



# Alpe Adria Trail mit Gepäcktransport

Unterwegs im Garten Eden von Kärnten nach Slowenien!

---

Auf unserer Variante der Tour „Alpe Adria Trail“ wandern wir durch die schönsten Regionen von Kärnten und Slowenien. Wir kommen dabei durch faszinierende Landschaften in Kärnten und machen Abstecher in großartige Gegenden in Slowenien bevor wir die Adriaküste in Piran erreichen. Nicht umsonst trägt diese Tour den Untertitel "Unterwegs im Garten Eden". Nur mit leichtem Tagesgepäck sind wir auf den reizvollsten Abschnitten des Alpe Adria Trails unterwegs. Jeden Abend genießen wir die Vorteile der Unterkünfte im Tal. Mit dem Gepäcktransport bietet diese Wanderwoche eine zusätzliche Erleichterung für all jene, die das Tragen eines schweren Rucksackes nicht gewohnt sind. Die Etappen erfordern dennoch eine gute Grundkondition für bis zu 1000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg an aufeinander folgenden Tagen.

---

# Anforderungen

## Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe.

## Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.

# Tourenbeschreibung

**Tag 1:** Anreise - Begrüßung im [Naturhotel Alpenrose](#) bzw. im [Hotel Berghof](#)

In einem gemütlichen Hotel am oder oberhalb vom Millstätter See starten wir mit einem gemütlichen Abend. Der Guide informiert über die Tour und den Ablauf.

**Tag 2:** Hansbauerhütte - Millstätter Hütte - Lammersdorfer Hütte - Ossiacher See - [Fischerstüberl](#)

Mit dem Wandershuttle Taxi lassen wir uns zur Hansbauerhütte bringen. Von hier wandern wir zum Tschiernock. Am Grat entlang geht es über Steige und Almwiesen weiter bis wir die Millstätter Hütte erreichen. Nach einer ausgiebigen Pause führt uns der "Weg der Liebe - sentiero dell'amore" weiter zum Granattor - ein mächtiger Durchgang am Grat der Millstätter Alpe. Hier genießen wir den Rundumblick in die Nockberge, die Karnischen Dolomiten bis hin in die Julischen Alpen und nach Westen in den Nationalpark Hohe Tauern sowie auf den Millstättersee. Weiter geht es zur Lammersdorfer Hütte, wo uns das Taxi abholt und zur nächsten Unterkunft bringt.

Höhenunterschied: bergauf 700m | bergab 750m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

**Tag 3:** Ossiach - Wörthersee - Velden - [Hotel Baumgartnerhof](#)

Wir starten unsere heutige Etappe am Ossiacher See. Von hier aus steigen wir über den Schluchtweg zu den sogenannten "Kleinen Tauern". Vorbei am Tauernteich wandern wir zur Ruine Hohenwart und dem Saissersee bevor wir Velden erreichen.

Höhenunterschied: bergauf 550m | bergab 600m

Gehzeit: ca. 05:30 Std.

**Tag 4:** Gamsstand - Mitzl-Moitzl Hütte - Mallestiger Mittagkogel - Kranjska Gora - [Hotel Miklic](#)

Über einen zwar steilen, aber sehr schönen Waldweg geht es hinauf zum Gamsstand. Von der Panierquelle wandern wir zur Moitzl Hütte und weiter Richtung Mallestiger Mittagkogel. Hier haben wir einen grandiosen Ausblick über Kärnten und Slowenien. Über schöne Almwiesen und durch Wälder steigen wir Richtung Kranjska Gora ab

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 1100m

Gehzeit: ca. 07:00 Std.

**Tag 5:** Kranjska Gora - So?a - Trenta - Bovec - [Hotel Sanje ob Soci](#)

Heute passieren wir den wunderschönen Jasna See. Auf dem Weg hinauf zur Russischen Kapelle und zum Vrši? Pass haben wir die Wahl zwischen mehreren Einkehrmöglichkeiten. Der steile Abstieg zur So?a Quelle fordert uns nochmal, bevor wir nach Bovec ins Hotel Sanje ob Soci gebracht werden.

