



BERGSTEIGER
DÖRFER



Das Lesachtal

Natur. Belassen. Wirkt.





Die Bergsteigerdörfer sind eine Initiative der Alpenvereine. Österreichischer Alpenverein, Deutscher Alpenverein, Alpenverein Südtirol, Slowenischer Alpenverein (Planinska Zveza Slovenije), Italienischer Alpenverein (Club Alpino Italiano) und Schweizer Alpen-Club betreiben gemeinsam die Weiterentwicklung der Bergsteigerdörfer, welche seit 2016 zudem ein offizielles Umsetzungsprojekt der Alpenkonvention sind.

Alle in der Broschüre beschriebenen Touren sind tw. hochalpine Wanderungen/Routen.
Bitte erkundigen Sie sich vor jeder Tour über die aktuelle Weg- und Wettersituation.
Stand Jänner 2025. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Keine Gewähr auf Richtigkeit und Vollständigkeit.

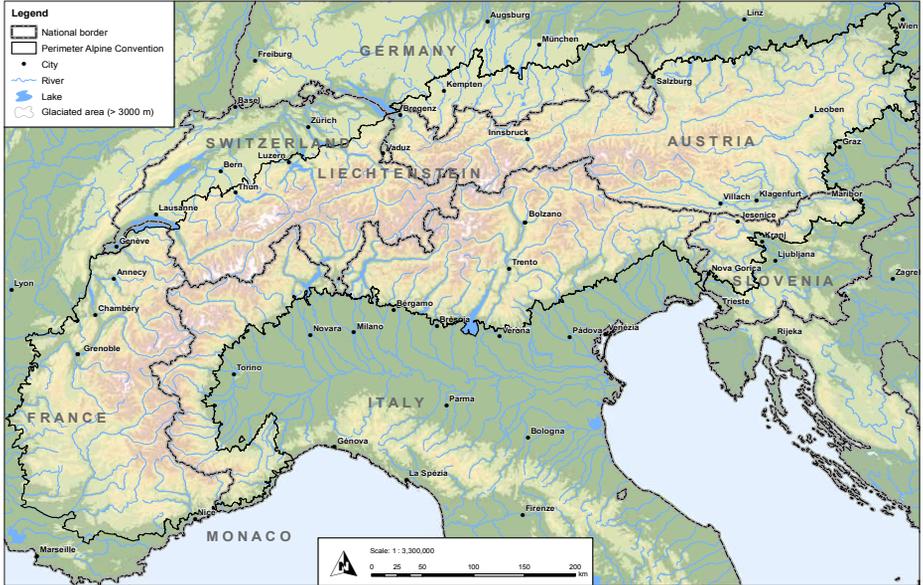


Inhalt

Bergsteigerdörfer. Mosaiksteine einer geliebten Alpenkonvention	4
Vorworte	6
Das Lesachtal – Natur. Belassen. Wirkt.	8
Geschichtliches	10
Besonderheiten	13
Tourentipps Sommer	16
Tourentipps Winter	40
Alternativen für weniger gutes Wetter	52
Anreise & Mobilität vor Ort	53
Partnerbetriebe	54
Schutzhütten	55
Wanderkarten	56
Wichtige Adressen	56
Impressum, Bildnachweis, Literatur	57
Richtiges Verhalten in den Bergen	59



Bergsteigerdörfer. Mosaiksteine einer gelebten Alpenkonvention



Anwendungsbereich der Alpenkonvention; Quelle: 2. Alpenzustandsbericht der Alpenkonvention – Wasser, 2008. Autor: Umweltbundesamt Austria

Die Alpenkonvention – ein völkerrechtlicher Vertrag der acht Alpenstaaten und der Europäischen Gemeinschaft; eine Vereinbarung mit höchsten Zielsetzungen für die nachhaltige Entwicklung im alpinen Raum, ein Meilenstein in der Geschichte des Umweltschutzes möchte man meinen. Ganz so ist es aber leider nicht. Seit den 1950er-Jahren, in denen die Idee zur Alpenkonvention erstmals in den Gründungsdokumenten der internationalen Alpenschutzkommission CIPRA aufscheint, bis zum Inkrafttreten 1995 und bis zum Beginn der Umsetzung 2002 war und ist es ein langer Weg. Aber gerade jetzt, wo die sozialen Probleme der Welt jeden Umweltschutzgedanken mehr denn je in den Hintergrund drängen, gewinnt die Alpenkonvention als Entwicklungsinstrument neue Bedeutung. Es

gilt, die Protokolle der Alpenkonvention wo auch immer möglich anzuwenden, nicht nur im Rahmen von Genehmigungsverfahren, sondern insbesondere im Hinblick auf innovative Ideen für eine nachhaltige wirtschaftliche Entwicklung auf lokaler Ebene.

Der Österreichische Alpenverein war maßgeblich am Zustandekommen der Alpenkonvention mit ihren Protokollen beteiligt. Seit jeher versucht er, die Alpenkonvention für die breite Öffentlichkeit fassbar zu machen, sie von dem – zugegebenermaßen zum Teil sehr komplizierten Juristenlatein – loszulösen und in ganz konkreten Projekten mit der Bevölkerung umzusetzen.

Eines dieser Beispiele ist die Initiative „Bergsteigerdörfer“. Im mittlerweile internationalen Projekt legen die Alpenvereine bereits bei

der Auswahl der Bergsteigerdörfer in Österreich, Deutschland, Italien, Slowenien und in der Schweiz besonderes Augenmerk auf die Geschichte der Gemeinden, auf ihre Entscheidungen in der Vergangenheit und ganz besonders auf ihre zukünftigen Entwicklungsziele. Denn nicht jedes Bergsteigerdorf aus den Anfangsjahren des Alpentourismus ist bis heute ein solches geblieben. Viele Gemeinden haben sich ganz dem Wintertourismus verschrieben, haben die Berghänge planiert, entwässert, Speicherseen gegraben, gesprengt, Seilbahnen errichtet, Hotelburgen gebaut – „alles für den Gast“. Für die ortsansässige Bevölkerung resultiert daraus die Abhängigkeit von einem sich immer schneller drehenden „Erschließungs-Kapital-Kreisel“, dessen Höhepunkt noch nicht erreicht scheint.

Mit den Bergsteigerdörfern nehmen sich die projekttragenden Alpenvereine mit den Sektionen und dem Ständigen Sekretariat der Alpenkonvention sowie mit Hilfe anderer Partner aus öffentlicher Verwaltung und Tourismus jener Gemeinden an, die sich bewusst für eine nachhaltige, eigenständige und selbstbewusste Entwicklung entschieden haben. Merkmale aller Bergsteigerdörfer sind ihre Kleinheit und Ruhe, ihre Lage im Alpenraum mit einer entsprechenden Reliefenergie, ihr harmonisches Ortsbild, ihre alpine Geschichte, ihre gelebten Traditionen und ihre starke Alpinkompetenz.

Zusammen mit den Sektionen des Alpenvereins wird an einer umfangreichen Angebotspalette an Aktivitäten, die ohne technische Hilfsmittel auskommen, gearbeitet. Je nach Charakter des Bergsteigerdorfes kann sich der Gast in einer weitestgehend unverbrauchten Landschaft aktiv erholen: Wandern, Bergsteigen, Klettern, Bouldern, Skitourengehen, Schneeschuhwandern, Langlaufen und Ro-

deln stehen auf dem Programm. Auch abseits des Bergsports ist einiges geboten: Mit geführten geologischen oder ornithologischen Wanderungen, Besuchen von Bergwerksstollen, Museen und alten Werkstätten gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Oft reichen aber auch schon ein warmes, trockenes Plätzchen am Ofen, eine Tasse Tee und ein gutes Buch, zum Beispiel über die Alpingeschichte der Region, um einen verregneten Nachmittag zu genießen.

Kurzum, die Bergsteigerdörfer sollen eine Gästeschicht ansprechen, die sich Urlaubsorte aussucht, in denen es noch einigermaßen „normal“ zugeht. Gäste, die einen Aktivurlaub in der Natur erleben wollen, die Eigenverantwortung und Umweltbewusstsein mitbringen oder zumindest sehr offen dafür sind. Und mit dem Besuch in einem der Bergsteigerdörfer entsteht eine echte Symbiose: Denn während der Gast endlich den Alltag hinter sich lassen kann, werden in den Gemeinden Arbeitsplätze gehalten, können kleine Gastronomiebetriebe ihr Auskommen finden, werden Nächtigungen auf Schutzhütten gebucht, findet das regionale kulinarische Angebot seine Abnehmer – und genau DAS entspricht einer gelebten Umsetzung der Alpenkonvention – die Balance zwischen Schutz der Gebirgsregionen und einer nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung. Oberstes Ziel ist es, die Wertschöpfung in der Region zu halten und nicht an regionsfremde Investoren abzugeben.

Die Zeit wird zeigen, ob sich Geduld und Fleiß auszahlen werden, aber wir – das internationale Projektteam Bergsteigerdörfer – sind davon überzeugt: Die Bergsteigerdörfer können eine echte Vorreiterrolle für die Umsetzung der Alpenkonvention im Alpenraum einnehmen.

Herzlich willkommen im Lesachtal!



Das Lesachtal hat sich bereits in den 1980er-Jahren mit einem sehr naturnahen und nachhaltigen Entwicklungskonzept international einen Namen gemacht.

Aus der Alpenkonvention entstand die Idee der Bergsteigerdörfer, wofür sich das Lesachtal als Gründungsmitglied begeistern ließ.

Gemeinsam mit der Bevölkerung, in Begleitung von Fachleuten aus Tourismus, Landwirtschaft und Raumplanung, wurden so die Potenziale und Perspektiven für einen attraktiven, alpinen Lebensraum erarbeitet.

Klare Eckpfeiler, wie das Verhältnis 1:1 Gästebetten zu Einheimische, Verzicht auf Aufstiegshilfen, Erhaltung und Pflege der noch vorhandenen Baukultur sowie eine zeitgerechte Straße für den innerregionalen Verkehr sind die Grundlagen einer zukünftigen Entwicklung.

So wurde das Lesachtal bereits in den 1990er-Jahren als naturbelassenstes Urlaubstal Europas sowie von den Naturfreunden International als Landschaft des Jahres 1995/1996 und als Beispiel einer nachhaltigen Tourismusentwicklung im Alpenraum ausgezeichnet. Inzwischen hat sich die Idee der Bergsteigerdörfer über den ganzen Alpenbogen entwickelt. Zahlreiche Dörfer setzen auf sanfte Mobilität, Selbstbeschränkung, aber vor allem auf eine hochinnovative Infrastruktur zum Wohl der Natur und der kommenden Generationen.

Besonders dankbar sind wir dem Alpenverein, der das Lesachtal schon früh als großes Potenzial für Wanderer und Bergsteiger im intakten Naturraum entdeckt hat.

Zahlreiche Wanderwege sowie, wohl der bekannteste davon, der „Karnische Höhenweg“, mit seinen hervorragend bewirtschafteten Alpenvereinslütten, bilden die Basis für die Urlauber und Bergsteiger im Lesachtal.

Auch in Zeiten von großer Not, wie bei der Unwetterkatastrophe 2018, war der Alpenverein zur Stelle und organisierte eine großartige Helferaktion zur Wiederherstellung des Wanderwegenetzes.

Abschließend wünsche ich uns für die Zukunft weiterhin eine gedeihliche Entwicklung der Bergsteigerdörfer als vorbildliches Modell einer nachhaltigen Erhaltung der Alpen als Erholungsraum für den urbanen Bereich.

Es grüßt mit einem kräftigen Hoch Lesachtal

Johann Windbichler
Bürgermeister der Gemeinde Lesachtal

Das Lesachtal: Ein Juwel in der Karnischen Region!



Von Birnbaum über Liesing und St. Lorenzen bis hin zum bedeutenden Wallfahrtsort Maria Luggau, reihen sich die vier Ortschaften entlang des wilden Flusses Gail, welche die Gemeinde Lesachtal bilden. Die knapp 1.300 Einwohner haben ihr Daheim in 22 Weilern, von den jeder einzelne seine einzigartigen sowohl landschaftlichen als auch kulturgeschichtlichen Besonderheiten hat.

Das Tal wird im Norden von den Gailtaler Alpen und im Süden vom Karnischen Hauptkamm umsäumt. Für alle nur denkbaren alpinen und touristischen Spielarten gibt es bestens geeignete und gepflegte Betätigungsfelder.

Wir im Alpenverein Austria sind dankbar, seit über 100 Jahren einen Beitrag zur Erschließung dieser Region leisten zu dürfen.

Hochweißsteinhaus und Wolayerseehütte entsprechen (wie alle 20 Hütten der Austria) den strengen Kriterien für das Umweltgütesiegel der deutschsprachigen Alpenvereine. Unsere rührige Ortsgruppe „Die Karnischen“ und die beiden engagierten Pächterfamilien sind unersetzlich, den Begehern des Karnischen Höhenweges die besten Möglichkeiten für ihr Bergerlebnis zu gewährleisten.

Besonders zu danken ist allen Einheimischen für die vorbildliche Partnerschaft; diese manifestiert sich in herzlichen Begegnungen, in der Zusammenarbeit mit den Ortsstellen des Österreichischen Bergrettungsdienstes

und im Zusammenwirken mit Gemeinde und Tourismusverband.

Neben den genannten formalen Strukturen ist die Liebe zu dieser herrlichen Bergwelt und die hohe Wertschätzung zu den dort lebenden Menschen Garant dafür, dass die „Initiative Bergsteigerdörfer“ ihre Rolle als ein zentrales Signal für den notwendigen Paradigmenwandel im Bergtourismus weiter ausbauen kann.

Unter der behutsamen Moderation des ÖAV werden die Bergsteigerdörfer damit eine Erfolgsgeschichte für die Umsetzung der Alpenkonvention bleiben. In der Austria sind wir stolz darauf, mit insgesamt vier Bergsteigerdörfern in unseren Arbeitsgebieten zusammenwirken zu dürfen.

Die Gemeinde Lesachtal erfüllt die hohen und strengen Kriterien für die Anerkennung als Bergsteigerdorf in vorbildlichem Ausmaß. Wir freuen uns auf die Fortführung der ausgezeichneten Zusammenarbeit und wünschen dem Lesachtal die beste nur denkbare Weiterentwicklung.

Fritz Macher
Vorsitzender des AV Austria

Das Lesachtal

Natur. Belassen. Wirkt.



LAGE

Das Lesachtal liegt in Kärnten, eingebettet zwischen Lienzer Dolomiten und Gailtaler Alpen im Norden und dem mächtigen Karnischen Kamm im Süden.

