



Bleder Cremeschnitte, Braunbär, Schluchten, goldgelber Moja-Wein, türkis leuchtende Seen – Slowenien glänzt überall. Tief im Karst hocken Grottenolme in bizarren Tropfsteinhallen; gleich daneben zieht Europas größter unterirdischer Canyon Besucher in seinen Bann. Zwischen Alpen und Adria lockt das kleine Land mit vielen Superlativen.

Text und Fotos: Malte Clavin

Siehst du die Burg da oben?", fragt Annette und deutet auf den 139 Meter hohen Kalksteinfelsen, auf dem die mittelalterliche Festung thront wie ein steinerner Wächter über dem Bleder See.

Am Bootssteg wartet bereits ein "pletna", eines jener traditionellen Holzruderboote, die seit Jahrhunderten die größte Insel Sloweniens ansteuern. Der Bootsführer rudert uns schweigend übers Wasser. Rechts und links passieren wir gepflegte Seevillen aus der Belle-Époque-Zeit, deren Fassaden von Kastanien und Linden umrahmt werden. Nach zehn Minuten erreichen wir die 2000 Quadratmeter große Insel, die bereits in prähistorischer Zeit besiedelt war.

99 Stufen führen hinauf zur barocken Marienkirche, deren Geschichte bis ins Jahr 1142 zurückreicht. Annette läutet die berühmte Glocke – 1534 von Franciscus Patavinus in Padua gegossen, soll sie einer Legende nach jeden Wunsch erfüllen.

Die Rückfahrt bringt uns zum Fuß der Burg Bled, der ältesten Festung Sloweniens. Über einen steilen Waldpfad erreichen wir nach einer halben Stunde das Plateau, wo sich an der südlichen Bastionsmauer der wahre Schatz der Burg offenbart: der atemberaubende Panoramablick über den See, die bewaldeten Hügel und die Gipfel der Julischen Alpen.

"Jetzt fehlt nur noch eines", sagt Annette grinsend, als wir wieder am Seeufer ankommen, und zieht mich in eines der Cafés. Kurz darauf steht ein Teller mit einer Berühmtheit vor uns: die Bleder Cremeschnitte. Die goldbraune Blätterteigkreation mit der samtigen Vanillecreme und dem puderzuckerbestäubten Deckel schmilzt auf unseren Zungen – ein süßer Abschluss eines wundervollen Tages am See.



"Steinschlag!", mahnen die Warnschilder am Eingang der Vintgar-Schlucht. Während wir uns die Schutzhelme aufsetzen, steigt uns der Duft von Bärlauch in die Nase. Minuten später laufen wir über die ersten Holzstege, die sich zwischen den haushohen Kalksteinfelsen hindurchschlängeln. Vogelgezwitscher erfüllt die feuchte Luft - an einer Stelle höre ich vier verschiedenen Arten. Dann öffnet sich ein geologisches Meisterwerk: Die smaragdgrüne Radovna tobt über glattpolierte Terrassen durch die 1,6 Kilometer lange Schlucht, die zwischen den Hügeln Hom und Boršt von Wassermassen ausgewaschen wurde.

Oben und rechts: Während der Bleder See ein ruhiges Idyll zwischen den bewaldeten Hügeln der Julischen Alpen bildet, stürzt das Wasser über die Martuljek-Wasserfälle spektakulär in die Tiefe.

Links oben: Wie aus dem Felsen gewachsen schmiegt sich die Höhlenburg Predjama in eine 123 Meter hohe Kalksteinwand.

inks unten: Im Naturpark Zelenci in den Julischen Alpen liegt der smaragdgrüne Quellsee der Sava Dolinka.





Oben: Blühende Rosen, wenig Verkehr und herrliche Weitblicke – viele Dörfer der Brda-Region sind wunderbare Ausflugsziele für Radfahrer.

Rechts: Majestätisch thront das 600 Jahre alte Winzerdorf Šmartno über den Rebterrassen. Edle Tropfen, preisgekrönte Restaurants und kleine Läden mit lokalen Spezialitäten lassen Genießerherzen höherschlagen.

Der erste Teil erweist sich aufgrund der wilden Stromschnellen als der spektakulärste. Wilde Erdbeeren säumen die Holzwege, ebenso unzählige Teufelskrallen, deren violette Blütentürme wie Fabelwesen aus dem moosigen Unterholz ragen. Wir entdecken auch Blüten der Alpen-Pestwurz, die wie zarte Federbälle im sanften Licht schweben. Mehr als 600 Pflanzenarten gedeihen in dieser Schlucht.

