

(Weit-) Wandern in Osttirol

Raus, rauf, glücklich

Kurz & knapp

- Über 2.500 Kilometer ausgeschilderte Wanderwege
- NEU: Der Höfe Trail – Österreichs erster Weiterwanderweg speziell für Familien
- Erlebnistipps: Iseltrail mit neuer Hängebrücke und Glocknerkrone
- Abenteuerspielplatz Natur für Klein und Groß



Inmitten der markanten Gipfel südlich des Alpenhauptkamms erstreckt sich Osttirol, das dank seiner Ursprünglichkeit Familien, Abenteurer sowie Erholungssuchende gleichermaßen anzieht. Kaum ein anderes Gebiet steht für so intensive Naturerlebnisse wie das „Land der Berge“. So vielseitig wie die Ferienregion selbst sind auch die Möglichkeiten für Bergsportbegeisterte. Ob Tagestour oder Weitwanderung: Südlich des

Alpenhauptkamms finden sich nicht nur Routen für jeden Anspruch, sondern auch Raum, Ursprünglichkeit und meditative Stille. Während hochalpine Touren vor allem versierte Bergsteiger begeistern, freuen sich große und kleine Wanderfreunde über familientaugliche Routen, Wasser- und Naturspielplätze. Wer sich länger auf den Weg machen möchte, kommt spätestens bei Osttirols 20 Weitwanderungen in der Freiheit der Natur und bei sich selbst an - sogar wissenschaftliche Studien belegen, dass Wanderer die glücklicheren Menschen sind. Urlauber erleben eine außergewöhnliche Artenvielfalt inmitten teils unberührter, hochalpiner Wildnis, die im Alpenraum ihresgleichen sucht. Insgesamt punktet Osttirol mit über 2.500 Kilometern Wanderwegen und mehr als 120 bewirtschafteten Hütten, die zur Einkehr und Übernachtung einladen. Neu: Der Höfe Trail, Österreichs erster Familienweitwanderweg sowie die Hängebrücke über der Iselschlucht zwischen Virgen und Prägraten. Einen Überblick über alle Strecken mit Infos zu Weglängen, Höhenmetern und Schwierigkeitsgraden gibt's unter: www.osttirol.com

Foto (download): Von Kartitsch in Osttirol/Österreich aus laufen Wanderer über einen Grat bis zur Öfenspitze. Bildnachweis: TVB Osttirol/Elias Bachmann

Weitwandern im Einklang mit Körper und Geist



Wer eine Mehrtagestour unternimmt, sucht nicht allein die sportliche Herausforderung. Oft geht es darum, den Alltag hinter sich zu lassen, eine Region mit allen Sinnen zu entdecken und so wieder ein wenig zu sich selbst zu finden. Die Ruhe während des langsamen Bergauf- und Bergabgehens wirkt wie Balsam für die Seele, schafft Raum für Entschleunigung und innere Einkehr. Neben der positiven mentalen Wirkung fördert die meditative Sportart nachweislich die körperliche Fitness, verbessert den Stoffwechsel, stärkt das Immunsystem und steigert

Muskelkraft sowie Ausdauer. Der Schwierigkeitsgrad hingegen ist (fast) Nebensache, vielmehr der Weg das Ziel – egal ob auf einer gemäßigten Runde wie die um den Lienzer Talboden, einer facettenreichen Strecke wie dem Iseltrail, einer majestätischen Route wie der Glocknerkrone oder einem anspruchsvollen Abenteuer wie dem Hoch-Tirol-Trail: Erlaubt ist, was guttut und die eigene Kondition zulässt. Die Belohnung in Form von weiten Gipfelpanoramen, wilden Gebirgsbächen, glasklaren Bergseen und blühenden Almwiesen ist übrigens allen 20 Weitwanderrouten gemein. Im Folgenden ausgewählte Weitwandertipps in Osttirol, um Schritt für Schritt zu entschleunigen.

Foto (download): Der 2020 eröffnete Iseltrail verläuft entlang des längsten frei fließenden Gletscherflusses der Alpen. Die 74 Kilometer lange Osttiroler Weitwanderung kann in fünf Etappen absolviert werden. Bildnachweis: TVB Osttirol/Ramona Waldner

NEU: von Hof zu Hof auf Osttirols erstem Familienweitwanderweg

(50,6 Kilometer / 5 Etappen / 1.882 Höhenmeter / Schwierigkeit: leicht)

Der Höfe Trail ist Österreichs erster Weitwanderweg für Familien. Dank leichter Pfade mit sieben Tagesetappen können schon die Kleinsten die naturbelassene Berglandschaft des Osttiroler Gail- und Lesachtals erfahren. Buttern und Kasen, Getreidemahlen und eigenes Brot am Bauernhof backen: Klein und Groß dürfen an jedem Wandertag ganz nah am Leben der Bergbauern teilnehmen. Übernachtet wird in qualitätsgeprüften, familiengeführten Unterkünften, Verpflegung mit regionalen Produkten inklusive. Die beste Jahreszeit für die Familienweitwanderung erstreckt sich von Mitte Mai bis Anfang November und orientiert sich an der Schneelage und den Öffnungszeiten der Unterkünfte. Die Trail Angels, ein eigens dafür eingerichtetes Info- und Buchungszentrum, unterstützen Osttirol-Urlauber bei der Planung und stehen auch während der Reise mit Rat und Tat zur Seite.