GEMEINDE

Ortschaften: Birnbaum, Liesing, St. Lorenzen, Maria Luggau

Seehöhe: 947 - 1.179 m

Höchster Punkt: 2.780 m (Hohe Warte)

Wohnbevölkerung im Gemeindegebiet: 1.272 Personen
(Stand 01.01.2024)



GEBIRGSGRUPPEN

Karnischer Kamm
Lienzer Dolomiten
Gailtaler Alpen

WICHTIGE GIPFEL

Hohe Warte (2.780 m)
Monte Peralba (2.694 m)
Böses Weibele (2.599 m)
Zwölferspitz (2.592 m)
Riebenkofel (2.386 m)

SCHUTZHÜTTEN

Hochweißsteinhaus (1.868 m)
(N 46°38,583'; O 12°44,412')
Alpenverein Austria

Wolayersee Hütte (1.960 m)

(N 47°24,596'; O 14°3,378')
Alpenverein Austria

Karlsbader Hütte (2.260 m)

(N 46° 45,789'; O 12° 48,072')
DAV Karlsbad

Kerschbaumer Alm Schutzhaus (1.902 m)

(N 46° 45.567'; O 12° 45.998')
OTK Lienz

Rifugio P. F. Calvi (2.164 m)

(N 46° 37,438'; O 12° 43,607')
CAI Sappada

Rifugio Marinelli (2.122 m)

(N 46° 35,610'; O 12° 53,817')
CAI Udine

Geschichtliches



Die Ortschaft Birnbaum im Lesachtal um 1950.

Historische Entwicklung

Um 600 n. Chr. von Slawen besiedelt, wurde das Lesachtal in weiterer Folge als eines der ersten Täler Kärntens germanisiert. Der Name Lesachtal deutet noch auf die slawischen Siedler hin: „Lesach“ stammt aus dem slawischen Sprachgebrauch und bedeutet so viel wie Wald.

Ende des 6. und Anfang des 7. Jahrhunderts suchten Flüchtlinge und Vertriebene der Völkerwanderung Zuflucht in der Abgeschiedenheit des Lesachtals. In Zusammenhang mit dem Lehenswesen tauchten im 11. und 12. Jahrhundert mit den „Grafen von Görz“ und „Herrn von Reiffenberg“ zwei Deutsche Adelsgeschlechter auf. Nach dem Ausster-

ben der „Reiffenberger“ (1372) unterstand das Tal der Herrschaft der Grafen von Görz-Tirol, fiel später unter die Hoheit Kaiser Friedrichs III. und unterstand schließlich der Grafenschaft Ortenburg.

Die älteste Pfarre im Lesachtal (1429) ist Liesing, als religiöses Zentrum kann man Maria Luggau bezeichnen. Nach einer Marienerscheinung und dem daraufhin folgenden Bau einer Kirche entwickelte sich die Ortschaft ab dem 16. Jahrhundert zu einem weithin bekannten Marienwallfahrtsort. Pilger aus dem ganzen Land und aus dem benachbarten Italien kamen ins Lesachtal. Eine der Wallfahrten nach Maria Luggau führt von Sappada durch das Val Sesis und über den

Passo Sesis (Bladner Joch) am Karnischen Kamm zum Hochweißsteinhaus und durch das Frohntal zur Wallfahrtskirche.

Neben unzähligen Pilgern kam auch Erzherzog Franz Ferdinand im Zuge der Gamsjagd im Wolayertal nach Birnbaum. Eine weitere berühmte Persönlichkeit, die mit dem Lesachtal in Verbindung steht, ist der Gelehrte Univ.- Prof. Dr. Matthias von Lexer, der als Lexikograph viele bedeutende Werke verfasste. Der Germanist wurde 1830 in Liesing im Lesachtal geboren.

1850 konstituierten sich die Ortsgemeinden im Lesachtal. Die damals eigenständigen Gemeinden Kornat, Liesing, Luggau und St. Lorenzen wurden 1973 schließlich zur Gemeinde Lesachtal zusammengelegt.

Alpingeschichte

Neben Hirten, die mit ihren Herden auf den spärlichen Weiden am Karnischen Kamm unterwegs waren, kamen vor allem Jäger im Zuge der Gämsenjagd in die Hochregionen des Karnischen Kammes.

Viele Erstbesteigungen von Gipfeln erfolgten durch unbekannte Jäger, die bei der Verfolgung des flüchtigen Wildes bis in die Gipfelregionen vordrangen.

Nach der neuen Grenzziehung im Jahr 1753 waren auch Schmuggler auf ausgesetzten Pfaden im Hochgebirge unterwegs. Wallfahrer kamen bereits ab dem 16. Jahrhundert über die Pässe nach Maria Luggau. Der Beginn des Alpinismus und der Erschließung in den Karnischen Alpen setzte dann ab der Mitte des 19. Jahrhunderts ein. Viele der Wilderer und Schmuggler, die vorher notgedrungen in den Bergen unterwegs waren, verdingten sich nun als ortskundige Führer.



Trägerkolonne am Weg zu den Luggauer Böden.

So wurde beispielsweise 1865 die Hohe Warte von Paul Grohmann und den beiden einheimischen Führern Nicolò Sottocorona aus Collina und dem Bauern Hofer aus Birnbaum das erste Mal nachweislich bestiegen.

In der Zeit bis zum Ersten Weltkrieg erlebte die Erschließung des Gebietes ihren Höhepunkt, doch durch den Ausbruch des Krieges wurde der Alpentourismus und der Fremdenverkehr schlagartig beendet. Der Karnische Kamm wurde zur Gebirgsfront. Ein dichtes Netz an Wegen, so genannte Frontwege und Stellungen wurden errichtet. Im Zuge der Kriegshandlungen wurde auch die Wolayerseehütte vollkommen zerstört.

Nach dem Krieg wurden allmählich die zerstörten Schutzhütten wieder errichtet, doch von 1938 bis 1945 prägten erneut Krieg und Zerstörung die Region. Eine von der Besatzungsmacht verhängte Sperrzone im Gail- und Lesachtal unterband nach dem Krieg jegliche Ansätze des grenzüberschreitenden Bergsteigens. Selbst nach deren Aufhebung begann die Wiederbelebung des Bergsteigens am Karnischen Kamm nur schleppend, da die Stützpunkte für Alpinisten fehlten.



Maria Luggau um 1950.

1970 setzten sich die Dolomitenfreunde mit Hilfe des Österreichischen Alpenvereins für die Instandsetzung des Karnischen Höhenweges und der Hütten ein, bereits sechs Jahre später war der Weg als durchgehende Verbindung von Sillian bis Arnoldstein fertiggestellt und wurde offiziell seiner Bestimmung übergeben.

Im Gegensatz zu den Karnischen Alpen waren die Lienzer Dolomiten weniger stark von den Kriegswirren betroffen. Die langjährige Forschungs- und Erschließungstätigkeit brachten das Bergsteigen in diesem Gebiet auf ein hohes Niveau und nahmen eine be-

deutende Stellung im österreichischen Bergsteigertum ein.

Über den Kofelpass kamen bereits ab dem 16. Jahrhundert Wallfahrer nach Maria Luggau. Das gezielte Vordringen auf die Gipfel der Lienzer Dolomiten begann Ende des 18. Jahrhunderts durch Botaniker und Geologen, die zu wissenschaftlichen Zwecken in die Berge stiegen. Prof. Vulpius forschte 1855 auf der Mussenhöhe nach botanischen Besonderheiten.

Ab der Mitte des 19. Jahrhunderts setzte der Beginn des Alpinismus und der Erschließung der Lienzer Dolomiten ein. Adolf Schaubach bestieg 1845 den Lumkofel und die Tamerlanhöhe. 1855 begann das Wirken von Franz Keil, der neben seiner wissenschaftlichen Tätigkeit auch bergsteigerisch erfolgreich war. Schon bald bildete sich um Josef Anton Rohrer eine kleine Gruppe von Lienzer Bergsteigern, die in den Lienzer Dolomiten zahlreiche Erstbegehungen durchführten.

Um die Jahrhundertwende waren es Bergsteiger aus Wien und Graz, die sich an große Wandklettereien heranwagten. Die folgenden Jahrzehnte waren durch die weitere Erschließung immer schwieriger werdender Unternehmungen, sowie von großen Erfolgen geprägt.

Viele Größen der Alpingeschichte, wie Hubert Peterka und Karl Prusik, eröffneten Anstiege in immer höheren Schwierigkeitsgraden.

BUCHTIPP:

Mair, Walter: Alpingeschichte kurz und bündig - Das Lesachtal. Österreichischer Alpenverein (Hrsg.) 2023 (2. aktualisierte Auflage)

Erhältlich beim Tourismusbüro Liesing und im Alpenvereinsshop

Besonderheiten

DIE ORTSCHAFTEN DES LESACHTALES

Liesing

Der Ort Liesing, bis 1973 selbständige Gemeinde, wurde im Zusammenhang mit dem Gericht Lesach in Luessykk (Liesing) um 1287 erstmals urkundlich genannt. Das Ortsgebiet von Liesing mit seiner Pfarre St. Nikolaus umfasst die nord- und südseitigen Ortschaften vom Mattlinggraben im Osten bis zum Tscheltschergraben im Westen. Die Pfarrkirche in Liesing, dem heiligen Nikolaus geweiht, ist eine der ältesten Pfarren des Lesachtales. Die Kirche dürfte gegen Ende des 13. Jahrhundert entstanden sein und auf Nikolaus, den Richter zu Lesach, als Erbauer zurückzuführen sein. Die heutige Kirche ist nach einem Brand 1620 errichtet worden. Im Bereich des 2.287 m hohen Lumkofels ist noch ein Stollen des Kupferbergbaues aus der Jahrtausendwende ersichtlich.

Die Bevölkerung von Liesing ist als kulturell besonders aktiv zu bezeichnen. Die Trachtenkapelle, weit über Kärnten hinaus bekannt, wurde 1828 gegründet. Ebenso hat der 1954 gegründete Gemischte Chor Liesing eine lange Tradition. Seit dem Jahr 2006 gibt es im Ort die alpenländische Volksmusikakademie, in der das ganze Jahr hindurch Kurse und Veranstaltungen stattfinden. Hier treffen sich Musiker aus der gesamten Welt, um ihr Wissen zu erweitern und gemeinsam zu musizieren, und bereichern so das Kulturangebot im Tal. Für Abkühlung im Sommer sorgt das beheizte Freibad, in das einige Vermieter freien Eintritt anbieten.

St. Lorenzen im Lesachtal

Schon von weitem grüßt der spitze, gotische Turm der Pfarrkirche die Besucher von St. Lorenzen im Lesachtal. Die ursprünglich romanische Kirche wurde vermutlich im Jahr 1454 durch eine gotische Kirche ersetzt. Neben gut



Blick auf Liesing.

erhaltenen Fresko-Malereien in den Feldern des Sternrippengewölbes kann man im Inneren der Kirche auch jahrhundertealte gotische und barocke Statuen bewundern. Im Radegundgraben steht neben der Kirche in Podlanig eine der ältesten Kirchen des Tales. Die Kirche in Radegund dürfte um die vorletzte Jahrtausendwende errichtet worden sein. Das Wasser spielt im Tuffbad eine große Rolle: Die Patres aus Maria Luggau entdeckten 1765 die Heilquelle und nützen diese mit einer Badehütte für den Eigengebrauch. Mittlerweile nutzt ein Wellnesshotel die Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonatquelle, die somit nun gehobenen Ansprüchen dient.

Maria Luggau

Maria Luggau wurde als Wallfahrtsort weit über die Grenzen Kärntens hinaus bekannt. Im Jahr 1513 schlief die Bäuerin Helena Unterluggauer – entkräftet von der Arbeit auf dem Weizenacker – an Ort und Stelle ein, als ihr in einer Traumvision der Auftrag erteilt wurde, hier eine Kirche erbauen zu lassen. Der Überlieferung nach stellte sie eine brennende Kerze auf den Acker, deren Flamme trotz widrigster Witterung nicht erlosch. Nachdem die Bäuerin mit ihrem tiefen Glauben die umliegenden Bauern überzeugen konnte, wurde



Blick auf Maria Luggau.

ihr die finanzielle Unterstützung gewährt, mit der sie einen Bildstock und später eine kleine Kapelle errichten ließ.

Bereits wenige Jahre später folgte der Bau einer gotischen Wallfahrtskirche. Seither kommen zahlreiche Wallfahrer aus dem In- und Ausland zur Marienverehrung nach Maria Luggau. Papst Johannes Paul II. erhob die Kirche schließlich zur „Basilica minor“, eine außerordentliche Auszeichnung.

Besonders reizvoll ist die Mühlenführung in Maria Luggau jeden Freitag um 10.00 Uhr (während der Sommermonate). Der Rundgang bietet Einblicke in die Kultur, Baugeschichte und Lebensweise der Lesachtaler Bevölkerung. Dabei werden die alten Wassermühlen, die Brechelstube, das Mühlenmuseum und der Wasserbetrieb besichtigt. Die Wanderung geht weiter über das historische Dorf Oberluggau zur Basilika, vorbei am Kloster und zum Bauernladen.

Blick auf St. Lorenzen.



Birnbaum

Birnbaum (früher „Pyramid“) – ist ein Ort, der ungefähr in der Mitte des Kärntner Lesachtales in herrlicher Gebirgsumgebung knapp unter 1.000 m Seehöhe liegt. Halb auf einer Terrasse, halb auf dem Hang gelegen, bietet die Siedlung ein malerisches Bild mit Ausblick auf die schattseitig gelegenen Ortschaften Nostra und Wodmaier. Oberhalb von Birnbaum findet man die Hangsiedlung Kornat (1.032 m) mit der Pfarrkirche St. Johann Baptist.

Via Alpina

Die Via Alpina ist ein internationaler Weitwanderweg von Triest nach Monaco. Auf insgesamt fünf Routen, 342 Tagesetappen und über 5.000 km Weglänge durchquert er die acht Alpenstaaten Italien, Slowenien, Österreich, Deutschland, die Schweiz, Liechtenstein, Frankreich und Monaco. Am Karnischen Kamm verläuft die Via Alpina vom Wurzen-

pass am Dreiländereck, von Slowenien kommend in Richtung Westen, meist entlang des Grenzverlaufs von Thörl-Maglern, über das Nassfeld, den Plöckenpass, die Sillianer Hütte bis zum Helm. Die Geschichte und Geologie des Karnischen Kamms sind weltbekannt und als „Friedensweg – Via della pace“ spielt dieser Abschnitt eine besonders bedeutungsvolle Rolle.

Alle Attribute der Via Alpina, die Verbundenheit der Alpenstaaten, die Schutzwürdigkeit des Alpenraumes, die Förderung der Kulturen sowie die freie Überschreitung der Staatsgrenzen, werden hier vereint.

Mehr Information: via-alpina.org

Der Karnische Höhenweg (KWH 403)

Direkt am Karnischen Kamm führt der Karnische Höhenweg oder „Friedensweg“ von Sillian bis nach Arnoldstein, als Teil des Österreichischen Weitwanderweges 03 sowie des Europäischen Weitwanderweges 10 und der Via Alpina. Landschaftlich beeindruckend, aber durchaus anspruchsvoll ist diese Höhenwanderung, bei der man immer wieder die Staatsgrenze zwischen Österreich und Italien überquert. Kriegsrelikte und der höchste Kriegerfriedhof in den Ostalpen zeugen davon, wie bitter diese Grenze während des Ersten Weltkrieges umkämpft war. Das Auffinden



Blick auf die Ortschaften Birnbaum und Kornat.

von Blindgängern und Munition ist in diesem ehemaligen Kriegsfrontgebiet keine Seltenheit. Diese Relikte sollten auf keinen Fall berührt werden; am besten meldet man den Fund sofort bei der Polizei. Vorsicht ist auch beim Erkunden historischer Anlagen und unmarkierter Frontwege angebracht: die Steige enden oft plötzlich in unwegsamem Gelände. Mit beeindruckenden Ausblicken auf die Sextener Dolomiten, die Julischen Alpen und die Dreitausender der Ostalpen im Norden bewältigt man in 10 bis 14 Etappen die 150 km lange Wegstrecke. Es bietet sich die Möglichkeit, vom Tal aus zu einer der vielen Schutzhütten aufzusteigen und einen Teilabschnitt des Höhenweges zu erkunden.

