

Die Bergwanderführer Millstätter See präsentieren ihren Gästen



# Wandern im Rhythmus des Millstätter Sees



## Montag: Im Biosphärenpark Nockberge

**Ausgangspunkt:** Nöringsattel (1.665 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 Schwaigerhütte (1.623 m).

**Gipfel:** Kamplnock, 2.101 m

**Höhenunterschied:** ca. 440 Hm Aufstieg, ca. 480 Hm Abstieg

**Aufstieg und Abstieg:** 4 bis 5 h Gesamtwanderzeit

**Schwierigkeit:**



**Beschreibung der Tour:** Direkt ab dem Nöringsattel, knapp vor dem ehemaligen Magnesit-Steinbruch, führt die Wanderung durch Wald und weite Almen auf das Millstätter Törl und in knapp 30 Minuten auf dem Kamplnock, wo den Wanderer ein tolles Gipfelpanorama erwartet. Der Abstieg ist entweder über den H<sub>2</sub>O-Höhenweg oder direkt zur Schwaigerhütte möglich.

**Besonderheiten:** Biosphäre heißt Lebensraum schaffen, wertvolle Bereiche für Mensch und Umwelt erhalten sowie Wirtschaft und Tradition in Einklang zu bringen. Die Philosophie eines Biosphärenparks besteht aus zahlreichen Werten, um die Region zu schützen und forcieren: angefangen beim Erhalt von Landschaft (schützenswerte Lebensräume und Kulturlandschaft) über das Bewahren kultureller Vielfalt und Brauchtum bis hin zum Einbezug der Bevölkerung in die Entwicklung der Region sowie die Koordination der touristischen, wirtschaftlichen, bildungs- und forschungsrelevanten Aktivitäten und Projekte.

**Einkehrmöglichkeit:** Schwaigerhütte, Millstätter Hütte, Alexanderhütte

<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 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