Triglav (2864 m)

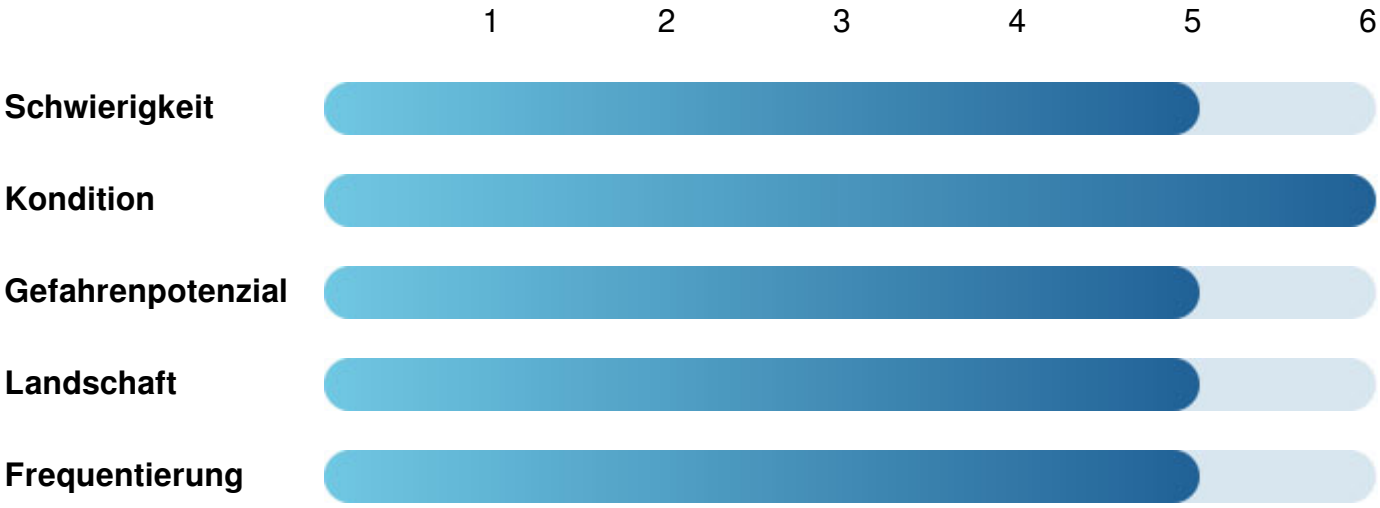
Bergtour | Julische Alpen

1900 Hm | insg. 10:30 Std. | Schwierigkeit (5 von 6)



Jeder Slowene, so heißt es, muss einmal im Leben auf dem Triglav gewesen sein. Der höchste Berg des Landes ist ein Nationalheiligtum – und natürlich auch für ausländische Alpinisten ein attraktives Ziel. Eine anspruchsvolle und anstrengend lange Runde führt von Norden über den Bamberg-Weg (Plemenice) zum Gipfel und über den Tominšek-Weg zurück zum Ausgangspunkt. Die Route verbindet also die beiden anspruchsvollsten Normalwege am Triglav miteinander - eine Alpine Bergtour mit anspruchsvollen Klettersteigpassagen.

© Tourentipp.com 2026



Anfahrt: Über die Tauernautobahn (A 10) bis zum Knoten Villach. Weiter auf der A 11 Richtung Slowenien. Direkt an der Landesgrenze befindet sich der Karawankentunnel (Pkw-Maut: 7,20 Euro - Stand 2018). Nach dem Tunnel nimmt man gleich die erste Ausfahrt (bis hierher keine Slowenien-Vignette nötig!). Nun noch knapp vier Kilometer nach Westen ins Örtchen Mojstrana. Dort zweigt nach Norden die Fahrstraße ins Vratatal und in den Triglav-Nationalpark ab. Am Ende dieser 12 Kilometer langen Straße mit teilweise 20 Prozent Steigung befindet sich ein großer Wanderparkplatz (Gebühr: 3,50 Euro - Stand August 2017). Vom Parkplatz in fünf Minuten Fußweg zum Aljažev Dom, der auf einer großen Waldlichtung im hintersten Vratatal liegt.
Navi-Adresse: Slowenien, 4281 Mojstrana, Triglavska cesta 89

