

# SPORT

*aktiv*

# OUTDOOR

GUIDE 2022

# Der Reiz der Weite

Viele Tage lang durch die Bergwelt zu gehen, fasziniert und weckt Sehnsüchte. Dank vieler neuer Angebote ist das Weitwandern schon lang nicht mehr nur routinierten Bergfexen vorbehalten.

von Oliver Pichler

Tirol West rund um Landeck ist der Fernwander-Knotenpunkt in Westösterreich. Durch die Region führen zahlreiche Weitwanderwege.  
FOTO: Region Tirol West / Daniel Zängler

## Weitwandern: Basics & Facts

Weitwandern beschreibt Etappen-Wanderungen, die aus drei und mehr Teilabschnitten bestehen und für deren Absolvierung man in der Regel täglich in einem anderen Quartier entlang der Strecke übernachtet. Um dabei nicht sein gesamtes Gepäck selbst im Rucksack mittragen zu müssen, gibt es vielfach Gepäcktransport von einem Quartier zum nächsten als eines von vielen Services.

### 3 Kategorien

- Mehrtageswandern (3–5 Etappen)
- Weitwandern (6–30 Etappen)
- Fernwandern (ab 31 Etappen)

### Qualitätsmerkmale – Basics

- durchgehende, einheitliche Beschilderung
- gepflegte, gewartete Wege
- Wegführung, die die Besonderheiten der jeweiligen Gegend zugänglich macht und viele prächtige Blick-Erlebnisse bietet
- Streckenführung möglichst abseits asphaltierter Straßen

### Vorteile von Rundum-Angeboten/ Komplettangeboten

- täglich fix geplante und vorreservierte Unterkünfte, meist Gasthöfe oder Hotels, selten alpine Hütten
- Transfers zum Start bzw. vom Endpunkt
- täglicher Gepäcktransport (man wandert nur mit dem Tagesrucksack)
- Parkplatz für wartendes Auto
- kompetente, gut erreichbare Info-Anlaufstelle



FOTO: Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern/Michael Huber

Der neue Hohe-Tauern-Panorama-Trail hat 17 Etappen und startet bei den Krimmler Wasserfällen.

**S**chöne, spektakuläre Landschaft und heile Natur erleben. Frei sein und Ruhe finden. Sich und seiner Gesundheit etwas Gutes tun: Das sind, so Roland Oberdorfer von der Kärnten Werbung, zentrale Sehnsüchte, die den aktuellen Weitwanderboom befeuern. Der Wunsch, raus aus dem Alltagstrott zu kommen und seinen eigenen Rhythmus zu spüren, sei ein weiterer. „Weitwanderer wollen den Kopf frei bekommen und sich ohne Verpflichtungen in der freien Natur bewegen. Überdies suchen sie nach persönlichen Abenteuern ohne großes Risiko“, ergänzt Christine Reichholf, Wanderspezialistin der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern in Mittersill (Salzburg).

„Neben der Motivation sich selbst etwas Gutes zu tun ist auch ein Grund, sich etwas beweisen zu wollen. Deshalb nehmen sich viele eine Alpenüberquerung vor, etwa am Fernwanderweg E5, der durch unsere Region führt“, weiß Daniel Nöckler aus der Region Tirol-West, dem Tiroler Weitwanderknotenpunkt mit Zentrum Landeck. „Oft haben Menschen, die sich auf mehrtägige Wanderungen begeben, auch einen einschneidenden Grund – etwa einen Jobwechsel oder einen persönlichen Schicksalsschlag“, berichtet Experte Oberdorfer.

„Auf Mehrtagestouren ist ein gewisses Maß an Kondition mitzubringen. Sich selbst und seine Leistungsfähigkeit gut einschätzen zu können, halte ich auch für wichtig“, rät Christine Reichholf zu solider Fitness. Es fällt auf, dass die Gruppe der Weitwanderer bunt gemischt ist. „Viele sind fitte Ältere, gleichzeitig wird die Anzahl der Jungen immer größer“, weiß Roland Oberdorfer.

