

In

120

**Tagen zu Fuß über die Alpen
von Triest nach Monaco**

**Via Alpina Reisebericht
von Marina W.**



In
120

Tagen zu Fuß über die Alpen
von Triest nach Monaco

Via Alpina
Reisebericht



Inhalt

Was sind die Berge für mich?.....	4
Übersichtskarte Gesamt.....	5
Wissenswertes über die Tour.....	6
Die Vorbereitung.....	38
Die Etappen.....	40
Übersichtskarte Etappe 40.....	80
Übersichtskarte Etappe 80.....	100
Nützliche Informationen.....	163
Danksagung.....	172



Was sind die Berge für mich?

Sie sind ein Ort, um...

sich auszuholen.

körperlich wie mental an die eigenen Grenzen zu gehen.

sein Durchhaltevermögen und seinen Kampfgeist zu erproben.

sich Herausforderungen zu stellen.

zu genießen.

zu entspannen und sich zu erholen.

der Seele und dem Körper etwas Gutes zu tun.

sich auf das Wichtige und Wesentliche im Leben zu besinnen.

den Kopf frei zu kriegen.

Was sind sie für dich?

„Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen.“

„Am Bergpanorama kann ich mich nicht satt sehen“

„Wann habe ich zuletzt trockenen Fußes eine Hütte erreicht?“

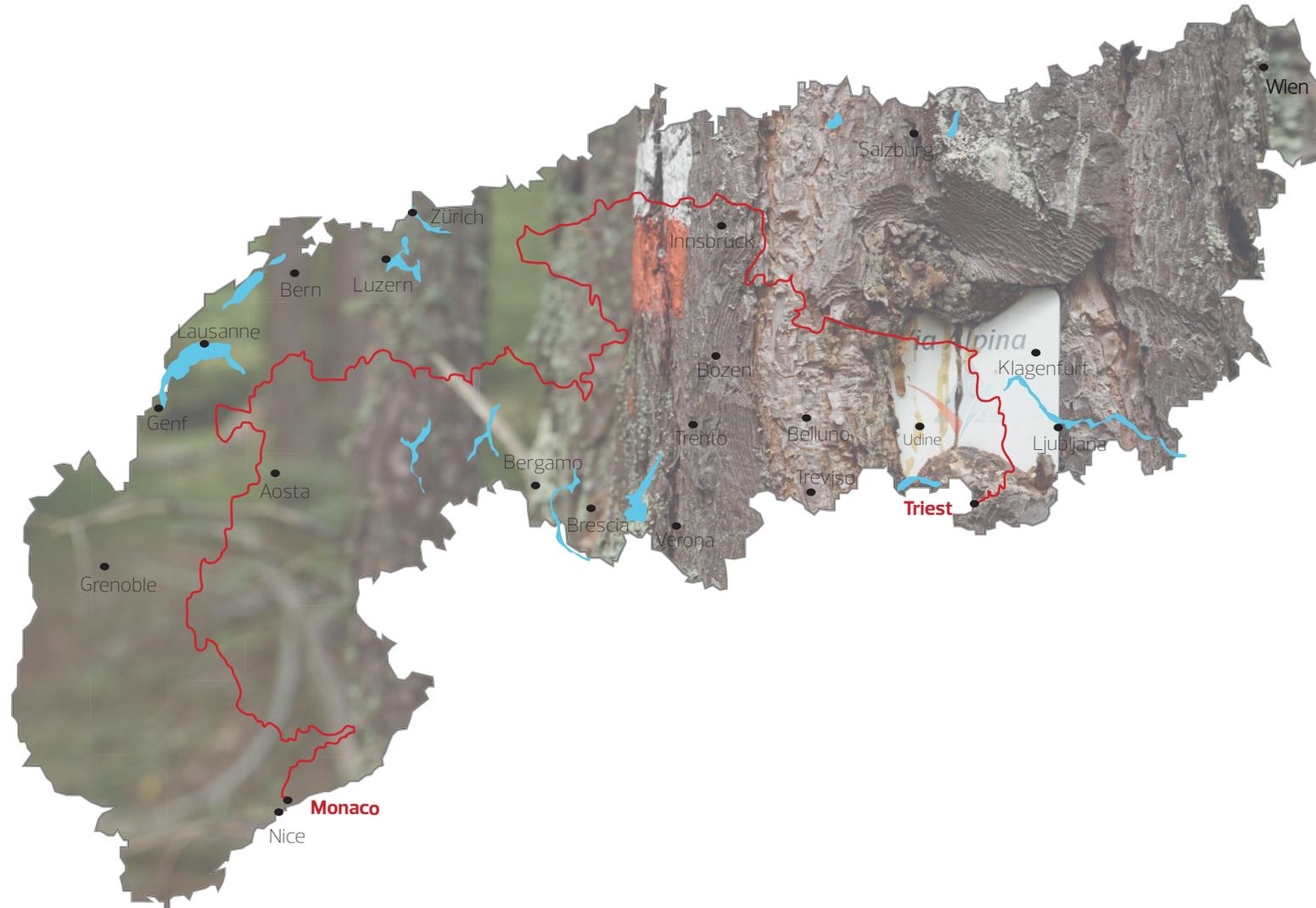
„Der Anstieg kommt mir extrem anstrengend vor.“

„In meinen Schuhen würde sich jetzt ein Fisch auch wohl fühlen.“

„Steile Anstiege, Sackgassen, komplette Wegverfehlung.“



Übersichtskarte Gesamt



Wissenswertes über die Tour



In diesem Buch erzähle ich von meiner Wanderung auf der Via Alpina. Es stellt keinen Reiseführer, sondern einen persönlichen Reisebericht dar, kombiniert mit Informationen zu den einzelnen Etappen, Unterkünften und praktischen Hinweisen.

Die Strecke von über 2.500 km legte ich ausnahmslos zu Fuß zurück und folgte dabei dem auf via-alpina.org beschriebenen Weg, mit Hilfe der von outdooractive.com zur Verfügung gestellten Navigationsdaten, als Download auf meiner Wander-Navigations-App alpenvereinaktiv.com. Die auf der Webseite via-alpina.org dargestellten Tagesetappen weichen von meinen ab, da ich des Öfteren mehrere Etappen zusammen gelegt bzw. die Wegführung leicht abgewandelt habe. Die angegebenen Tageskilometer und -höhenmeter können daher abweichen. Nähere Informationen entnimmst du bitte der Webseite via-alpina.org. Die Navigationsdaten der gesamten Strecke als Download findest du auf outdooractive.com. Die Navigationsdaten meiner Tagesetappen habe ich dir auf [komoot](http://komoot.com) nachgebaut und auf den jeweiligen Seiten verlinkt.

Ich hoffe, bergbegeisterte Abenteuersucher, Ruhe-, Natur- und Freiheitsliebende, mit meiner Geschichte inspirieren zu können und lade dich ein, mit mir zu träumen und vielleicht sogar dein eigenes Abenteuer mit Hilfe dieser Lektüre zu planen.

Mein Fazit in Stichpunkten:

- 14 Regentage (ganztägiger Regen)
- 6 Stürze mit Blessuren
- 3 Pausentage
- 3 Biwaknächte
- Unzählige und unvergessliche Erlebnisse
- Unzählige und bezaubernde Bekanntschaften





ia Alpina

Die Markierung weist uns den Weg







Auf einem schmalen Pfad im Geröll



Alpenglühnen am Zwölferkofel



Blick auf das grün bewaldete Alpenvorland







Auf dem Wanderweg bergauf



Der Weg wird von Bäumen versperrt



Ausblick auf die felsige Landschaft



Ein Altschneefeld auf dem Weg



Eis und Schnee dominieren die Landschaft Anfang Juni





Ich wandere vorbei an einem See



Die Farben Grün, Braun und Weiß wechseln sich ab



Die Sonne geht unter



→ Col des Peres Blancs
→ La Chapelle...
→ Prévessin
→



Steinmandlerl am Aletschgletscher







Safranmuseum



Auf einer alten Militärstraße



Über den Wolken: Im Tal hängt der Nebel fest





Ein See umgeben von Bergen



Blick zum Sonnenuntergang



Neuschnee bedeckt die Berggipfel



Ein kalter Wandertag im September





Blick auf Monaco und das Meer

26.08.2019

Ich steige auf einen größeren Felsblock. Hier auf über 2.600 Meter über dem Meer. Einzelne Steine knirschen unter meinem Profil. Meine Hände ertasten die raue, blanke Felswand neben mir. Lila Veilchen blühen in einer Nische am Fels. Mehrere Höhenmeter unter mir höre ich sie. Kühe. Die Glocken um ihren Hälsen bimmeln bei jeder Bewegung. Ich blicke weiter hinab ins Tal, gen Norden, zum Genfer See.

Kalter Wind bläst um mich herum. Mein Blick schweift der untergehenden Sonne entgegen. Sie steht schon tief. Wohltuend warm scheint sie in mein Gesicht. Der Himmel ist orange gefärbt. Meine Augen bleiben an dem Bild vor mir hängen. Westen. Berge. Diese Richtung bestimmt nun schon seit Wochen meinen Weg. Was mir der Ausblick gen Westen verrät? Weit westlicher geht es nicht mehr. Der Alpenhauptkamm ist fast zu Ende.

Es ist ein Wechselbad der Gefühle.
Betrübtheit und Wehmut.

Denn: Ab jetzt geht es noch wenige Wochen gen Süden. Nicht mehr lange, und die Wanderzeit hat ein Ende.

Dankbarkeit und Stolz.

Denn: Jeden einzelnen Meter bisher habe ich mit meiner eigenen Willensstärke und meinen eigenen Füßen gemeistert.

Eines ist ganz sicher: Noch nie habe ich Lebenszeit bereichernder genutzt als jetzt.



Die Vorbereitung

Mai 2019. Die Vorbereitungen auf meine Tour laufen. In diesem Sommer bestreite ich meine Wanderung auf der Via Alpina – entlang der Route, die sich im wahrsten Sinne des Wortes wie ein roter Faden über den Alpenhauptkamm zieht.

Die Fakten: Die Via Alpina ist ein grenzüberschreitender Wanderweg durch die acht Alpenstaaten, Slowenien, Italien, Österreich, Deutschland, Liechtenstein, die Schweiz, Frankreich und das Fürstentum Monaco. Auf fünf Routen mit insgesamt 342 Tagesetappen lässt sich das alpine Natur- und Kulturerbe entdecken. 1999 wurde die Via Alpina initiiert. Wichtiges Ziel ist die Förderung einer nachhaltigen Entwicklung im Alpenraum durch einen sanften Tourismus. Seit 2005 ist sie offizielles Umsetzungsprojekt der Alpenkonvention, jenes Abkommens, das 1991 zwischen allen Alpenstaaten geschlossen wurde, um den Natur- und Lebensraum der Alpen zu schützen. Dafür wurden keine neuen Wege angelegt, sondern das bestehende Wegenetz miteinander verbunden. Alle Pfade sind in den Sommermonaten (am besten zwischen Anfang Juni und Anfang Oktober) ohne spezielle Hochtourenausrüstung begehbar. *

Ich habe mich dafür entschieden, dem roten Weg mit seinen 161 Etappen zu folgen. Er führt von Muggia – oder in meinem Fall von Triest – nach Monaco. Von der Adria bis an die Côte d'Azur durchstreife ich unterschiedlichste Gebirgslandschaften und Kulturräume, überquere mehrmals den Alpenhauptkamm und wandere durch eine Vielzahl von Nationalparks und Schutzgebieten. Die spektakulärsten Gipfel und Bergkulissen liegen direkt auf meinem Weg: Triglav, Drei Zinnen, Hochfeiler, Zugspitze, Silvretta, Bernina, Aletschgletscher, Mont Blanc und einige mehr. Der Weg wird mich aber auch durch abgelegene Täler und Dörfer der Julischen und Karnischen Alpen, des Tessins und der Westalpen führen.

Bei meiner Recherche bin ich über die gemeinsame Kampagne des Deutschen, Österreichischen und Südtiroler Alpenvereins gestoßen:

*Vgl. Wandern auf der Via Alpina – Der Rote Weg, in: via-alpina.org, 2020, [online]. via-alpina.org [20.03.2020]



#UNSEREALPEN – eine internationale Kampagne mit klaren Forderungen an die Europapolitik: Sanften Tourismus fördern, Ausbaugrenzen festsetzen, alpine Gewässer schützen, Verkehrswende einleiten. Sie ist eine – in meinen Augen – sehr wichtige Kampagne. Denn wir alle müssen was tun. Schließlich sind unsere Alpen Heimat von 13.000 Pflanzenarten und 30.000 Tierarten. Eine Schönheit, die jährlich circa 150 Millionen im Sommer und rund 160 Millionen Touristen im Winter genießen wollen. Hinzu kommt eine schwindelerregende Anzahl an LKW-Fahrten. Das wilde Herz Europas muss deshalb geschützt werden, ganz nach dem Motto der Kampagne: Die Alpen sind schön. Noch. Es lohnt sich, dafür zu kämpfen.
Mehr dazu findet ihr unter unsere-alpen.org. *

Wandern. Wieso gefällt mir das eigentlich so gut? Goethe hat gesagt: „Nur wo du zu Fuß warst, bist du auch wirklich gewesen“. Für mich geht es auf Reisen nicht darum, möglichst schnell von A nach B zu kommen. Es geht um's unterwegs sein. Die Reduzierung auf das Wesentliche. Die Reduzierung auf die Grundbedürfnisse. Die Entschleunigung. Es geht um den Weg an sich. Es geht um Begegnungen und Eindrücke. Es geht um den Geruch von Erde, Holz, Wald und Wiesen. Es geht um den Duft, der nach einem Regenschauer in der Luft liegt. Es geht um das Freiheitsgefühl, das mir eine Wanderung schenkt. Es geht um das positive Gefühl völliger, körperlicher Erschöpfung, meiner eigenen Skepsis gegenüber den Aufstieg gemeistert und mein Tagesendziel erreicht zu haben. Es geht um das unbeschreiblich gute Gefühl, gegenüber dieser Naturgiganten so klein und unbedeutend zu sein, nur ein Wimpernschlag in der Weltgeschichte. Weltliche Probleme werden plötzlich ganz klein, ich besinne mich auf das Wesentliche.

Und obwohl ich mich klein fühle, ist das kein negatives Gefühl. Es ist ein verdammtes Gutes. Denn gleichzeitig fühle ich die Verbundenheit mit allem, das mich umgibt und jedem Lebewesen. Es ist, als wären alle gleichgestellt, als hätte alles und jeder den gleichen Wert. Die Berge erden mich und schärfen meinen Blick für das wirklich Wesentliche im Leben. Es geht um bedingungslose Liebe, Balance, Gleichberechtigung und vieles mehr.

Wandern hat auch noch einen anderen Vorteil. Neben der Tatsache, dass man viel über sich selbst lernt und die Welt entdeckt, bewegt man sich gleichzeitig auf die wohl umweltschonendste Art und Weise. Mit den eigenen Füßen.

Außerdem hilft Bewegung beim Denken. Gedanken, die mir auf Wanderschaft kommen, sind meistens die Besten. Kein Wunder, dass die Menschen schon immer wanderten. Ob in der Antike, im Mittelalter oder heutzutage.

Wandern ist Balsam für Körper und Seele. Vielleicht war es auch ein Fehler, dass die Menschheit ihr Nomadentum aufgab und sesshaft wurde. Schließlich ist unser Körper für Bewegung ausgelegt. Für etwa 15 km täglich, um genau zu sein. Wann legen wir heutzutage schon 15 Kilometer zurück? Im Alltag zwischen Arbeit und häuslichen Verpflichtungen sicher selten.

Gewandert bin ich schon immer. Von Kindheitsbeinen an stiefelte ich gerne in der Natur über Stock und Stein. Aus der Haustüre raus, hinein ins Abenteuer. Ja, das Abenteuer beginnt meist schon direkt vor der Haustüre.

Im Juni 2019 liegen über 2.500 Kilometer sowie mehr als 100.000 Höhenmeter vor, und im Oktober 2019 hinter mir. Kein leichtes Unterfangen, aber nach drei Tagen Erholung in der Hafenstadt Triest, bin ich für die ersten, auf mich wartenden Höhenmeter gewappnet.

Triest. La dolce vita. Bella Italia. Hier vereinen sich verschiedenste Kulturen, Traditionen und Religionen. Die Mehrheit bilden heute die Italiener, was dem Stadtbild einen überwiegend italienischen Charakter verleiht. Von allen Seiten höre ich die schöne melodische Sprache vorbei schlendernder Passanten, halte einen Espresso in der Hand und spüre die Sonne in meinem Gesicht. In der Cattedrale di San Giusto entzünde ich eine Kerze und bitte – obgleich ich nicht sonderlich religiös bin – um eine gute Wandersaison, darum, dass alle Wanderer heil ihr Ziel erreichen sowie für Spaß, Freude und neue Bekanntschaften.

Ich springe ins Meer und läute damit den Wandersommer ein. 120 Tage vergehen, bis ich wieder ins Meer springe.

*Vgl. Alpenverein: Homepage – Alpenverein, in: unsere-alpen.org, 04.08.2020, [online]. unsere-alpen.org [10.03.2020].



Die Etappen





1

Die Etappe im Detail

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Triest / Lokev / (610 / 170) / 26,1

Ziel / Unterkunft 🏠

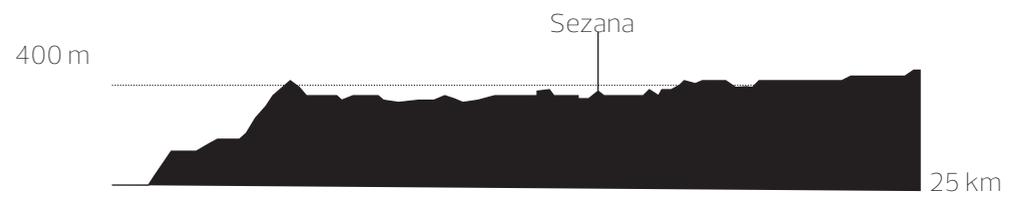
B&B Mittel Via Alpina
Lokev 190 A - Sezana, 6219 Lokev
Slowenien

GPX-Track komoot.com/tour/263470272?ref=wtd

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

In Triest starte ich nach einem guten Frühstück, erstmal „offroad“ raus aus der Stadt, bis ich schließlich auf den Alpe-Adria-Trail und den Via Alpina Trail stoße. Mir ist heiß. Schweiß rinnt mir von der Stirn. Ich stehe auf dem staubigen Wanderweg und blicke hinab nach Triest und zum Meer. „Was mache ich hier eigentlich?“ - frage ich mich. Ich finde keine rationale Antwort darauf. Doch ich fühle, dass es richtig ist. Mit einem Mix aus Unsicherheit und Motivation wende ich mich vom Meer ab und wandere weiter.

Recht schnell verlässt man Italien und wandert auf slowenischer Seite. Der Weg führt mich bei brütender Hitze vorbei an Lipica und den anmutigen Lipizzaner Pferden, die auf bunten Blumenwiesen grasen. In Lokev finde ich ein schönes B&B mit netten Gastgebern und beende dort meinen ersten Wandertag glücklich, aber erschöpft.





2

Die Etappe im Detail

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

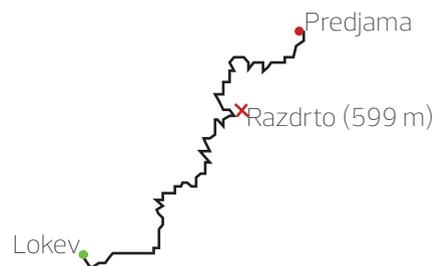
Lokev / Predjama / (1.500 / 1.450) / 39,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Guesthouse Požar
Predjama 2, 6230 Postojna
+386 31 469 623
Slowenien

GPX-Track komoot.com/tour/263485803?ref=wtd

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Den zweiten Tag starte ich in Lokev bei strahlendem Sonnenschein. Der Weg führt mich vorbei an Blumenwiesen. Vögel zwitschern. Grillen zirpen. Es duftet nach Blumen, Erde, Wald.

Für den zweiten Wandertag habe ich zugegebenermaßen übertrieben viele Kilometer zurück gelegt. Doch der Tag ist so schön, dass es schwer ist, ein Ende zu finden. Die Unterkunft ist gemütlich. Ich bin froh um einen sicheren Schlafplatz und genieße den Abend mit Blick auf die Höhlenburg Lueg (Predjamski Grad) aus dem 12. Jahrhundert.

Natürlich muss man sich diesen Gewaltmarsch nicht antun. Insgesamt sind das gut zwei Etappen zusammen genommen. Unterkunftsmöglichkeiten gibt es auch in Razdrto. Gleich nach dem Ort beginnt die erste Bergbesteigung des Nanos. Hier geht es von circa 600 Höhenmetern auf rund 1.200 Höhenmeter und dann wieder bergab nach Predjama.



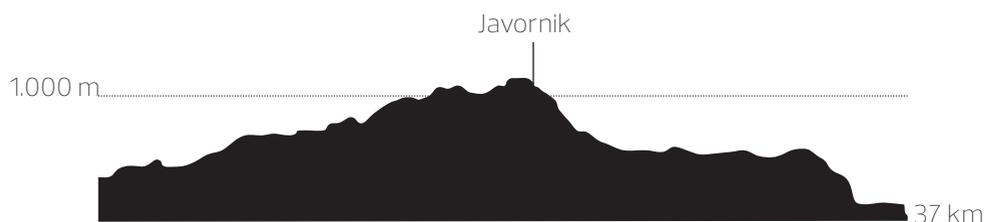
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Predjama / Idrija / (1.020 / 1.210) / 36,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Hostel Idrija
Ulica IX. korpusa 17, 5280 Idrija
hostel-idrija.si
Slowenien

GPX-Track komoot.com/tour/263490107?ref=wtcd



Ihr werdet euch sicher fragen: „Warum hat sie's denn so eilig?“ Ja – auch am dritten Tag mache ich gleich zwei Etappen auf einmal und überspringe Črni vrh, ein kleiner Ort, der laut Webseite der Via Alpina auch eine Unterkunft bietet. Es ist schwer, wenn man alleine wandert, einen Endpunkt zu finden. Und bei den guten Wetterbedingungen – von der brütenden Hitze abgesehen – wandere ich im Alleingang länger und weiter als ich eigentlich möchte.

Von Predjama geht es über Javornik, vorbei an Črni vrh bis nach Idrija. Auf dem Weg begegnen mir Hirschkäfer, Schmetterlinge, Schlangen und so allerlei Krabbelgetier. Aber natürlich auch liebenswerte und gastfreundliche Menschen, die mich ein Stück begleiten.

Eine ältere, liebenswerte Frau geht neugierig auf mich zu. Sie überredet mich zu einer Pause mit Kaffee und selbst gebackenen Keksen. Wir sitzen vor ihrem Haus und blicken über die umliegenden Wiesen und Hügel. Ein Hund liegt zu meinen Füßen. Hühner und Ziegen spazieren über das Gelände. Ich halte die warme Kaffeetasse in meiner Hand. Rieche, schmecke, genieße die kleine Verschnaufpause.

Gestärkt mache ich mich auf und bestreite die letzten Kilometer nach Idrija, wo ich in einem Hostel Quartier beziehe. Idrija ist ein nettes Städtchen. Hier gibt es alles, was man braucht. Supermärkte, eine Bank, Restaurants, eine Postfiliale und eine größere Auswahl an Unterkünften.

Der Ort erhielt im Jahr 2011 die Auszeichnung zur Alpenstadt des Jahres. Eine Auszeichnung an Städte im Alpenraum für ihr besonderes Engagement zur Umsetzung der [Alpenkonvention](#).

Ich kann es kaum erwarten, die hügeligen Anfänge der Alpen zu verlassen und in abgelegene und bergigere Regionen vorzustoßen.





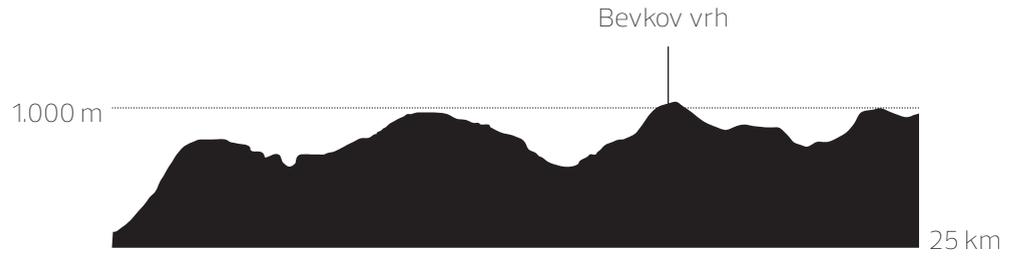
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Idrija / Planinska koča na Ermanovcu / (1.410 / 770) / 24,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Planinska koča na Ermanovcu (967 m)
Stara Oselica 71, 4225 Sovodenj
Slowenien

GPX-Track [.komoot.com/tour/263498248?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263498248?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Mit meiner Handy-Navigation könnte ich mir manchmal die Haare raufen. Besonders, wenn es darum geht, aus einer größeren Stadt heraus den richtigen Weg einzuschlagen. Wegmarkierungen und meine App sind heute nicht sonderlich hilfreich.

Ab Idrija führt mich ein steiler Pfad im Wald hinauf und durch mehrere Dörfer auf Asphaltwegen bis zum Tagesendziel. Hier stehe ich vor verschlossenen Türen. Die Hüttenwirte sind nicht vor Ort. Ich versuche mich mental für die erste Biwaknacht zu wappnen. der Akkustand meines Handys zeigt 10 Prozent. Mein Wasservorrat? Fast weg.

Durch die Hilfe einiger, fleißiger Bauern, die der Heuernte nachgehen, werde ich schließlich doch noch von den Wirtsleuten empfangen. Ich sitze in der Hütte am warmen Ofen und blicke hier von rund 970 m. ü. NN auf die Hügellandschaft des Cerkljansko Berglandes mit seinen umliegenden Wäldern, Wiesen und vereinzelt Bauernhöfen.





5

Die Etappe im Detail

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Planinska koča na Ermanovcu / Porezen / (1.270 / 640) / 17,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Porezen (1.600 m)
Bevkova 1 - 5282 Cerkno
Slowenien

GPX-Track [.komoot.com/tour/263501665?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263501665?ref=wtd)

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Mein Körper gewöhnt sich langsam an das tägliche Gehen und das Gewicht des Rucksacks. 14 Kilo trage ich immerhin auf meinen Schultern. In den ersten Tagen habe ich ein ziemliches Tempo vorgelegt. An diesem Tag erinnert mich eine Weinbergschnecke daran, dass ich nicht in Eile bin und ich auch langsamer mein Ziel erreiche. Wir haben den 08.06.2019. Die Berghütte hat heute ihren ersten Tag. Würde man die Wanderung früher im Jahr starten wollen, kämen einem nebst den Witterungsverhältnissen auch die Hüttenöffnungszeiten in die Quere. Ein slowenischer Wandersmann lädt mich auf einen Kaffee ein. Schließlich bin ich Gast in seinem Land, sagt er.

Ich sitze vor der Hütte und atme klare, kühle Luft. Mein Blick ist gen Westen, über die Berge, dem Sonnenuntergang entgegen, gerichtet.

Am fünften Tag, neugierigen Wanderern von meinem Vorhaben zu erzählen, klingt erstmal wie eine Utopie. Ein Hirngespinnst. Und trotzdem ist es wahr. Ein ganzer Bergsommer liegt vor mir.





6

Die Etappe im Detail

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Porezen / Črna prst / (1.110 / 910) / 16

Ziel / Unterkunft 🏠

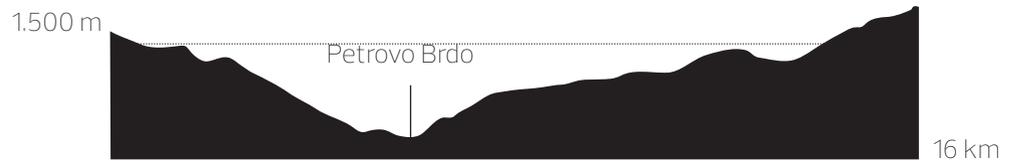
Črna prst (1.818 m)
Podbrdo 73a - 5243 Podbrdo
Slowenien

GPX-Track [.komoot.com/tour/263504179?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263504179?ref=wtd)

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Diese Etappe führt in die Julischen Alpen und direkt hinein in den Triglav Nationalpark. Laut Beschreibung auf via-alpina.org braucht man für die Etappe 06:30 Stunden. Ich habe mein Tagesendziel schon nach 05:00 Stunden erreicht.

Vielleicht liegt das daran, dass mein Körper nicht mehr an so vielen Stellen streikt wie am Anfang. Gehen wird immer mehr zur Routine. Vielleicht liegt es aber auch an meiner steigenden Euphorie, bedingt durch das stets alpiner werdende Gelände. Oder daran, dass ich durch eine Zufallsbegegnung nun seit zwei Tagen in Begleitung eines Wandersmanns bin, der das gleiche Ziel anstrebt. Es bietet eine schöne Abwechslung, Unterhaltung zu haben und nicht alleine die Verantwortung für die Wegfindung zu tragen - vor allem, wenn meine Handy-Navigation stets vor mir beschließt, Feierabend zu machen.





7

Die Etappe im Detail

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Črna prst / Dom na Komni / (1.240 / 1.540) / 24,5

Ziel / Unterkunft 🏠

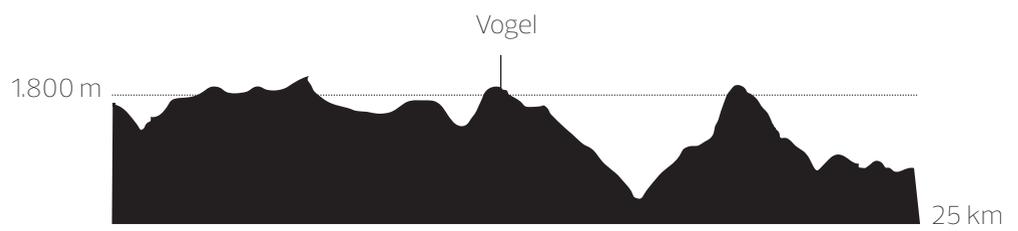
Dom na Komni (1.520 m)
Ukanc 147 - 4265 Bohinjsko jezero
pzs.si/koce.php
Slowenien

GPX-Track [.komoot.com/tour/263506882?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263506882?ref=wtd)

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Wir überspringen am heutigen Tag eine Etappe, besteigen den Rodica Gipfel auf 1.966 Metern Höhe, laufen größtenteils entlang des Kamms der Bohinjske Berge und meistern einige einfache Klettereien entlang des Wegs. Die Sonne strahlt von oben herab. Es ist so heiß, dass wir uns, hier auf rund 2.000 m. ü. NN, immer wieder mit Schnee, der zahlreichen Schneefelder auf dem Weg, einreiben. Die Tour bietet grandiose Ausblicke auf die Julischen Alpen und den Bohinj See.

Die atemberaubendste Alpenflora gedeiht hier auf 2.000 Meter Höhe zwischen all dem Geröll und Fels. Selbst da, wo man es nicht erwarten würde. Murmeltiere bringen immer wieder Steine ins Rollen und warnen ihre Artgenossen durch Pfeifen vor den herannahenden Wanderern. Die Luft ist klar. Wir atmen tief ein, während wir Vögel beobachten, die singend über uns mit einer beneidenswerten Leichtigkeit vorbei fliegen.





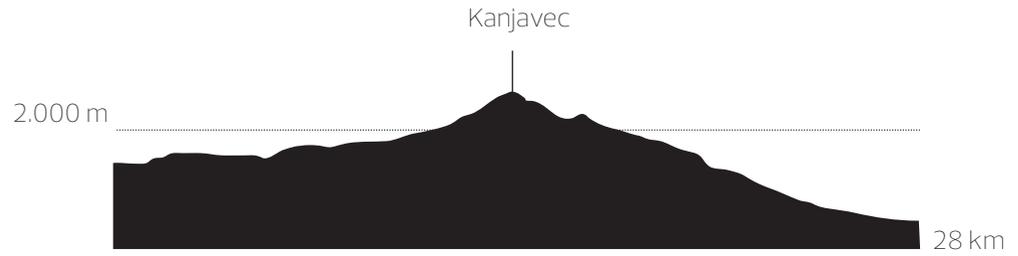
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Dom na Komni / Trenta / (1.160 / 2.020) / 27,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Trenta (623 m)
Nataša Zorč - Sobodajalka
slovenia.info/de/ausflugsziele/sehenswuerdigkeiten/soca-tal
Trenta 36, 5232 Soča
Slowenien

GPX-Track komoot.com/tour/263515928?ref=wtd



Wir wandern bis Trenta. Das sind 3 Etappen, laut Via Alpina, zusammen genommen. Die Ziele der beiden übersprungenen Etappen sind noch geschlossen. Warum ist mir jetzt auch klar.

Zu Beginn des Wandertages laufen wir entlang wunderschöner Wanderwege über Stock und Stein, vorbei an Blumen und glasklaren Bergseen, den Duft von Erde in der Nase und pures Freiheitsgefühl im Herzen, vorbei an einer Berggämse und unzähligen Murmeltieren. Je weiter wir gehen, umso stärker verändert sich das Gelände. Plötzlich versperren uns etliche Schneefelder den Weg. Schneefelder, die immer größer und größer werden. Vorbei an Bergseen, die großflächig mit Eis bedeckt sind. Es ist, als hätten wir einen Zeitsprung mehrerer Monate zurück in den Winter gemacht. Die Markierungen für Wanderer sind nur selten vom Schnee freigelegt. Dafür ragen die Wegmarkierungen für Skitouren-Geher meterhoch in den Himmel und lassen nur erahnen, wie viel Schnee hier im Winter liegen muss.

Der Weg runter, zurück in den Sommer ist lange und anstrengend. Von 2.134 m. ü. NN müssen wir auf 623 m. ü. NN absteigen. Es dauert eine Weile, bis wir die großen Schneefelder und einige kleinere hinter uns lassen, die uns direkt am Berghang unmittelbar den Weg versperren.

