

Frühstart

Bergsommer – jetzt! Palmen statt Schneereste, blühende Bergwiesen und traumhafte Panoramablicke auf einen See, der ans Mittelmeer erinnert: Rund um den Gardasee lässt sich trefflich alpines Dolce Vita genießen – beim Wandern, Biken und Klettersteiggehen!

Frühlingsgefühle:
Sonne, See und
Berge – an der
Mazza di Pichea
im Hinterland des
Gardasees lässt
sich der Saison-
start in aller Ruhe
genießen.

Wilde Schluchten:
Der Klettersteig am
Rio Ruzza nahe des
Tennosees zählt zu
den imposantesten
Via-Ferrata-Routen
am Gardasee.

Frisches
Alternat
Trails an
lohnt sic
stecher
gelegen
Paganel
am Mol

G



Christian Penning

TEXT & FOTOS

Immer wieder begeistert: Auch nach über 30 Lago-Trips entdeckt Autor und Fotograf Christian Penning immer noch neue, interessante Ecken in der Gardaseeregion.

Geht es dir auch so? Wäre es nicht schön, jetzt genau dort zu sein, wo sich deine Gedanken hinräumen? Wärmende Sonne statt eisiger Kaltlufteinbrüche. Auf Bergpfaden durch frisches Grün zu stapfen statt über matschige Schneereste. Die milde Luft tief einsaugen. Den Ausblick genießen auf glitzernde Seen. Und nach der Tour ein Eis in der Gelateria unter Palmen. Es muss nicht beim Wunsch bleiben! Zwei Stunden hinter dem Brenner werden unsere Tagträume wahr – am Gardasee. Ok, der gute alte Lago ist schon seit Goethes Italienreise kein Geheimtipp mehr. Dennoch hat er bis heute eine magische Anziehungskraft. Kaum ein anderer Ort in den Alpen entfacht unter Wanderern, Kletterern und Bikern eine ähnliche Sommersehnsucht.

Blankgeputzt, wie meist nur im Frühling oder Herbst, ist der Himmel beim Start der Panorama-Wanderung oberhalb des Ledrosees. Die Luft ist angenehm frisch am Morgen. Tautropfen lie-



↑ Stützpunkt für Wanderer und Espresso-Station: das Rifugio Nino Pernici.

gen wie Perlen auf dem Gras. Nach etwa einer Stunde wird der Weg schmaler und steiler. Mühsam windet er sich felsige Rinnen empor. Doch die Anstrengung lohnt sich. Am Gipfel der Mazza di Pichea gleicht die Bergwelt der Ledro-Alpen im Hinterland des Gardasees einem kitschigen Werbevideo. Drohnenperspektive, 360 Grad um das Gipfelkreuz herum nichts als Bergspitzen, Täler und Seen. Im Norden bauen sich die Felsburgen der Brenta auf, links davon die Gletscher der Adamello-Gruppe. Ihr immer noch frisches Weiß liefert einen imposanten Kontrast zum bereits grünen, baumfreien Gipfelkamm der Ledro-Alpen um den Monte Cadria. So sieht Vorsommer aus.

„Das Frühjahr ist die perfekte Jahreszeit für solche Touren“, meint Bergführer-anwärter Luggi aus Innsbruck, der für die Touren am Gardasee und dessen Hinterland mitgekommen ist. Für ein paar warme Tage hat er die Skihochtouren-ausrüstung gerne in die Ecke gestellt. Nach einem Espresso-Stopp im Rifugio Nino Pernici und einer Wegpassage ohne große Anstiege geht es einen steilen Wiesenbuckel hinauf. Kurz vor dem

← Unerwartet ruhig: Aufstieg zur Cima Pari mit Blick auf den 2151 Meter hohen Monte Tofino.



↑ Staunen und genießen: Die Punta Larici zählt zu den schönsten Aussichtspunkten am Gardasee.

