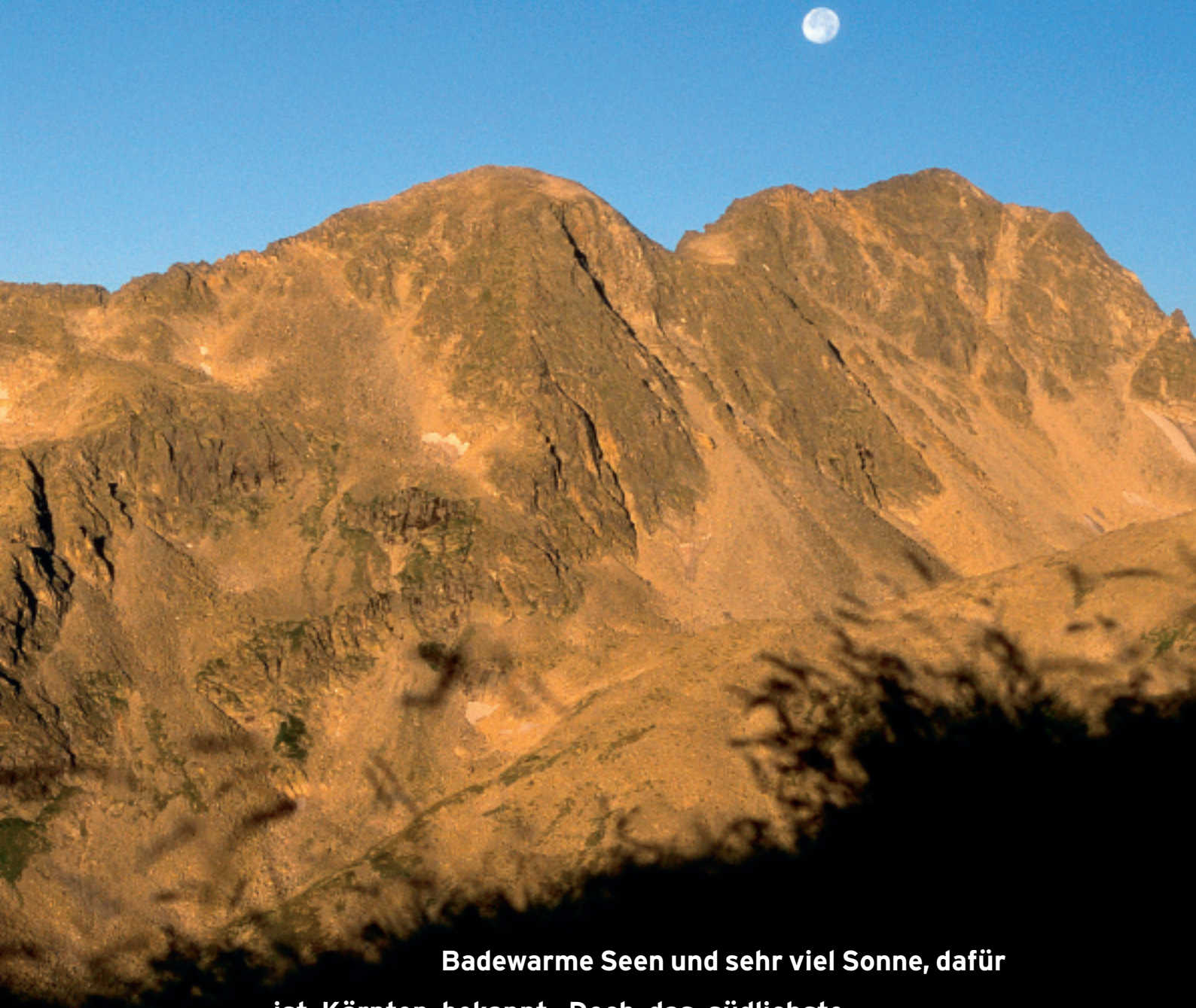


BERGREICH O



Über dem Talschluss des Gößgrabens erhebt sich die Kette der Pfaffenberger Nocken (l.) bis zur Dösnerspitze (r.); die Mallnitzer Scharte (ganz rechts am Bildrand) vermittelt den Übergang vom Maltatal ins Mallnitzer Tourengebiet.

BERKÄRNTEN



Badewarme Seen und sehr viel Sonne, dafür ist Kärnten bekannt. Doch das südlichste Bundesland Österreichs verspricht auch grandiose Bergerlebnisse und interessante Geschichten. Vor allem in den Nationalparks Hohe Tauern und Nockberge wird man fündig.

▷ VON GEORG HOHENESTER

Heiligenblut im Mölltal – Kärntens Ausgangspunkt zum Großglockner,
sagenhafte Legenden, goldreiche Geschichte



Als erster Österreichischer Nationalpark (NP) 1981 eingerichtet, umfasst der NP Hohe Tauern mit 1800 Quadratkilometern das flächengrößte Schutzgebiet Mitteleuropas. Hier öffnet sich dem Besucher eine wahre Wunderwelt der Natur: mächtige Eisgipfel, die größten Gletscher der Ostalpen, tosende Wasserfälle, zahlreiche Bergseen und mit dem Großglockner der höchste Berg Österreichs. Neben den Bundesländern Salzburg und (Ost)Tirol bringt Kärnten wesentlichen Anteil zum länderübergreifenden NP ein – von der Glockner- und Schobergruppe im Westen über die Sonnblickgruppe bis hin zu den Gipfeln von Ankogel, „Tauernkönigin“ Hochalm- spitze und Hafner im Osten.