Auf der Lackenalm, im Hintergrund die Berge des Wolayerseegebiets.



Tourentipps Sommer



Blick Richtung Lumkofel und Hochstadel in den Lienzer Dolomiten.

WANDERUNGEN UND BERGTOUREN

Das Lesachtal hat für jeden Geschmack etwas zu bieten: Der Karnische Kamm mit seinen schroffen Gipfeln, die Gailtaler Alpen und Lienzer Dolomiten mit ihren blumenreichen Hängen und wunderschönen Ausblicken auf den markanten Gebirgszug der Karnischen Alpen. Wunderschöne Talorte mit einer sehr gepflegten, bäuerlichen Kulturlandschaft. Die alten Bauernhöfe, allesamt äußerst gut erhalten, von blumenreichen Gärten gesäumt, prägen das Landschaftsbild.

Die Themenwege, wie der Mühlenweg in Maria Luggau oder der Geotrail am Wolayersee, vermitteln außerdem Wissenswertes zur Region und decken so manches Geheimnis auf. Im Folgenden sind eine Reihe von leichten, mittelschweren und durchaus anspruchsvollen Touren mit Gipfelbesteigungen, ausgehend von den vier Talorten des Lesachtals, beschrieben. Sofern im Text nicht anderwei-

tig beschrieben, beziehen sich die Zeitangaben jeweils auf die gesamte Tour (Auf- und Abstieg).

Ausgangsort Maria Luggau

Karnischer Kamm

Sonnstein (2.289 m)

Nördlich dem Karnischen Kamm vorgelagert befindet sich der Gipfel des Sonnsteins. Von Maria Luggau führt der Weg über Sterzen hinauf zum breiten Waldrücken. Entlang des Rückens bis zur Baumgrenze und anschließend über Bergwiesen direkt zum Gipfel. 1.110 Hm, 5 Stunden

Luggauer Böden – Hochweißsteinhaus, Weg 451, 29

Von Maria Luggau leicht ansteigend durch das Ebneretal bis zum „Ochsenkofel“. Von dort

führt der Steig an rauschenden Wasserfällen vorbei zu den Luggauer Böden und zum ersten Etappenziel Bödenhütte (2.004 m). Hier weitet sich ein schöner, großer Almessel, der zu einer gemütlichen Rast mit herrlichem Rundblick in die Lienzer Dolomiten einlädt. Vorbei an einem aufgelassenen Friedhof aus dem Ersten Weltkrieg geht es auf einem alten Kriegsweg leicht ansteigend in ca. 30 min. zum Luggauer Törl (2.232 m) und man erreicht den Karnischen Höhenweg 403, über den es nun bis zum Hochweißsteinhaus (1.868 m) geht. Der Abstieg vom Hochweißsteinhaus führt über das Frohntal nach Frohn (Nr. 448) und weiter über Sterzen zurück nach Maria Luggau. Mit einer Übernachtung am Hochweißsteinhaus wird aus der langen (10 Stunden), aber unschwierigen Wanderung eine gemütliche Zweitagestour.

Schwalbenkofel (2.159 m) – Schulterhöhe (2.424 m), Weg 455, 30

Der Gipfel der Schulterhöhe liegt am westlichen Begrenzungskamm nahe der Landesgrenze, die Tirol und Kärnten trennt. Von Maria Luggau steigt man, über Raut und weiter dem Grat im Waldbereich folgend, empor. Nach Verlassen des Bergwaldes, geht es über Wiesen hinauf zur Rauter Alm, der Steig führt östlich des Schwalbenkofels vorbei. Hier folgt man unswierig dem weiteren Wegverlauf bis zum Gipfel der Schulterhöhe.

1.324 Hm, 6½ Stunden

Zwölferspitze (2.593 m)

Von Maria Luggau durch das langgezogene Ebnertal bis zur Ochsenkofelhütte. Von hier steigt man in die Luggauer Böden (Weg 451, 29) empor und erreicht das Luggauer Törl

Unterwegs am Karnischen Höhenweg 403.



(2.232 m). Östlich des Törls zweigt der teilweise kaum sichtbare Steig vom Karnischen Höhenweg ab und führt zuerst am Fuße des Felsgrates Richtung Zwölferspitze.

Trittsicherheit ist erforderlich, teilweise ausgesetzt!

1.493 Hm, 7 Stunden

Lienzer Dolomiten

Samalm (1.992 m), Weg 31 – Guggenberger Sattel (1.808 m)

Die Wanderung führt über den Weiler Guggenberg entlang des Kärntner Grenzweges hinauf über die südseitig gelegenen Bergwiesen direkt zum höchsten Punkt (Samalmkreuz), wo man eine herrliche Aussicht auf den Karnischen Kamm genießt. Weiter in nördlicher Richtung hinunter zum Guggenberger Sattel (1.808 m) und entlang des Almwanderweges zurück nach Salach – Guggenberg und Maria Luggau.

787 Hm, 4 ½ Stunden

Samalm-Runde, Weg 31

Von Maria Luggau entlang des Trattenbaches, vorbei an alten Wassermühlen, nach Guggenberg. Dort nach Norden über Bergwiesen hinauf zur Samalm und zum Samalmkreuz (1.992 m).

Der Abstieg erfolgt nach Osten in Richtung Xaveriberg bis zu den „Seewiesen“ und noch etwas weiter bergab in südöstlicher Richtung, auf einer Höhe von 1.680 m zweigt man nach rechts (westlich) ab und über die Klammwiese gelangt man zurück nach Maria Luggau.

800 Hm, 4 Stunden

Ausgangsort St. Lorenzen

Karnischer Kamm

Hochweißsteinhaus (1.868 m) – Hochalpl (2.384 m), Weg 448, 26

Von St. Lorenzen wandert man zum Weiler Wiesen und von dort aus in Richtung Frohn. Dem Frohntal folgt man immer nach Süden bis zum Talschluss, wo sich die schön gelegene Ingridhütte (1.646 m) befindet (Zufahrt bis kurz vor die Ingridhütte für geübte Fahrer möglich. Bessere und autoschonendere Möglichkeit: Taxitransfer). Von hier folgt man dem markierten Steig zum Hochweißsteinhaus auf 1.868 m. Über das Hochalpljoch erreicht man schließlich das Hochalpl.

1.200 Hm, 7 ½ Stunden



Linke Seite: Frohnpelle bei St. Lorenzen.

Rechts: Herbststimmung auf den Lesachtaler Almen.

Mt. Peralba / Hochweißstein (2.694 m)

Der Hochweißstein oder Monte Peralba, ein wuchtiger, schroff gegen Südosten abbrechender Felsklotz, beherrscht den Karnischen Kamm hoch über dem gegen Südwesten abdrehenden Frohntal. Der Anstieg zum Hochweißsteinhaus erfolgt wie oben beschrieben. Von der Hütte steigt man über das Hochalpljoch und über die steil aufragende Nordostseite bei mäßiger Schwierigkeit auf Fels und Schrofengelände im Schattenkar bis zum Gipfel. Kavernen, Überbleibsel aus dem ersten Weltkrieg, sitzen wie leere, erloschene Augen tief im Fels. Am höchsten Punkt grüßen eine Glocke und eine Madonna aus weißem Marmor.

1080 Hm ab Parkplatz Ingridalm,
5½ Stunden

Torkarspitze (2.514 m)

Vom Talschluss des Frohntals steigt man zum Luggauer Törl auf. Von dort zu einer grasigen Schlucht und weiter steil im Zickzack in eine Scharte und über einen längeren Quergang durch eine weitere Schlucht in Richtung Osten. In Kehren geht es aufwärts zum Gratrücken. Dort sind noch einige Stellungen aus dem Ersten Weltkrieg gut erkennbar. Auf der italienischen Seite in Richtung Westen und anschließend unschwierig zum Gipfel. Aufgrund der steilen, felddurchsetzten Grashänge besteht Absturzgefahr!

862 Hm, 4½ Stunden

Zwölferspitze (2.592 m)

Von der Ingridhütte über das Hochweißsteinhaus unschwierig am Karnischen Höhenweg



Mehr Tourentipps aus
den Bergsteigerdörfern finden
sich auf [alpenvereinaktiv!](http://alpenvereinaktiv.com)



www.alpenvereinaktiv.com



Das Hochweißsteinhaus – wichtiger Stützpunkt am Karnischen Kamm.

403 hinauf bis kurz unter das Luggauer Törl. Hier quert man den Osthang der Zwölferspitze, der schließlich zum obersten Gipfelaufbau führt. Zuerst linkshaltend und in weiterer Folge rechts über ein ausgesetztes Grasband zum Hauptgipfel. Trittsicherheit ist erforderlich, teilweise ausgesetzt!

941 Hm, 5 ½ Stunden

Westliche Raudenspitze (2.507 m) – Südwestgrat (I)

Auch die Westliche Raudenspitze ist über das Hochweißsteinhaus zu begehen. Ab dem Öfnerjoch folgt man dem Steig in nordöstlicher Richtung, wobei immer wieder Felstürme umgangen werden. Nach Erreichen des Vorgipfels, führt der Steig am Grat zum Hauptgipfel. Aufgrund der steilen, felsdurchsetzten Grashänge besteht Absturzgefahr!

856 Hm, Aufstieg 5 Stunden ab Ingridhütte

Lienzer Dolomiten

Riebenkofel (2.386 m) – Rundwanderung

Der Riebenkofel ist ein stattlicher Wanderberg im Schatten der hohen Gipfel in den Lienzer Dolomiten. Von St. Lorenzen führt der Weg hinauf zur Lackenalalm und weiter zum Lackenkreuz. Bei der Weggabelung zweigen wir rechter Hand ab, die Südhänge querend geht es zu einer kleinen Ebene. Hier zweigt der Weg nach Norden ab und steigt etwas steiler bergauf, am Grat erreicht man den Peilbachberg (2.227 m). In westlicher Richtung folgt man nun dem Grat bis zum Gipfel des Riebenkofels. Der Abstieg erfolgt in westlicher Richtung. Nach ein paar Gehminuten zweigt der Weg nach Süden Richtung Polizenboden ab, von hier geht es durch einen lichten Lärchenwald etwas steiler bergab, bis ein Karrenweg erreicht wird. Man biegt links ab und erreicht so erneut das Lackenkreuz und die Lackenalalm. Weiter über die Hollerhütte führt der Abstieg nach St. Lorenzen.

1.258 Hm, 7 Stunden

Soleck (2.221 m), Weg 22

Von St. Lorenzen hinauf zur Lackenalalm (1.614 m) und weiter zum Lackenkreuz (1.703 m). Weiter in nordwestlicher Richtung, unterhalb des Riebenkofels stetig ansteigend, hinüber zur Karlahnhöhe. Von dort in nordwestlicher Richtung auf das geräumige, latschenbewachsene Gipfelplateau.

1.030 Hm, 5 Stunden



Ausgangsort Liesing

Karnischer Kamm

Gamskofel (2.122 m), Weg 15

Von Liesing geht es über die Ortschaft Obergail hinauf auf den Obergailer Berg (1.674 m). Der Markierung folgend gelangt man über einen schönen Wanderweg am Kamm entlang auf den Gamskofel. Der Abstieg führt etwa einen Kilometer am Kamm zurück, bevor ein Steig sehr steil hinunter zur Obergailer Alm (1.426 m) führt. Von hier durch das Obergailer Tal zurück zum Ausgangspunkt. Alternativ kann man entlang des Aufstieges nach Obergail zurückwandern.

1.100 Hm, Gesamtgehzeit bei beiden Abstiegsvarianten ca. 5 Stunden

Mittagskofel (2.251 m), Weg 17

Zwischen Liesing und Klebas führt ein Weg durch den Liesinggraben zum Gailfluss. Nach der Brücke befindet sich ein Wegweiser, der über einen schmalen Pfad den Hang hinauf zur Steineckalm leitet. Von der Alm weiter



Morende (Jause) mit Bergblick.

über einen Forst- und Almweg hinauf zu den Hütten der Bödenalm (1.707 m) und über Almwiesen weiter, bis sich unterhalb des Gipfels der Weg teilt. Nun am besten in westlicher Richtung und über steile Serpentinien auf den Gipfel.

Auf gleichem Weg zurück.

1.200 Hm, 7 Stunden

Die Riebenkofel-Rundwanderung führt über die schöne Lackenalm.





Sonnenaufgang am Mittagkofel.

Gailtaler Alpen

Oberrasteralm (1.619 m), Weg 9

Gemütliche Wanderung, ausgehend von einem hoch droben in Assing gelegenen Bauernhof. Nach einem ersten Anstieg verläuft der Weg leicht bergauf durch den Wald, be-

vor man nach kurzer Wanderung bereits die Wiesen der Oberrasteralm erreicht (200 Hm, 45 min.). Zur Oberrasteralm gelangt man auch direkt von Liesing über einen Wanderweg, der vom Dorf mäßig steil bergauf zur Alm führt.

600 Hm, 3 Stunden

Lumkofel (2.287 m), Weg 8, 221

Von Liesing über eine schmale Straße nach Pallas und weiter nach Assing. Von dort über den Wanderweg hinüber zur Oberrasteralm (1.619 m) und in nördlicher Richtung unterhalb des Grünkofels hinüber zum Mahdalm-sattel (1.814 m). Über die Hochalmen in konstanter, aber mäßiger Steigung auf den Gipfel des Lumkofels.

Der Abstieg erfolgt zuerst wieder hinunter bis zum Mahdalmsattel, dann westlich des Grünkofels durch den Wald zurück zum Ausgangspunkt Assing.

1.220 Hm, 7 Stunden

Prächtige Bauernhöfe schmücken das Lesachtal.





Die Wolayerseehütte, ein wichtiger alpiner Stützpunkt des Alpenvereins Austria.

Ausgangsort Birnbaum

Karnischer Kamm

Wolayerseehütte (1.960 m), Weg 437, 20

Die Wolayerseehütte, als alpiner Stützpunkt zwischen den Massiven der Hohen Warte, den Kellerspitzen und des Biegegebirges außergewöhnlich schön gelegen, bietet imposante Natur- und Bergerlebnisse. Von Birnbaum anfangs auf der Straße hinunter zur Gail und jenseits hinauf zum kleinen Flecken Nostra (1.038 m). Nun über Wiesen und Wälder taleinwärts bis zur Hubertuskapelle (Zufahrt mit Pkw bis zum Parkplatz hinter der Kapelle möglich). Nach Überquerung des Baches geht es hinauf zur Oberen Wolayeralm. In südöstlicher Richtung mäßig steil über den Karnischen Höhenweg 403 zur Wolayerseehütte.

Der Lumkofel mit der Ortschaft Tscheltsch.



