

Alpenüberquerung – Vom Königssee zu den Drei Zinnen

Von: Mona Karama – Sommer 2021

„Das sieht so schön aus, wie du da vor der Kulisse sitzt. Soll ich ein Foto von dir machen?“, rief mir jemand zu. Die junge Frau, die zu mir sprach, war Nicole Baudrexl. „Ja klar, immer gerne.“ meinte ich. Es war ein schöner sonniger Herbsttag 2018. Ich saß unterhalb des Tullen auf einem Plateau mit Blick auf atemberaubende Felswände der Dolomiten. Nicole setzte sich zu mir. Wir tauschten uns aus, warum wir gerade im Nationalpark Puez-Geisler unterwegs waren. Als ausgebildete Tiroler Bergwanderführerin hatte sie sich nebenberuflich mit „Ladiestour.bayern“ selbstständig gemacht und erkundete jetzt neue Touren für die kommende



Sommersaison. Ich wollte nach meiner Rosengarten-Umrandung ein anderes Gebiet der wunderschönen Dolomiten kennenlernen. Nach einer ausgiebigen Pause und mit neuer Energie gingen wir zusammen weiter, bis sich an einer Abzweigung unsere Wege trennten. Die Liebe zu den Dolomiten und die angenehme Gesellschaft von Nicole haben dazu geführt, dass ich mich dieses Jahr auf eine von ihr geführte Alpenüberquerung gewagt habe. Das Ziel, die Drei Zinnen in den Dolomiten.

7-tägige Alpenüberquerung

Etappe: Über den Königssee zum Funtensee

Freitagfrüh mache ich mich mit dem Auto auf den Weg von München zum Königssee, dem Ausgangspunkt der Alpenüberquerung. Nach Nicoles Begrüßung brechen wir zur Schiffsanlegestelle auf, um nach St. Bartholomä zu fahren. Der Himmel wolkenverhangen, wir voller Tatendrang, gespannt auf die erste Etappe, hoffnungsvoll, dass es keinen Wolkenbruch geben würde. Bekannt aus Dokumentationen über den Königssee ist die Echowand. Vor dieser angekommen, wird der Schiffsmotor ausgestellt. Ein Mitarbeiter der Königsseeschiffahrt packt seine Trompete aus und beginnt zu spielen. Die Klänge ertönen als nachhallendes Echo erneut. Beeindruckt lauschen wir dem Naturschauspiel.



In St. Bartholomä angekommen versteckt sich die berühmte Ostwand des Watzmanns in den Wolken. Regentropfen prasseln nieder. Bevor unsere 1200 Höhenmeter Aufstieg im Wald beginnen, führt der Weg ein kurzes Stück am Königssee vorbei. Bei schönem Wetter lohnt sich hier eine Pause am Ufer mit einem Bad im See. Wir gelangen in einen „Märchenwald“ mit moosbewachsenen Steinen und Baumstämmen. Grün in grün präsentiert sich die Natur getreu dem Motto des Nationalpark Berchtesgaden „Natur Natur sein lassen“. Und

wir warten nur darauf, dass Trolle und Elfen unseren Weg kreuzen. Die Sonne löst Wolken und Regen ab. Wir steigen die steile schweißtreibende berüchtigte „Saugasse“ hinauf. 36 Kehren und 400 m Höhenunterschied. Danach geht es gemächlich ansteigend weiter auf 1638 m, zum Kärlingerhaus am Funtensee, unserem Ziel der ersten Etappe.

Etappe: Durchs Steinernes Meer nach Österreich

Letzte Nebelschwaden über dem See und den umliegenden Berggipfeln verziehen sich rasch und über uns reißt der Himmel auf, als wir losgehen. Die Sonne kommt hinter den Bergen hervor und taucht die grünen Bergwiesen in ein magisches Licht. Neben uns plätschert das klare Wasser eines Bergbaches. Wir halten kurz inne und genießen diesen Moment. Während unseres Aufstiegs werfen wir einen Blick zurück zum Kärlingerhaus. Die Landschaft wird immer unwirtlicher und der Weg führt uns schließlich durch das karstige Steinernes Meer, ein nahezu wasserloses Hochplateau. Bekannte Berggipfel säumen unseren Weg: Im Gegensatz zum Vortag ist der Watzmann in seiner ganzen Pracht sichtbar. Schönfeldspitze und Breithorn thronen majestätisch. Nach einer Einkehr im Riemannhaus steigen wir ab. Der anfangs steile und drahtseilversicherte Weg führt uns zügig Richtung Maria Alm und geht bald in einen breiten, mit Kieselsteinen bedeckten Weg über. Vor uns der Alpenhauptkamm mit den Hohen Tauern. Unten angekommen fährt uns ein Taxi ins Käfertal, von wo aus wir gut 300 Höhenmeter zur Traunalalm aufsteigen. Ein langer Bergtag mit gut 13 km Wegstrecke geht zu Ende.