Auftakt im Oberen Mölltal

Wer von Lienz in Osttirol über den Iselsberg nach Kärnten kommt, findet sich in Winklern wieder, einer der 13 Kärntner Nationalparkgemeinden im Mölltal. Mitten im Ort erhebt sich der über 700 Jahre alte Mautturm, vor wenigen Jahren renoviert und mit einem roten, begehbaren „Tauernwurm“ umrankt. Über ihn ist die sehenswerte Sonderausstellung „Tauern-Kristall-Schatz“ zugänglich, die von Mai bis Oktober im Turm zu sehen ist. In der angegliederten Infostelle liegen Materialien über Veranstaltungen in der Region wie zu Aktivitäten im NP aus. Als Auftakt etwa empfiehlt sich die familientaugliche Wanderung von der Winkler Alm zum Strasskopf (2401 m). Bis auf 1800 Meter führt eine Bergstraße hinauf zum Parkplatz, von wo die leichte Route vorbei an den Winkler Almseen zum ungemein aussichtsreichen, südlichsten Gipfel des Nationalparks zieht. Die Winkler Hütte lässt sich gut in die Wanderung einbinden – Speck und Käse der sympathischen Hüttenwirtin Sabine lohnen die Jause auf jeden Fall, und auch einige Übernachtungsplätze gibt es.

Weiter geht es, das Mölltal aufwärts Richtung Heiligenblut. Der bekannte Kur- und Bergsteigerort am Fuß des Großglockners hat einige zusätzliche Attraktionen zu bieten, seit im Zuge der auf mehrere Jahre angelegten Kärntner „wasser.reich-Kampagne“ einige Stationen eingerichtet wurden, die sich mit dem Wasserreichtum der Region oder der Goldgewinnung früherer Zeiten befassen. So ist kurz vor Heiligenblut der Jungfernsprung-Wasserfall zu bewundern, dessen 130 Meter zu Tal stürzende Wassermassen über einen

Rundweg mit Aussichtskanzel zugänglich sind. Die Legende erzählt, dass der Teufel hier einst als Jäger verkleidet eine junge Sennerin verfolgt haben soll, die sich nur durch einen Sprung in die Tiefe vor dem Wüstling retten konnte.

Heiliges Blut, edles Metall

In Heiligenblut dominiert die gotische Pfarrkirche St. Vinzenz. Auf dem Friedhof sind alle am Großglockner abgestürzten Bergsteiger verzeichnet; der wohl bekannteste, Alfred Markgraf von Pallavicini, liegt hier seit 1886 begraben. Neben dem Hochaltar aus der Schule Michael Pachers ist hinter einem kleinen Gitter die Reliquie des „heiligen Bluts“ verwahrt. Über die entsprechende Legende lässt sich auf der leichten Wanderung von Heiligenblut zur Briccius-Kapelle trefflich sinnieren. Über den Haritzersteig, entlang der Kräuterwand, vorbei am luftigen Aussichtssteg über dem Talschluss der Möll erreicht man den 1271 erstmals urkundlich erwähnten angeblichen Sterbeort des Briccius (= Friedrich). Der möglicherweise dänische Prinz soll im Jahr 914 hier durch eine Lawine ums Leben gekommen sein, als er auf dem Heimweg vom Heiligen Land war. Das Fläschchen mit heiligem Blut, der vom Byzantinischen Kaiser erbetene Lohn für treue Dienste im Kampf gegen die Sarazenen, hatte er in einer Wunde in seiner Wade versteckt. Des Toten Bein aber soll solange aus dem Grab geragt haben, bis das namengebende Fläschchen gefunden war. Alljährlich zum Florianitag Anfang Mai pilgern die Heiligenbluter noch heute zur Kapelle auf der Sattelalm, um ihrem „Fritz“ zu huldigen.

Je weiter man über die Briccius-Kapelle hinaus wandert, um so näher gelangt man in des Glockners Einzugsbereich. Zum einen, wenn man über das Leitertal zur Salmhütte und Adlersruhe aufsteigt, zum anderen wenn man von der Kaiser-Franz-Josef-Höhe aus den Weg zur Gamsgrube einschlägt. Ohne größere Steigungen führt dieser Panoramaweg hoch über der Pasterze durch sogenannte „Schatz-tunnels“ – Ausstellungselemente zu Wasser, Gold, Kristall -, um schließlich die ökologisch höchst interessante Gamsgrube zu erreichen, deren hochalpine Steppenraseninsel mit

Linke Seite: Über die steilen Bergwiesen hinter Heiligenblut führt die Wanderung zur Briccius-Kapelle bzw. zum Aufstieg durchs Leitertal Richtung Salmhütte und Großglockner (u., v.l.n.r.). Wenn auch die Gletscher im Glocknergebiet stark zurückgehen - vom Gamsgrubenweg oberhalb der Pasterze zeigt sich der höchste Gipfel Österreichs in voller Pracht (o). Unten: Der Mautturm in Winklern mit seinem begehbaren „Tauernwurm“.

Foto: Georg Hohenester



Mallnitz zu Füßen des Ankogel - uralter Alpenübergang, traditionsreiche
Alpenvereinsregion, moderne Nationalparkgemeinde



seltener Vegetation Botaniker aus aller Welt begeistert. Als weitere Besonderheit für alt und jung weist Heiligenblut das einzige originalgetreu rekonstruierte Goldgräberdorf der Alpen auf. Im Kleinen Fleißtal, wo vom 13. – 15. Jahrhundert Knappen in Knochenarbeit den Bergen das „Tauerngold“ abtrotzten und damit zehn Prozent der damaligen Weltproduktion förderten, stehen heute Knappenhäuser, Erzscheidung, Sackzugstation, Schmelzhütte und Röststadel zur Besichtigung. Wer will kann anschließend selbst mit der Waschpfanne sein Glück versuchen – oder die kleine Mineralienausstellung im Gasthof „Alter Pocher“ besuchen.

