

# Die Einsamkeit ist Trumpf

Um ein Gebirge auf Skiern zu durchqueren, braucht man Technik, Kondition und den Willen zur Askese. Oder man bucht den Nockbergetrail in **Kärnten**: mit **Wellnesshotels**, Gepäcktransfer und entspannter Bergführerin.

Von Florian Sanktjohanser (dpa)

**A**n Tag drei, irgendwo im endlosen Weiß, dreht Elisabeth Fürstaller plötzlich den Kopf. „Ich könnte ewig so weiter gehen“, sagt sie und lächelt. „Das ist wie **Urlaub** für mich.“ Wirklich? Seit Stunden schlurfen wir durch dampfbaddichten Nebel, ringsum sind nur die Schemen von Nadelbäumen und die sanften Hänge der Schneekuppen zu sehen. Nicht gerade das Holz, aus dem Bergführerträume geschnitzt sind.

Aber Fürstaller ist ja auch keine normale Bergführerin. Anders als so manche Kollegen hat die 44-Jährige nicht den Drang zur Alleinunterhalterin. Verwegene Bergabenteuer bekommt man von ihr kaum zu hören. Lieber erzählt Lisi, wie alle sie nennen, von ihrer Kindheit. Wie sie jeden Morgen vom Bauernhof der Eltern vier Kilometer zur Schule lief. Oder wie sie mit neun Jahren ihre erste Skitour ging, zusammen mit ihrem Vater, einem bekannten Bergführer. Fürstaller lernte Köchin und Kellnerin, doch seit zwölf Jahren ist sie nun die einzige aktive Bergführerin **Kärntens**. Und wahrscheinlich gibt es niemanden, der diese Tour besser kennt als sie.

## DIE KÖNIGSDISZIPLIN

Drei bis fünf Mal pro Winter führt Fürstaller Gäste über den Nockbergetrail, und das seit 2017 – also seit die 65 Kilometer lange Viertagestour als Gesamtpaket buchbar ist, inklusive **Wellnesshotels** und Gepäcktransfer. In dieser Form ein Novum in Österreich. Und für manchen

**Bergsteiger** sicher ein Sakrileg. Durchquerungen gelten als Königsdisziplin des Skibergsteigens, legendäre Touren wie die Haute Route oder die Hoch Tirol erfordern makellose Technik und extreme Kondition. Sie bleiben die Domäne von Extremsportlern und anderen Könnern. Was diese zähen Asketen allein über den Start unserer Tour sagen würden, kann man sich denken.

Sanft schaukeln wir am ersten Tag im Sessellift von der Katschberghöhe hinauf zum Aineck – und erschummeln uns so schon mal 600 Höhenmeter. Aber als wir in 2220 Metern Höhe aus den Sitzen rutschen, ruft Fürstaller: „Jetzt muss ma a bisserl antauchen.“ Soll heißen: schieben. Der doppelte Stockeinsatz zieht gleich in die Arme. Wir queren zugeschnittene Viehzäune, kurven zwischen Baumstümpfen einen steilen Hang hinab. Bis 2004 waren die Nockberge ein Nationalpark, nun sind sie ein Unesco-Biosphärenpark und die Regeln lockerer – zur Freude der Holzwirtschaft, welche die Fichtenmonokulturen auf manchem Hang zu verantworten hat.

## ÜBER DIE GRENZKÄMME

Auf einem Forstweg fellen wir zum ersten Mal auf: Felle ausrollen, in die Ski einhängen, glatt streichen, Bindung drehen, Stiefel in den richtigen Modus stellen. Allein an diesem Tag werden wir die Prozedur drei Mal wiederholen.