Höhenunterschied: bergauf 1000m | bergab 900m

Gehzeit: ca. 07:30 Std.

**Tag 6:** Lepena - Wanderung entlang Lepenjica und So?a - Bovec - [Hotel Sanje ob Soci](#)

Mit dem Taxi geht es ins Lepena Tal bis zur Klementa-Jug-Hütte. Entlang der Lepenjica wandern wir bis zur Mündung in die So?a. Nach einer Einkehr im Kamp Klin folgen wir dem Flusslauf der So?a nach Bovec. Wenn unsere Kondition und das Wetter passen, dann können wir noch die Wanderung nach Kal Koritnica und weiter zur Festung Kluže dranhängen. Die Nacht verbringen wir nochmal im Hotel in Bovec.

Höhenunterschied: bergauf 200m | bergab 400m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 7:** Park Škocjanske Jame - Rosandra Tal - Bagnoli della Rosandra - [Art Hotel Tartini](#)

Von Bovec lassen wir uns nach Diva?a zum Park Škocjanske Jame bringen. Die Besichtigung dieser unterirdischen Höhle ist ein Naturschauspiel, das man gesehen haben muss. Danach wandern wir nach einem kurzen Transfer von Draga ins Rosandra Tal in die gleichnamige Ortschaft. Von hier aus geht es mit dem Taxi nach Piran.

Höhenunterschied: bergauf 250m | bergab 450m

Gehzeit: ca. 04:00 Std.

**Tag 8:** Rücktransfer zum Ausgangspunkt - Heimreise

Ein Taxi bringt uns zurück zum Ausgangspunkt.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. [#willkommendraußen](#) [#visitbergschuleat](#)

---

## Ausrüstung

- |  |   |
|--|---|
|  TAGESRUCKSACK MIT REGENHÜLLE (25L) |  KLEINES GEPÄCKSTÜCK MAX 10 KG |
|  WASSERDICHTER BERGSCHUH KAT. B/C   |  TELESKOPSTÖCKE                |
|  FUNKTIONSSOCKEN                    |  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE      |
|  FUNKTIONELLE BERGHOSE KURZ         |  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG    |
|  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG          |  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG     |
|  WÄRMENDE JACKE                     |  REGENSCHUTZ                   |
|  MÜTZE / STIRNBAND                  |  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE         |
|  SONNENSCHUTZ                       |  TRINKFLASCHE                  |
|  ENERGIERIEGEL / NÜSSE              |  REGENSCHIRM (OPTIONAL)        |
|  KLEINER KULTURBEUTEL               |  BADEBEKLEIDUNG                |
|  PERSONALAUSWEIS / BARGELD          |  BLASENPFLASTER & TAPE         |

**Grundsätzlich gilt:** So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

Für **Gepäckverlust oder Schäden** am bzw. im transportierten Gepäck übernimmt die Bergschule Kleinwalsertal keine Haftung. Die Gepäckstücke werden sorgfältig behandelt, dennoch können Schäden oder Verlust nicht vollends ausgeschlossen werden. Wir empfehlen eine Gepäckversicherung.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Berg- oder Wanderführer  
2 x Ü/HP im Hotel (DZ oder MBZ)  
5 x Ü/F im Hotel (DZ oder MBZ)  
Täglicher Gepäcktransport (kleines Gepäckstück max. 10kg)  
Transfers  
Rücktransfer

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

6 Personen  
max. 11

### ZAHLUNGSINFO

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviant  
nach persönlichem Bedarf ca. 40,- EUR pro Tag  
5 x Abendessen  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### PARKMÖGLICHKEIT WÄHREND DER TOUR

Der Guide informiert am Treffpunkt bei Tourenstart über die Parkmöglichkeit während der Tour