Grat zur knapp 2000 Meter hohen Cima Pari verschlucken dicke Quellwolken die Landschaft. „Hm, das hatten wir uns anders vorgestellt“, lacht Luggi. Doch exakt am höchsten Punkt reißen ein paar Windböen den Wolkenvorhang in Fetzen. Weit unten funkelt der Lago di Ledro in dunklem Türkis. Kein Mensch weit und breit. – Auch das gibt's rund um den tou-

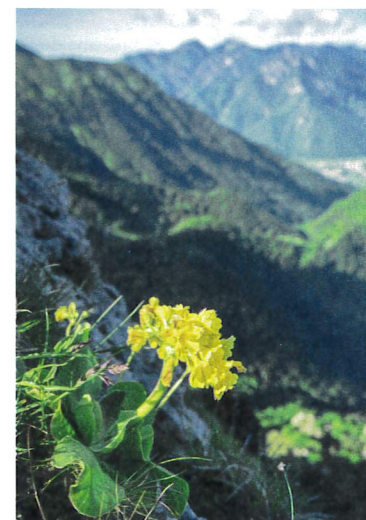
ristischen Hotspot Gardasee. „Fast so ruhig wie vor 100 Jahren“, scherzt Luggi.

In der Tat kamen die ersten Wanderer Mitte des 19. Jahrhunderts ins Ledrotal. Möglich machte es der Bau der Ponalestraße, die Riva del Garda mit dem nahen, aber nur schwer zugänglichen Bergsee verband. Zur gleichen Zeit genossen die Adligen der k. u. k.-Monarchie im Winter und Frühling gerne ihre mehrmonatigen Workation-Aufenthalte in Arco. Mit Dolce Vita und angenehm mediterranen Temperaturen war das Städtchen eine Mischung aus luxuriösem Hideaway und elitärem Traveler-Hotspot – lange bevor es zum Kletter-Mekka wurde. Erste alpine Vereine und die zunehmende Popularität des Alpinismus Ende des 19. Jahrhunderts förderten die Erschließung von

Wanderwegen und Kletterrouten. Einen neuerlichen Schub erhielt der Bergsport nach den Weltkriegen. Aus Militärwegen und Kriegspfaden wurden Wanderwege und später Bike-Tracks.

RUHIGES HINTERLAND

Es gibt kaum einen Gipfel, kaum eine Klippe, die nicht steil genug wäre, als dass sie nicht über Pfade oder Klettersteige erreichbar wäre. An einigen der schönsten Plätze ist es deshalb während der Hauptsaison vorbei mit der Bergidylle. Schon 2009 hat die Tourismusregion Garda Trentino darum das Projekt Garda Trentino Outdoor Park ins Leben gerufen. So will man dort die Besucherströme entzerren. „Wir setzen verstärkt auf Besucherlenkung“, erklärt Projektmanagerin Stefania Oradini. Sport-Events, wie das Bike Festival im Mai oder der Kletter-Contest



← Aufgeblüht: Blumen, die auf den Gipfeln zu Hause sind, würden ihren Platz wohl niemals mit einer Gartenrose tauschen.



↑ Typisch Gardasee: Quellwolken hüllen die Gipfelregionen blitzschnell in Nebel, verschwinden aber wieder genauso schnell.

Rockmaster im Oktober helfen, die Hochsaison zu entschärfen.“ Zum Wandern ist es im Frühling und Herbst ohnehin angenehmer als an drückend heißen Tagen im Hochsommer. „Neue Wander- und Bike-Routen legen wir bevorzugt im Hinterland an, etwa im Valle dei Laghi oder im Ledrotal, um die Hotspots direkt am Gardasee zu entlasten“, sagt Stefania Oradini. „Zudem trennen wir an stark frequentierten Punkten die Strecken für Wanderer und Biker.“ Wegschließungen und Verbote wollen Oradini und ihre Kollegen vermeiden. „Wir setzen lieber auf Aufklärung.“ Ein weiterer Punkt ist eine konsequente Instandhaltung. Denn die starke Nutzung ist für die Wege ebenso ein Stresstest wie starke Regenfälle bei Gewittern im Sommer. Mittlerweile kümmern sich acht Garda Ranger Vollzeit um die Wegpflege. Hinzu kommen Instandhaltungsmaßnahmen der alpinen Vereine.