* alle Angaben sind ohne Gewähr

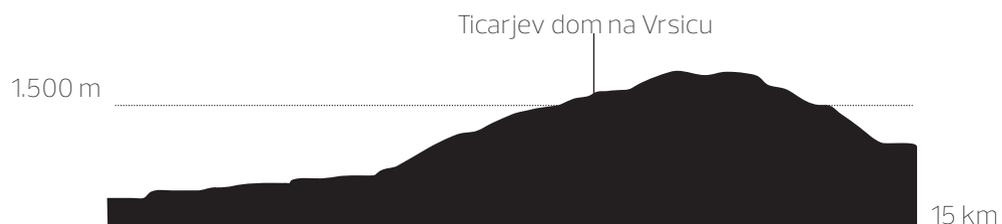


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Trenta / Tom v Tamarju / (1.210 / 720) / 14,4

Ziel / Unterkunft 🏠

Tom v Tamarju (1.109 m)
 Rateče 12 - 4283 Rateče, Planica
 Slowenien

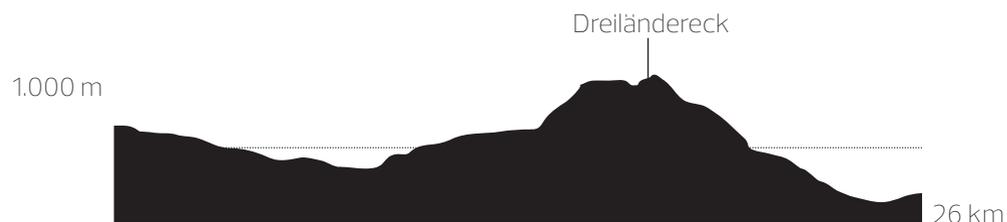
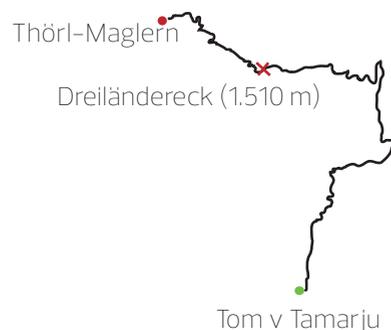
GPX-Track [.komoot.com/tour/263518336?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263518336?ref=wtd)

Ein Hoch auf den kleinen Tante-Emma-Laden in Trenta. Hier bekommt man alles, was das Herz begehrt. Wegproviant, Souvenirs und einen super guten Kaffee, aus einem Automaten, für den perfekten Start in den Tag. Warum ich den Kaffee erwähne? Weil er für mich wie ein Geschenk des Himmels ist. Denn in den vergangenen Tagen war der morgendliche Kaffee nicht ganz nach meinem Geschmack.

Wir wandern auf unterschiedlichsten Wegen – mal eben dahin, mal steil bergauf – vorbei an Schafen und Schneefeldern. Schon am frühen Nachmittag erreichen wir unser Ziel. Die Hütte ist voll mit Wanderern. Meine Befürchtung, es gäbe keinen Schlafplatz mehr, bei all den Menschen hier, verflüchtigt sich schnell. Denn alle Anwesenden sind Tagestouristen. Abends sind mein Mitwanderer und ich ganz alleine. Die Hütte ist schön gelegen. Umringt von einem gigantischen Bergmassiv. Auf den gut 1.000 m. ü. NN ist es schwül warm. Die Sonne bahnt sich ihren Weg bis tief in den Wald und erleuchtet einzelne Fichten in wunderschönem gold-gelb. Aus der Ferne rauscht ein Wasserfall.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Tom v Tamarju / Thörl-Maglern / (780 / 1.250) / 25,6

Ziel / Unterkunft 🏠Thörl-Maglern (649 m)
Österreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/263520459?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263520459?ref=wtd)

Wir lassen uns heute Zeit und überqueren die Grenze zu Österreich über den Wurzenpass. Auf der Dreiländereckhütte genießen wir die Atmosphäre. Es ist zwar nicht sonderlich schön hier, denn hier herauf fährt eine Bergbahn, dennoch sind die Landschaft und die weidenden Kühe schön anzusehen.

Auf dem Dreiländereck Slowenien/Österreich/Italien stehe ich nachdenklich und mit beklemmendem Gefühl vor einem monumentalen Denkmal auf 1.510 m. ü. NN. Ein Denkmal, das an den Gebirgskrieg im 1. Weltkrieg von 1915 bis 1918 erinnert. Denn die Via Alpina führt uns hier einige Tage entlang der Front. Zeugnisse dieses grausamen und total unsinnigen Krieges werden uns immer wieder entlang unseres Weges begegnen. Einem Krieg, bei dem es keine Gewinner gab. Denn im Krieg kann es nie Gewinner geben. Das Denkmal auf dem Dreiländereck hält mir den geballten Unsinn menschlichen Machtstrebens vor Augen und ist ein Appell an die Menschheit. Es steht geschrieben:

Die Berge verkörpern Frieden, Stille und innere Tiefe. Alle diese Eigenschaften benötigt die Menschheit auf dem Weg zur Weltharmonie. Die innere Erfahrung von Frieden ist des Menschen höchste Notwendigkeit. An diesem Schnittpunkt der drei großen Sprachgruppen Europas soll der Hoffnung auf Verständnis und Freundschaft zwischen den Völkern dieser Erde ein Denkmal gesetzt werden. Das Dreiländereck schließt sich einer weltweiten Reihe von mehreren hundert Denkmälern, Institutionen, Bergen, Brücken, Städten, Parks und Naturwundern an, die das harmonische Zusammenleben der Menschen fördern und uns helfen, innere wie äußere Grenzen zu überwinden. Friede bedeutet nicht die Abwesenheit von Krieg. Friede bedeutet die Anwesenheit von Harmonie, Liebe, Erfüllung und Einssein. (Dreiländereck, 12. Juni 1994).

Wir machen ein Bed and Breakfast in Thörl-Maglern ausfindig und spazieren zum Abendessen kurz über die Grenze nach Italien. Schließlich ist diese nur einen Katzensprung von unserer Unterkunft entfernt. Gute Pizza und guter caffè l'italiano. Was will man mehr?



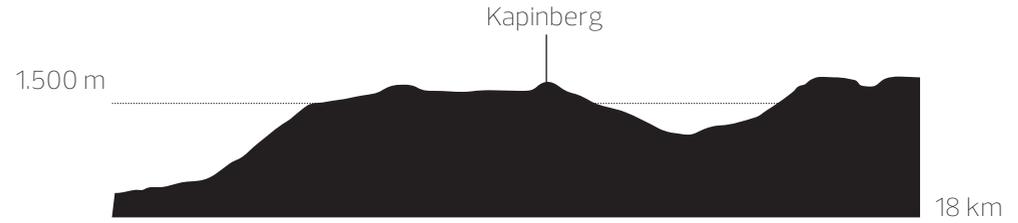
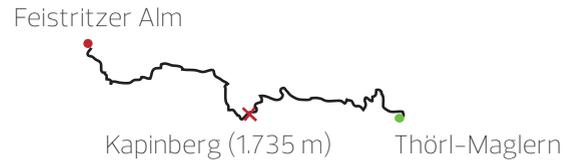
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Thörl-Maglern / Feistritzer Alm / (1.760 / 640) / 17,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Feistritzer Alm (1.713 m)
geöffnet: Mai - Oktober
alpenverein.at/huetten/?huette_nr=1726
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/263899203?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Der Weg ist anstrengend. In einem wunderschönen Laubwald geht es meist steil bergauf entlang der österreichisch-italienischen Grenze. Teils wandern wir auch „offroad“, weil wir den Weg verloren haben. Wie heißt es doch so schön? Man sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr? Geschweige denn die roten Punkte an den Baumstämmen, die als Wegorientierung dienen sollen. Nach all der vergangenen Schnee-Action müssen wir die Spannung schließlich irgendwie aufrecht erhalten. Immer wieder erhaschen wir einen Blick auf die Julischen Alpen. All die Anstrengung des heutigen Tages scheinen – gestärkt mit Kaiserschmarren und Spezi – nur noch halb so wild und ich genieße, trotz des starken Windes, den Blick über die Almen, auf denen Kühe und Pferde weiden, während die Sonne wohltuend die Wärme ausgleicht, die der Wind so spielerisch mit sich trägt.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Feistritzer Alm / Naßfeld / (1.670 / 1.770) / 33,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Naßfeld (1.533 m)
Gasthof Plattner geöffnet: Juni – Oktober
gasthof-plattner.at
Sonnentalpe Naßfeld 99 – 9620 Hermagor
Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/263900255?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263900255?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Zwei Etappen, laut Via Alpina, nehmen wir heute in Angriff. Die Egger Alm lassen wir nach einer kleinen Rast hinter uns. Wandern wir zu Beginn noch auf italienischem Staatsgebiet, so befindet sich unser Tagesziel auf österreichischer Seite. Während wir einen Fuß vor den anderen setzen, haben wir Blick auf das Gailtal und die Kreuzeckgruppe. Wir blicken auf weitestgehend unberührte Natur, atmen klare Luft, die Sonne spendet Wärme, Wolken den wohltuenden Schatten. In Naßfeld blicken wir allerdings auf Liftanlagen und große, jetzt im Sommer geschlossene Hotelbunker. Es ist für mich nicht gerade ein schöner Anblick. Doch bei den netten Gastgebern auf dem Gasthof Plattner fühle ich mich trotzdem pudelwohl.

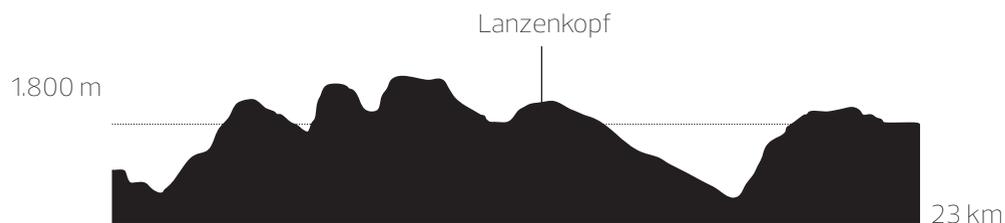


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Naßfeld / Zollnerseehütte / (1.100 / 930) / 22,4

Ziel / Unterkunft 🏠

Zollnersee Hütte ehm. Dr. Steinwender Hütte (1.739 m)
 geöffnet: Juni - September
zollnerseehuette.oeav-obergailtal.at
 Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/263902654?ref=wtd

Vom Gasthof Plattner kann ich mich morgens nur schwer loseisen. Wir werden verwöhnt mit einem überschwänglichen Frühstücksbuffet inklusive Prosecco. Ein wenig wackelig auf den Beinen wandere ich auf dem breiten Schotterweg los, in der heißen Sonne, die Skipiste hinauf, bis wir über einen Bergkamm hinweg plötzlich vor einer ganz anderen, wilderen und ursprünglicheren Bergwelt stehen. Wir folgen einem schmalen Pfad am Bergkamm entlang, der zum Karnischen Höhenweg gehört. Wunderschöne, bunte Blumen und Murmeltiere entdecke ich immer wieder, ebenso aber auch Zeugnisse aus der Vergangenheit. Zeugnisse des 1. Weltkriegs, hier auf Pfaden des damals hart umkämpften Grenzgebiets.

Die netten Hüttenwirte der Zollnersee Hütte klären uns gut über die nächsten Etappen und die Wegverhältnisse auf. Zu viel Schnee soll noch überall entlang des Höhenwegs liegen und man rät uns, auf eine Alternativroute weiter im Süden - die gelbe Route der Via Alpina - auszuweichen, da dort die Schnee-verhältnisse besser seien.

Wir sind verunsichert. Doch beschließen wir, weiter auf der roten Route der Via Alpina, zu wandern.

Wissenswertes zum Karnischen Höhenweg:

Entlang der Grenze zwischen Kärnten bzw. Osttirol und dem italienischen Friaul, verläuft der Karnische Hauptkamm, einer der großen Gebirgszüge der südlichen Kalkalpen. Im 1. Weltkrieg war sie die hart umkämpfte Front. Der Weg wurde in den 1970-er Jahren entlang der Karnischen Front restauriert und zu einem „Friedensweg“ oder „Via della Pace“ verbunden. Damit ist der Karnische Höhenweg heute ein Symbol für ein befriedetes Europa. Der Gebirgskrieg fand von 1915 bis 1918 statt und forderte viele, unnötige Opfer.

Er ist rund 150 km lang und dauert, je nach persönlichem Können, zwischen 8 und 11 Tagen. Nähere Informationen findet ihr unter karnischer-hoehenweg.com.



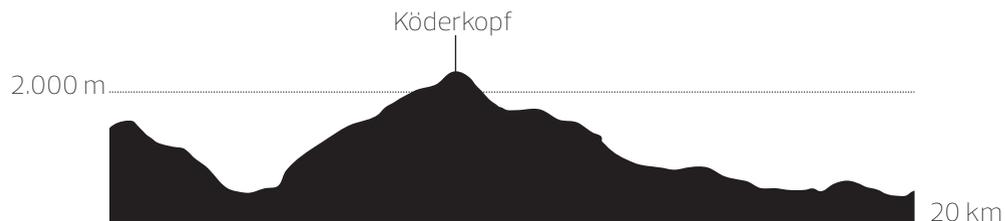
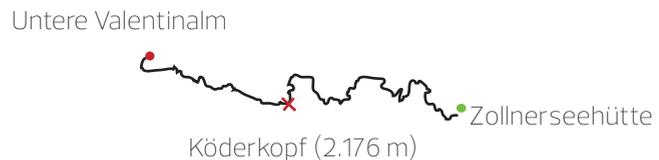
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Zollnerseehütte / Untere Valentinalm / (1.080 / 1.620) /19,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Untere Valentinalm (1.211 m)
geöffnet: Juni - September
valentinalm.at
Plöcken 6 - 9640 Kötschach-Mauthen
Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/263904794?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263904794?ref=wtd)



Auch auf der Zollnerseehütte verwöhnt man uns beim Frühstück mit so allerlei hausgemachten Speisen. Gestärkt meistern wir den steilen Anstieg zum Köderkopf (2.167 m), dessen Gipfelkreuz ein schöner Spruch ziert: „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“.

Kuhglocken läuten in der Ferne, Murmeltiere hoppeln über die Bergwiesen, Vögel zwitschern, die Blumen sind bunt. Es riecht nach Kuhmist, Kiefern-latschen und Holz. Wir queren kleinere Schneefelder, einen Bachlauf, eine Schlange. Sie liegt sonnenbadend auf den Felsen und versperrt uns den Weg.

Und dann scheint der Weg wegen umgestürzter Bäume von Mutter Natur unbegebar gemacht worden zu sein. Große starke Tannen und Fichten sind zerborsten, dicke starke Wurzeln aus der Erde gerissen. Wir bahnen uns einen Weg um all die Bäume, die der Sturm mit scheinbarer Leichtigkeit umgerissen hat. Immer wieder kommen wir an Schützengräben vorbei, die einem den Wahnsinn des Krieges vor Augen führen. Wir befinden uns in Kärnten. Unter uns, das Lesachtal.

* alle Angaben sind ohne Gewähr

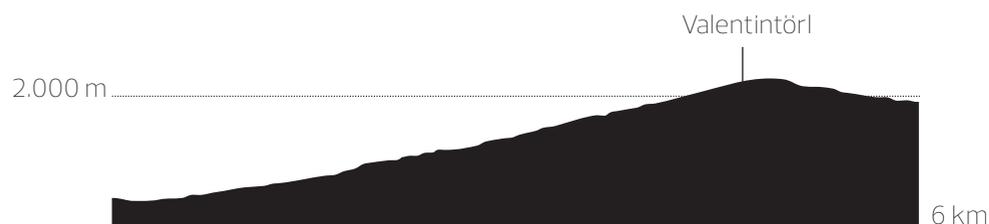


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Untere Valentinalm / Wolayersee Hütte / (920 / 170) / 6,17

Ziel / Unterkunft 🏠

Wolayersee Hütte (1.967 m)
 geöffnet: Juni - Oktober
wolayerseehuette-lesachtal.at/de/
 Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/263905558?ref=wt

Eine entspannte drei-Stunden-Tour ist das heute. Wir queren einige Schneefelder und durchschwimmen den kalten See, der vor kurzem noch mit Schnee und Eis bedeckt war. Der Hüttenwirt Helmut Ortner ist staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und bringt unglaublich viel Bergwissen mit sich. Alle umliegenden Hüttenwirte vertrauen auf sein Urteil, was die Begehbarkeit der Wege angeht. Bei ihm sollen wir uns informieren, ob wir auf dem Höhenweg weiter gehen können, hat man uns gesagt. Und wir können. Nur mit den Hüttenöffnungszeiten müssen wir gleich ziehen und somit zwei Nächte hier auf der Wolayersee Hütte verbringen. Wir dürfen, besser gesagt.

Wir sitzen am Panoramafenster mit Blick auf den See, trinken Cappuccino und beobachten das herannahende Gewitter. Ich betrachte die dunklen Wolken, die immer wieder andere Bergspitzen verhüllen oder frei geben. Der Regen prasselt in den See und zieht immer größere Kreise auf der Wasseroberfläche. Das Donnerrollen hallt von den Bergen wider.

Nach diesem atemberaubenden Naturschauspiel springe ich nochmal ins kalte Wasser und genieße die kühle klare Luft.

**Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer**

Wolayersee Hütte - Pausentag

Ziel / Unterkunft 🏠

Wolayersee Hütte (1.967 m)
geöffnet: Juni - Oktober
wolayerseehuette-lesachtal.at/de/
Österreich

GPX-Track

Heute frühstücken wir gemütlich und brechen anschließend zu einer kleinen Wanderung, hinauf zum Rauchkofel, auf 2.460 m. ü. NN auf. Die Murmeltiere auf dem Gipfel sind äußerst neugierig und ein bisschen beneide ich sie um diesen atemberaubend schönen Ausblick über die Berge. Denn sie dürfen ihn ihr ganzes Leben lang genießen.





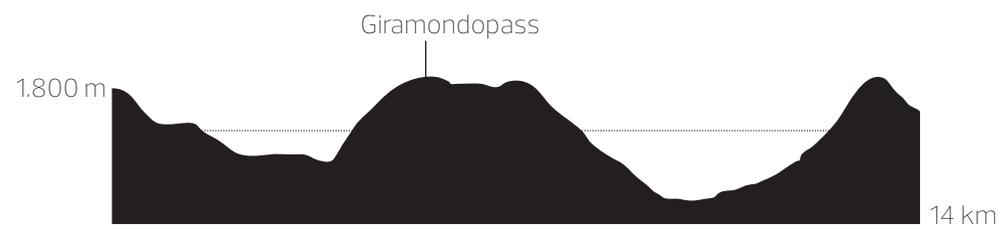
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Wolayersee Hütte / Hochweißsteinhaus / (840 / 930) /14,2

Ziel / Unterkunft 🏠

Hochweißsteinhaus (1.857 m)
geöffnet: Juni - September
alpenverein.at/hochweisssteinhaus/
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/263912586?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Wir wandern stets auf italienischer Seite über den Giramondopass und erreichen die Hütte kurz vor dem hereinbrechenden Gewitter. Es donnert. Wolken ziehen über die Bergspitzen. Die Sonne blitzt immer wieder durch. Die Luft ist kalt und klar.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

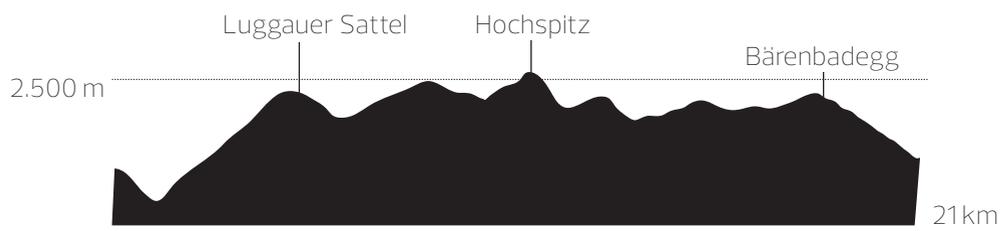
Hochweißsteinhaus / Neue Porze Hütte / (1.460 / 1.380) / 20,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Neue Porze Hütte (1.935 m)
geöffnet: Juni - September
alpenverein.at/porzehuette/
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/263916316?ref=wtd

Dies ist eine schöne, alpine Etappe über Schneefelder und vorbei an rosa blühenden Alpenrosen. Auf dem Karnischen Höhenweg trifft man auf mehr Wandersleute als noch zu Beginn in Slowenien. Es ist Mitte Juni. Für viele ist das der Beginn der Wandersaison. Die Hütten werden voller.



* alle Angaben sind ohne Gewähr

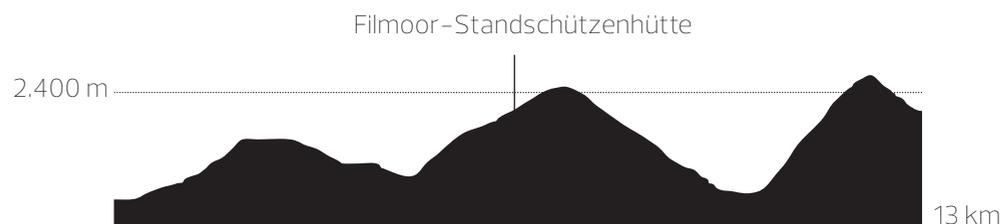


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Neue Porze Hütte / Obstansersee Hütte / (1.110 / 740) / 12,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Obstansersee Hütte (2.303 m)
 geöffnet: Juni - September
alpenverein.at/obstanserseehuette/
 Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/263918234?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263918234?ref=wtd)

Ich verabschiede mich morgens vom lieben Baby-Jagdhündchen und dann geht es los. Vorbei an Schafherden und bunten Blumen bis zur kleinen familiären Fillmoor-Standschützen-Hütte. Sie wird von einer jungen Familie mit Hund und zwei Kindern bewirtschaftet. Die Frau trägt eine grüne Schürze. Sie rührt in einem riesigen Topf Polenta für angekündigte Gäste. Aus einer Kassette klingt leise Rock'n'Roll.

Edelweiß blühen erst ab Juli – steht in einem Buch über Alpenblumen. Da suche ich die letzten Wochen vergeblich. Meine Regenjacke kommt erstmalig zum Einsatz. Es regnet unaufhörlich. Der letzte Anstieg ist steil. Wir erklimmen das letzte Stück über ein Schneefeld und steigen ab zur Obstansersee Hütte.

Vor der Hütte liegt ein wunderschöner See. Doch bisher ist mir zu kalt, um an Baden zu denken. Wir entscheiden, kurz zur nahe gelegenen Eishöhle abzustiegen und diese zu erkunden. Mit Stirnlampen dringen wir immer tiefer in die Eishöhle vor. Dann steht wieder der Aufstieg von gut 80 Höhenmetern zur Hütte bevor. Dort angekommen, scheint mir der See, der zum Großteil noch mit Eis bedeckt ist, doch sehr einladend. Ich spiele mit den Eisschollen. Die Sonne blitzt kurz hervor und ich betrachte die wolkenverhangenen Berge. In der Gaststube brennt ein warmes Feuer. Eine heiße Schokolade wärmt von innen.



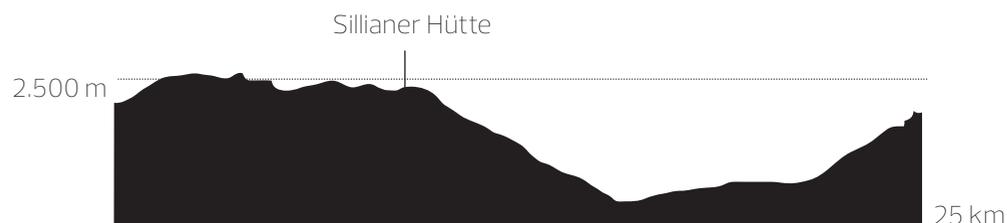
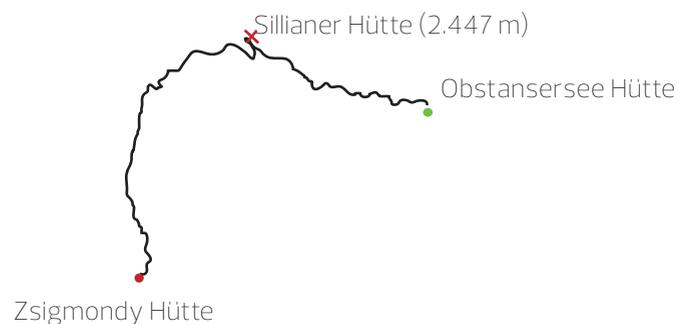
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Obstansersee Hütte / Zsigmondy Hütte / (1.340 / 1.470) / 24,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Zsigmondy Hütte (2.224 m)
zsigmondyhuette.com/de
 geöffnet: Juni - September
 Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/263919751?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263919751?ref=wtd)



Mit einer kleinen Gruppe Wandersleute, die mittlerweile bekannte Gesichter auf dem Karnischen Höhenweg sind, wandern wir weiter, besteigen zwei Gipfel, die auf unserem Weg liegen, queren einzelne Schneefelder, betrachten ein Schneehuhn mit seinem weißen Gefieder aus der Ferne und wandern bis zur Sillianhütte. Hier verabschieden wir uns von einem Teil der Gruppe und steigen ab nach Moos, nahe Sexten. Es geht immer einem Bachlauf folgend bis zur Tal-schluss-hütte. Bis hierher kann man mit dem Mountainbike fahren. Ab dann geht es nur noch zu Fuß weiter.

Bella Italia. Ganz ungläubig fragen uns Menschen, denen wir begegnen, wohin wir gehen wollen. Und das auch noch „a piedi“, zu Fuß, wie manche ganz erstaunt fragen. Es geht weiter bergauf zu unserem heutigen Ziel, der Zsigmondy Hütte. Vor der Hütte genießen zwei Esel, ebenso wie wir, das Bergpanorama. Ein atemberaubender Blick bietet sich uns hier. Alpenglühn am Zwölferkofel.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Zsigmondy Hütte / Dürrensteinhütte / (1.420 / 1.480) / 20,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Dürrensteinhütte (2.028 m)
 geöffnet: Januar - Dezember
vallandro.it
 Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/263922239?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263922239?ref=wtd)

Ein sonniger Tag. Wir wandern vorbei an der Büllelejochhütte bis zu den drei Zinnen. Hier folgen wir einem Klettersteig auf über 2.744 m. ü. NN auf den Paternkofel, den bisher wohl höchsten Punkt der Tour. Von dort hat man einen unglaublichen Blick auf die Drei Zinnen.

Als wir zu den Drei Zinnen absteigen, komme ich mir vor wie auf der Autobahn. Unfassbar viele Menschen schlendern in Sonntagsschuhen gemütlich den einen, gut präparierten und breiten Weg entlang. Es ist fast wie auf einer Fahrbahn, nur für Fußgänger. Wie die nur alle hier rauf gekommen sind, auf 2.400 Meter?, frage ich mich. Klar, dass es eine Seilbahn gibt, die die Touristen hier rauf bringt, um die Dolomiten, besonders die berühmten Drei Zinnen, zu bestaunen und unzählige Erinnerungsfotos zu schießen.

Nach diesem kurzen Schock und der, wegen der vielen Menschen kurzzeitigen Überforderung, wandern wir lange bergab ins Höhlensteintal, stets einem Bachlauf folgend. Im Tal stärken wir uns mit Spezi und meistern den letzten Anstieg zum Strudelkopfsattel auf 2.200 Meter bis zu unserem Tagesendziel.

Es ist schon ein unbeschreibliches Gefühl, den gesamten Weg bisher zu Fuß gemeistert zu haben. Und dann steht man da. Mitten im Unesco Weltkulturerbe.



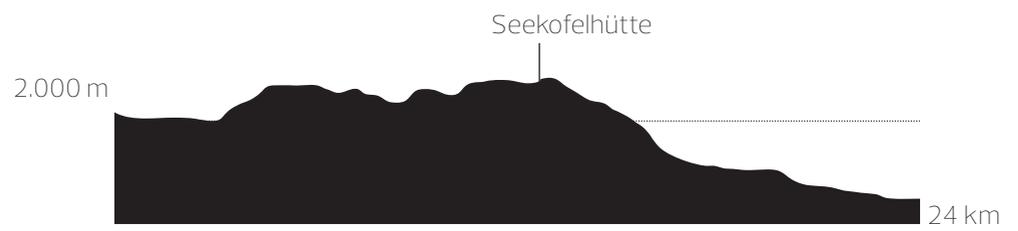
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Dürrensteinhütte / Prags / (670 / 1.500) / 24

Ziel / Unterkunft 

Prags (1.213 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/263925718?ref=wtd](https://komoot.com/tour/263925718?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Heutige Vergehen: Mord an einer Ameise. Unterlassene Hilfeleistung eines ertrinkenden Falters. Wir machen am Pragser Wildsee Rast und nutzen die Chance für eine Schwimmrunde.

Laut Via Alpina soll man ab dann mit dem Bus fahren. Zugegebenermaßen ist das Stück runter nach Prags, teils entlang der Straße, teils auf Wanderwegen entlang der Straße und durch Ortschaften, nicht gerade ein Highlight. Aber Bus fahren – das tun wir nicht.

Wir finden ein Gasthaus mitten im Ort und lassen uns wieder einmal mehr verwöhnen.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Prags / Antholz-Mittertal / (1.300 / 1.270) / 33,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Antholz-Mittertal (1.142 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264017871?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264017871?ref=wtd)



Wir starten in Richtung Welsberg, teils querfeldein durch den Wald. Die Bäume spenden wohlthuend Schatten, der die Hitze am frühen Morgen erträglich macht. Wir stehen auf einer Lichtung einer Gruppe Hirsche mit stattlichen Geweihen gegenüber.

Ich sauge den Duft der warmen Luft, vermischt mit Erde und Holz in mich ein und betrachte die bunten Blumen. Unter meinen Füßen spüre ich weichen Waldboden, der unter meinen Schritten nachgibt.

Entlang des Radwegs, der in die entgegengesetzte Richtung nach Venedig führt, gehen wir vorbei am Welsberger Stausee bis nach Oberolang. Entlang des Antholzer Tals schleppen wir uns bei drückender Hitze vorbei an Rasen bis zum heutigen Tagesziel Antholz-Mittertal. Die Nacht ist sternenklar. Wie mit Kinderaugen betrachte ich den Himmel, der so hell scheint wie schon lange nicht mehr.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Antholz-Mittertal / Rieserfernerhütte / (1.520 / 0) / 6,72

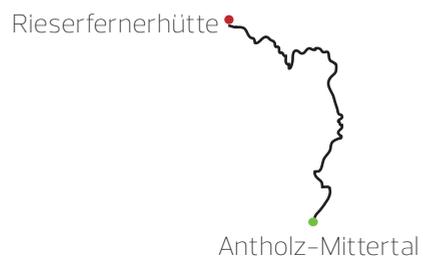
Ziel / Unterkunft 🏠

Rieserfernerhütte (2.791 m)

geöffnet: Juli – September

alpenvereinaktiv.com/de/bewirtschaftete-huette/rieserfernerhuette/7105648/

Italien

GPX-Track[.komoot.com/tour/264018915?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264018915?ref=wtd)

2.500 m



Am heutigen Tag tauchen wir umgeben von einigen Dreitausendern in den Naturpark Rieserferner Ahrn ein. Das Gestein hier im Rieserferner Gebiet nennt man Tonalit. Die Berggruppe zählt mit seinen erst 30 Millionen Jahren zu den jüngsten Gebirgen Südtirols. Die adriatische Platte ist von Bruchlinien durchzogen. Die Pustertaler Linie ist Teil dieses Bruchsystems. Auch geologisch ist sie bedeutend, denn sie bildet die Grenze zwischen den Süd- und Zentralalpen.

Unser Ziel befindet sich auf 2.791 m ü. NN. Hier gibt es jede Menge Geröll und Schneefelder. Nur noch wenige Blumen wachsen in der kargen Landschaft. Die Hitze des vergangenen Tages ist wie weggewischt. Auf dieser Höhe ist die Daunenjacke die beste Wahl.

Wir laufen barfuß durch den Schnee bis zum See. Dort hüpfen wir in den noch fast gänzlich gefrorenen Bergsee mit seinem fast unwirklich klaren Türkis und wärmen uns mit selbst gebranntem Zirbenschnaps, bei dessen Herstellung der Hüttenwirt anscheinend alles richtig gemacht hat. Denn, wie er uns berichtet, sind schon Menschen bei der Erstverkostung von Selbstgebranntem ums Leben gekommen. Wohl hat so mancher Destillateur schon versehentlich zur falschen Frucht gegriffen.

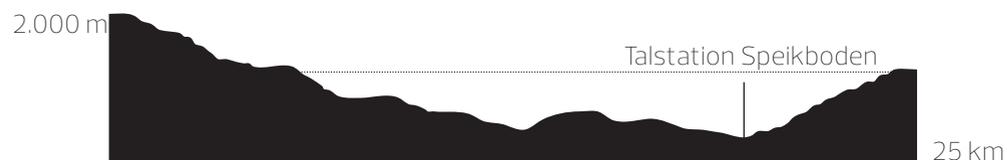


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rieserfernerhütte / Bergstation Michlreis Lift / (1.310 / 2.140) / 24,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Michlreis Lift am Speikboden (1.960 m)
 1. Biwak-Nacht
 Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264020156?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264020156?ref=wtd)

Bergab führt der Weg über kleiner werdende Schneefelder, tosende Bäche und kleine Wasserläufe, die durch die Schneeschmelze die Wanderwege vereinnahmen. Die rostrote Alpenrose prägt das Landschaftsbild. Kühe weiden entlang des Weges. Deren Glocken und das Rauschen des Baches durchbrechen die Stille. Wir treten beiseite und lassen Bauern auf dem schmalen, rutschigen Wanderweg passieren, die eine Kuhherde vor sich her, rauf zur Alm treiben.