Ausgangspunkt: Aljažev Dom (1015 m) im Vratatal bei Mojstrana

Route: Vom Aljažev Dom (Hütte) wandert man in wenigen Minuten den breiten Weg nach Süden zum Partisanen-Denkmal, einem Monument für die im 2. Weltkrieg gefallenen Bergsteiger; es besteht aus einem überdimensionalen Felshaken mit Karabiner. Am Denkmal zweigt links die hier empfohlene Abstiegsroute (Tominšek-Weg) ab. Für den Bamberg-Weg wandert man jedoch weiter geradeaus ins Vrata-Tal hinein; zunächst relativ flach durch den Wald, ab dem Abzweig zum Prag-Weg im nun offenen Gelände auf dem nach Südwesten drehenden blockigen Steig hinauf zum Luknja-Pass, einem markanten Einschnitt in 1758 Metern Höhe. Nach rund zwei Stunden Aufstieg beginnt hier der schwierige Teil der Tour. Jetzt werden Steinschlaghelm aufgesetzt und Klettersteigset angelegt. Der Gipfelanstieg verläuft nun nach links (Südosten) auf dem Bamberg-Weg (Plemenice) und beginnt gleich mit einer Schlüsselstelle, einer etwa 40 Meter hohen und fast senkrechten Wand, durch die ein gut gesicherter Klettersteig mit Schwierigkeiten bis D zieht. Fortan wechseln sich ungesichertes alpines Klettergelände (I bis II) und gesicherte Klettersteigpassagen (bis C) immer wieder ab. Nach rund zwei Stunden permanenter Felskletterei erreicht man in etwa 2360 Metern Höhe ein Hochplateau mit imposanten Blicken in die Nordwand. Nun folgt zunächst meist Gehgelände in südöstlicher Grundrichtung; nur bisweilen muss Hand angelegt werden. Auf dem marsartig braunen Schotterfeld stößt von Südwesten her eine Anstiegsroute, von der Triester Hütte kommend, auf unsere Route. Der Gipfelaufbau des Triglav verlangt auf den finale 300 Höhenmetern noch einmal volle Konzentration, insbesondere am etwas abdrängenden Einstieg in den Klettersteig, der schräg rechts hinauf durch einen nach Westen exponierten Wandteil führt, schließlich auf den Cez-Nogo-Weg (vom Dom Planika her) stößt und nun nach links (Richtung Norden) abknickt. In moderatem, teils gesicherten Fels steigt man die letzten Meter hinauf zum Gipfel mit seinem markanten Not-Unterschlupf am Gipfel, dem einer

© Tourentipp.com 2026

Rakete gleichenden Aljaž-Turm in 2864 Metern Höhe. Benannt ist der am 7. August 1895 errichtete Metallturm, in dem das Gipfelpanorama aufgemalt ist, nach dem Priester Jakob Aljaž, der den Turm geplant und gebaut hat.

Abstieg: Der Abstieg Richtung Osten zum vom Gipfel aus schon sichtbaren Triglavski Dom (2515 m) auf dem Kredarica-Plateau ist nicht zu verfehlen. Ein recht scharfer Grat zieht hinüber zum Buckel des Mali Triglav (2732 m), von dort geht es nach Nordosten hinunter aufs Kalkstein-Plateau der Kredarica. Der komplette Weg vom Gipfel zum Triglavski Dom ist durchgehend mit Drahtseilen und Metallstiften gesichert und nicht übermäßig schwierig (meist A/B), aber sehr stark frequentiert – bei Gegenverkehr kann es zu Wartezeiten kommen. Nach einer Einkehr in der Triglavhütte mit benachbarter Wetterstation stehen nun noch 1500 Höhenmeter Abstieg auf dem Tominšek-Weg (kurze Stellen C, überwiegend B, zudem steiles alpines Gehgelände bis II UIAA) bevor. Dreieinhalb Stunden sind dafür zu veranschlagen. Die Route orientiert sich grundsätzlich nach Norden und beginnt mit einem mäßig steilen Abstieg über das weitläufige Kalksteinplateau. Auf 2160 Metern Höhe, bei einem unübersehbaren Wegweiser, zieht von rechts die Route vom Stanica Dom hinab. Wenige Abstiegsmeter weiter folgt ein wichtiger Abzweig: Links zweigt der (einfachere) Pragweg ab, geradeaus weiter geht es auf dem Tominšek-Weg. Auf diesem wechseln sich wunderbar aussichtsreiche Wanderpassagen mit teils längeren und an zwei kurzen Stellen kniffligen Klettersteigpassagen (bis C) ab. In steilen Serpentinen geht es, am Schluss im Wald, zurück ins Vrata-Tal, wo der Tominšek-Weg unweit des Partisanendenkmals auf die ersten Meter der Anstiegsroute stößt.

