

Michael Moll

**30** WANDERUNGEN  
IN DEN ALPEN,  
DIE MAN

**EINMAL IM  
LEBEN  
GEMACHT HABEN MUSS**



DROSTE



VON FRANKREICH BIS SLOWENIEN



Michael Moll

**30** WANDERUNGEN  
IN DEN ALPEN,  
DIE MAN  
**EINMAL IM**  
**LEBEN**  
GEMACHT HABEN MUSS

DROSTE





# ÜBERSICHTLICH

AKTIV ... ERLEBNISREICH ... UNVERGESSLICH

- |   |    |
|---|----|
| <b>1. Via Alpina</b>                                | 9  |
| Auf einem Wegenetz durch alle Alpenstaaten          |    |
| <b>2. Haldenwanger Eck</b>                          | 15 |
| Unterwegs zum südlichsten Punkt Deutschlands        |    |
| <b>3. Zugspitze</b>                                 | 21 |
| Auf dem höchsten Berg Deutschlands                  |    |
| <b>4. Spitzingsee</b>                               | 27 |
| Gemütliche Wanderung um einen malerischen See       |    |
| <b>5. Berchtesgaden</b>                             | 33 |
| Zwischen Watzmann und Nationalpark                  |    |
| <b>6. Europäischer Fernwanderweg E5</b>             | 39 |
| Alpenüberquerung von Oberstdorf nach Meran          |    |
| <b>7. Col du Galibier</b>                           | 45 |
| Wandertouren an der Route des Grandes Alpes         |    |
| <b>8. Luzern</b>                                    | 51 |
| Am Pilatus neben der steilsten Zahnradbahn der Welt |    |
| <b>9. Montblanc</b>                                 | 57 |
| Einmal um den höchsten Berg der Alpen               |    |
| <b>10. Drei Zinnen</b>                              | 63 |
| Rund um das Wahrzeichen der Dolomiten               |    |
| <b>11. Strada delle 52 Gallerie</b>                 | 69 |
| 52 Tunnel auf einer historischen Militärstraße      |    |
| <b>12. Vinschgau</b>                                | 75 |
| Auf dem Meraner Höhenweg                            |    |
| <b>13. Aostatal</b>                                 | 81 |
| Genusstouren im Nationalpark Gran Paradiso          |    |
| <b>14. Stilfser Joch</b>                            | 87 |
| An der Dreisprachenspitze mit Blick auf den Ortler  |    |
| <b>15. Pragser Wildsee</b>                          | 93 |
| Am vielleicht schönsten See Südtirols               |    |

<b>16. Gröden</b>	99
Durch die Langkofelscharte	
<b>17. Vaduz</b>	105
Der Fürstin-Gina-Weg in Liechtenstein	
<b>18. Achenkirch</b>	111
Auf dem Guffert in den Brandenberger Alpen	
<b>19. Galtür</b>	117
Wandertour um den Siluretta-Stausee	
<b>20. Reutte</b>	123
Auf dem Lechweg	
<b>21. Ginzling</b>	129
Die Panoramabrücke an der Olpererhütte	
<b>22. Going</b>	135
Aussichtsreicher Rundweg mit Tauernblick	
<b>23. Großglockner</b>	141
In die Ferne wandern auf dem Alpe-Adria-Trail	
<b>24. Interlaken</b>	149
Die Eigernordwand kombiniert mit der Zahnradbahn	
<b>25. Zermatt</b>	155
Am Gornergratgletscher mit Blick auf das Matterhorn	
<b>26. Bellinzona</b>	161
Wandertour zur Tibetischen Hochbrücke	
<b>27. Zernez</b>	167
Unterwegs im Schweizerischen Nationalpark	
<b>28. Andermatt</b>	173
Auf dem Weg zur Rheinquelle am Tomasee	
<b>29. Thusis</b>	179
Enge Schluchten in der Via Spluga	
<b>30. Rateče</b>	185
Aufstieg zum Dreiländereck in Slowenien	