Geschichtsträchtiges Erbe

Dem Lauf der Mölln folgend gelangt man nach Mallnitz, das sich ebenfalls als Ausgangspunkt für Entdeckungsreisen in die Hohen Tauern empfiehlt. Im Hinblick auf den Nationalpark hat man sich auch hier einiges einfallen lassen. So führt der „Naturkundliche Wanderweg Seebachtal“ vorbei am Stappitzer See und in die naturkundlichen Besonderheiten des Gebiets ein. Kulturgeschichtlicher Zeitzeuge in und um Mallnitz ist u. a. das beinahe 300 Jahre alte „Tauernhaus“ einige Höhenmeter unterhalb der auf etwa 2500 Meter hoch gelegenen Hagener Hütte.

Schon vor 2000 Jahren nutzten römische Händler Mallnitz als Ausgangspunkt für eine Tauernüberquerung vom Mölltal ins Gasteinertal, transportierten Luxusartikel wie Wein und Öl entlang schroffer Felshänge und gewaltiger Wasserfälle nach Norden, um beladen mit

Holz, Salz und Eisen in die ewige Stadt zurück zu kehren. Noch heute kann man unter ortskundiger Führung die Spuren zweier römischer Handelsstraßen über die Mallnitzer Tauern bewundern.

Arbeitsgebiet norddeutscher Sektionen

Die Bergwelt um Mallnitz ist mit Wegen und Hütten bestens erschlossen. Die wichtige Erschließungsarbeit im ausgehenden 19. Jahrhundert war beinahe ausschließlich das Werk norddeutscher Alpenvereinssektionen, die in den östlichen Hohen Tauern die Basis für den späteren Fremdenverkehr legten. Initiator dieses Engagements war die Sektion Hannover und deren langjähriger Vorsitzender Karl Arnold. Der Geheime Regierungsrat, Professor an der veterinärmedizinischen Universität Hannover und begeisterter Bergsteiger, unternahm 1885 mit Bergkameraden von Gastein aus den Aufstieg auf den Ankogel (3252 m, bereits 1761 als erster vergletschertes Alpengipfel bestiegen). Als man auf Mallnitzer Seite absteigen wollte, verletzte sich der Führer so schwer, dass er mühevoll ins Tal transportiert werden musste. Dies hat Arnold wohl dazu bewogen, im bis dahin unerschlossenen Ankogelgebiet eine Unterkunft zu errichten. Bereits 1888 konnte die Hannoversche Hütte eröffnet werden. Und als 1901 der Bau der Tauernbahn begann, reagierten die Hannoveraner erneut: Für den zu erwartenden Gäste-Ansturm wurde ab 1909 das Hannoverhaus über der Hannover Hütte gebaut und 1911 eingeweiht.

Die 1000-Seelen-Gemeinde Mallnitz liegt idyllisch auf einem Hochplateau am Abzweig Mölltal/Tauern-tal (u.r.); vom Tauernhöhenweg 502 blickt man auf den beherrschenden Gipfel der Region, den Ankogel (u.l.); nahe am Hannoverhaus steht das Mausoleum, in dem Karl Arnold, einer der ersten Alpenvereinserschließer in der Ankogelgruppe, 1929 begraben wurde (o.).

Rund um Ankogel und Hochalmspitze - Wandern auf dem Tauernhöhenweg,
Einkehren in gemütlichen Hütten, Touren auf gewaltige Gipfel



Professor Arnold konnte auch andere norddeutsche Sektionen für Mallnitz gewinnen. So engagieren sich bis heute in und um Mallnitz die Sektionen Duisburg, Hagen, Minden, Witten, Göttingen, Goslar, Celle, Osnabrück, Kattowitz, Gießen und Detmold – Sektionen, die sich, zusammen mit den Sektionen Mallnitz, Graz, Villach und Gmünd des OeAV 1977 zur Arbeitsgemeinschaft Tauernhöhenweg zusammengeschlossen haben. Sie versuchen, den sich verändernden Verhältnissen im Bergtourismus Rechnung zu tragen und verstärken auch die Öffentlichkeitsarbeit – ein neuer Flyer über den Tauernhöhenweg soll bis Sommer 2006 vorliegen und dann bei den Anrainersektionen sowie vor Ort zu beziehen sein.

Mallnitzer Erlebniswelten

Seit wenigen Jahren ist die Nationalparkgemeinde Schauplatz der „BIOS-Erlebniswelt“. Unter dem Motto „Der Nationalpark unter einem Dach“ bietet die Ausstellung an rund 80 Stationen faszinierende Einblicke in die verborgene alpine Welt: Beim Sehen, Hören, Riechen und Tasten lassen sich kleinste, oft unbekannte Lebewesen entdecken, aber auch große Naturschauspiele bestaunen – live am fließenden Wasser, zwischen den Steinen und im Moos oder forschend unterm Mikroskop.

Auch die Mallnitzer Bergwelt zieht alle Register. Der Ankogel – anders als zu Zeiten Prof. Arnolds mit Seilbahnhilfe auch an einem Tag machbar – lockt erfahrene Bergsteiger. Doch auch Wanderer und Familien haben reiche Auswahl im Mallnitzer Tourenangebot. Empfehlenswert ist etwa eine dreitägige Hüttenwanderung auf dem Tauernhöhenweg: Auftakt über das Tauerntal zur Hagener Hütte; am Folgetag entlang des Höhenwegs zur Mindener Hütte und zum Hannoverhaus; Abstieg und Abschluss über das Seebachtal nach Mallnitz – ein lohnender Ausflug in die hochalpine Region der Hohen Tauern, der sich nach Westen wie Osten ausdehnen lässt.

