AUF DEN DREIKOPF

Schon früh im Jahr zieht der Triglav Wandernde an. Doch die Tour auf den höchsten Berg Sloweniens erfordert gute Nerven. Im Umland locken unbekanntere und leichtere Wege.

TEXT: **NADINE REGEL** | FOTOS: **TONI KONRAD**

Pausen gehören zur Triglav-Besteigung dazu. Tipp: wie hier, mit Blick ins Vrata-Tal.

Wenig Wasser, dafür viel Flair auf der Doliču-Hütte.

Steinböcke sind Romantiker. Das gilt zumindest für die zwei Jungtiere, die neben mir den Sonnenuntergang genießen. Das helle Kalkgestein der Julischen Alpen leuchtet im warmen Licht der letzten Strahlen mit den Altschneefeldern um die Wette. Ich schaue hinunter ins Tal, von wo aus ich heute 1500 Höhenmeter zur Hütte Koča na Doliču aufgestiegen bin. Hinter mir türmt er sich auf, der Triglav, das Nationalsymbol der Slowenen. Zwei Felsriesen verdecken den Blick, seine Anziehung spüre ich trotzdem. Gedankenversunken lasse ich den ersten Tag meines Herzensprojektes Revue passieren.

Mit meiner Gipfeltour auf den Triglav Anfang Juli erfülle ich mir einen Traum: Ich wollte schon lange einmal auf dem mit 2864 Metern höchsten Gipfel Sloweniens stehen. Seit er 1778 von Einheimischen erstmals bestiegen wurde, kamen eine ganze Reihe neuer Wege auf den Gipfel hinzu – alle anspruchsvoll und mit teils sehr exponierten Abschnitten und Klettersteigpassagen. Ich wähle den Aufstieg von Trenta aus, eine lange, weniger oft begangene Route aus Westen, in zwei Tagen erwarten mich rund 2200 Höhen- und Tiefenmeter.

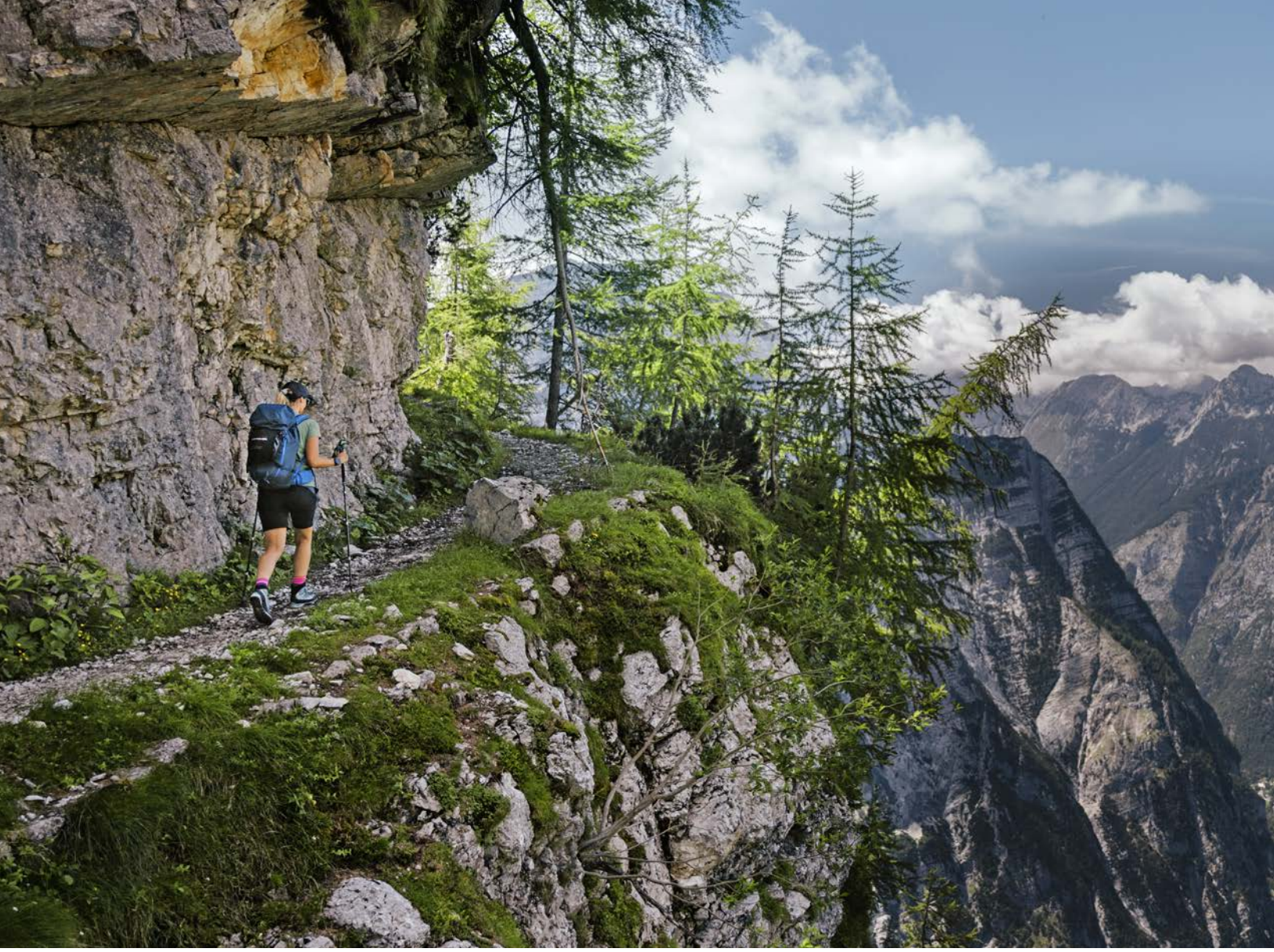
In meinem Campervan reise ich am Vorabend über den Skiort Kranjska Gora an und überquere in schmalen Haarnadelkurven den Vršič-Pass. Schon da erhasche ich einen ersten Eindruck vom Triglav-Nationalpark im Nordwesten des Landes. Auf 838 Quadratkilometern schützt er seit 1981 den slowenischen Anteil der Julischen Alpen mit seinen wilden Flusstälern, majestätischen Gipfeln, Hochmooren, Bergseen und Almwiesen. Seit 2003 von der UNESCO als Biosphärenreservat gelistet, zeichnet sich der Park durch einen großen Artenreichtum aus. Hier leben Gämsen, Rotwild, Braunbären, Luchse, Auerhühner, Steinadler und Murmeltiere. An der westlichen Grenze des Nationalparks liegt im oberen Soča-Tal die Stadt Bovec. Vor allem bei Wildwassersportlern bekannt, stellt sie auch für Wandernde einen guten Ausgangspunkt für Touren im westlichen Teil des Nationalparks dar. Der berühmte Alpe Adria Trail folgt hier dem Flusslauf einige Etappen lang, die ausgehöhlten Soča-Tröge bieten ein außergewöhnliches Naturschauspiel und im Sommer wohlige Erfrischung.