An der Laußnitzeralm vorbei steigen wir zum Laußnitzsee auf. Außer einem Viehzaun sind im milchigen Weiß nur Windgangeln zu sehen, stromlinienförmige Minidünen aus Schnee. Und gelegentlich rote, runde Schilder mit weißem Mittelstrich, deren Stangen fast vollständig im Schnee versunken sind. Sie markieren den Kärntner Grenzweg, dem der Nockbergetrail über weite Strecken folgt. Meist werden wir auf den Grenzkämmen zwischen **Kärnten**, Salzburg und Steiermark unterwegs sein, quer durch die Gurktaler Alpen. Die Nockberge sind ihre höchste Gebirgsgruppe. Durch ihr Millionen Jahre altes Urgestein, abgeschliffen von Gletschern und den ewigen Kräften

der Erosion, zieht sich eine Linie von Kalksteininseln.

Meist geht es in den Nocken sanft bergauf, nur selten werden wir in den kommenden Tagen Spitzkehren brauchen. Die Gipfel sind im Nebel kaum als solche zu erkennen, zumal der Rote Riegel nicht einmal ein Kreuz trägt. Auf der Schwarzwand, 2214 Meter über dem Meer, steht immerhin ein Steintürmchen. „Normalerweise würden wir jetzt rundherum über Nocken schauen“, sagt Fürstaller, bis zu den Hohen Tauern in der Ferne. Wegen dieser Ausblicke sind besonders die ersten beiden Etappen auch als Tagesskitouren beliebt. Oft gleitet man in alpinen

Höhenlagen dahin – so wie auf dem folgenden Bergrücken, wo wir im leichten Auf und Ab von Gipfel zu Gipfel rutschen. Bei den kurzen Abfahrten im Pflug bleiben die Felle auf den Skiern.

## WEDELN UND SAUNIEREN

In der Mittagspause bricht endlich die Sonne durch, in der Ferne sehen wir die Ankogelgruppe mit der Hochalmspitze (3360 Meter). Bei der letzten Abfahrt wedeln wir jauchzend durch lichten Wald und über offene Hänge. Als wir in Innerkrems ankommen, stehen die Taschen mit der frischen Wäsche schon an der Hotelrezeption. Die Sauna ist angeheizt.

Ohne Lift müssen wir am nächsten Morgen alles mit Körperkraft bewältigen – und haben deshalb an diesem Tag 1500 Höhenmeter vor uns, verteilt auf 17 Kilometer Strecke. Die Königsetappe, heißt es. Das Wetter ist wenig königlich. Nasser Schnee prasselt auf die Kapuze, mit zusammengekniffenen Augen und gesenkten Köpfen schlurfen wir dahin. Trotzdem ist der einsame Aufstieg schön. Vereinzelt Kiefern und Felsen mit Schneepolstern erinnern im konturlosen Weiß an japanische Gemälde. Die Einsamkeit ist der Trumpf des Vorzeigewegs. Auf der gesamten Durchquerung begegnen wir kaum einem Menschen. Wenn der Wind nicht pfeift, ist es vollkommen still.

Der Preis dafür: Unterwegs können wir in keiner Hütte einkehren, im Winter sind sie geschlossen. Selbst die wenigen

Unterstände sind verriegelt. Wenn das Wetter umschlägt oder etwas schief geht, ist man auf sich gestellt. „Die Leute lesen im Internet ‚Wildnis und Wellness‘ und unterschätzen manchmal die Tour“, sagt Fürstaller. Geschätzt 60 Prozent sind auf eigene Faust unterwegs. Zwar gibt es keine Gletscher mit tückischen Spalten, aber „die Nockberge haben viele Geländefallen wie Mulden.“ Etappen abzubrechen sei schwierig. Vor allem in puncto Orientierung sei das Revier sehr anspruchsvoll, sagt Fürstaller. Besonders bei widrigen Bedingungen wie an diesem Tag.

### MANTEL AUS EISNADELN

Für Tourenger, denen es nur um die Abfahrt geht, ergibt der Trail wenig Sinn. „Wirklich steil wird es in den Nockbergen nicht“, sagt Fürstaller. Ohne Fernsicht zieht sich die Etappe. Am Königstuhl stoppen wir kurz für ein Foto: 2336 Meter steht am Gipfelkreuz, der höchste Punkt der gesamten Tour. Mit seinem Mantel aus Eisnadeln könnte das Kreuz auch am Nordpol stehen. Umso überraschter sind wir, als wir aus einem Wald gleiten und vor Pistenschildern und Liftmasten stehen. Wir sind auf der Turracher Höhe gelandet, dem noblen Etappenziel.