Im Dösental

Im Mallnitzer Dösental kann man „Blockgletschern“ näher kommen. Dabei handelt es sich um Ströme aus Fels/Schutt und Eis, meist in einer Mischung von etwa 1:2, die ähnlich einem „richtigen“ Gletscher fließen, äußerlich aber oft kaum von Schutthalde zu unterscheiden sind. Bis vor wenigen Jahren war über Blockgletscher fast nichts bekannt. Dies änderte sich mit einer

Initiative des NP Hohe Tauern, der die Arbeit zweier Forschergruppen in der Ankogel- und Schobergruppe unterstützte. Nun sind die Forschungsergebnisse in Form eines Blockgletscher-Lehrweges aufbereitet. Zu erreichen ist der Weg über die Konrad-Hütte und das Arthur-von-Schmid-Haus am Dösner See. Von dort geht es weiter zum Blockgletscher im Talschluss. Von der gemütlichen Hütte der OeAV-Sektion Graz ist auch das Säuleck (3086 m) in etwa drei Stunden zu ersteigen. Vom aussichtsreichen Dreitausender zieht der Detmolder Steig über Gussenbauer- und Schneewinkelspitze zum Detmolder Grat der Hochalmspitze, ein schöner, aber anspruchsvoller Gratweg für Geübte. Leichter dagegen ist der Übergang über die Mallnitzer Scharte Richtung Gießener Hütte und Gößgraben – ins Tourengebiet des Maltatales.

Malta - Tal der stürzenden Wasser

Im Schatten von Großglockner und Großvenediger blieb der Osten der Hohen Tauern lange unbeachtet. Selbst als mit Eröffnung der Tauernbahn in Mallnitz der Tourismus begann, beschied sich weiter im Osten das malerische Gmünd mit versprengten Sommerfrischlern, vielen Jägern, diversen Schmugglern und wenigen Bergsteigern.

Geruhsam geht es auch heute noch zu am Eingang zum Maltatal - und kunstsinig, denn Gmünd macht als Künstlerstadt von sich reden und legt alljährlich ein respektables Kulturprogramm auf.

Wenige Kilometer taleinwärts erstreckt sich die Gemeinde Malta weit den Maltaberg hinauf, bis zur Kramer- und Leonhardhütte auf 1600 Meter Höhe. Von den beiden Jausenstationen lässt sich der großzügige Talschluss „In der Faschaun“ mit den umgebenden Gipfeln Stubeck (2370 m), Faschaunreck (2612 m) oder Reitereck (2790 m) leicht erwandern, im Frühjahr per Ski, im Sommer zu Fuß.

Anton Ruthner, Erstbesteiger Dutzender Alpengipfel und Mitbegründer des Österreichischen Alpenvereins (1862) taufte das Maltatal wegen seiner vielen Wasserfälle das „Tal der stürzenden Wasser“. Wie recht Ruthner hatte, lässt sich kurz nach Malta feststellen. Rechterhand ist gleich der höchste

Linke Seite: Der Dösner See ist lohnendes Wanderziel oberhalb Mallnitz (o.); unweit davon führt ein Lehrweg in das Phänomen Blockgletscher ein (u.r.); vom Säuleck überblickt man den Detmolder Grat auf die Hochalmspitze (u.M.); hochalpine Ambiente beim Abstieg vom Ankogel Richtung Schwarzhornseen (u.l.).

Unten: Die Osnabrücker Hütte ist Stützpunkt für die Hochalmspitze wie für den Ankogel.

Foto: Wolfgang Maaß



Bergreich Oberkärnten – Vielfalt vom Mölltal bis zum Maltatal, unterwegs in zwei Nationalparks, erholsamer Bergurlaub

:info: Unterwegs in Oberkärnten

Anreise

Bahnverbindung über Salzburg nach Mallnitz und Spittal. Von dort Bus, Hotelshuttle bzw. Taxi nach Heiligenblut. Mit dem PKW reist man entweder über den Felbertauern und Lienz Richtung Winklarn und Mölltal an oder über die Tauernautobahn durch das Liesertal in die Nockberge oder das Maltatal.

Informationen & Adressen

Kärnten Information, Casinoplatz 1, A-9220 Velden, Tel.: 0043/4 63/30 00, Fax: 00 43/42 74/5 21 00-50, E-Mail: info@kaernten.at, www.kaernten.at; über die wasser.reich-Kampagne gibt es Infos unter www.wasserreich.at, über die Angebote der Kärnten Card informiert Tel.: 00 43/42 42/25 75 30-13 sowie www.kaerntencard.at.

NationalparkRegion Hohe Tauern-Kärnten, Döllach 1, A-9843 Großkirchheim, Tel.: 00 43/48 25/2 00 49, Fax: 00 43/48 25/2 00 49-4, E-Mail: tourismus@nationalpark-hohetauern.at, www.nationalpark-hohetauern.at.

Tourismusverband Heiligenblut/Großglockner, A-9844 Heiligenblut, Tel.: 00 43/48 42/20 01-21, Fax: 00 43/48 42/20 01-43, E-Mail: office@heiligenblut.at, www.heiligenblut.at.

Urlaubsinformation Mallnitz, A-9822 Mallnitz 11, Tel.: 00 43/47 84/2 90, Fax: 00 43/47 84/6 35, E-Mail: info@mallnitz.at, www.mallnitz.at; BIOS Erlebniswelt, Nationalparkzentrum Mallnitz, A-9822 Mallnitz 36, Tel.: 0043/4784/2 00 02, E-Mail: bios@mallnitz.at, www.bios.mallnitz.at.

Arbeitsgemeinschaft Tauernhöhenweg, Sprecher Karl Heinz Hesse, Lerchenfeld 7, 37124 Rosdorf, Tel.: 0 55 02/94 40 21, Fax: 0 55 02/94 40 22, E-Mail: christa-karl-heinz-hesse@t-online.de.

