

Die Bergwanderführer Millstätter See präsentieren ihren Gästen



Wandern im Rhythmus des Millstätter Sees



Donnerstag: **Am Alpe-Adria-Trail**

Ausgangspunkt:

Sommereggerhütte (1.698 m)

Anreise mit dem „**Almexpress Millstätter See**“. Abfahrt Döbriach (09:15 Uhr), Millstatt (09:30 Uhr) und Seeboden (09:45 Uhr). Abholung um 16:30 Uhr bei der Hansbauerhütte oder Sommereggerhütte.

Gipfel:

Tschiernock (2.088 m), Hochpalfenock (2.099 m), u. U. Tschierweger Nock (2.010 m)

Höhenunterschied:

ca. 400 Hm Aufstieg, ca. 400 Hm Abstieg

Aufstieg und Abstieg:

5 bis 6 h Gesamtwanderzeit

Schwierigkeit:



Beschreibung der Tour:

Die Wanderung beginnt am Millstätter See, beim „Landmark“ im Klingerpark in Seeboden, wo Ihnen der Bergwanderführer den Alpe-Adria-Trail vorstellt. Anschließend bringt uns der Almexpress zur Sommereggerhütte. Die Wanderung führt über den „Steinernen Tisch“ auf den Tschiernock, den Hochpalfenock und unter Umständen auch auf den Tschierweger Nock. Der Rundumblick ist einfach sagenhaft. Als Rückweg suchen wir uns eine Möglichkeit aus, um zur Sommereggerhütte zurück oder zur Hansbauerhütte zu gelangen.

Besonderheiten:

Der Alpe-Adria-Trail verbindet die drei Länder Kärnten, Slowenien und Friaul-Julisch Venetien auf insgesamt 43 Etappen. Der Weitwanderweg führt vom Fuße des höchsten Berges Österreichs, dem Großglockner (3.798 m), durch die schönsten Kärntner Berg- und Seegebiete und ohne große Umwege in die Nähe des Kreuzungspunktes der drei Länder Österreich, Italien, Slowenien und weiter bis zur Adria nach Muggia.

Einkehrmöglichkeit:

Sommereggerhütte, Hansbauerhütte

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



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 **Rettsungsdecke** (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 2018
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