Der Kontrast zur Straße, auf die wir dann stoßen, könnte nicht krasser sein. Asphalt, Tunnel, Verkehrslärm. Mein Begleiter und ich haben die letzten Wochen immer wieder nach Herausforderungen Ausschau gehalten. Einfache Klettereien oder Bachquerungen. Doch hier an dieser Straße ist plötzlich die Gefahr, dem Tod in die Hände zu fallen, größer als je zuvor.

So geht es bergauf bis Ahornach und wieder hinab zum Michlreis Lift. Wir gehen die 1.000 Höhenmeter zu Fuß und suchen uns einen Platz für unsere erste Nacht unter Sternenhimmel. Wir beziehen Quartier zwischen Büschen an einem Bachlauf, mixen den Gesang der Vögel mit den leisen Klängen von 3 Doors Down und nutzen die kläglichen Schneeüberreste für eine Schneeballschlacht.



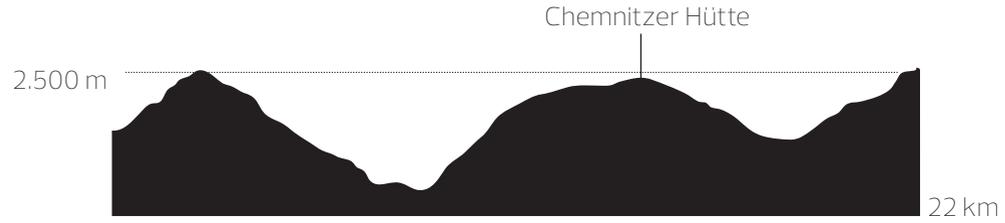
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Bergstation Michlreis Lift / Edelrauthütte / (2.250 / 1.690) / 22

Ziel / Unterkunft 🏠

Edelrauthütte (2.545 m)
geöffnet: Juli – Oktober
edelrauthuette.it
Italien

GPX-Track komoot.com/tour/264021918?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Eine Nacht unter Sternenhimmel. Klare, kalte Luft wird am Morgen ersetzt durch die erst angenehm wärmende Morgensonne und später durch unerträgliche Hitze.

Rauf zum Speikboden kraxeln wir über die Via Ferrata, einem Klettersteig. 500 Höhenmeter haben wir zu bewältigen. Steile Kletterpassagen, Überhänge und Hängebrücken stellen sich uns in den Weg bis hinauf zum Gipfel des Speikbodens auf 2.517 Meter.

Die Sonne brennt auf uns herab, die Landschaft bietet herrliche Ausblicke. Auf fast 2.200 Metern führt uns der Weg über große Steinplatten. Durch die von uns verursachte Bewegung erzeugen die Steinplatten beim aufeinander-schlagen schöne Klänge, bis zur Chemnitzer Hütte. Hier gönnen wir uns das erste Mal an diesem Tag etwas zu essen und den von mir lang ersehnten Kaffee.

Von dort steigen wir vom Nevesjoch ab, zum Nevesstausee. Mit jedem Höhenmeter, den wir verlieren, spüren wir die steigende drückende Hitze. Hinauf zur Edelrauthütte stapfen wir über Schneefelder, die mit jedem gewonnenen Höhenmeter größer werden. Die Hütte ist modern und gemütlich. Ein Mann spielt auf einer Gitarre während wir Gäste seiner Melodie lauschen und träumen.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Edelrauthütte / Pfitscherjoch / (1.160 / 1.450) / 14,3

Ziel / Unterkunft 🏠

Pfitscherjoch-Haus (2.261m)
geöffnet: Juni - September
pfitscherjochhaus.com
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264024591?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264024591?ref=wtd)



Wir machen uns auf zum Gletscher Hohe Weißzint an der „Oberen Weißzintscharte“. Der Gletscher ist noch reichlich mit Schnee bedeckt und wir queren ihn ohne Probleme hinüber zur Hochfeilerhütte, abseits des üblichen Wanderpfads.

Viele verschiedene Minerale entdeckt man in den Zillertaler Alpen. Mehr als 200 verschiedene Mineralienarten wurden hier nachgewiesen. Sie funkeln in der Sonne um die Wette und geben der Landschaft ein ganz besonderes Bild.

Es ist so schön, oberhalb von 2.000 Metern. Und dennoch heißt es auch jetzt beim Wandern wie auch im richtigen Leben: Wenn's bergauf geht, geht's irgendwann auch wieder bergab. Runter, fast bis nach Stein. Und von dort wieder bergauf bis zum Tagesendziel: dem Pfitscherjoch-Haus.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Pfitscherjoch / Tuxerjochhaus / (1.450 / 1.420) / 20,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Tuxerjochhaus (2.313 m)
tuxerjochhaus.at
geöffnet: Juli - September
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/264025567?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Gleich zu Beginn des Tages trennen uns nur wenige Schritte von österreichischem Boden. Wir haben Südtirol hinter uns gelassen und wandern ins Kaiserschmarren-Land. Auch heute besteht der Weg zumeist aus großen wackeligen Steinplatten. Der Klangkörper Stein spielt uns ein Lied auf dem Weg zur Olpererhütte. Hier rasten wir. Gönnen uns einen Kaiserschmarren und genießen den Ausblick auf den großen Möseler.

Ein Gewitter sitzt uns heute im Nacken. Es rückt gefährlich näher. Wir wandern weiter. Der Abstieg zum nicht allzu gut gelegenen Friesenberghaus ist nicht verlockend. Der Weg durch das große Schneefeld hinauf zur Friesenbergscharte auf 2.904 Meter ist nur schwer zu erkennen. Wir sind in Eile. Schließlich wollen wir die Scharte überquert haben, bevor das Gewitter über uns hereinbricht. Wir schaffen es nicht.

Kaum haben wir das Schneefeld und die letzten Meter am Fels hinter uns gebracht, beginnt es. Die Gewitterzelle ist genau über uns. Uns bleibt keine andere Wahl. Runter. So schnell wie möglich. Wir laufen bergab durchs sulzige Schneefeld. Immer wieder brechen wir ein. Regen. Donner. Blitze. Rutschige Steine. Höchste Konzentration ist gefragt. Als wir das Spannagelhaus erreichen, ist das Gewitter vorüber. Die Hütte ist geschlossen. Weiter bergab, umgeben von Skiliften hier im Gebiet um den Tuxer Gletscher, gehen wir, nun wieder entspannter als vorher, bis zum Tuxerjochhaus.



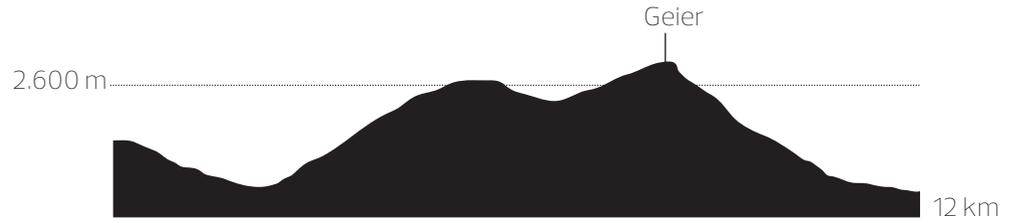
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Tuxerjochhaus / Lizumerhütte / (800 / 1.080) / 11,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Lizumerhütte (2.019 m)
geöffnet: Juni - Oktober
glungezer.at
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/264027723?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Schneefelder liegen vor mir. Schon wieder. Wann habe ich zuletzt trockenen Fußes eine Hütte erreicht? Ich weiß es nicht. Murmeltiere hüpfen über die Wiesen. Nur knapp entkamen wir einem strategischen Gruppenangriff einer Schafherde. Spaß beiseite. Es schien kurz so. Wir wandern bergauf am Geier vorbei auf bis zu 2.800 Meter. Berggämsen kreuzen unseren Weg.



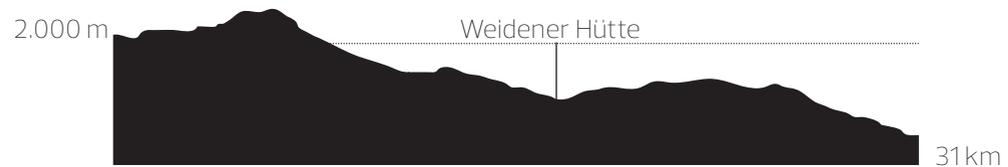
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Lizumerhütte / Pill / (930 / 2.360) / 31,1

Ziel / Unterkunft 🏠

Pill (556 m)
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/264028856?ref=wtd



Über schmale Wanderpfade entfernen wir uns vom bei der Lizumerhütte nahe gelegenen Militärstützpunkt. Alpenrosen geben der Landschaft einen schönen Farbton. Am Hirzer vorbei. Über das Hippoldjoch zur Weidener Hütte.

Der Abstieg vorbei an Weerberg nach Pill ist lang. Kurz vor Ankunft überrascht uns ein angenehmer Regenschauer.



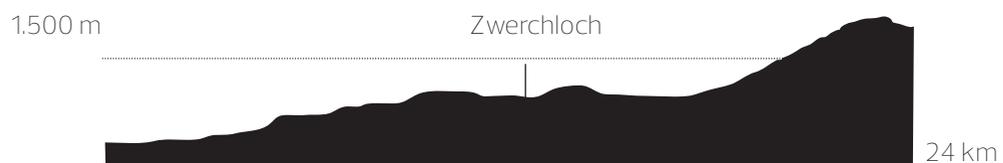
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Pill / Hallerangeralm / (1.590 / 350) / 23,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Hallerangeralm (1.771 m)
geöffnet: Juni - Oktober
halleranger-alm.at
Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264031842?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264031842?ref=wtd)



Heute haben wir als Ziel die Lamsenjochhütte angepeilt. Eigentlich. Die Wegführung meines Mitwanderers ist allerdings sehr amüsant. Steile Anstiege, Sackgassen, komplette Wegverfehlung.

Aber: Umwege gehören zum Leben und dieser ist besonders schön. Kiefern-latschen und Alpenrosen geben der Luft eine süßliche Note. Einen kleinen Badespaß in auf dem Weg liegenden Gumpen, ein Schneefeld und eine Bachquerung später liegen wir in Hängematten vor der Halleranger Alm. Wir blicken gen Westen und betrachten die untergehende Sonne mit musikalischer Untermalung des Karwendellieds „Wenn die Sonn untergeht am Karwendel...“



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Hallerangeralm / Ahrn, Gasse / (610 / 1.250) / 29,3

Ziel / Unterkunft 🏠Ahrn, Gasse (1.100 m)
Weißes Rössl - Leutasch
Österreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264074883?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264074883?ref=wtd)

Wir wandern talwärts. Die Birkkarspitze lassen wir links liegen und wandern gen Scharnitz, immer entlang der Isar, beginnend am Isarursprung. Spannend, wie sich der Verlauf, die Strömung und die Landschaft um die Isar auf den insgesamt 292 Kilometern verändert, bis sie schließlich in der Donau mündet. Wild und noch unberührt darf sie hier fließen. Glasklares Wasser, umgeben von imposanten Berggipfeln und Kühen, die an der Isar entlang des Hinterautals auf den saftig grünen Wiesen weiden.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Ahrn, Gasse / Reintalangerhütte / (1.620 / 1.380) / 22,8

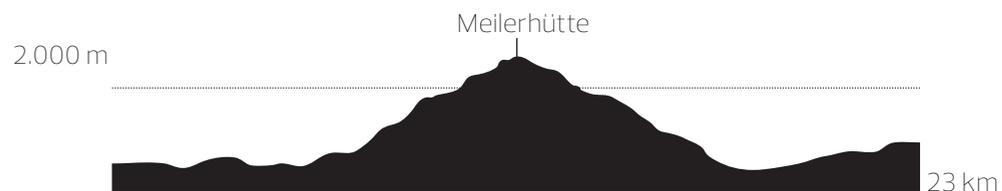
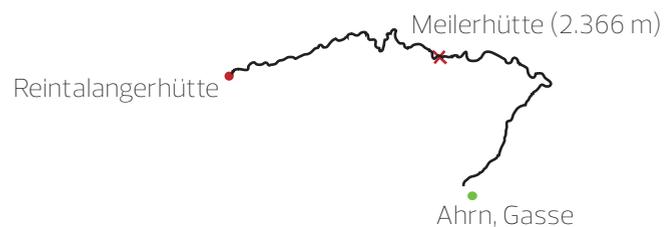
Ziel / Unterkunft 🏠

Reintalangerhütte (1.369 m)

geöffnet: Mai - Oktober

alpenverein-muenchen-oberland.de/reintalangerhuette

Deutschland

GPX-Trackkomoot.com/tour/264121794?ref=wtd

Immer munter rauf und runter. Das ist das Motto des Tages. Auf 2.400 Metern pausieren wir auf der Meilerhütte im Herzen des Wettersteingebirges und übertreten dort die Grenze zu Deutschland.

Die Reintalangerhütte ist komplett voll. Ich beobachte die vielen Kinder, die es zu meiner Freude noch nicht verlernt haben, sich mit einigen Steinen, Stöcken, Wasser und viel Fantasie stundenlang selbst zu beschäftigen. Heute feiern wir zusammen mit den anderen Gästen und Hüttenwirten 150 Jahre Deutscher Alpenverein. Es gibt Grillfleisch, ein Lagerfeuer und Livemusik. Dass es immer wieder zu regnen beginnt, tut der Stimmung keinen Abbruch.



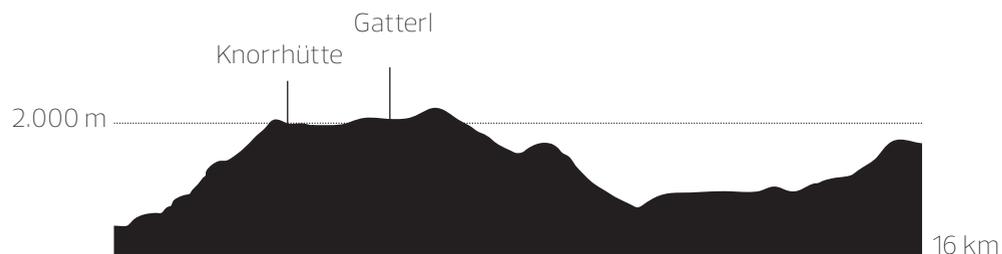
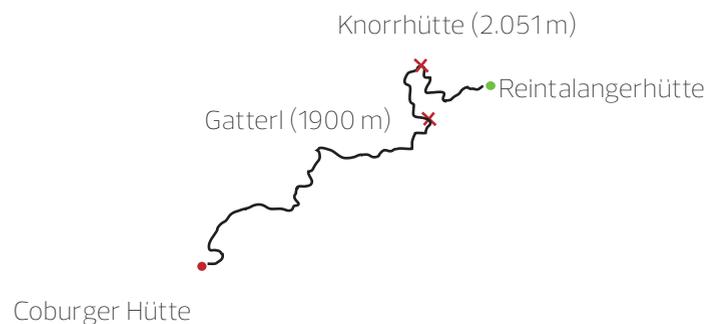
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Reintalangerhütte / Coburger Hütte / (1.280 / 760) / 16,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Coburger Hütte (1.920 m)
geöffnet: Juni - Oktober
coburgerhuette.at
Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264124515?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264124515?ref=wtd)



Um 6:00 Uhr morgens ertönt der Weckruf. Alphornbläser läuten den Tag ein. Es regnet in Strömen. Mit Regenkleidung bewaffnet gehen wir los und müssen Acht geben, nicht aus Versehen auf einen der unzähligen Alpensalamander zu treten. Steil geht es hinauf zur Knorrhütte auf 2.051 Meter und dann im lang ersehnten Sonnenschein über das Gatterl nach Österreich.

Kurz blicken wir uns um, zurück zur Zugspitze, zurück auf deutschen Boden. Landesgrenzen. Von Menschen gezogen. Die Natur lässt sich davon nicht beeindrucken. Sie geht nahtlos und stimmig ineinander über. Berggämsen kreuzen den Weg, blauer Enzian blüht vorherrschend auf dem fruchtbaren Boden.

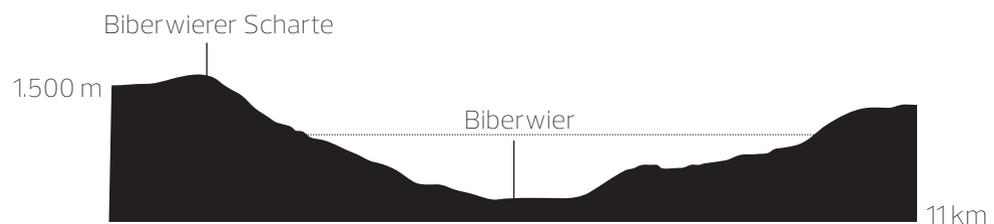
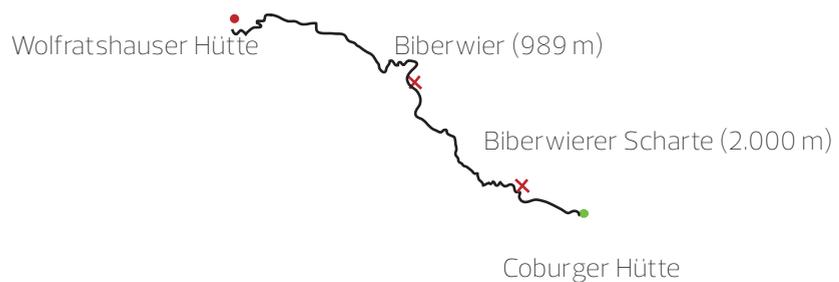
Wir baden im Sebensee kurz vor einsetzendem Gewitter. Noch bevor wir das Tagesendziel erreichen, erwischt uns der heftige Regen auf den letzten Höhenmetern zur Hütte.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Coburger Hütte / Wolfratshausener Hütte / (840 / 1.010) / 11,4

Ziel / Unterkunft 🏠

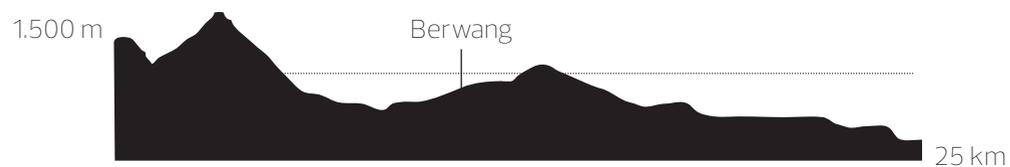
Wolfratshausener Hütte (1.735 m)
 geöffnet: Juni - Oktober
www.wolfratshausener-huette.com
 Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264126028?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264126028?ref=wtd)

Sonne, Wolken und Regen wechseln sich ab. Alpensalamander und Weinbergschnecken wandern mit uns. 420 Meter schafft sie im Schnitt pro Tag, die Weinbergschnecke. Wir sind da wesentlich schneller oben an der Biberwiererscharte. Es geht, nun im Regen, hinab nach Biberwier und durch Wald bergauf zur Hütte.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Wolfratshauer Hütte / Weißenbach am Lech / (880 / 1.740) / 25,6

Ziel / Unterkunft 🏠Weißenbach am Lech (885 m)
Österreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264128208?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264128208?ref=wtd)

Die Berge sind wolkenverhangen. Alles ist eingetaucht in Nebel, der die Kleidung und meine Haut mit einem feuchten Film bedeckt. Auch auf den Gräsern und Blumen hat sich der Morgentau und die Feuchtigkeit des Nebels abgesetzt. Wir wandern hinab durch die wolkenverhangene Bergwelt, durchs Tiroler Lechtal ans Ziel.

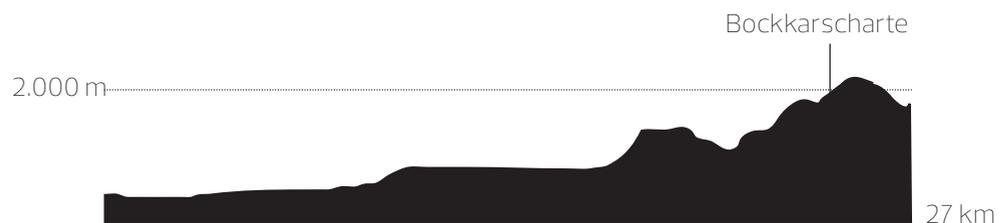


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Weißbach am Lech / Prinz-Luitpold-Haus / (1.590 / 630) / 27,3

Ziel / Unterkunft 🏠

Prinz-Luitpold-Haus (1.846 m)
 geöffnet: Juni - Oktober
prinz-luitpoldhaus.de
 Deutschland

GPX-Track [.komoot.com/tour/264132462?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264132462?ref=wtd)

Das Lechtal. Wild bahnt sich der Lech den Weg durch die breiten Kiesbänke. Stets sucht sich das Wasser einen neuen Weg durch das Flussbett und verändert stetig die Landschaft. Die Sonne glitzert auf der Wasseroberfläche. Über die Bockkarscharte auf 2.149 Meter wandern wir über ein Schneefeld hinein in die Allgäuer Bergwelt.

Allgäuer Hochalpen. Eines der größten Naturschutzgebiete Deutschlands. Die Landschaft ist geprägt durch das Grün der Wiesen, das Grau der Felsen und das Weiß der verbliebenen Schneefelder.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Prinz-Luitpold-Haus / Oberstdorf / (490 / 1.540) / 20,8

Ziel / Unterkunft 🏠Oberstdorf (813 m)
Deutschland**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264138416?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264138416?ref=wtd)

Der Anfang des Tages ist traumhaft schön. Auf unserem Weg liegt ein Wasserfall, Murmeltiere und Blumen in unzähligen Farben auf den grünen Wiesen. Dazwischen grauer Fels und weiße Flecken in Form verbliebener Schneefelder. Vor einer kleinen bewirtschafteten Alpe grasen Ziegen. Ich atme tief ein und filtere die Gerüche, die ich wahrnehme. Wald. Holz. Erde. Kuhmist. Blumen.

Oberstdorf kommt näher. Es wird von allem immer mehr. Mehr Menschen. Mehr Wanderer. Mehr Radfahrer. Der Wanderpfad wird zu Asphalt. Wir sind in Oberstdorf angekommen. Touristenmassen schlendern durch die Gassen von einem Souvenirshop zum Nächsten.

So grob überschlagen haben wir das 1. Drittel der Tour gemeistert. Wir zelebrieren es gebührend mit einem Abendessen im Restaurant und einer Flasche Rotwein.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Oberstdorf - Pausentag

Ziel / Unterkunft 🏠

Oberstdorf (813 m)
Deutschland

GPX-Track

Wir wappnen uns für einen Wandertag im Regen. Meine Wetter-App sagt nichts Gutes. Unsere Gastgeberin prognostiziert das gleiche Desaster. Regen über Regen. Unaufhörlich.

Spontan beschließen wir, eine Nacht länger hier zu bleiben. In der Zivilisation. In einer Welt, ganz anders als die, aus der wir gestern kamen. Und schon am Abend desselben Tages wissen wir: Es wird Zeit. Raus aus diesem Teil der Welt. Weg vom Konsum. Zeit, wieder in die Bergwelt einzutauchen.

* alle Angaben sind ohne Gewähr



Übersichtskarte Etappe 40



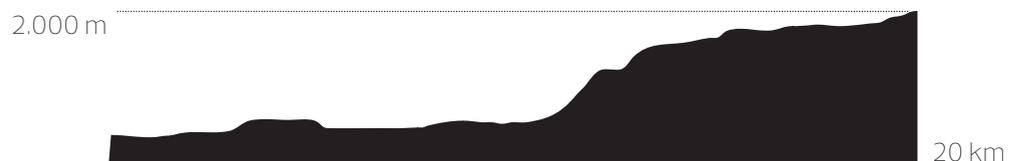
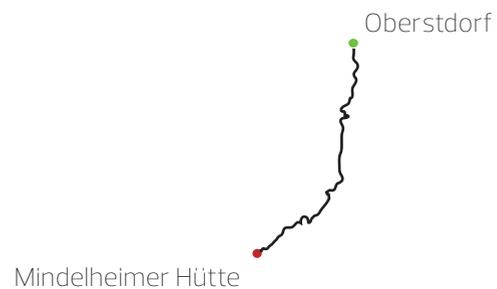
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Oberstdorf / Mindelheimer Hütte / (1.370 / 160) / 19,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Mindelheimer Hütte (2.058 m)
 geöffnet: Juni - Oktober
mindelheimer-huette.de
 Deutschland

GPX-Track komoot.com/tour/264142411?ref=wtd



Das Wetter ist auf unserer Seite. Zumindest überwiegt ein Mix aus Sonne und Wolken. Dazwischen regnet es gelegentlich leicht. Auf dem Weg gehen uns kleine Kälber mit ihren großen neugierigen Augen entgegen.

Ich sitze frisch geduscht an einem rustikalen Tisch in der Gaststube. Die Stube ist voll, erfüllt vom Stimmengewirr um mich herum sitzender Gäste. Sie lachen. Trinken. Spielen Karten. Mein Blick schweift durch das Fensterkreuz. Nach draußen. Wolken. Vereinzelt werden abwechselnd Wiese, Schneefeld oder Fels von einem Sonnenstrahl erhellt.



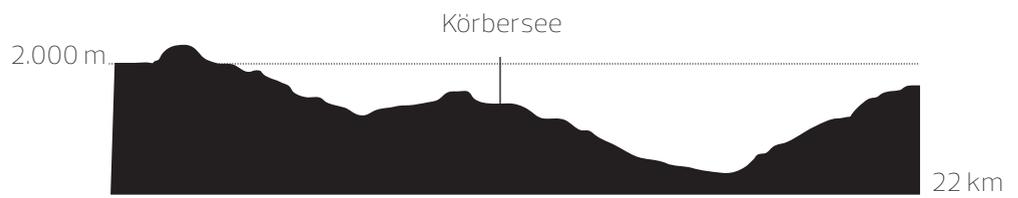
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Mindelheimer Hütte / Biberacher Hütte / (1.060 / 1.250) / 21,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Biberacher Hütte (1.846 m)
geöffnet: Juni - Oktober
dav-biberach.de/biberacher-huette
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/264324540?ref=wtd



Die Allgäuer Bergwelt hat vieles zu bieten. Die Ausblicke sind traumhaft. Schöne Gipfel liegen auf unserem Weg. Sie heißen Biberkopf, Tretlachspitze, Widderstein.

Mein Blick folgt einem Schwalbenschwanz. Er fliegt voraus. Vor ihm imposante Gipfel, Geröllfelder, Kiefernlatzchen und Wiesen mit einer unfassbaren Vielfalt an Blumen. Er lässt sich auf einer Alpen-Grasnelke nieder.

Wir wandern bergab zum Körbersee. Runter nach Schröken und wieder hinauf bis zur Hütte. Draußen ist es kalt. Die Wolken geben der untergehenden Sonne keine Chance sich noch ein letztes Mal zu zeigen. Die Hütte ist voll ausgebucht. Ich sitze mit dem Rücken am warmen Kachelofen. Der Blick schweift an den Gästen vorbei, raus in den kalten Abend bis zu den dunklen Wolken am Himmel.

* alle Angaben sind ohne Gewähr



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Biberacher Hütte / St. Gerold / (700 / 1.660) / 23,3

Ziel / Unterkunft 

St. Gerold (855 m)
Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264324990?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264324990?ref=wtd)



Wir sind im Walsertal, Vorarlberg. Wir wandern den Walserweg entlang. Bergmischwälder, Wiesen und Gehöfte formen das Bild. Inmitten der Wälder begegnen wir einer Rehmama mit ihrem Jungen. Sie schaut uns an. Wägt ab. Wir schlagen langsam die entgegengesetzte Richtung ein. Runter zur Lutz.

Am Fluss kochen wir Kaffee und erfreuen uns daran, dass die Wanderung auch heute nicht langweilig ist. Viel Matsch und Schlamm, ein Schneefeld und umgestürzte Bäume erschweren uns den Weg. War der Himmel am Morgen noch wolkenverhangen, die Umgebung in Nebel gehüllt, scheint jetzt die Sonne auf uns herab. Durch die erwärmte Luft steigen die verschiedensten Düfte in meine Nase. Frisch gemähte Wiesen. Holz. Frisch gewaschene Wäsche, die in der Sonne trocknet.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

St. Gerold / Naturfreundehaus Feldkircher Hütte / (940 / 650) / 26,2

Ziel / Unterkunft 🏠

Naturfreundehaus Feldkircher Hütte (1.200 m)
geöffnet: Juni - Oktober
feldkircherhuettenet.net
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/264325284?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Strahlender Sonnenschein. Blauer Himmel. Es geht über bunte Blumenwiesen, durch kleine Dörfer in steter Abwechslung bis Feldkirch. Schweiß rinnt mir von der Stirn. Es ist heiß. Langsam wandern wir bergauf. Der Waldweg bietet angenehmen Schatten. Wir naschen unterwegs von Walderdbeeren und wilden Himbeeren.

Die Hütte ist gemütlich. Wir spielen das nun schon routinierte „Feierabendprogramm“ ab. Raus aus den Schuhen. Kurzer Ratsch mit dem Hüttenwirt. Bezug der Unterkunft. Duschen. Kleidung waschen. Wir hängen sie zum Trocknen auf das Holzgeländer vor der Terrasse in die untergehende Sonne. Barfuß gehe ich über den warmen Steinboden vor der Terrasse und genieße den Ausklang dieses schönen Tages.



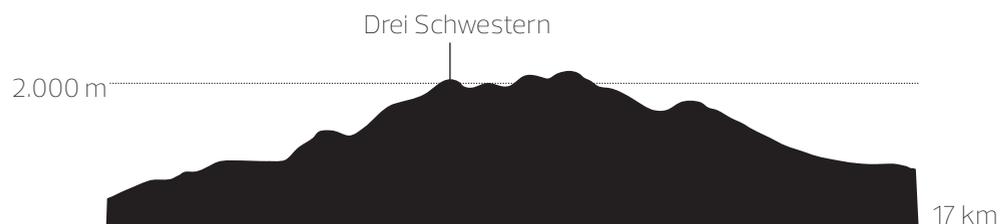
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Naturfreundehaus Feldkircher Hütte / Berggasthaus Sücka / (1.100 / 900) / 17,3

Ziel / Unterkunft 🏠

Berggasthaus Sücka (1.402 m)
geöffnet: ganzjährig, Montags geschlossen
suecka.li
Liechtenstein

GPX-Track [.komoot.com/tour/264325910?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264325910?ref=wtd)



Wir verlassen Österreich und betreten das kleine Fürstentum Liechtenstein, das sich über eine Strecke von nur 25 Kilometern erstreckt.

Wir besteigen die Drei Schwestern. Zumindest eine. Einen von drei Gipfeln einer Bergkette im Rätikon. Unser Blick schweift über das kleine Liechtenstein und die dahinter liegenden Schweizer Berge. Er schweift zum Bodensee und den gebändigten Rhein. Er fließt der Länge nach durch Liechtenstein und bildet gegen Westen die Grenze zur Schweiz.

Über den Fürstensteig steigen wir ab zum Tagesendziel.



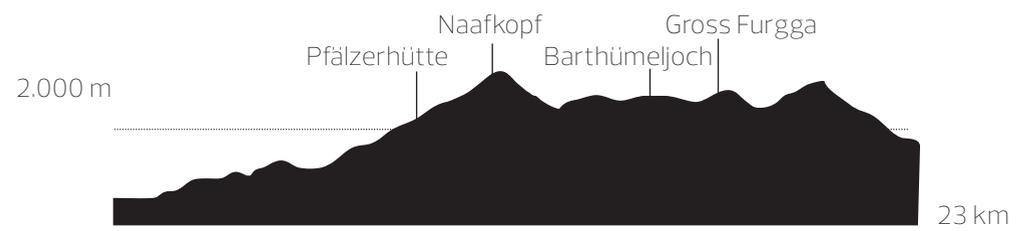
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Berggasthaus Sücka / Scesaplana-Hütte / (1.620 / 1.130) / 22,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Scesaplana-Hütte (1.908 m)
geöffnet: Juni - Oktober
[scesaplana-huette.ch](https://www.scesaplana-huette.ch)
Schweiz

GPX-Track [komoot.com/tour/264326679?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264326679?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Ein kurzes Vergnügen ist das in Liechtenstein. Wir wandern los. Die Sonne scheint. Wir begrüßen eine Esselfamilie, die neugierig auf uns zukommt. Links und rechts des Wanderwegs weiden Kühe und beäugen uns, während sie wiederkäuend auf dem weichen, grünen Bett aus Blumen, Gras und Moos liegen.

Am Bergpanorama kann ich mich nicht sattsehen. Wir erkunden eine kleine Schneehöhle und machen eine Schneeballschlacht. Mitten im Juli.

Die holzvertäfelten Wände einer bereits hinter uns liegenden Hütte zierte ein Spruch: Kinder lachen 400 Mal am Tag. Erwachsene nur 40 Mal am Tag. Seit-her versuchen wir die erschreckende Zahl von 40 zu überbieten. Und das tun wir. Wir schaffen das mit Leichtigkeit und völlig ungezwungen. Tag für Tag.

An der Pfälzerhütte auf 2.108 Meter machen wir eine kurze Pause. Dann, an der nächsten Weggabelung, schnallen wir unsere Rucksäcke ab. Wir wollen hinauf zum Naafkopf. Der Gipfel bildet das Dreiländereck Liechtenstein, Österreich, Schweiz. Hier oben auf über 2.500 Meter. Eine Grenze. Und doch scheint alles so grenzenlos. Ohne Rucksack auf dem Rücken scheinen wir zu fliegen. Bergauf wie bergab. Mit einer ungewohnten Leichtigkeit.

