

RAUS!

Das bestimmt Beste kostenlose Outdoor-Magazin

Outdoor Touren-Berichte und Magazin - kostenfrei - von der Community für die Community.

Italien

Eine Wanderung zum Sorapis-See

Schweiz

Aufstieg auf das Strahlhorn

Schweden

Roadtrip durch den Abisko-Nationalpark

Slowenien

Der Triglav-Nationalpark



*Einfach mal
wieder weg...*



RAUS!

MITWIRKUNG

Cover-Foto
Vivien Schmidt

Herausgeber
Tim Dettmer / Rausstieg.de

Artikel
Anke Schöps (Moose around the World)
Cindy und Chris Kögel (footprints to happiness)
Susanne Kraft (Berghasen)
Jonathan Otto

Kontakt E-Mail
tim@rausstieg.de

Inhalt

Ausgabe #001

Vorwort	05
Sorapis-See, eine Wanderung	06
Strahlhorn, ein 3.000'er "zum Einstieg"	12
Abisko, Roadtrip durch Lappland	18
Triglav-Nationalpark, eine Wanderung	23



"Einfach mal sein...."

Vorwort

Zusammenhalten - zusammen träumen - zusammen reisen

Ich muss gestehen, ich hatte nicht den leisesten Schimmer.

Was schreibt man in ein Vorwort einer Erstausgabe?
Wie viele Leute lesen das Magazin wirklich? Wie sieht es mit meiner Grammatik und Räschtschreipunk aus?
Oh Gott - und was ziehe ich bloß an? ...

Da wurde ich heute gefragt: "Tim, warum ein Magazin" und es sprudelte nur so aus mir heraus.

Für die Menschen.

Für die Menschen die gerne reisen, aber aktuell nicht reisen können, die zuhause sitzen, die mal dem Alltag entfliehen wollen. Ich möchte inspirieren, motivieren, die Welt aus den Augen anderer sehen können.

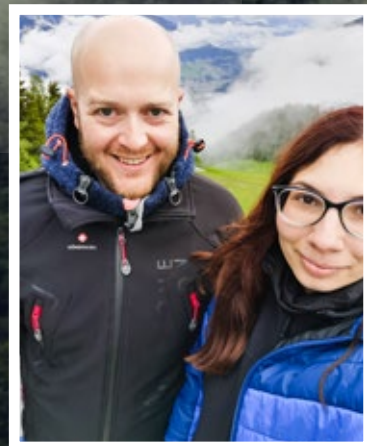
Es soll aktivieren, es soll zum träumen anregen. Es soll Menschen zusammen bringen, indem Sie neue Ideen entwickeln, wenn Reisen wieder möglicher ist. Es soll von der Arbeit, dem Haushalt und den Verpflichtungen ablenken.

Oder einfach: es soll für dich gemacht sein.

Ich finde, treffender kann ich es nicht auf den Punkt bringen.
Ich wünsche dir viel Freude mit dieser Erstausgabe.

Ich möchte mich bei allen Beteiligten bedanken, dass ihr das hier ermöglicht habt. Danke!

Tim (& Vivi)
RAUS! MAGAZIN - die Erste

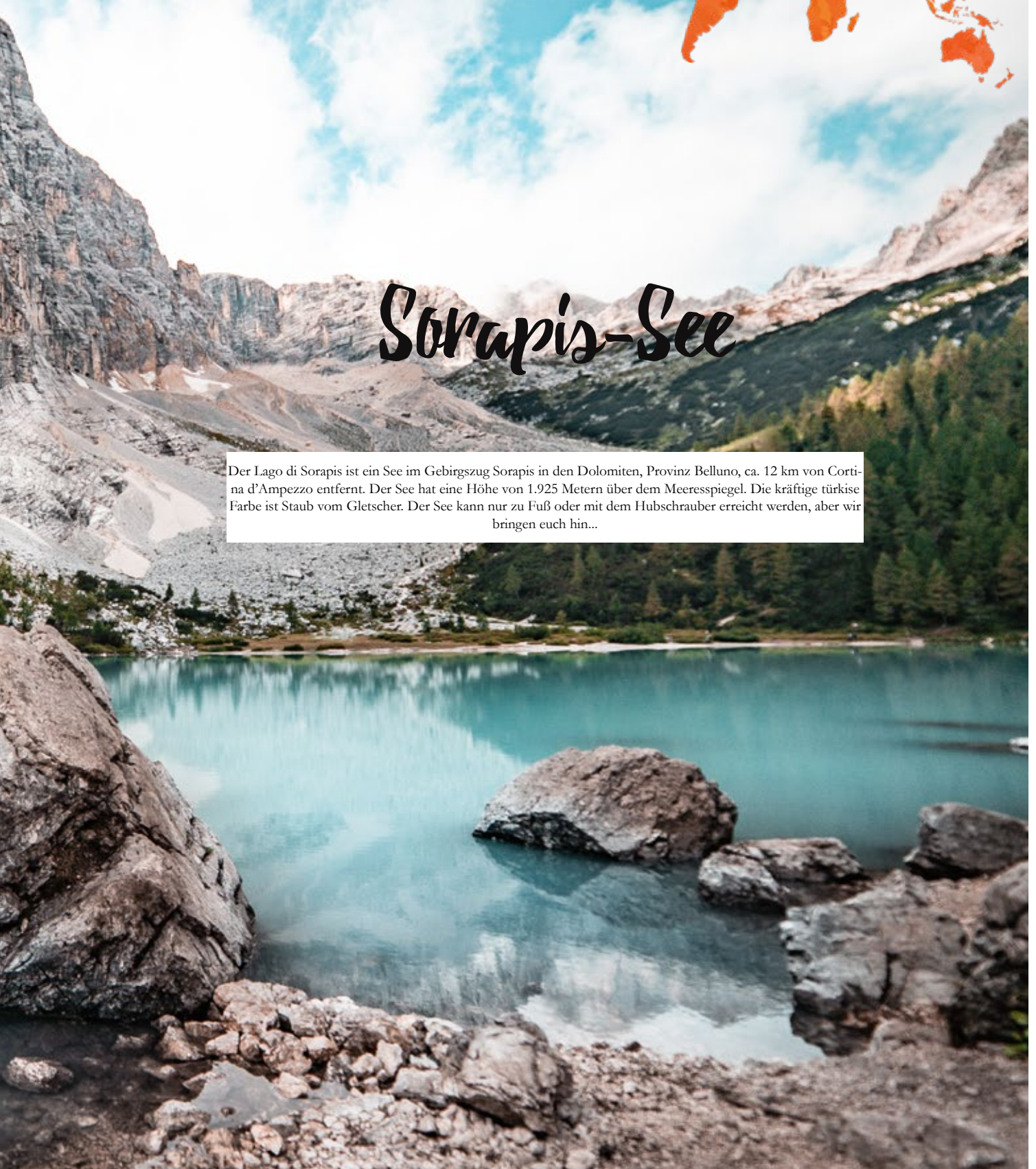






Sorapis-See

Der Lago di Sorapis ist ein See im Gebirgszug Sorapis in den Dolomiten, Provinz Belluno, ca. 12 km von Cortina d'Ampezzo entfernt. Der See hat eine Höhe von 1.925 Metern über dem Meeresspiegel. Die kräftige türkise Farbe ist Staub vom Gletscher. Der See kann nur zu Fuß oder mit dem Hubschrauber erreicht werden, aber wir bringen euch hin...