GUT FÜR DIE SEELE

Eine der beeindruckendsten Wanderungen mit Blick auf den Gardasee führt am nächsten Tag zur Punta Larici und weiter auf die Cima al Bal. Fast hat man auf den Klippenpfaden den Eindruck, mehr

WASSERSPORT-PARADIES

Der Gardasee ist ein Hotspot für Wind- und Wassersport: Dank der Ora am Nachmittag und dem Vento am Morgen zählt er zu den besten Spots für Windsurfer und Kiter in Europa. Vor allem in Torbole und Riva del Garda herrschen ideale Bedingungen.

Wer es entspannter mag, erkundet die Region beim Stand-Up-Paddling (SUP). Dafür bieten sich vor allem die ruhigen Vormittagsstunden an. Auch der Lago di Ledro, Lago di Tenno, Lago di Cavedine und Lago di Molveno stillen die Seen-Sucht.

als 1000 Höhenmeter senkrecht über dem See dahinzubalancieren. In tiefem Blau liegt tief unten der See. Die aufkommende Ora, der typische Südwind, zaubert ein paar Schaumkronen aufs Wasser. Gegenüber das Monte-Baldo-Massiv – ein weiterer Klassiker für Panoramatauren. Nach Süden weitet sich der See. Das Ufer dort verschwindet im Dunst. Die Grenze zwischen Wasser und Himmel löst sich auf in einem vagen Verlauf aus pastelligem Blau und Himmelweiß mit

einem Touch hellem Honig. „Man könnte meinen, der See münde als Fjord direkt ins Mittelmeer“, überlegt Luggi beim Stopp an der Punta Larici. Weiter oben an der Cima al Bal ist es in der Regel wieder ruhiger. Denn die 900 Höhenmeter Aufstieg kosten Kraft. Die aber ist gut investiert: Die Wucht der Ausblicke ist enorm.

Es mag die Mischung aus Bergen und Wasser sein, die die Gardasee-Region so einzigartig macht. Im Norden quetschen steile, felsige Bergflanken den Gardasee ein. Majestätisch erheben sie sich aus dem Wasser. Legendar sind die Kletterrouten an der Spiaggia delle Lucertole bei Torbole, die sich direkt über den Wellen erheben. Ein An- und Ausblick, der ehrfürchtig macht. „Elevation-Effekt“ nennen Psychologen diese Mischung aus Bewunderung und Demut, die sich beim Anblick solch erhabener Natur einstellt. Eine ähnliche Wirkung haben Seen, Meere und Flüsse. Als „Blue-Mind-Effekt“ bezeichnet Meeresbiologe Dr. Wallace J. Nichols den Zustand tiefer Entspannung und Zufriedenheit, den Menschen in der Nähe von Wasser erfahren. Der Effekt soll Müdigkeit mindern und Kreativität fördern. Die Bewegungen und Geräusche

Spaß auf den Wellen: Wassersport wird am Gardasee großgeschrieben – auch an einem der vielen anderen Seen der Region wie am Ledrosee, dem Lago di Cavedine (Bild) oder dem Tennosee.





Einstieg an der Via Ferrata: Material-Check beim Start am Beginn des Klettersteigs Signora delle Acque – Rio Ruzza.

des Wassers ermöglichen es dem Gehirn zudem, den Gedankenfluss zu verringern und zur Ruhe zu kommen.