Heiße Anfangsphase

Die Vorhersage verspricht Sonne und stabiles Wetter. Den Van parke ich auf einem Wanderparkplatz in der Nähe von Trenta. Der Forstweg führt zunächst entlang des Wildbachs Zadjinca mit saftiggrünem Ufer. Schon vormittags brennt mir die Sonne auf die Schultern, Schweiß rinnt mir von der Stirn. Ein Glück, dass der Großteil des Zustiegs durch Wald verläuft. Vor mir wandert ein Mann in den Fünfzigern mit kräftigen Oberarmen. In der rechten Hand trägt er eine

Majestätische Gipfel, wilde Täler und große Artenvielfalt zeichnen den Nationalpark aus.

Lächeln oder Zähne zusammenbeißen? Die letzten Höhenmeter haben es in sich.



Als ich das Tal verlasse, haut mich das Panorama fast um, der Kontrast wirkt surreal.

Werkzeugkiste aus Holz. Plötzlich bleibt er vor einer Lärche stehen und beginnt, in Augenhöhe eine runde Stelle am Stamm freizuschmirgeln. Er stellt sich als Jakob vor, ist hauptberuflicher Wegewart im Nationalpark und überprüft regelmäßig die Markierungen. Dann zückt er einen Pinsel und malt mit ruhiger Hand einen weißen Kreis, den er anschließend rot einrahmt. Das Zeichen begleitet mich bis hoch zum Gipfel des Triglavs.

Als ich das Tal verlasse, haut mich das Panorama fast um. Der Kontrast zwischen sattgrünen Lärchen, den grasbewachsenen Hängen und dem hellleuchtenden Kalkgestein wirkt surreal. Die Berge erheben sich hunderte Meter über das Tal, Schuttrinnen zeugen von der glazialen Vergangenheit des Gebirges. Ein Saumpfad für Lastentiere schlängelt sich hindurch. Angelegt wurde er im Ersten Weltkrieg für militärische Zwecke. Die Grenzregion zwischen Slowenien, Italien und Österreich erlebte einige erbitterte Kämpfe mit vielen Toten, teils unter widrigsten Bedingungen im Hochgebirge. Überreste des Krieges finden sich hier an vielen Orten.