Etappe: Auf in alpines Gelände

Wir ziehen unsere Regenjacken, teils auch die Regenhosen an. Die Sicht ist eingeschränkt, eine dicke Wolkendecke über uns, als wir die Traunalalm Richtung Pfannlscharte verlassen. Wir befinden uns im Gebiet des Nationalparks Hohe Tauern. Vorbei an weidenden Kühen säumen links und rechts hohes Gras und ein Blütenmeer unseren Weg, der stetig bergauf steigt. Je höher wir kommen, desto karger wird die Landschaft. Durch eine Felslandschaft, über Altschneefelder und einen Gletscherrest steigen wir in die Pfannlscharte ein. Nicole, unsere Bergwanderführerin, führt uns trotz geringer Sicht souverän das steile Schartengelände hinauf zur Unteren Pfannlscharte auf 2663 m. Auf den letzten Metern reißt die Wolkendecke auf, blauer Himmel und Sonnenschein kommen zum Vorschein. Glücklich und stolz auf das Geschaffte erreichen wir das Gipfelkreuz. Starker Wind bläst uns um die Ohren.



Rasch steigen wir über Geröll ab in Richtung eines namenlosen Sees und gelangen in den Kessel des ehemaligen Pfannlschartengletschers. Nach einer Pause bewältigen wir noch einen kurzen Gegenanstieg, bevor sich vor uns ein ganz anderes Landschaftsbild auftut. Über grüne Wiesen, begleitet vom Rauschen der

Wasserfälle, geht es nach ca. 1200 Höhenmeter Aufstieg jetzt hinab zum Glocknerhaus, unserem heutigen Ziel. Auf den letzten Metern entdecken wir am Wegesrand ein Edelweiss, das Wahrzeichen der Alpen. Für einige von uns ist es das erste Mal, dass wir Edelweiss in der Natur sehen. Das Gehen einer anspruchsvollen Etappe neigt sich dem Ende zu, die Hoffnung einen Blick zum Großglockner zu erhaschen, der momentan wolkenverhangen ist, bleibt.



Etappe: „Ab dem vierten Tag wird es eine Genusstour“, ...

... meint Nicole zu uns. Fürsorglich, unaufgeregt, mit klaren Ansagen führt die Bergwanderführerin von „Ladiestour.bayern“ uns über die Alpen durch drei Länder. Über Deutschland und Österreich nach Italien. Während sie auf die Bedürfnisse jeder Einzelnen eingeht, behält sie weiterhin auch die Gruppe im Blick. Sie lernt uns über die Tage hinweg immer besser einzuschätzen, wenn sie die ein oder andere Teilnehmerin nicht bereits von einer vorherigen Tages- oder Mehrtagestour kennt. Wir fühlen uns sehr gut aufgehoben und starten in die nächste Etappe unserer Alpenüberquerung. Vorbei am Margaritzenstausee führt der Pfad im Sonnenschein durch blühende vom Tau nasse Bergwiesen hinauf. Mit der Zeit stehen wir wieder in einem Wolkenmeer, so auch nach dem Durchqueren einer kargen, felsigen Landschaft zur Oberen Stockerscharte auf 2501 m. Wir folgen weiter dem Wiener Höhenweg oberhalb des Leitertales. Staunend über die atemberaubende Landschaft, inmitten derer wir uns bewegen. Wie so oft in den Bergen wechselt das Wetter schnell. Die Wolken verziehen sich, über uns nun blauer Himmel und Sonnenschein. Nach einem ersten Auf und Ab steigt der Weg leicht an, die Salmhütte erwartet uns auf 2644 m. Nach der Mittagspause kreuzen die ersten Murmeltiere unseren Weg. Wir queren einen Bach und steigen auf einem schmalen Steig, der an Felswänden vorbeiführt und zum Teil drahtseilversichert ist, auf der gegenüberliegenden Seite der Salmhütte wieder bergauf. Am höchsten Punkt angekommen, ändert sich das Landschaftsbild erneut, weiter geht es über Wiesenhänge Richtung Glorer Hütte auf 2642 m. Sie steht am Berger Törl, an der Grenze zwischen Glockner- und Schobergruppe. Mäßig absteigend ziehen wir weiter zum Neuen Lucknerhaus auf 1925 m. Merkllich leichter werden unsere Rucksäcke nicht, die Kilometer nicht weniger, auch die 1000er-Höhenmeter-Marke knacken wir weiterhin, gleichzeitig sind die Landschaften atemberaubend schön und die Wege sehr abwechslungsreich. Prädikat „Genusstour“ angenommen.