Nach einer Stunde erreichen wir den 13 Meter hohen Wasserfall Šum, wo die Radovna tosend in die Tiefe stürzt. Nach einer weiteren Stunde durch dunklen Wald sind wir wieder am Ausgangspunkt.

Wenige Kilometer entfernt liegt das Naturreservat Zelenci im Save-Tal. Hier sprudelt kristallklares Thermalwasser mit konstanten 5,5 Grad aus dem Kalkstein unter einem türkisfarbenen Teich und bildet den Beginn der 947 Kilometer langen Save. Der berühmte englische Wissenschaftler Sir Humphry Davy schrieb im 19. Jahrhundert über Zelenci: "Ich kenne nichts Schöneres in Europa!"

Die Martuljek-Wasserfälle schließlich offenbaren sich als verstecktes Amphitheater der Julischen Alpen. Guide Alenka führt uns zu den Kaskaden, wo das Wasser über hohe Kalksteinterrassen in die Tiefe stürzt. "Übrigens: Slowenien ist Europas Rekordhalter in Sachen Biodiversität", verrät sie uns. "Hier gibt es rund 24000 Pflanzen- und Tierarten, mehr als ein Viertel davon endemisch."

Ein Steinadler segelt hoch über den Graten, während am Wasser eine Bachstelze hüpft. Alenka deutet auf die Bäume ringsum: "Aus dem Holz der Buchen und Birken schnitzte man früher Schuhe und aus den Weidenruten wurden Korbwaren geflochten. Eine Babywiege bestand aus bis zu sechs verschiedenen Hölzern."

Sie fährt fort: "Buchenlauge reinigte Geschirr und Böden. Aus Lindenholz wurden Löffel und Spinnräder, aus Esche entstanden Skier und Wagenräder. Jeder Baum, jede Pflanze hatte ihren Zweck. Unsere Vorfahren lasen die Natur wie ein Lehrbuch, kannten fast alle Pilze, Pflanzen, Hölzer. Der Wald war gleichsam Baumarkt, Werkstätte und Apotheke – ein geschlossener Kreislauf ohne Abfall."

Annette und ich lauschen gebannt Alenkas Worten. Was für eine Weisheit, denken wir beide. Jahrhundertelang lebten Menschen so, wie wir es heute wieder anstreben: nachhaltig.

Radtour mit Weinprobe

Die E-Bikes surren leise über die sanften Hügel der Weinregion Brda, während sich vor uns ein Panorama ausbreitet, das an die Toskana erinnert. Wir gleiten vorbei an üppig blühenden Rosenstöcken und terrassierten Weinbergen, die sich wie ein grüner Teppich bis zum Horizont erstrecken.

Auf ruhigen Straßen legen wir mühelos die Höhenmeter zwischen den male-







rischen und hervorragend erhaltenen Dörfern zurück, bis wir das Weingut von Patrick Simčič erreichen. Der gastfreundliche Winzer bewirtschaftet in seiner Heimatregion Biljana in vierter Generation elf Hektar Weinberge. "Für jede Rebsorte haben wir einen speziellen Platz im Weinberg", erklärt Patrick, während er uns seinen goldgelben Moja einschenkt.

Im Glas schwenke ich die bernsteinfarbene Flüssigkeit gegen den blauen Himmel. Der Wein entfaltet sich samtig auf meiner Zunge – mineralisch, elegant, mit einer vibrierenden Säure, die von den sandigen Tonmergel-Böden herrührt. Patrick betont: "Meine Philosophie ist es, geschmackvolle, fruchtige Weine voller Harmonie zu produzieren." Wie gut ihm das gelingt, davon zeugen zahllose gerahmte Auszeichnungen im lichtdurchfluteten Showroom.

Während wir auf der Terrasse sitzen und ein weiteres Glas genießen, blicken wir über eine Kulturlandschaft, in der slowenische Winzertradition und mediterrane Lebensart verschmelzen. Wir können gut verstehen, warum die fruchtbare Landschaft der Brda einst auch die österreichischen Kaiser begeisterte.

Kulinarische Kunst

Es regnet in Strömen, als wir das Hiša Franko erreichen. Das Restaurant von Ana Roš wurde 2023 als erste slowenische Gaststätte mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnet – ein märchenhafter Aufstieg für die Autodidaktin, die ohne Kochausbildung den Gasthof ihrer Schwiegereltern übernahm.