Der Sorapis See

Eine Wanderung zum schönsten See der Dolomiten

Text: Cindy Kögel; Bilder: Christian Kögel

Das blaue Wunder der Dolomiten, das ist der „Lago di Sorapis“ wahrhaftig. Selten haben wir einen See mit einer so unglaublichen Farbintensität gesehen. Dieses leuchtend türkisfarbene Wasser hat uns von der ersten Sekunde an in den Bann gezogen und wir konnten unsere Blicke von diesem Bilderbuch-See nur schwer lösen. Worte und Bilder können nicht ansatzweise beschreiben, wie atemberaubend schön dieser Ort in den Dolomiten ist.

Der Lago di Sorapis liegt auf einer Höhe von rund 1900 Metern und ist umgeben von majestätischen Felswänden, grünen Wäldern und der markant aufragenden Bergspitze des 2600 Metern hohen „Dito di Dio“. Der See kann nur über einen rund 6 km langen, mittelschweren Wanderweg erreicht werden.

Wie auch du zu diesem paradiesischen Bergsee gelangst und was dich auf der Wanderung zum Sorapis See erwartet, erfährst du direkt hier in unserem Artikel.

Ausgangspunkt für die Wanderung zum Lago di Sorapis ist der Passo Tre Croci, ein Pass zwischen Misurnia und dem bekannten Skigebiet Cortina d'Ampezzo. Der Startpunkt der Wanderung kann von der Straße aus leicht übersehen werden, da es für diesen Wanderweg keinen offiziellen Parkplatz gibt. Geparkt wird hier direkt am Straßenrand.

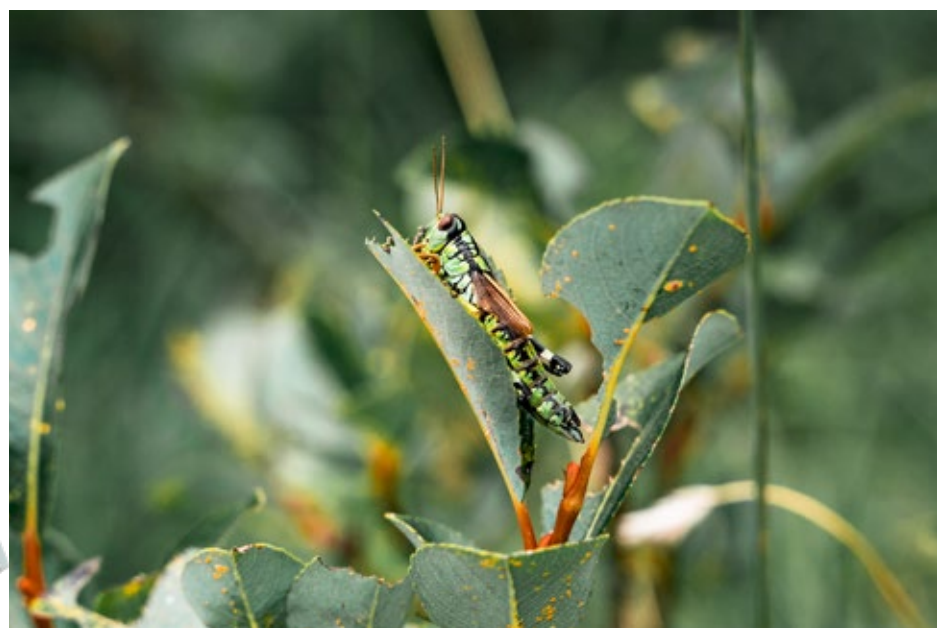
Wir empfehlen dir so früh wie möglich deine Wanderung zum Lago di Sorapis zu beginnen. **Plane deine Wanderung so, dass du bis spätestens 9 Uhr am See oben angekommen bist. Zu dieser Uhrzeit kannst du den Sorapis See noch in vollkommener Stille ohne viele Touristen erleben.** Außerdem ist das Licht am Morgen unglaublich schön zum Fotografieren und du wirst mit Sicherheit auch zu dieser Uhrzeit noch problemlos einen Parkplatz am Straßenrand finden.

Der Wanderweg führt dich zunächst auf einem breiten, gemütlichen Forstweg durch Wald und Wiesen. Immer wieder wirst du durch die dichten Baumwipfel das wunderbare Bergpanorama der Dolomiten erhaschen.



Schnell wirst du merken, dass der Wanderweg schmaler wird und dich langsam stetig weiter bergauf führt. Immer wieder wird der Waldweg von Geröllfeldern durchzogen, die es zu überqueren gilt. Nach den ersten zwei Kilometern erreichst du eine Abzweigung. Halte dich rechts und folge der Beschilderung Richtung „Rifugio Vandelli“.

Der Weg windet sich weiter durch Wald und Wiesen und wird gefühlt mit jedem Kilometer steiler. Halte immer mal wieder inne und genieße die traumhafte Aussicht auf die Bergwelt der Dolomiten. Wenn du Glück hast, kannst du auch den bunten Grashüpfer „Omocestus viridulus“ in den Gräsern sichten.





Kurze Zeit später wirst du auf Stahlstufen und die ersten Sicherungsseile treffen. Du befindest dich nun auf halber Strecke und die nächste Etappe führt dich nun auf einem sehr schmalen Pfad entlang einer Felswand geradewegs zum noch 3 Kilometer entfernten „Lago di Sorapis“

Ab jetzt ist Konzentration und Trittsicherheit gefordert. Die Querung der Wand ist grundsätzlich nicht schwer, da der Weg sehr gut mit Drahtseilen gesichert ist. Allerdings solltest du für diesen Teil der Wanderung definitiv schwindelfrei sein, denn links von dir begleitet dich nun fast bis zum Ziel ein steil abfallender Abhang.

Nach rund 6 Kilometern wirst du auf der linken Seite das Refugio Vandelli sichten. Jetzt trennen dich nur noch ein paar Meter vom türkis-leuchtenden Lago di Sorapis. Folge dem tosenden Wasserrauschen und nach einer kurzen Anhöhe blickst du auch schon auf den atemberaubenden Bergsee, umgeben von einer grandiosen Bergkulisse.