Zwei Stunden später komme ich an der mit Holzschindeln bedeckten, urigen Koča na Doliču an und lasse mir eine Nudelsuppe und Limo aus der Flasche schmecken. »Wir haben großen Wassermangel«, erklärt mir Hüttenwirt Marjan Klobučar. Der Winter habe nur wenig Schnee gebracht. Um die Gäste zu versorgen – übrigens nur rund zehn Prozent davon kommen aus Slowenien –, ist diesen Sommer besonders viel Kreativität gefragt. Marjan zeigt von der Terrasse hinüber an eine Felswand, wo ich eine Konstruktion aus Holz, Blech, Regentonne und einen Schlauch mit Pumpe erkennen kann. »Das habe ich gebaut, um das Regenwasser aufzufangen, das die Felsen hinunterläuft.« 2009 habe eine Lawine die Hütte zerstört. »Nur die Plumpsklos blieben verschont«, erinnert er sich lachend. Ein paar Meter unterhalb der Hütte schauen wir uns den Sonnenuntergang an. »Hier leben fünf Steinböcke«, erwähnt Marjan, als er sieht, wie mein Blick an den Tieren hängenbleibt. Meine Vorfreude auf morgen steigt ins Unermessliche.

Als höchster Berg fordert der Triglav zwar viel Energie – bietet aber tolle Fernblicke.

Keine Rakete, sondern Sturmschutz am Gipfel: der Aljažev-Turm.

TOP-TOUREN RUND UM DEN TRIGLAV

❶ TRIGLAV AB TRENTA

28,5 km, 2 Tage, 2140 Hm↗, schwer

Start am Wanderparkplatz bei Trenta am Bach Zadnjica (653 m). Der Weg ist markiert, nach 3 Kilometern Schotterstraße rechts Richtung Doliču-Hütte. In Kurven durch Wald, dann steiler zwischen Felswänden zur Hütte (ca. 5 h). Weiter Richtung Gipfel erreicht man ein Hochplateau mit zwei Wegen. Die hier beschriebene Route hält sich im Aufstieg rechts, die letzten 250 Höhenmeter sind mit Stiften und Tritten versehen – sehr exponiert. Nach dem Gipfel (2864 m) den anderen Weg hinab zum Hochplateau, danach auf gleicher Strecke zurück.

❷ UM DEN BOHINJ-SEE

20,5 km, 6 Std., 440 Hm↗, schwer

Die Route um den See und zur Savica-Quelle startet in Ribček Laz am Ostufer und beginnt recht breit in nördlicher Richtung. Der Weg verjüngt sich zum Wurzelpfad und zweigt am gegenüberliegenden Ufer rechts ab. Nun beginnt der Aufstieg zur Savica-Quelle, einem Wasserfall. Bis zur vorgelagerten Hütte Koča pri Savici dauert es rund 2,5 h. Das letzte Wegstück bis zur Quelle ist kostenpflichtig (3 €). Der Abstieg führt ins Dorf Ukanc und am See entlang zum Startpunkt.

❸ PRŠIVEC-GIPFEL

11 km, 4,5 Std., 660 Hm↗, schwer

Los geht es am Parkplatz an der Alm Planina Vogar (1079 m). Nach ein paar hundert Metern Schotterstraße biegt der Wanderweg rechts in den Wald ein und wird zum Gipfel (1761 m) hin schroffer und steiler. Eine ausgesetztere Kletterstelle (UIAA Grad I) ist zu überwinden. Knapp nach der Hälfte der Tour befindet sich die Koča na Planini pri Jezero, eine Almhütte mit Bergsee, die sich zur Rast eignet. Der markierte Weg führt zurück zum Start.

❹ SIEBEN-SEEN-TAL

24,5 km, 2 Tage, 1460 Hm↗, schwer (Tagestour: 18 km)

Ins Sieben-Seen-Tal, eines der schönsten in den Julischen Alpen, startet man vom Parkplatz an der Alm Planina Blato (Mautstraße von Stara Fužina). Als Abkürzung bietet sich eine Tagestour an, die den Schwarzen See (Crno jezero) und den Doppelsee (Dvojno jezero) erreicht, ohne Zeitdruck empfiehlt sich die Zwei-Tages-Variante mit Übernachtung auf der Hütte Koča pri Triglavskih jezerih.

outdoor-magazin.com/triglav
Hier entlang: Die GPS-Daten zu unseren Triglav-Touren erhaltet ihr über den QR-Code und den Download-Link.