**See sehen  
und genießen!**



# Liebe Wanderbegeisterte,

genießen Sie den Ausblick von schroffen Berggipfeln über male-  
rische Täler hinweg, überqueren Sie Berggrate, Jochs sowie Päs-  
se und erleben Sie die wunderbare Stimmung in den Berghütten  
der Alpen. Ich nehme Sie mit auf 30 erlebnisreiche Wandertou-  
ren, die man in den Alpen einmal im Leben gemacht haben  
muss. Die Auswahl an Wandermöglichkeiten ist natürlich ries-  
sig, genauso wie das Gebirge selbst. Es reicht von den Seealpen in  
Frankreich und sogar Monaco im großen Bogen über die  
Schweiz, Italien und Österreich bis nach Slowenien. Dazwischen  
finden sich grenzüberschreitende Fernwanderwege wie die Via  
Alpina, der Lechweg oder der Alpe-Adria-Trail. Doch neben den  
mehrtägigen Touren kann man in den Alpen auch kürzere Wan-  
derungen angehen. Wie wäre es mit einer Tagestour auf den Col  
du Galibier in Frankreich oder zum Dreiländereck von Italien,  
Slowenien und Österreich am Arnoldstein in den Karawanken?  
Auch Halbtagestouren sollte man nicht unterschätzen. Der bay-  
erische Spitzingsee oder der Pragser Wildsee in den Südtiroler  
Dolomiten erfordern kaum Wanderpraxis, sind aber landschaft-  
lich traumhaft schön gelegen und machen Appetit auf mehr. So  
kann man natürlich auch höher hinaus und die Drei Zinnen, das  
markante Wahrzeichen der Dolomiten, an einem Tag umrun-  
den. Mehr Zeit braucht es für eine Umrundung des höchsten  
Alpengipfels. Von Chamonix aus wandert man am Fuße des  
Montblanc entlang und lernt dabei nicht nur einen Teil der  
Schweiz, sondern auch das Aostatal in Italien kennen.

Nationalparks und Naturschönheiten stehen bei den Alpen-  
wanderungen ganz oben. Ob das nun die Eigernordwand ist, der  
Nationalpark Hohe Tauern oder das Triglav-Gebirge. Es gibt  
jede Menge zu entdecken, während man den Pfiffen der Mur-  
meltiere lauscht und zwischen Lärchen und Geröllwüsten in ei-  
ner eindrucksvollen Landschaft unterwegs ist.

Lassen Sie sich für eine Ihrer nächsten Touren durch die Al-  
pen inspirieren.

**Herzlichst**  
**Michael Moll**

## **Grandioser Gardasee**



## Auf einem Wegenetz durch alle Alpenstaaten

**Ein Wegenetz, das durch alle Alpenanrainer führt und mehr ist als nur eine Wanderung: Die Via Alpina ist kein einzelner Fernwanderweg, sondern besteht aus mehreren Strecken, die miteinander kombiniert werden können und fast alles in den Alpen berühren, was man dort gesehen und erwandert haben sollte. Außerdem bietet die Via Alpina vom herkömmlichen Urlaub bis zur Mehrjahreswanderung jede Menge Vielfalt.**

Die Via Alpina kann man sicherlich als die Königsdisziplin der Alpenwanderungen bezeichnen. Sie umfasst beinahe alles ande-

## Via Alpina

### Auf einem Wegenetz durch alle Alpenstaaten

re, was noch in diesem Reiseführer steckt, aber eben nur beinahe. Wer die Via Alpina in ihrer vollen Länge erwandert, wird das wohl kaum in einem Jahr schaffen. Denn die Via Alpina ist ein Wegenetz, das sich über alle **Staaten der Alpen** erstreckt. Dazu zählt übrigens auch der Zwergstaat Monaco an der Mittelmeerküste. Bis dorthin reichen die Seeralpen im Grenzgebiet zwischen Frankreich und Italien.