Tourismusverband Lieser- und Maltatal, Hauptplatz 20, A-9853 Gmünd, Tel.: 00 43/47 32/22 22, Fax: 00 43/47 32/39 78, E-Mail: info@famiental.com, www.famiental.com; Maltatal alpin, A-Malta 26, Tel./Fax: 00 43/47 33/2 86, www.maltatal-alpin.at.

Nationalparkverwaltung Nockberge, A-9565 Ebene Reichenau 22, Tel.: 00 43/42 75/6 65, Fax: 00 43/42 75/70 89, E-Mail: Nationalpark.NO@net4you.co.at, www.nationalparknockberge.at; Karlbader, Georg Aschbacher, St. Peter 2, A-9545 Radenthein, Tel.: 00 43/42 46/34 30, Reservierungen schriftlich im Herbst für die nächste Saison.

Karten

- ▷ AV-Karte 40, Großglocknergruppe, 1:25.000
- ▷ AV-Karte 42, Sonnblick, 1:25.000
- ▷ AV-Karte 44, Hochalmspitze-Ankogel, 1:25.000
- ▷ freytag & berndt, Kals-Heiligenblut-Matrei, WK 181, 1:50.000
- ▷ freytag & berndt, Radstädter Tauern – Katschberg – Lungau, WK 202, 1:50.000
- ▷ freytag & berndt, Millstätter See – Spittal/Drau – Nockalmstraße, WK 221, 1:50.000
- ▷ Nationalpark-InfoSet Mallnitz/Malta, Wanderkarte 1:50.000 sowie Kurzführer, vor Ort erhältlich.

Wasserfall in ganz Kärnten zu bewundern, der Fallbach-Wasserfall. Vor wenigen Jahren richtete hier der rührige Betreiber von „Maltatal alpin“ einen sportlichen Klettersteig ein, der in zwei Abschnitten 250 Höhenmeter überwindet und den Begehern außergewöhnliche Perspektiven auf die „stürzenden Wasser“ bietet. Gegenüber sprudeln und gurgeln die Gößfälle. Sie sollen unter dem Stichwort „wasser.kraft“, mit welchem 2006 das Malta- und Liesertal beworben werden soll, zugänglicher gemacht werden. U.a. plant man, den Weg zum unteren Gößfall behindertengerecht auszubauen.

In den Tauerntälern trieb Wasserkraft seit jeher Mühlen und Schmiedehämmer, Stampfen und Sägen. So warf auch die moderne Industrie ein begehrtliches Auge auf die „stürzenden Wasser“ und deren riesige in Gletscher gebundene Reserven. Bereits in den 1930er Jahren gab es erste Kraftwerkspläne, was die Kärntner Landesregierung allerdings veranlasste, die ganze Region unter Naturschutz zu stellen. Als jedoch die enormen Zuwachsraten des Wirtschaftswunders nach dem Zweiten Weltkrieg die Prioritäten veränderten, hob man 1964 den Naturschutz für die Region auf und neun Monate später lag die Baubewilligung für das Großkraftwerk Malta/Kölnbrein vor. So erhebt sich heute im Talschluss mit der Kölnbreinsperre die höchste Staumauer Österreichs, zugänglich über die mautpflichtige Malta-Hochalmstraße. Weiteren Erschließungsplänen als Gletscherskigebiet, die ab 1975 drohten, wurde zum Glück ein Riegel vorgeschoben, als 1986 das Gebiet Ankogel und Hochalmspitze in den NP Hohe Tauern einbezogen wurde und der OeAV 1988 das Gebiet um die Hochalmspitze käuflich erwerben konnte. So finden sich heute technische Nutzung und geschützte Natur in unmittelbarer Nachbarschaft und geben ein beredtes Zeugnis menschlicher Widersprüchlichkeit.

Hochalm – die „Tauernkönigin“

Die Hochalmspitze (3360 m), der östlichste der namhaften Dreitausender, galt lange als unbesteigbar. Vielleicht, weil die Tauernkönigin nirgendwo aus den Tälern zu sehen ist und sich geheimnisvoll hinter mächtigen Vorbergen verbirgt. Vielleicht ist daran aber auch die Sage von den Hochalmen schuld. Demnach handelt es sich nämlich um eine verwunschene Gegend, in der die Äpler einst in zügelloser Prasserei

Zwischen Hohen Tauern und Nockbergen – Tal der stürzenden Wasser, späte touristische Erschließung, Bergparadies und Wasserkraft



mit Butterkugeln auf Kegel aus Käse schoben, in Milch badeten und sonntags den Kirchbesuch schwänzten. Erzürnt schickte der Herrgott ein schreckliches Gewitter und schwemmte das sündige Treiben hinweg. Dann erstarrten die Wassermassen zu einem Strom aus Eis, damit der Tatort der Ausschweifung auf ewig bedeckt bliebe. Damit die Menschen aber begriffen, wohin das Lotterleben führe, wurden aus dem sündigen Almvolk „verstoante Leut“, die noch heute als Steinernen Mann-dln auf dem Südostgrat der Hochalm Spitze stehen.

1855 blieb ein Versuch von vier Gmündner Gipfelaspiranten bei besagten Steinernen Mann-dln stecken – kaum eine Stunde vor dem Ziel. 1859 konnte es ein Malteiner Pfarrer mit acht Begleitern nicht besser machen. Nur drei Tage danach endete auf dem Schneegipfel der Hochalm Spitze der nächste Vorstoß: Anton Ruthner und zwei Gmündner Bergführer wagten sich nicht über den luftigen Gipfelgrat auf den Hauptgipfel. Diesen erreichte wenig später der Wiener Paul Grohmann. Er schichtete am 15. August 1859 auf dem Gipfel der Tauernkönigin einen großen Steinmann auf.