In einer gelben Bimmelbahn fahren wir am nächsten Morgen an den Hotelpalästen entlang, ein beheizter Sessellift chauffiert uns auf den Kornock. Wir cruisen über einen Forstweg und steigen unterhalb von rötlichen Felsen auf, die von angezuckerten Bäumen gekrönt sind. Über weite Hügel, durch Lärchen- und Zirbenwäldchen schlängeln wir uns bergan. Winzige Eiszapfen hängen von Nadeln, Hasen und Schneehühner haben ihre Muster ins Weiß gedrückt. Menschenspuren sind keine zu sehen – wie meist in den Nocken.

## Der Nockbergetrail

**Anreise:** Mit dem Zug bis Spittal-Millstättersee, dort geht es per Bus zuerst nach Gmünd in Kärnten und dann zur Katschberghöhe.

**Skitour:** Die buchbare Skidurchquerung auf dem Nockbergetrail ist in vier Tagesetappen eingeteilt. Technisch einfach, erfordert sie aber Kondition. Spitzkehren sollte man beherrschen. Es gibt viele Alpenschulen und Bergführer, die Gäste begleiten. Inklusive Übernachtungen und Gepäcktransfer belaufen sich die Kosten derzeit auf mindestens 1149 Euro pro Person. Infos unter [nockberge-trail.com](http://nockberge-trail.com)

**Tipp:** Ab kommendem Winter wird der Trail auch als Schneeschuhtour angeboten.



Bergführerin Fürstaller



FOTOS: FLORIAN SANKTJOHANSER (DPA)

Die von Gletschern und Erosion abgeschmirgelten Nocken erinnern an die Berge Skandiaviens.

**Publikation** Badische Zeitung Freiburg  
**Ausgabe** 13.01.2024  
**Seite** 42  
**Abo-Nr** 587116  
**Treffer-Nr** 854513  
**Suchbegriff** Kärnten

**Autor\*in** Florian Sanktjohanser (dpa)  
**Ressort** Ratgeber  
**Verlag** Badischer Verlag GmbH & Co.KG  
**Medientyp** Regional mit Vollredaktion  
**Branche** Nicht branchenspezifisch  
**Bundesland** Baden-Württemberg

**Reichweite** 107535  
**Verbreitet** 37105  
**Verkauft** 36636  
**Gedruckt** 38555  
**AÄW/€** 5732.96  
**Erscheint** täglich

Publikation	verkauft	verbreitet	gedruckt	Reichweite Mio	Medien-Nr
ü Badische Zeitung Freiburg	36636	37105	38555	0.107535	1142
ü Badische Zeitung Elztal	4287	4343	4492	0.012586	9458
ü Badische Zeitung Emmendingen Breisgau Kaiserstuhl	14713	14938	15382	0.043292	6036
ü Badische Zeitung Bad Säckingen	3463	3542	3776	0.010265	6072
ü Badische Zeitung Hochschwarzwald	6182	6267	6546	0.018162	6039
ü Badische Zeitung Kaiserstuhl Breisgau West	5595	5667	5850	0.016423	6042
ü Badische Zeitung Lörrach Weil am Rhein	7263	7366	7650	0.021347	6038
ü Badische Zeitung Markgräflerland	5586	5661	5891	0.016406	6037
ü Badische Zeitung Ortenau (Lahr) Ettenheim	7968	8146	8497	0.023608	1460
ü Badische Zeitung Region Freiburg	6220	6300	6526	0.018258	97232
ü Badische Zeitung Rheinfelden Wiesenthal	8002	8093	8423	0.023454	8995
ü Badische Zeitung Südlicher Breisgau	7693	7776	7990	0.022535	6041
12 Ausgabe/n mit der Meldung					
12 gelesene Ausgaben in der Gruppe					
Summen der Meldung	113608	115204	119578	0.333871	

© Copyright des Artikels liegt beim Verlag