Drei Hiebe zum Gipfelglück

In der Früh treffe ich Franc Tamše, einen slowenischen Bergführer mit 30 Jahren Erfahrung, der mich heute auf den Triglav begleitet. Unser Weg führt zunächst hinauf zum westlichen Triglav-Plateau, einer Mondlandschaft aus Schotter und Altschneefeldern. Franc bleibt stehen und zeigt auf den Boden: »Das sind alte Telefonkabel, die die Soldaten damals durch die Gebirge verlegt haben«. Neben diesen Kriegsrelikten wachsen wie zum Trotz lilafarbene Zois-Glockenblumen und hellgelber Julischer Alpen-Mohn.

Dann ragt er endlich vor uns auf, der Triglav. Sein Name bedeutet Dreikopf, weil er sich aus drei Einzelgipfeln zusammensetzt, die man gemeinsam nur aus Südosten sieht. Vor dem Einstieg in den Klettersteig Triglavska Škrbina, der nur teilweise mit Seil versichert ist, entscheide ich mich, ein Klettersteigset anzulegen. Grundsätzlich kann man den Steig auch ohne bewältigen, was aber Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzt. Ein Helm ist in dem brüchigen Gelände aber Pflicht. An der Schlüsselstelle balancieren wir mit viel Luft unter uns über Eisenstäbe an einer Felswand entlang.

Über den Steig gelangen wir auf einen Sattel, von dem ich die Planika-Hütte unten im Kessel sehe. Sie und die Kredarici-Hütte dienen als Basislager für die Triglav-Besteigung über den langen Gipfelgrat von Osten. Dieser verläuft ziemlich ausgesetzt und abgelaufen, entlang der Seilversicherungen staut sich an Wochenenden oft die Schlange zum Gipfel. Die daran anknüpfende Prager Route stellt den verhältnismäßig einfachsten Weg auf den Triglav dar, doch auch sie verläuft immer wieder exponiert und mit Kraxelstellen im ersten Grad versehen.

Durch grobschottriges Gelände und Felsstufen erreichen Franc und ich das Gipfelplateau. Oben steht das bekannteste Notbiwak Sloweniens: der Aljažev stolp, auf Deutsch Aljažev-Turm, ein hellgrauer, zylindrischer Metallbau mit Fahne auf dem Dach. Benannt ist er nach dem Priester Jakob Aljaž, der den Turm 1895 erbauen ließ. »Nadine, komm mal her und steck deinen Kopf in den Turm«, ruft Franc, der sich sein Seil über die Schultern gelegt hat. Ich folge seinen Anweisungen, dann saust das Seil durch die Luft und landet auf meinem Hintern. Ich schreie laut auf, nicht vor Schmerz, eher aus Verwunderung. Noch ein zweites und drittes Mal wiederholt Franc das Prozedere. »Das kannst du nicht mit mir machen, ich bin Feministin«, rufe ich und lache. Drei Schläge mit dem Seil auf den Hintern, das ist die Triglav-Taufe für alle, die das erste Mal auf dem Gipfel stehen. Nun fühle ich mich richtig angekommen und genieße das Panorama vom Dach Sloweniens. Bei Fernsicht kann man bis zur Adria sehen. Mein Blick schweift aber gar nicht so weit, nur bis zum Bohinj-See, etwa zweieinhalb Autostunden von Trenta entfernt. Der Bohinjsko jezero, wie er auf Slowenisch heißt, liegt im Herzen des Nationalparks und bildet einen weiteren Ausgangsort für wasserreiche Touren rund um den Triglav. Nach dem anstrengenden Herzensprojekt werde ich mir dort noch ein paar Tage Entspannung gönnen und ein paar weniger alpine Touren. Etwa vom Bohinj-See zum Aussichtsgipfel Pršivec, von dem sich ein Traumblick auf den Triglav bietet, und ins abgelegene Sieben-Seen-Tal südlich des Triglavs, Kulisse für eine Tages- oder Mehrtageswanderung. Und dabei werde ich sie auch nach dem Gipfelerfolg weiter spüren, die Anziehung des Triglavs.

Oben angekommen, genieße ich die Fernsicht vom Dach Sloweniens. Manchmal sieht man bis zur Adria.

So schön das Panorama der Julischen Alpen auch ist, das Gelände fordert vollen Fokus.

