



Karin Riess
Leitung Reisebeilage

Mutter Natur, hoch dosiert

Was ein Winterspaziergang und die Mariendistel gemeinsam haben.

Dass Mutter Natur auch ganz anders kann, wenn man sie nicht respektiert, hat das vergangene Jahr mit dem Coronavirus wohl mehr als deutlich gemacht. In den allermeisten Fällen allerdings tut sie uns gut: Deshalb haben wir auf den Reiseseiten diesmal gleich drei Destinationen parat, an denen man einen schönen Wintertag auf Skiern, Schlitten, Schnee- oder in Wanderschuhen verbringen kann, ohne dabei Menschentrauben verdauen zu müssen – dafür aber mit Bewegung an der frischen Luft und hoffentlich auch ein paar wärmenden Sonnenstrahlen. Ein effektiver Cocktail für die aktive Immunisierung gegen akuten Lockdown-Lagerkoller.

Der heilenden Wirkung der Natur widmen wir uns auch auf den Gesundheitsseiten: Die Mariendistel wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2021 gewählt – und die hat es wirklich faustdick hinter den Stacheln.

Wir wünschen Ihnen einen erlesenen Samstag!

Inhalt



Reise. Im italienischen Ugovizza führen viele Wege Winterwanderer in die Stille.

Seite 4/5



Gesundheit. Wie Distel und andere Arzneipflanzen unserer Gesundheit helfen.

Seite 8/9

IMPRESSUM

Gesamtverantwortung: Sonja Krause

Redaktion: Carmen Oster, Karin Riess.

Kontakt: beilagen.graz@kleinezeitung.at
Tel. (0316) 875-0

Reise



PISTENCHECK

Von Klaus Höfler



Über den Wolken. Zumindest die Nebeldecke lässt man am Großen Speikkogel unter sich KK (4), HÖFLER (2)



Fahrendes Aussichtsbankerl: Der Burgstallofenlift ist nach einem Sturmschaden wieder in Betrieb

Grenzerfahrung: Direkt an der Nahtstelle zwischen Kärnten und der Steiermark bietet die Koralpe in einer Autostunde von Graz und Klagenfurt Carvingsspaß hoch über der Nebel- und Baumgrenze.

War James Bond eigentlich schon einmal hier? Oder das „Mission Impossible“-Team?

Die Gipfelregion der Koralpe gibt nämlich alles her, was es für eine oscarreife Geheimagentenfilmkulisse braucht: zum einen viel menschenleere Gegend, zum anderen architektonisch auffällige Technik-Anlagen. Hier, knapp über 2000 Meter Seehöhe, findet sich beides.

Herüber auf dem Steinschöber-Plateau thronen der 50 Meter hohe Betonturm und die Antennenschüsseln der Sendeanlage. Drüben, keine zwanzig Gehminuten entfernt, am Gro-



Die weite Stille des Winters

Das Wandererlebnis „Puanina-Tour“ im italienischen Ugovizza führt entlang der Grenze über Almen und Berge. Ein Erlebnis zwischen Sport und Genuss.

Von **Claudia Lux**

Wer manche Straßen im italienischen Kanaltal entlangfährt, weiß, warum in diesem Land der Fiat Panda 4x4 erfunden wurde. Leicht, wendig und der Allrad verbeißt sich mit Kettenunterstützung locker in die schneebedeckten Bergstraßen. Die Serpentinstraße, die Ugovizza mit dem Val Uque verbindet, wurde an sich schön ausgebaut. Trotzdem empfehlen sich im Winter Schneeketten und das Wissen, wie man diese anlegt. Doch die spannende Anfahrt wird belohnt. Die Ugovizza-Almen erstrecken sich schneeglitzernd und kälteknirschend

im Licht der Wintersonne. Die Gipfel der Karnischen Alpen sind verlockend nahe, und nicht weit entfernt lädt eine gemütlich geheizte Hütte zum Frico – einer deftigen Spezialität des Friauls.

Die Natur zu entdecken wird hier leicht gemacht. Die Gemeinde Malborghetto, zu der die Ortschaft Ugovizza gehört, hat ein wohldurchdachtes ganzjähriges Wanderkonzept erstellt, das tatsächlich keine Wünsche offenlässt. Im Winter bietet das Gebiet vom lockeren Spaziergang über die moderate Schneeschuhwanderung bis zur sportlichen Skitour für jede Kondition und Motivation das richtige Naturerlebnis. Gestar-

Die Puanina-Hütten

Agriturismo und Hütten. Sieben Lokale gibt es auf den Ugovizza-Almen, sie kochen regional, nach alten Familienrezepten und bieten auch Unterkunft. Nach dem Lockdown sind die Öffnungszeiten leider noch nicht klar. Deshalb empfiehlt es sich, vor einem Besuch Kontakt aufzunehmen.