„Unser Hohe-Tauern-Panorama-Trail ist so konzipiert, dass Familien mit Kindern ab 12 mit guter Kondition jede der 17 Etappen bewältigen können“, sieht Reichholf auch Familien als Zielgruppe. Daniel Nöckler berichtet: „Unter den Weitwanderern beobachte ich mehrere Gruppen: Die individualistischen Wander-Cracks. Die Gemütlichen, die mehr Komfort wünschen und teils auch Streckenteile per Bus bewältigen. Und insbesondere unter den Jüngeren die Genießer, die drei oder vier Tage gehen und dann für Wellness einen Zwischenstopp einlegen.“

### Was macht beliebte Wege aus?

Weitwanderer wünschen sich Vielfalt der Landschaft, abwechslungsreiche Naturerlebnisse und prächtige Panoramablicke. „Der Alpe-Adria-Trail ist auch deshalb sehr beliebt, weil er durch unterschiedliche Landschaften von alpin bis mediterran und durch zahlreiche Klimazonen führt. Das verspricht enorme Ab-

wechslung“, berichtet Oberdorfer. Der 43 Etappen zählende Trail beginnt auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe mit Blick auf den Großglockner und den Pasterzengletscher. Vorbei an Millstätter See, Ossiacher See, Wörthersee und Faaker See führt er teils in Slowenien, teils im Friaul bis an die Adria bei Muglia. Ebenso wichtig wie die Natur sind simple Basics, die dem Weitwanderer das Leben leichter und komfortabler machen. Dazu gehören, so Nöckler, „die gute Wartung des Weges und eine effiziente Beschilderung – also nicht zu viele, aber auch nicht zu wenige Schilder.“

Auch wichtig sei, dass es gute Einkehrmöglichkeiten gibt. „Wir wissen, dass Wegzustand und Wegführung, etwa möglichst ohne Asphaltpassagen, die Zufriedenheit wesentlich beeinflussen“, erzählt Roland Oberdorfer. „Überdies sind Ser-

viceleistungen entscheidend. Das betrifft eine zentrale, kompetente Info-Anlaufstelle ebenso wie Gepäcktransport und Shuttleservice vom Endpunkt retour zum Ausgangspunkt“, ergänzt die Salzburgerin Reichholf. Man könne die Etappen einfach mehr genießen, wenn der Rucksack leicht ist und das Gepäck transportiert wird, rät sie, dieses Service in Anspruch zu nehmen.

### Weitwander-Hotspots

Der Boom bei Weitwanderern hat in den letzten Jahren dazu geführt, dass neben den Klassikern wie dem Karnischen Höhenweg, den es seit 1974 gibt, oder dem Berliner Höhenweg im Zillertal (seit 1976) im ganzen Alpenraum zahlreiche neue Wege entstanden sind. Während bei den alpinen Klassikern solide Bergenerfahrung inklusive Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

sind, sind die meisten neuen Routen leicht bis mittelschwer. Der Alpe-Adria-Trail, den es seit 10 Jahren gibt, ist ein gutes Beispiel. Hier ist das Serviceangebot ausgeklügelt, es gibt ein eigenes Buchungs- & Infocenter. Wer möchte, kann Gepäcktransport und vieles mehr mitbuchen. Zusätzlich zum Alpe-Adria-Trail und Karnischem Höhenweg bietet Kärnten zahlreiche Mehrtages- und Weitwanderwege: Der Nockberge-Trail vom Katschberg zum Millstätter See, die Via Paradiso rund um den Millstätter See, der Dobratsch-Rundwanderweg und der Wörthersee-Rundwanderweg um Kärntens größten See, sind ein paar Beispiele.

Tirol-West mit Landeck als Zentrum gilt als Weitwanderknotenpunkt. „Durch unsere Region führt eine ganze Reihe von Weitwanderwegen. Bei uns die Nummer eins ist der E5-Weg über die Alpen von ▶

## Mut zur Lücke

Der neue VAUDE-Asymmetric-Rucksack verspricht unbeschwertes Trekking.

**M**it Ausrüstung für mehrere Tage, Zelt, Schlafsack, Isomatte und Kocher kommt auf Trekkingtouren schnell einiges an Gewicht zusammen. Die neuen Trekking-Rucksäcke von VAUDE versprechen dennoch unbeschwertes Touren. Denn die neue Comfort-Space-Rückenkonstruktion funktioniert nach dem Prinzip „weniger ist mehr“: Durch eine zentrale Aussparung im unteren Rückenpolster wird das sogenannte Iliosakralgelenk (kurz: ISG) vom Druck entlastet, das Becken bekommt mehr Bewegungsfreiheit und der untere Rückenbereich wird zusätzlich belü-