16 Gänge stehen uns bevor, jedes Gericht in einem anderen, handgemachten Gefäß serviert. Während aus den Lautsprechern leise Al Greens "Simply Beautiful" erklingt, reicht uns der Kellner eine Schale mit sattgrünem Moos. "Den Wald erleben", lächelt er. Genau darum geht es hier: ums Erleben. Das in Blattgemüse eingehüllte Wachtelei mit Alpenkaviar zergeht samtig auf der Zunge und wird gefolgt von der kunstvoll arrangierten "Frühlingsernte" – einem Gedicht aus regionalen Wildkräutern, Gemüse und essbaren Blüten. Alle Zutaten sind regional und saisonal, viele aus dem eigenen Garten hinterm Haus. Nur der österreichische Alpenkaviar durchbricht die Regel.

An einem der insgesamt sieben Holztische geraten Annette und ich immer mehr aus dem Häuschen angesichts dieser noch nie erlebten Geschmackszauber. Nach drei Stunden fühlen wir uns unglaublich dankbar, demütig und beschenkt.

Bei den Waldbären

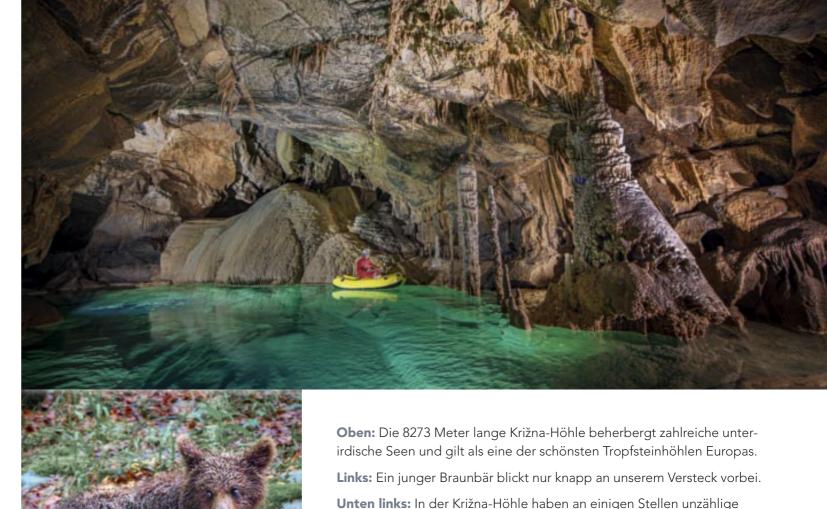
Die zwanzigminütige Fahrt zur Hütte wird zur Odyssee: Temperatursturz von 21 auf 8 Grad, Hagel und Gewitter.

Links und rechts der Straße sammelt sich das Wasser, beim Durchfahren spritzt es zwei Meter hoch. Als wir in der spartanischen Holzhütte im Wald von Markovec ankommen, blickt nach kurzer Wartezeit ein junger Braunbär mit wachsamen Augen in Richtung unseres Verstecks. Im Regen stampft er durch sein Revier, wir beobachten jede seiner Bewegungen aus sicherer Entfernung. Wildhüter locken die Allesfresser mit knapp bemessenem Mais an die Beobachtungsplätze. Dann erscheint die Mutter des Jungtiers: eine Bärin mit etwa 300 Kilogramm Lebendgewicht. Annette und ich halten den Atem an, als das mächtige Tier unweit unseres Verstecks nach Nahrung sucht.

Mit über 900 Braunbären ist Slowenien eines der Länder mit der höchsten Bärendichte weltweit. Die kontrollierte Beobachtung aus sicheren Verstecken ermöglicht einzigartige Einblicke in das Verhalten dieser Respekt einflößenden Waldbewohner.

In der Wasserhöhle

Guide Gašper Modic reicht mir Overall, Gummistiefel und Stirnlampe. Dann betreten wir allein die einzigartige Križna-Höhle, die als am besten geschützte Höhle in Slowenien gilt, fast vollkommen naturbelassen und ohne künstliche Beleuchtung. Die 8273 Meter lange Was-



Unten rechts: Wie eine graue Schlange windet sich die Passstraße durch die Wälder der Julischen Alpen. Der Vršič-Pass auf 1611 Metern Höhe ist Sloweniens spektakulärste Panoramastraße und das Tor zum Soča-Tal.

Höhlenbären der letzten Kaltzeit mit ihrem Fell den Felsen glatt poliert.