REISE-BASICS ZUM TRIGLAV-NATIONALPARK

Kühle Erfrischung! Zahlreiche Bäche und Seen durchziehen den Triglav-Nationalpark.

PLANEN

Hinkommen

Die Anreise via Pkw erfolgt von Norden über Kranjska Gora und den Vršič-Pass bis nach Trenta im Soča-Tal. Von Süden/Westen: nach Bovec und die Abzweigung nach Soča/Trenta. Mit dem Zug von München bis nach Jesenice und weiter mit dem Bus oder Mietwagen nach Trenta. Nach Bohinj gelangt man vom Soča-Tal per Autozug, mit dem Auto dauert die Fahrt etwa zweieinhalb Stunden.

Herumkommen

Um den gesamten Park zu erkunden, lohnt sich entweder ein Mietwagen oder die Anreise im eigenen Auto. Zu den Hauptorten gehören Boveč, Trenta und Kobarid im Soča-Tal sowie Bled und Bohinj mit den dazugehörigen Seen. Unser Tipp: den Urlaub auf zwei Stützpunkte aufteilen und jeweils von dort Aktivitäten planen.

Informieren & Orientieren

Touristeninformationen finden sich in Bled und Bohinj sowie im Soča-Tal. Die Website slovenia.info liefert viel Wissenswertes zur Region. Wanderführer gibt es von Rother mit 61 Touren inkl. GPS-Tracks (16,90 €) sowie von Kompass für die Julischen Alpen mit 55 Touren, GPS-Daten und Tourenkarte (1:50000) (14,99 €). Die meisten Wanderwege sind gut markiert.

Beste Zeit

Ein Besuch des Nationalparks lohnt sich von März bis Oktober. Die Besteigung des Triglavs und Touren in höhere Lagen des Parks empfehlen sich von Mai/Juni bis September, um Alt- beziehungsweise Neuschnee zu vermeiden. Vorab bei den Hütten oder ansässigen Bergführerbüros nach den aktuellen Bedingungen fragen.

UNTERKUNFT

Koča na Doliču

Die Hütte (2151 m) mit 74 Schlafplätzen, bietet sich als Lager für Triglavbesteigungen ab Trenta an. Verpflegung und Unterkunft sind einfach, kein fließend Wasser. Frühzeitig reservieren – unter: alpsonline.org/reservation; Kontakt: Marjan Klobučar, +3 86/51 61 47 80

Hotel Bohinj

Gelegen am Ostufer des Bohinj-Sees, bietet das Vier-Sterne-Hotel eine gute Ausgangslage für Wanderungen, etwa ins Sieben-Seen-Tal. Danach locken der Wellnessbereich und der Gartenpool (DZ ab 190 € inkl. Frühstück). hotelbohinj.si/en

Pri Plajerju

Der Ökobauernhof in Alleinlage liegt wenige Autominuten von Trenta. Schlafen kann man in Ferienwohnungen, Holzzelten oder auf dem Heuboden. Obst und Gemüse kommen direkt vom Beet in die Küche. DZ ab 160 € (HP für 46 € p. P.). eko-plajer.com/de. Camper finden nebenan den schönen Campingplatz Kamp Triglav (kamp-triglav.si/de).

ESSEN

Restaurant Majerca

Das Restaurant (gehört zum gleichnamigen Hotel) in Stara Fužina serviert Bohinjer Küche mit modernem Touch. Panorama dank Außensitzplätzen mit Bergblick. Mittagessen nur von Freitag bis Sonntag. majerca.si/restaurant

Restaurant Sunrose 7

Seit 1890 speisen Gäste im Restaurant in einem Privat-Garten unter Kastanienbäumen in Bohinjska Bistrica, Zentrum der Region Bohinj. Serviert wird moderne slowenische Küche. Adults-only-Restaurant. sunrose7.com/en/restaurant-bohinj

UMWELT

Laut CO_2-Rechner unseres Umweltpartners Wilderness International verursacht diese Reise für zwei Personen ab Frankfurt einen CO_2-Ausstoß von etwa 1310 kg mit dem Auto und etwa 940 kg bei Nutzung von Öffis. Das kannst du mit 21,90 Euro bzw. 15,83 Euro in unserem *outdoor*-Wald-Projekt kompensieren: outdoor-magazin.com/wald

imago images/Panthermedia

SLOWENIENS ÄLTESTE BURG steht in Bled, rund 20 Minuten von Bohinj. Ein Museum zeigt die bewegte Vergangenheit der Burg und des Umlandes. Im Sommer finden Mittelaltertage statt, eine schöne Abwechslung zum Wandern.