Schon bald überqueren wir, über das Barthümeljoch, die Grenze zu Österreich. Weiter bergauf, vorbei an wunderschönen Blumen und Gesteinsarten wandern wir über das Gross Furgga Hochjoch in die Schweiz. Dass die Schweiz ein teurer Abschnitt der Tour wird, merken wir schon heute. Übernachtung. Trinken. Essen. Hier leeren sich unsere Taschen schneller als gewohnt. Doch die Atmosphäre auf der Hütte ist schön. Wir sitzen draußen auf Holzbänken. Sind in eine warme Jacke gehüllt. Wir blicken auf die Berge. Der Himmel färbt sich gold-gelb. Die Luft ist klar und frisch.

Beim Abendessen komme ich mir vor wie im Schullandheim. Teller, Gläser und Besteck werden gesammelt, auf den Tisch gestellt und von allen Tischnachbarn weitergereicht und verteilt. Ein großer Suppentopf steht in der Mitte der langen Tafel. Jeder der Gäste nimmt sich einer Aufgabe an. Einer füllt die Gläser mit Wasser. Ein anderer reicht die leeren Teller reihum. Ein Weiterer schöpft die heiße, dampfende Suppe in die Teller. Gemeinschaftsarbeit. Bis alle versorgt sind. Gemeinsam wird gegessen und gelacht.



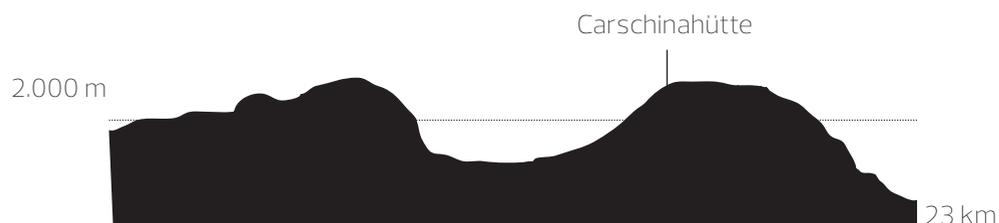
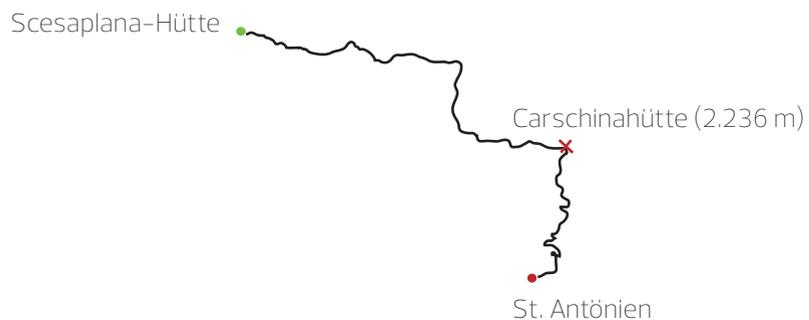
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Scesaplana-Hütte / St. Antönien / (980 / 1.460) / 22,7

Ziel / Unterkunft 🏠

St. Antönien (1.450 m)
Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264327008?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264327008?ref=wtd)



Wir verlassen unser Domizil in östlicher Richtung und folgen dem Prätigauer Höhenweg. Immer entlang der Grenze zu Österreich. Vorbei am Schweizer Tor. Vorbei an der Carschinahütte. Eine schöne Landschaft umgibt uns. Blumen, Murmeltiere und ein Mix aus Sonne und Wolken prägen den Morgen.

Entgegenkommende Wanderer grüßen mit Grüezi. Und überhaupt gibt es viele „i's" und „ü's" im Schwyzerdütsch.

Wir springen kurz in den Bergsee. Frösche quaken zwischen den Seerosenblättern. Bergab geht es von gut 2.300 Meter auf 1.400 Meter. Mit jedem Schritt wird es wärmer. Drückender. Schwüler. Der kleine Kirchturm kommt immer näher. Hier gibt es einen kleinen Supermarkt, mehrere Unterkünfte und Restaurants. Wir finden ein kleines verwunschenes Holzhaus. Ein traditionelles Walserhaus ist es. Innen klein, eng, dunkel. Altbackene Möbel, Spielsachen, Puppen, Bücher. Alles mit einer leichten Staubschicht überzogen. Ich entdecke ein kleines Buch von 1971. 1001 Nacht. Dort tauche ich tief ein. In Märchen aus lange vergangener Zeit.



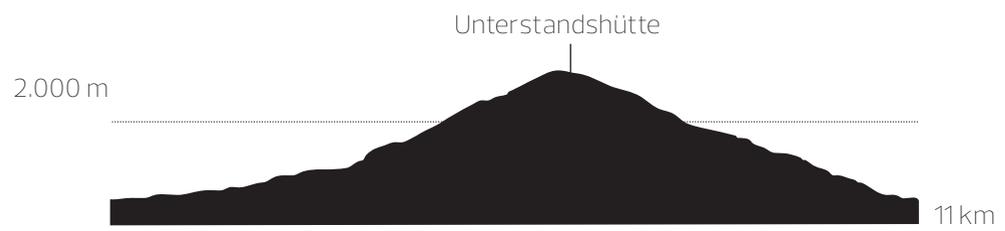
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

St. Antönien / Gargellen / (930 / 940) / 10,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Gargellen (1.423 m)
Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264327284?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264327284?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Auf Asphaltstraße verlassen wir den Ort. Es geht rauf über das St. Antönier Joch. Hier am Pass überqueren wir wieder die Grenze nach Österreich. Wir sind richtige Grenzgänger. Oft in diesem Sommer wechseln wir von einer Landesgrenze über die Nächste. Oft mehrmals am Tag. Ganz ohne es zu merken.

Es ist Mittag als wir Gargellen erreichen. Eigentlich noch zu früh für den Feierabend. Wir beschließen dennoch, hier zu bleiben. Schließlich haben wir eine schöne Unterkunft gefunden. Es gibt eine Sauna und den fußläufig entfernten Klettersteig am Rongg Wasserfall.



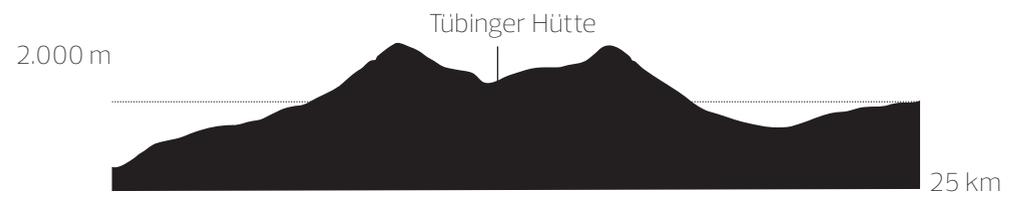
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Gargellen / Madlenerhaus / (1.650 / 1.090) / 24,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Madlenerhaus (1.986 m)
geöffnet: Juni - Oktober
madlenerhaus-silvretta.com
Österreich

GPX-Track komoot.com/tour/264328041?ref=wtd



Von hier geht es ins Herz der Silvretta. Die Tour ist schön alpin. Wir machen eine kurze Pause auf der Tübinger Hütte. Am Tisch sitzen wir mit zwei Schweizern. Mit ihnen haben wir uns zuvor in ein Schneeballgefecht gestürzt. Über das Hochmaderer Joch gehen wir weiter, vorbei am Vermunt-Stausee zum Silvretta-Stausee. Hier liegt auch unser Tagesendziel. Wir sind umgeben von atemberaubenden Bergmassiven, wie der Silvretta, dem Piz Buin und einigen Gletschern.

Mein Mitwanderer und ich haben beschlossen, unsere eigentliche Tour zu verleugnen. Viel zu oft schon mussten wir immer die gleichen, endlosen Fragen beantworten und blickten stets in ungläubige und erstaunte Gesichter. So handhaben wir das nun schon eine ganze Zeit lang. Und eine langweilige Geschichte über einen kurzen Wochenendtrip, verbunden mit Bergbahnfahrten und Bussen ist schneller gestrickt als ich erwartet hatte. Die kleinen Lügen gehen mir leichter über die Lippen als gedacht.

* alle Angaben sind ohne Gewähr



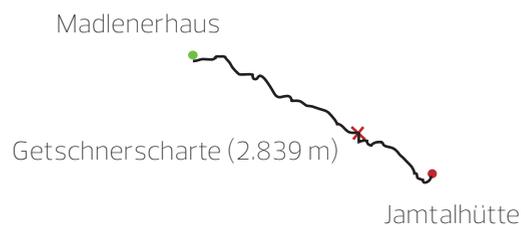
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Madlenerhaus / Jamtalhütte / (870 / 680) / 9,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Jamtalhütte (2.165 m)
geöffnet: Juni - Oktober
jamtalhuette.at
Österreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264328484?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264328484?ref=wtd)



Diese Etappe ist wunderschön und hochalpin. Über die Getschnerscharte geht es auf 2.839 Meter. Rechts der Scharte klettern wir auf einen kleinen Nebengipfel, dessen höchsten Punkt ein Steinmanderl ziert. Unsere tägliche Brotzeitpause machen wir an einem Bachlauf unterhalb der Scharte. Die Hütte ist schon in Sichtweite. Wir blicken auf die Vordere Jamspitze mit ihren 3.178 Metern und dahinter liegende Gletscher.

Eine allwiederkehrende Herausforderung, die uns auf der Tour begleitet, ist die Stromzaun-Challenge. Einen unter Strom stehenden Weidezaun anzufassen, ist für Mensch und Tier normalerweise nicht gefährlich. Höchstens unangenehm und kostet zu Beginn Überwindung. Der Stromkreis eines elektrischen Weidezauns ist offen, das heißt: Ein Pol ist die Energiequelle, also das Weidezaungerät. Der andere Pol ist über einen Erdungsstab mit dem Boden verbunden. Berührt man den Zaun, fließt der Strom direkt durch den Körper hindurch, in die Erde und zurück ins Weidezaungerät. Nur hier, am Weidezaun vor der Jamtalhütte, frage ich mich, wieso mir der Stromschlag so viel heftiger vorkommt als sonst. Nach einem gefühlt ewig anhaltenden Lachanfall meines Mitwanderers und mehreren überraschten Versuchen meinerseits, weiht man mich ein: Ich stehe hier barfuß. Keine Gummischuhsolen an meinen Füßen, die isolierend wirken.



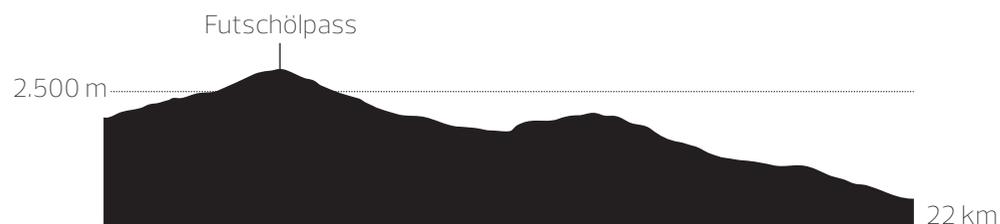
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Jamtalhütte / Scuol / (800 / 1.760) / 22,2

Ziel / Unterkunft 🏠

Scuol (1250 m)
Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264328697?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264328697?ref=wtd)



Über den Futschölpass auf 2.768 Meter verlassen wir endgültig Österreich und steigen dann ab ins Val Urschai, nach Scuol. Der Tag ist schön und absolut abwechslungsreich. Im alpinen Gelände begleiten uns Murmeltiere. Für eine Schneeballschlacht haben wir auch Zeit und dann betrachten wir die wunderschöne Flora und schlemmen uns durch wilde Himbeersträucher am Wegesrand. Die bunten Blumen zeigen mir, dass sich die wertvollsten und schönsten Dinge oft im Kleinen zeigen. Kleine und unscheinbare Dinge, die man im Alltag leicht übersieht.

Es ist drückend heiß im Tal. Der Rasensprenger auf einer großen Wiese unweit unseres Tagesendziels kommt uns sehr gelegen. Und da wird uns klar: Es ist besser, wir rüsten uns gegen die Hitze. Denn auch wenn die Temperaturen im Hochgebirge angenehm sind, sind sie in den Tälern sehr drückend. Was gehört also ins Gepäck eines guten Wanderers? Eine Wasserspritzpistole.





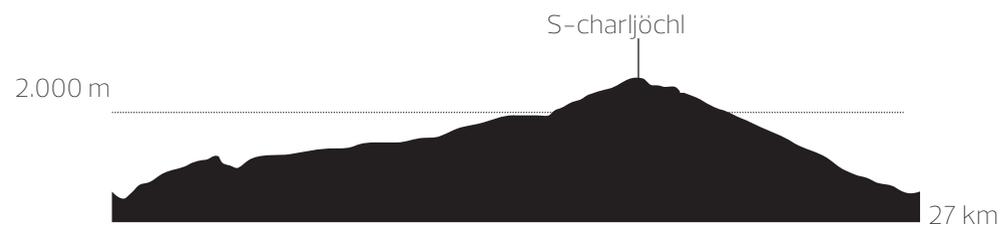
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Scuol / Taufers / (1.170 / 1.140) / 27,1

Ziel / Unterkunft 

Taufers (1.240 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264467356?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264467356?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Mit Wasserspritzpistolen bewaffnet wandern wir in Richtung Clemgia-Schlucht. Durch diese müssen wir hindurch, heißt es am Vortag in der Touristeninformation. Leider wird uns der Weg durch ein Umleitungsschild versperrt. Wir nehmen an, dass es sich um eine Kleinigkeit am Anfang des Weges handelt. Eine Kleinigkeit, die wir leicht umgehen können. Vielleicht ein minimaler Wegabrutsch? Wir gehen weiter. Meistern ein Hindernis nach dem Nächsten. Waten durch den Bachlauf. Bahnen uns einen Weg durch umgestürzte Bäume, abgerutschte Felsen und kaputte Brücken. Als uns klar wird, dass es sich nicht nur um eine Kleinigkeit handelt, weswegen der Weg gesperrt ist, haben wir uns schon fast durch die gesamte Schlucht geschlagen. Geschätzte 70 Prozent des angelegten Weges: nicht mehr vorhanden. Weg.

In S-charl pausieren wir, kühlen uns im Bach ab und wandern dann weiter. Über das S-charljöchli, geht es an die schweizerisch-italienische Grenze. Zuerst etwas steiler abwärts, gehen wir dann auf gemütlichem Almweg durch das einsame Avignatal mit Blick zum Ortler (3.905 m. ü. NN) bis nach Taufers.

Stets sind wir bewaffnet mit unseren Wasserspritzpistolen. Liefern uns unerbittliche Duelle und zaubern vielen Wanderern und Radfahrern bei dieser Hitzewelle ein Lächeln ins Gesicht. Später wird man uns fragen: „Was hattest du auf deiner Vier-monatigen-Wanderung dabei?“ Und wir werden antworten: „Ach, nur das Nötigste. Eine Wasserspritzpistole...“.

Es ist heute so heiß, dass der kälteste Bergbach uns nichts anhaben kann. Wir queren Bäche, ohne auch nur in Erwägung zu ziehen, eine Brücke zu benutzen. Am Abend zieht ein Sommergewitter auf. Ich liege vor unserer Bleibe auf dem erhitzten Steinboden. Atme den warmen Duft der umliegenden, frisch gemähten Wiesen ein. Große, kalte Regentropfen fallen vereinzelt auf mich herab.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Taufers / Stilfs / (1.870 / 1.390) / 23,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Stilfs (1.300 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264469005?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264469005?ref=wtd)



Der Aufstieg ist steil. Im Wald ist die Hitze erträglich. Wir schlemmen uns durch Walderdbeeren und -himbeeren bis rauf zur Rifairalm auf 2.146 Meter. Anschließend wandern wir oberhalb der Baumgrenze zum Plaschweller Kamm auf 2.455 Meter. Über Lärchenfelder steigen wir den Höfeweg entlang ab. Kurz vor dem Ziel erwischen sie uns doch noch: Fette Regentropfen treffen den Asphalt und meine Haut. Ich freue mich um jeden einzelnen Tropfen.

* alle Angaben sind ohne Gewähr





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

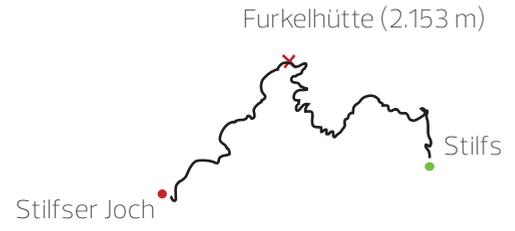
Stilfs / Stilfser Joch / (2.070 / 1.030) / 23,2

Ziel / Unterkunft 

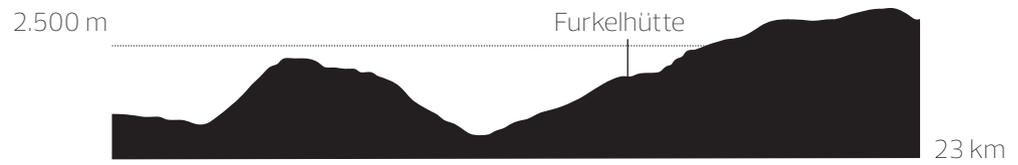
Stilfser Joch (2.757 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264470086?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264470086?ref=wtd)

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Brütende Hitze. Bergauf. Erst durch Wald, dann über Almwiesen bis zur Furkelhütte. Wir blicken auf das Ortlergebirge mit seinen beeindruckenden Gletschern und Gipfeln. Bergauf. Zum Stilfser Joch. Bewaffnet mit unserer Wasserpistole. Alle Wandersleute, die eine kleine Abkühlung erfahren dürfen, könnten sich mehr nicht freuen.

Dann, kurz vor dem Ziel, erwischt es uns. Ein Gewitter. Pitschnass erreichen wir unsere Bleibe.





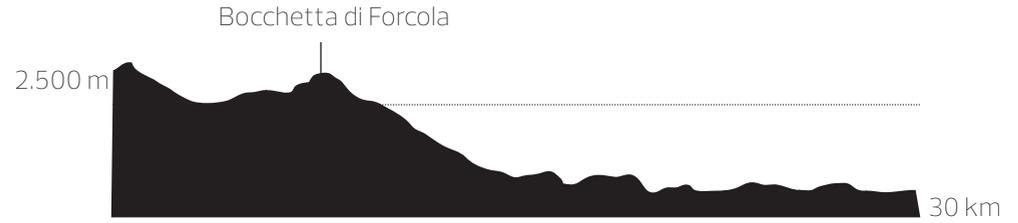
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Stilfser Joch / Arnoga / (600 / 1.510) / 29,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Arnoga (1.870 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264470813?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264470813?ref=wtd)



Mitten im Nationalpark sind wir. Es geht erst bergab und über die Bocchetta di Forcola wieder auf 2.768 Meter. Hier hoppeln viele Murmeltiere um uns herum. Wieder bergab führt uns der Weg zum Lago di Cancano. Ab hier teilen wir uns einen unspektakulären Weg mit vielen Radfahrern. Wir lassen es uns nicht nehmen, auch heute wieder ein Wasserspritzpistolen-Duell zu starten. Mit Pizza und Wein beenden wir den Tag.

* alle Angaben sind ohne Gewähr

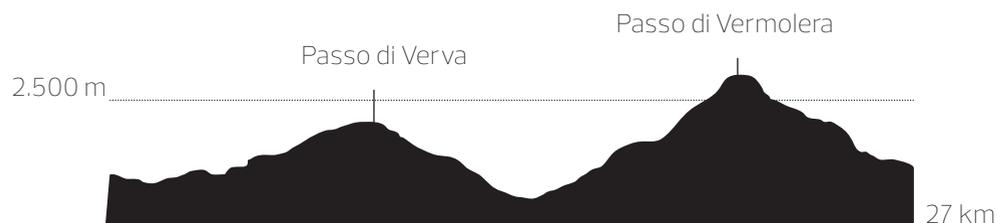


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Arnoga / Rifugio Malghera / (1.580 / 1.470) / 26,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Rifugio Malghera (1.964 m)
 geöffnet: Juni - September
rifugiomalghera.it
 Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264472687?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264472687?ref=wtd)

Es ist kühl. Bewölkt. Frisch. Auf einer Schotterstraße geht es das Viola Bormina Tal entlang. Rauf zum Passo di Verva auf 2.301 Meter und hinunter nach Eita. Wir erreichen den Ort schon mittags und beschließen weiter zu gehen. Steil geht es im Geröll bergauf, vorbei an Almen zum Vermolera Pass auf über 2.700 Meter.

Immer wieder regnet es. Wir queren mehrere Bäche. Brücken benutzen wir bewusst nicht. Nass sind wir ohnehin schon. Die Regentaufe haben wir heute schon hinter uns. Wir springen in die Wasserpfützen links und rechts unseres Weges. Kleine und große Wassertropfen stoben nach allen Seiten. Nasser können wir nicht mehr werden.

Dann gehen wir bergab nach Malghera und in das Sacco Tal mit der schönen Madonnenkirche.

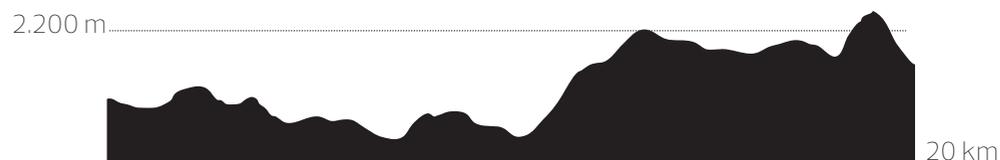
Viele Tagesgäste und Rennradfahrer sind hier. Es fand ein Radrennen statt. Abends allerdings sind wir fast die einzigen Gäste.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rifugio Malghera / Rifugio Schiazzera / (800 / 670) / 19,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Rifugio Schiazzera (2.079 m)
 geöffnet: Juni - September
rifugioschiazzera.blogspot.com
 Italien

GPX-Track komoot.com/tour/264475242?ref=wtd

Auf einem Schotterweg und einem alten Militär Maultierpfad laufen sich unsere Füße an diesem Morgen ein. Doch irgendwas machen wir falsch. Eine vermeintlich richtige Abzweigung und der Weg scheint zu Ende zu sein.

Große starke Lärchen stellen sich in unseren Weg. Wir folgen einem Tiertrampelpfad, den wir zu Beginn für den selten begangenen Wanderpfad halten. Aber es ist kein Wanderpfad. Hier spaziert höchstens Hase, Reh und Fuchs durch den Wald. Wir versuchen einigermaßen die Richtung zu halten und suchen die Idealroute durch den Lärchenwald über Wiesen und Waldhänge. Die Wiesen sind mit Morgentau bedeckt. Es ist eine richtige Rutschpartie.

Es nieselt ganz leicht. Die Sonne scheint. Ihr Licht bricht sich in einem Regentropfen. Vor uns entsteht ein Regenbogen. Seine sieben Farben sind kräftig. Wir bleiben stehen und bewundern das Naturspektakel. Langsam verblassen die Farben. Ich kneife die Augen zusammen, um das Farbspiel bis zuletzt wahrnehmen zu können.

Die Luft ist warm und erfüllt vom Duft des Waldes. Holz. Harz. Erde. Dann endlich tut sich der Wanderweg wieder vor uns auf. Es geht erst eben dahin und dann wieder leicht bergauf. Wir stehen auf einer Anhöhe. Unter uns, nur noch 20 Gehminuten entfernt, liegt unser Ziel. Hier sind zeitgleich eine Gruppe Pfadfinder zu Gast.

Nach gemeinsamen Abendessen entfachen wir ein großes Lagerfeuer. Die Nacht ist kalt und klar. Unzählige Sterne erhellen den Himmel. Das Feuer lodert den Sternen entgegen. Funken fliegen zu allen Seiten. Es knistert. Die Glut verändert sich stetig und zieht mich in ihren Bann. Die Luft ist erfüllt vom verkohlten Feuerholz. Kälte kriecht in meinen Körper. Das Feuer, unsere einzige Wärmequelle.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rifugio Schiazzera / Tirano / (60 / 1.670) / 11,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Tirano (437 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264475824?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264475824?ref=wtd)



Überwiegend geht es an diesem Tag nur bergab. Das kommt mir sehr zugute. Meine Beine fühlen sich dieser Tage bleischwer an. Wir basteln uns Blumenkränze und wandern so bergab durch das Veltlin Tal, vorbei an vielen Weingärten.

Wir bleiben hier, auch wenn es erst mittags ist, als wir Tirano erreichen. Hier unten hat uns die Hitze wieder. Heute gönnen wir uns was: ein Eis und ein alkoholhaltiges Kaltgetränk. Es ist ein halber Pausentag. Wir haben ihn uns verdient.

Tirano ist ein schöner Ort mitten im Valtellina. Inmitten der Stadt steht die monumentale Wallfahrtskirche, die Basilika Madonna di Tirano und andere Prachtbauten.



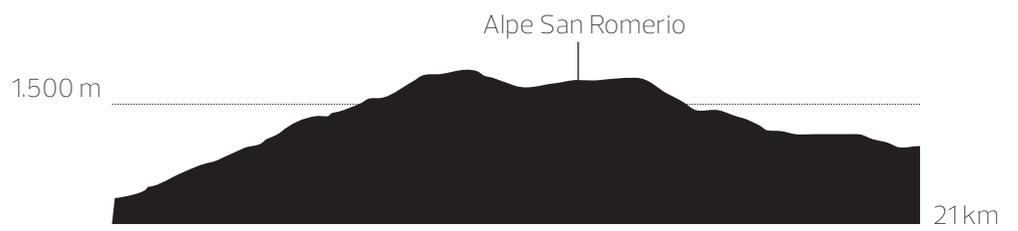
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Tirano / Poschiavo / (1.600 / 1.020) / 21,1

Ziel / Unterkunft 🏠

Poschiavo (1.014 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264476814?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264476814?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Weinberge und kleine Bergdörfer, soweit das Auge reicht. Auch wenn das heute nicht sonderlich weit ist. Die Sicht wird vom dichten Nebel verwehrt. Hin und wieder gibt der Nebel kurze Ausblicke frei. Es regnet in Strömen. Vögel pfeifen. Donner grollt. Der Donner hallt von den Bergen ringsum zu uns zurück. Teilweise schützen uns mächtige Bäume vor heftigem Regen.

Wir wandern hinauf zum Sasso di Gallo, der Mündung des Puschlav Tals und über die Grenze in die Schweiz. In San Romerio, am höchsten Punkt des heutigen Tages mit fast 1.800 Metern, machen wir eine Pause. Hier gönnen wir uns eine heiße Schokolade. In der Region versteht man unter heißer Schokolade mehr ein Getränk mit der Konsistenz warmen Schoko-Puddings. Was soll ich sagen? Ich liebe es.

Poschiavo erreichen wir trocken. Die Sonne hat sich zwischenzeitlich durchgekämpft. Im Ortszentrum ist Markt. Es gibt eine Kunstaussstellung, deren Ausstellungsstücke auf mich sehr Furcht einflößend wirken. Abends sitzen wir auf dem Marktplatz. Wir lauschen der leisen Jazz-Musik einer Live-Band. In meiner Hand schwenke ich ein Rotweinglas.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Poschiavo / Rifugio Zoia (Campo Moro) / (1.620 / 640) / 16,3

Ziel / Unterkunft 🏠

Rifugio Zoia (Campo Moro) (1.998 m)
geöffnet: Juni - September
rifugiozoia.it
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264477302?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264477302?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

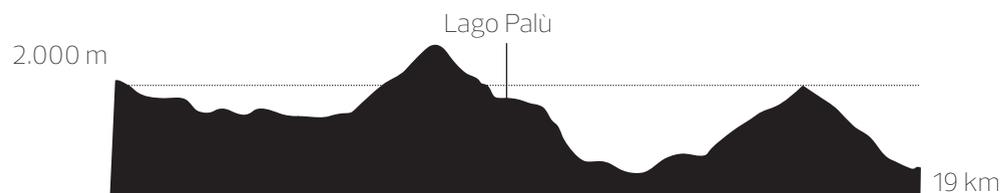
Die Sonne begrüßt uns an diesem Morgen. Wir wandern über Wiesen und durch Wälder. Durch ein gelbes Blumenmeer führt uns der Weg über einen Bach. Der Blick, hier in der schönen Bernina-Berggruppe, ist unbezahlbar. Kurz vor dem Campagneda Pass pausieren wir. Hunger hat keiner von uns. Auf dem Weg haben wir uns bereits durch Blaubeer- und Himbeersträucher gefuttert. Aber die Versuchung beim Wochenmarkt, mit all seinen lokalen Köstlichkeiten, war zu verführerisch. Unsere Rucksäcke sind für eine zünftige Brotzeit voll beladen.

Den Bergsee nutzen wir für eine Abkühlung, bevor es zur Hütte hinab geht.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rifugio Zoia (Campo Moro) / Chiareggio / (820 / 1.220) / 18,8

Ziel / Unterkunft 🏠Chiareggio (1.607 m)
Italien**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264478865?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264478865?ref=wtd)

Sonnenschein. Unerwartet. Wir wandern bergauf über die Torno Scharte zum Lago Palù und schwimmen im klaren Wasser des Bergsees umringt von beeindruckenden Berggipfeln und Gletschern. Eine Gebirgskette, weit über 3.000 Höhenmeter hinaus, die die Grenze zur Schweiz darstellt.

Wir steigen ab ins Val Malenco. Inzwischen regnet es aus Eimern. Donner grollt. „In meinen Schuhen würde sich jetzt ein Fisch wohlfühlen“, denke ich mir. Ich bin nass. Von Kopf bis Fuß. Zum Glück trennen uns nur noch wenige Meter zum Ziel.





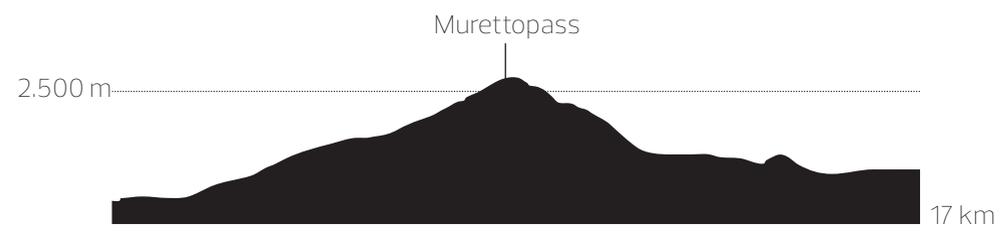
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Chiareggio / Maloja / (1.010 / 800) / 16,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Hotel Schweizerhaus (1.809 m)
schweizerhaus.swiss
Engadin, Schweiz

GPX-Track komoot.com/tour/264479782?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Halbzeit. Zumindest grob. Zwischenziele wollen eben auch gefeiert werden. Und jetzt kann man sagen: Wir haben Halbzeit.

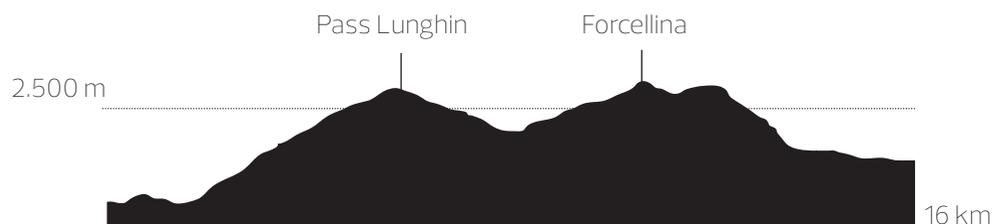
Der Weg führt durch das kleine Bergdorf Chiareggio. Vorbei an einer Ziegenherde. Wir blicken auf den Mount Disgrazia. Bergauf gelangen wir über den Muretto Pass an die Grenze zur Schweiz. Von den 2.562 Metern geht es dann wieder bergab auf circa 1.900 Meter. Hier liegt der Lago di Cavloc. Offenbar ein Ausflugsziel. Es ist Samstag und viele Leute tummeln sich um den See herum.

Keinen Gedanken habe ich bisher daran verschwendet, dass es Samstag ist. Jetzt, in Maloja bestätigt sich das sehr schnell. Alle Unterkünfte sind belegt. Abgesehen von einem Vier-Sterne-Hotel. Und das in der Schweiz. Die Alternative? Draußen schlafen. Aber es ist Halbzeit, also was soll's.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Maloja / Juf / (1.230 / 920) / 16,3

Ziel / Unterkunft 🏠Juf (2.126 m)
2. Biwak-Nacht
Schweiz**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264488176?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264488176?ref=wtd)

Die Sonne lacht. Auf dem Weg zum Pass Lunghin, mit einer Höhe von mehr als 2.600 Metern, kommen wir am gleichnamigen Bergsee vorbei. Das Wasser ist türkis-blau. Klar. Kalt. Ein Schneefeld führt in den See hinein. Wir steigen gut 300 Höhenmeter ab, nur um diese wieder an der Forcellina hinauf zu gehen.

Wir gehen über wunderschöne Almwiesen mit einer Vielzahl bunter Blumen. Murmeltiere beäugen uns von allen Seiten und geben ihre Warnrufe von sich. Es duftet nach Heu.

Alle Unterkünfte in Juf sind voll – sagt man uns. Ob das wirklich so ist, steht in den Sternen. Wir dürfen im Geräteschuppen eines Bauern schlafen. Der Kontrast könnte größer kaum sein. Vom Vier-Sterne-Hotel zum Geräteschuppen. Der Himmel ist sternenklar. Die Temperatur unglaublich kalt. Ich ziehe alles an, was ich bei mir habe und verkriech mich tief in meinem Daunenschlafsack.



