



## Nationalpark-Region Hohe Tauern Kärnten: Mit dem Angebot „Mein erster 3000er“ zum Gipfelsieg

Hier geht es zum Aufstieg in die nächste Liga: Im Nationalpark Hohe Tauern in Kärnten kann man in diesem Sommer ein ganz besonderes Bergerlebnis buchen – „Mein erster 3000er“. Sicher geleitet von einem einheimischen Bergführer geht es hinauf aufs Säuleck auf 3.086 Höhe und damit zum ersten Gipfelsieg über 3.000 Meter. Eine unvergessliche Erfahrung, nach der man es sich mehr als verdient hat, sich in das Gipfelbuch einzutragen.

### So läuft der Aufstieg zum Gipfel

Das Abenteuer nimmt in Mallnitz im Nationalpark Hohe Tauern seinen Anfang. Von dort geht es zunächst selbstständig hinauf zum Arthur-von-Schmid-Haus auf 2.281 Metern Höhe am Rande des von Gletschern ausgeschürften Dösener See. In der Schutzhütte des Österreichischen Alpenvereins wird die erste Nacht der Zwei-Tages-Tour verbracht. Dort holt man sich mit zünftigen Gerichten – von Brettljause bis Kaiserschmarrn – die Energie für den Aufstieg am nächsten Morgen.

Nach dem Frühstück geht es in der Gruppe mit maximal acht Teilnehmern unter den Fittichen von Bergführer Klaus Alber rauf zum Anstieg auf das 3.086 Meter hohe Säuleck in den Oberkärntner Bergen. Der Weg über den ehemaligen Gletschergrund am Dösener See über den Südgrat zählt nicht zu den schwierigsten, erfordert aber doch Achtsamkeit und Trittsicherheit. Nach rund drei Stunden ist der Gipfel erreicht und belohnt die Ankömmlinge mit einem wunderschönen Ausblick auf den Ankogel und die Hochalmspitze. Dann hat man seinen ersten 3000er erklimmt und darf sich ins Gipfelbuch eintragen. Auch das gemeinsame Gruppenfoto zur Erinnerung darf nicht fehlen.

### Wer darf mitmachen, was wird gebraucht

Um bei diesem spannenden Abenteuer dabei zu sein, sollte man auf jeden Fall über ausreichend Kondition verfügen und 1.000 Höhenmeter in rund drei Stunden bewältigen können. Genauso sollte man angst- und schwindelfrei über schmale Steige gehen können. Auch Kinder ab 12 Jahren dürfen, wenn sie die oben genannten Anforderungen erfüllen, mit auf die aufregende Tour. In den Rucksack gehört Outdoor-Bekleidung inklusive Regenschutz und warmer Jacke, feste Schuhe und Wandersocken zum Wechseln. Auch Sonnenschutz – Creme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille – sind wichtig, ebenso wie eine Trinkflasche und das Handy. Dazu kommt der Hüttenschlafsack für die Übernachtung,

### Das kostet das Bergerlebnis „Mein erster 3000er“

Für das Bergerlebnis „Mein erster 3000er“ gibt es drei Termine: 7./8. Juli, 7./8. September und 21./22. September. Neben der Führung auf den Gipfel des Säulecks ist eine Übernachtung mit Abendessen und Frühstücksbuffet im Arthur-von-Schmid-Haus inklusive. Das Gipfel-Package kostet ab 197 Euro pro Person im Mehrbettzimmer bzw. für eine Einzelkoje im Schlafager. Mitglieder im Alpenverein bekommen eine Ermäßigung von 10 Prozent.

Weitere Informationen unter [www.nationalpark-hohetauern.at/nationalpark-erlebnisse](http://www.nationalpark-hohetauern.at/nationalpark-erlebnisse)

---

### Informationen für Medien:

Nationalpark-Region Hohe Tauern Kärnten  
Hof 4, A-9844 Heiligenblut  
Tel.: +43 4824 2700  
[tourismus@nationalpark-hohetauern.at](mailto:tourismus@nationalpark-hohetauern.at)  
[www.nationalpark-hohetauern.at](http://www.nationalpark-hohetauern.at)

genböck pr + consult, Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel.: +49 30 2248 7701  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

Bildunterschriften:

Bild 1: Ziel erreicht: Einmal abklatschen unter dem Gipfelkreuz des Säulecks.

© Nationalpark Hohe Tauern/Franz Gerdl

Bild 2: Vom Gipfel des Säulecks aus bietet sich allen Bergsteigern ein traumhafter Blick.

© Nationalpark Hohe Tauern/Franz Gerdl

Bild 3: Erfrischung zwischendurch: Der Aufstieg nimmt rund drei Stunden in Anspruch.

© Nationalpark Hohe Tauern/Franz Gerdl

Bild 4: Hier geht es los: Das Arthur-von-Schmid-Haus am Dösener See.

© Nationalpark Hohe Tauern/Franz Gerdl