Linke Seite: In der wildromantischen Vintgar-Schlucht toben die kristallklaren Fluten der Radovna über Kalksteinterrassen.



SEEN, SCHLUCHTEN, SINNESRAUSCH





serhöhle beherbergt 45 unterirdische Seen, von denen 22 mit Booten im Rahmen von Führungen befahren werden können, und zählt zu den schönsten Tropfsteinhöhlen Europas.

An einigen der hellbraunen Felsbrocken in der ersten Halle erkenne ich schwarze, glatt geriebene Flächen – hier haben sich über 25 000 Jahre hinweg jährlich bis zu 200 Höhlenbären hindurchgezwängt und den Felsen mit ihrem Fell förmlich poliert. In der Eiszeit lag die Temperatur im "Bärentunnel" genannten Winterschlafquartier der gewaltigen, bis zu 1,5 Tonnen schweren Höhlenbären bei etwa 8 Grad, während draußen bis zu minus vierzig Grad herrschten.

Jetzt navigiert Gašper sein gelbes Schlauchboot durch das Höhlensystem, vorbei an jahrtausendealten Stalaktiten und Stalagmiten. Die Stille wird nur vom sanften Plätschern seiner Paddel durchbrochen. "Zurzeit haben wir extrem klares Wasser. Überall kann man bis auf den Grund schauen", erklärt er stolz. Bei den Fotostopps, die wir aufwendig mit vielen Lampen beleuchten, erscheint mir Gašper zwischen den monumentalen Tropfsteinsäulen und uralten Kalkformationen wie ein Wächter der Unterwelt. Die Križna-Höhle ist eine unwirkliche Schönheit und wohl jeder, der sie besucht, kann heute noch nachempfinden, was frühe Entdecker gefühlt haben mögen.

Canyon der Ewigkeit

Am nächsten Tag erkunden wir erneut das Erdinnere. In der monumentalen Mahorčič-Höhle, einem Teil des Škocjan-Höhlensystems, schrumpft unser Guide Borut Lozej vor den gigantischen Kalksteinwänden quasi zu einer Miniatur. Tageslicht dringt durch die natürlichen Portale und verwandelt das Felsmassiv in eine Kathedrale aus Licht und Schatten.

Die Höhlen, Gänge, Schächte, natürlichen Brücken und Schlucklöcher von Škocjan wurden vom Fluss Reka geschaffen, der hier im Karstuntergrund verschwindet und erst nach 39 Kilometern in Triest wieder auftaucht. Seit 1986 gehört das Škocjan-Höhlensystem zum



Oben: Wo Tageslicht in die monumentale Mahorhorčič-Höhle dringt, verwandelt sich die UNESCO Welterbestätte in eine Kathedrale aus Licht und Schatten.

Rechts: Die 24 Kilometer lange Postojna-Höhle mit ihren jahrmillionenalten Stalaktiten und Stalagmiten ist eine der größten Karstformationen der Welt.

Links oben: Das türkisfarbene Wasser der Tolminka in der 60 Meter tiefen Klamm der Tolmin-Schlucht.

Links unten: Wie ein Wächter der Unterwelt steht Gašper Modic zwischen den Tropfsteinsäulen der Križna-Höhle.

Weltnaturerbe der UNESCO. Borut, der seit über 30 Jahren in Höhlen unterwegs ist, berichtet von der Entdeckung der Höhle: "Die ersten Höhlenforscher kletterten barfuß in den Höhlen herum und hatten Kerzen an ihren provisorischen Helmen. Wegen des lärmenden Flusses und der irritierenden Echos verständigten sie sich damals mit Signalhörnern."

Dann öffnet sich vor uns eine wunderschöne Einsturzdoline. Boruts Zeigefinger malt eine imaginäre Linie in die Luft: "Von dort oben bis zum Boden beträgt der Höhenunterschied 154 Meter."

Bald darauf verschluckt uns die "Rauschende Höhle". Diese Schlucht, die als größter unterirdischer Canyon Europas gilt, ist der bekannteste Teil der Höhlen von Škocjan.

Direkt am Fluss bestaunen wir Becken, die im Laufe der Jahrtausende von Wasserkraft und Erosion geformt wurden. Dann auf einmal steht Borut auf einem Felsen mitten in der Reka wie ein Alpinist in den Weiten unterirdischer Berge. Das Echo unserer Schritte hallt zwischen den Felswänden wider, begleitet von der ewigen Symphonie des RekaFlusses. Meine Gedanken sind bei den kühnen Entdeckern und ich fühle mich mehr als ehrfürchtiger Pilger denn als Besucher.