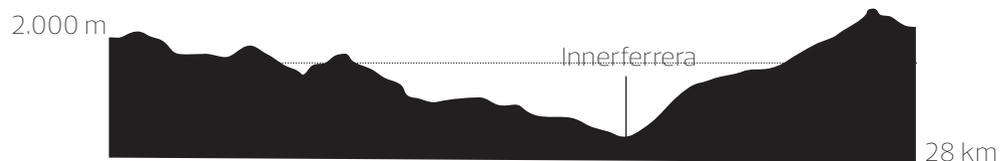
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Juf / Rifugio Bertacchi / (1.040 / 1.000) / 28,4

Ziel / Unterkunft 🏠

Rifugio Bertacchi (2.175 m)
 geöffnet: Juni - September
rifugi.lombardia.it/hutten-bertacchi
 Lombardei, Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264489590?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264489590?ref=wtd)



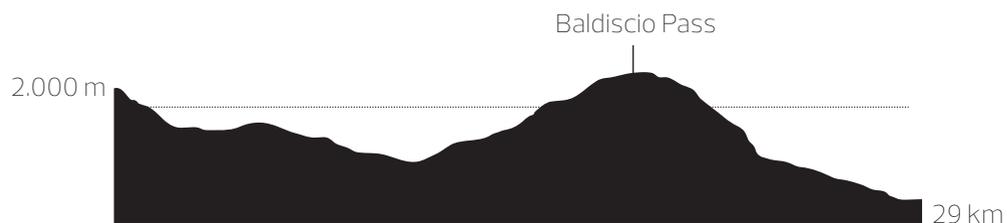
Dem Weg nach Innerferrera folgen wir teils auf Feldwegen im Wald und entlang der Straße. Zwischen Kies und Beton, am Rande der Straße nutzt ein Edelweiß die brüchigen Stellen im Beton, um zu wachsen. Es ist das Erste, das ich sehe. An einem Ort, wo ich es nicht erwartet hätte.

Bei steilem Anstieg ins Val Niemet verlassen wir Innerferrera und steigen zum Pass da Niemet, der Landesgrenze zu Italien auf. Von hier gehen wir abwärts zur Bertacchi Hütte. Unter ihr liegt der Emet See.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rifugio Bertacchi / Mesocco / (1.210 / 2.580) / 29,3

Ziel / Unterkunft 🏠Mesocco (769 m)
Graubünden, Schweiz**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264494975?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264494975?ref=wtd)

Vor dem Frühstück springe ich für eine morgendliche Schwimmrunde in den See unterhalb unserer Bleibe. Von der Kälte des Sees bin ich jetzt hellwach. Es geht bergauf und -ab bis zum Lago di Isola. Es ist kein besonders schöner Stausee. Was ich sehe? Eine Passstraße, kleine Häuschen mit bröckelnden Fassaden. Kühe. Ziegen.

Wir wandern über die Wiesen des Pian dei Cavalli. Die Wiesen verdanken ihren Namen den grasenden Pferden. Hier auf circa 2.000 Metern finden sie die delikatesten Gräser und Kräuter.

Über den Baldiscio Pass mit seinen 2.329 Metern führt uns der Weg in die Schweiz. Kurz vor dem Pass baden wir in dem kleinen Bergsee. Junge Kälber tollen wild über die Weiden und kommen neugierig auf uns zu. Wir müssen Acht geben, dass unsere Kleidung nicht von den Jungtieren aufgefressen wird.

Leicht setzt der Regen ein. Asphalt wechselt sich ab mit kurzen Passagen im Wald. Sie sind mir am liebsten. Ich blicke auf das Grün der Blätter und das Braun der Baumstämme. Auf die raue Struktur der Rinde. Der Duft von Holz, Harzen, Erde und Blumen wechselt sich ab mit den Düften der Zivilisation. Abgase und Teer. Der Blick schweift kilometerweit über verworrene Straßenschleifen bis zum Ziel.



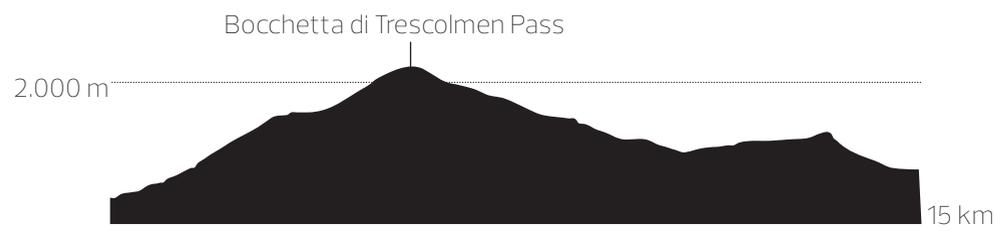
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Mesocco / Rossa / (1.480 / 1.190) / 14,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Rossa (1.089 m)
Graubünden, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264496605?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264496605?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Dauerregen. Unerbittlich prasselt er auf uns herab. Steil geht der Weg hinauf zum Bocchetta di Trescolmen Pass auf 2.172 Meter. Den ganzen Weg entlang befinden wir uns im Schlaraffenland. Wir futtern uns durch die unzähligen, fruchttragenden Blaubeersträucher. Es ist wie im Paradies. Bis auf den Regen.

Das Gewitter kommt immer näher. Die Abstände zwischen den Blitzen werden geringer. Wir beschließen kurz vor dem Pass unter einem Fels gezwungenermaßen zu pausieren. Zusammengekauert. Durchnässt. Vor Kälte zitternd. So sitzen wir hier und warten bis das Gewitter weiterzieht. Nach gut 15 Minuten scheint es ein wenig östlicher von uns zu sein. Wir wandern weiter.

Bergabwärts fange ich eine dicke Kröte. „Den Froschkönig zu küssen, könnte doch klappen“, denke ich mir. Schließlich funktioniert es im Märchen auch.

Wir sind durchnässt. Komplet. Keine Stelle an meinem Körper ist mehr trocken als wir durch Valbella laufen. Und Valbella hat seinen Namen verdient. Trotz des Regens ist es wunderschön hier. Die kleinen Hütten wirken heimelig. Aus einigen Fenstern dringt Licht. Die kalte Luft ist erfüllt vom Duft des Ofenholzes qualmender Schornsteine.

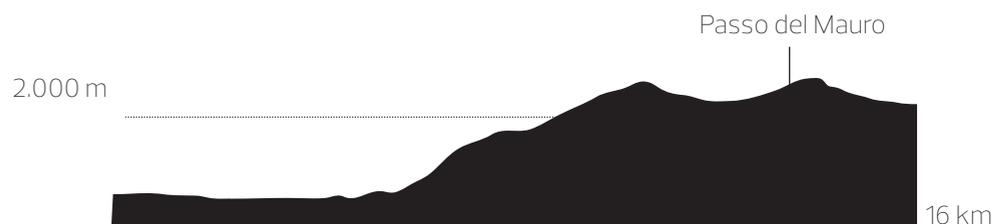


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rossa / Alpe di Cava / (1.660 / 680) / 16,2

Ziel / Unterkunft 🏠

Alpe di Cava (2.005 m)
 geöffnet: Juni - September
 Graubünden, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264497702?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264497702?ref=wtd)

Das Calancatal ist wunderschön. Klein, wild, unberührt. Nur noch ein Bergkamm trennt uns vom Tessin. Wir laufen uns langsam ein, bergab nach Selma. Von hier geht es steil bergauf. Blaubeersträucher mit dicken, runden, dunkelblauen Früchten säumen den Weg bis zu den Alphütten von Piöv di Fuori.

Kurz hinter dem Passo del Mauro auf 2.393 Metern pausieren wir im Beisein einer neugierigen Schafherde. Edelweiß blüht hier zwischen Stein und Fels, so viele, wie ich sie noch nie auf einmal gesehen habe. Immer wieder bleibe ich stehen. „Da sind nochmal welche“ – staune ich nicht schlecht mit Blick auf einen Felsüberhang knapp über mir.

Dann geht's bergab zur Hütte. Vor der Hütte liegt ein See. Wir sitzen auf den Holzbänken und lassen uns die Sonne auf den Pelz brennen. Italienische Musik spielt aus dem Radio der jungen Hüttenwirte. Am Abend wird der Holzofen entfacht, während wir am Tisch mit anderen Wandersleuten das Abendessen genießen und eine erfunde, langweilige Geschichte über einen kurzen Wochenendtrip zum Besten geben.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Alpe di Cava / Biasca / (160 / 1.930) / 10,4

Ziel / Unterkunft 🏠

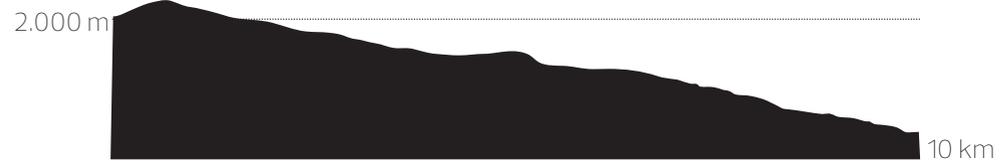
Biasca (301m)
Tessin, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264499176?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264499176?ref=wtd)

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Der Tag ist kurz und entspannt. Es geht fast ausschließlich bergab. Nur zu Beginn des Wandertages steigen wir circa 200 Höhenmeter zur Forcarella di Lago auf.

Hier und heute muss ich mich verabschieden. Es fällt mir nicht leicht. Aber ich kann es nicht ändern.

Meine Schuhe sind durch. Die Sohlen sind durchgelaufen. Abgewetzt. Haltgebendes Profil ist kaum mehr vorhanden. Biasca ist glücklicherweise ein Ort, der auch mit einem Sportgeschäft ausgestattet ist. Ich entscheide mich für Schuhe der gleichen Marke und hoffe, dass sie mir ebenso treue Dienste erweisen werden.



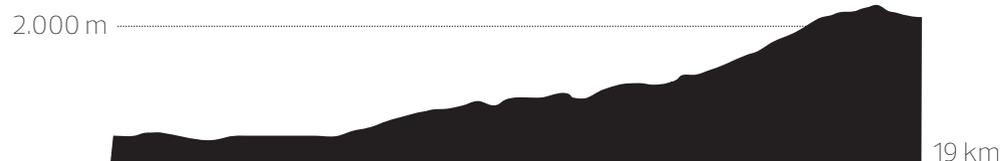
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Biasca / Capanna d'Efra / (1.970 / 220) / 19,3

Ziel / Unterkunft 🏠

Capanna d'Efra (2.039 m)
Selbstversorgerhütte
[.ticino.ch/de/alpineHuts/Berghütte-Efra](https://www.ticino.ch/de/alpineHuts/Berghütte-Efra)
Tessin, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264499978?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264499978?ref=wtd)



Steil geht es aufwärts. Im Regen. Wieder mal braucht man keine Sorgen zu haben, unterwegs zu verhungern. Die Natur hat den Tisch reich gedeckt mit Blaubeer- und Himbeersträuchern.

Aus einer kleinen Privathütte winkt man uns freundlich zu sich. Dankend nehmen wir die Einladung auf einen Espresso an. Café con Grappa, spezifiziert der ältere Herr und reicht mir eine Flasche klarer Spirituose. Dem Blick des Hüttenbesitzers zufolge, habe ich eindeutig zu viel in den Kaffee geschüttet. Aber vielleicht wärmt es wenigstens von innen.

Die heutige Hütte ist eine Selbstversorgerhütte. Daran haben wir gar nicht gedacht und freuen uns, dass wir noch genügend Proviant bei uns haben. Aber selbst, wenn wir diesen nicht hätten, für Getränke ist gesorgt. Es gibt Überreste von Nudeln und Reis sowie einen Gasherd, auf dem man sich mit ein wenig Einfallsreichtum selbst mit wenigen Zutaten etwas zaubern kann.

Von anderen Wandersleuten erfahren wir, dass hier die Via Alta Vallemaggia verläuft. Ein Höhenwanderweg auf dem Berggrat zwischen zwei Tälern.





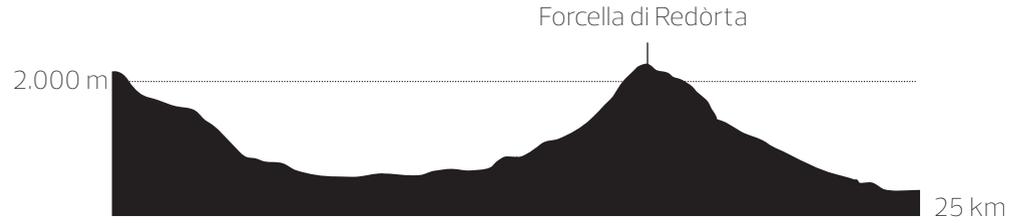
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Capanna d'Efra / Prato-Sornico / (1.330 / 2.620) / 24,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Prato-Sornico (750 m)
Tessin, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264500997?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264500997?ref=wtd)



Die meisten Wanderer folgen wohl der Via Alta. Wir hingegen steigen ab. Nach Sognono. Regen begleitet uns ebenso wie der Wechsel zwischen kalter und schwüler Luft und dem Duft von Ofenholz aus den qualmenden Schornsteinen der Rusticos.

Von Sognono geht es wieder aufwärts über die Forcella di Redorta, vorbei an Ziegen, einer Schlange, Blaubeersträuchern – mit Früchten prall gefüllt. Der Nebel legt immer wieder beeindruckende Felsformationen frei. Die Landschaft, sie verändert sich stetig. Nach dem Übergang steigen wir ins Val di Pertüs zum Tagesendziel ab.

* alle Angaben sind ohne Gewähr



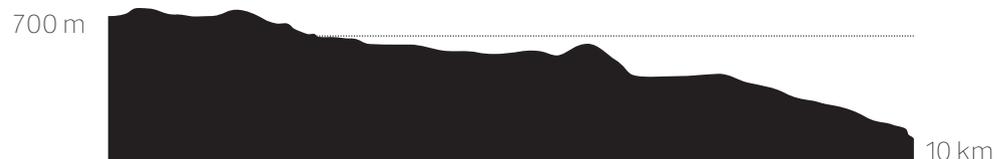
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Prato-Sornico / Bignasco / (70 / 350) / 9,45

Ziel / Unterkunft 🏠

Bignasco (443 m)
Tessin, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264501501?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264501501?ref=wtd)



Wir folgen bewusst nicht dem Weg über die Bocchetta di Fiorasca. Das Wetter ist einfach zu unberechenbar. Starke Niederschläge im Tessin sind keine Seltenheit. Heute regnet es wieder eimerweise. Blitz und Donner wechseln sich ab.

Wir wandern durch das Tal, immer dem Fluss Maggia folgend durch den Wald. Der Himmel ist dunkel. Nasser Waldboden gibt unter meinen Füßen nach. Darüber winden sich dicke, verschlungene Wurzeln wie Schlangen. Einzelne, große Felsen stehen mitten im Wald entlang des Pfades, neben alten, knorrigen Laubbäumen. Sie sind moosbewachsen und morsch. Trotzdem vermitteln sie Stärke. Es ist, als liefe man durch einen verwunschenen Märchenwald. Vorbei an Bäumen, die schon viel erlebt und gesehen haben. Könnten sie sprechen, hätten sie viel zu erzählen. Und dass sie sprechen können, scheint mir, bei der Stimmung des heutigen Tages in diesem Wald, nicht unmöglich.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Bignasco / Robiei / (1.580 / 90) / 19,3

Ziel / Unterkunft 🏠

Robiei (1.940 m)
robiei.ch/index.php/it/
Tessin, Schweiz

GPX-Track komoot.com/tour/264503167?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Der Anfang dieser Etappe ist sehr idyllisch. Wir durchwandern kleine Dörfer. Rusticos stehen links und rechts des Weges. Vor ihnen wehen die Tessiner und Schweizer Fahnen.

An einem Bach, der unseren Weg kreuzt, machen wir Pause. Hier folgt der Aufstieg nach Robiei, vorbei am Rifugio Basodino. Und dann kommen wir an einen Staudamm. Der Stausee ist ein Ausgleichsbecken der Maggia Kraftwerke. Hier wird der Strom produziert, den die Region braucht. Eine Schwerlastseilbahn bringt im Sommer die Touristen hier herauf. Es ist kein schöner Anblick. Und doch für die Annehmlichkeiten, die uns die Zivilisation bietet, notwendig.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Robiei / Riale / (1.060 / 890) / 16,2

Ziel / Unterkunft 🏠

Riale (1.730 m)
3. Biwak-Nacht
Formazzatal, Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264504851?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264504851?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Noch nie auf dieser Tour habe ich mich so sehr gefreut einen Ort zu verlassen. Durch die Mauer und die Strommasten wirkt auf mich alles beengt. Falsch. Unästhetisch. Wir steigen steil auf zum Lago dei Matörgn. Ein Schneefeld führt in den Bergsee. Der Wind weht eisig kalt. Mittlerweile trage ich meine Mütze, vermutlich zum ersten Mal, seit ich los gewandert bin. Und trotzdem springe ich in den See. Das Wasser: kalt wie Nadelstiche. Der Wind verstärkt die Kälte auf meiner Haut. Aber ich fühle mich freier als am Morgen. Die Landschaft ist felsig. Der Himmel grenzenlos. Vor uns: der Monte Basodino mit seinem Gletscher. Er ist der Höchste aller Berge im Tessin. Majestätisch liegt er vor uns, während wir über die Bocchetta di Val Maggia wandern.

Alle Unterkünfte hier sind voll. Das tut unserer Stimmung aber keinen Abbruch, denn die Sonne scheint. Es ist warm. Wir liegen in Liegestühlen vor einem Restaurant. Die Kälte oben am Pass – nur noch eine fast verblasste Erinnerung. Wir haben es ganz versäumt, die Halbzeit gebührend zu feiern. Das wäre schon vor einigen Tagen in der Schweiz gewesen, aber wir wollten ein wenig Kosten sparen. Deshalb feiern wir heute. Zumindest ein bisschen. Denn das Tagesendziel haben wir noch nicht erreicht. Hier können wir nicht bleiben. Die spannendsten Fortbewegungsarten werden uns stets empfohlen. Seilbahn, Bus, Taxi, Aufzug. Aber sowas machen wir nicht. Deshalb wandern wir noch am späten Nachmittag weiter.

Wir wandern bergauf. Die Sonne verschwindet langsam, aber sicher hinter den Bergen. Kurz bevor der finale Anstieg zum Gries Pass – der Grenze zur Schweiz – beginnt, bricht die Dämmerung ein. Von Minute zu Minute wird es dunkler. Die Augen müssen sich immer mehr anstrengen, um Hindernisse auf dem Wanderpfad zu erkennen. Wir schlagen unser Nachtquartier mitten auf den Weideflächen, geschützt in einer Mulde, kurz vor dem Pass auf. Es ist mittlerweile Routine. Isomatte ausrollen. Daunenschlafsack und Biwaksack ausbreiten. Sich im Schichtprinzip Kleidung überstreifen. Mütze. Handschuhe. Hinein in den Schlafsack. Ein letzter Blick nach oben in den Sternenhimmel. Sterne, die wir heute kaum sehen. Der helle Vollmond ist das Einzige, das unseren Blick auf sich zieht.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Riale / Ulrichen / (610 / 1.370) / 16,4

Ziel / Unterkunft 🏠

Ulrichen (1.346 m)
Tessin, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264505906?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264505906?ref=wtd)



Der Schlafsack ist feucht. Die Luft klar und kalt. Mein Atem kondensiert in der Luft. Die Kühe, die die kalte Nacht in den Stallungen verbracht haben, trotten langsam wieder auf die Weide.

Wir wandern bergauf bei Nebel und Kälte auf 2.477 Meter zum Pass. Beim Abstieg begleitet uns Wärme, Sonnenschein und Luft gemischt mit dem Duft von Heu und Stroh.

Das Tessin haben wir bald hinter uns gelassen. Jetzt wandern wir hinein ins Wallis.

Wir treffen uns mit den Kindern meines Wanderbegleiters. Ab morgen wandern sie mit uns. Dann sind wir für eine Woche eine fünfköpfige Wandergemeinschaft.





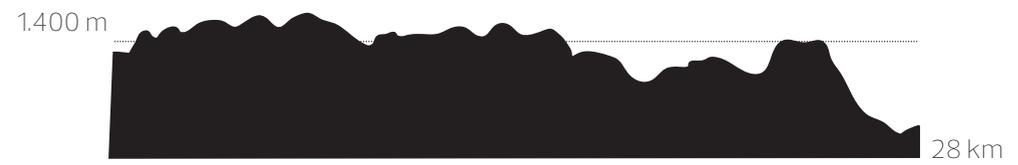
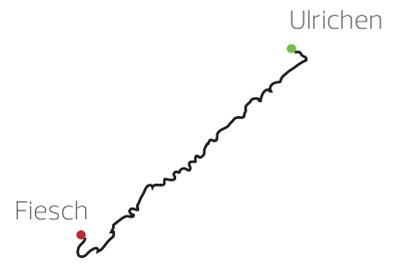
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Ulrichen / Fiesch / (780 / 1.080) / 28

Ziel / Unterkunft 🏠

Fiesch (1.049 m)
Wallis, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264508050?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264508050?ref=wtd)



Die Kinder haben sich eine harte Etappe für den Einstieg ausgesucht. Immer unterhalb von 2.000 Metern wandern wir auf dem Gommer Höhenweg. Es geht stets auf und ab. Vorbei an einigen imposanten Berggipfeln und Gletschern.

* alle Angaben sind ohne Gewähr





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

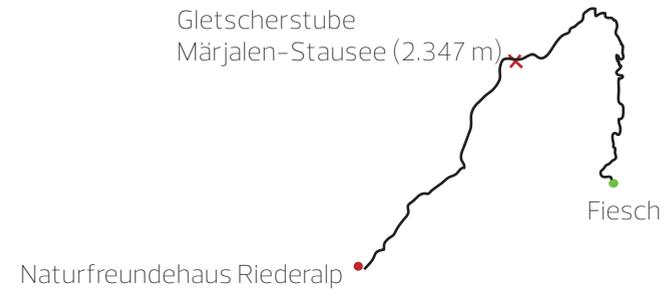
Fiesch / Naturfreundehaus Riederalp / (1.660 / 810) / 23,5

Ziel / Unterkunft 🏠

Naturfreundehaus Riederalp (1.903 m)
riederalp.an-uran.ch/de/
naturfreunde.ch/haeuser/lueg-ins-land/
Wallis, Schweiz

GPX-Track komoot.com/tour/264509750?ref=wtd

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Der Weg zur Burghütte ist steil. Wir bestaunen den Fieschergletscher. Die Luft ist warm. Fast schon etwas zu warm. Wäre da nicht der eisige Wind. Rauf zum Märjelasee trage ich zwei Rucksäcke. Mittlerweile habe ich den Wanderrucksack der Jüngsten vorne umgeschnallt, meinen Eigenen auf dem Rücken.

Es ist eine sehr schöne Etappe und es gibt viel zu bestaunen. Nicht nur die Kinder blicken mit großen Augen in Richtung Aletschgletscher. Auch ich bin total überwältigt. Die Sonne scheint. In der Ferne sticht unübersehbar die markante Form des Matterhorns hervor.

Beeindruckend hohe Berge türmen sich vor uns auf. Das Bergpanorama ist unglaublich.



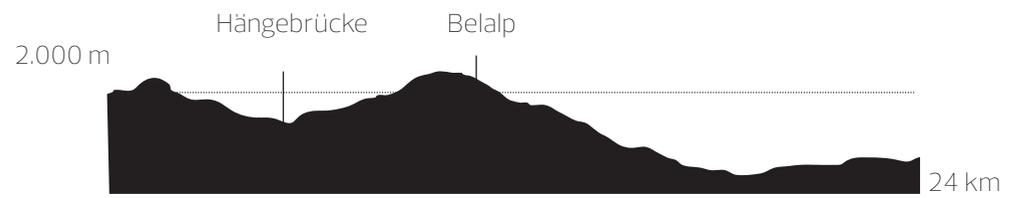
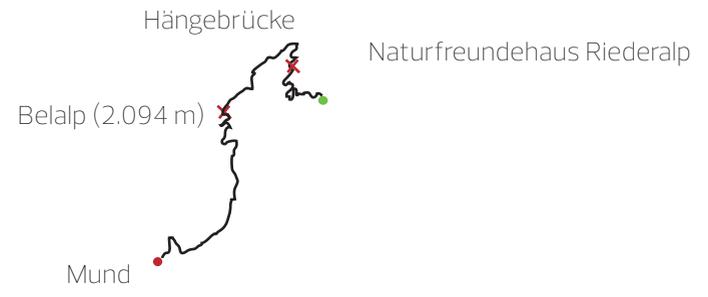
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Naturfreundehaus Riederalp / Mund / (980 / 1.690) / 23,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Mund (1.200 m)
Wallis, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264511533?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264511533?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Wir sind mit unseren Wasserspritzpistolen stets bewaffnet. Es ist heiß. Wir wandern bergauf zur Riederfurka und wieder bergab über den Aletschwald zum Grüensee.

Über die 124 Meter lange Hängebrücke geht es weiter. Im Anschluss folgt ein zäher Aufstieg. Es ist heiß. Aber wir schaffen es. Vor uns bauen sich weitere hohe Berge beeindruckend in der Ferne auf.

Bei fast unerträglicher Hitze wandern wir entlang des breit ausgebauten Schotterwegs zur Belalp und wieder abwärts bis Mund. Der Ort ist bekannt für seinen Safranbau. Touristische Hauptzeit ist deshalb der Oktober, wenn der Safran in voller Pracht erblüht. Hier steht eines der ältesten Holzbauten, ein Zehntstadel, im Kanton Wallis. Er wurde auf das Jahr 1437 datiert und beherbergt heute ein Safranmuseum.

Eine Unterkunft gibt es hier, doch diese ist voll. Ich sehe mich schon in der Kirche oder irgendwo draußen schlafen. Mein Mitwanderer fährt mit seinen Kindern hinunter ins Tal. Er wird morgen früh wieder herauf kommen und mit mir weiterwandern.

Ich darf in einer alten verstaubten Kammer eines Ortsansässigen schlafen. Ich bin sehr dankbar darüber. Denn nachts regnet es unaufhörlich. Eine Biwaknacht draußen wäre nicht angenehm.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

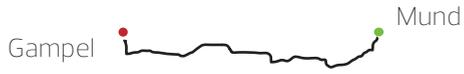
Mund / Gampel / (350 / 890) / 22,1

Ziel / Unterkunft 🏠

Gampel (634 m)
Talstation Bed & Breakfast
Wallis, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264513105?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264513105?ref=wtd)

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Wir kürzen den heutigen Tag durch das Tal ab. Von Mund steigen wir ab und folgen dem Kulturweg durch Weinberge bis zum Ziel.

Eine Unterkunft zu finden hat heute oberste Priorität. Da wir nun zu fünft sind, gestaltet sich die Unterkunftssuche auch etwas komplizierter. Es ist so schön zu sehen, auf welche große Hilfsbereitschaft wir jeden Tag stoßen. Durch die Unterstützung einer Verkäuferin klappt die Unterkunftsfindung heute reibungslos.





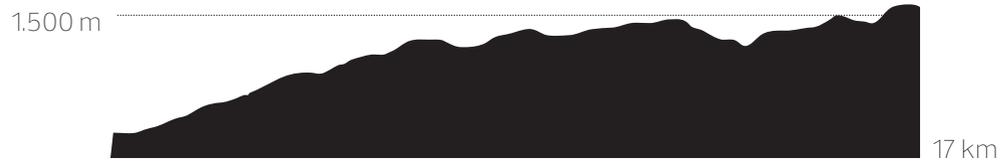
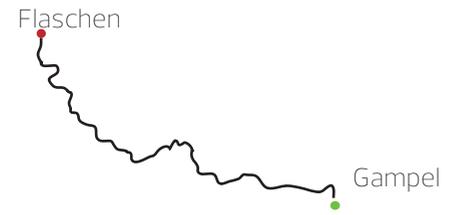
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Gampel / Flaschen / (1.350 / 410) / 16,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Hotel Restaurant Flaschen, Albinen (1.543 m)
Juni - Oktober
restaurant-flaschen.ch/sites/de/
Wallis, Schweiz

GPX-Track komoot.com/tour/264513605?ref=wtd



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Wir richten uns im Apartment ein fürstliches und reichhaltiges Frühstücksbuffet an. Es regnet. Wir haben es nicht besonders eilig und zögern den Aufbruch ein wenig heraus. Zu gemütlich wäre es hier an diesem verregneten Tag. Wir wandern durch das Rhonetal bergauf nach Bratsch. Von hier geht es durch Wälder auf und ab. Durch Dörfer wie Erschmatt, Feschel und Albinen. Regen. Regen. Regen. Wir sind nass. Feine Nebelschleier hängen vereinzelt über Wiesen und Wäldern fest.

Wegen des schlechten Wetters und der Verantwortung, die wir für die Kinder tragen, haben wir heute in Flaschen reserviert. Wir erreichen die Unterkunft recht früh. Locker hätten wir noch bis Leukerbad wandern können. Nass sind wir eh schon. Die Etappe: weniger anstrengend als erwartet. Aber bei diesem Wetter lässt es sich in unserer Unterkunft auch gut aushalten.





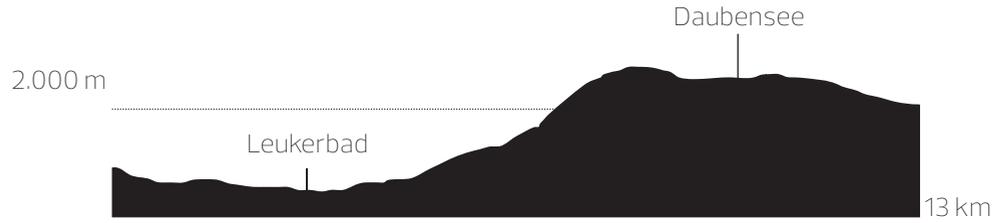
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Flaschen / Schwarenbach / (980 / 500) / 12,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Berghotel Schwarenbach (2.060 m)
Juni - Oktober
[.schwarenbach.ch](http://schwarenbach.ch)
Bern, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264514188?ref=wtd](http://komoot.com/tour/264514188?ref=wtd)



Sonne! Wie sehr ich sie vermisst habe.
Über die Leitern von Albinen steigen wir ab und wandern nach Leukerbad. Ab hier führt uns der Weg bergauf zum Gemmipass bis zum Daubensee.
Wir bauen eine lange Pause und eine Badesession ein und wandern schließlich zum Tagesendziel.

* alle Angaben sind ohne Gewähr



Übersichtskarte Etappe 80



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Schwarenbach / Adelboden / (730 / 1.420) / 16,3

Ziel / Unterkunft 🏠

Gasthaus Alive Adelboden (1.350 m)

[.guesthouse-alive.ch](https://www.guesthouse-alive.ch)

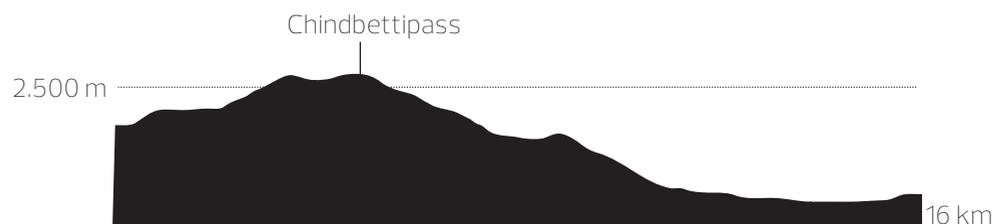
Bern, Schweiz

GPX-Track[.komoot.com/tour/264514587?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264514587?ref=wtd)

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Bergauf in wunderschöner Natur wandern wir über den Chindbettipass. Die Sonne klettert am Himmel immer höher und bescheint Wiesen und Felsen. Über uns im Geröll tut sich plötzlich was. Steine kommen ins Rollen. Wir lauschen dem Geräusch aufeinanderschlagender Steine und suchen nach dem Auslöser. Berggämsen stolzieren elegant über die Geröllfelder und blicken zu uns herunter.

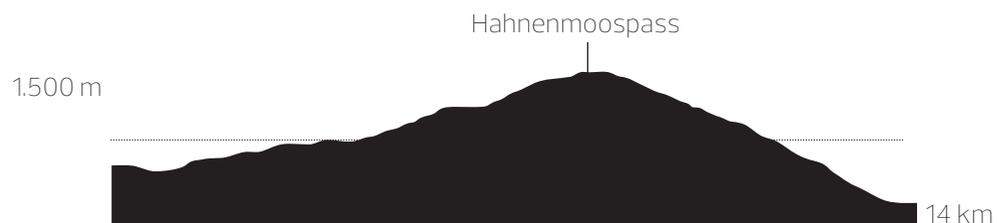
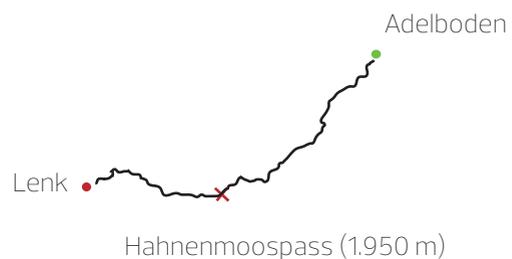
Endlich kommen wir oben am Pass an. Wir stehen auf 2.636 Metern und blicken über Geröll, Felsen und Schnee. Wir haben viel Spaß. Bestaunen die Landschaft. Starten eine Schneeballschlacht im August. Liefern uns unerbittliche Wasserpistolen-Fights. Und wagen uns an eine Menschenkette-Stromzaun-Challenge.

Es ist der letzte Wandertag mit den Kindern meines Wanderbegleiters.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Adelboden / Lenk / (650 / 920) / 14,1

Ziel / Unterkunft 🏠Lenk (1.068 m)
Bern, Schweiz**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264515165?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264515165?ref=wtd)

Wir sind wieder ein Zweiergespann. Seltsam kommt es mir vor. Zu zweit ohne Kinder ist es ungewohnt ruhig.

Entlang von Liftanlagen und einer Fahrstraße spazieren wir fast bis hinauf zum Hahnenmoospass. Um uns herum am Himmel fliegen Gleitschirmflieger mit ihren bunten Schirmen durch die Luft und lassen sich von der Thermik nach oben tragen. Frei wie ein Vogel. Hoch in den Lüften. Wie sich das wohl anfühlt?