1.130 Hm, 5 Stunden – Hinweg Rauchkofel (2.460 m), Weg 438

Unschwierige und sehr beliebte Bergtour im Nahbereich der Wolayerseehütte. Von der Schutzhütte des Alpenvereins Austria gelangt man auf gutem Weg und über steile Grashänge direkt bis zum Gipfel, der Abstieg kann auch nach Süden über das Valentintörl erfolgen.

500 Hm, 3 Stunden

Runseck (2.144 m) – Stallonkopf (2.162 m) – Säbelspitze (2.159 m), Weg 440, 6

Von Birnbaum auf der Straße zu den Häusern von Nostra. Nun folgt man dem Weg im Wald bis zu einer Weggabelung, wo man den linken Weg direkt auf den Gipfel zum Runseck wählt. Nach einer ordentlichen Rast führt die Wanderung entlang des Kammes zum Gipfel des Stallonkopfes. Unschwierig geht es in südlicher Richtung weiter bis zur Säbelspitze. Diese Tour lässt sich im Abstieg über den Giramondopass, zur Oberen Wolayeralm und zurück nach Nostra verlängern.

1.332 Hm, 7 Stunden

Plenge (2.373 m), Weg 36

Die Plenge ist ein selten besuchter Gipfel, mit eindrucksvollen, herausfordernden Anstiegen. Diese Bergtour verlangt unbedingt Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Von Wodmaier geht es auf Wegen und Forststraßen durch den Wald hinauf, wo man nach einem längeren Quergang ein Bachbett erreicht. Nun in zahlreichen Kehren empor und immer steiler werdend in ein tief eingeschnittenes Tal. Von hier hinauf bis zur sperrenden Wand, die man über ein Band quert. Weiter bis in eine Scharte und von hier über den Grat (kurzes Stück ausgesetzt) zum Gipfel.

Die Plenge, eine anspruchsvolle hochalpine Tour, wird selten begangen.





Die Mussen – ein Blumenparadies auf über 2.000 m.

1.381 Hm, 7½ Stunden

Gailtaler Alpen

Auf der Mussen – ein Blumenparadies (2.040 m), Weg 225

Der Naturschatz der Mussen ist weithin bekannt; innerhalb der subalpinen Pflanzen gilt die weiße Paradieslilie als Besonderheit, worauf auch die Bergmahd Rücksicht nimmt. Beim Gasthof Löwen in St. Jakob (984 m; bei

der östl. Ortstafel) kann gegen Entgelt die Auffahrt bis zum Beginn des Naturschutzgebietes an der Waldgrenze erfolgen (begrenzte Parkmöglichkeit). Darüber breiten sich die zur Sonne geneigten Bergwiesen aus, mit frühlingshaftem, bis in die Sommermitte anhaltendem Blühen. Zwei bis drei Stunden kann man auf den grünen Kuppen und Kämmen der Mussen erholungsvoll wandern. Ein Pflanzenbestimmungsbuch sollte dabei unbedingt in den Rucksack.

Blick in die Lienzer Dolomiten von der Hurdenhütte am Obergailter Berg.





Heilkraftwasserfall-Klettersteig in Obergail, auch geeignet für Einsteiger und Kinder.

KLETTERSTEIGE

Heilkraftwasserfall – Klettersteig C

Dieser kurze, neu errichtete Klettersteig eignet sich trotz einer kurzen Kletterpassage in der Schwierigkeit C gut für Anfänger. Seine leichte Erreichbarkeit und der Verlauf entlang des Heilkraft Wasserfalls machen ihn besonders an heißen Sommertagen zu einem lohnenden Ziel.

Ausgangspunkt:

Vom Parkplatz am Bienenlehrpfad im Obergailertal (kurz hinter dem Mühlenstüberl) geht es zu Fuß zum Märchencamp und über einen Steig weiter zur Plattform unterhalb des Bruggenfalls. Hier beginnt der Klettersteig.

Beschreibung:

Der Klettersteig führt entlang des Baches

und quert die einfallenden Wände. Bedingt durch die Nähe zum Wasser sind die Felsen teilweise nass und dadurch rutschig. Stellenweise ist der Untergrund etwas erdig (Vorsicht bei Nässe). Lange senkrechte Passagen finden sich bei diesem Klettersteig nicht.

Abstieg:

Der Ausstieg des Klettersteigs führt zur Forststraße, über die man bis Obergail absteigen kann.

Klettersteig Millnatzenklamm B/C

Die Millnatzenklamm bietet einen wunderschönen und nicht allzu schwierigen Schlucht-Klettersteig in Talnähe. Abwechslungsreiche Szenerie, ein wenig Adrenalinkick an den Seilbrücken, der lange Wasserfall und einiges mehr machen diesen Klettersteig so interessant.



Ausgangspunkt:

Der Einstieg in den Klettersteig befindet sich direkt bei der „Abenteuer- und Walderlebnisswelt Lesachtal“ (siehe S. 52) – einem sehr schönen Waldspielplatz mit einer Schausägemühle, Lehrpfaden und Ruheoasen. Erreichbar ist die Abenteuer- und Walderlebnisswelt über die Lesachtaler Bundesstraße 111. Im keinen Ort Klebas zweigt nordseitig eine kleine, unscheinbare Straße ab, die nach Tscheltsch und Ladstatt führt. Dieser folgt man bis zum Ende.

Beschreibung:

Der Steig ist in sechs Sektoren unterteilt. Die Schwierigkeiten sind, bis auf eine Stelle B/C im Sektor zwei, mit dem Schwierigkeitsgrad A und B angegeben. So muss man nicht unbedingt ein „Freak“ sein, wenn man durch diese Schlucht klettern will. Den Sektor zwei kann man auch auf einer schwereren Variante (C/D) auf der gegenüberliegenden Bachseite begehen. Aufgrund des kurzen Zustiegs, der angenehmen Länge des Klettersteigs und des einfachen Rückwegs ist eine Begehung der Millnatzenklamm auch bei nicht ganz perfektem Sonnenschein möglich. Ganz besonders für größere Kinder ist der Steig eine sportliche Herausforderung und ein wunderschönes Erlebnis.

Abstieg:

Der Ausstieg erfolgt über einen markierten Pfad und der Abstieg über die beschilderte Forststraße retour zum Ausgangspunkt.

Die Millnatzenklamm lässt sich gut als Canyoningtour begehen. Die südseitige Ausrichtung und die angenehmen Wassertemperaturen gaben ihr den Beinamen „Sonnentanz“.

**Millnatztenklamm
Klettersteig**

200 Hm
1 Std.

Diff. B/C, Var. C/D

15 Min.

35 Min.

bergsteigen.com

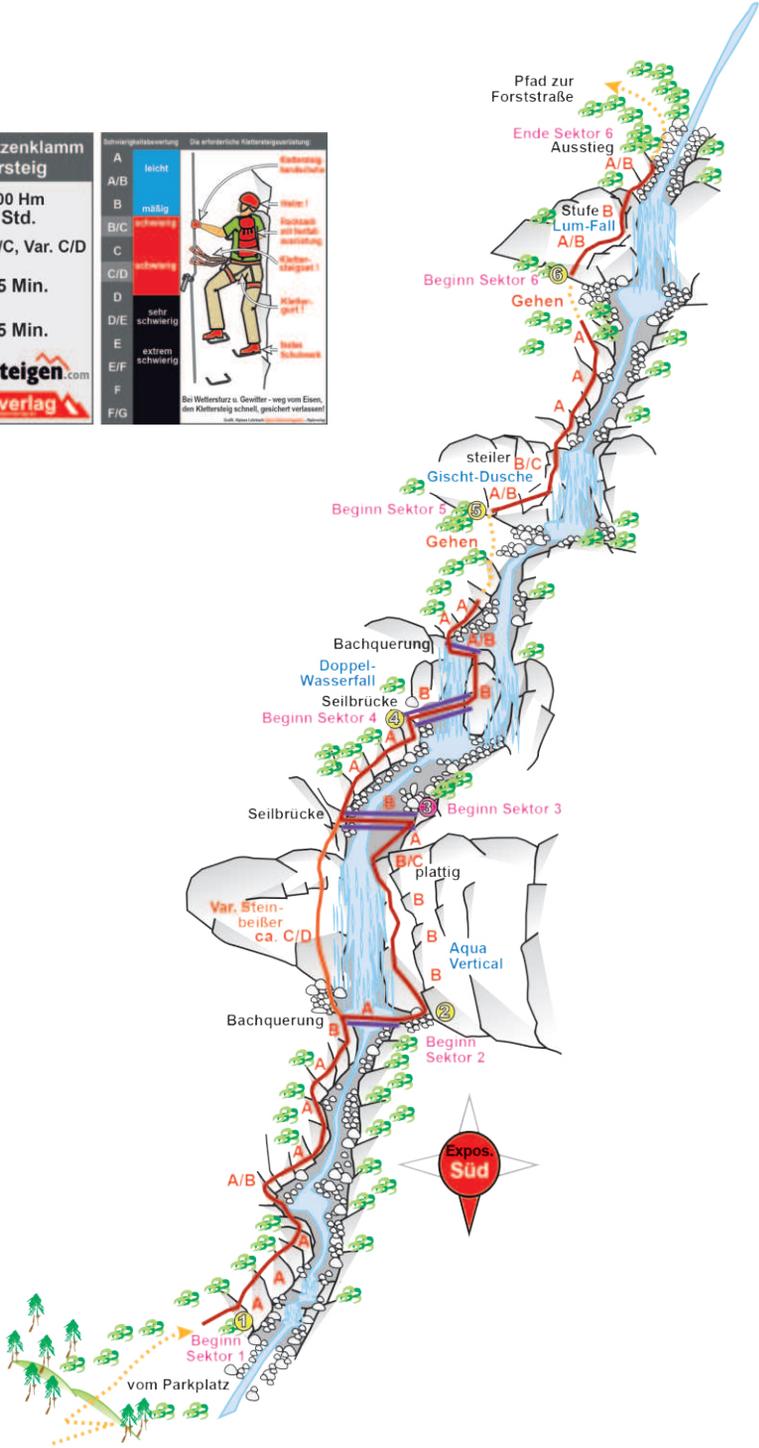
Alpinverlag

Schwierigkeitsbewertung Die erforderliche Klettersteigeinstellung

A	leicht	Keinweg, Handhaken
A/B		
B	mäßig	Winkel
B/C		Handlauf mit Handlauf, Klettersteig
C	schwierig	Stufen, Stange 1
C/D		
D		Stufen, Stange 1
D/E	sehr schwierig	Winkel, Stange 1
E		
E/F	extrem schwierig	Winkel, Stange 1
F		
F/G		

Bei Wettersturz u. Gewitter - weg vom Eisen, den Klettersteig schnell, gesichert verlassen!

© 2010 Alpinverlag, München



Nördliche Weittalspitze (2.539 m) – Toni-Allmaier-Weg (B/C)

Versicherter Steig über den Ostgrat auf den Gipfel der Nördlichen Weittalspitze. Ausgangspunkt ist der Zochenpass (2.260m), der von Tuffbad in 2½ Stunden erreicht wird. Vom Einstieg geht es stets in Kammnähe über bizarre Felszacken, Türme und durch Kamine. Das letzte Stück gelangt man schließlich über gestuftes Gelände zum Gipfel. Schöner, sehr alpiner Klettersteig mit atemberaubenden Ausblicken.

Gehzeit: Zochenpass – Gipfel 2 – 2½ Stunden

Hohe Warte (2.780 m), Nordwand – „Weg der 26er“ (D+)

Dieser Sportklettersteig, der durch die Nordwand der Hohen Warte führt, zählt zu den schwierigsten am gesamten Karnischen Kamm. Er wurde vom Jägerbattalion 26 des Österreichischen Bundesheeres errichtet und im Jahr 2020 von der ÖAV-Sektion Austria saniert. Der Ausgangspunkt liegt westlich, unterhalb des Valentintörl (2.138 m), das entweder von der idyllisch gelegenen Wolayerseehütte (1.959 m) oder von der unteren Valentinalm (1.220 m) aus erreicht wird. Von hier geht es auf einem markierten Steig zum Einstieg. Der Klettersteig führt über Platten, durch Kamine und Verschneidungen zu einem großen Schotter- bzw. Schneefeld, wo er sich mit dem Koban-Brunner-Weg vereint und über diesen zum Gipfel führt.

Gehzeit: Von der Wolayerseehütte zum Gipfel 3 Stunden, zurück über die Südseite der Hohen Warte und den „Sentiero Spinotti“ 2½ Stunden

Mt. Chiadenis (2.490 m), Überschreitung (B/C)

Vom Hochweißsteinhaus folgt man der Markierung zum Passo Sesis. Der Monte Chiadenis wird nordseitig nach Osten zum „Pso. dei Cacciatori“ gequert. Steigspuren führen von

dort unter die Südostwand zum Einstieg. Über Stufen und steile Passagen, vorbei an alten Stellungen aus dem Ersten Weltkrieg, führt der Weg zum Gipfel des Monte Chiadenis. Der Abstieg führt recht steil über einen Klettersteig direkt hinab zur Calvihütte am Fuße des Berges. Über den Passo Sesis gelangt man wieder zurück zum Hochweißsteinhaus

Gehzeit: Einstieg – Rif. Calvi ca. 3 Stunden

Monte Peralba (2.693 m) – Via Pietro Sartor (B)

Von der Ingridhütte aus gelangt man über die Frohnalm zum Hochweißsteinhaus und von dort aus weiter auf das Hochalpljoch. Dort angekommen, umrundet man den Monte Peralba auf östlicher Seite, um auf die Südseite zum Einstieg des Klettersteiges zu gelangen. Der Klettersteig überwindet ca.



Toni-Allmaier-Weg an der Nördlichen Weittalspitze.



Herrliche Aussichten und bester Fels am
Chiadenis-Klettersteig.

400 Hm und ist nicht all zu schwer. Wo kein Seil angebracht wurde, auf die Markierung achten und den Wegzeichen (Steinmännchen) folgen. Der Abstieg führt über den Normalweg auf der Nordseite zurück zum Hochalpljoch.

Gehzeiten: Hochweißsteinhaus – Passo Sesis / Einstieg Klettersteig 1½ Stunden,
Passo Sesis/Einstieg Klettersteig – Gipfel 1½ – 2 Stunden

Leihhausrüstung:

Klettersteigsets und Helme können bei den lokalen Alpenschulen/Bergführern (siehe S. 57) ausgeliehen werden.