Ab jetzt heißt es nur noch genießen und diese einzigartige Landschaft und die Farbenpracht des Sees aufsaugen und für immer in deine Erinnerungen zu packen. Wir empfehlen dir unbedingt auch ein kleines Stück um den See zu laufen, denn die meisten Wanderer versammeln sich direkt am Ufer des Sees in der Nähe des Wanderwegs, weshalb es hier auf kurz oder lang ziemlich voll werden kann

Der Sorapis See hat übrigens seine milchig-türkise Farbe aufgrund von kalkhaltigen Quellen, die sich im Wasser befinden. So einladend das Wasser des Lago di Sorapis auch zum Schwimmen aussieht, Baden ist verboten. Du kannst somit deine Badekleidung getrost im Auto lassen.

Nachdem sich dieser traumhafte Anblick für immer in dein Gedächtnis eingebrannt hat, machst du dich ausgeruht und gestärkt auf den Rückweg. Dabei folgst du demselben Weg, den du gekommen bist. Alternativ kannst du auch auf den Höhenweg 216 und 213 zurückwandern.

Hierbei nimmst du kurz nach dem Verlassen des Lago di Sorapis Ufers (ca. 580 Meter) die linke Abzweigung. Der Weg führt dich serpentinartig über drahtseilgesicherte Passagen am Nordostsporn der Cima Ciadin del Làudo entlang. Nach rund



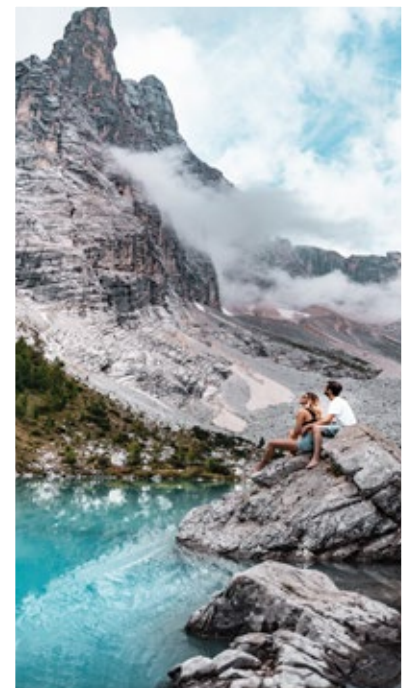
2,3 Kilometern erreichst du eine weitere Abzweigung.

Hier hältst du dich rechts und folgst dem Weg 213 der dich bis zur SR48 zurückbringt. Bitte beachte, dass wir dir keinerlei Einschätzung zur Schwierigkeit der Alternativroute abgeben können. Wir haben für den Hin- und Rückweg der Wanderung den Höhenweg 215 genommen

Die Wanderung zum Sorapis See in den Dolomiten gehört für uns definitiv auf jede Bucketlist. Die Halbtageswanderung kannst du auch perfekt mit dem Besuch der Drei Zinnen kombinieren.

Die Dolomiten sind ein wahres Wanderparadies und begeistern mit einer traumhaften Berg- und Seenwelt.

Ein absolutes Paradies für Naturliebhaber.





Über den Autor: Footprints to Happiness

Wir, Cindy & Chris, sind die kreativen Köpfe hinter Footprints to Happiness! Es gibt für uns kaum etwas Schöneres als gemeinsam die Welt zu bereisen, neue Orte zu entdecken und uns in die verrücktesten Abenteuer zu stürzen. Unsere größte Leidenschaft ist das Reisen und wenn wir gerade nicht irgendwo auf der Welt unterwegs sind dann findet ihr uns auf irgendeinem Gipfel in unserer schönen Heimat, dem Allgäu. Denn die Berge lieben wir fast genauso sehr wie das Rauschen des Meeres.

Footprints to Happiness ist mehr als nur ein Reiseblog. Es ist eine Passion, ein Gefühl und ein Lifestyle. Bei uns geht es nicht um das perfekte Instagram Bild, sondern um echte und authentische Erlebnisse. Wir teilen unsere größten Träume, schreiben spannende Reisegeschichten, geben wichtige Reise- und Ausflugstipps an die Hand und lassen unsere Leser mit unseren Geschichten aus dem Alltag an unserem Leben teilhaben.

Wir versuchen immer das zu machen was uns glücklich macht und deshalb leben wir ganz nach dem Motto: "Go for whatever makes you happy!"

Webseite:

footprints2happiness.de

Instagram:

[instagram.com/footprints2happiness/](https://www.instagram.com/footprints2happiness/)

Strahlhorn

Text und Bilder: Susanne Kraft

Von der Britanniahütte auf einen Ski-Viertausender par excellence!
Susi von berghasen.com nimmt dich mit auf den perfekten, ersten Ski-4.000er!



Über den Autor: Berghasen

Auf berghasen.com schreiben die Sportwissenschaftlerinnen Susi und Vroni über ihre schönsten Bergtouren, das richtige Training dafür und was man tun kann, um nach Verletzungen möglichst schnell wieder auf den Berg zurückzukommen. Bergsteiger, Skitourengeher, Kletterer und Trailrunner finden am Blog nicht nur Inspiration für die nächste Tour, sie profitieren auch vom sportwissenschaftlichen Fachwissen, das die beiden in viele Artikel einfließen lassen. Und wer ganz hoch hinaus will kann sogar eine individuelle Trainingsbetreuung buchen. Du siehst dir lieber Bilder oder Videos an? Dann folge den beiden unter [@berghasen](https://www.instagram.com/berghasen) auf Instagram!

Webseite
berghasen.com

Instagram
[instagram.com/berghasen](https://www.instagram.com/berghasen)

Irgendetwas reißt mich aus dem Schlaf. Ich kann nicht genau sagen was, aber es ist das ungute Gefühl, verschlafen zu haben. Im Halbdunkel taste ich nach meiner Uhr, führe sie wegen meiner Kurzsichtigkeit bis knapp vor die Nasenspitze und strenge meine Augen an, bis die unscharfen Zahlen Kontur annehmen. 06:15 Uhr. Wir sollten uns längst auf unserer Skitour aufs Strahlhorn befinden.

Ich packe Toms Schulter und schüttele ihn kräftig – er ist genauso verwirrt wie ich. Über eine Stunde haben wir verschlafen. Oder konkreter ausgedrückt: wir wurden schlafen gelassen. Denn die Belegschaft der Britanniahütte hat vergessen, uns zum Frühstück zu wecken. Unsere übrigen sechs Zimmergenossen verzichten heute allesamt auf eine Tour und wollen länger liegen bleiben.

Wir eilen in den Frühstücksraum, in der Hoffnung, noch Kaffee und Müsli zu bekommen. Man ist einsichtig und entschuldigt sich für den Fehler. Kein Stuhl neben uns ist mehr besetzt. Das Klimpern von Karabinern, Eisschrauben und Pickeln ist verstummt. Wir sind die letzten in der Hütte und genießen die Stille.