Verborgene Schönheiten

Das Licht meiner Stirnlampe tastet die Kalksteinwände ab, während ich zwischen bizarren Tropfsteinvorhängen navigiere. Eine Stunde zuvor hatten mich gleich vier Höhlenforscher in Empfang genommen: Vid Ursic, Jan Wahl, Kevin Klun und Primož Gnezda. Sie rüsteten mich aus und geleiteten mich zur Pivka-Höhle,



Tropfsteinzapfen hängen wie versteinerte Zähne oder Stacheln von der Decke dieser Kammer der Pivka-Höhle.

einen der fünf Eingänge zum spektakulären Postojna-Höhlensystem.

Tropfsteinzapfen hängen wie versteinerte Zähne von der Decke. Die Pivka-Höhle überrascht mit einer Vielzahl Dome, Durchgänge und Kammern, die wir fünf mühselig ausleuchten, damit ich ihre Dimensionen ablichten kann. Tiefer in der Höhle doppelt ein spiegelglatter See alle Tropfsteinformationen und lässt meine Guides wie Fährleute in einem aus der Zeit gefallenen, verborgenen Reich aus Stein erscheinen.

"Slowenien hat mehr als 15 000 Höhlen", erklärt mir Kevin. "Jährlich werden 500 neue entdeckt. Alles, was länger als zehn Meter ist und groß genug, dass Menschen hindurchkriechen können, wird als Höhle bezeichnet." Die Postojna-Höhle gilt als das am besten erforschte Höhlensystem der Welt. 117 Spezies sind hier beheimatet, sogar Überreste von Nilpferden wurden gefunden.

Die bekanntesten Höhlenbewohner sind die berühmten Grottenolme. Diese

blassen Lurche erreichen Längen von bis zu 35 Zentimetern. Sie können bis zu sieben Jahre ohne Nahrung auskommen und bis zu 100 Jahre alt werden. Sloweniens Nationaltier ist blind und leichenblass. Früher glaubten die Bewohner der Region, es seien die Jungen eines Drachen, der in der Höhle von Postojna hauste.

Ein Grottenolm namens Victor verlor im März 2018 durch den Biss eines Artgenossen einen Teil seines rechten Hinterbeines. Im August 2019 war es wieder vollständig nachgewachsen und funktionsfähig. Nicht zuletzt diese Regenerationsfähigkeit macht den Grottenolm zum faszinierendsten Bewohner der Höhle.

Während ich durch die Gänge der Pivka-Höhle in Richtung Ausgang streife, denke ich an die kaum vorstellbare, jahrmillionenlange Arbeit der Natur. Meine Erkundung der slowenischen Höhlenwelt endet hier, wo sie 1971 als staunender Fünfjähriger begann: in der Postojna-Höhle, bei meinem allerersten Höhlenbesuch überhaupt. Heute, ein halbes Jahrhundert später, stelle ich fest: Das Staunen ist geblieben!

Slowenien, dieses kleine Land zwischen Alpen und Adria, ist eine wahre Schatzkammer der Natur – über wie unter der Erde. Die drei Höhlen, die ich besuchte, zeigten mir eindrucksvoll: Unter der Erde existiert eine zweite Welt, ebenso reich und faszinierend wie die andere. Vielleicht sogar noch geheimnisvoller.



Malte Clavin arbeitet als Abenteuer-Journalist und Keynote-Speaker. Seine Arbeit widmet er mit Vorliebe

Expeditionen zu abgelegenen, exotischen und extremen Destinationen sowie persönlichen Herausforderungen. www.malteclavin.com

SLOWENIEN

reiseinfos

Anreise

Es gibt Direktflüge nach Liubliana unter anderem ab Frankfurt, München, Düsseldorf Wien und Zürich. Die Flugzeit beträgt ca. 1,5 bis 2 Stunden. Autofahrer erreichen Ljubljana von München in ca. 4,5 Stunden über die A8, A10 und A2 (Karawankentunnel) oder aus Richtung Wien bzw. Graz kommend über die A9 und A1 (Grenzübergang Spielfeld). Für die Fahrt auf den slowenischen Autobahnen gilt Vignettenpflicht. IC-/EC- und EuroNight-Züge verbinden München, Graz, Wien und Villach mit Ljubljana, auch Fernbusse fahren auf diesen Strecken.