### DAUER

8 Tage von Samstag - Samstag

### TREFFPUNKT

17:00 Uhr Obermillstatt, Hotel Alpenrose oder Hotel Berghof (genauen Treffpunkt im Büro erfragen)

### RÜCKKEHR

Rückkehr am letzten Tag ca. 13:00 Uhr

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet

---

## Preise und Termine



**EUR 1695.00 pro Person**



S102-24-2

15.06.2024 - 22.06.2024



S102-24-4

07.09.2024 - 14.09.2024



S102-24-3

24.08.2024 - 31.08.2024



S102-24-5

28.09.2024 - 05.10.2024

---

## Allgemeine Informationen

### Unterbringung

Diese Tour ist eine Komforttour, d. h. Sie sind in Pensionen oder in Hotels untergebracht. In der Regel sind es

Doppelzimmer, in Ausnahmefällen auch Dreibettzimmer oder Appartements mit zwei Schlafzimmern und einem gemeinsamen Badezimmer. Einzelzimmer können nur auf Anfrage und meist sehr kurzfristig bei Verfügbarkeit vergeben werden. Dafür fällt dann ein entsprechender Aufpreis für die einzelnen Unterkünfte an. Leider können wir nicht immer für jedes Einzelzimmer ein eigenes Bad garantieren.

### **Verpflegung:**

In den Unterkünften werden wir reichhaltig (Halbpension) verköstigt. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung, spätestens zwei Wochen vor Tourenstart angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende Einkehrmöglichkeiten oder du kannst dir am Morgen ein Lunchpaket (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu trinken und einen kleinen Snack (Energieriegel) für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Tagen informiert Dich Dein Guide.

### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

### **Anreise:**

#### **Mit dem PKW Aus München:**

Von München auf A8 bis Salzburg, weiter auf A10 südwärts via Radtstadt - Taunertunnel- Katschbergtunnel - Richtung Villach - Abfahrt Millstätter See (Achtung auf der linken Seite) - Autobahnvignette erforderlich

#### **Großglockner Hochalpenstraße**

Von München auf A8 bis Inntal-Dreieck, weiter Richtung Kiefersfelden bis Kufstein Süd - Zell am See - Bruck/Glocknerstraße und über die Hochalpenstraße nach Heiligenblut - von dort Richtung Spittal

#### **Aus Richtung Wien**

Auf A2 via Graz nach Klagenfurt - von dort weiter Richtung Salzburg - Abfahrt Spittal Ost oder Millstätter See - Autobahnvignette erforderlich

#### **Parkmöglichkeit während der Tour**

Der Guide informiert am Treffpunkt bei Tourenstart über die Parkmöglichkeit während der Tour

### **Mit dem Zug:**

Gute Zugverbindungen bis an den Millstätter See

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung



Reise-Assistance



Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-  
Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

<https://bergschule.at/wir/services/reiseversicherung>

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandsrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Auf- und Abstiege bis 800 Höhenmeter, Gehzeiten pro Tag zwischen 4 und 6 Stunden (größere Pausen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden (größere Pausen nach etwa 2 Stunden Gehzeit), abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter (und mehr), Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisation empfehlenswert.

### Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst überwiegend auf mittelschweren Bergwegen. Die Beschaffenheit der Wege kann felsig und auch verblockt sein. Abhängig von der Witterung und der Schneelage in den Bergen kann es rutschig sein. Vereinzelt gibt es ausgesetzte Passagen, die mit Drahtseilen abgesichert sind. Für diese Touren solltest Du bereits Erfahrung im Wandern haben, trittsicher und schwindelfrei sein. Für sportliche Einsteiger ohne Höhenangst ist diese Tour machbar.



Du wanderst streckenweise auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die zum Teil mit Drahtseilen abgesichert sind, bereiten Dir keine Probleme. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen auch noch anspruchsvoller sein.