Gleich zwei Strecken der Via Alpina beginnen in **Monaco** und führen in einem weiten Bogen durch die Alpen. Auf der kürzeren Variante lernt man den Nationalpark Mercantour auf französischem Boden kennen. Hier blickt man auch auf die ersten Dreitausender auf der Tour. Der Nationalpark Vanoise wird genauso gestreift wie der Nationalpark Gran Paradiso in Italien. Alleine diese beiden Nationalparks sind bereits so schön und erlebenswert, dass sie jeweils ein eigenes Kapitel in diesem Buch erhalten. Durch die wunderbare Bergkulisse geht es schließlich bis in den Nationalpark Val Grande in Norditalien, wo dieser Zweig der Via Alpina endet. Und dabei ist das nur eine von fünf möglichen Touren der Via Alpina auf diesem Streckenabschnitt. Für die knapp 60 Etappen reicht ein durchschnittlicher Jahres-

# ETAPPENREICH

## VIA ALPINA

urlaub schon nicht mehr aus. Als Wanderzeit sollte man die späteren Monate des Kalenderjahres wählen, denn Teile der Strecke sind noch bis in den Sommer mit Schnee bedeckt.

Die zweite Tour, die man am Mittelmeerstrand von Monaco beginnen kann, ist gleichzeitig die längste Variante der Via Alpina. Mit rund 160 Tagesetappen ist man auf ihr nicht nur einen Sommer lang unterwegs. Denn auch hier gilt, dass man möglichst spät losziehen sollte. Sinnvoll ist Juni, besser noch Juli. Dann wird das aber mit 160 Tagen schon rein rechnerisch nichts mehr, um im selben Jahr am Ziel anzukommen. Denn wer will schon im November durch **Slowenien** wandern? Dieser Zweig der Via Alpina verbindet übrigens das Mittelmeer bei Monaco mit der Adriaküste bei Triest im nordöstlichsten Teil Italiens. Dazwischen warten fantastische Ausblicke, Landschaften und Bergkulissen.

Auch hier steigt man zunächst in den Seealpen in die Höhe und durchquert französische Nationalparks. Das **Aostatal** wird durchschritten, wobei man dabei den Montblanc weiträumig umgeht, um wieder zurück in Frankreich im Wintersportort Chamonix an seinem Fuß zu stehen. Im **Rhône-Tal** blickt man

### INFO

Der 1991 gefundene Gletschermann **Ötzi** war eine Sensation. Mit mehr als 5000 Jahren ist er bis heute die älteste Mumie Europas.

Spieglein,  
Spieglein ...



## Auf einem Wegenetz durch alle Alpenstaaten

auf den gleichnamigen Gletscher, der gleichzeitig die Quelle des Flusses Rhône bildet. Durch den südlichen Teil der Schweiz verlaufen die Etappen wieder nach Italien, zurück in die Schweiz und weiter nach Liechtenstein. Ein wahrer Zickzackkurs durch die Alpenlandschaft. Auch Deutschland wird bei Oberstdorf berührt, wenn auch nur kurz. Denn gleich im Anschluss wandert man südlich der Zugspitze durch **Tirol** und zurück nach Italien. Von den Dolomiten geht es dann weiter ostwärts nach Slowenien, wo die **Julischen Alpen** überquert werden. Sie zeigen sich mit dem Triglav-Gebirge, das gleichzeitig der einzige Nationalpark des kleinen Landes ist. Die traumhafte Wanderung endet schließlich wieder am Mittelmeer. Diese Tour macht man sich vielleicht nicht gleich zur Lebensaufgabe, aber zwei oder gar drei Saisons lang kann man auf dieser Strecke die Alpen genießen, ohne dass sich etwas wiederholt.

Und dennoch hat man danach noch nicht alles im Gebirge gesehen. Da wäre zum Beispiel noch die Etappe, die in Deutschland beginnt und an der Fundstelle des legendären Ötzi über die Ötztaler Alpen nach Süden führt. Den Leichnam von Ötzi kann man später auch noch in Bozen, der Hauptstadt Südtirols, bei einer Wanderpause besichtigen. Auch dieser Zweig der Via Alpina verläuft durch die Dolomiten, berührt Slowenien aber nur kurz. Dafür jedoch auf sehr attraktive Weise, denn man blickt auf das wunderschöne Soča-Tal.