Alpine Route *

Edigon (2.511 m) – Steinwand (2.520 m) – Letterspitz (2.463 m)

Zum Teil auf historischen Wegen führt diese alpine Überschreitung (teilweise mit Bohrhaken-Ständen zur selbständigen Sicherung eingerichtet) über das lang gestreckte Massiv der Steinwand. Die Kletterschwierigkeiten bleiben moderat, doch fordert der Steig aufgrund seiner Länge einiges an Kondition und mehrere ausgesetzte Passagen setzen absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. Dabei bietet sich aber stets eine herrliche Aussicht auf die umliegenden Berggipfel. Von Obergail gelangt man über die Almstraße zur Obergailer Alm und von dort über den Weg 445 hinauf zum Schönjöchl (2.295 m). Weiter über den Militärsteig nach Osten in Richtung Edigon (2.511 m). Der gut sichtbare Steig führt zuerst zum Gipfel des Edigon und weiter nach Osten zum Hochkopf. Vom Hochkopf kurz absteigen in eine markante Scharte, dann über die Felswände der Steinwand zum Gipfel. Dabei bewegt man sich streckenweise in steilem, nicht versichertem Grasgelände (Vorsicht, vor allem bei Nässe!). Schließlich hinab in die Scharte der Letterspitze. Wer möchte, erreicht nach kurzer und lohnender Kletterei noch den Gipfel der Letterspitze. Am gleichen Weg erfolgt der Abstieg zur Scharte und von dort nach Norden ins Obergailertal und zurück zum Ausgangspunkt nach Obergail. Die Tour sollte nur von erfahrenen Bergsteiger:innen in Angriff genommen werden, die Mitnahme von Seil, Gurt und Helm ist erforderlich.
Gesamte Gehzeit: mind. 9 Stunden

* Alpine Routen führen in das freie alpine bzw. hochalpine Gelände und sind keine Bergwege im herkömmlichen Sinne. Sie können exponierte, absturzgefährdete sowie ungesicherte Geh- und Kletterpassagen enthalten. Alpine Routen können teilweise keine Markierungen aufweisen.

KLETTERN

Der Karnische Kamm wie auch die Lienzer Dolomiten sind nicht nur ein herrliches Wander- und Bergsteigergelände mit einer langen geologischen Geschichte und einzigartigen Flora und Fauna. Sie beeindrucken auch aufgrund ihrer unzähligen Klettermöglichkeiten in den unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden.

Eine kleine Auswahl an nicht allzu schwierigen Kletterrouten wird im Folgenden vorgestellt und soll Lust auf einen Besuch im Bergsteigerdorf Lesachtal machen.

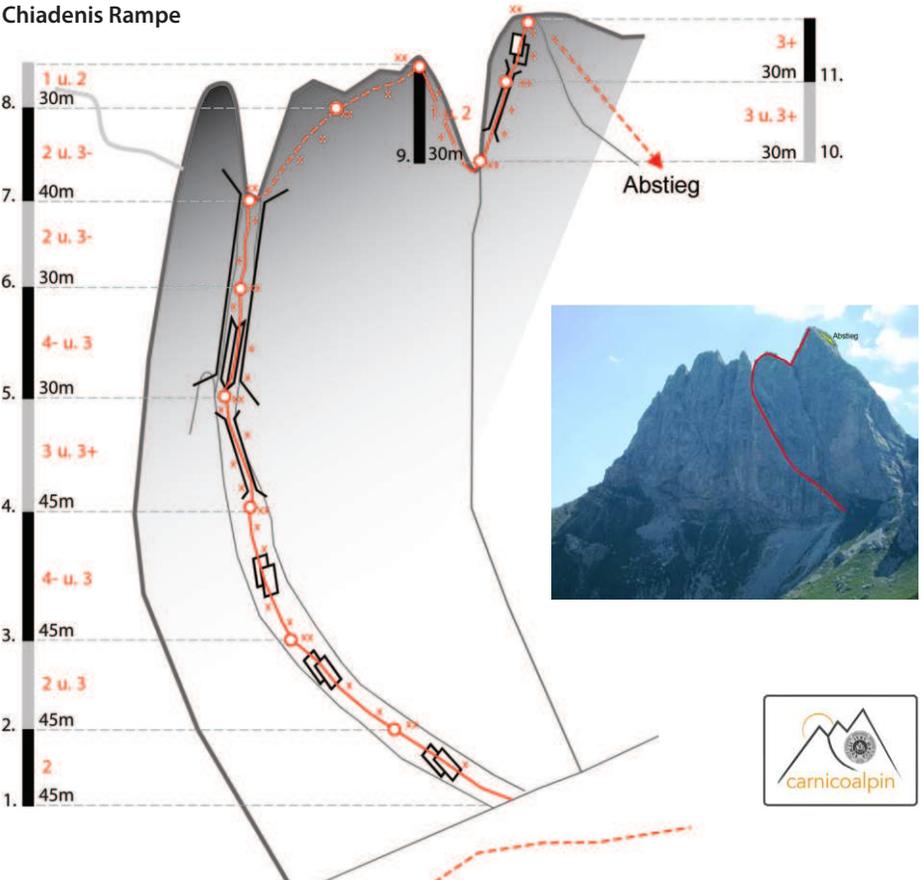
Ausgangspunkt Hochweißsteinhaus

Karnischer Kamm

Monte Chiadenis (2.490 m) – Chiadenis Rampe (III bis IV) „Via dei Tedeschi“

Die „Chiadenis Rampe“ ist eine sehr beliebte Tour, die häufig begangen wird. Der Einstieg liegt circa 1¼ Stunden vom Hochweißsteinhaus entfernt. Man folgt dem markierten Steig zum Blader Joch und weiter bis unter die Wand. Die Tour führt in 11 Seillängen zum Gipfel. Der Abstieg erfolgt westseitig über steiles Gelände (I, II) über einen alten Kriegssteig.

Chiadenis Rampe





Der mächtige Felsklotz der Creta Cacciatori.

Creta Cacciatori (2.475 m) – Avanza Nebengipfel (III bis IV+) | “Wiegele”

Vom Hochweißsteinhaus steigt man zum Passo Sesis auf und quert unter der Nordseite des Chiadenis entlang bis zur Nordwand der Creta Cacciatori. Der Einstieg ist am oberen Ende der Schneezunge oder im Spätsommer dem Schotterfeld am rechten Teil unterhalb des markanten Plattenpanzers in der Cacciatori-Nordwand. Die Tour führt über den mehrmals gewölbten Plattenpanzer, im unteren Teil leicht linkshaltend höher zu einem markanten Riss. Dort befindet sich auch die Schlüsselstelle (IV+), die zum Aufstieg auf den Grat führt (10 Seillängen).

Abstieg:

Südseitig über den steilen felsdurchsetzten Hang I und II absteigen, abklettern bis zur Enzianscharte, zum Teil mit Steinmännchen markiert. Über einen kurzen Gegenanstieg kommt man wieder zurück zur Scharte zwischen Chiadenis und Creta Cacciatori (Passo dei Cacciatori), wo ein markierter Weg zurück zum Passo Sesis und zum Hochweißsteinhaus führt.

Hochweißstein (2.693 m) – Via Camini (IV bis V, V+)

Um in den Genuss der Kletterrouten auf der Südseite des Hochweißsteins zu gelangen, empfiehlt sich die Übernachtung auf dem Hochweißsteinhaus. Übers Hochalpljoch, vorbei am Rifugio Calvi und Rifugio Sorgenti del Piave, südseitig hinab bis zum Fuß des Monte Peralba (1½ Std. vom Hochweißsteinhaus).

Auf der Südseite des Gipfels sind mehrere Türme dem Peralba vorgelagert. Der westlichste Turm ist der Torre Peralba. An der Südseite des Torre Peralba befindet sich eine Kaminreihe, die sich im unteren Teil in zwei Äste teilt. Der Einstieg ist der linke Kaminast, am höchsten Punkt des Schuttfeldes, unterhalb des Turms. Nun klettert man ca. 80 m (2 Seillängen) empor, bis zur Vereinigung mit dem rechten Kaminast (IV, eine Stelle V). Über Platten in die Kaminfortsetzung und diese empor (IV+ und V) auf einen Schuttplatz. Weiter im Kamin (II) bis in eine Nische und rechts davon in eine Verschneidung (IV-) bis zum Ende des Kamins und einem Stand. Nun über eine geneigte Platte und zwei Überhänge am linken Rand einer glatten Platte. Standplatz in halber Höhe des Plattenrands. Über einen kleingriffigen Quergang rechts in die Platte (V+) und in ihr aufwärts (V) zu einer rissdurchzogenen Wand. Diese aufwärts zum Stand unter kleinen Überhängen (V, 35 m vom Standplatz am Plattenrand). Über den Überhang linkshaltend (V-), dann aufwärts zu einer Verschneidung (III+), der man (III+) zum oberhalb befindlichen Grat folgt. Am Grat in 30 m zum Gipfel.

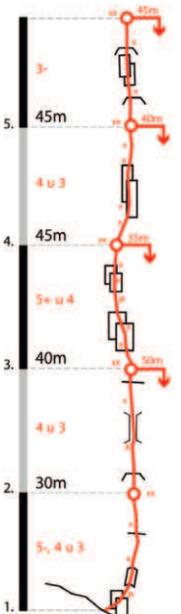
Abstieg:

Vom Gipfel in nördlicher Richtung an einem Stand in eine Scharte abseilen. Von dort mit zwei weiteren Seillängen ostseitig abseilen, bis man auf grasige Steilstufen trifft, über die man auf leichtem Weg zurück zum Wandfuss gelangt.

Weißsteinspitze – Nordostwand – Ritsche Ratsche (III bis V+)

Vom Hochweißsteinhaus folgt man dem markierten Steig bis kurz vor das Hochalpljoch. Dann verlässt man den Weg und gelangt über einen steilen Wiesenhang zum Einstieg (ca. 45 min vom Hochweißsteinhaus). Die Tour ist mit einigen Bohrhaken und wenigen Normalhaken abgesichert, der Rest lässt sich gut mit Klemmkeilen und Friends sichern, fünf Seillängen.

Ritsche-Ratsche



Übersicht
Ritsche-Ratsche



In der Seewarte Nordwestwand.

Ausgangspunkt Wolayersehütte

Klettergärten Wolayersehütte

In der Nähe der Hütte findet man eine Reihe kleiner Klettergärten. Diese Klettergärten, Sektor J. P., Chiodo Fisso, Folterkammer, Murmfelsen und Frauenhügel weisen je 6 – 12 Touren auf. Die meisten der 38 Touren liegen in den Schwierigkeitsgraden zwischen 4+ bis 6+. Trotz der guten Absicherung mit Bohrhaken und dem Klettergartencharakter wird das Tragen eines Kletterhelms bei sämtlichen Touren empfohlen.

Informationen zu den einzelnen Routen finden sich im Führer „Best of Karnische & Julische Alpen“ (siehe Buchtipp am Ende des Kapitels).

Seewarte Nordwestwand

Diese Wand ist in ihrer Charakteristik sehr alpin. Es handelt sich um wechselnde Felsqualität, das Legen von mobilen Sicherungen und ein guter Orientierungssinn sind hier Grundvoraussetzungen. Die Länge der Touren erfordern Können, Vorbereitung und Erfahrung. Die Stände in den einzelnen Routen sind in der Regel mit Bohrhaken eingerichtet.

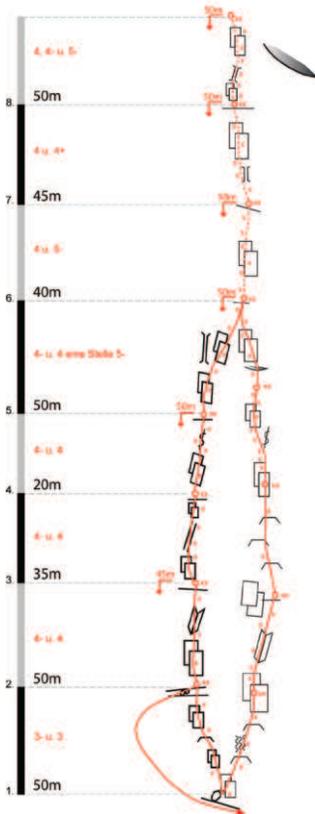
Nebelsinfonie (V+)

Die Tour Nebelsinfonie ist eine lohnende Plattenkletterei mit wechselnder Felsqualität. Der Einstieg befindet sich im östlichen Wandbereich. Die Stände sind mit Bohrhaken eingerichtet, ebenso finden sich einige gebohrte Zwischensicherungen. Die Mitnahme von mobilen Sicherungsmitteln wird empfohlen.

Abstieg:

Drei bzw. sechs Abseiler bis zum ersten Stand, von dort rechts haltend in Abstiegsrichtung weiter abklettern (I-II).

Nebelsinfonie 5a/b



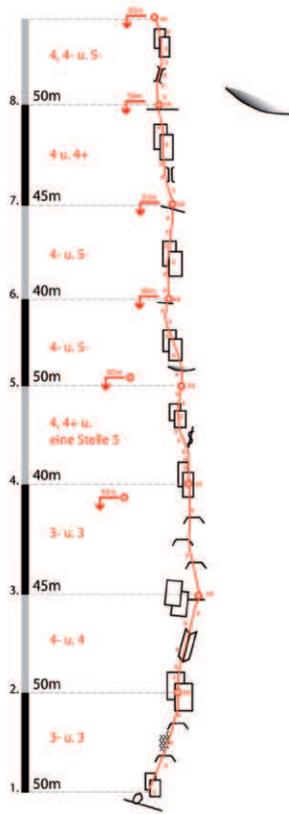
Weg der Freunde (VI)

Diese Route führt in 6 Seillängen durch wechselnden Fels, meist im 5. und 6. Schwierigkeitsgrad. Bei Hakenabständen von bis zu 15 m empfiehlt sich die Mitnahme von mobilen Sicherungsmitteln. Die letzten 3 Seillängen sind klettertechnisch nochmals herausfordernd.

Abstieg:

Drei Abseiler über die Route, danach weiter über die Abseilstände der Route Nebelsinfonie, im leichteren Terrain abklettern über das Blockgelände direkt zum Einstieg der Route.

Weg der Freunde 5c





Klettergenuss im Lesachtal.

Torre Carla Maria

Südseitig der Seewarte vorgelagert befindet sich der 2.100 m hohe Torre Carla Maria. Die hier eingerichteten Routen bewegen sich größtenteils zwischen dem 5. und 6. Schwierigkeitsgrad. Die Routen sind mit Bohrhaken gut abgesichert, dennoch sollte man mobile Sicherungsmittel zur weiteren Absicherung mitnehmen.

Der untere Wandbereich der Torre Carla Maria zeichnet sich durch kompakten Fels und Platten aus, in weiterer Folge schwingt sich die Wand auf, die Felsqualität ist nicht immer ganz perfekt, was aufgrund der guten Absicherung kein Problem darstellt.

BUCHTIPPS

Detaillierte Informationen sowie alle To-pos zu den beschriebenen Kletterrouten finden sich bei:

Lexer, Hannes & Lieb-Lind, Stefan:
**Best of Karnische & Julische Alpen.
 Alpinklettern, Sportklettern & Bouldern.**
 Panico Alpinverlag 2020, 516 S.

Neumann, Ingo & Pieler, Hannes:
Klettern in den Karnischen Alpen
 Verlag Ingo Neumann 2011, 192 S.

CANYONING

Beim Canyoning oder Schluchting werden einzigartige Schluchtlandschaften durchwandert, durchschwommen und durchklettert. Von Wasserfällen über spannende Abseilstellen, Sprünge in tiefe, kristallklare Becken bis hin zu rasanten Rutschpartien – Canyoning ist ein Riesenspaß für Groß und Klein.

