

## SONNENAUFGANG AM TSCHIERNOCK (Millstätter Alm)



### In der Welt der Hadischen Leut'

Das größte Geheimnis vom Tschiernock erzählt wohl die Sage von den Hadischen Leuten, menschliche Riesen, die irgendwann seinerzeit, von den Menschen vertrieben, sich zuerst tief in die Täler des Lieser- und Maltatales, dann hoch auf die Berge, die Tschiernockalm, zurückgezogen haben und heute noch in und unter dem Berg des Tschiernocks hausen sollten.

Ehedem, heißt es, haben in den Bergen die heidnischen Leute gehaust. Das war ein uraltes Volk, ganz anderer Art als die Menschenkinder und diesen an Größe und Stärke weit überlegen. Tief im Geklüfte lagen ihre Wohnungen an versteckten und unzugänglichen Stellen. Sie lebten anfangs mit den Menschen auf gutem Fuße und erwiesen ihnen sogar manchen Dienst. Aber als die Christen immer mächtiger wurden, mussten sich die Heiden immer weiter in die Berge zurückziehen, bis sie endlich ganz verdrängt wurden. Jetzt ist jede Spur von ihnen verschwunden, nur die Reste von alten Burgen, riesige Felshaufen und tiefe Höhlen zeugen noch von ihrer Arbeit.

## Detailinformationen zur Tour

**Ausgangspunkt:** Sommeregger Hütte (1.698 m)

**Anreise:** Eigenanreise von Seeboden-Seezentrum bis zur Hütte (Achtung auf geltende COVID-Regeln)

**Gipfel:** Tschiernock, 2.088 m

**Höhenunterschied:** ca. 350 Hm im Aufstieg, ca. 4 km, 1,5 Stunden

**Schwierigkeit:** ●

### Beschreibung der Tour:

Die Wanderung zum Sonnenaufgang beginnt mit einem Flachstück bis zum breiten Wanderweg, der in einigen lang gezogenen Serpentinien zum Steinernen Tisch führt. Jetzt geht es weit hinaus Richtung Norden, ehe der Wandersteig nach rechts auf den Gipfel abbiegt.

Für den Rückweg bieten sich mehrere Varianten an, die man nach Lust und Laune probieren kann: derselbe Abstieg über den Steinernen Tisch oder der Direktabstieg über die Sommeregger Jagdhütte oder vielleicht gar den Tschiernock Höhensteig entlang bis zum Tschierweger Nock und dann zur Sommeregger Hütte.

**Besonderheiten:** Gipfelkreuze am Tschiernock, Hochpalfennock und Tschierweger Nock

**Einkehrmöglichkeit:** Sommeregger Hütte mit typischer Kärntner Kost

### Zur Erklärung, wie Sie die "Schwierigkeit" einer Tour verstehen können:

●	●	●
Einfache Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.	Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z.B. Drahtseil) vorkommen.	Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

## GUTE TIPPS ZUM WANDERN

### 1. AUSRÜSTUNG

- wasserdichter **Rucksack** mit zwei Schulterschlaufen und Hüftgurt
- kleine **Erste-Hilfe-Box** mit einer **Rettsdecke** (Silber-Gold-Folie)
- **Reservewäsche** (Hemd, Shirt)
- **Jausenbox** mit kohlehydratreicher Nahrung (Nüsse, Trockenobst, Müsliriegel, Vollkornbrot, Käse)
- **Trinkflasche** (mindestens 1 Liter Inhalt; kalter Tee oder Fruchtsäfte; keine Kohlensäure)
- **warme Überbekleidung** (Anorak oder Pulli und Windjacke, Haube, Handschuhe)
- **Handy, 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!
- **Funktionswäsche:** Unterhose, Unterhemd, Hemd, Socken/Stutzen
- **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, Sonnenbrille) oder Kälte

### 3. SCHUHE

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



© Bergwanderführer Millstätter See 2021  
Kontakt: Tourismusverband Seeboden am M. S.  
Tel. +43 4762 81255 12 (Lisa Noisternig)  
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!



Der Alpenverein Weltweit Service ist im Mitgliedsbeitrag inkludiert und bietet folgende Leistungen:

- Bergungskostenversicherung
- Rückholkostenversicherung
- Haftpflichtversicherung und Rechtsschutzversicherung in Europa für viele Sportarten.