.ch) oder südöstlich nach Crasta zum Hotel Sonne, ein renoviertes Steinhaus mit Sauna (www.hotel-sonne-fex.ch) oder zur Pensiu Crasta, mit nostalgischem Flair und 15 Zimmern (www.pensiuncrasta.ch).

Tag 2: 16,7 km in 5 Stunden

Von der Chesa Pool nach Vanchera, langsam ansteigend auf die Fuorcla Surlej. Nun Richtung Coazhütte und nach knapp drei Kilometern links talwärts und zum Hotel Roseg Gletscher. Hier kann im Einzelzimmer, Doppelzimmer oder Lager übernachtet werden. www.roseg-gletscher.ch

Tag 3: 15,4 km in 4,5 Stunden

Vom Hotel Roseg-Gletscher durch das Val Roseg nach Pontresina. Weiter auf den Unteren Schafberg, ins Val Muragl und nach Muottas Muragl. Übernachtet wird im stattlichen Berghotel mit einmaligem Ausblick. www.muottasmuragl.ch

Tag 4: 19,5 km in 5,5 Stunden

Von Muottas Muragl auf die Fuorcla Muragl (2.891 m) und auf deren Ostseite hinab ins Val Prüna. Durch dieses und durch das lange Val Chamuera nach La Punt-Chamues-ch. Das Gasthaus Krone bietet zehn Doppelzimmer. www.krone-la-punt.ch

Tag 5: 15 km in 4 Stunden

Von La Punt via Madulain. In Madulain vor der Kirche links nach Zuoz. Wieder ansteigen nach Acla Laret und hinab nach Cinuos-chel. Das Wellness-Hotel Crusch Alva verfügt über vier Restaurants. www.cruschalva.ch





RUND UMS SCHLOSS



TEGELBERGHAUS – BERGGASTHOF BLECKENAU – SÄUGLING – TEGELBERG



Dieser Rundwanderweg führt zu den ehemaligen Jagdhäusern der bayerischen Könige. Der Vorteil an dieser Vier-Tages-Tour mit drei Hütten-Übernachtungen: Sie lässt sich teilweise abkürzen und ist somit ideal für Familien.

Tag 1: Harter Anstieg

Wir starten in Füssing an der Talstation der Tegelbergbahn. Die erste Möglichkeit abzukürzen: mit der Tegelbergbahn zum Nachtquartier hinauffahren. Ansonsten geht es links an der Sommerrodelbahn vorbei Richtung Rohrkopfhütte. Hier ist festes Schuhwerk gefragt. Übernachtet wird im Tegel-

berghaus von Maximilian II. Joseph von Bayern. www.tegelberghaus.de

Tag 2: Entspannte Etappe

Am zweiten Tag folgen wir den Schildern zur Bleckenau. Der Weg führt durch den Bergwald und mündet in den Reitweg. Dieser ist mit einem Naturlehrpfad ausgestattet und sorgt für Abwechslung bei den Kleinen. Links führt ein Schild zum Berggasthof Bleckenau, das Maximilian II. Joseph für seine Gattin Marie Friederike von Preußen errichten ließ. www.berggasthaus-bleckenau.de

Tag 3: Viele Pausen, bitte!

Wer jetzt schon genug hat, kann

mit dem Bus nach

Schwangau und zu

Fuß zur Tegelbergbahn zurück. Bis zum Tagesziel gibt es keine Einkehrmöglichkeit, also Proviant mitnehmen. Es geht in den Wald hinauf und über Geröllfelder Richtung Wildsulzhütte, durch verblocktes Gelände um den Säuling herum. Dann ist das Säulingshaus erreicht. www.saeulinghaus.at

Tag 4: Malerischer Abstieg

Vom Säulinghaus geht es an der Südwand bis zur Wildsulzhütte zurück und ins Tal zum Schloss Neuschwanstein. Über die Pöllatschlucht geht es zum Ausgangspunkt Tegelbergbahn zurück. ●