Eine Stille, die uns auch draußen mit kühler Morgenluft ins Gesicht schlägt. Die anderen Skitourengeher sind bereits weit voraus. Fast sind wir dankbar über den stressfreien Morgen. Wäre da nicht die Tatsache, dass um 11 Uhr eine Schlechtwetterfront eintref-

fen soll. Wir wollten den Gipfel des Strahlhorns bei Sonnenstein erreichen – dazu müssen wir jetzt einen Zahn zulegen.

Verschlafen: Verspäteter Aufbruch zum Strahlhorn

Direkt von der Eingangstür der Britanniahütte fahren wir 150 Höhenmeter Richtung Allalingletscher ab. Als wir auffellen, ziehen die Bergdohlen über unseren Köpfen gerade die ersten Erkundungsflüge des Tages. Der Wind wird uns heute nicht auf den Gipfel tragen. Die knapp neun Kilometer im Aufstieg müssen wir uns Schritt für Schritt erarbeiten.



Vor uns breitet sich ein weites Gletscherbecken aus. Zäh schiebt die Gletscherzunge Eis und Schnee vom Adlerpass talwärts. Ihr Verlauf ist flach – nur zweimal fällt sie über sanft geschwungene Kuppen ab.

Die Skitour auf das Strahlhorn ist eine der einfachsten 4-000er-Besteigungen der Schweiz. Für Anfänger ist das vergletscherte Horn bei guten Verhältnissen ein nicht zu schwieriger Einstieg in die hochalpine Welt der Westalpen. Ins Schnaufen kommst du hier höchstens wegen der Länge der Tour und der Höhenlage.

Die besten Verhältnisse erwischt man meist im Frühjahr. Die Britanniahütte erreichst du von Saas-Fee aus schnell über das Skigebiet. Sie ist der ideale Stützpunkt für weitere



4.000er-Touren wie das Rimpfischhorn, das Allalinhorn oder den Alphubel.

Wir gegen die Südströmung

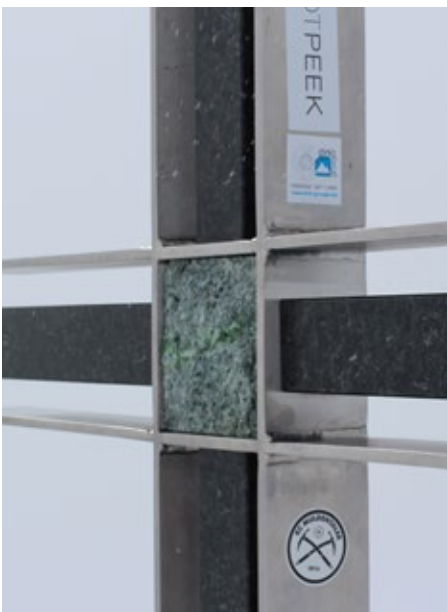
Der Weg führt uns am Fuße des Allalinhorns und des Rimpfischhorns auf den Adlerpass und von dort aus weiter zum Gipfel des Strahlhorns. Wenn die Schnee-Verhältnisse passen, musst du die Skier erst an einer kleinen Felsstufe wenige Meter unterhalb des Gipfels ausziehen.

Nach der kurzen Abfahrt von der Hütte halten wir uns in Aufstiegsrichtung am rechten Rand des Gletschers. Neben uns ragt die steile Südostwand des Allalinhorns empor. Weiter vor uns das Rimpfischhorn, auf dem wir gestern bei traumhaftem Wetter stehen durften. Am Ende des Gletschers sitzt das Strahlhorn, das gerade von den ersten Sonnenstrahlen des Tages erleuchtet wird und seinem Namen voll gerecht wird.

Der Gipfel scheint ewig weit entfernt zu sein. Ich bin froh, dass ich mich für die Rennskier entschieden habe – fast ohne Widerstand gleiten die Rennfelle über die Schneeoberfläche, auf der sich in den letzten Tagen sogar ein paar Zentimeter Pulverschnee angesammelt haben.

Im flachen Gelände rutschen die Meter schnell dahin. Nur, wo wir die 1.400 Höhenmeter bis zum Gipfel einsammeln sollen, erschließt sich mir beim Anblick der Route vor uns nicht. Geht's hier irgendwann auch bergauf?!

Von Süden ziehen erste Schleierwolken auf – die Vorboten des Wetterumschwungs. Wir versuchen, das zügige Tempo zu hal-



ten. Durch die schnellen Schritte und das flache Gelände scheuert meine rechte Ferse unangenehm am Innenschuh. Lange ignoriere ich die schmerzende Blase. Aber nach vier Kilometern kann ich keinen Augenblick der Tour mehr genießen. Wir stoppen. Ich ziehe Schuh und Socke aus und klebe mehrere Schichten Tape über die offene, kreisrunde Stelle. Der Druckschmerz ist weg, der Spaß an der Tour zurück.

Irgendwann geht's doch bergauf

Das Allalinhorn tritt nach hinten ab, dafür erreichen wir jetzt die Ausläufer der Ostwand des Rimpfischhorns. Die Spur entfernt sich von der Wand und zieht jetzt in der Mitte des Gletschers Richtung Adlerpass hinauf.

Vor uns schlängelt sich der Gletscher über eine sanfte Kuppe, über die wir den Gletscherbruch umgehen, der direkt am Fuße des Rimpfischhorns lauert. Es geht bergauf. Endlich!

Nach einem weiteren Flachstück – ja wirklich – dürfen wir die ersten Spitzkehren des Tages in den Schnee setzen. Diese 100 Höhenmeter hinauf auf den Adlerpass sind die einzigen, die technisch ein wenig anspruchsvoller sind und auf denen ich ein wenig außer Atem komme.

Unter der vermeintlich sicheren Schneeschicht lauern hier riesige Gletscherspalten. Spaltenstürze sind hier gar nicht so selten und darum ist die Gletscherquerung unbedingt in der Tourenplanung zu berücksichtigen. Selbst auf einer relativ einfachen 4.000er-Skitour wie jener auf das Strahlhorn.

Als wir den Adlerpass erreichen, trübt eine dünne Nebelschicht den Sonnenschein. Aus den Wolken segeln erste Schneeflocken vom Himmel. Ein beruhigendes Ge-

fühl. Es ist fast windstill. Die meisten Tourengerer sind mittlerweile nicht mehr vor, sondern hinter uns. Der Gipfelanstieg liegt einsam vor uns. Vom Adlerpass ist unser Tagesziel aber immer noch einen Kilometer entfernt.

Einer strahlt immer

Die Skitour aufs Strahlhorn endet, wie sie begonnen hat. Flach. Der Vorteil: Wir können fast bis zum Gipfelkreuz auf Ski gehen. Unsere Blicke sind starr nach vorne gerichtet, denn die Bergwelt des Wallis entzieht sich unseren Augen. Wolken verschleiern all jene Gipfel, die gestern noch so spektakulär aus dem Nebelmeer geragt haben.