ANZEIGE / FOTO: Vaude

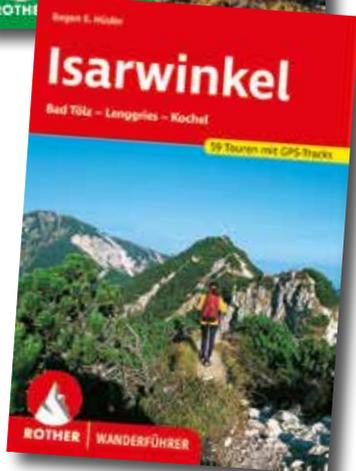
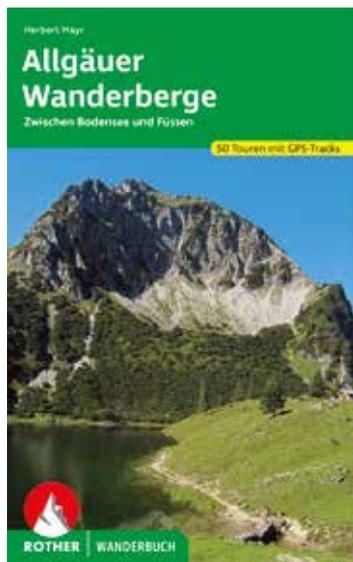
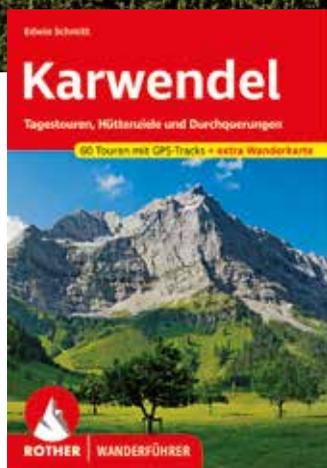
tet. Das bedeutet verbesserten Tragekomfort und somit eine höhere Ausdauer auf der Trekkingtour.

Die Technologie kommt etwa beim VAUDE-Asymmetric zum Einsatz. Der vielseitige Rucksack für Hüttentouren, Alpin-Trekkings oder Pilgerreisen überzeugt durch bewährte VAUDE-Features und wird großteils aus recycelten Materialien hergestellt – das entlastet auch die Umwelt.



Mehr Infos auf:  
[www.vaude.com](http://www.vaude.com)

# Die schönsten Touren in BAYERN & TIROL



Die Rother Wanderführer zeigen euch die schönsten Touren. Zuverlässig verraten Kenner hier ihre Top Auswahl – von einfachen Genusswanderungen bis zu fordernden Gipfeltouren.

Mit detaillierten Höhenprofilen, Zeitangaben, Kartenausschnitten und allen Infos, inkl. GPS-Download. Auch als Rother App.

Oberstdorf nach Meran. Die alte Römerstraße Via Claudia Augusta durch die Alpen oder der Starkenberger Panoramaweg sind weitere hier durchführende Wege“, weiß Daniel Nöckler. Zudem haben die Tiroler ein eigenes Mehrtageswanderangebot geschaffen, den Tiroler Burgenweg. „Er verbindet die fünf Burgen bzw. Burgruinen unserer Region auf 5 Etappen mit mittelschweren Wegen“, erzählt Nöckler. Übernachtet wird in Quartieren der Region, eines davon neben der imposanten Kronburg. Auch eine Besonderheit ist, dass alle Informationen zu den Attraktionen entlang des Weges digital erfolgen. „An den entsprechenden Punkten kann man sich die Infos am Smartphone ansehen bzw. anhören. Dadurch ist es nicht nötig, Informationselemente in der Landschaft zu positionieren“, ist Daniel Nöckler auf die innovative Lösung stolz. Die Burgenweg-App fungiert auch als digitale Wanderkarte.

Durch den Salzburger Teil des Nationalparks Hohe Tauern führt der neue Hohe-Tauern-Panorama-Trail. In seiner ganzen Länge über 17 Etappen steht der Trail seit heuer zur Verfügung. „Die Sicht auf die markantesten Gipfel des Nationalparks – wie etwa Großvenediger, Großglockner, Hoher Sonnblick – ist von den Bergkämmen, auf denen der Trail verläuft, unbeschreiblich schön“, schwärmt die Mittersillerin Reichholf. Von den Krimmler Wasserfällen im Westen führt der Trail auf den (den Hohen Tauern gegenüberliegenden) Kitzbühler Alpen etwa über das Kröndlhorn (2444 m) mit seiner Kapelle am Gipfel bis nach Zell am See und weiter über den Hundstein (2117 m) mit seinem gewaltigen Rundumblick. Ab Taxenbach geht es via Raurisertal mitten in den Nationalpark, wo am Fuß des Sonnblicks genächtigt wird. ■