Wir gehen weiter. Jetzt wieder bergab auf einem Kiesweg. Links am Wegrand steht eine Holzbank. Sie lädt uns zum Pausieren ein. Direkt hinter ihr steht eine große, kräftige Tanne. Ihre Wurzeln winden sich über den Wiesenboden. Die Tanne ragt weit in den Himmel und hat ein stämmiges Astwerk. Ich beginne, an den Ästen hinauf zu klettern und winde mich durch sie hindurch. Meine Hände suchen nach den Stärksten unter ihnen. Nach solchen, die mich halten. Ich klettere, bis das Astwerk zu verzweigt und eng wird. Bis die Äste zu dünn sind, um mich zu tragen. Die Nadeln sind dunkelgrün. Sie duften herrlich. Die Rinde kratzt an meiner Haut. An meinen Händen klebt Harz. Von dort oben blicke ich hinab nach Lenk.

Wir finden eine Bleibe und gönnen uns eine Flasche Rotwein, um hier im Berner Oberland das 2. Drittel zu zelebrieren.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Lenk / Gsteig / (1.390 / 1.280) / 22,2

Ziel / Unterkunft 🏠

Gsteig (1.184 m)

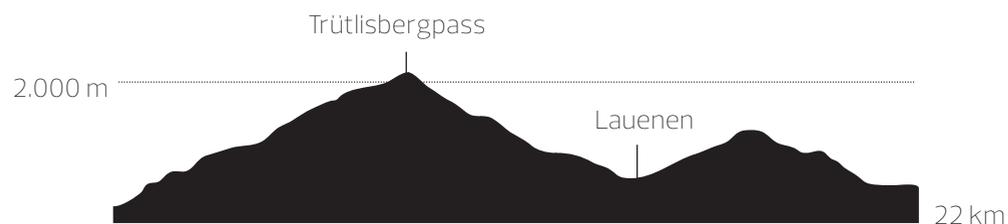
Touristenunterkunft alte Schule

gstaad.ch/gstaad/unterkuenfte/gruppenunterkuenfte.html

Bern, Schweiz

GPX-Track

komoot.com/tour/264515824?ref=wtd



Nach dem Frühstück wandern wir bei blauem Himmel los, rauf zum Trütlibergpass (2.033 Meter). Durch Wald und Wiesen geht es wieder bergab nach Lauenen.

Hier pausieren wir. Unser Brotzeitbrettli, Tasse und Taschenmesser werden im Handumdrehen ausgepackt. Aus dem Rucksack holen wir unseren üblichen Proviant zum Vorschein: Hartwurst, Käse, Knäckebrot, Gummibärchen und Kaffee. Bis der Kaffee mit dem Campingkocher erwärmt ist, schneiden wir Wurst und Käse klein. Wir sitzen auf dem Boden und blicken über die bergige Landschaft.

Ebenso schnell, wie wir die Sachen auspacken, packen wir sie wieder zusammen. Wir wandern hinauf zum Chrinepass und runter zum Etappenziel.

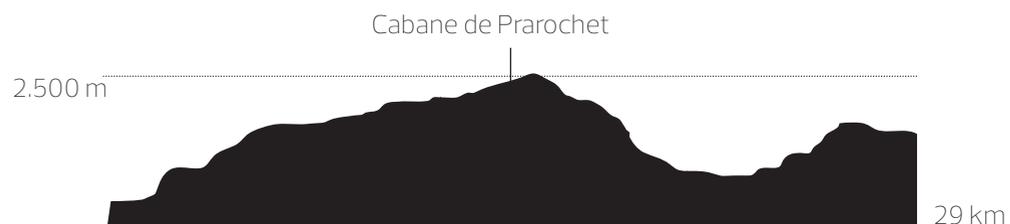
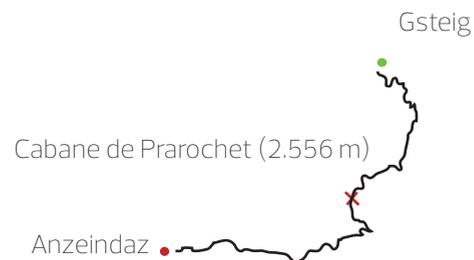
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Gsteig / Anzeindaz / (1.990 / 1.270) / 28,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Refuge Giacomini (1.893 m)
geöffnet: Juni - Oktober
anzeindaz.com
Waadt, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264516536?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264516536?ref=wtd)



Morgentau hüllt die Landschaft ein und sammelt sich in kleinen Tropfen auf den einzelnen Blüten und Grashalmen. Alles um uns herum ist in Nebel gehüllt. Es ist kalt. Zum Glück geht es bergauf. Langsam erwärmt sich der Körper beim Aufstieg zum Lac du Sanetsch und dem Col du Sanetsch. Es ist ein Stausee und eine Passstraße, umrahmt mit Strommasten. Besonders wohl fühle ich mich hier nicht.

Wir sind im französischsprachigen Teil der Schweiz angekommen. Ein wichtiger Satz, den ich des Öfteren gebrauchen werde: Je ne parle pas français. Und natürlich: Merci, Bonjour, de rien und bonne journée. Mehr nützliches Vokabular findet ihr im Abschnitt „Allgemeine Informationen“.

Wieder bergab wandern wir nach Godey. Von hier geht es wiederum bergauf zum Pas de Cheville. Die Natur ist unberührt und schön. Das Tagesendziel erreichen wir bei strahlendem Sonnenschein.



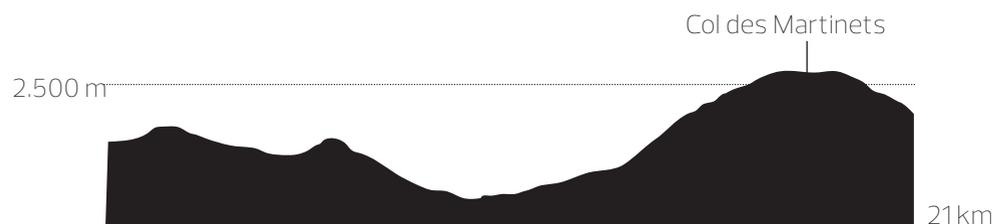
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Anzeindaz / La Tourche / (1.630 / 1.330) / 20,6

Ziel / Unterkunft 🏠

La Cabane De La Tourche (2.198 m)
geöffnet: Juni - Oktober
tourche.ch
Waadt, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264723838?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264723838?ref=wtd)



„Was haben wir falsch gemacht?“, frag ich mich. Wir stehen auf einem fast zugewucherten Weg. Vor uns: Wildnis. Kein Weg in Sichtweite. Mal wieder haben wir offenbar eine falsche Abzweigung genommen. Rauf müssen wir. So viel ist sicher. Deshalb laufen wir querfeldein. Nach kurzer Zeit finden wir den Weg wieder hinunter zum Ponte de Nant. Von hier steigen wir hinauf zum Col des Martinets auf 2.615 Meter. Wir blicken auf hohe Berge gen Süden. In Richtung Westen wird es flacher. Ein Zeichen, dass wir das Ende des Alpenhauptkamms fast erreicht haben. Weit westlicher wandern wir nicht mehr. Der Pfad hinab zur Hütte ist steil, schmal und felsig. Die Sonne brennt erbarmungslos auf uns herab. Die Hütte: schön gemütlich. Der Ausblick: traumhaft. Hinter uns: der Genfer See. Vor uns: Chamonix und der Mont Blanc.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

La Tourche / Vernayaz / (40 / 1.760) / 14,4

Ziel / Unterkunft 🏠

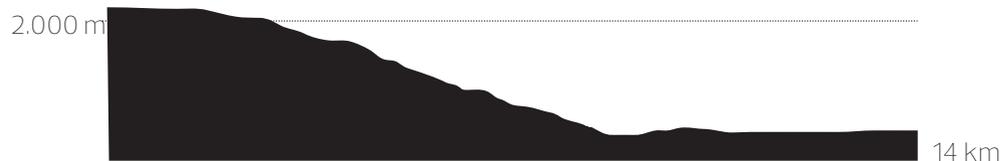
Reves Gourmands (452 m)

valleedutrient.ch/de/region/vernayaz

revesgourmands.ch

Wallis, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264724353?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264724353?ref=wtd)



Heute machen wir aus einer sieben Stunden, eine vier Stunden Tour. Aus Versehen. Viel zu spät merke ich, dass wir schon viel zu weit abgestiegen sind. Die eigentliche Route führt weiter oben entlang.

Also steigen wir ab. Steil durch den Wald und der Rhone entlang. Weinberge und Aprikosenbäume säumen den Weg. Wir naschen von den süßen reifen Früchten. Ein Windstoß wirbelt um unsere Nasenspitzen herum und verstärkt den Duft von frisch gemähtem Gras. Die Rhone ist ein schöner Fluss. Auf insgesamt 800 Kilometern Länge fließt sie durch die Schweiz und Frankreich. Sie ist der wasserreichste Fluss Frankreichs. Sie entspringt im Kanton Wallis, durchfließt den Genfer See und mündet im Mittelmeer.

Schon gegen mittag kommen wir in Vernayaz an. Uns bliebe eigentlich genug Zeit, unsere heutige Wanderung fortzusetzen. Weil wir aber ein schönes Bed & Breakfast gefunden haben, bleiben wir hier und vertreiben uns den Nachmittag mit einem Spaziergang und ganz entspannt im Liegestuhl.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Vernayaz / Cabane de Susanfe / (2.070 / 430) / 19,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Cabane de Susanfe (2.102 m)
 geöffnet: Juni - Oktober
susanfe.ch
 Wallis, Schweiz

GPX-Track [.komoot.com/tour/264724641?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264724641?ref=wtd)

Entlang der Mont Blanc Express Zahnradbahn geht es in Serpentina durch den Wald bergauf nach Salvan. Es ist fast wie Osterier suchen. Unsere Blicke durchkämmen den Wald auf der Suche nach großen, dicken Steinpilzen. Sie sind überall auf dem Weg nach Van den Haut. Steile Treppen führen bis zum Lac de Salanfe. Ich rette, wie meist, Raupen oder andere Insekten, die mit uns auf dem Wanderweg unterwegs sind, vor den Schuhen nachfolgender Wanderer.

Die letzten 500 Höhenmeter zum Col de Susanfe sind steil und anstrengend. Ich habe Musik im Ohr. Musik als Motivator. Meist funktioniert das bei mir. Ich bestaune die Landschaft. Es kommt mir vor, als hätte ich unsere Erde verlassen. Als stünde ich auf einem anderen Planeten. Geröll, Fels, Stein, Schneefelder. So weit das Auge reicht.

Vor der Hütte ist eine Slackline gespannt. Wir versuchen uns an der Herausforderung hartnäckig, bis wir zum Abendessen gerufen werden.

Alle Gäste sitzen zusammen. Im Ofen knistert das wärmende Feuer. Aus großen Töpfen schöpft ein Tischnachbar die Suppe, während ein anderer die Teller durchreicht. Ein Weiterer schenkt heißen Tee in die leeren Tassen der Tischnachbarn.



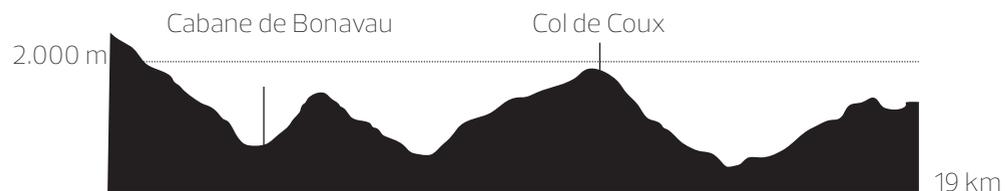
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Cabane de Susanfe / Refuge Tornay-Bostan / (1.090 / 1.420) / 19,1

Ziel / Unterkunft 🏠

Refuge Tornay-Bostan (1.763 m)
 geöffnet: Juni - September
refugedebostan.fr
 Frankreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264724982?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264724982?ref=wtd)



Sehr ausgewogen geht es bergauf und -ab. Sonne und Wolken wechseln sich ab. Steinpilze, wohin das Auge reicht. Hier muss man gar nicht mehr angestrengt suchen. Sie sind einfach überall. Wir überschreiten am Col de Cou die Grenze zu Frankreich.

Am Wegesrand finden wir einen schönen Platz zum Pausieren. Eine Tanne spendet uns Schatten. Während unserer Mittagspause leistet uns ein kleines Mäuschen Gesellschaft. Es bemerkt uns nicht. Gierig knabbert es an einem Steinpilz, keinen Meter von uns entfernt.

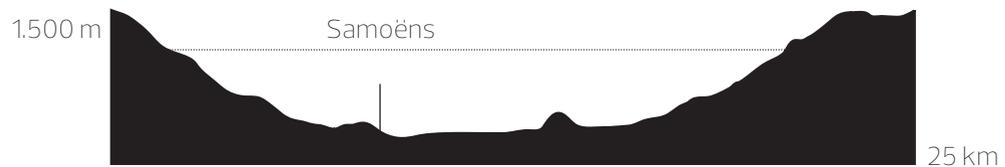
Wir überqueren den Col de la Golèse und steigen zu unserem heutigen Ziel auf.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Refuge Tornay-Bostan / Refuge Alfred Wills / (1.330 / 1.290) / 24,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Refuge Alfred Wills (1.808 m)
 geöffnet: Juni - September
refuge-wills.com
 Frankreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264725211?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264725211?ref=wtd)

Es geht abwärts nach Samoëns. Hier folgen wir dem Gebirgsbach Giffre und durchqueren die Schluchten von Tines weiter durch Wälder und Wiesen zum Ziel.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Refuge Alfred Wills / Refuge de la pierre à Bérard / (1.230 / 1.120) / 14,5

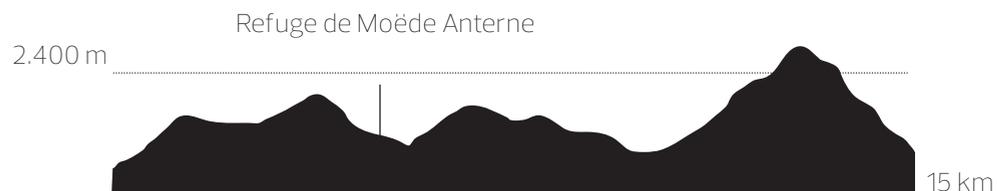
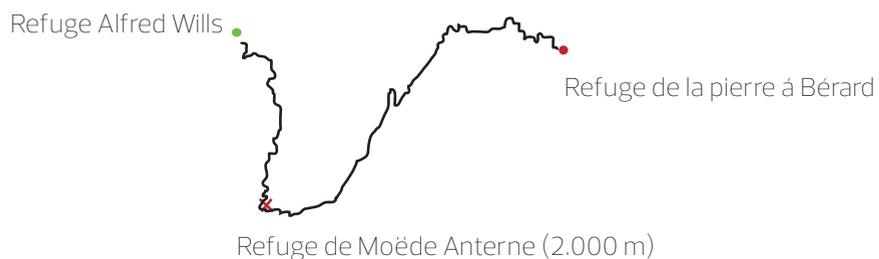
Ziel / Unterkunft 🏠

Refuge de la pierre à Bérard (1.924 m)

geöffnet: Juni - September

monrefugepaysdumontblanc.com/refuge-de-la-pierre-a-berard

Frankreich

GPX-Trackkomoot.com/tour/264754088?ref=wtd

Der Hüttenwirt meint, die nächste Hütte auf unserem Plan hat wegen Umbau-maßnahmen geschlossen. Plan B: Das Refuge de la pierre à Bérard.

Wir wandern aufwärts. Ein letzter Blick zurück auf die schöne urige Hütte. Dann ein Blick nach vorne. Schafe grasen unweit eines Bergsees. Die Sonne scheint. Ich nutze die Chance für eine kleine Schwimmrunde. Von dort steigen wir auf und blicken auf den beeindruckenden Mont Blanc. Er ist schon fast zum Greifen nah. Es folgt ein Abstieg. Ein Aufstieg. Ein Abstieg. Dann sind wir da. Die Hütte ist klein. Sie hat nur drei Wände. Die vierte Wand ist blanker Fels. Wir essen in zwei Schichten. Für alle Übernachtungsgäste zusammen ist der Speiseraum zu klein. Ich ziehe meine Daunenjacke über. Es ist kalt. In der Abenddämmerung stolziert ein Steinbock durch das felsige Gelände.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Refuge de la pierre à Bérard / Trient / (370 / 1.000) / 16,4

Ziel / Unterkunft 🏠

Trient (1.300 m)

valleedutrient.ch/de/region/trient-col-de-la-forclaz

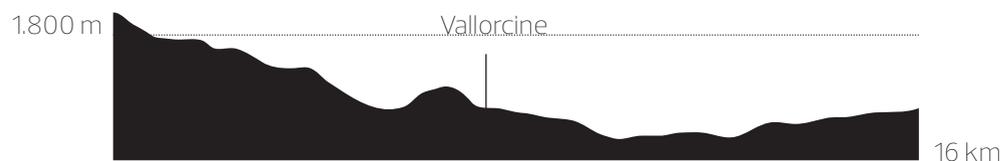
Wallis, Schweiz

GPX-Trackkomoot.com/tour/264755749?ref=wttd

Karte



Höhenprofil



Wir steigen ins Tal von Chamonix-Mont-Blanc ab. Die Route wandeln wir ein bisschen ab, um Höhenmeter zu sparen. Meinem Wanderkumpanen geht es heute nicht gut. Also laufen wir durch das Tal, das die Mont-Blanc-Gruppe vom Massiv der Aiguilles Rouges trennt. Es liegt tief und ist umringt von Nadelwäldern. Wir wandern auf geteilter Straße über die Grenze in die Schweiz.

Wir befinden uns auf der Route eines der bekanntesten Rundwanderwege um das Mont-Blanc-Massiv, der Tour du Mont Blanc. Unsere Unterkunft ist auf die vielen Touristen ausgerichtet. Unzählige Wandergruppen treffen hier ein. Tag für Tag. Sie kommen aus aller Welt. Das Gepäck wird für die Wandersleute transportiert. Während die Wanderer einen übervollen Tagesrucksack auf den Schultern tragen, werden große Koffer mit unnötig viel Gepäck per Shuttle zur Unterkunft vorgefahren.

Die Gastleute unserer Bleibe sind ein eingespieltes Team. Hier läuft tagtäglich ein gut einstudiertes Routineprogramm ab. Jeder weiß, was er zu tun hat. Jeder Tag scheint gleich zu sein. Tagein, tagaus das gleiche Spiel.





Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Trient - Pausentag

Ziel / Unterkunft 🏠

Trient (1.300 m)
Wallis, Schweiz

GPX-Track

Damit sich mein Mitwanderer erholen kann, machen wir heute Pause. Der Ort ist klein. Hier gibt es nicht viel. Nur einige Unterkünfte für die müden Wanderer. Unterkünfte, die alles bieten, was ein Wanderherz begehrt. Denn sonst gibt es in dem Ort nichts.

Es ist eine Wiederholung des vergangenen Tages. Als hätte man die gleiche Seite der Platte nochmal aufgelegt. Massenabfertigung. Nur die Gäste haben sich heute geändert.

* alle Angaben sind ohne Gewähr



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

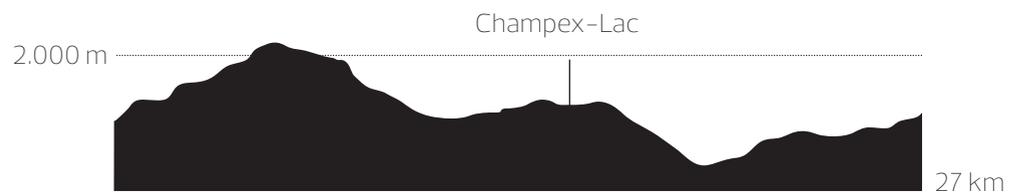
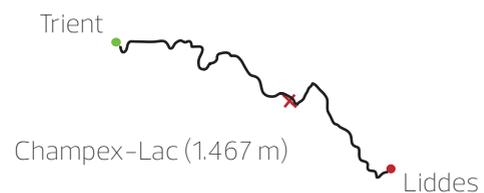
Trient / Liddes / (1.500 / 1.450) / 26,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Liddes (1.346 m)

[liddes.ch](https://www.liddes.ch)

Wallis, Schweiz

GPX-Track[.komoot.com/tour/264801004?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264801004?ref=wtd)

Ich bin froh, an diesem Morgen weiter zu kommen. Wir wandern bergauf durch den Wald zur Alp Bovine und hinunter zum Champex-See. Das Wetter ist wunderbar. Wir sitzen auf einem Stein am See und rasten. Dann steigen wir ab nach Champex und Orsières. Von dort geht es wieder bergauf nach Liddes. Hier beenden wir unseren Wandertag.

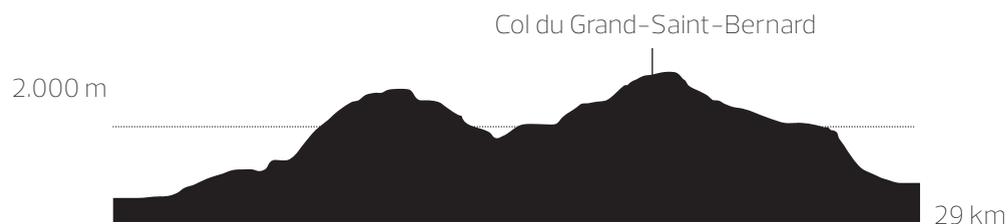


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Liddes / Saint-Rhémy-en-Bosses / (1.540 / 1.400) / 29,1

Ziel / Unterkunft 🏠

Saint-Rhémy-en-Bosses (1.632 m)
[aostatal/saint-rhemy-en-bosses](https://www.aostatal.com/saint-rhemy-en-bosses)
 Aostatal, Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264801650?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264801650?ref=wtd)

Die Sonne strahlt. Kein Wölkchen ist am Himmel. Wir laufen bis Bourg-St-Pierre, dem eigentlichen Tagesendziel der vorherigen Etappe, und dann bergauf zum Col du Grand-Saint-Bernard auf 2.492 Meter. Auf dem Weg futtern wir uns durch die Himbeersträucher am Wegesrand. Wir passieren unschöne Stauseen und überholen einige Wanderer, trotz herunterbrennender Sonne und unangenehmer Hitze. Sie sind vermutlich auf der Via Francigena unterwegs. Oder wandern einfach nur entlang der unschönen Passstraße hinauf zum Hospiz du St. Bernard. Hier kann man Übernachten, Essen und Souvenirs kaufen.

Das Hospiz wurde im Hochmittelalter gegründet. Bernhardiner wurden hier als Rettungshunde für die Suche nach Lawinopfern gezüchtet. Plüsch-Bernhardiner dominieren den Souvenirladen. Wir überqueren die Grenze zu Italien und steigen ab bis zum Tagesziel.



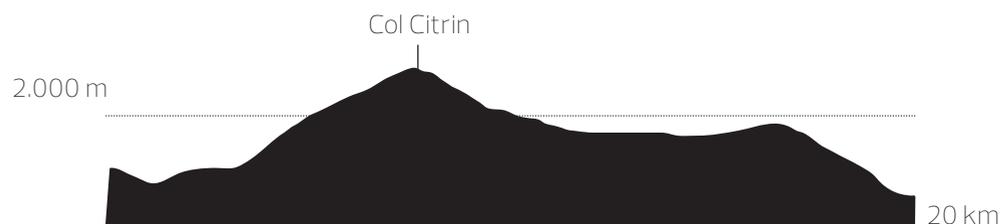
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Saint-Rhémy-en-Bosses / Cerellaz / (1.190 / 1.470) / 20,2

Ziel / Unterkunft 🏠

Cerellaz (1.249m)
Aostatal, Italien

GPX-Track komoot.com/tour/264802897?ref=wtd



Sonne. Sonne. Sonne. Mehr oder weniger steil bergauf führt uns ein Wanderpfad durch den Wald zum Citrin Pass, abwärts ins Jovençon Tal und zum Joux Sattel. Von hier haben wir einen schönen Blick auf den Gran Paradiso. Ziegen bäugeln uns neugierig. Etliche Grashüpfer in verschiedensten Größen und Farben versuchen sich mit weiten Sprüngen nach allen Seiten vor unseren Schritten in Sicherheit zu bringen. Heu und Wiesenduft weht um meine Nase. Der Wind rauscht durch die Bäume und flüstert uns zu. Das erste Laub färbt sich. Es wird vom Wind von den Ästen gerissen. Langsam fällt es auf den Waldboden. Die Bäume spenden angenehm Schatten an diesem Spätsommertag.

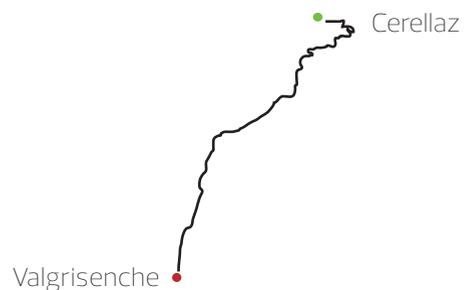
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Cerellaz / Valgrisenche / (1.280 / 840) / 18,1

Ziel / Unterkunft 🏠

Valgrisenche (1.664 m)
[aostatal/valgrisenche](#)
 Aostatal, Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264803474?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264803474?ref=wtd)



Wir steigen ab nach Avise und folgen abseits der eigentlichen Route einer Straße bergauf. Zwischen den Wolken blitzt ab und an die Sonne hervor. Vorbei an tiefen Schluchten. Vorbei an einem wilden, ungebändigten Fluss durch das Valgrisenche in den gleichnamigen Ort.

Dem gegen mittag einsetzenden Regen können wir nicht entkommen. Völlig durchgefroren kommen wir an. Es hat sieben Grad.

Der Alpensommer geht langsam, aber sicher einem Ende entgegen. Man spürt es. Tag für Tag. Die Landschaft wirkt herbstlicher. Schon in niedrigeren Lagen sind die Bergspitzen am Morgen leicht mit Schnee bepudert. Die Tage werden kürzer. Morgens ist es noch dunkel, wenn wir müde aus dem Bett kriechen und unsere Sachen in den Rucksack packen.

Es ist schön, die landschaftliche Veränderung zu beobachten. Bunte Blumen im Frühjahr. Reich bestückte Blaubeersträucher im Sommer. Sie werden jetzt abgelöst von verfärbten Blättern an den Bäumen. Und Kiefernzapfen, die die Wanderwege bedecken und unter den Schuhsohlen knirschen.



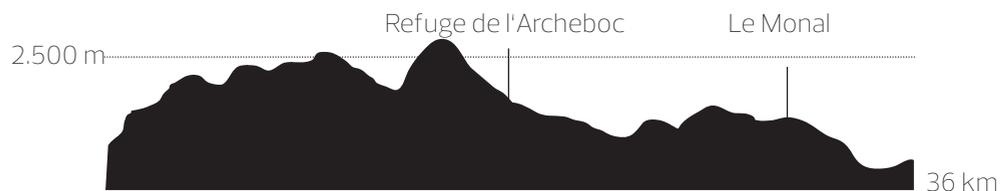
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Valgrisenche / Piperon / (1.870 / 2.000) / 35,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Le Chalet des Anges (1.530 m)
<http://le-chalet-des-anges.com>
 Frankreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264804195?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264804195?ref=wtd)



Durch Nadelwälder geht es vorbei am San Grato See. Es ist kühl. Die Bergspitzen in der Ferne sind leicht mit Schnee bedeckt. Über den Col du Mont betreten wir französisches Gebiet. Hier ist es ebenso kalt, feucht und nebelverhangen. Im Refuge de l'Archeboc pausieren wir und wärmen uns mit einer heißen Schokolade auf.

Von dort wandern wir weiter bergab zur Hütte Le Monal. Hier wollen wir Feierabend machen, aber die Hütte hat geschlossen. Mittlerweile regnet es leicht.

Deshalb steigen wir ab ins Tal. Wir haben Glück. Ohne zu wissen, ob es dort eine Übernachtungsmöglichkeit gibt, finden wir eine schöne Unterkunft.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Piperon / Refuge Entre-Deux-Eaux / (1.320 / 760) / 28,6

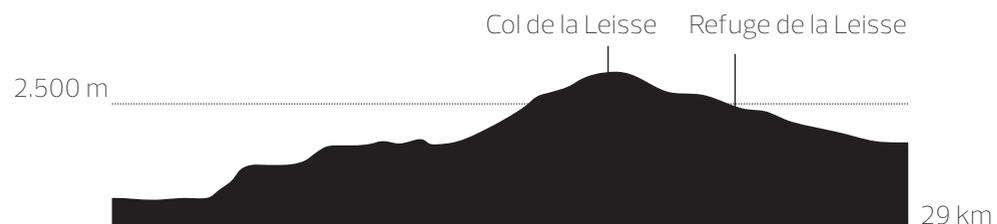
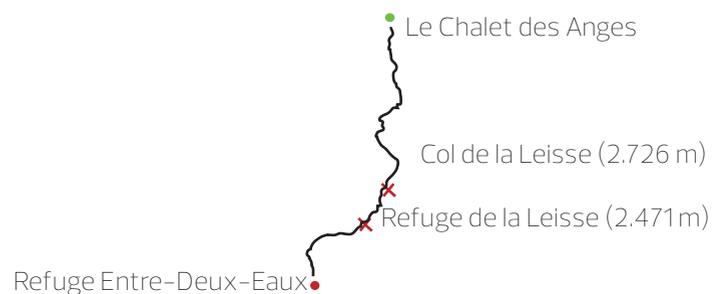
Ziel / Unterkunft 🏠

Refuge Entre-Deux-Eaux (2.120 m)

geöffnet: Juni - September

refuges-vanoise.com/fiche-hebergement-entre-deux-eaux-60n5h5vonly9.html

Frankreich

GPX-Trackkomoot.com/tour/264804612?ref=wtd

Wir wandern entlang der Straße. Der Ort Tignes ist ein typischer Wintersportort. Jetzt im Sommer ist es wie ausgestorben. Eine Geisterstadt mit geschlossenen Geschäften und stillstehenden Lifтанlagen.

Anfang September. Neuschnee bedeckt die Gipfel um uns herum. Auch wir stapfen bald im Schnee herum – hier am Col de la Laisse auf 2.726 Meter.

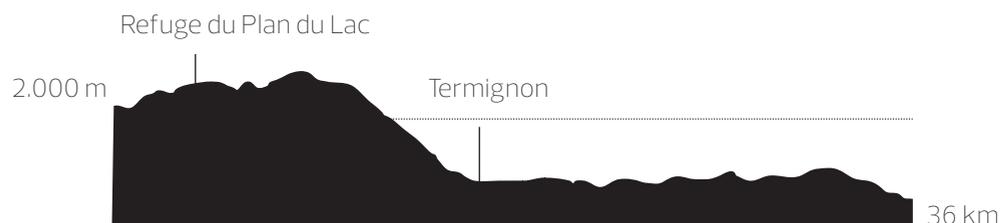
Die Landschaft wirkt wie verzaubert. Unwirklich. Felsen, Gräser, leicht mit Schnee bedeckt. Ich trage mittlerweile Mütze und Handschuhe. Mit meinen Händen forme ich einen Schneeball. Der neue Schnee ist wie Pulver. Er lässt sich kaum formen. Der Wind bläst eisig kalt um uns herum. Ich spüre die Kälte im Gesicht. Ein einzelnes Schaf steht wie verloren im Gelände und sucht unter dem Schnee nach saftigem Gras.

Im Refuge de la Laisse wärmen wir uns kurz auf. Dann geht es durch die schöne verschneite Landschaft meist bergab zum Ziel.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Refuge Entre-Deux-Eaux / Modane / (990 / 2.040) / 35,6

Ziel / Unterkunft 🏠Modane (1.054 m)
Frankreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264805031?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264805031?ref=wtd)

Kälte. Der Herbst ist spürbar angekommen. Die Berggipfel und alles um uns herum im Nationalpark Vanoise ist mit Schnee bedeckt. Gräser am Wegesrand sind mit Eiskristallen überzogen. Sie funkeln in der Sonne. Die Luft ist kalt. Langsam erwärmt sich mein Körper von innen heraus. Es geht bergauf, vorbei an der Plan-du-Lac Nationalparkhütte. Kalte Luft dringt durch jede Kleidungsschicht. Mein Blick fällt auf einen Wassertrog. Ein großer Eiszapfen hängt dort. Wasser, in seiner Bewegung zu Eis erstarrt.

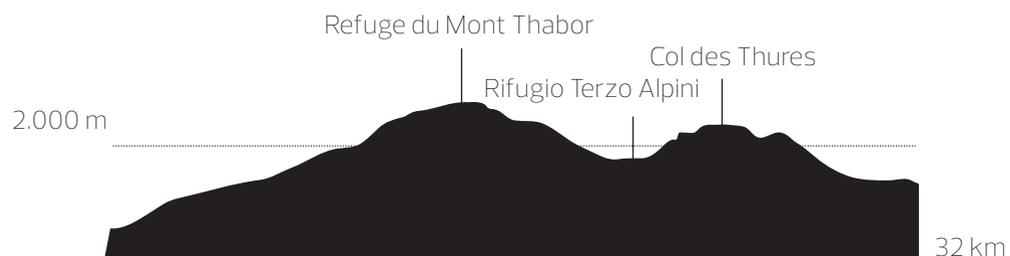
Der warme Atem kondensiert in der eisigen Luft. Die Wolken geben immer neue Blicke auf die umliegenden, schneebedeckten 3.000er frei.

Von fast 2.400 Metern steigen wir ab auf 1.000 Meter. Der Temperaturunterschied ist mit jedem verlorenen Meter spürbarer. Wir wandern durchs Tal. Am linken Arc-Ufer entlang des „Weges des kleinen Glücks“ nach Bramans. Die Sonne scheint. Es ist wieder spürbar wärmer. Mütze und Handschuhe brauche ich hier nicht mehr.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Modane / Névache / (1.870 / 1.340) / 32

Ziel / Unterkunft 🏠Névache (1.596 m)
Frankreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264805925?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264805925?ref=wtd)

Wir sitzen am Frühstückstisch. Draußen ist es noch dunkel. Unser eigentliches Ziel für heute ist ausgebucht, sagt mir der Wirt am Telefon. Wir wandern los. Der ursprüngliche Wanderweg ist gesperrt. Über einen, nicht auf der Karte eingezeichneten Weg, und entlang der Straße wandern wir im Regen Serpentina bergauf, bis wir schließlich auf den eigentlichen GR5-Wanderweg treffen.