Einreise

Deutsche, österreichische und Schweizer Staatsbürger benötigen für einen Aufenthalt von bis zu 90 Tagen nur den Personalausweis oder Reisepass. Wer mit dem Hund oder einem anderen Haustier einreisen möchte, benötigt einen EU-Heimtierausweis mit Tollwutimpfung. Gelegentlich finden Stichproben an Straßen oder Bahnhöfen statt.

Reisekasse

Währung ist der Euro; Geldautomaten ("Bankomat") sind flächendeckend verfügbar. Kartenzahlung (EC, Kreditkarte, kontaktlos) wird in Hotels, Supermärkten, Tankstellen und bei den meisten Attraktionen akzeptiert. In ländlichen Gasthäusern oder auf Märkten Bargeld bereithalten. Das Preisniveau ist leicht unter Deutschland: Cappuccino 2 €, Diesel 1,50 €/I, Drei-Gang-Menü ab 25 €.

Klima & Reisezeit

Das Klima variiert von alpin im Nordwesten (schneereiche Winter, frische Sommer), kontinentaler im Nordosten (heiße Sommer, frostige Winter) und mediterran an der Küste (milde Winter, warme, teils feuchte Sommer). Ideal zum Wandern und für andere Outdoor-Aktivitäten sind die Monate Juni bis September. Auch für einen Badeurlaub an der Adria empfehlen sich die Sommermonate von Juni bis September. Die Übergangsmonate April und Mai sowie September und Oktober sind in der Regel ebenfalls angenehm und weniger überlaufen.

Sprache

Amtssprache ist Slowenisch; in den Grenzregionen sind auch Italienisch und Ungarisch amtlich. Englisch sprechen viele jüngere Leute und im Tourismus tätige Personen, Deutsch ist vor allem im Alpenraum verbreitet. Wegweiser, Fahrpläne und Ausstellungstexte sind meist zweisprachig (Slowenisch/Englisch).

Unterwegs

In Slowenien benötigt man eine Vignette (E-Vinjeta) für alle Autobahnen (A) und Schnellstraßen (H) für Fahrzeuge bis 3,5 Tonnen. Den Bleder See erreicht man von Ljubljana aus in ca. 45 Minuten (54 km). Die kurvigen Straßen durch Alpen und Karst erfordern jedoch mitunter viel Zeit. Es gibt ein sehr gut ausgebautes Busund Bahnnetz, so dass man zu allen größeren touristischen



Attraktionen mit öffentlichen Verkehrsmitteln gelangen kann. Slowenien verfügt au-Berdem über ein sehr gut ausgebautes Netz an Wanderwegen und Radrouten. Beliebt sind z. B. der internationale

ÖSTERREICH

SLOWENIEN

Slowenien verbindet die Alpen, den Karst und die Adria-

küste auf kleinstem Raum. In zwei Flugstunden erreicht

man klare Seen, Wälder, Weinberge und Höhlensysteme

wie Postojna oder Škocjan. Über 15 000 Karsthöhlen ma-

chen das Land ideal für Höhlentouren. Slowenien ist Teil

der EU, Mitglied des Schengen-Raums und hat den Euro -

das alles erleichtert die Reiseplanung. Die touristische Infra-

struktur ist gut ausgebaut, gleichzeitig sind viele Regionen

sehr ruhig und ursprünglich. Slowenien ist eines der wald-

reichsten Länder Europas. Kurze Distanzen, intakte Natur

und ein breites Outdoor-Angebot ziehen vor allem Aktiv-

reisende aus Deutschland, Österreich und der Schweiz an.

Zu den beliebtesten Regionen zählen die Julischen Alpen,

wo der höchste Berg des Landes thront (Triglav, 2.864 m)

den smaragdgrünen Fluss Soča bestaunen kann.

und man die größten Seen (Bohinjer und Bleder See) sowie

Im Team auf Höhlentour Das Licht der Stirnlampen lockt verborgene Kunstwerke der Natur aus der Dunkelheit hervor. Rechts: Abstieg zum Eingang der Pivka-Höhle.



Drau-Radweg (ca. 160 km in Slowenien) und der Küstenradweg Parenzana (ca. 32 km). Vielerorts gibt es Möglichkeiten, ein E-Bike zu leihen. Die Weitwanderwege Alpe-Adria- und Juliana-Trail in den Julischen Alpen sind gut markiert. Höhlentouren und Bärenbeobachtungstouren sollte man nur mit einem Guide unternehmen.



48 terra 4/2025