


Die Bergwanderführer Millstätter See präsentieren ihren Gästen




# Wandern im Rhythmus des Millstätter Sees



## Dienstag: Am Weltenberg Mirnock

- Ausgangspunkt:** Hochstarzer (1.278 m)  
Anreise mit dem „**Almexpress Millstätter See**“. Abfahrt Seeboden (09:15 Uhr), Millstatt (09:30 Uhr) und Döbriach (09:55 Uhr).  
Abholung um 16:30 Uhr beim Gasthof Walder (1.287 m).
- Gipfel:** Lahnernock (1.858 m), Palnock (1.901 m)
- Höhenunterschied:** 623 Hm Aufstieg, 614 Hm Abstieg
- Aufstieg und Abstieg:** 5 h Gesamtwanderzeit
- Schwierigkeit:** 
- Beschreibung der Tour:** Vom Hochstarzer führt der Wanderweg entlang einer Forststraße auf den Höhenrücken zwischen dem Gegendtal und dem Drautal. Unschwierig sind Lahnernock (und vielleicht auch Rindernock und Mirnock) zu erreichen. Der Rückweg führt zuerst nach Osten zum Palnock und zum Schwarzsee und dann nach Süden hinunter ins Drautal zum Gasthof Walder.
- Besonderheiten:** Der Weltenberg Mirnock liegt in einer Gegend voll von mystisch-mythischen Begegnungen im Schnittpunkt von zwei geomantischen Linien - der Kloster- und der Kultlinie. Die inspirierende Wanderung, die an vielfältigen, natürlichen Energieplätzen vorbeiführt, krönt das beispiellose Gipfelerlebnis.
- Einkehrmöglichkeit:** Gasthof Walder

<p><b>Zur Erklärung, wie Sie die "Schwierigkeit" einer Tour verstehen können:</b></p>	 <b>gemütliche Wanderung</b> , Höhenunterschied der Tour im Aufstieg bis 600 Höhenmeter, Dauer bis 5 Stunden
 <b>Familienwanderungen</b> , Höhenunterschied der Tour im Aufstieg kleiner als 200 Höhenmeter, Dauer geringer als 3 Stunden	 <b>sportliche Wanderung</b> , Höhenunterschied der Tour im Aufstieg über 600 Höhenmeter, Dauer über 5 Stunden

## Die Bergwanderführer Millstätter See präsentieren ihren Gästen



# Wandern im Rhythmus des Millstätter Sees



## GUTE TIPPS ZUM WANDERN

### 1. AUSRÜSTUNG

- wasserdichter **Rucksack** mit zwei Schulterschlaufen und Bauchgurt
- kleine **Erste-Hilfe-Box** mit einer **Rettungsdecke** (Silber-Gold-Folie)
- **Reservewäsche** (Hemd, Shirt)
- **Jausenbox** mit kohlehydratreicher Nahrung (Vollkornbrot, Käse, Wurst, Obst, Müsliriegel)
- **Trinkflasche** (mindestens 1 Liter Inhalt; kalter Tee oder Fruchtsäfte; keine Kohlensäure)
- **warme Überbekleidung** (Anorak oder Pulli und Windjacke, Haube, Handschuhe)
- **Fotoausrüstung**, kleines Fernglas
- **Karte** (Bitte vermeiden Sie Panoramakarten zur Orientierung im Gelände. Wenn Sie wandern, verwenden Sie bitte Karten im Maßstab 1:50.000 oder 1:25.000).

### 2. BEKLEIDUNG

- **Grundlegend gilt:** Ausziehen kann ich mich immer, wenn mir warm wird, aber anziehen kann ich nur das, was ich mit habe!
- **Unterwäsche/Funktionswäsche:** Unterhose, Unterhemd, Hemd, Socken/ Stutzen aus reiner Baumwolle
- **Überbekleidung:** Berghose (Kniebundhose, Wanderhose); Pullover oder Fleece-Jacke oder Wolljacke)
- **Regen- und Kälteschutz** (Anorak o. ä. , Haube, Handschuhe)
- **Schutz** vor Sonne (Hut, Haut- und Lippenpflege) oder Kälte

### 3. SCHUHE

Für Wanderungen in unserer Region genügen wasserdichte, **knöchelhohe Wanderschuhe** mit einer guten Gummi-Sohle (am besten Vibram).



© Bergwanderführer Millstätter See 2017

Kontakt: Tourismusverband Seeboden am M. S.

Tel. +43 4762 81255 12 (Susanne Kuttin)

Programmänderungen vorbehalten.



Für Freizeitfälle/-unfälle gibt es keine eigene gesetzliche Versicherung; wenn sie im alpinen Gelände passieren, verkompliziert sich die Situation noch einmal.

Denken Sie an Ihre Sicherheit.

Werden Sie Mitglied beim Alpenverein. Damit sind sie weltweit versichert.

Unerreicht: Der „Alpenverein Weltweit Service“ ist im Mitgliedsbeitrag inkludiert!

- Bergungskosten bis 25.000 Euro
- Rückholkosten aus dem Ausland
- Kostenersatz für stationären Krankenhausaufenthalt im Ausland bei Unfall oder Krankheit
- Europa-Haftpflichtversicherung bis 3.000.000 Euro
- Europa-Rechtsschutzversicherung für viele Sportarten