Alternative: Der Prag-Weg ist im Abstieg gegenüber dem Tominšek-Weg die einfachere und nur marginal längere Variante, landschaftlich aber nicht so schön.

Charakter: Schwierige, auch konditionell ungewöhnlich fordernde Bergtour (ohne Übernachtung 1900 Hm!) mit leichten Kletterstellen und anspruchsvollen Klettersteigpassagen. Von den Normalanstiegen (es gibt auch Kletterrouten durch die Nordwand) ist der Bamberg-Weg die schwierigste Klettersteigroute (C/D) auf den Triglav und der Tominšek-Weg im Abstieg (B/C) die zweitschwierigste Option. Auch wenn die Klettersteige bestens gesichert sind, darf dies nicht darüber hinwegtäuschen, dass auch immer wieder ungesicherte Kletterpassagen (bis II UIAA) zu bewältigen sind. Als Tagestour sollte man für die komplette Runde inklusive Pausen 13 Stunden einplanen und über entsprechende Kondition verfügen. Insgesamt ist der Triglav auf dieser Runde sehr kletterlastig – auch am Ende sollte die nötige Konzentration noch vorhanden sein. Landschaftlich bewegt man sich in großartiger, wilder Gegend. Wer einen Tag mit absolut klarer Sicht erwischt, kann sogar bis zu Adriaküste und zum Mittelmeer schauen. Äußerst nette Bewirtung im Aljažev Dom, wo man in die slowenische Kulinarik eintauchen und in Zimmern mit Bett bequem übernachten kann.

Gehezeit: Aufstieg: 6 Stunden Abstieg: 4,5 Stunden

Tourdaten: Höhendifferenz: 1900 Hm Distanz: 14 km

Jahreszeit: Juni bis Oktober

Stützpunkt: 1. Aljažev Dom (1015 m), Telefon +386 4 589 10 30, Aljažev Dom
2. Im Abstieg: Triglavski Dom (2515 m), Telefon +386 1 231 26 45, Triglavski Dom

Ausrüstung: Helm und Klettersteigset

© Tourentipp.com 2026

Tipp: Bis zum Gipfel gibt es, außer an einem Bach 30 Minuten nach dem Start, keine Wasserquelle mehr – also ausreichend Getränke einpacken. Wegen der klettertechnischen Schwierigkeiten ist es ratsam, dem Bamberg-Weg nicht im Ab-, sondern nur im Aufstieg zu machen.

Wissenswertes: Der Name Triglav bedeutet so viel wie „Dreihaupt“ oder „Dreikopf“. Die Entstehung des Namens ist unklar. Einer Legende nach thronte auf dem Berg eine alte slawische Gottheit, der dreiköpfige Triglaw, der mit einem Kopf den Himmel, mit dem zweiten die Erde beherrscht und seinen dritten Kopf dem unterirdischen Reich zuneigt. Andere meinen, dass sich der Name aus der Form des Berges ableitet: Drei Gipfel wurden mit drei Köpfen assoziiert. Eins der meist fotografierten Motive im Vrata-Tal ist das Partisanendenkmal; das Monument in Form eines großen Kletterhakens mit Karabiner erinnert an die im Zweiten Weltkrieg gefallenen Bergsteiger.

Karte: Kompass-Karte 64 (Julische Alpen – Nationalpark Triglav).
Erhältlich in unsrem Kompass-Karten-Shop.

Autor: Martin Becker

© Tourentipp.com 2026