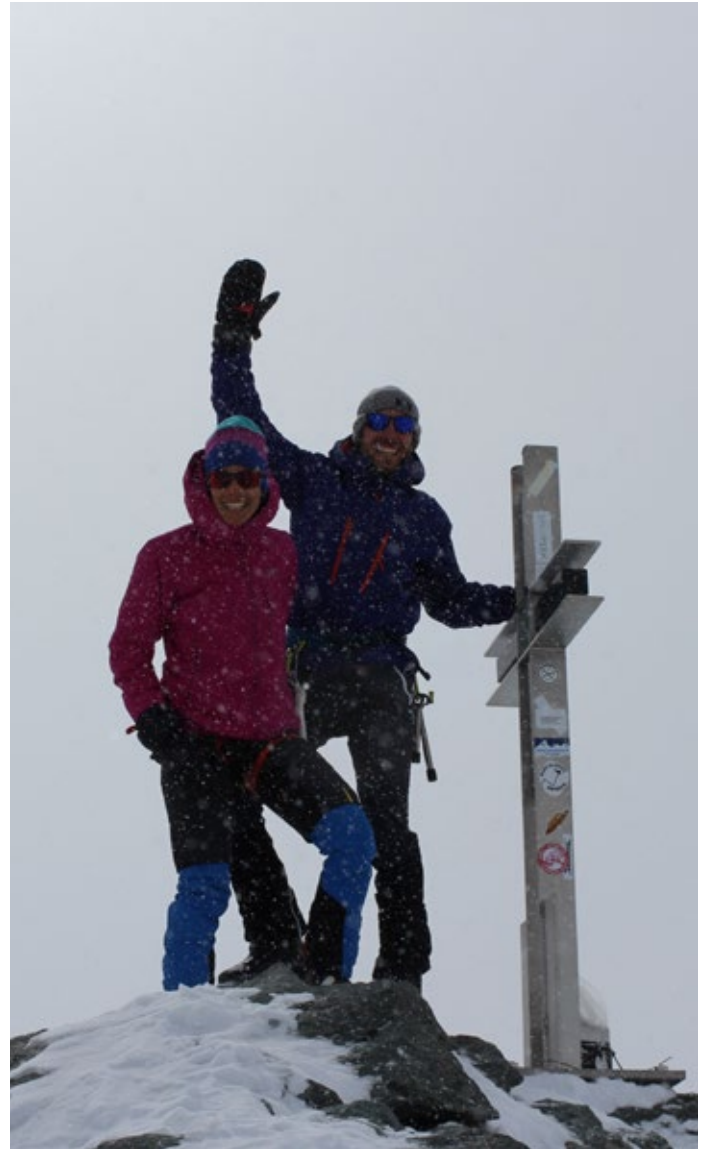
Zehn Meter unterhalb des Gipfels wird die Schneeauflage karger und eine kleine Felsstufe ragt aus dem vergletscherten Plateau. Wir schnallen die Skier ab, stecken sie in die dünne Schneeoberfläche und gehen die letzten Schritte zu Fuß.

Wir sind die ersten, deren Lächeln heute vom Strahlhorn ins Nichts strahlt. Dicke Schneeflocken umspielen uns wie ein Konfetti-Regen. Wehmut wegen der fehlenden Aussicht kommt nicht auf. Vielmehr freuen wir uns, den langen Aufstieg nun auf Skier abfahren zu dürfen. Davor bitten wir drei nachkommende Franzosen, ein Gipfelbild von uns zu schießen. Wir lachen über die Scherze des anderen, obwohl wir kein Wort voneinander verstehen.

Dann düsen wir den Allalingletscher hinab, bis wir den Gegenanstieg zur Britanniahütte erreichen. Die Abfahrt war für einen 4.000er okay. Mal schwingen wir durch Pulverschnee, mal stechen wir unsanft in einen Harschdeckel ein. Verhältnisse, mit denen man auf dieser Höhe rechnen muss.

Die Skitour aufs Strahlhorn ist perfekt für alle, die den Einstieg in die hochalpine Bergwelt wagen wollen. Oder ideal für jeden, der wie wir





eine entspannte Frühjahrs-
tour unternehmen will und einen
Ausgleich nach anspruchsvollen
Begehungen sucht.

Mit Skiern kann den Rückweg
entspannt gestalten. Die Skitour
aufs Strahlhorn hat mich wieder
überzeugt, dass ich viele Hoch-
touren im Winter um einiges
besser genießen kann.

Tourdaten

Aufstieg:
1.550 Höhenmeter

Abstieg:
1.550 Höhenmeter

Länge:
17 Kilometer

Schwierigkeit:
technisch einfache, aber lange Hochtour;
ZS+ nach SAC-Skala

Beste Jahreszeit:
März, April, Mai, Juni

Ausgangspunkt:
Britanniahütte, Saas-Fee, Wallis







ROADTRIP DURCH LAPPLAND

Text und Bilder: Anke Schöps

Abisko Nationalpark

Lappland. Der nördlichste Punkt, den wir je in Schweden gesehen haben. Eine sich endlos schlängelnde E10 bei strahlendem Sonnenschein führt uns quer durch Schwedens einsamen Norden. Durch unglaubliche Weite, Hügel, Berge, einige wenige Bäume und grasende Rentiere am Straßenrand. Ein Stück Wildnis, ein Stück unberührte Natur. Hier oben, 200 km nördlich vom Polarkreis liegt der Abisko Nationalpark. Im Sommer bekannt für den Fernwanderweg Kungsleden, im Winter einer der besten Spots weltweit, um Polarlichter zu beobachten.

Vom Abisko Besucherzentrum führen mehrere Wanderwege in den Nationalpark. Der berühmteste, der Kungsleden, führt über 440 km gen Süden bis nach Hemavan. Auch wenn man immer von dem Kungsleden liest gibt es genau genommen zwei. Der berühmtere und oft gemeinte ist der nördliche Abschnitt quer durch Lappland.

Der südlichere Kungsleden führt von Storlien nach Sälen in Mittelschweden. Die Infrastruktur im Abisko ist bestens ausgebaut (wir reden natürlich immer noch von wilder Natur), aber es gibt jede Menge Hütten, um entlang des Weges zu übernachten. Vielfach führt der Weg über Holzbohlen, um die empfindliche Flora zu schützen, aber immer mit grandioser Aussicht in die endlose Weite Lapplands.

Tageswanderungen im Abisko Nationalpark

Wir besuchen den Abisko auf unserer Reise von den Lofoten Richtung Finnland. Für uns ist es also nur ein Zwischenstop. Und mit einem sechs Monate alten Baby entscheiden wir uns natürlich nicht für den Kungsleden, sondern für eine kurze Wanderung, die einen ers-





D lspark



ten Eindruck von der Wildnis des Abisko vermittelt.