Heute führen mehrere Wege auf die Hochalm Spitze. Von Norden ist sie vom Stützpunkt Osnabrücker Hütte (2026 m, 2005 mit dem Umweltgütesiegel ausgezeichnet) über Großelendkees, Preimlscharte und Hochalmkees zu erreichen, von Osten über die Villacher Hütte (2194 m, Selbstversorgerhütte) und das Hochalmkees. Südseitig gewährt der lange Gößgraben bequemen Zugang zur Gießener Hütte (2202 m), von wo entweder über den Südostgrat (Rudolstädter Weg) oder den Südwestgrat (Detmolder Grat) der Gipfel zu ersteigen ist. Welche Aufstiegsroute man auch wählen mag: Die Tauernkönigin erfordert von allen Seiten den routinierten Hochtourengehänger, der mit Gletscher und Fels gleichermaßen vertraut ist.

Nockberge - National- oder Biosphärenpark?

Östlich des Maltatales werden die Hohen zu den Niederen Tauern, denen sich im Süden die Nockberge als Teil der Gurktaler Alpen anschließen. Deren sanfte, gerundete Bergformen erheben sich bis über 2400 Meter – deutlich über die Waldgrenze, die in Folge jahrhundertelanger menschlicher Bewirtschaftung bis auf 1700 Meter gedrückt wurde, um mehr Almfläche zu schaffen. Ebenfalls als Folge bäuerlicher Aktivität sind die Nockberge gut mit Steigen, Wegen und Straßen erschlossen. Eine dieser Straßen, die Nockalmstraße zwischen Innerkrems und Ebene Reichenau, spielt eine wichtige Rolle in der jüngsten Geschichte der Region: Ursprünglich als Almstraße gebaut, jedoch

Fotos: Herbert Blank (2), Rudi Lindner (1), Karl Schrag (1)

Foto: Wolfgang Ecker



Linke Seite: Im Frühjahr finden Skibergsteiger auf Tour etwa zur Kölnbreinspitze hoch über dem Maltatal ihr Vergnügen (o.); während Biker auf dem Fahrweg entlang der Kölnbreinsperre Richtung Osnabrücker Hütte radeln (u.l.), kommen Freunde der Senkrechten am Fallbach-Klettersteig auf ihre Kosten (u.M.); vom Gipfel der Hochalm Spitze reicht der Blick weit über die Berge Oberkärntens, bis hin zum Großglockner (u.r.). Unten: Die Nockberge sind für ihren Wasserreichtum bekannt.

die **Vitamin revolution** plus vitamineral 31

Das **starke** Multivitaminprodukt für eine gesunde **Nahrungsergänzung**



PZN: 2532936

Nur in der Apotheke erhältlich!

Die hochdosierten und hochqualitativen Inhaltsstoffe sind in dieser Form einmalig!

Inhalt per Beutel:

Vitamin A	0,495 mg		
Provitamin A	2,00 mg		
Vitamin B1	1,60 mg		
Vitamin B2	2,70 mg		
Vitamin B6	6,00 mg		
Vitamin B12	3,4 µg		
Vitamin C	300,00 mg		
Vitamin D3	5 µg		
Vitamin E	45,00 mg		
Vitamin K	40 µg		
Nicotinsäureamid	20,00 mg		
Folsäure	270,00 mg		
Pantothensäure	6,00 mg		
Biotin	150 µg		
Bioflavonoide	50,00 mg		
Calcium	250,00 mg		
Chrom	100 µg		
Eisen	2,00 mg		
Jod	50 µg		
Kupfer	750 µg		
Magnesium	120,00 mg	Inositol	500,00 mg
Mangan	1,80 mg	Coenzym Q10	10,00 mg
Molybdän	33 µg	Cholin	350,00 mg
Selenhefe	30 µg	Kreatin	1000,00 mg
Silicium	10,00 mg	L-Carnitin	200,00 mg
Zink	7,50 mg	Taurin	1000,00 mg

Info's unter:

www.vianutri.de

oder bei: vianutri gmbh • kugelbühlstraße 2a • 91154 roth

Nockberge – sanfte Formen eines uralten Gebirges, bäuerliche Kulturlandschaft in geschütztem Rahmen, Bergwandern zum Genießen



alsbald asphaltiert und zur Ausflugsstraße umfunktio- niert, sollte sie der Anfang einer umfassenden Skier- schließung sein. So lautete 1979 der Plan der Kärntner Landesregierung. Dagegen ging eine Bürgerinitiative vor, unterstützt von den alpinen Vereinen und regiona- len Medien. Es kam zu einer Volksbefragung, die 1980 mit 94-prozentiger Mehrheit die Erschließung ablehnte und die Unterschutzstellung der Nockberge forder- te. Nach langem Hin und Her wurde diesem Wunsch 1987 entsprochen und der NP Nockberge eingerichtet. Längst hat der Nationalpark touristischen Erfolg und ist weithin in der Region akzeptiert. Da der Park als bedeutender Kulturraum jedoch nicht ohne Weiteres in eine Wildnis zurückentwickelt werden kann und soll, fehlt die internationale Anerkennung, so dass der NP- Status künftig kaum zu halten sein wird. Derzeit wird deshalb die neueste Idee der Kärntner Politik diskutiert: Biosphärenpark statt Nationalpark.