---

# Guter Rat ist nicht teuer!

Aus Erfahrung wissen wir, dass eine Wochentour in den Bergen für viele Wanderer eine große Herausforderung ist. In den letzten Jahren hat die Nachfrage vor allem bei den Alpenüberquerungen enorm zugenommen. Leider müssen unsere Bergführer immer wieder feststellen, dass nicht jeder ausreichend vorbereitet ist und die Anforderungen einer solchen Tour unterschätzt werden. Bedauerlicherweise müssen einige Wanderer die Tour dann abbrechen oder einzelne Etappen mit dem Taxi zurücklegen. Hierdurch entstandene Zusatzkosten müssen von jedem Gast selbst getragen werden. Wenn Du bislang noch nicht mehrtätig in den Bergen unterwegs warst, empfehlen wir Dir als Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren zum Reinschnuppern. Eine vorherige Akklimatisation ist bei jeder Tour sinnvoll.

## Antworten auf häufig gestellte Fragen!

\* Nach dem Motto „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ lassen wir uns mit unserer **regentauglichen Ausrüstung** auch von Regen oder Schnee die Freude am Wandern nicht verderben. Sollte aus Sicherheitsgründen die Tour / Etappe nicht wie geplant stattfinden können, wird der Guide eine Alternative finden.

\* Die **beste Zeit** für eine Alpenüberquerung ist zwischen Mitte Juni und Ende September. Zu Beginn und am Ende der Saison müssen wir unter Umständen mit Schneefeldern rechnen. In den Bergen ist grundsätzlich auch in den Sommermonaten **jederzeit auch mal Schneefall** möglich.

\* Eine Wochentour in den Bergen ist für viele Wanderer **eine große Herausforderung**. Wir sind auf **guten Bergwegen** unterwegs. Oftmals sind die Wege steil oder auch felsig, manchmal erdig und auch rutschig. Wenn Du bereits Erfahrung im Wandern hast und entsprechende Ausdauer mitbringst, **trittsicher** (sicheres Gehen auf unebenen, steinigten und auch unbefestigten Wegen) und weitestgehend schwindelfrei bist, wirst Du auf der Alpenüberquerung genussvoll unterwegs sein. Warst Du bislang noch nicht mehrtätig in den Bergen unterwegs, empfehlen wir Dir als **Vorbereitung eine unserer dreitägigen Touren** zum Reinschnuppern und Kennenlernen.

\* Solltest Du tatsächlich eine **Tour abbrechen** müssen und Dir dadurch Zusatzkosten entstehen (Taxitransfer, zusätzlich Hotelübernachtung u.ä.), werden diese Kosten nicht von der Bergschule erstattet (siehe AGB der Bergschule Kleinwalsertal). Deshalb empfehlen wir ausdrücklich eine **Reiseversicherung**, die auch den Abbruch einer Tour abdeckt.

\* In der **Ausrüstungsliste** findest Du alles was Du für Deine Alpenüberquerung benötigst. Besonderes Augenmerk solltest du auf Deine Bergschuhe verwenden. **Der Schaft der Schuhe muss über die Knöchel gehen, die Kategorie B/C** ist empfehlenswert. Ein bequemer Bergschuh ist nicht unbedingt für die Alpenüberquerung geeignet. Wichtig sind ein gutes Profil, die Stabilität und der Zustand des Schuhs. Bei alten Schuhen kommt es häufig vor, dass sich die Sohle ablöst. Deshalb lohnt sich besonders bei den Schuhen die Investition in ein neues Paar.

\* In den Unterkünften werden wir **reichhaltig (Halbpension) verköstigt**. Es ist auch vegetarische Verpflegung möglich (bitte bei Buchung angeben). Unterwegs haben wir oftmals einladende **Einkehrmöglichkeiten** oder wir können uns ein **Lunchpaket** (kostenpflichtig) zusammenstellen lassen. Deshalb reicht es aus, wenn Du für den Tourenstart genügend zu Trinken und einen kleinen Snack für zwischendurch mitnimmst. An den folgenden Wandertagen informiert Dich dann der Guide.

# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

## AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