FOTO: Gert Perauer

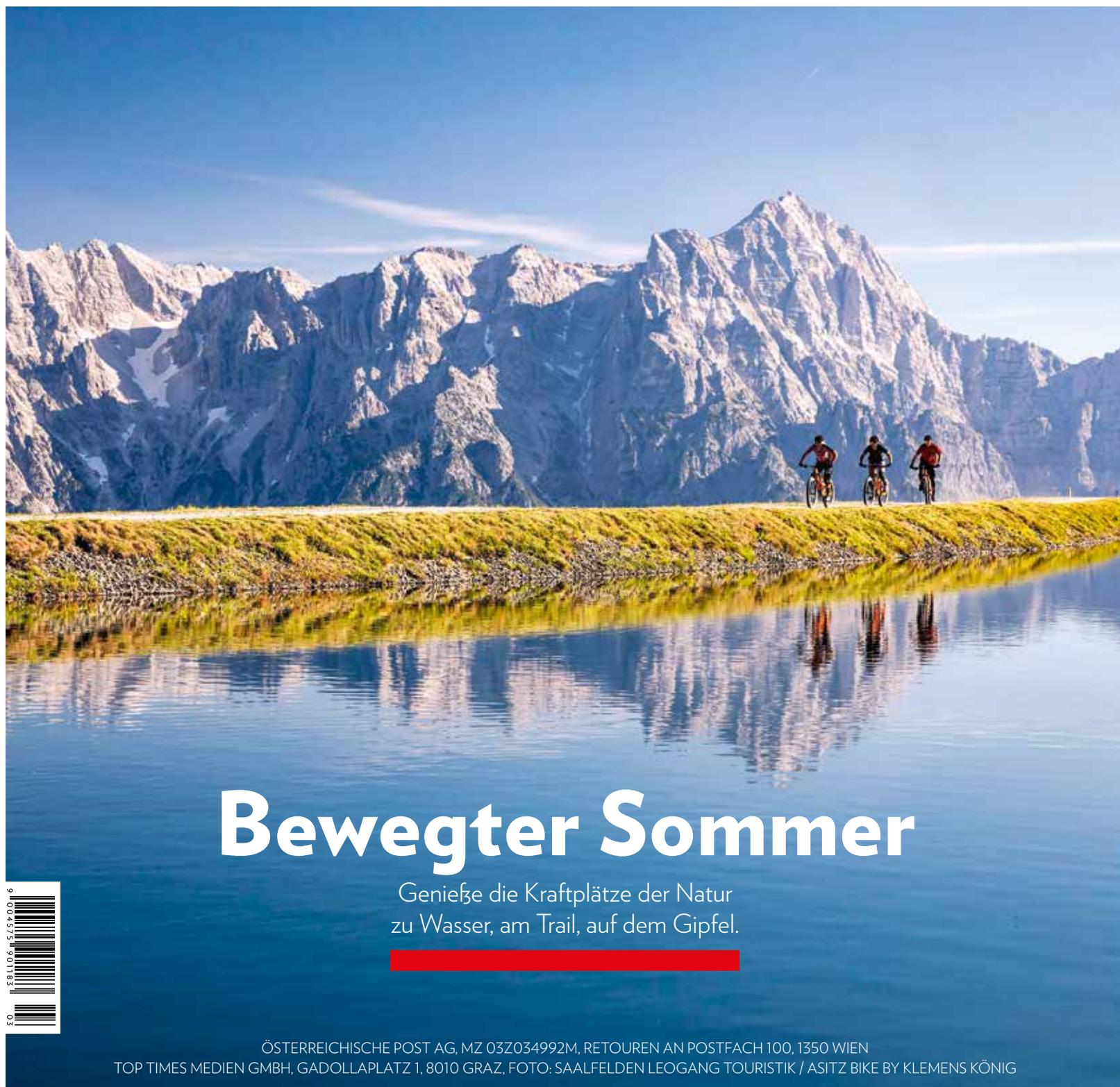
Der Wörthersee-Rundweg – eine von vielen Möglichkeiten, in Kärnten für mehrere Tage wandernd in die Natur einzutauchen.

€ 6  
JUNI  
JULI  
2022

# SPORT

## aktiv

www.sportaktiv.com



## Bewegter Sommer

Genieße die Kraftplätze der Natur  
zu Wasser, am Trail, auf dem Gipfel.



ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 03Z034992M, RETOUREN AN POSTFACH 100, 1350 WIEN  
TOP TIMES MEDIEN GMBH, GADOLLAPLATZ 1, 8010 GRAZ, FOTO: SAALFELDEN LEOGANG TOURISTIK / ASITZ BIKE BY KLEMENS KÖNIG

**FIT** STAND-UP-PADDELN **RUN** TRAILRUNNING TOTAL **BIKE** RENNRAD UND E-MTB