Paradies für Bergwanderer

Hauptsache Park möchte man meinen, wenn man von Innerkrams aus auf der Nockalmstraße unterwegs ist, vorbei am Nockalmhof, der als Ausgangspunkt für Peitler Nock (2244 m), Pernaunock (2292 m) und Ho- he Pressing (2370 m, im Winter Ruhezone) dient und eine Freilandausstellung über die Geschichte des Eisen- bergbaus um Innerkrams bietet. Vier weitere Informati- onsstellen hat die Nationalpark-Verwaltung entlang der Mautstraße eingerichtet. Sie geben Auskunft über Alm- wirtschaft (Zechneralm), Bergwald (Grundalm) und naturkundliche Besonderheiten (Glockenhütte an der Schietscharte) der Nockberge. Der Rundweg um den Windebensee schließlich erläutert Interessantes zur Na- tur um den See und im Wasser. Die zweifellos eindrucks- vollste Einrichtung ist jedoch das traditionelle Karlb- ad. Als kulturhistorisches Glanzlicht blickt das älteste Bau- ernbad Österreichs auf über 300 Jahre Badebetrieb zu- rück. Wie eh und jeh werden die Steine des Karlbaches erhitzt und geben ihre heilenden Mineralien frei, wenn sie im kalten Quellwasser zerspringen. Urig ist der Ba- deraum mit den hölzernen Wannen für die Kurgäste, urig die Wirtsstube, kräftig die Hausmannskost, süffig der Selbstgebrannte – und meist ausge- bucht das Haus während der Badesaison von Mitte Juni bis Mitte September. Wer im Karlb- ad keinen Platz mehr bekommt, um die empfohlenen mindestens sieben Bäder zu nehmen, kann zumindest den Standpunkt nutzen, um zu einer Rund- wanderung über den Großen Königstuhl aufzubrechen. Die Tour führt auf dem Kärntner Grenzweg gleich über drei der vielen lohnenden Gipfelziele im Wander- paradies Nockberge. ◀

Fotos: Nationalpark Nockberge

Foto: Wolfgang Ecker



Linke Seite: Blick über die Nockberge, von der Hohen Pressing zum Großen Königstuhl (o.); urige Hütten – hier die Heiligenbach Hütte – laden zum Verweilen ein (u.l.); weite Blicke über abgerundete Berglandschaft (u.r.). Unten: Die Nockberge erweisen sich als ideales Terrain für Bergwanderer, hier am Mirnock über dem Afritzer See.

Draußen wird Sehen zum Erlebnis.

Sie lieben die großartige Weite und Vielfalt der Bergwelt und ihre einzigartige Natur. Oft aber liegen faszinierende Details in unerreichbarer Ferne. Ferngläser von Carl Zeiss eröffnen Ihnen eine völlig neue Dimension unvergesslicher Augenblicke: was für das bloße Auge nicht mehr erkennbar ist, rücken sie in greifbare Nähe. Mit bisher unerreichter Brillanz, hellem und gestochen scharfem Bild machen die leichten Taschen- und Universalferngläser jede Wanderung zum einzigartigen Mehrseherlebnis. Mehr Informationen unter www.zeiss.de/sportsoptics



Victory Compact 8 x 20 T*



Conquest Compact 8 x 20 T*



Conquest 8 x 30 T*



We make it visible.

Über die Nocken ans Meer

„Alpe-Adria-Bike“ nennt sich die Variante einer Mountainbike-Durchquerung, die in sechs Tagen durch Kärnten und Friaul führt.

▷ VON TRAIAN GRIGORIAN

Grasgrün weist der Berg, der mehr wie ein Hügel wirkt, den Weg. Wie der liebevolle Eindruck doch täuschen kann: Der Hund von Berg will einfach nicht näher rücken, die Steigungsprozente bewegen sich schon seit einer Stunde im zweistelligen Bereich, die Forststraße ist in gutem Zustand, aber der „Nock“, wie die Gipfel hier im Nationalpark Nockberge heißen, lässt sich nicht einfach mal eben so bezwingen. Und überhaupt, die Namen: Pfannock, Leobengraben, Kaiserburg, Goldeck, Blutige Alm. Blutige Alm? Wo sind wir hier nur hingekommen? – Kärnten, so weiß Wolfgang Krainer, sei bei Mountainbikern zwar nicht so bekannt wie das Gardaseegebiet oder die Dolomiten, aber gerade deswegen könne man in Österreichs südlichem Bundesland als Biker noch interessante Erfahrungen abseits ausgelatschter Touristenpfade machen.

Die Recherche in der Tourenführerbibliothek, in den einschlägigen Fachzeitschriften und im Internet bestätigt die Aussage des rührigen Sportschulensbetreibers: Von Kärnten redet unter Mountainbikern kaum jemand. Woran liegt's?

Berge gibt's hier so viele wie anderswo auch in den Alpen, sucht man aber nach verwertbaren Infos, dann ist man schnell auf Tipps anderer Radfahrer angewiesen. Brauchbare Unterlagen sind Mangelware und auch die Tourismusorganisationen scheinen den Bedarf dafür noch nicht so recht erkannt zu haben. Von ein paar rühmlichen Ausnahmen in den Nockbergen und am Weißensee abgesehen, ist Kärnten für Biker terra incognita. Gäbe es die Sportschule Krainer in Feld am See nicht, die seit Jahren logischerweise in eigenem Interesse Entwicklungsarbeit in Sachen Biketourismus betreibt, dann wäre die Kärntner Bike-Infrastruktur de facto inexistent.

Kraftraubender Auftakt

Um eine Alpenüberquerung auf dem Bike selbstständig zu planen, braucht's hier noch Entdeckergeist und Abenteuerlust. Das haben auch Michael Meier und Markus Stingl, Krainers kompetente Bikeguides, gemerkt, als sie vor fast fünf Jahren eine fahrbare Route in den Süden entwickelten. Mal war der Privatgrund eines lokalen Landesfürsten tabu, dann herrschte im Nationalpark Betretungsverbot und drittens wiederum war die Rechtslage ungeklärt. Als Biker war man im Land der Förster und Jäger – mehr noch als im Rest Österreichs – beinahe Freiwild. „Zwar hat einem privat niemand das Biken verboten“ erinnert sich Michi Meier, „aber mit einer geführten Gruppe hätten wir nicht kommen dürfen“. Dazu brauchte es Geduld und Überzeugungskraft. Die hat am Ende sogar dazu geführt, dass Wolfgang Krainer selbst von der sonst so gestrengen Nationalparkverwal-



tung eine Ausnahmegenehmigung für die Passage durch die Nockberge erhalten hat – zwar nur mündlich, aber immerhin. Seine wenigen geführten Bikegruppen sind im sensiblen Gelände geduldet, auch, weil sich die Parkwächter sicher sind, dass die geschulten Krainer-Guides das Bewußtsein ihrer Gäste auf die besondere Problematik des Nationalparks hinweisen und darauf achten, dass alle auf dem Weg bleiben und keiner seinen Müll wegschmeißt.