VIA FERRATA AM WASSERFALL

Das gelingt auch am nächsten Tag hervorragend. Doch diesmal kommt das Wasser von oben. Noch bevor er sichtbar wird, kündigt beim Zustieg zum Klettersteig Via Ferrata Signora delle Acque ein Rauschen und Donnern den Wasserfall an. Teils nur wenige Meter neben den Drahtseilen und Trittbügeln schießt der Rio Ruzza kirchturmhohe Felsstufen hinab. Es ist einer der ersten heißen Tage des Frühsommers. An einigen Passagen wehen Millionen feiner Wassertropfen in die Wand – eine willkommene Abkühlung! Doch Vorsicht: Fels, Stahlseil und Tritte können selbst an trockenen, sonigen Tagen rutschig sein. Konzentration und gutes Schuhwerk sind also gefragt. Teils überhängende Wände wechseln auf diesem Sportklettersteig ab mit Seil-



„Wilde Natur für Schwindelfreie bietet der Klettersteig am Rio Ruzza.“

Gabriel Pederenzino, Bergführer Mmove

brücken und Felsgumpen. Immer wieder zaubert die Sonne kleine Regenbögen in die weiße Gischt. Der Balanceakt am Klettersteig sollte nicht der einzige an diesem Tag bleiben.

„Macht euch einen schönen Nachmittag am See“, hatte Bergführer Mauro Girardi nach dem Abstieg empfohlen. Er ist Gründer und Leiter der Bergschule

Mmove in Arco und einer der Berg- und Kletterpioniere am Gardasee. Elf Seen gibt es in der Region Garda Trentino. Einer davon ist der Lago di Cavedine – entstanden durch einen gigantischen Bergsturz am Monte Brento. Noch heute gleicht das Biotop Marocche am Südeinde des Sees darum einem Trümmerfeld aus Schotter und riesigen Bouldern. „Let's go



KLETTERTRÄUME AM LAGO

Die gesamte Region Garda Trentino ist ein Paradies für Felsliebhaber. Ob in perfekt abgesicherten Klettergärten, an spektakulären Deep-Water-Solo-Routen über den schimmernden Wellen des Gardasees oder an Big Walls über dem Sarcatal – hier kommen Einsteiger genauso auf ihre Kosten wie Könnern und Profis. Klettern ist am Gardasee nicht nur eine Disziplin, sondern ein Lebensgefühl. Landschaftlich unschlagbar, aber auch entsprechend frequentiert: der Klettergarten „Belvedere – Schöne Aussicht“ mit traumhaften Ausblicken aus der Wand auf den See und rund 50 Routen in den Schwierigkeitsgraden III+ bis IX.

gardatrentino.it/de/outdoor/klettern

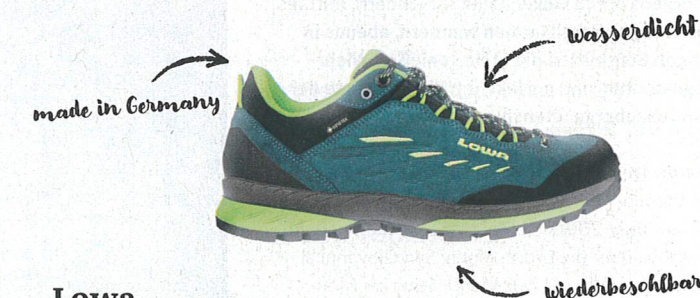
Mehr Infos: Kletterführer „Klettern in Arco“: Dieser umfassende Führer beschreibt 130 Klettergebiete mit über 5000 Routen rund um Arco, das Sarcatal und angrenzende Regionen.

kletterführer.net

PRODUKTVORSTELLUNG

MULTITALENT

Ein Schuh für Alles



Lowa Delago

Wer eine multisportive Woche am Gardasee (oder sonst wo in der Welt) verbringen möchte, will nicht mit einem ganzen Bündel an Schuhen anreisen. Was nicht ganz so einfach ist, denn vom Wandern übers Klettersteiggehen bis hin zum Biken ist der Anforderungskatalog groß. Der Lowa Delago schafft den Spagat zwischen diesen unterschiedlichen Anforderungen – und noch mehr. Bequem genug für die Eisdiele, fest genug für den Kletterstieg und komfortabel für die lange Wanderung. Die Vibram Roc Track Sohle sorgt für den nötigen Halt auch am Fels, der Schuh ist zudem wasserdicht und wiederbeschulbar. Hergestellt ist der Delago in Deutschland. Preis: 199,95 Euro | lowa.com