Etappe: Von Kals nach Innervillgraten

Sonnenaufgang mit Großglockner-Blick vom Zimmer aus, was für ein Start in den Tag. Nach dem Frühstück gelangen wir mit einem Bus-Transfer von Kals ins Defereggental. Bei sommerlichen Temperaturen gehen wir vom Parkplatz nach der Kirche in Maria Hilf bei St. Jakob bergauf. Nach der landschaftlich und von den Wegen her abwechslungsreichen Tour des gestrigen Tages geht es heute auf einfachen Pfaden hoch zum Villgrater Törl (2500 m). Um uns herum grüne Wiesen und hohe Berge. Oben angekommen freuen wir uns leiser als sonst, da gerade eine Bergmesse stattfindet. Wir erhaschen den ersten Blick auf die Dolomiten. Nach einem knackigen Aufstieg geht es steil bergab auf schmalem Weg durch Wiesenhänge. Die Sonne brennt weiter auf uns runter, wir merken den fünften Bergtag in Folge, die Beine und der Rucksack sind schwer. Heilfroh kommen wir auf der Unterstalleralm an und genießen kühle Getränke und ein Eis. Mit dem Bus geht es zur Pension von Stefan und Hildegard Wiedemair nach Kalkstein.



Etappe: Auf nach Italien

Früh brechen wir auf und gehen im wohltuenden Schatten an einem rauschenden Bach entlang. Gemächlich steigend führt der Weg bergauf, vorbei an der Alfenalm. Bald wandern wir in der prallen Sonne. Der Aufstieg und die rasch ansteigenden Temperaturen lassen uns ins Schwitzen kommen. Dankbar sind wir für die leichte Brise, die ein plätschernder Bach neben uns spendet. Er wird gespeist von dem Wasser eines Wasserfalls, an dem wir entlang gehen, als es steiler bergauf geht. Ein Blütenmeer begleitet uns wieder auf unserem Weg, rundherum hohe Bergkuppen. Je höher wir kommen, desto karger wird die Landschaft. Und dann heißt es „Buongiorno“ statt „Guten Morgen“, am Pfanntörl auf 2500 m verläuft die Grenzlinie Österreich und Italien. Der Steig windet sich weiter bergauf, bis wir ein riesengroßes Gipfelkreuz erblicken und zahlreiche Bergketten rundherum. Bei freier Sicht genießen wir die Pause auf dem Toblacher Pfannhorn (2500 m) und die Augen schweifen von Gipfel zu Gipfel. Hinter uns das Gipfelmeer der Hohen Tauern mit dem Großglockner, vor uns die Dolomiten mit dem Ziel unserer Überquerung, den Drei Zinnen.



Beschwingt steigen wir bergab zur Bonner Hütte, auf der wir zum Mittagessen einkehren. An der Wand im Gastraum hängt die Auszeichnung der Bergzeitschrift „Alpin“ zur Hütte des Monats. Gastfreundlich heißt das Personal uns auf der Sonnenterrasse willkommen, zügig kommt die Gerstensuppe, die Spinatnocken mit Kraut oder die Speckknödelsuppe. Als Nachttisch, wie von Italien gewohnt, ein sehr guter Cappuccino und dazu ein Stück Marillentopfen. Uns geht es sehr gut und dafür sind wir immer wieder dankbar. Gestärkt laufen sich die gut 800 Höhenmeter ins Tal mit Dolomiten-Blick gleich leichter. Von Kandellen fährt uns das Taxi zur öffentlichen Bushaltestelle im Naturpark Drei Zinnen. Mit dem Bus geht es zum Ausgangspunkt Antoniusstein des letzten Zustiegs für heute, 120 Höhenmeter bergauf und wir stehen vor der Drei Schuster Hütte im Hochpustertal auf einer Höhe von 1626 m, dem Ziel unserer heutigen Etappe.