Obergailerbach und Millnatzenbach

Im Lesachtal gibt es zwei Canyoningtouren. Eine führt im Obergailertal entlang der Steilstufen des Bruggenfalls, den Obergailerbach herunter. Die zweite Tour trägt den klingenden Namen „Sonnentanz“ und führt entlang Millnatzenbach von der Millnatze nach Ladstatt. Die Schlucht ist recht offen und nicht allzu schwierig geht es über mehrere Stufen und Abseilstellen hinab.



Canyoning mit Kindern.

Die Begehung der beiden Touren sollte unbedingt mit einem qualifizierten Canyoningführer unternommen werden.

Die Adressen zu den Anbietern im Lesachtal finden Sie im Adressenteil auf Seite 57.

Canyoning mit Fit & Fun.







Tourentipps Winter



Skitour Richtung Schwalbenkofel.

SKITOUREN

Der Karnische Kamm, die Lienzer Dolomiten und die Gailtaler Alpen sind vorwiegend als Wander- und Kletterberge in den Sommermonaten bekannt. In den letzten Jahren wurde das Lesachtal immer häufiger von Skitourengehern als Geheimtipp wunderschöner Tourenziele in einer unverbauten Bergnatur entdeckt. Die umliegenden Berggipfel bieten im Hochwinter – sichere Verhältnisse vorausgesetzt – herrliche Tiefschneeabfahrten, im Frühjahr unvergesslichen Firngenuß. Wer Ruhe und die eine oder andere „einsame“ Skitour sucht, findet sie mit Sicherheit in diesem Hochtal. Die folgenden Skitourenziele sind nur eine kleine Auswahl der vielfältigen Tourenmöglichkeiten im Lesachtal. Die angegebenen Zeiten beziehen sich auf den Aufstieg.

Berg – Mensch – Wildtiere

Der Winter ist eine harte Zeit für Wildtiere. Um überleben zu können, müssen sie sehr sparsam mit ihren Energiereserven umgehen. Beunruhigungen und Stress bedeuten für Wildtiere erschwerte Lebensbedingungen. Deshalb: Halten Sie sich bitte an die empfohlenen Routen und vermeiden Sie unnötigen Lärm. Lassen Sie den Wildtieren ihre wichtigen Rückzugsgebiete und helfen Sie so den Wildtieren zu (über)leben.



Eine Initiative der Kärntner Jägerschaft in Zusammenarbeit mit den alpinen Vereinen und den Gemeinden.

Ausgangsort Birnbaum

Runseck (2.144 m)

Von den letzten Häusern in Nostra (Zufahrt mit dem Pkw über Fahrstraße möglich), führt die Skitour über den Sommerweg recht steil durch den Wald hinauf, bis man in flacherem Gelände wieder auf die Almstraße gelangt. Über kleine Abstecher und den Almweg kommt man zu einer Weggabelung bei einer Hütte. Hier verlässt man wieder den Almweg und folgt dem Sommerweg zum Teil durch leicht bewaldetes Gelände und über schöne Wiesen bis unter den Gipfelaufbau. Dieser wird westseitig beginnend in einigen Spitzkehren hochgestiegen und von Süden her gelangt man schließlich zum Gipfel des Runseck. Schöner Rundumblick ins Gailtal nach Osten, im Norden die sanften Hänge der Gailtaler Alpen, tief ins Lesachtal nach Westen und im Süden majestätisch das Biegeengebirge. Die Abfahrt nimmt man am bes-

ten im Bereich der Aufstiegsspur in Angriff. Der Gipfelhang kann auch etwas östlich an der Nordseite abgefahren werden. Allerdings ist diese Abfahrt steil und die Bedingungen müssen sehr günstig sein. Nach dem Gipfelaufbau ist es auch möglich, leicht nordwestseitig über schöne Hänge zur Nostraalm abzufahren. Von dort führt der Almweg wieder zur Aufstiegsspur zurück. Schöne Tour, die bei geschickter Spuranlage auch bei höherer Lawinengefahr unternommen werden kann. 1.100 Hm, 3½ Stunden

Grifitzbühel (1.851 m) – Lumkofel (2.287 m)

Der Ausgangspunkt befindet sich oberhalb von Birnbaum bei den letzten Höfen in Kornat. Zuerst spurt man über einen Hohlweg und danach entlang des Sommerweges zum Teil über Wiesen, aber meist durch bewaldetes Gebiet, bis man auf einer Höhe von ca. 1.400 m auf freiere Flächen gelangt. Vorbei an einigen Hütten, danach nochmals flach in

Tiefster Winter im Weiler Obergail.





Tiefschneetraum inmitten unberührter Natur.

einem Linksbogen nach Norden bis zu den Kornater Wiesen mit den vielen Almhütten. Nicht mehr weit ist es nun zum höchsten Punkt des Grifftzbühels. Konditionsstarke Geher können noch dem Grat der Mahdalpe zuerst recht angenehm, dann immer steiler werdend nach Westen zum Lumkofel folgen. Abfahrt am besten im Bereich der Aufstiegsspur. Bei guter Schneelage kann von Kornat über schöne Wiesen bis nach Birnbaum abgefahren werden.

Grifftzbühel: 850 Hm, 2½ Stunden

Lumkofel: 1.250 Hm, 4½ Stunden

Ausgangsort Liesing

Lumkofel (2.287 m) von Assing

Eine großartige Skitour von der kleinen Ortschaft Assing aus. Im langen Gipfelhang findet man oft sehr schöne Firnverhältnisse vor. Kommt man nach Assing, so parkt man am besten in der Rechtskurve, wo die Fahrstraße zum letzten Hof hochführt. Nach ca. 100m dem Feldweg entlang steigt man nach Norden über Wiesen höher. Am Waldrand angelangt, spurt man im Bereich des Sommerweges höher. Immer wieder quert man Forstwege, bis man schließlich zu einer neuen Jagdhütte gelangt. Von hier noch einmal ca. 100 Höhenmeter bergan, dann nach Nordosten zum Teil leicht abwärts, bis man

wieder in das freie Gelände der Feldwiesen gelangt und damit direkt unter den Gipfelhang des Lumkofels. Von Osten her zuerst noch in angenehmer Steigung, dann zunehmend steiler mit vielen Spitzkehren erreicht man den schönen Gipfel des Lumkofels. Abfahrt über den Gipfelhang bis zu den Feldwiesen. Dann wieder entlang der Aufstiegs spur durch das bewaldete Gelände hinunter zum Ausgangspunkt.

900 Hm, 3 Stunden

Raudenscharte – Schönjöchel (2.295 m)

Ausgesprochen schöne Skitour. Ausgangspunkt ist der Parkplatz beim Mühlenstüberl in Obergail. Anfangs marschiert man die Almstraße bis zum Obergailerbach (Brücke). Dort teilt sich der Weg und man folgt dem rechten, vorbei an der Madonna, bis man nach ca. 1 Stunde Gehzeit in das freiere Gelände der Obergailer Alm gelangt. Nach einigen Metern verlässt man den Almweg an einer Wegtafel (Enderberghütte) nach rechts und steigt zur Enderberghütte auf. Durch eine breite Rinne führt die Tour stetig höher. Allerdings ist auf die steilen Hänge links und

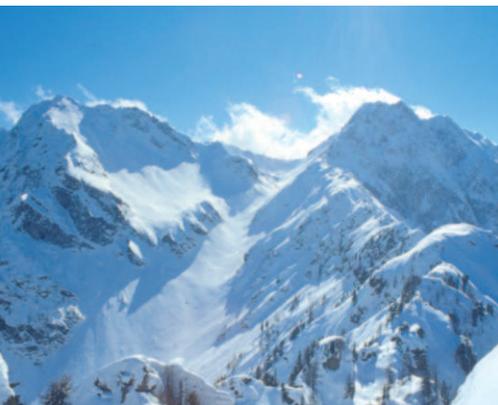
rechts Acht zu geben. Kurz vor der Raudenscharte verlässt man die Rinne nach links zu einer Anhöhe (Testekogel). Über einen steilen Grat mit mehreren Spitzkehren gelangt man schließlich zum höchsten Punkt der Tour. Die Aussicht in die südlichen Karnier, Monte Peralba, Monte Avanza und Monte Chiadenis, ist beeindruckend.

1.100 Hm, 3½ Stunden

Wasserköpfe (2.264 m)

Bis zur Obergaileralm gleicher Aufstieg wie bei der Tour Raudenscharte. Danach folgt man dem Almweg weiter bis zu einer Rechtskehre, Wegtafel (Mittagskofel, Hundstrichsee). Von da geht es durch etwas steileres Gelände, vorbei an einzelnen Lärchen und riesigen Boulderblöcken, bis man in einen weiteren Kessel unterhalb der Steinwand gelangt. In einigen Wintern liegt hier so viel Schnee, dass die kleine Knoalhütte im Schnee versinkt und nur mehr der Giebel zu sehen ist. Durch diesen Kessel spurt man über mehrere Rücken höher, bis man zu einem kleinen Plateau umgeben von einem neuerlichen Kessel gelangt. Von dort führt die Spur über

Das Schönjöchel/Raudenscharte, der Edigon (links) und die Raudenspitze.



Beeindruckende Kulisse am einsamen Aufstieg zum Schönjöchel.



einen südseitigen Hang höher zum Gipfel der Wasserköpfe. Abfahrt wie Aufstieg.

1.050 Hm, 3½ Stunden

Ausgangsort St. Lorenzen

Zwölferspitze (2.592 m)

Sehr schöne, etwas längere und anspruchsvolle Skitour. Zum Schluss sehr steil. Ausgangspunkt ist die Rechtskurve nach Oberfroh, wo der Almweg ins Frohntal abzweigt. Diesem folgt man ca. 1½ Stunden, bis man zur Ingridalm gelangt. Nun geht es westwärts über die Hänge aufwärts. Zuerst noch recht steil und durch bewaldetes Gebiet. Danach werden die Hänge und Flanken breiter. Mit alpiner Erfahrung kann man bis unter den Gipfelaufbau spuren, den man am besten über eine kleine Scharte südlich des Gipfels erreicht. Die letzten Meter sind sehr steil, bis man schließlich kurz unterhalb des Gipfels das Skidepot errichtet und den Gipfel ohne Ski erklimmt. Abfahrt wie Aufstieg. Alternativ kann man etwas südlicher abfahren und

gelangt in das Tal, das zur Torkarspitze hochzieht. Durch dieses zurück zur Ingridhütte.

Alpine Erfahrung nötig und nur bei sehr günstigen Verhältnissen; Harscheisen nicht vergessen!

1.300 Hm, 5 Stunden

Riebenkofel (2.386 m)

Schöne, längere Skitour vom Tuffbad aus in die Gailtaler Alpen. Zuerst folgt man der Markierung zur Brettereiben und durch lichten Wald etwas steiler hinauf, den Sommerweg entlang bis zum so genannten Durraplatz. Hinter der Hütte am Durraplatz befindet sich ein größerer Felsen (Kofelstein), an diesem geht es rechts vorbei und durch Freiflächen hinauf, bis das Gelände wieder etwas flacher wird. Leicht linkshaltend kommt man zur Ralenalm (Ralehütte). Von dort spurt man den Rücken hinauf bis zum Polizenboden. Nochmals wird es etwas steiler und in mehreren Kehren erreicht man den Grat, dem man zum Gipfel des Riebenkofels folgt. Schaut man vom Gipfel um sich, so sieht man von den Steiner Alpen, Julischen und Karnischen Al-

Der Aufstieg zum Schwalbenkofel führt am Weiler Raut vorbei.





Hier schlägt das Herz des Skitourengehers höher.

pen bis hin zu den Sextener Dolomiten. Abfahrt wie Aufstieg.

Achtung: Steile Hänge – Lawinewarnstufe besonders beachten!

1.150 Hm, 4 Stunden; alternativ kann der Aufstieg über St. Lorenzen und die Lackenalm erfolgen.

Samalm (1.992 m)

Leichte und sehr lohnende Skitour, die den ganzen Winter über möglich ist. Der Aufstieg erfolgt von der Ortschaft Wiesen (Parkplatz an der Bundesstraße). Man spurt über die Hänge, einige Male die Fahrstraße querend, rechts an den Höfen von Xaveriberg vorbei und weiter über die Felder bis der Wald beginnt. Ab hier folgt die Route dem Sommerweg durch den Wald, bis man die Andola - Wiese erreicht. Über lichte Almen und durch Baumgruppen hindurch gelangt man bald zu den Seewiesen und mehreren Hütten. Leicht ansteigend geht es nun zum höchsten Punkt der Samalm (800 Hm, 3 Stunden). Abfahrtsmöglichkeiten über die Wieser Alm ins Tuffbad, entlang der Aufstiegspur nach Xaveriberg oder über schütter bewaldete Südhänge auf den Guggenberg. Die Skitour kann auch von Maria Luggau aus über die Klammwiesen begangen werden.

900 Hm, 3 Stunden

Ausgangsort Maria Luggau

Schwalbenkofel (2.159 m) – Schulterhöhe (2.424 m)

Der Ausgangspunkt dieser Tour befindet sich beim kleinen Weiler Schade. Da der Parkplatz sehr begrenzt ist, empfiehlt es sich, die Autos bereits bei der Gailbrücke oder beim alten Sportplatz abzustellen. Über die Straße gelangen Sie zu Fuß auf die Schade. Über die Felder spurt man höher zur Ortschaft Raut. Bald dahinter beginnt der Wald. Über den Sommerweg, immer wieder mal die Forststraße querend und durch lichten Wald, kommt man zu den Gossenwiesen. Durch lichten Lärchenwald und zum Schluss über freie Flächen etwas steiler werdend, gelangt man zum Schwalbenkofel.

1.046 Hm, 3 Stunden

Bei sicheren Verhältnissen und gutem lawinenkundlichen Beurteilungsvermögen kann der Aufstieg zur Schulterhöhe erfolgen. Vom Schwalbenkofel geht man zuerst eben nach Süden, bis man zu steilerem, kupiertem Gelände kommt. Mit umsichtiger Spurwahl gelangt man dann über mehrere Hänge höher, unter dem Gipfel linkshaltend vorbei und über einen Grat zum Gipfel. Die Abfahrt erfolgt im Bereich der Aufstiegspur.

1.311 Hm, 4½ Stunden



Schneeschuhwandern im Pulverschnee, im Hintergrund Maria Luggau.

SCHNEESCHUHWANDERN

Ausgangsort Birnbaum

Grifitzbühel (1.861 m)

Leichte und lohnende Winterwanderung; Aufstieg 2½ Stunden. Von den höchstgelegenen Bauernhöfen von Kornat (Zufahrt von Birnbaum) auf einem Hohlweg nach Norden. Schon nach wenigen Minuten erreicht man eine Weggabelung, an der man sich rechts hält. Bei einer weiteren Teilung weiter oben hält man sich links, bis man über schütter bewaldetes Almgelände mit mehreren Heuhütten und dem Vorrücken des Grifitzbühel schließlich den Gipfel erreicht. Der Abstieg erfolgt entweder entlang der Aufstiegsroute, wobei man auch östlich des Vorkammes schräg über die Hamwiesen zum Oberzähl-

platz (1.409 m) absteigen kann, oder nach Süden über die Kornater Wiesen nach Mattling (Bushaltestelle).