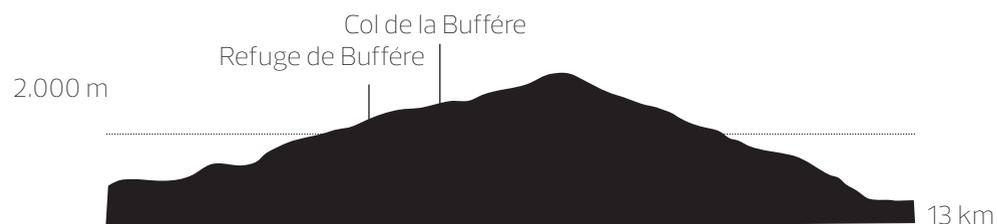
Im Mix aus Regen und Schneeschauer gehen wir zum Col de la Vallée Etroite auf 2.456 Meter. Es stürmt. Es ist eisig kalt. Die Sicht reicht keine fünf Meter weit. Im Schneesturm laufen wir im Trailrunning-Schritt abwärts zum Granges de la Vallée Etroite. Wir sitzen im Refugio I Re Magi. Hier ist es gemütlich. Italienisches Flair. Es riecht nach Kaffee. Ein italienisches Stimmenwirrwarr umgibt uns. Aber wie schon erörtert ist es voll. Hier können wir nicht bleiben. Die Hütte steht auf französischer Landesseite, aber auf italienischem Staatsgebiet.

Wieder rein in die nasse Kleidung. Während der kurzen Pause ist natürlich nichts trocken geworden. Zum Glück regnet es nicht mehr, als wir zum Thures Sattel aufsteigen. Wolken umhüllen die Berge und die steppenartige Wiesenlandschaft. Die Erde ist rötlich gefärbt.

Wir wandern hinab ins Clarée-Tal. Hier finden wir eine schöne Bleibe.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Névache / Le Monétier-les-Bains / (820 / 940) / 13,4

Ziel / Unterkunft 🏠Le Monétier-les-Bains (1.495 m)
Frankreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264806233?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264806233?ref=wtd)

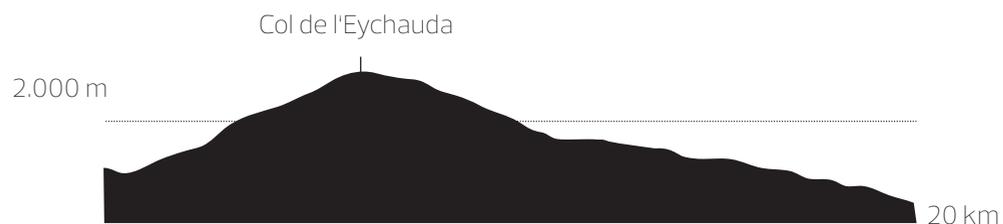
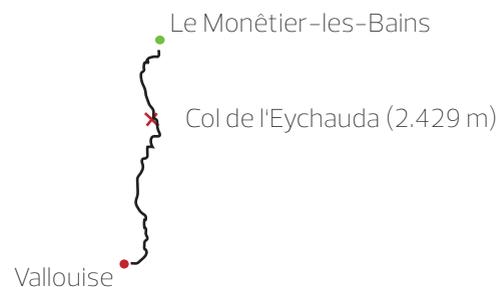
Der Tag begrüßt uns mit strahlendem Sonnenschein. Die Luft ist nicht mehr so warm wie noch im August. Mit einer Jacke ist man morgens gut beraten. Es geht hinauf über den Buffère-Sattel (2.428 Meter). Wir haben tollen Blick auf das Ecrins-Massiv und steigen ab in das Guisane-Tal. Und das über einen schmalen eingewachsenen Pfad, der auf meiner Karte eingezeichnet ist. Aber es scheint sich um einen Kuhtrampelpfad zu handeln. Bald schon stehen wir mitten im weglosen Gelände. Umringt von Schlamm. Wir kämpfen uns durch, bis wir wieder auf einen Schotterweg treffen.

Es ist Mittag, als wir in dem netten Ort eintreffen. Meinen Mitwanderer kann ich überreden, aus einer spontanen Laune heraus gleich hier zu bleiben. Die Alternative wäre ein erneuter Aufstieg von rund 1.000 Höhenmetern.

Bei strahlendem Sonnenschein bummle ich durch die Stadt. Über Ohrstöpsel spielt mein Handy meine Lieblingsmusik. Tanzend schlendere ich durch die Straßen. Ich gönne mir einen Kaffee und Crêpe.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Le Monétier-les-Bains / Vallouise / (960 / 1.280) / 19,9

Ziel / Unterkunft 🏠Vallouise (1.106 m)
Frankreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264806588?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264806588?ref=wtd)

Wir sind der Sonne voll ausgesetzt, als wir zum Eychauda-Sattel auf 2.429 Meter hinauf wandern. Entlang der Forststraße, entlang von Liftanlagen. Am Rande des Ecrins Nationalparks. Unzählige Eidechsen nehmen auf den warmen Steinen ein Sonnenbad. Sie recken ihre Köpfe genießerisch der Sonne entgegen. Grashüpfer springen zu allen Seiten, um nicht unter unseren Schuhsohlen zu landen.

Ein markanter Duft weht durch die Luft. Wir wissen, dass sie da sind, noch bevor wir sie mit den Augen ausmachen können. Schafe und Ziegen grasen auf den Almwiesen. Die Landschaft zeigt uns ganz deutlich: Es ist Herbst.

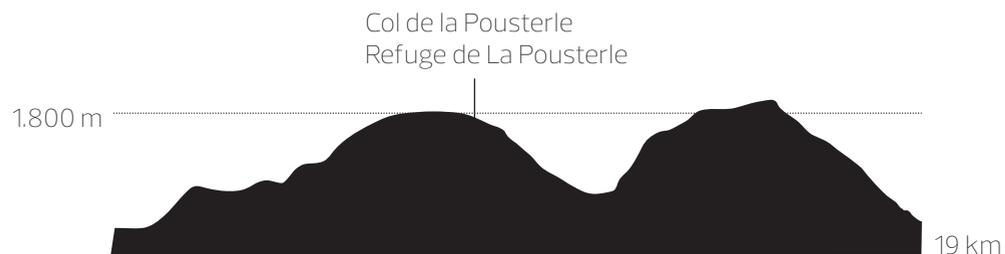
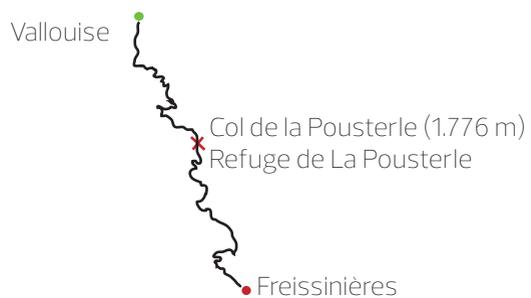
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Vallouise / Freissinières / (1.130 / 1.080) / 19,3

Ziel / Unterkunft 🏠

Freissinières (1.190 m)
Frankreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264808118?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264808118?ref=wtd)



Raus aus dem netten Ort geht es stets einem Bach entlang und hinauf über den Col de la Pusterle (1.776 Meter).

Wir blicken auf das vor uns liegende, enge Tal und pausieren an einem Bach. Die Sonne scheint durch die Baumkronen, deren Blätter sich mehr und mehr verfärben. Der Bach rauscht. Wild und ungebändigt. Ich stelle mir vor, wie er weiter fließt. Wie die Landschaft aussieht flussabwärts. An wie vielen Hindernissen sich das Wasser seinen Weg vorbei bahnen muss, bis es das Meer erreicht. Wie beständig und unbeirrt es sich seinen Weg bahnt. Zielstrebig. Mal fließt es langsam. Mal schnell. „Sei wie ein Fluss“ - habe ich mal gelesen.

Weiter hinauf führt uns der Weg durch den Wald zum Lauzes-Sattel und wieder hinab zum Tagesendziel.

Am Vorabend schon haben wir diesmal angerufen. Aus Angst, die Unterkunft sei voll. Jetzt sind wir heilfroh, angerufen zu haben. Sonst wäre vermutlich niemand hier.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

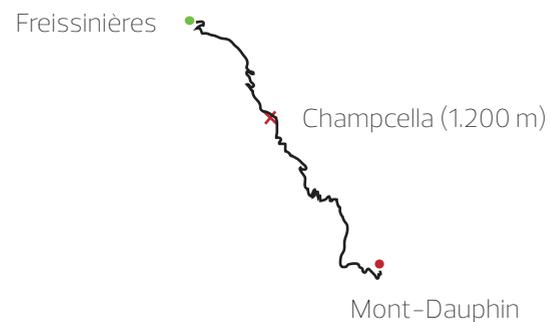
Freissinières / Mont-Dauphin / (490 / 710) / 23,3

Ziel / Unterkunft 🏠

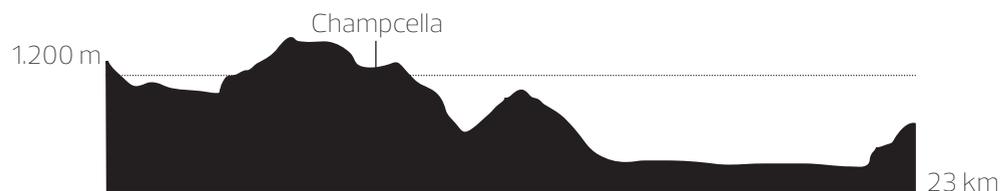
Mont-Dauphin (1.050 m)
 Privatunterkunft, Schmuckdesignerin Clélia
 Frankreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264809667?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264809667?ref=wtd)

Karte



Höhenprofil



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Richtig warm ist es heute. Wir wandern durch Wälder und Ortschaften. Auf Asphaltstraßen und Wanderwegen. Auf und Ab, immer am Waldhang entlang.

Bei brütender Hitze gehen wir ins breite Durance-Tal und hinauf zur Mont-Dauphin-Festung. Eine Festung, erbaut Ende des 17. Jahrhunderts, zur Verteidigung der französischen Südostgrenze.

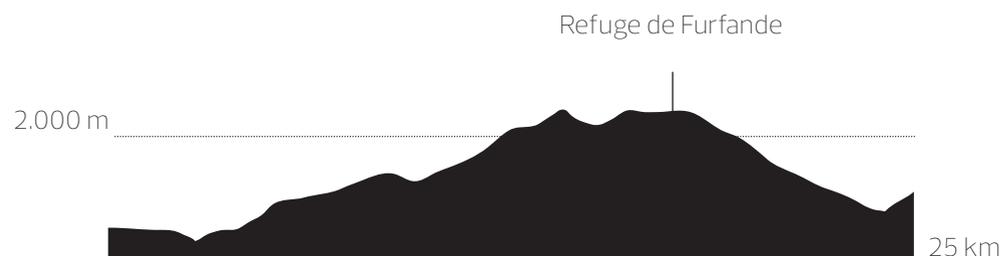
Der Ort wirkt ziemlich verlassen. Trotzdem stellen wir mit Erschrecken fest, dass die wenigen Unterkünfte ausgebucht sind.

Clélia ist Schmuckdesignerin. Ihr berichte ich mit ein paar Wortfetzen Englisch von unserem Dilemma. Sie bietet uns ihr Gästezimmer an. In einem alten Künstlerhaus, erbaut um ca. 1658.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Mont-Dauphin / Gite Le Riou Vert / (1.730 / 1.370) / 25,1

Ziel / Unterkunft 🏠Gite Le Riou Vert, Bramousse(1.450 m)
Frankreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264813756?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264813756?ref=wtd)

Leise wie auf Samtpfoten versuchen wir uns Sonntagfrüh aus dem Haus zu schleichen, um unsere nette Gastgeberin nicht zu wecken. Aber so leise wie die beiden Katzen unserer Gastgeberin können wir nicht sein, während wir unsere sieben Sachen zusammenpacken.

Wir wandern ins Dorf Eyglies in Richtung des Naturparks Queyras. Hier findet gerade die Jagd statt. Jäger haben sich auf weiter Fläche verteilt. Hunde bellen. Hin und wieder fällt ein Schuss. Bis rauf zum Garnier-Sattel wandern wir in steinigem Terrain durch Kiefernwälder in drückender Hitze.

Die Landschaft und das Klima verändern sich. Man merkt, dass wir in Richtung Süden wandern. Es wird mediterraner. Der süße Duft der Kiefern und die Hitze begleiten uns bis zur Furfande-Hütte. Hier stehen Kühe weidend auf den Almwiesen. Mitten im Naturpark Queyras.

Durch Kiefernwald über staubtrockene Wege wandern wir steil bergab ins Guil-Tal. Ab hier geht es auf der anderen Talseite wieder steil aufwärts nach Bramousse.

Vor der Hütte ist ein Gemüse- und Blumengarten angelegt. Sonnenblumen strahlen mit der Sonne um die Wette. Die Sonne. Sie verschwindet schon bald hinter den Bergen. Vor der Hütte laufen Hühner, Hasen, Ziegen und Katzen umher.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

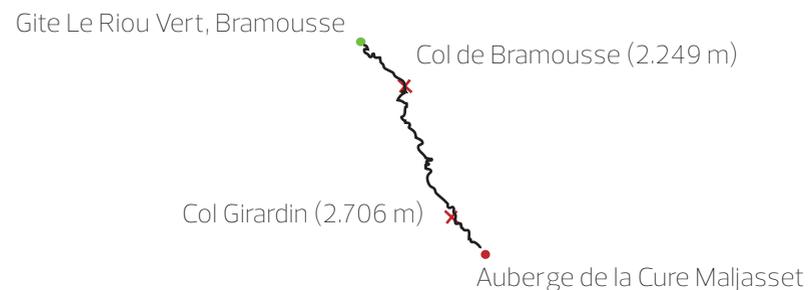
Gite Le Riou Vert / Auberge de la Cure Maljasset / (1.900 / 1.400) / 22,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Auberge de la Cure Maljasset (1.900 m)

maljassetgite.fr

Frankreich

GPX-Track[.komoot.com/tour/264814786?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264814786?ref=wtd)

Der Tag beginnt mit dem Aufstieg zum Bramousse-Sattel auf 2.249 Meter. Oben angekommen geht es wieder abwärts nach Ceillac.

Auf dem Weg nach oben überholen wir mehrere Wanderer, noch bevor wir den Miroir-See erreichen. Kurz darauf stehen wir am großen Ste Anne-See am Fuße der Bergspitzen von Font-Sancte. Der See ist tiefblau. Umringt von fast mondartiger Gebirgslandschaft.

Der letzte Anstieg heute führt uns über den Girardin-Pass an die Grenze des Naturparks.

Von hier blicken wir noch einmal zurück auf den Naturpark mit seinen markanten Bergen und steigen ab ins enge Ubaye-Tal. In Maljasset finden wir eine schöne Unterkunft. Vor dem traditionellen Weiler steht ein Tipi-Zelt. Mehrere Hängematten sind aufgespannt.

Hier liege ich und lausche dem Rauschen eines nahen Baches. Lausche dem Zirpen der Grillen. Fühle den kühlen Wind auf meiner Haut. Er bläst immer stärker. Der Himmel verdunkelt sich langsam. Große dunkle Wolken tun sich am Firmament auf. Sie kündigen ein Gewitter an. Einzelne dicke Tropfen treffen meine Unterarme. Sie sind kalt und jagen mir mit jedem Treffer einen kleinen Kälteschauer über den Rücken.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Auberge de la Cure Maljasset / Chialvetta / (1.710 / 2.110) / 31,7

Ziel / Unterkunft 🏠

Chialvetta (1.495 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264816388?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264816388?ref=wtd)



Über den Mary-Pass betreten wir Italien. In Chiappera pausieren wir bei Eis und Kaffee. Einige Höhenmeter haben wir hinter uns. Weitere liegen noch vor uns. Und zwar die, hinauf zum Ciarbonet Sattel.

Es ist heiß. Der Anstieg kommt mir extrem anstrengend vor. Ich blicke in den Wald hinein. Nach links und rechts. Meine Augen grasen den Waldboden ab. Auf der Suche nach Blaubeeren an den unzähligen Blaubeersträuchern. Aber die Sträucher tragen keine Früchte mehr. Keine runden, blauen Früchte hängen mehr an den grünen Zweigen. Keine Einzige. Oben am Pass wartet mein Mitwanderer auf mich. Er hat es sich bereits am Boden bequem gemacht und die Überbleibsel einer Packung Kekse vor sich ausgebreitet. Das ist genau, was ich jetzt brauche. Eine kleine Stärkung.

Von hier steigen wir ab zum Tagesendziel.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Chialvetta / Pontebernardo, Le Barricate / (1.420 / 1.620) / 20,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Pontebernardo, Le Barricate (1.312 m)

geöffnet: ganzjährig

gtapiemonte.it/de/posto-tappa/pontebernardo

Italien

GPX-Trackkomoot.com/tour/264817126?ref=wtd

Bergauf wandern wir seit Tagesbeginn durch das Unerzio Tal zum Gardetta Pass. Vom Pass, der von verfallenen Befestigungsanlagen umgeben ist, gehen wir weiter aufwärts zum Rocca Brancia Pass (2.610 Meter). Die Landschaft ist felsig. Die Steine sind hell. Fast schon schneeweiß.

Von hier folgt ein langer Abstieg zur Fahrstraße des Stura di Demonte Tales. Wir lassen Murmeltiere und Kühe hinter uns. Erleichtert nähern wir uns dem ersten Bäumchen und der Schatten spendenden Baumgrenze. Auf der Straße geht es bergab nach Pontebernardo.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

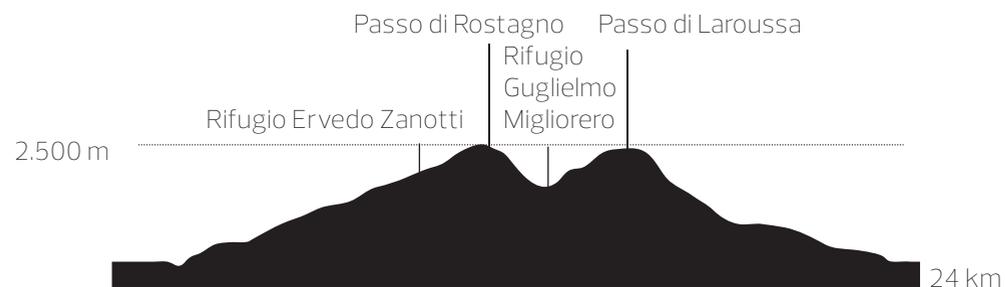
Pontebernardo, Le Barricate / Strepeis / (1.710 / 1.730) / 23,8

Ziel / Unterkunft 🏠

Albergo Ristorante Strepeis (910 m)

ghironda.com/valstura

Italien

GPX-Trackkomoot.com/tour/264819023?ref=wtd

Es will heute früh einfach nicht richtig hell werden. Die Tage werden ohnehin immer kürzer. Und dann hängt heute auch noch eine dicke Nebelsuppe zwischen den Bergen.

Wir gehen bergauf zum Sottano delle Scolettas Pass. Zur Zanotti Hütte steigen wir nicht ab.

Wir wandern weiter bis zum Passo di Rostagno auf 2.540 Meter Seehöhe. Ich ziehe den Reißverschluss meiner Jacke weiter hoch und genieße die klare, kalte Luft. Die Aussicht. Die schönen Ausblicke, die der Nebel von Zeit zu Zeit frei gibt. Unter uns: das Rifugio Migliorero. Und ein See. Das Gelände ist alpin. Um uns herum ist Fels und Geröll. Nicht weit von uns entfernt: Steinböcke und Steingeißen. Sie beobachten uns. Über uns: Adler. Sie kreisen über dem Lago Inferiore dell'Ischiator. Das Wasser des Sees ist türkis-blau. In ihm spiegelt sich die Umgebung.

Von hier steigen wir hinauf über den Passo di Laroussa. Von Weitem schauen wir auf weiße Stellen zwischen den Felsen. Altschnee? Hier? Jetzt?

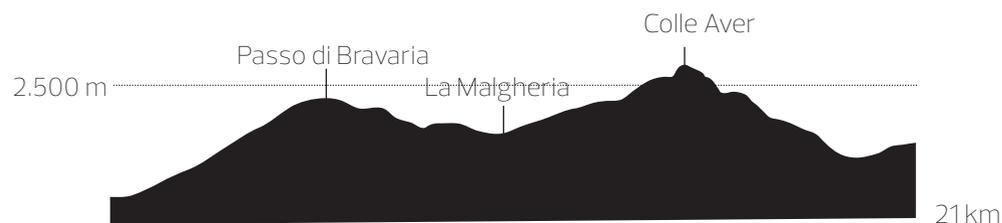
Unmöglich eigentlich. Jetzt, oben am Pass, wissen wir, was es mit den weißen Stellen im Fels auf sich hat. Hagelkörner. Murmelgroß. Auf dieser Seite des Bergpasses hat es ein Gewitter gegeben. Ein Glück, dass wir erst jetzt hier oben stehen und absteigen. Wieder bergab gehen wir durch das Bagni Tal bis nach Strepeis.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Strepeis / Rifugio Malinvern / (1.900 / 1.330) / 21,4

Ziel / Unterkunft 🏠

Rifugio Malinvern (1.825 m)
 geöffnet: Juni - September
rifugiomalinvern.it
 Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264819613?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264819613?ref=wtd)

Im dichten Nebel steigen wir hinauf zum Passo di Bravaria. Die Luft ist feucht und kalt. Meine Kleidung ebenso. Ich kann meinen Atem in der eiskalten Luft sehen. Die Sicht reicht keinen Meter weit.

Oben am Pass hat sich die Situation völlig verändert. Sonnenschein. Strahlend hell. Ich sauge die Wärme der Sonne mit jeder Pore auf. Spüre, wie sie mein Gesicht streift. Wie mir angenehm warm wird. Wir blicken hinab zum Sant' Anna Tal. Zumindest versuche ich mir das Tal vorzustellen, denn die Sicht wird verdeckt durch dichten Nebel. Von hier oben ist es eine große Nebelbank, die sich im Tal festgehangen hat und uns die Sicht verwehrt.

Während wir wieder ins Wolkenmeer absteigen, versuche ich das Gefühl der Sonne auf meiner Haut weiter bei mir zu behalten. Doch der Nebel empfängt uns mit einer hohen Luftfeuchte. Haare und Kleidung werden in kürzester Zeit wieder feucht.

Wir gönnen uns im Tal eine Pause und meistern erneut den Auf- und Abstieg zum Ziel. „Die Landschaft hat sich total verändert“, denke ich mir, während ich auf das Laub blicke, das sich mittlerweile rot-braun-gelb verfärbt hat und die Luft einatme, die deutlich kühler ist als noch vor Kurzem. Auch werden die Wanderer deutlich weniger. Ich merke, dass die Tour sich ihrem sicheren Ende entgegen neigt.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rifugio Malinvern / Rifugio Genova / (2.110 / 1.950) / 28

Ziel / Unterkunft 🏠

Rifugio Genova, Lago Brocan (2.009 m)
 geöffnet: Juni - September
rifugiogenova.it
 Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264820298?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264820298?ref=wtd)

Heute wiederholt sich das gleiche Spiel wie vom Vortag. Wir wandern im dichten, feuchten Nebel. Nur langsam wird es am Morgen hell. Zweimal an diesem Tag durchbrechen wir die Nebelbank und steigen der Sonne entgegen.

Italienische Wandersleute kommen uns beim Abstieg vom Colletto di Valscura - den erklommenen 2.520 Metern - entgegen.

Ob oben die Sonne scheint, fragen sie. „Si, il sole è sopra“, antworte ich lachend. Während die Italiener nach oben der Sonne entgegen wandern, steigen wir wieder ab in dichten Nebel.

Von hier geht es weiter zum Chapous Sattel. Die Gegend ist traumhaft. Alpines Gelände umgibt uns. Steinböcke bäugeln uns von allen Seiten. Felsen, Gräser mit Tau bedeckt und in Nebel gehüllt. Kälte kriecht in meine Glieder. Selbst die Bewegung kann den Körper nicht warm halten. Nicht bei diesen Temperaturen.

Der Weg ist im dichten Nebel zwischen all dem Fels und Geröll teilweise nur zu erahnen. Ich baue ein Steinmanderl am Wegesrand. Der Gedanke, dass er anderen Wandersleuten hilft, nicht vom Weg abzukommen, erfreut mich.

Die Hüttenleute empfangen uns freundlich. Der Koch tanzt singend durch sein Küchenreich. Er bereitet das Abendessen zu. Zum letzten Mal in dieser Saison. Im Ofen brennt ein warmes Feuer. Zum letzten Mal erwärmt das Feuer den Raum. Die Hüttenleute haben heute ihren letzten Tag. Die Saison ist für sie zu Ende.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rifugio Genova / Refuge de la Madone de Fenestre / (1.140 / 1.240) / 15,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Refuge de la Madone de Fenestre (1.903 m)
 geöffnet: Juni - September
chaletmadonedefenestre.ffcam.fr
 Frankreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264820845?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264820845?ref=wtd)

Wir betreten französisches Staatsgebiet im Nationalpark Mercantour. Die Landschaft hier ist traumhaft. Hochalpin. Felsen, Geröllfelder, einzelne Sträucher und Gräser formen die Landschaft. Steinböcke und Steingeißzen blicken von oben neugierig zu uns herunter. Ihr Fluchtverhalten ist nicht sonderlich ausgeprägt. Sie entfernen sich nur wenige Meter weit. Bleiben stehen und beobachten uns aufmerksam. Die Landschaft ist auch heute in Nebel und Wolken gehüllt. Auf dem Colle di Fenestrelle auf 2.474 Meter haben wir die erste Tageshälfte geschafft. Und das ganz ohne Regen. Ich blicke über das felsige Gelände. Hier und da erspähe ich ein Murmeltier oder eine Berggämse. Wir wandern weiter. Auf dem Weg zur Fenestre Scharde auf 2.482 Meter regnet es. Nass triefend passieren wir den Fenestre-See. Er ist im Nebel kaum sichtbar.

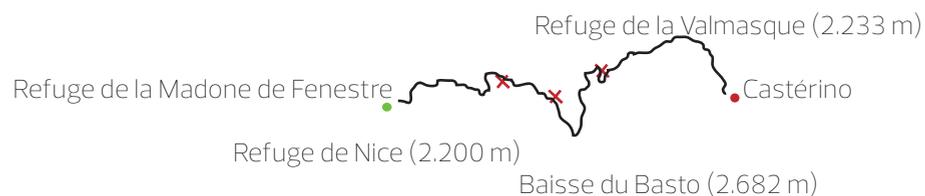
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Refuge de la Madone de Fenestre / Castérino / (1.140 / 1.460) / 21,9

Ziel / Unterkunft 🏠

Castérino, Auberge Sainte Marie-Madeleine (1.550 m)
casterino.com
 Frankreich

GPX-Track komoot.com/tour/264821471?ref=wtd



Zu Beginn des Tages begrüßt uns der altbekannte Nebel. Doch die Sonne kämpft und durchbricht die Nebelbank. Der Weg führt uns im alpinen Gelände über Felsen und alte Militärpfade, vorbei an unzähligen Berggämsen und Steingeißeln mit ihren Jungen.

Ich spüre meine Fußsohlen. Sie haben sich in den letzten Tagen auf dem steinigen Untergrund entzündet. Ich wandere aus Überzeugung mit leichten Trailrunning-Schuhen. Für meine Füße hat sich diese Art von Schuh auf Langstreckentouren wie diesen bewährt. Doch jetzt, nach mehreren Tagen auf steinigem Untergrund ohne Abwechslung, merke ich, dass sich meine Füße nach Wiesen- und Waldboden sehnen.

Wir wandern aufwärts. Unser erstes Zwischenziel des Tages: der Pas du Mt Colomb und der darunter liegende See de la Fous.

Wir überholen einige Wandersleute bei dem steilen und steinigen Aufstieg mit einfachen Kletterpassagen zum Baisse du Basto auf 2.682 Meter.

Hier befinden wir uns noch inmitten des Nationalparks Mercantour. Heute führt uns die Etappe vorbei an einigen Seen. Einer von ihnen lädt mich zum Baden ein. Ich genieße die Kälte des Sees und die Wärme der Sonne in meinem Gesicht. Das Refuge de Valmasque lassen wir links liegen und steigen weiter ab.

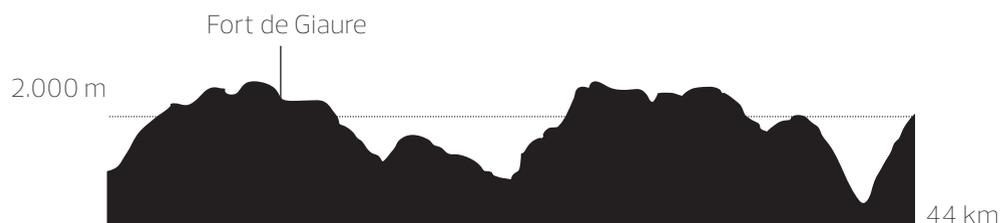
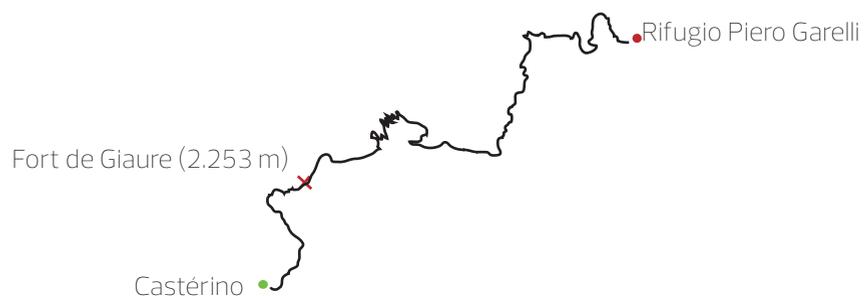


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Castérino / Rifugio Piero Garelli / (2.820 / 2.420) / 44,1

Ziel / Unterkunft 🏠

Rifugio Piero Garelli (1.970 m)
 geöffnet: Juni - September
rifugiogarelli.com
 Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264823970?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264823970?ref=wtd)

Die Gegend hier ist sehr schön. Auch die Sonne strahlt heute seit Tagesbeginn an. Sehr abwechslungsreich geht es auf Wanderpfaden, Feldwegen und teils einer Straße entlang. Es geht über Wiesen, durch Dörfer und Lärchenwälder. Das Landschaftsbild ist herbstlich. Die Blätter schillern in den schönsten Farben. Rot, Braun, Gelb, Orange. Kiefernzapfen säumen den Weg.

Oben am Fort de Giaure haben sich hartnäckig Wolken festgehalten. Es ist windig und kalt. Ich ziehe meine leichte Daunenjacke an. Nur, um sie nach wenigen Metern abwärts wieder auszuziehen. Die Sonne scheint wieder. Die Nebelbank oben am Pass haben wir hinter uns gelassen. Den Abstieg nach Limonetto ersparen wir uns. Wir wandern gleich weiter. Der Weg zum Colle di Tenda ist ebenso abwechslungsreich und bietet uns ein tolles Panorama. Doch wir sind schon spät dran. Kurz nach dem Pass möchten wir den Tag auf einer unbewirtschafteten Hütte beenden, doch wir stehen vor verschlossenen Türen. „Das kann eben auch vorkommen“, denke ich mir, bei der spontanen Entscheidung noch weiter zu gehen. Die Recherche, was uns auf der nächsten Etappe erwartet: völlig unzureichend. Jetzt stehen wir hier. Vor verschlossenen Türen.

Mittlerweile peitscht der Wind wild um uns herum. Die Sonne ist wie fort gepustet. Nebel, Wind und Kälte sind vorherrschend. Zudem merken wir an den Lichtverhältnissen, dass sich der Tag dem Ende entgegen neigt. In wenigen Stunden wird es dunkel sein, doch uns bleibt kaum etwas anderes übrig, als weiter zu gehen. Trotz meiner Fußsohlen, die sich noch schlimmer anfühlen als die Tage zuvor.

Wir wandern auf und ab. Die Landschaft ist schön. Aber meine Fußsohlen tun mittlerweile zu weh, um Augen für die Landschaft zu haben. Einfach weiter. Und das im Eiltempo. Denn wir sind getrieben. Diesmal nicht vom Gewitter. Die einbrechende Dunkelheit drängt uns zur Eile. Die Bergsilhouetten werden immer undeutlicher. Wir kramen die Stirnlampen hervor. Es ist dunkel. Die Grillen zirpen. Einzelne Sterne blitzen zwischen den Wolken hervor.

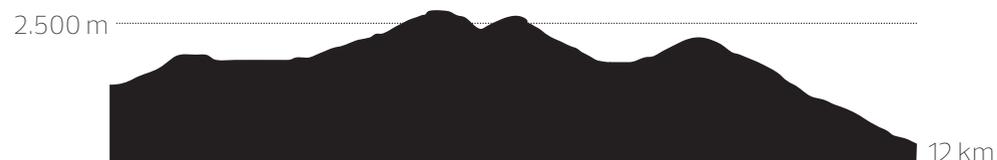
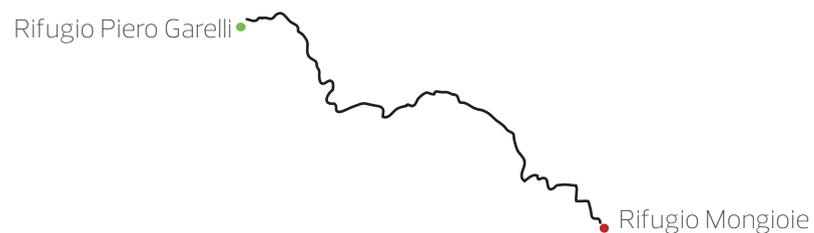
Konzentriert setzen wir einen Fuß vor den Nächsten. Im Trailrunning-Schritt aufwärts. Erleichtert erblicken wir hinter dem nächsten Felsen die Lichter der Hütte. Es ist mittlerweile 21:00 Uhr. Hungrig und dankbar sitzen wir hier. Ich kann kaum noch denken. Der freundliche Hüttenwirt versorgt uns mit Speis und Trank.

Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rifugio Garelli / Rifugio Mongioie / (920 / 1.360) / 11,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Rifugio Mongioie (1.538 m)
 geöffnet: Mai - Oktober
rifugio-mongioie.com
 Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264824352?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264824352?ref=wtd)

Den Tag starten wir etwas entspannter. Wir frühstücken später als sonst. Packen in Ruhe unsere Habe zusammen. Und dann beginnt schon der anstrengende Teil des Tages. Ich muss in meine Schuhe hinein kommen. Meine Fußsohlen brennen. Sie sind rot. Von innen entzündet. „Hätte das nicht noch ein paar Tage warten können?“, frag ich mich.

Trotz der heutigen, wenigen Höhenmeter ist es für mich anstrengend. Schön ist die Landschaft dennoch. Ich versuche mich mehr auf die vielfältige Umgebung der ligurischen Alpen zu konzentrieren und nicht auf den Schmerz.

Die Landschaft wird mediterraner. Die Böden trockener. Die Vegetation verändert sich.

Über mir: ein Mix aus Sonne und Wolken. Unter mir: das Carnino-Tal. Im Rifugio Mongioie gehört zum Hüttenteam auch ein Nepalese, der hervorragend kocht. Nepalesische Gebetsfahnen wehen im Wind.

Seit einigen Tagen wandern wir schon auf Abschnitten des GTA – der Grande Traversata delle Alpi. Es ist einer von vielen Fernwanderwegen. Dieser ist rund 1.000 Kilometer lang und umfasst 65 Tage.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Rifugio Mongioie / Ormea / (430 / 1.210) / 20,4

Ziel / Unterkunft 🏠Ormea (754 m)
Italien**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264824621?ref=wtd](https://www.komoot.com/tour/264824621?ref=wtd)

Dass es nicht mehr weit ist bis zum Meer, wird mit jedem Schritt in Richtung Süden klarer. Es wird immer flacher. Hohe Berge liegen nicht mehr auf unserer Route.

Heute wandern wir auf halbem Hang über Nebenwege und Nebenstraßen, durch Buchenwälder dem oberen Tanaro Tal entlang.

Klimatisch wird es gen Süden wärmer. Das Landschaftsbild ist geprägt von bewaldeten Ausläufen der Alpen unter 2.000 Metern Höhe, einzelnen Felswänden, Kuhweiden und Haselnusssträuchern.

Das Laub verfärbt sich mehr und mehr. Immer leichter reißt der Wind einzelne Blätter von den Zweigen. Es riecht süßlich nach Kiefern.

Wir pflücken Trauben und Birnen von den fruchttragenden Ästen am Wegrand. Und obwohl tagsüber die Sonne uns angenehm wärmt, kühlt es abends spürbar ab. Wir spazieren durch den Ort. Die Sonne ist bereits hinter den Häusern und Waldhängen verschwunden. Wir ziehen den Reißverschluss der Jacke bis nach oben. Die Nacht hat all die Wärme des Tages hinfort getragen.

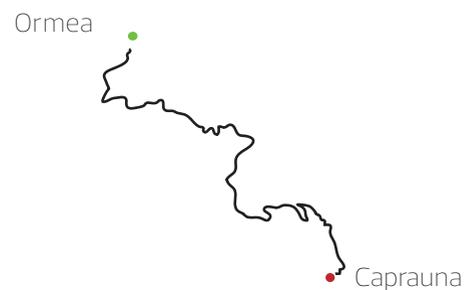


Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Ormea / Caprauna / (960 / 870) / 10,4

Ziel / Unterkunft 🏠

Caprauna, Refugio Pian dell'Arma (1.350 m)
 geöffnet: Mai - Oktober
rifugiopiandellarma.it
 Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264824854?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264824854?ref=wtd)

Heute kürzen wir radikal ab. Wir wandern nicht um das Tal herum, sondern auf direktem Weg zum Tagesendziel.

Ich fühle mich schlapp. Meine Beine sind schwer. Wir gehen bergauf durch den Buchenwald. Uns umgibt ein herbstliches Farbenspiel. Schon am frühen Nachmittag erreichen wir so Caprauna. Es ist ein halber Pausentag. Mein Körper braucht ihn dringend.



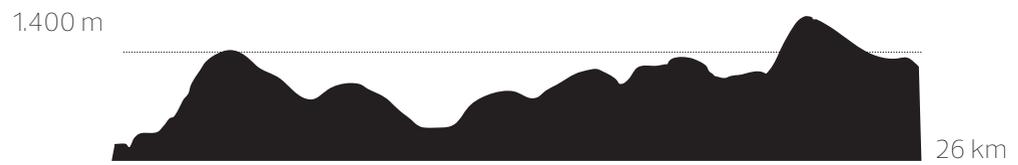
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Caprauna / Monesi di Mendatica / (1.530 / 1.090) / 25,6

Ziel / Unterkunft 🏠

Monesi di Mendatica (1.310 m)
Italien

GPX-Track [.komoot.com/tour/264825282?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264825282?ref=wtd)



* alle Angaben sind ohne Gewähr

Auf circa 1.400 m. ü. NN führt uns der Weg heute dahin. Unter uns ist ein Meer aus Wolken. Über uns strahlender Sonnenschein.

Wir gehen über Feldwege, durch Buchen- und Eichenwälder. Die Blätter schillern in den schönsten Farben. Sie fallen von den Bäumen. Wind raschelt durch das Blattwerk. Es riecht nach Erde, Moos und Pilzen.

Die Berge laufen langsam aus. Die Landschaft besteht mehr und mehr aus sanften, bewaldeten Hügeln als aus Bergen. Entlang der Straße wandern wir aufwärts. Nur wenige Autos passieren uns.

Die Natur hält mir dieser Tage vor Augen, was Vergänglichkeit und Veränderung bedeutet. Etwas, das ich in der Theorie begriffen habe. Doch darauf vorbereitet bin ich dennoch nicht. Auf das absehbare Ende.



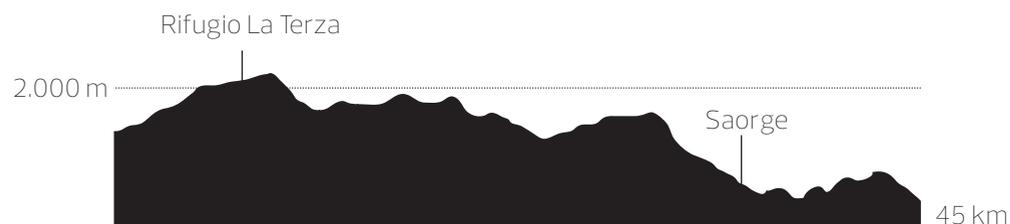
Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Monesi di Mendatica / Breil-sur-Roya / (2.210 / 3.210) / 45

Ziel / Unterkunft 🏠

Breil-sur-Roya (300 m)
Frankreich

GPX-Track [.komoot.com/tour/264826218?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264826218?ref=wtd)



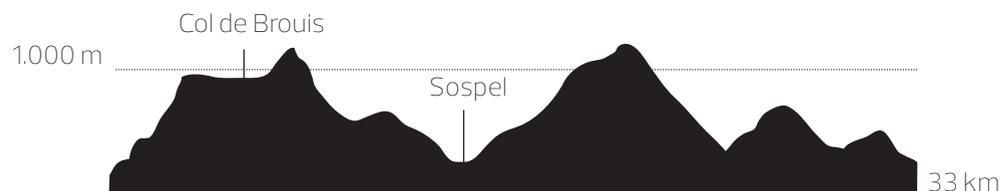
Heute überqueren wir mehrere Pässe. Die Sonne strahlt. Im dichten Gehölz huschen Rehe vorbei. Meine Füße tun weh. Die Aussicht hier entlang der Alta via del Monti Liguri ist wunderschön. Es duftet nach Jasmin. Nach dem Muratone-Sattel steigen wir ab. Die Sonne ist wie weggewischt. Dichter Nebel umgibt uns.

Ab Saorge folgen wir dem Höhenweg oberhalb des Roya-Tals. Als wir unser Tagesendziel erreichen, dämmt es schon.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Breil-sur-Roya / Peillon / (2.060 / 2.000) / 33,2

Ziel / Unterkunft 🏠Peillon (720 m)
Frankreich**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264827153?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264827153?ref=wtd)

Durch die Wälder wandern wir über den Brouis-Pass. Das Röhren der Hirsche hallt durch die Wälder. Sie versuchen den Hirschkühen zu imponieren. Im Wald ist es morgens noch angenehm kühl. Nachmittags spüren wir die drückende Wärme, die das mediterrane Klima ausmacht.

Meine entzündeten Fußsohlen erholen sich langsam wieder auf den bewaldeten Ausläufen der Seealpen.

Eine Pause in Sospel, in einem Café neben dem Gebirgsbach Bévéra, habe ich mir verdient.

Ab hier warten wieder einige Höhenmeter hinauf zum Farguet-Pass durch die mediterran anmutende Landschaft.

Der kleine schöne Ort hat nur eine Unterkunft. Sie ist hochpreisig, aber es ist mir egal. Schon am nächsten Tag werde ich mein Ziel erreichen.



Von / Bis / Höhenmeter (▲ / ▼) / Kilometer

Peillon / Monaco / (380 / 670) / 11

Ziel / Unterkunft 🏠Monaco (62 m)
Monaco**GPX-Track** [.komoot.com/tour/264827474?ref=wtd](https://komoot.com/tour/264827474?ref=wtd)

01.10.2019, Zieleinlauf. Inmitten der französischen Seealpen. Bei Sonnenschein. Es duftet nach Lavendel und Jasmin. Eichen und Zirbelkiefern stehen am Wegesrand. Zirbenzapfen liegen vereinzelt auf dem Weg. Die Luft ist warm. Sie verstärkt den süßlichen Duft der Kiefern. Weißer Kalkstein prägt das Bild. Im Gestrüpp raschelt es stetig, Eidechsen huschen vorbei.

Ich stehe in einem kleinen Ort. Mein Blick schweift zum Hügel vor mir. Hin zu den letzten vor mir liegenden 100 Höhenmetern. Nicht des Tages. Die letzten 100 Höhenmeter der gesamten Tour.

Ich will sie langsam erklimmen. Die letzten Höhenmeter. Aber meine Geschwindigkeit ist unverändert. Jetzt stehe ich hier oben. Bevor ich es sehe, merke ich bereits an der salzigen Luft, dass das Meer bald erreicht ist. Ich blicke nach Süden. Es glitzert. Es blendet mich. Ich schirme meine Augen mit der Hand ab. Da ist es. Das Meer. Die Sonne spiegelt sich auf dem Wasser. Kleine Wellen verändern die Wasseroberfläche und die Sonnenreflexion stetig.

Wie in Trance steige ich ab nach Monaco. Ich kann es kaum glauben. Monaco ist voll. Voller Autos. Voller Menschen. Ich steige in den nächsten Bus nach Nizza. Es ist seltsamerweise einfach. Nach 120 Tagen einfach in ein Verkehrsmittel einzusteigen. Es fühlt sich unwirklich an. Es ist, als hätte ich mich selbst irgendwo in den Bergen verloren. Nur mein Körper ist hier. Meine Seele wandert noch über die Berge.

Ich blicke mich um. Kleine Wellen brechen sich an den Kieselsteinen der Badepromenade. Lange sitze ich auf den Steinen und lausche dem Rauschen des Meeres. Lausche dem Stimmengewirr der anderen Menschen um mich herum, den Geräuschen der Zivilisation. Ich streife fast gänzlich meine Kleider vom Leib. Langsam gehe ich auf das Wasser zu. Berühre es mit einem Zeh. Ich gehe weiter. Schwimme mit Blick auf das offene Meer. Mit Blick auf die Boote vor der Küste.

Nützliche Informationen



Notruf

Europaweiter Notruf **112**

Österreich:	140
Schweiz:	1414
Frankreich:	15
Italien:	118
Liechtenstein:	117
Slowenien:	112
Monaco:	

Nützliches Vokabular

Französisch

Ja
Nein
Hallo
Guten Tag
Danke
Auf Wiedersehen
Ich heiße...
Wie geht's?
Freut mich, dich/Sie kennen zu lernen.
Entschuldigung
Hilfe!
Ich habe reserviert
Ich spreche kein Französisch
Bitte
Gute Reise

Ländervorwahl

+43
+41
+33
+39
+423
+386
+377

oui
non
Salut / Bonjour
Bonjour
merci
Au revoir / A bientôt
Je m'appelle...
Quoi de neuf ?
Ravi de vous rencontrer.
pardon
Au secours!
J'ai réservé
Je ne parle pas français
de rien
bonne journée

Slowenisch

Ja
Nein
Hallo
Guten Tag
Danke
Auf Wiedersehen
Ich heiße...
Wie geht's?
Freut mich, dich/Sie kennen zu lernen.

Entschuldigung
Hilfe!
Ich habe reserviert

Italienisch

Ja
Nein
Hallo
Guten Tag
Danke
Auf Wiedersehen
Ich heiße...
Wie geht's?
Freut mich, dich/Sie kennen zu lernen.
Entschuldigung
Hilfe!
Ich habe reserviert

Dà
Nè
Zdravo
Dóber dán
Hvála
Nasvídenje
moje ime je...
Kako si?
me veseli, da sem Vas
spoznal
oprostite
Na pomo
Rezerviral sem

Sì
No
Salve / Ciao
Buongiorno
Grazie
Arrivederci / Ciao
Mi chiamo...
Come va?
Piacere
Mi scusi
Aiuto!
Ho prenotato

Meine Ausrüstung (Gesamtgewicht: 14 kg)*



* Für alle Ultraleichtfreunde unter euch: Beim Gepäck kann man sicherlich eine Menge optimieren. 14 kg – und das ohne Zelt – ist viel Gewicht. Zumindest für eine zierliche Frau. Für meine Tour habe ich das Ultraleichtprinzip nicht konsequent angewendet. So landeten in meinem Rucksack auch Utensilien der Kategorie „nice-to-have“.

Im Detail

Kulturbeutel /Hygieneartikel

Kulturbeutel
Handtuch, klein
Medikamente / Erste- Hilfe-Set/Tape
Kamm
Zahnbürste / Zahnpasta
Seife /Shampoo
Deo
Rasierer
Fingernagel-Set
2x Haargummis
Sonnencreme
Labello / Lippenstift / Wimperntusche

Packtaschen

Kleiner Tagesrucksack, faltbar
Wanderrucksack / Regenhülle
Einzelne Packtaschen zur Sortierung innerhalb des Rucksacks

Kleidung

Sonnencap
1x Trailrunningschuh, am Körper
1x Socken / Unterwäsche, am Körper
1x Wanderhose, lang, am Körper
1x Langarmshirt, am Körper
1x Wanderhose, kurz
1x Ersatzschuhe, ultraleicht
2x Ersatzsocken / Unterwäsche
1x Ersatzlangarmshirt
2x Kurzarmshirt
2x Top, ärmellos
1x Yogahose
1x Schlafshirt / Schlafhose, kurz
1x Regenhose / Regenjacke
1x dünne Merinojacke
1x Winterjacke, Daune
1x Mütze / Buff / Handschuhe

Dokumente / Proviant / Diverses

Trinkblase / 2 Liter Wasser
Sonnenbrille
Feuerzeug
Camping-Göffel
Gaskocher / Topf
Taschenmesser
Trinkbecher
Brotzeitbrett
Taschentücher
Tagebuch / Kalender / Karten
Unterlagen zur Auslandsrankenvers.
Stifte /Spitzer
Kompass
Ausweise (Personalausweis, DAV Mitgliedsausweis)
EC-Karte / Geldbeutel
Wasserpistole

Kletterequipment

Helm
3x Karabiner
Rastschlinge
Doppelkarabiner
Klettersteiggurt

Elektronik

Solarladepanel
E-Book / Ladekabel
Stirnlampe / Batterie
Handy / Ladekabel / Ohrstöpsel

Schlafzeug

Isomatte
Hüttenschlafsack
Daunenschlafsack
Kissen
Biwaksack

Etappenübersicht

Tag	Start	Ziel	HM auf	HM ab	km	Seite
1	Triest	Lokev	610	170	26,1	41
2	Lokev	Predjama	1.500	1.450	39,5	42
3	Predjama	Idrija	1.020	1.210	36,8	43
4	Idrija	Planinska koča na Ermanovcu	1.410	770	24,9	44
5	Planinska koča na Ermanovcu	Porezen	1.270	640	17,5	45
6	Porezen	Črna prst	1.110	910	16	46
7	Črna prst	Dom na Komni	1.240	1.540	24,5	47
8	Dom na Komni	Trenta	1.160	2.020	27,6	48
9	Trenta	Tom v Tamarju	1.210	720	14,4	49
10	Tom v Tamarju	Thörl-Maglern	780	1.250	25,6	50
11	Thörl-Maglern	Feistritzer Alm	1.760	640	17,5	51
12	Feistritzer Alm	Naßfeld	1.670	1.770	33,5	52
13	Naßfeld	Zollnerseehütte	1.100	930	22,4	53
14	Zollnerseehütte	Untere Valentinalm	1.080	1.620	19,8	54
15	Untere Valentinalm	Wolayersee Hütte	920	170	6,17	55
16	Wolayersee Hütte	Wolayersee Hütte	Pausentag	-	-	56

Tag	Start	Ziel	HM auf	HM ab	km	Seite
17	Wolayersee Hütte	Hochweißsteinhaus	840	930	14,2	57
18	Hochweißsteinhaus	Neue Porze Hütte	1.460	1.380	20,8	58
19	Neue Porze Hütte	Obstansersee Hütte	1.110	740	12,7	59
20	Obstansersee Hütte	Zsigmondy Hütte	1.340	1.470	24,8	60
21	Zsigmondy Hütte	Dürrensteinhütte	1.420	1.480	20,7	61
22	Dürrensteinhütte	Prags	670	1.500	24	62
23	Prags	Antholz-Mittertal	1.300	1.270	33,9	63
24	Antholz-Mittertal	Rieserfernerhütte	1.520	0	6,72	64
25	Rieserfernerhütte	Bergstation Michlreis Lift	1.310	2.140	24,7	65
26	Bergstation Michlreis Lift	Edelrauthütte	2.250	1.690	22	66
27	Edelrauthütte	Pfitscherjoch	1.160	1.450	14,3	67
28	Pfitscherjoch	Tuxerjochhaus	1.450	1.420	20,9	68
29	Tuxerjochhaus	Lizumerhütte	800	1.080	11,6	69
30	Lizumerhütte	Pill	930	2.360	31,1	70

Tag	Start	Ziel	HM auf	HM ab	km	Seite
31	Pill	Hallerangeralm	1.590	350	23,5	71
32	Hallerangeralm	Ahrn, Gasse	610	1.250	29,3	72
33	Ahrn, Gasse	Reintalangerhütte	1.620	1.380	22,8	73
34	Reintalangerhütte	Coburger Hütte	1.280	760	16,5	74
35	Coburger Hütte	Wolfratshauer Hütte	840	1.010	11,4	75
36	Wolfratshauer Hütte	Weißbach am Lech	880	1.740	25,6	76
37	Weißbach am Lech	Prinz-Luitpold-Haus	1.590	630	27,3	77
38	Prinz-Luitpold-Haus	Oberstdorf	490	1.540	20,8	78
39	Oberstdorf	Oberstdorf	Pausentag	-	-	79
40	Oberstdorf	Mindelheimer Hütte	1.370	160	19,6	81
41	Mindelheimer Hütte	Biberacher Hütte	1.060	1.250	21,9	82
42	Biberacher Hütte	St. Gerold	700	1.660	23,3	83
43	St. Gerold	Naturfreundehaus Feldkircher Hütte	940	650	26,2	84
44	Naturfreundehaus Feldkircher Hütte	Berggasthaus Sücka	1.100	900	17,3	85

Tag	Start	Ziel	HM auf	HM ab	km	Seite
45	Berggasthaus Sücka	Scesaplana-Hütte	1.620	1.130	22,5	86
46	Scesaplana-Hütte	St. Antönien	980	1.460	22,7	87
47	St. Antönien	Gargellen	930	940	10,5	88
48	Gargellen	Madlenerhaus	1.650	1.090	24,7	89
49	Madlenerhaus	Jamtalhütte	870	680	9,6	90
50	Jamtalhütte	Scuol	800	1.760	22,2	91
51	Scuol	Taufers	1.170	1.140	27,1	92
52	Taufers	Stilfs	1.870	1.390	23,8	93
53	Stilfs	Stilfser Joch	2.070	1.030	23,2	94
54	Stilfser Joch	Arnoga	600	1.510	29,7	95
55	Arnoga	Rifugio Malghera	1.580	1.470	26,9	96
56	Rifugio Malghera	Rifugio Schiazzera	800	670	19,8	97
57	Rifugio Schiazzera	Tirano	60	1.670	11,6	98
58	Tirano	Poschiavo	1.600	1.020	21,1	99
59	Poschiavo	Rifugio Zoia (Campo Moro)	1.620	640	16,3	100
60	Rifugio Zoia (Campo Moro)	Chiareggio	820	1.220	18,8	101
61	Chiareggio	Maloja	1.010	800	16,6	102

Tag	Start	Ziel	HM auf	HM ab	km	Seite
62	Maloja	Juf	1.230	920	16,3	103
63	Juf	Rifugio Bertacchi	1.040	1.000	28,4	104
64	Rifugio Bertacchi	Mesocco	1.210	2.580	29,3	105
65	Mesocco	Rossa	1.480	1.190	14,9	106
66	Rossa	Alpe di Cava	1.660	680	16,2	107
67	Alpe di Cava	Biasca	160	1.930	10,4	108
68	Biasca	Capanna d'Efra	1.970	220	19,3	109
69	Capanna d'Efra	Prato-Sornico	1.330	2.620	24,9	110
70	Prato-Sornico	Bignasco	70	350	9,45	111
71	Bignasco	Robiei	1.580	90	19,3	112
72	Robiei	Riale	1.060	890	16,2	113
73	Riale	Ulrichen	610	1.370	16,4	114
74	Ulrichen	Fiesch	780	1.080	28	115
75	Fiesch	Naturfreundehaus Riederalp	1.660	810	23,5	116
76	Naturfreundehaus Riederalp	Mund	980	1.690	23,9	117
77	Mund	Gampel	350	890	22,1	118
78	Gampel	Flaschen	1.350	410	16,7	119
79	Flaschen	Schwarzenbach	980	500	12,6	120

Tag	Start	Ziel	HM auf	HM ab	km	Seite
80	Schwarzenbach	Adelboden	730	1.420	16,3	122
81	Adelboden	Lenk	650	920	14,1	123
82	Lenk	Gsteig	1.390	1.280	22,2	124
83	Gsteig	Anzeindaz	1.990	1.270	28,7	125
84	Anzeindaz	La Tourche	1.630	1.330	20,6	126
85	La Tourche	Vernayaz	40	1.760	14,4	127
86	Vernayaz	Cabane de Susanfe	2.070	430	19,8	128
87	Cabane de Susanfe	Refuge Tornay-Bostan	1.090	1.420	19,1	129
88	Refuge Tornay-Bostan	Refuge Alfred Wills	1.330	1.290	24,7	130
89	Refuge Alfred Wills	Refuge de la pierre à Bérard	1.230	1.120	14,5	131
90	Refuge de la pierre à Bérard	Trient	370	1.000	16,4	132
91	Trient	Trient	Pausentag	-	-	133
92	Trient	Liddes	1.500	1.450	26,6	134
93	Liddes	Saint-Rhémy-en-Bosses	1.540	1.400	29,1	135
94	Saint-Rhémy-en-Bosses	Cerellaz	1.190	1.470	20,2	136
95	Cerellaz	Valgrisenche	1.280	840	18,1	137

Tag	Start	Ziel	HM auf	HM ab	km	Seite
96	Valgrisenche	Piperon	1.870	2.000	35,7	138
97	Piperon	Refuge Entre-Deux-Eaux	1.320	760	28,6	139
98	Refuge Entre-Deux-Eaux	Modane	990	2.040	35,6	140
99	Modane	Névache	1.870	1.340	32	141
100	Névache	Le Monétier-les-Bains	820	940	13,4	142
101	Le Monétier-les-Bains	Vallouise	960	1.280	19,9	143
102	Vallouise	Freissinières	1.130	1.080	19,3	144
103	Freissinières	Mont-Dauphin	490	710	23,3	145
104	Mont-Dauphin	Gite Le Riou Vert	1.730	1.370	25,1	146
105	Gite Le Riou Vert	Auberge de la Cure Maljasset	1.900	1.400	22,8	147
106	Auberge de la Cure Maljasset	Chialvetta	1.710	2.110	31,7	148
107	Chialvetta	Pontebarnardo, Le Barricate	1.420	1.620	20,8	149
108	Pontebarnardo, Le Barricate	Strepeis	1.710	1.730	23,8	150
109	Strepeis	Rifugio Malinvern	1.900	1.330	21,4	151
110	Rifugio Malinvern	Rifugio Genova	2110	1950	28	152

Tag	Start	Ziel	HM auf	HM ab	km	Seite
111	Rifugio Genova	Refuge de la Madone de Fenestre	1.140	1.240	15,6	153
112	Refuge de la Madone de Fenestre	Castérino	1.140	1.460	21,9	154
113	Castérino	Rifugio Piero Garelli	2.820	2.420	44,1	155
114	Rifugio Garelli	Rifugio Mongioie	920	1.360	11,6	156
115	Rifugio Mongioie	Ormea	430	1.210	20,4	157
116	Ormea	Caprauna	960	870	10,4	158
117	Caprauna	Monesi di Mendatica	1.530	1.090	25,6	159
118	Monesi di Mendatica	Breil-sur-Roya	2.210	3.210	45	160
119	Breil-sur-Roya	Peillon	2.060	2.000	33,2	161
120	Peillon	Monaco	380	670	11	162
Gesamt	Triest	Monaco	142.570	142.430	2.540,14	-

Tipps zur Vorbereitung, Training, Ernährung & Umgang mit der Natur

Eine Wanderung – ob für vier Tage oder vier Monate – will gut durchdacht sein. Gute Vorbereitung ist sehr wichtig. Das heißt nicht, dass jede der 1.440 Minuten, die ein Tag umfasst, durchgeplant sein sollen. Wo bliebe denn dann das Abenteuer? Trotzdem ist Planung essentiell. In den wichtigsten Momenten entscheidet sie darüber, ob du Spaß und Freude an deiner Tour hast. Ob du dich voll und ganz auf die Natur, die Berge, auf deine Wanderbegleiter und auf dich selbst konzentrieren kannst. Und besonders entscheidet sie darüber, ob du in brenzigen Situationen deine stählernen Nerven bewahrst und du heil aus der Situation heraus kommst. Deshalb möchte ich dir folgende Tipps mit auf den Weg geben:

Befasse dich vorab mit deinem Vorhaben: mit deinen Möglichkeiten. Mit deinen Alternativen. Mit möglichen, auftretenden Gefahren.

Prüfe deine Ausrüstung: Welche Gegenstände sind essentiell? Hier möchte ich unbedingt die Notwendigkeit von ausreichendem Trinken hervorheben. Welche Gegenstände brauchst du unbedingt, um dich wohl zu fühlen? Schuhe sind hier besonders wichtig. Wähle solche, mit denen du bereits gute Erfahrungen gemacht hast. Schuhe, die du schon eingelaufen hast. Sonst kann es schnell passieren, dass dir Blasen das Leben schwer machen.

Worauf kannst du verzichten? Denk daran, dass das Gewicht deines Rucksacks auf dem Rücken angenehm sein soll. Meistens wird ein Maximalgewicht von 10 Kilogramm empfohlen. Je leichter dein Gepäck, umso mehr Freude wirst du auf Wanderschaft haben.

Die Wahl eines Rucksacks ist eine sehr persönliche Sache. Wähle deinen Rucksack sorgfältig aus. Sein Eigengewicht sollte nicht zu leicht und nicht zu schwer sein. Sein Fassungsvermögen nicht zu klein oder zu groß. Es gibt viele verschiedene Hersteller und Ausfertigungen. Es lohnt sich also, sich rechtzeitig mit diesem Gegenstand auseinanderzusetzen.

Prüfe deine Fitness und dein Können: Eine gewisse Grundfitness schadet nie. Starte früh genug mit ein wenig Vorbereitung. Vielleicht hast du Freude am Joggen? An ausgedehnten Spaziergängen? An einfachen Tagestouren in den Bergen? Rauf zur Wohnung oder ins Büro lieber mal die Treppe anstatt des Fahrstuhls? Vielleicht auch mal mit Rucksack? Trainiere, wenn du möchtest, gerne mal mit ein wenig Gewicht auf den Schultern. So kann sich die Muskulatur langsam auf das Gewicht deines Rucksacks vorbereiten.

Brichst du zu deiner Wanderung auf, und du hast innerhalb der ersten Tage keinen Muskelkater: herzlichen Glückwunsch! Dann hast du dich löblich vorbereitet. Solltest du das nicht geschafft haben: keine Sorge. Es wird Tag für Tag besser. Der Muskelkater verabschiedet sich schneller, als du glauben willst und

dann wandert es sich spielerisch wie von selbst. Beachte auch, dass deine Fitness immer tagesformabhängig ist. So wird es Tage geben, an denen dir das tägliche Gehen besonders leicht fällt. Aber ebenso auch Tage, an denen dir jeder Meter besonders beschwerlich erscheint.

Achte auf deinen Körper. Auch was die Ernährung angeht. Ich persönlich halte nicht viel von spezieller Sportlernahrung. Lerne wieder mehr auf deinen Körper zu achten. Iss nicht aus Gewohnheit, Langeweile oder Frust. Höre auf das, was dein Körper braucht. Du wirst merken, dass sich deine Ernährung ganz automatisch auf deine Bedürfnisse anpassen wird. Belohne den Nucleus accumbens, dein Glücks- und Belohnungszentrum im Gehirn, von Zeit zu Zeit mit einem Objekt deiner Begierde. Beispielsweise wenn du eine besonders anstrengende Etappe hinter dir oder du ein Zwischenziel erreicht hast. Ein Schokoriegel? Eine heiße Dusche? Ein Gläschen Wein? Du hast es dir verdient!

Überschätze dich nicht! Unterschätze die Natur nicht. Halte stets das Wetter im Blick. Kenne deine eigenen Grenzen. Sei nicht leichtsinnig. Wäge mögliche Gefahren genau ab. Die beste Ausrüstung ist dir nicht von Nutzen, wenn die Natur seine Gefahren-Geschütze vor dir auffährt. Die beste Ausrüstung ist dir auch dann nicht von Nutzen, wenn du dich unsicher oder verängstigt fühlst. Höre in dich hinein und verlasse dich nur auf dein eigenes Können. Sei mutig. Auch wenn das bedeutet, die Entscheidung zu treffen, umzukehren.

Übe dich in Achtsamkeit. Sei mit Herz und Seele bei dem, was du tust. Habe Spaß und Freude.

Sei rücksichts- und respektvoll mit der Natur und den Tieren. Nimm deinen Müll wieder mit ins Tal und versuche generell unterwegs weniger Müll zu produzieren. Bleib auf den Wanderpfaden und respektiere Absperrungen.

Sei rücksichts- und respektvoll mit deinen Mitmenschen, denen du auf deinem Weg begegnest und ganz besonders: dir selbst gegenüber.

„Neue Welten zu entdecken wird dir nicht nur Glück und Erkenntnis, sondern auch Angst und Kummer bringen. Wie willst du das Glück wertschätzen, wenn du nicht weißt, was Kummer ist? Wie willst du Erkenntnis gewinnen, wenn du dich deinen Ängsten nicht stellst? Letztlich liegt die große Herausforderung des Lebens darin, die Grenzen in dir selbst zu überwinden und so weit zu gehen, wie du dir niemals hättest träumen lassen.“

***Sergio Bambaren (2009), 29. Auflage, Der träumende Delphin (S. 41).
München, Deutschland: 1998 Piper Verlag GmbH***

„Das wirkliche Geheimnis einer glücklichen, erfüllten Existenz liegt darin, dass man lernt, zwischen wahren und falschem Reichtum zu unterscheiden. Das Meer, das uns umgibt, die Sonne, die uns Leben schenkt, der Mond und die Sterne, die am Himmel leuchten, all dies ist wahrer Reichtum. Es sind zeitlose Dinge, die man uns gab, damit wir niemals vergessen, welch ein Zauber uns umgibt; damit wir immer daran denken, dass unsere Welt voll von Wundern ist, die wir bestaunen sollten und die uns helfen können, unsere Träume wahr werden zu lassen.“

***Sergio Bambaren (2009), 29. Auflage, Der träumende Delphin (S. 86-89).
München, Deutschland: 1998 Piper Verlag GmbH***



Impressum

Marina Wolf
Brauerstr. 56
85435 Erding

marina.wolf2@gmx.de

Danksagung

Ein großes Dankeschön gilt den vielen liebenswerten und hilfsbereiten Menschen, die ich auf dem Weg treffen durfte. All jenen, die uns Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft entgegenbrachten. Allen, die uns Einblicke in ihre Welt gaben.

Das größte Dankeschön möchte ich aber meiner Wanderbegleitung aussprechen. Ein Fremder, dessen Lebensweg sich durch Zufall mit dem Meinen kreuzte. Und für kurze Zeit gingen wir den Gleichen. Danke für all die schönen Momente. Die Freude. Das Lachen. Die Empathie. Die Unterstützung und Motivation. Danke für einen unbeschreiblich schönen und wertvollen Bergsommer.

Danke für die Erfahrung, dass Heimat kein Ort ist. Es sind die Menschen, die einen auf dem Weg begleiten.