Sehr empfehlen können wir die ca. 30-minütige Wanderung bis zum Abisko Canyon. An vielen Aussichtspunkten entlang der Schlucht hat man den 20 Meter tiefer rauschenden Abiskojokka bestens im Blick. In der Ferne ruht der spiegelglatte See Torneträsk am Horizont. Der Weg führt über Holzstege und kleinere Brücken, mal links und mal rechts der Schlucht.

Wer ein bisschen weiter südlich wandern möchte und zumindest ein paar Meter dem Kungsleden folgen mag, peilt den See Njähkájávri an (ca. 1 Stunde pro Strecke). Noch

weiter in den Abisko Nationalpark führt die Wanderung zum rauschenden Wasserfall Kårsafallen (ca. 4 Stunden). Weitere Wanderwege und Tipps erhältst Du von den Mitarbeitern im Nationalparkzentrum oder auf der offiziellen Website des Abisko Nationalparks. Übrigens lohnt sich auch die kleine, interaktive Ausstellung im Besucherzentrum.

Abisko Nationalpark im Winter

Der Abisko Nationalpark, insbesondere der Abschnitt unmittelbar am 70 Kilometer langen Torneträsk-See gilt als eines der weltweit besten Gebiete, um Polarlichter zu bestaunen. Selbst wenn der Rest von Lapp-

land in Wolken versinkt ist der Himmel über dem Torneträsk immer sternklar und weitgehend windstill. Ein echtes Naturphänomen. Natürlich gibt es auch in Abisko keine Nordlicht-Garantie, die Aurora ist und bleibt ein Naturwunder mit eigenem Kopf. Aber die Wahrscheinlichkeit zwischen Oktober und März ist hier oben sehr sehr hoch. Die Aurora Sky Station liegt 900 Meter über dem Meeresspiegel in vollkommener Dunkelheit. Bessere Voraussetzungen gibt es nicht!

Nationalpark und dann?

Der Abisko liegt mitten im Nirgendwo. Das macht ihn aus, das macht ihn so besonders. Aber wie kommst Du am besten dorthin oder von dort weiter?

Die nächstgelegene Stadt auf schwedischer Seite ist Kiruna, ca. 1,5 Fahrstunden südöstlich von Abisko. Dort gibt es auch den nördlichsten Flughafen in Schweden, der Dich auf schnellstem Wege von Deutschland nach Lappland bringt.

Auf norwegischer Seite ist Narvik die nächstgrößere Stadt. Sowohl Narvik als auch Kiruna verbinden den Abisko Nationalpark über die E10, eine der schönsten Straßen Europas! Folgst Du dieser bis zum Ende erreichst Du in Norwegen die Lofoten.

Ein wirklich gelungener Roadtrip führt dich vom Fischerdorf Å i Lofoten bis nach Luleå in Schweden.





Über den Autor: Moose around the World

Anke & Thorsten reisen seit 2010 gemeinsam um die Welt. Frei nach dem Motto „Das Leben ist zu kurz für Irgendwann“ haben wir inzwischen in 30 Ländern große und kleine Abenteuer erlebt. Unsere Lieblingsorte? Irgendwo zwischen Büllerbü und den Lofoten, zwischen den Dolomiten und dem Schwarzwald und den Rocky Mountains und New York ist ein Stück unseres Reiseherzens zu Hause. Am liebsten im Grünen, unter dem Sternenhimmel oder im Baumhaus, aber immer mit Wanderschuhen an den Füßen.

Mittlerweile entdecken wir mit unseren Kindern als kleine Familie die Welt z. B. auf einem 50 Tage Roadtrip quer durch Skandinavien. Unsere Heimat haben wir am wunderschönen Niederrhein, in der Apfelstadt Tönisvorst, gefunden. Denn: Jedes neue Abenteuer beginnt direkt vor der Haustür.

Webseite
moosearoundtheworld.de

Instagram
[instagram.com/moosearoundtheworld](https://www.instagram.com/moosearoundtheworld)



FEEDBACK BITTE

Wir möchten das Magazin mit euch zusammen entwickeln. Bitte gib uns ein Feedback: Blogs die du gerne liest, Seiten die du gerne magst, was gefällt dir und was gefällt dir nicht?



Danke >

Deine Kritik hilft gestalten die kommenden Ausgaben, denn es geht nicht um Kritik sondern um das Magazin nach euren Wünschen, egal ob Themen, spezielle Berichte oder die Gestaltung, wir sind auf eure Kritik angewiesen.



Dankeschön-Gewinnspiel

Unter allen (konstruktiven) Einsendungen verlosen wir bis zur kommenden Ausgabe im Juni 2022 einen **50 €** Gutschein deiner Wahl: Decathlon, Bergsteiger, Unwags Outdoor, Amazon oder unsere Husky Tour.

www.ausstieg.de/magazin-feedback

Ein Wandererlebnis im

Triglav Nationalpark



Ein Mehr-Tage-Abenteuer in Slowenien

Text und Bilder: Jonathan Otto

Es beginnt mit der Ankunft an der Biathlon Strecke..

Es ist Spätsommer in Slowenien und wir haben zu Dritt den letzten Tag in Bled, an dem bildhaft schönen See mit der Kircheninsel in der Mitte verbracht. Dem Biathlonstadion von Poljuka an der Südseite des Triglav nähern wir uns im Camper an. Dort finden im Winter die Worldcup Rennen statt. Wir vertreten uns am Abend noch die Beine und laufen einmal die Strecke ab. Am Schießstand fallen die kleinkalibrigen Patronenhülsen ins Auge. Ein Komplex aus Hotel und Trainingslager lädt zum Übernachten ein. Auch Wanderlustige ohne Wohnmobil können sich hier einquartieren.

In der Dämmerung im Wald werden wir überrascht von einer Kuh, die uns zwischen den Bäumen hervor anschaut.

Nachdem die Rucksäcke und der Proviant für den nächsten Tag vorbereitet sind gehen wir früh ins Bett.

Triglav Besteigung Tag 1

Der Plan ist es, den Triglav, den höchsten Berg Sloweniens und gleichzeitig eines der Nationalsymbole in zwei Tagen zu bezwingen. Wir wollen eine Nacht auf der Hütte zu verbringen. Da wir etwas spät dran sind, sagen mehrere Hütten am Telefon ab, bevor wir eine Übernachtung auf dem Triglavhaus reservieren können.

Der Nationalpark rund um den Triglav ist ziemlich weitläufig, weswegen es zu sportlich wäre Hin- und Rückweg an einem Tag zu bestreiten. Wir brechen am frühen morgen auf und die Temperaturen sind noch angenehm. Zu-

erst geht es kurz durch den Wald, ehe wir in die Rodung einer Skipiste treten. Entlang der Masten des Skilifts laufen wir am Waldrand das recht steile Stück empor. Als Zwischengipfel erreichen wir den 2050 Meter hohen Visevnik.