Gesamtgezeit 5 Stunden

Nostra – Wodmaier Rundwanderweg

Start der Wanderung ist im Ortsteil Nostra. An der Abzweigung Wolayersee werden die Schneeschuhe angezogen. Nun führt der Weg zuerst etwas abwärts und dann recht angenehm hinein ins Wolayeral bis zur Hubertuskapelle. Gleich hinter der Kapelle führt der Weg über eine Brücke und danach wieder talauswärts bis zum Weiler Wodmaier. Ein netter Gasthof lädt zum Einkehren ein. Zurück erst über freie Wiesen, dann etwas bergab zum Wolayerbach, über eine kleine Brücke und danach knappe 100 Höhenmeter bergauf zum Ausgangspunkt der Wanderung. 430 Hm, 3½ Stunden

Ausgangsort Liesing

Rundtour Oberrasteralm – Feldwiesen – Assing

In Assing (Zufahrt über Liesing möglich) startet diese äußerst reizvolle Schneeschuhwanderung mit fantastischen Blicken in die Karnischen Alpen. Ausgangspunkt ist der oberste Bauernhof. Nach einem Anstieg verläuft der Weg flach zur Alm. Der neu errichtete Forstweg kreuzt die Wanderroute zweimal. Weiter Richtung Norden führt der Weg zu den Feldwiesen am Fuße des Lumkofels. Der Abstieg nach Assing verläuft entlang des Sommerwegs zuerst westwärts und dann Richtung Süden zurück nach Assing. Von der Oberrasteralm gibt es auch Abstiegsmöglichkeiten entweder über die Aufstiegsvariante zurück nach Assing oder über den Forstweg nach Oberring/Stabentheiner oder den Wanderweg Richtung Liesing („Knappengrube“).

Gesamtzeit 3 – 4 Stunden

Gamskofel (2.122 m)

Schöne, anspruchsvolle Gipfeltour mit lohnender Aussicht; Aufstieg von Obergail 3 Stunden. Vom Plasseggerhof, dem höchstgelegenen Hof in Obergail, ca. 1 km auf der Forststraße Richtung Obergailerberg bergan. Bei der folgenden Straßenteilung hält man sich links. 40 m dahinter links von der Straße weg und durch anfangs steiles Waldgelände nach Süden über den Obergailerberg (1.674 m) zu einer Almhütte (Hurdenhütte; Wegkreuz). Die Almhütte ist bereits ein lohnendes Ziel.

Für konditionsstarke Wanderer geht es weiter entlang des vorerst bewaldeten, dann aber freien Kammes auf den Gipfel.

Abstieg entlang des Aufstieges.

900 Hm, Gesamtzeit 5 – 6 Stunden

Schneeschuhwandern und Yoga ist ein besonders schönes Erlebnis.



Ausgangsort St. Lorenzen

Lackenalm – Lackenkreuz (1.708 m)

Schöne Tour mit lohnender Aussicht auf die Karnischen Alpen. Ca. 150 m östlich vom Gasthof Post wandert man ein kurzes Stück die Straße entlang bis zu den letzten Häusern am Waldrand. Bei der Weggabelung folgt man dem Weg zum Bödnerbauer, einem ehemals bewohnten Hof. Von dort geht es entlang des Sommerwegs durch lichten Wald und über freie Wiesen bis zur Lackenalmhütte. Weiter in Richtung Norden erreicht man bald das Lackenkreuz. Der Abstieg führt zurück zur Hütte nach ein paar Metern westwärts erreicht man ein Wegkreuz. Über den Sommerweg geht es nun über Almwiesen

bergab Richtung Lorenzen. Sobald der Waldrand erreicht ist, kann man entweder dem etwas schwieriger zu begehenden Sommerweg folgen oder den Abstieg über den Forstweg fortsetzen. Oberhalb der Ortschaft hält man sich am besten über die Wiesen in Richtung Kirchturm.

600 Hm, Gesamtgezeit 4½ Stunden

Hochweißsteinhaus – Öfnerjoch

Alpine Schneeschuhtour mitten in den Karnischen Alpen! Achtung: unbedingt die Lawinenwarnstufe beachten. Von der Abzweigung Frohntal an der Kehre nach Oberfrohntal marschiert man das Frohntal entlang nach Süden. Kurz vor der Ingridalm weitet sich das Tal und man steht direkt unter den

Schneeschuhwandern, eine sehr erholsame Winteraktivität.



Gipfeln der Karnischen Alpen. Wandert man weiter zum Talschluss und anschließend linkshaltend etwas steiler aufwärts, gelangt man zum Hochweißsteinhaus, das allerdings nur im Sommer bewirtschaftet ist. Nicht all zu steil führt der Weg über schöne Böden aufwärts zum Öfnerjoch (ital. Name Giogo Veranis). Wieder verschlägt es einem die Sprache. Wild und steil präsentieren sich der Avanzastock und der Mt. Chiadenis. Der Rückweg führt entlang des Aufstiegsweges. Alternativ kann man noch über den Grat zum Bladnerjoch (Passo die Sappadini) weitergehen (Trittsicherheit unbedingt erforderlich) und von dort den Rückweg zum Hochweißsteinhaus in Angriff nehmen.

750 Hm, Gesamtgezeit 5 Stunden

Ausgangsort Maria Luggau

Samalm über die Ortschaft Guggenberg

Direkt vom legendären Gasthof Bäckwirt führt der Weg recht steil nach Norden und über den Sommerweg zu den Höfen von Guggenberg. Weiter wandert man durch lichte Wälder und schöne Wiesen zum höchsten Punkt der Samalm, wohl einem der schönsten Aussichtsgipfel der Gailtaler Alpen. Der Rückweg nach Luggau führt zuerst nach Süden über schöne Wiesen hinunter zu einem Forstweg. Kurz oberhalb von „Anderla Schupfn“ zweigt ein Forstweg (beschildert) nach Maria Luggau ab. Diesem folgt man zurück nach Luggau. Einfach lohnend, egal ob mit Ski oder mit Schneeschuhen. Alternativ kann man auch nordseitig ins Tuffbad oder südöstlich vorbei an der Ortschaft Xaveriberg nach Wiesen absteigen (Bushaltestelle).
Gehzeit 4 – 5 Stunden

Sterzen – Frohn – Rundwanderung

Von Maria Luggau führt die Tour zuerst steil hinunter zur Gail und über einen Fahrweg



Blick ins Lesachtal vom Weiler Xaveriberg.

weiter zur Ortschaft Sterzen. Bei den letzten Häusern weist ein Wegweiser den Weg nach Frohn. Zum Teil über die Forststraße, dann wieder über Wanderwege und lichten Wald und Wiesen auf die Sterzer Hochwiesen. Von dort führt der Weg in nordöstlicher Richtung hinunter zur Ortschaft Frohn. Dort steht stolz das Frohner Kirchl, das von weither sichtbar ist. Marschiert man nun wieder ein wenig Richtung Luggau (5 min) kommt man zu einem Bildstöckel. Hier folgt man dem Weg nach St. Lorenzen talwärts. Über freie Wiesen, aber auch durch bewaldete Gebiete erreicht man schließlich den Fahrweg nach Frohn. Diesem folgt man bis zur Gailbrücke. Dort zweigt der Rückweg über die Ortschaft Propeggen nach Maria Luggau ab. Schöne Rundtour, auch bei schlechter Witterung gut möglich.
Gehzeit ca. 4 – 5 Stunden



Der Weiler Schade mit den tiefverschneiten Karnischen Alpen.

LANGLAUFEN

Europas naturbelassenstes Tal hat auch für Langläufer vieles zu bieten.

Über 60 Kilometer perfekt präparierte Loipen in allen Schwierigkeitsstufen, für klassisches Langlaufen oder Skating.

Die Loipen im Lesachtal

Mit seinem umfangreichen Netzwerk an Loipen ist das Lesachtal ein wahres Langlaufparadies. Von einfach bis anspruchsvoll und von entspannt bis anspruchsvoll ist für jeden Geschmack das Richtige dabei.

Sonnenloipe in St. Lorenzen

Auf 4,3 Kilometern Länge geht's auf der Sonnenloipe mit einigen An- und Abstiegen durch die Kärntner Winterlandschaft.

Grenzlandloipe

Die knapp 30 Kilometer lange, mittelschwere Loipe verbindet Kärnten und Osttirol miteinander und gilt als eine der schönsten Langlaufstrecken der südlichen Alpen.

Höhenloipe

Die 10 Kilometer lange Höhenloipe St. Oswald/ Dorfberg ist auch für weniger konditionsstarke Langläufer gut zu bewältigen. Sie verläuft größtenteils im benachbarten Bergsteigerdorf Tiroler Gailtal.

Langlauf- und Biathlonzentrum in Obertilliach

Im professionellen Biathlonzentrum Obertilliach trainierte sogar bereits der norwegische Biathlet Ole Einar Bjoerndalen.



Alternativen

für weniger gutes Wetter

Abenteuer- und Walderlebniswelt Lesachtal

Ein Erlebnis für Groß und Klein. Ein Spielplatz mit dem Schwerpunkt Wasser und Holz ist gegliedert in einen Kletter-, Wasser- und Rast- und Relaxbereich. Weiters gibt es eine Höhle, Lianen, Schaukel, einen Sandspielplatz und einen Kreativweg.

Im dortigen Bereich befindet sich auch ein restauriertes Schausägewerk, das mit Wasserkraft betrieben wird (Venezianergatter). Entlang eines Naturerlebnisweges befinden sich neben Thementafeln auch interaktive Stationen, welche den Besucher auffordern, durch aktives Tun die Thematik Natur zu erleben. Nach einer Gehzeit von ca. 1 Stunde (300 Hm) gelangt man zu einem Aussichtspunkt mit überdachten Panoramatafeln.

www.erlebnis-lesachtal.at

Johann Lexer Geigenbaumuseum

Das Geigenbaumuseum ist in der Volksmusikakademie in Liesing untergebracht. In liebevoller Kleinarbeit wurden Werkstatt und Nachlässe des Geigenbauers Johann Lexer von der Kulturwerkstatt Lesachtal in ein Museum überführt. Aktuelle Öffnungszeiten

und Führungen – Gruppenführungen auch außerhalb der geregelten Öffnungszeiten – finden sich unter www.kulturwerkstatt-lesachtal.at.

Mühlenweg Maria Luggau

„Tal der hundert Mühlen“ wurde das Lesachtal einst genannt. Von den unzähligen Bauernmühlen haben nur wenige Exemplare die Hochwässer der Jahre 1965 und 1966 überstanden. Fünf voll funktionsfähige Mühlen können in Maria Luggau entlang des Mühlenwegs besichtigt werden. Das dort gemahlene Mehl kann im Bauernladen Maria Luggau bzw. im Sommer direkt bei den Mühlen erworben werden.

Lesachtaler Bauernladen

Direkt unter der Wallfahrtsbasilika Maria Luggau bietet der stimmungsvolle Laden eine Vielfalt an Haus- und Handgemachtem an – von Lebensmitteln bis zum Kunsthandwerk. Über 50 Bauern und regionale Produzenten vermarkten hier ihre Kostbarkeiten.

Am Mühlenweg Maria Luggau.



So kommen Sie zu uns



Anreise mit Bahn und Bus

Westen: Mit der Bahn von Bregenz/Innsbruck über den Brenner, Franzensfeste, Bruneck nach Tassenbach. Dort umsteigen in den Bus Nr. 965 und weiter ins Lesachtal.

Osten/Süden: Von Wien mit der Bahn über Bruck an der Mur, Klagenfurt bis nach Lienz. Dann weiter bis Tassenbach und von hier mit dem Bus Nr. 965 in das Lesachtal.

Von Graz mit der Bahn über Bruck an der Mur bis nach Lienz. Weiter wie oben.

Weitere Variante von Osten: Mit der Bahn über Villach ins Gailtal nach Hermagor, weiter mit dem Bus nach Köttschach-Mauthen, dort umsteigen in den Bus ins Lesachtal.

Norden: Von Linz mit der Bahn bis Salzburg. Umsteigen und weiter über Bischofshofen nach Spittal/Millstätter See (umsteigen). Von Spittal weiter mit der Bahn nach Lienz und weiter Richtung Innichen (eventuell umsteigen notwendig). Am Bahnhof Tassenbach steigt man dann auf den Bus Nr. 965 um, der in das Tiroler Gailtal und das Lesachtal fährt.

Anreise mit dem PKW

Osten/Norden: Von Wien/Linz auf der A1 nach Salzburg und weiter auf der A10 bis zur Ausfahrt Spittal/Millstätter See. Auf der B100 weiter bis Oberdrauburg und dort in südlicher Richtung auf der B110 nach Köttschach-Mauthen. Über die B111 erreicht man schließlich das Lesachtal und das Tiroler

Gailtal.

Westen: Von Bregenz/Innsbruck auf der A12 bzw. A13 zum Brenner und auf der A22 über Sterzing bis zur Ausfahrt Brixen. Nun auf der E66 über Bruneck und Innichen bis Sillian. Kurz nach Sillian zweigt die B111 in östlicher Richtung in das Lesachtal ab. Alternativ kann die Felbertauernstraße verwendet werden.

Süden: Von Graz/Klagenfurt auf der A2 bis zur Ausfahrt Hermagor und auf der B111 bis Köttschach-Mauthen. Weiter in westlicher Richtung in das Lesachtal.

Mobilität vor Ort

ÖBB-Postbus Nr. 965 von St. Lorenzen über Unter- und Obertilliach, Kartitsch nach Sillian bzw. mit Kärntner Linien, Mobilbüro Hermagor zwischen Köttschach-Mauthen und Maria Luggau.