Agriturismo „da Rosič“ Tel. +39 368 3023019 oder Tel. +39 338 9422503 rosicpeter@gmail.com

Rifugio Michele Gortani Tel. +39

331 7907427, angelavirgallito@gmail.com

Rifugio Flli Nordio-Deffar Tel. +39 320 8151052, lianeke@libero.it

Agriturismo Malga Priu Tel. +39 333 4475021 oder +39 331 1025989

Agriturismo Gacceman Tel. +39 339 2967939, info@gacceman.com

Infos und Karten bei der Tourismusinformaton Malborghetto, Via Bambergia 52, Tel. +39 389 317 9087. www.visitvalcanale.it

tet werden kann an acht Parkplätzen, teilweise nahe einer der sieben Agriturismo oder Hütten, die mit regionalen Spezialitäten locken.

Das Puanina-Programm ist kreisartig aufgebaut und kann unterschiedlich kombiniert werden. Die Wege sind gut markiert – nicht nur im Sommer. So findet man auch im Winter gut

seine Route, die außerdem in den Infobroschüren, die in den Hütten und im Tourismusamt Malborghetto aufliegen, leicht verständlich aufbereitet sind. Über 18 Kilometer erstrecken sich die Wanderwege, die miteinander kombiniert werden können und durch den sogenannten Tarviser Wald führen. Der Staatsforst ist der größte des Landes und erstreckt sich über

Wo wir jetzt
gerne wären



ALPEN
ADRIA

Den Winter quasi allein genießen. Auf den weitläufigen Ugovizza-Almen ist das möglich – das Wanderkonzept Puanina bietet perfekte Orientierung, für eigene Erkundungstouren per Schneeschuh oder Tourenski

KK/TOURISMO (7)



Ugovizza



24.000 Hektar quer über das Kanaltal – von der Grenze zu Österreich bis nach Slowenien. Bei der touristischen Nutzung haben die Verantwortlichen nicht nur auf ein Lenksystem geachtet, das auch den Wildbestand im Staatsforst schont. Der Besucher soll auch locker und sozusagen nebenbei die Region, ihre Tradition und Spezialitäten über unaufdringlich gestaltete

Buchtipp

Das Kanaltal. Getrennt und vereint, dieses Grenztal ist zwiegespalten und doch ein Ganzes aus Altösterreich und italienischem Flair. Die Region spiegelt die Geschichte Europas wie keine Zweite wider – slowenisches, italienisches und Kärntner Brauchtum machen ihren einzigartigen Reiz aus. Zum Entdecken, Erwandern und Erleben dieser geschichtsträchtigen und einzigartigen Landschaft lädt Autorin Claudia Lux mit ihrem Reiseführer ein. Das Buch erscheint am 23. Februar im Styria-Verlag. Vorbestellungen unter www.styriabooks.at



Infotafeln kennenlernen. Unzählige alte Fotos zeugen von einer Zeit, als „die Alm“ mehr harte Arbeit als seelenbaumelnde Erholung bedeutete.

Meilensteine der Routen sind vor allem die sieben Almhütten, die neben regionalen Spezialitäten auch Übernachtungsmöglichkeiten anbieten. Von den Hütten aus lassen sich wunder-

bare Schneeschuhwanderungen starten. Besonders empfehlenswert ist ein herzhaftes Fricco – das wärmt den Magen und das Herz gleichermaßen.

Skitourengeher können auf der Puanina-Tour aus fünf empfohlenen Gipfeln aussuchen: Monte Cocco (1941 m), Cima Bella (1911 m), Monte Sagra (1931 m), Monte Starhand (1968 m) und dem Monte Ojsternig

(2050 m). Die Routen sind gut beschildert und für unterschiedliche Könnernstufen geeignet. Man sollte für die Touren circa 2,5 bis drei Stunden einplanen. Achtung! Jeder Skitourengeher sollte hier immer einen funktionstüchtigen, eingeschalteten Lawinen-Piepser am Körper tragen. Das ist in Italien Pflicht und wird sehr streng kontrolliert.

Schneeschuhwanderer haben die Auswahl zwischen fünf leichten Puanina-Touren ab 40 Minuten oder drei ausgeschilderte Rundtouren für Sportler mit moderater Kondition, die bis zu vier Stunden in Anspruch nehmen. Die Orientierung ist dank vieler Schilder einfach. Spaziergänge sind natürlich auch ohne größere Ausrüstung in der weiten Winterlandschaft möglich. Hier genießt man einfach die Ruhe und Abgeschiedenheit der Ugovizza-Almen, die klare Luft und die Stille des Schnees.