Am Ende der Skipiste führt der Weg wieder durch den Wald. Wir nehmen die zweite Abzweigung rechts und laufen in kleinsten Serpentinien sehr gradlinig dem Hügel entgegen. Während wir Drei mit einem gefüllten Rucksack und Wechselklamotten bepackt sind, nähern sich von hinten eine Gruppe Jugendliche mit leichtem Gepäck. Sie tragen Trainingsklamotten und kommen möglicherweise aus einem Biathlon Trainingslager. Angestachelt beschleunigen wir unseren Schritt und liefern uns ein enges Kopf-an-Kopf Rennen bis zum Gipfel des Visevnik.

Auf den letzten Metern durchbrechen wir erstmalig die Baumgrenze. Um uns herum wachsen nur noch Gräser und Blumen, schroffe Felsen ragen dazwischen hervor. Die von niedrigen Kieferngewächsen überzogenen kargen Kalksteine der julischen Alpen erinnern an die Landschaft der Karl May Filme. Unser Blick schweift in die Ferne und entlang des Grats, den wir als nächstes in nördlicher Richtung begehen werden.

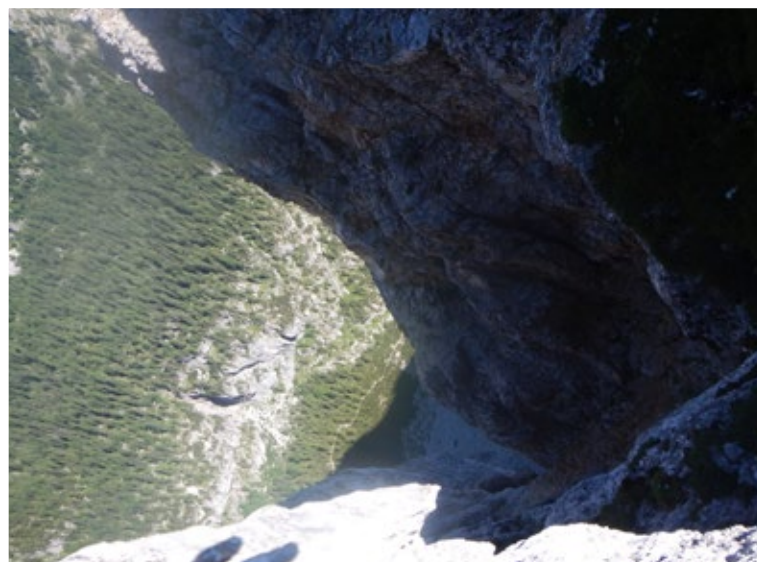
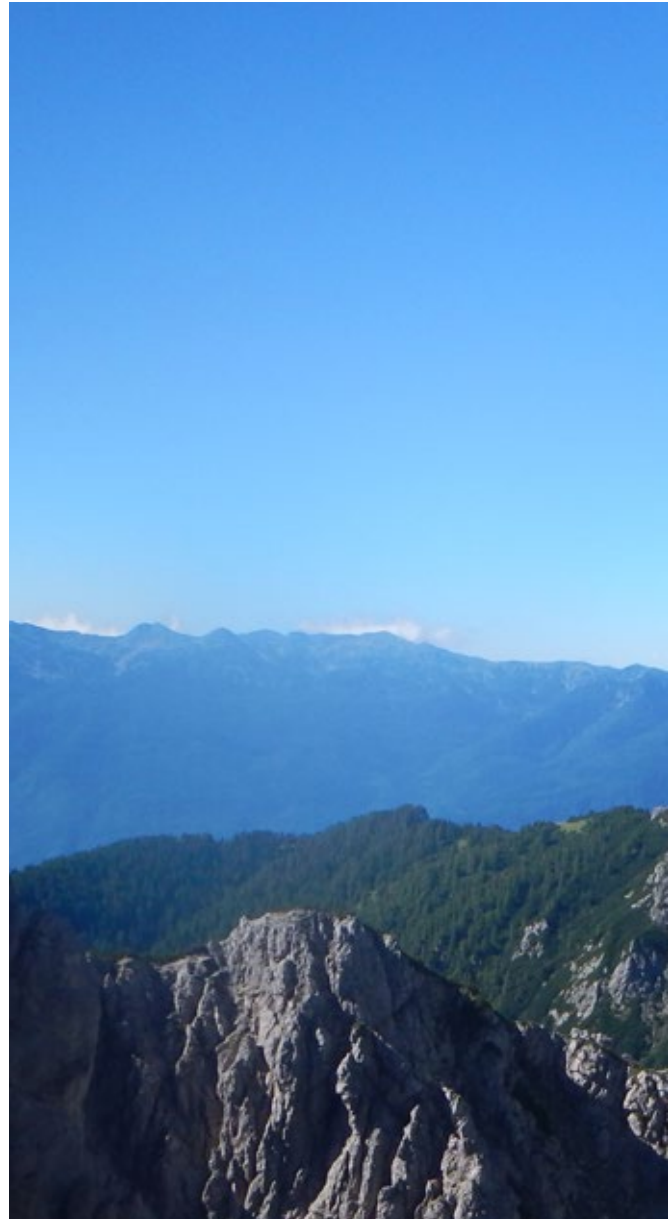
Höhenkamm zwischen den Gipfeln

Auf dem Kammweg entfernen wir uns wieder von dem Gipfel. Der Weg ist gut ausgetreten und hält respektvollen Abstand zu den steil abfallenden Klippen zu unserer rechten Hand.

Mehrere Adler Kreisen in der aufsteigenden Warmluft, Ihre Blicke auf den fernen Boden geheftet. Auch wir trauen uns an die Klippe heran und werfen im Liegen einen Blick herab. Die Klippen fallen mehrere hundert Meter steil ab.

Weiter entlang des Kamms wendet sich der Weg unterhalb des Mali Draški (kleiner Draski Berg) nach Osten. Das Gelände wird rauer und geht temporär in seilversicherte Abschnitte mit Eisentritten über. Bevor es zum Veliki Draški - dem großen Draski Berg – geht rasten wir in einem Sattel.

Nun fallen die Klippen nach Norden ab und wir haben eine phänomenale Aussicht auf die Schotterfelder nördlich von uns und das bewaldete Tal südlich. Auch der Triglav mit seiner typischen Dreiecksform ist gut zu erkennen.



"In der Höhe mag so manches da unten nicht mehr wichtig erscheinen"



Kurz machen wir uns noch über die Wanderer lustig, die wie Ameisen im Tal zu unserem Aussichtspunkt marschieren. Nachdem wir den Wegweiser und die Karte studiert haben wird uns klar, dass wir dort hinunter und unsere zuvor erkämpften Höhenmeter wieder aufgeben müssen.

Von der Alm zur Hütte

Der Abstieg auf einem mit Baumstämmen verstärkten Schotterweg ist ganz angenehm und wir laufen auf relativ ebenem Weg im Schatten der letzten Bäume um die Flanke des Tosc herum.