Fahrplanauskünfte im Internet

www.mobilbuero.com

www.vvt.at

www.kaerntner-linien.at

Wandertaxi

Willhelmer Reisen

St. Lorenzen 16

Tel.: +43 4716 306



Partnerbetriebe

UNTERKÜNFTE

Stembergerhof

Familie Stemberger
Klebas 15, 9653 Liesing
Tel.: +43 4716287
bauernhof.stemberger@aon.at
www.bauernhof-stemberger.at

Bergbauernhof „Ederhias“

Familie Guist
Obergail 17, 9653 Liesing
Tel.: +43 4716 292
info@ederhias.at; www.ederhias.at

Familienwanderhof Eggeler

Felician Windbichler
Obergail 6, 9653 Liesing
Tel.: +43 4716 296
eggeler@familienwanderhof.at
www.familienwanderhof.at

Jakoberhof

Andreas Ortner
Tscheltsch 2, 9653 Liesing
Tel.: +43 4716 285
anfrage@jakoberhof.info
www.jakoberhof.info

GASTRONOMIE, GEWERBE, DIENSTLEISTUNGEN

Mühlenstüberl Hofschenke

Gabi & Hans Windbichler
Obergail 31, 9653 Liesing
Tel.: +43 471620053
info@muehlenstueberl.at
www.muehlenstueberl.at

carnicoalpin

Tobias Freiburger, Mario Lugger, Jan Salcher
Tel.: +43 650 8410977
info@carnicoalpin.com
www.carnicoalpin.com

hepilodge

Helene Windbichler & Josef Klingsberger
Obergail 10, 9653 Liesing
Tel.: +43 699 17220374
office@hepilodge.at
www.hepilodge.at

Alpenhof Wolayersee

Familie Stabentheiner
Wodmaier 5, 9652 Birnbaum
Tel.: +43 4716 727
info@alpenhof-wolayersee.at
www.alpenhof-wolayersee.at

Alpenhotel Wanderniki

Familie Lanner
Obergail 3, 9653 Liesing
Tel.: +43 4716 294
office@wanderniki.at
www.wanderniki.at

Gasthof zur Post

Familie Salcher
St. Lorenzen 42, 9654 St. Lorenzen
Tel.: +43 4716 227
info@gzp.at; www.gzp.at

Lesachtaler Fleisch

Markus & Leo Salcher OG
St. Lorenzen 42, 9654 St. Lorenzen
Tel.: +43 4716227
info@lesachtaler-fleisch.at
www.facebook.com/LesachtalerFleisch
www.lesachtaler-fleisch.at

Schutzhütten

Hochweißsteinhaus (1.868 m)

(N 46°38,583'; O 12°44,412')

Alpenverein Austria

Schlafplätze: 14 Betten, 36 Lager

Bewirtschaftet: Mitte Juni bis Ende September

Telefon Hütte: +43 676 7462886

hwh@aon.at

www.hochweissteinhaus.at



Kerschbaumer Alm Schutzhaus (1.902 m)

(N 46° 45.567'; O 12° 45.998')

OTK Lienz

Schlafplätze: 14 Betten, 16 Lager

Bewirtschaftet: Mitte Juni bis Ende September

Telefon: +43 664 2202725

beate.moroder@hotmail.com

www.kerschbaumer-alm.com

Wolayerseehütte (1.960 m)

(N 47°24,596'; O 14°3,378')

Alpenverein Austria

Schlafplätze: 24 Betten, 34 Lager

Bewirtschaftet: Mitte Juni bis Anfang Oktober

Telefon Hütte: +43 720 346141

info@wolayerseehuette-lesachtal.at

www.wolayerseehuette-lesachtal.at



Rifugio P. F. Calvi (2.164 m)

(N 46° 37,438'; O 12° 43,607')

CAI Sappada

Schlafplätze: 50

Bewirtschaftet: Mitte Juni bis Anfang Oktober

Tel.: +39 435 469232

rifugio_pfcarvi@libero.it

rifugiocalvi.com

Karlsbader Hütte (2.260 m)

(N 46° 45,789'; O 12° 48,072')

DAV Karlsbad

Schlafplätze: 55 Betten, 35 Lager

Bewirtschaftet: Mitte Juni bis Ende September

Tel.: +43 664 9759998

karlsbaderhuette@aon.at

karlsbaderhuette.at

Rifugio Marinelli (2.122 m)

(N 46° 35,610'; O 12° 53,817')

CAI Udine

Schlafplätze: 50

Bewirtschaftet: Mitte Juni bis Ende September

Tel.: +39 433 779177

info@rifugiomarinelli.com

www.rifugiomarinelli.com

Die Wolayerseehütte.



Wanderkarten

AV-Karte 57/1 Karnischer Hauptkamm

Kombiausgabe mit Wegmarkierung und Schirouten (violettes Band)

Ausgabe 2020; Maßstab 1:25.000

Tabacco Wanderkarte Nr. 072

Lienzer Dolomiten, Lesachtal – Obertilliach

Maßstab 1:25.000

Österreichische Karte (ÖK)

Maßstab 1:50.000

ÖK50-BMN Nr. 196, 197

ÖK50-UTM Nr. 3109

Kompass Wanderkarte Nr. 47

Lienzer Dolomiten - Lesachtal -

Karnischer Kamm

Maßstab 1:50.000

Freytag & Berndt

Wanderkarte Nr. 182

Maßstab 1:50.000

Wanderkarten online:

www.bev.gv.at

www.alpenverein.at/shop

www.alpenvereinaktiv.com

Auf alpenvereinaktiv.com, dem Tourenportal der Alpenvereine findet man neben Tourenbeschreibungen, Hütteninformationen, Berichte über aktuelle Tourenbedingungen sowie Wetter- und Lawineninformationen auch Tourenlisten zu den Bergsteigerdörfern.



Wichtige Adressen

Tourismusverband Lesachtal

9653 Liesing 29

Tel.: +43 4716 24212

info@lesachtal.com

www.lesachtal.com

Gemeinde Lesachtal

9653 Liesing 29

Tel.: +43 4716 242

lesachtal@ktn.gde.at

www.gemeinde-lesachtal.at

Alpenverein Austria

Rotenturmstr. 14, 1010 Wien

Tel.: +43 1 513 1003

austria@sektion.alpenverein.at

www.alpenverein-austria.at

„Die Karnischen – Alpenverein Austria“

alpenverein@diekarnischen.at

www.diekarnischen.at

**Österreichischer Alpenverein
Sektion Obgailtal-Lesachtal**
Tel.: +43/(0)4715/8243
sepp.lederer@öav-obergailtal.at
www.öav-obergailtal.at

Bergrettung Kärnten
Ortsstelle Lesachtal
Notruf 140 oder 112
www.kaernten.bergrettung.at

ALPINSCHULEN,
BERG- & CANYONINGFÜHRER

Alpenschule Lesachtal
Helmut Ortner
Xaveriberg 6, 9654 St. Lorenzen
Tel.: +43/(0)4716/506
info@alpenschule-lesachtal.at
www.alpenschule-lesachtal.at

carnicoalpin
Tobias Freiberger, Mario Lugger, Jan Salcher
+43/(0)650/8410977
info@carnicoalpin.com
www.carnicoalpin.com

Fit & Fun Outdoor
Peter Unterluggauer
St. Lorenzen 13, 9654 St. Lorenzen
Tel.: +43/(0)4716/597
www.fitundfun-outdoor.com
info@fitundfun-outdoor.com

hepimotion
Helene & Josef Klingesberger
Obergail 10, 9653 Liesing
Tel.: +43/(0)699/17220374
office@hepilodge.at
www.hepimotion.at

BERGWANDER- UND NATURFÜHRER

Ein aktuelles Verzeichnis der zertifizierten Bergwanderführer:innen findet sich unter www.lesachtal.com/bergwanderfuehrer.



Facebook
Lesachtal



Instagram
Lesachtal



Lesachtal TV
auf Youtube

Impressum, Bildnachweis, Literatur

IMPRESSUM

Herausgeber: Österreichischer Alpenverein, Olympiastr. 37, 6020 Innsbruck

Texte: Christian Unterguggenberger (Tourismusverband Lesachtal), Erwin Soukup (Familienbauernhof Mesner), Jan Salcher, Hans Oberluggauer (carnicoalpin), Ingeborg Guggenberger („Die Karnischen – Alpenverein Austria“), Regina Hatheier-Stampfl, Roland Kals (arp Salzburg), Peter Haßbacher, Christina Schwann (ÖAV)

Topos: mit freundlicher Unterstützung von Axel Jentzsch-Rabl (bergsteigen.com), Hans Oberluggauer (carnicoalpin.com) und Hannes Pieler

Grafik: SuessDesign.de

Redaktion und Layout: Charlotte Gild-Haselwarter, ÖAV; Conni Hessing, Fresh Forward Design

Druck: Gamma3 - Graphik, Druck und Werbetechnik OG, Sillian

BILDNACHWEIS

Archiv Gemeinde Lesachtal: S. 11, 12

Archiv ÖAV: S. 4, 56

Casa Editrice TABACCO Srl: S. 56

Fit and Fun outdoor: S.37

Gerdl, Franz: S. 13, 15, 15 u., 18, 19, 22, 23 u.,
24 u., 25, 41, 52

Heimat-hd.at: S. 14 o./u.

Guggenberger, Hans: S. 10 (Archiv)

Hessing, Conni: S. 17

Hochweissteinhaus: S. 20

Hummer, Wolfgang: S. 21

Mandler, Achim: S. 40, 42, 44, 45, 46

Maier, Peter: S.51

Meyer, Michael: S. 26

Lanner, Nikolaus: S. 51

Lexner, Hannes: S. 34, 36

Oberluggauer, Hans: S. 30, 43 re.

Ortner, Helmut : S. 24 o.

Soukup, Erwin: S. 47

Steinthaler, Martin: S. 22 o., 59

Tourismusverein Liesing: S. 28

Wolayerseehütte/ Profer & Partner: S. 24, 55

Unterguggenberger, Christian: S. 31, 48, 49,
50/51 o.

Windbichler, Elvira: S. 33

Windbichler, Johann: S. 40

Zupanc, Daniel: S. 8/9, 16, 17, 23 o., 26 u., 27,
38/39, 53

Titelbild: Blick auf den Weiler Frohn; Foto: Franz Gerdl

Bild Rückseite: Langlaufen im Lesachtal; Foto: Peter Maier / TVB Lesachtal

LITERATUR

DAV, ÖAV & AVS – Hrsg. (2005): Die Alpenvereins­hütten (Band I: Ostalpen), 9. Auflage. Bergverlag Rother, München, 555 S., Karten u. Übersichtsskizzen

Gritsch, R. (1980): Gailtaler Alpen, 1. Auflage. Bergverlag Rudolf Rother (Hrsg.), München, 192 S. + Karte

Holl, P. (1988): Karnischer Hauptkamm (Alpenvereinsführer), 2. vollst. neu bearbeitete Auflage.

Bergverlag Rudolf Rother (Hrsg.), München, 565 S. + Karte

Kompass – Hrsg. (2005): Großer Wander-Atlas ALPEN (Deutschland, Österreich, Slowenien, Italien, Schweiz, Frankreich). Kompass-Verlag, Innsbruck, 460 S. + Karten

Neumann, Ingo; Pieler, Hannes (2011): Klettern in den Karnischen Alpen. Verlag Ingo Neumann, 192 S.

Österreichischer Alpenverein – Hrsg. (2005): Naturkundlicher Führer Via Alpina – Karnischer Kamm.

Naturkundlicher Führer, Bundesländer, Band 14, Innsbruck, 150 S.

ÖAV-Sektion Austria – Hrsg. (1999): Der Karnische Höhenweg (Alpiner Wanderweg 403). Informationsbroschüre, Wien, o. S.

Österreichischer Alpenverein – Hrsg. (1996): Naturerlebnis Wolayer See. Naturkundlicher Führer, Bundesländer, Band. 1, Innsbruck, 114 S.

Osttirol Werbung u. Kärnten Werbung – Hrsg. (2002): Der Gailtaler Höhenweg: an der Sonnenseite der Lienzer Dolomiten, Tiroler Gailtal – Lesachtal (Informationsbroschüre). Lienz, 25 S. + Kartenfaltblatt

Oßwald, E. (2005): Friedlich, aber luftig. In: Alpin (Hrsg.), Nr. 4, Nürnberg, S. 44–50

Peterka, H., W. End (1984): Lienzer Dolomiten, 2. vollständig neu bearbeitete Auflage. Bergverlag Rudolf Rother (Hrsg.), München, 626 S.

Schall, K., Weiss, R., Weiss, S. und Kärntner u. Osttiroler Bergführer (1998): Genuss- Schitourenatlas (Südtirol & Österreich Süd), 1. Auflage. Schall Verlag, Wien, 308 S.

Schönlaub, H.P. (1990): Vom Urknall zum Gailtal. Geo-Trail Karnische Alpen, Wien, 169 S.

Zwander, H. (1987): Botanischer Führer zur Umgebung des Wolayer Sees (Karnische Alpen – Kärnten).

Carinthia II, 177./97, Klagenfurt, S. 249 – 274

Richtiges Verhalten in den Bergen

Als Natursport bietet Bergwandern große Chancen für Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis. Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu, Bergwanderungen möglichst sicher und genussvoll zu gestalten.

1. **Gesund in die Berge:** Bergwandern ist Ausdauersport. Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in der Gruppe außer Atem kommt.
2. **Sorgfältige Planung:** Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. Touren immer auf die Gruppe abstimmen! Achte besonders auf den Wetterbericht, da Regen, Wind und Kälte das Unfallrisiko erhöhen.
3. **Vollständige Ausrüstung:** Passe deine Ausrüstung deiner Unternehmung an und achte auf ein geringes Rucksackgewicht. Regen-, Kälte- und Sonnenschutz gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte oder GPS unterstützen die Orientierung.
4. **Passendes Schuhwerk:** Gute Wanderschuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Trittsicherheit! Achte bei deiner Wahl auf perfekte Passform, rutschfeste Profilsohle, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht.
5. **Trittsicherheit ist der Schlüssel:** Stürze, als Folge von Ausrutschen oder Stolpern, sind die häufigste Unfallursache! Beachte, dass zu hohes Tempo oder Müdigkeit deine Trittsicherheit und Konzentration stark beeinträchtigen. Achtung Steinschlag: Durch achtsames Gehen vermeidest du das Lostreten von Steinen.
6. **Auf markierten Wegen bleiben:** Im weglosen Gelände steigt das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz und Steinschlag. Vermeide Abkürzungen und kehre zum letzten bekannten Punkt zurück, wenn du einmal vom Weg abgekommen bist. Häufig unterschätzt und sehr gefährlich: Steile Altschneefelder!
7. **Regelmäßige Pausen:** Rechtzeitige Rast dient der Erholung, dem Genuss der Landschaft und der Geselligkeit. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher. Müsliriegel, Trockenobst und Kekse stillen den Hunger unterwegs.
8. **Verantwortung für Kinder:** Beachte, dass Abwechslung und spielerisches Entdecken für Kinder im Vordergrund stehen! In Passagen mit Absturzrisiko kann ein Erwachsener nur ein Kind betreuen. Sehr ausgesetzte Touren, die lang anhaltende Konzentration erfordern, sind für Kinder nicht geeignet.
9. **Kleine Gruppen:** Kleine Gruppen gewährleisten Flexibilität und ermöglichen gegenseitige Hilfe. Vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren. In der Gruppe zusammen bleiben. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.
10. **Respekt für Natur und Umwelt:** Zum Schutz der Bergnatur: Keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, auf den Wegen bleiben, Wild- und Weidetiere nicht beunruhigen, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren. Zur Anreise öffentliche Verkehrsmittel verwenden oder Fahrgemeinschaften bilden.

Sicher Bergwandern: 10 Empfehlungen des Österreichischen Alpenvereins/CAA

Alpiner Notruf: 140

Internationaler Notruf: 112



Die Bergsteigerdörfer

Crissolo

Balme

Dovje-Mojstrana

Ginzling im Zillertal

Göriach

Großes Walsertal

Grünau im Almtal

Gschnitztal

Hüttschlag im Großarlal

Jezerško

Johnsbach im Gesäuse

Kreuth

Lavin, Guarda & Ardez

Lesachtal

Luče

Lungiarü

Lunz am See

Mallnitz

Malta

Matsch

Mauthen

Paularo

Ramsau b. Berchtesgaden

Region Sellraintal

Sachrang – Schleching

St. Antönien

St. Jodok, Schmirn- &

Valsertal

Steinbach am Attersee

Steinberg am Rofan

Steirische Krakau

Tiroler Gailtal

Triora

Val di Zoldo

Valle di Lozio

Valle Onsernone

Vent im Ötztal

Villgratental

Weißbach bei Lofer

Zell-Sele

Stand 2024