

Wandern: raus aus dem Alltag

Endlich mal raus aus dem Trubel und der Hektik des Alltags. Besonders schnell und nachhaltig gelingt das bei einer Wanderung. Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtungen erfreuen sich steigender Beliebtheit und für Viele spielen Momente der Ruhe, Achtsamkeit und Zeit für sich selbst beim Wandern eine besondere Rolle.

Um „endlich mal raus“ zu kommen, muss man nicht ins ewige Eis reisen. Auch eine Gletschertour im **Nationalpark Hohe Tauern in Osttirol** ist eine Reise in ein anderes Zeitalter. In nur zwei Tagen lässt sich eine Tour unternehmen, die an den Klimazonen und an der Vegetation gemessen, einer 4.000 Kilometer langen Reise in der Arktis entspricht. Während es am ersten Tag noch durch sommerliche Graslandschaften und über Gletschermoränen hinauf zur Studlhütte geht, scheint man am zweiten Tag in der Eiszeit angekommen: Mit den legendären Kaiser Bergführern, die schon 1890 Forschungsreisen in den Himalaya führten, geht es zwischen bizarren Eistürmen und kristallblauen Gletscherspalten durch das Teichschnitzke, die atemberaubende Eislandschaft direkt am Fuße des Großglockners. Ausgestattet mit Klettergurt und Helm erlernen die Neu-Bergsteiger den richtigen Umgang mit Steigeisen und Eispickeln und die Verwendung von Anseil- und Sicherungstechniken. Bevor es an den Abstieg geht, eröffnet sich auf 3.000 Meter Höhe der Blick über eine weiße Eiswüste hinunter in das grüne Tal.

So richtig „ab vom Schuss“ ist man ebenfalls auf einer Mehrtagestour, die sich auch ohne Bergführer absolvieren lässt. Weit weg vom Straßenlärm, oft ohne Handyempfang und WLAN, mittendrin in der Natur. Neun Etappen des **Adlerwegs** warten in **Osttirol** darauf erobert zu werden. Zum zehnten Jubiläum des Weitwanderwegs wurden die Routen komplett überarbeitet. Auf den Spuren des Adlers geht es im **Nationalpark Hohe Tauern** von Ströden am Fuße des Großvenedigers hinauf auf den Großglockner bis zur Studlhütte, die man auch bei der Gletschertour passiert. Sportliche 8.000 Höhenmeter sind auf dem Weg zwischen den zwei höchsten Bergen Österreichs zu bewältigen. Sie führen vorbei an tosenden Wasserfällen, durch Lärchenwälder und über steile Felssteige. Auf den gemütlichen Hütten warten Osttiroler Spezialitäten wie Schlipfkrapfen und Kaspresknödel auf die Wanderer. Eine gute Kondition und Trittsicherheit sind für die Bewältigung des Adlerwegs unerlässlich. Die Tour braucht aber nicht an einem Stück gegangen werden: Es ist jeden Tag möglich ins Tal abzusteigen und die Strecke individuell zu verkürzen. Am Großglockner angelangt könnte man gleich weiterwandern: Der **Alpe-Adria-Trail** führt vom höchsten Berg Österreichs weiter durch **Kärnten**, Italien und Slowenien bis ans Meer. Insgesamt kann man in 45 Etappen 750 Kilometer erwandern, acht davon führen durch Kärnten. Es geht durch das idyllische Mölltal mit seinem Panoramablick auf die eindrucksvolle Bergwelt, bis der Trail schließlich weiter über Heiligenblut durch die Millstätter Alpe führt. Die gilt aufgrund der sanften Hügel und dem herrlichen Ausblick auf den Millstätter See zu den schönsten Wandergebieten Kärntens. Nicht zuletzt auch der Seenreichtum des Alpe-Adria-Trails (man passiert außerdem den Ossiacher See, den Wörthersee und den Faaker See) macht den Reiz dieser Wanderung aus.

