



BERGWANDERFÜHRER

MILLSTÄTTER SEE PRÄSENTIEREN

KÄRNTEN
Millstätter See

Sonnenaufgang Tschiernock

Ausgangspunkt:

Sommeregger Hütte (1.698 m)

Gipfel:

Tschiernock (2.088 m)

Anreise:

mit dem eigenen PKW bis zur Hütte

Höhenunterschied:

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

Schwierigkeit:



Beschreibung:

Die Wanderung zum Sonnenaufgang beginnt mit einem Flachstück bis zum breiten Wanderweg, der in einigen lang gezogenen Serpentinaen 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, Hochpalfenock und Tschierwegernock

Einkehrmöglichkeit:

Sommeregger Hütte mit typischer Kärntner Kost





GUTE TIPPS ZUM WANDERN

KÄRNTEN
Millstätter See

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)
- **Handy oder 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).

LEGENDE



Familienwanderung, Höhenunterschied der Tour im Aufstieg kleiner als 200 Höhenmeter, Dauer geringer als 3 Stunden



gemütliche Wanderung, Höhenunterschied der Tour im Aufstieg bis 600 Höhenmeter, Dauer bis 5 Stunden



sportliche Wanderung, Höhenunterschied der Tour im Aufstieg 600 Höhenmeter Dauer über 5 Stunden



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