Etappe: Die Drei Zinnen

Pünktlich, wie die Tage zuvor, treffen wir uns um 7.30 Uhr vor der Hütte zum Gruppenfoto, um anschließend in unsere letzte Etappe der Tour zu starten. Durchs Innerfeldtal geht es auf dem Dolomiten-Höhenweg Nr. 4 los. Anfangs ohne merkliche Steigung blicken wir auf die gigantischen Felswände, dank derer wir im Schatten gehen können. Schon bald wird es steiler und der Weg schmaler. Je höher wir kommen, desto karger wird wieder die Landschaft. Kurze ebene Passagen lassen uns



durchatmen. Sie wechseln sich mit steilen Anstiegen ab, die über Geröll und Felsformationen bergauf führen. Um uns herum die beeindruckende Bergwelt der Dolomiten, die uns weiter begleiten wird. Und dann sehen wir sie, die Drei Zinnen. In ihrer vollen Pracht präsentieren sie sich. Wir halten inne und freuen uns, dass wir alle gesund und wohlbehalten am siebten Tag an unserem Ziel ankommen.

Von der Ruhe der letzten Tage führt der Weg weiter zur überlaufenen Drei Zinnen Hütte. Durchs Fischleintal und von der Auronzohütte steigen zahlreiche Tagesgäste hinauf zu dem markanten Gebirgsstock in den Sextener Dolomiten. Nach einer Pause wandern wir weiter auf die Drei Zinnen zu, das massive Bergmassiv wird immer größer und uns die Ausmaße bewusster. Wir umrunden es, kommen an der Lavaredohütte vorbei und gehen weiter zur Auronzohütte. Hier heißt es Abschied nehmen. Unser Bus ist schon da und fährt uns vorbei an den Regionen, die wir in den letzten Tagen durchquert haben zurück zu unserem Ausgangspunkt, dem Königssee.



Im Bus gibt Nicole uns noch einen Gedankenstoß mit auf den Weg: „Wie viel Leben in einer Woche stecken kann!“. Sich lebendig fühlen ist für mich einer meiner wichtigsten Werte in meinem Leben. Ich bin nach diesen Tagen für so Vieles dankbar: Die Entscheidung für diese Tour mit Nicole getroffen zu haben, die guten Gespräche mit den anderen Mädels, zu Fuß neue Bergwelten entdeckt zu haben und durch Transfers von einem Tal ins nächste gekommen zu sein. Nach zwei Jahren Pause wieder ein paar Tage mit dem zurechtzukommen, was ich auf meinem Rücken tragen kann. Stolz über das gegangene Pensum und dankbar für den Gruppenzusammenhalt. Erfüllt von der Lebendigkeit der sieben Tage und voller Tatendrang für weitere Hüttentouren!

Tour

79 km, ca. 7350 hm im Aufstieg und 5000 hm im Abstieg

Ausrüstung

Auf der Homepage von „Ladiestour.bayern“ findet sich eine Ausrüstungsliste für Mehrtagestouren, die ich wärmstens empfehlen kann. Grödel, also leichte Steigeisen, konnten wir daheimlassen, Nicole hat sich vorab über die Wegebeschaffenheit bei einer Bergschule informiert. Bis auf das Kärlingerhaus gab es Kissen, so dass ein Kissenbezug im Gepäck reicht. In Deutschland und Italien ist Maskenpflicht auf den Hütten.

Dieser Tourenbericht basiert auf meinen persönlichen Eindrücken der im Tourenangebot von „Ladiestour.bayern“ angebotenen Alpenüberquerung vom Königssee zu den Drei Zinnen, geführt von Bergwanderführerin Nicole Baudrexl vom 6. bis 12. August 2021 und wird nicht durch ein Sponsoring unterstützt.

Photo Credits

Danke an Kristina Krämer, Jeanette Samberger, Sonja Schuster und Nicole Baudrexl. Einige Fotos sind auch von mir. Falls Ihr Lust auf weitere Bergbilder oder Naturbilder von mir habt, findet Ihr mich auf Instagram @mountainmagicnature.