Aber auch kürzere Wanderungen bieten die Gelegenheit einfach mal abzuschalten. Die Hochgebirgstour „**Dachstein Nature Trail**“ im **Salzkammergut** führt vom malerischen Hallstatt ausgehend durch eine beeindruckende Hochgebirgslandschaft. Dabei gelangen Wanderer an eine ganz besondere Hütte, auf der man durchaus mehr als nur eine kurze Rast einplanen sollte: Auf der **Gjaid Alm** begrüßen Mikela und Patrick Endl auf 1.738 Meter Höhe ihre Gäste. Die Beiden betreiben seit Dezember 2015 die urige Alm und haben ihren persönlichen Lebenstraum umgesetzt. Mikela und Patrick beweisen, dass Traditionen und frische Ideen nicht im Widerspruch stehen müssen. Die Schutzhütte selbst ist alt, das Ambiente authentisch, aber die Betreiber punkten mit kreativen Ideen: Im Sommer findet auf der Gjaid ein Klavierworkshop in Zusammenarbeit mit der Landesmusikschule Bad Goisern statt, unter dem Titel „Heidi meets Peter“ wird ein Outdoor-Wochenende für Singles angeboten und sogar Kahuna Body Work, eine hawaiianische Massage, können müde Wanderer hier genießen. Auch Yoga- und Meditations-Kurse gibt es das ganze Jahr über. Ob im Freien zwischen den kargen Gipfeln des Dachsteins oder auf den Brettern der Alm: fernab vom Alltagstrubel scheint es ganz leicht, seine eigene Mitte zu finden.

Apropos: Yoga am Berg steht auch in **St. Anton** auf dem Programm. Dort findet vom 31. August bis 3. September bereits zum zweiten Mal das „**Mountain Yoga Festival**“ statt. Die Kraft der Berge spüren, innehalten und beim herabschauenden Hund die frische Bergluft einatmen – eine Auszeit mit Festivalflair. An verschiedenen Kraftplätzen in der Natur werden praktische Yogaeinheiten angeboten. Workshops, Talks, ein musikalisch-künstlerischer Abend, ein Markttag und natürlich Wanderungen in die St. Antoner Bergwelt runden das Festivalprogramm ab. Beim Yoga Festival können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen. Es werden unterschiedliche Yoga-Stile in verschiedensten Schwierigkeitsgraden angeboten.

Durchatmen und Kraft tanken kann man auch bei den beeindruckenden **Sonnenaufgangswanderungen** in der **Alpenregion Bludenz**. Frühaufstehen heißt es bei der Wanderung auf den Gipfel der Mondspitze im **Brandnertal**, denn je nach Jahreszeit startet die Wanderung zwischen 3 und 4 Uhr morgens. Mit Stirnlampen geht es auf 2.000 Meter Seehöhe. Spätestens wenn die Frühaufsteher dann nach etwa 2,5 Stunden, pünktlich zum Sonnenaufgang, den Gipfel erreichen, ist die Müdigkeit wie weggeblasen. Die Sonne, die über den Gipfeln aufgeht, die klare, frische Bergluft in den Lungen und der Panoramablick ins noch schlafende Vorarlberger Rheintal: Das frühe Aufstehen hat sich gelohnt! Bevor es an den Abstieg ins Tal geht, sollte man unbedingt ein herzhaftes Bergfrühstück in einer der traditionellen Vorarlberger Alpen genießen. Wer so früh nicht aus dem Bett kommt, dem bleibt immer noch der **Sonnenuntergang**. Wenn die Tageswanderer bereits den Rückweg antreten und die letzten Sonnenstrahlen auf die Berggipfel treffen, erklimmt man am besten den hohen Fraßen im **Biosphärenpark Großes Walsertal**, um das Farbenspiel des Sonnenuntergangs von hoch oben zu beobachten. Nach einer Einkehr in der Fraßenhütte geht es im Taschenlampenschein auf Forstwegen zurück zum Parkplatz. Im Montafon können sich Outdoor-Fans nach dem Sonnenuntergang sogar direkt in den warmen Schlafsack ins Zelt kuscheln. Alpines Campen heißt der Trend und wer den Sternenhimmel in den Alpen kennt, der weiß: an Schlaf ist vor lauter Staunen nicht zu denken.

Rückfragen

Österreich Werbung Deutschland

Tel.: +49/30/21 91 48-0

<http://press.austria.info>

Service für Endkunden:

Urlaubsservice der Österreich Werbung

Postfach 40, 1030 Wien, Österreich

T 00800 400 200 00 (gebührenfrei aus D, A, CH)

urlaub@austria.info