Gegen Mittag erreichen wir die letzte Alm. Das auf 1817 Metern gelegene Vodnikov dom na Velem polju. Eine plätschernde Quelle bietet Erfrischung und Kühlung zugleich. Bei einem Snack können wir sehen, wie eine Junge sich bemüht sein mit Taschen behangenes Pferd den Berg herunter zu treiben.

Das Pferd interessierte sich mehr für das Gras am Wegesrand und kaut ausführlich, während es sich jeden Schritt abringen ließ. Amüsiert laufen wir weiter, aber auch dies ist Realität in den slowenischen Alpen. Die Infrastruktur ist nicht dieselbe wie in Österreich und die Hütte verfügte schlicht über keinen Lastenaufzug.

Ein Stück wandern wir noch seicht ansteigend in nördlicher Richtung entlang des Berghangs weiter, ehe der Weg in einer Scharte erst langsam dann immer steiler ansteigt.

Die Mittagssonne knallt auf den kargen Steinhang und wir kämpfen uns in Serpentin den Schotterweg hoch. Immer steiler klettert der Weg die nächsten 300-400 Höhenmeter hoch. Wir teilen uns unsere Kräfte ein und rasten jetzt öfters. Ablenkung bietet ein Helikopter, der aus dem Tal kommend Materialnetzte auf die Anhöhe transportiert.

Der Vorgang wiederholt sich noch zweimal, ehe wir auf die Anhöhe gelangen und nun schon das Triglavhaus (Triglavski dom) vor



uns sehen. Beim nächsten Überflug erhalten wir die Bestätigung: der Helikopter liefert für die Hütte an. Vielleicht ist ja auch unser Abendessen dort an Bord.

Klettersteig zum Triglav

An der Triglavhütte angekommen überrascht uns vor allem die Größe. Bis zu 300 Übernachtungsplätze bietet die Hütte und wird vor allem von Einheimischen besucht. Jeder Slowene soll in seinem Leben einmal den Nationalberg des Landes besteigen.

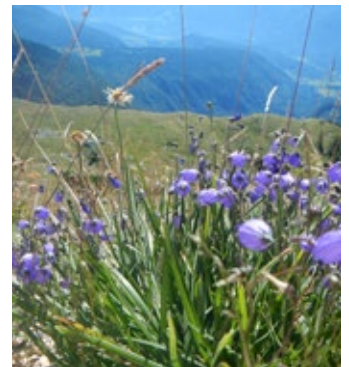
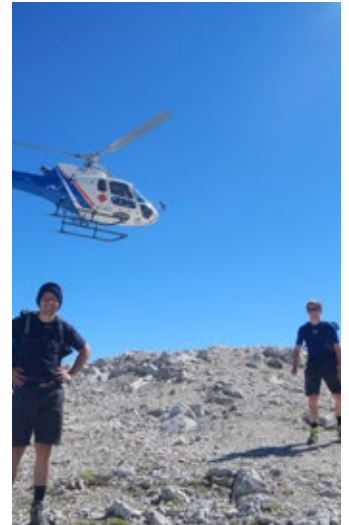
Was das bedeutet, merken wir kurz darauf.

Wir beziehen unser Lager und laden nur kurz das Gepäck ab. Ziel ist es, das verbleibende Tageslicht zu nutzen und noch den Gipfel zu besteigen. Vom Triglavhaus geht es auf einem Klettersteig zum Gipfel. Der Anstieg sollte in knapp unter einer Stunde möglich sein. Allerdings staut es sich, da Familien mit Kind und Kegel unterwegs sind.

Das fängt mit den mehrfach gesehen Vorschulkindern an, welche an einem Seil (ohne Gurt) festgebunden gesichert werden. Aber auch eine gute Zahl Senioren verzögert vor uns den Aufstieg. Hinzu kommen Leute die ersichtlich noch nie in den Alpen waren und sehr zögerlich agieren. Das Stück ist nicht zu steil und die schroffen Felswände bieten gute Tritte und Griffe.

Beschwingt von dem fehlenden Gewicht des Rucksacks verlassen wir den vorgegebenen Weg und überholen die Menschenmengen links und rechts. Auf halber Höhe zweigt ein Weg ab, der unterhalb des Gipfels auf eine andere Flanke des Triglavs führt. Dort wollen wir morgen durchgehen, um einen anderen Abstieg zu wählen und aus der Besteigung eine Rundtour zu machen.

Weiter an den Leuten vorbeiziehend erreichen wir den Gipfel. Eine ikonische zylinderförmige Nothütte aus weißem Stahl steht dort. Von oben kann man ein Eisfeld sehen, das wohl die letzten Reste eines Gletschers darstellt. Die Touristenmengen lichten sich langsam, die Dämmerung naht. Wir warten noch etwas länger und genießen den Sonnenuntergang über den Berggipfeln. Am Schluss verlassen wir beinahe als letzte den Triglav.



Die Strapazen des Tages haben sich für diesen Moment der Ruhe und Erhabenheit gelohnt. Ohne Gegenverkehr läuft der Abstieg zurück auf dem Klettersteig zügiger und wir erreichen noch im Hellen das Triglavhaus.

Nach dem Abendessen fallen wir erschöpft ins Bett, nicht ehe der Wecker für den nächsten Tag gestellt wurde.

Abstieg

In der Früh begeben wir uns ein zweites Mal auf den Klettersteig. Wieder mit Rucksäcken beladen geht es nicht so leichtfüßig. Vor dem Gipfel auf der Höhe des kleinen Dreikopfs steigen wir weiter im Klettersteig zur Berghütte Dom Planka ab.

Um die Hütte herum grasen Schafe auf der weitläufigen Anhöhe. Die Scheu vor Menschen haben sie verloren und interessieren sich auch für die Mahlzeiten der Touristen.

Die nächsten 400 Höhenmeter verlaufen Richtung Südosten beständig bergab.

In der Scharte angekommen treffen wir wieder auf den Weg von gestern und laufen südwärts zur Alm Vodnikov dom zurück. Da unser Wasser zur Neige geht und wir die letzten Reste bereits rationieren, freuen wir uns jetzt umso mehr über die sprudelnde Quelle vor der Alm.

Der Rest des Weges läuft ereignislos und unterhalb des Höhenkamms dem wir zuvor gefolgt waren geht es jetzt beständig bergab zwischen den Bäumen zurück zum Auto. Noch am selben Abend verlassen wir den Nationalpark, mit einer neuen wundervollen Erinnerung im Gepäck.

RAUS!

DIESES MAGAZIN IST KOSTENLOS:
www.rausstieg.de/magazin

Wenn ich ein **PDF** bin, würde ich mich sehr über eine Weiterleitung freuen.

Hältst du mich in **gedruckter** Form in der Hand, schmeiße mich bitte nicht weg, sondern gebe mich weiter oder lege mich aus.

So können andere auch noch Freude an den Geschichten finden und wir sparen zusammen Ressourcen. Danke!