Kärntner Gastfreundschaft

So wurde die erste Alpenüberquerung durch Kärnten doch noch geboren, auf der uns nun unser sympathischer Guide Christine führt. Von Mariapfarr im Lungau geht's bis nach Bad Kleinkirchheim, gleich am ersten Tag über 2000 Höhenmeter. Aber Christine beruhigt allzu sorgenvolle Gemüter: Auf der Nockalmstraße ist das Begleitfahrzeug nie weit und wer mag, kann so bis zu 800 Höhenmeter „einsparen“, um sich die Kräfte für den feinen Downhill von der urigen Oswalder Bock-Hütte aufzusparen. Dass dieser nicht von schlechten Eltern ist, demonstriert Markus, ehemals österreichischer Downhillmeister, gleich in der Einstiegs Passage hinter der Hütte: Bunt zusammengewürfeltes Felsgeröll, ellenhohe Stufen, kreuz und quer verlaufende Wurzeln lassen die Passage für die allermeisten von uns zu einem Glücksspiel mit hohem Risikofaktor werden. Nicht so für Markus: der fährt in den Trail, als ob er die ganze Aufregung gar nicht verstünde.

Schnell einigen wir uns auf die Stellen, an denen wir stehen bleiben: an all den urigen, heimeligen Holzhütten am

Wegrand, Gastschenken, wo über dem offenen Feuer ein Kaiserschmarrn oder eine original Kärntner „Frigga“ zubereitet wird, ein recht kalorienreiches Eier-Käse-Nudelgericht. Den Fehler, diese Gerichte vor einer Auffahrt zu sich zu nehmen, macht man nur einmal, so dass innerhalb der Gruppe auch recht schnell Konsens darüber besteht, Einkehrpausen bevorzugt „oben“ zu machen: „Der Aussicht wegen“ lautet die offizielle Sprachregelung und jeder versteht: „Bald schon steht wieder ein Einkehrschwung an“, den man der weithin verbreiteten Kärntner Gastfreundschaft wegen selten ohne hochprozentigen Abschluss übersteht.

Genuss - und Sport

Auch für die nächsten beiden Tagesetappen kündigt Christine „Erleichterungen“ an: Von Bad Kleinkirchheim zum Wöllaner Nock führt eine Kabinenbahn und auch das 2142 Meter hohe Goldeck über Spittal ist in nur wenigen Minuten erklommen. Das freut schon nach wenigen Tagen selbst die hartgesottensten Leistungsbiker, die unter Christines Führung eine neue Qualität des Bikens entdecken: sie werden zu Gesellschaftsbikern, denen es plötzlich wichtiger ist, auch mit den weniger trainierten Bikerinnen gemeinsamen Gruppenspaß zu haben.

Und so ziehen Tage und Landschaften viel zu schnell dahin: Es mag anderswo aufregendere Berge geben, höhere Pässe, eindrucksvollere Gipfel – von der Alpenüberquerung von Kärnten an die Adria bleibt am Ende im Bewußtsein eine unerschämte gute Stimmung in der Gruppe: Man erinnert sich gerne an die heimelige Stube der Bodenalm, als ein nahendes Gewitter die Biker zu durchnässen drohte, an den hauchdünnen Schinken, den die gastfreundlichen Italiener in San Daniele auftrugen und wie man auf der „Almenetappe“ nach der dritten Frigga auf der Jadersdorfer Ochsenalm kapitulierte. Mag die Route, vor allem auf den beiden letzten Flachetappen ans Meer, Schwächen haben, so haben die Menschen, die diese Tour möglich gemacht haben, diese leicht aufzuwiegen vermocht. Es bleibt die Erkenntnis, dass zu einer gelungenen Biketour nicht nur Berge gehören, sondern auch Menschen, mit denen man das Erlebte teilen mag. In Kärnten haben wir sie gefunden. ◀

„Alpe-Adria-Bike“

Die Kärntner Variante einer Mountainbike-Alpenüberquerung führt in über 400 Kilometern und annähernd 7000 Höhenmetern von Mariapfarr im Lungau bis nach Bibbione an der Adria. Überquert werden die Tauern, die Gurktaler Alpen mit dem Nationalpark Nockberge, die Gailtaler Alpen, der Karnische Alpenkamm und die Friulischen Voralpen, ehe die Tour im Tal des Tagliamento flach ausklingt. Aufgrund des sensiblen Nationalparkgebiets kann man die Durchquerung in dieser Form nur innerhalb einer geführten Gruppe der Sportschule Krainer machen (individuelle Biker beschränken sich auf die ausgeschilderten Bike-Routen). Auf den ersten vier alpinen Etappen erleichtern Bergbahnen oder ein Begleitfahrzeug schwächeren Fahrern die Tour. Auf den beiden letzten Flachetappen zum Meer ändert sich der Tourcharakter erheblich. Nähere Infos: Sportschule Krainer, Feld am See, Tel.: 0043/4246-31 88, www.sportschule.at

Die Route der „Alpe-Adria-Bike“ führt durch die Berge Kärntens und Friauls, bevor sie in zwei Flachetappen ihr Ziel an der Adria erreicht.

Fotos: Traian Grigorian