Rund eineinhalb Monate ist man auf diesem Teil der Via Alpina unterwegs. Zwei Wochen länger benötigt man für die vierte Strecke im Bunde. Auf ihr lernt man den nordöstlichen Teil der Alpen kennen. Sie beginnt abermals in **Oberstdorf**, bleibt aber dann lange Zeit in Deutschland. Auf der Strecke besichtigt man die bayerischen Schlösser bei Füssen ebenso wie die Skischanze in Garmisch-Partenkirchen, bevor es dann über Kreuth, Bayerischzell und die Chiemgauer Alpen sowie das Berchtesgadener Land nach **Österreich** weitergeht. Auch hier nimmt die Liste der

**Das macht die Tour einzigartig!**

**Große Auswahl an Wegen**

**In Gänze erlebbare Alpenkulisse**

**Highlights in Hülle und Fülle**

# ETAPPENREICH

## VIA ALPINA



berühmten Alpenorte kein Ende. Bischofshofen, ebenfalls von der Vier-schanzentournee bekannt, liegt ebenso auf dem Weg wie Hallstatt, das sich mitsamt seinem See als beliebtes Fotomotiv präsentiert. Nach der Tauernlandschaft Österreichs gelangt man über die Karawanken abermals nach Slowenien und beendet diesen Zweig am **Triglav**, dem höchsten Berg des Landes. Aufmerk-

same Leser wissen bereits, dass sie hier auf den längsten der Wege abbiegen können, um zum Mittelmeer zu gelangen.

Es gibt aber auch Wandermöglichkeiten auf der Via Alpina, die deutlich kürzer ausfallen und für die sogar ein herkömmlicher Sommerurlaub ausreicht. Allerdings bleibt man bei dieser kürzesten Strecke fast ausschließlich auf Schweizer Boden. Nur zum Abschluss überquert man eine Staatsgrenze, um die Wanderung in Liechtensteins Hauptstadt Vaduz zu beenden. Von Grenze kann aber kaum die Rede sein. Man überquert den Rhein auf einer schmalen, überdachten Holzbrücke. Malerisch – so wie eben die gesamte Landschaft, die man auf diesem Zweig durchquert. Lauterbrunnen und Grindelwald sind nur zwei der zahlreichen schönen Orte entlang des Schweizer Teils der Via Alpina. Allemal lohnenswert ist ein Zwischenstopp an der **Eigernordwand** bzw. am Aletschgletscher. Beides lässt sich mit der Zahnradbahn bei einem Abstecher erkunden. Oder man blättert in diesem Buch weiter, denn auch diese Wandermöglichkeiten sind weiter hinten beschrieben. Etwas mehr als zwei Wochen sollten für die kürzeste Variante der Via Alpina eingeplant werden.

Selbst wer alle Wege der Via Alpina erkundet – was sich dann ganz nebenbei fast doch schon zur Lebensaufgabe entwickelt –, der wird noch immer nicht alles in den Alpen entdeckt haben. Die Oberitalienischen Seen, wie zum Beispiel der Gardasee mit dem Monte Baldo, oder der Großglockner als höchster Berg Österreichs fehlen weiterhin. Kurzum: Nach der Wandersaison in den Alpen ist vor der Wandersaison.

### FAZIT

**Wanderung oder Lebenstraum? Diese Frage stellt sich schon angesichts der zahlreichen Etappen und Möglichkeiten. Aber wer einmal mit der Via Alpina angefangen hat, will so schnell nicht wieder aufhören. Keine Sorge, man hört auch so schnell nicht wieder auf.**

# GUT ZU WISSEN

1

**VON:** Monaco

**BIS:** Triest

**LÄNGE:** ca. 5300 Kilometer

**HÖHENMETER:** 400.000

**ETAPPEN:** 344

**MARKIERUNG:** unterschiedliche Wegbeschilderung,  
unterstützt vom Via-Alpina-Logo

**HÖCHSTER PUNKT:** Similaunhütte (3019 Meter)

**DAS BRAUCHE ICH:**

- Zeit, sehr viel Zeit
- alpine Wanderausrüstung

**Abenteuer** 

**Natur** 

**Schwierigkeit** 