Weitwanderweg Iseltrail - NEU: Spektakuläre Hängebrücke ab Frühjahr 2024

(73,7 Kilometer / 5 Etappen / 2.120 Höhenmeter / Schwierigkeit: leicht-mittel)

Die Isel gilt als längster, noch frei fließender Gletscherfluss der Alpen und zeigt sich mit vielen Gesichtern: mal als kleiner Bach, mal als tosender Wasserfall. Genusswanderer und Naturliebhaber sind gleichermaßen begeistert vom Iseltrail, der durchgehend markiert von der Dolomitenstadt Lienz bis zum Gletschertor im Nationalpark Hohe Tauern führt. Die Krönung der Wanderung ist die Weite des oberen Iseltals, auch Umbaltal genannt. Dort markiert die Gletscherzunge des Umbalkees den Beginn der arktisch anmutenden Wildnis. Bis auf die Clarahütte (einzige Unterkunftsmöglichkeit) und vereinzelt weidende Schafherden bleibt der Einfluss des Menschen verschwindend gering. Alle Etappen bis zum Umbaltal können frei eingeteilt und individuell gestaltet werden. Highlight der Tour ist die neue Hängebrücke über der Schlucht im Virgental. Sie hat eine Spannweite von 86 Metern und

führt über den mehr als 80 Meter tiefen Canyon.

Glocknerkrone - NEU seit 2023: Unterwegs im Reich des Königs

(65 Kilometer / 6 Etappen / 3.737 Höhenmeter / Schwierigkeit: mittel)

Einmal durch alle Vegetationszonen verläuft der 2023 neu angelegte Osttiroler Weg „Glocknerkrone“ im Gebiet von Österreichs höchstem Gipfel: der Großglockner. Die sechs Tagesetappen führen über Wiesen und Täler bis in vergletschertes Hochgebirge, dazwischen bergbäuerliche Kulturlandschaften, die teilweise an tibetische Hochtäler erinnern. Zu den fünf Hütten, die sich entlang der Strecke als Etappenziel oder Übernachtungsmöglichkeit anbieten, zählen die Sudetendeutsche Hütte, das Kaiser Tauernhaus, die Lucknerhütte, die Glorer Hütte und der Alpengasthof Glödis Refugium. Tipp: Zu- und Abstieg sind bei jedem Abschnitt möglich – also ideal für all jene, die nur für einen Tag lang Glockner-Luft schnuppern wollen.

Abenteuerspielplatz Natur für Klein und Groß



Naturentfremdung? Nicht mit Osttirol

Fachleute schlagen Alarm, denn die gesundheitlichen Auswirkungen übermäßigen Computerspielens und exzessiver Social-Media-Nutzung sind ernsthaft bedenklich. Im Durchschnitt verbringen Kinder nur noch etwa eine Stunde am Tag im Freien, hingegen sieben vor dem Bildschirm. Naturentfremdung ist das Stichwort. Um die junge Generation wieder für Aktivitäten an der frischen Luft zu begeistern, muss vor allem der Spaß im

Mittelpunkt stehen. Und davon gibt es in Osttirol wahrlich genug: Nach dem Motto „Raus aus den virtuellen Räumen, rein in die unberührte Natur Osttirols“ erfahren Kinder und Jugendliche, dass Wandern alles andere als langweilig ist – etwa im Oberhauser Zirbenwald, dem größten zusammenhängenden Zirbenwald der Ostalpen. Dort wirken allein schon die ätherischen Öle der Zapfen, das Vogelgezwitscher und die klare Luft entspannend. Oder beim Wildniscamp des Nationalparks Hohe Tauern, wo sich Youngsters zwei Tage lang mit den Rangern auf Expedition begeben. Dort folgen sie den Spuren der Wildtiere, richten Lagerplätze ein und machen sich auf die Suche nach Essbarem, samt Einsatz aller fünf Sinne: Kids lernen wieder zu tasten, schmecken, riechen, barfuß laufen und den Stimmen des Walds zu lauschen. So werden neben der Kreativität auch Ruhe und Ausgeglichenheit gefördert.

Foto (download): Beim Wildniscamp des Nationalparks Hohe Tauern in Osttirol stehen neben Streifzügen im Hochgebirge unter anderem Wildtierbeobachtungen, das Einrichten eines Lagerplatzes sowie Übernachtung unter freiem Sternenhimmel auf dem Programm. Bildnachweis: TVB Osttirol/ Mathäus Gartner

Plitsch, platsch, klatschnass: Wasserspielplatz Galitzenklamm

Hochgebirgsseen, Wasserfälle, Gletscher – Osttirol ist ein Reich des Wassers. Als Geheimtipp und einzigartiges Naturerlebnis gilt die Galitzenklamm am Fuß der Lienzer Dolomiten. Der Eingang befindet sich dort, wo der Galitzenbach in die Drau mündet. Im Erlebnispark geht es für die Kleinen

über schmale Brücken und entlang eines Wasserschaupfades zum Wasserspielplatz, für die Größeren weiter hinauf zu einem der vielen Klettersteige. Von 01. Mai bis 15. September 2024 ist die Klamm täglich zwischen 9 und 18 Uhr geöffnet. Erwachsene zahlen 8, Kinder 7 Euro (Klettersteige: 10,50 bzw. 8,50 Euro), Familientickets ab 27 Euro (2 Erwachsene +1 Kind)

Wassermythos Ochsenlacke in Bergen des Defereggentals

Die Spiel- und Ausflugsarena Ochsenlacke befindet sich auf 2.350 Metern Höhe auf der Mooseralm im Wandergebiet der Bergbahnen St. Jakob. Dort können kleine Naturerforscher Bachforellen, Wasseramseln, Libellen, Alpenmolche und Grasfrösche entdecken. Legenden zufolge gelangten die Tiere mit einer Arche zur Ochsenlacke, deren Reste heute als Panoramakanzel mit Blick auf das Osttiroler Defereggental dienen. Rund um den kleinen Bergsee sind Spielgeräte aus Holz angeordnet, bei denen Kinder Quizfragen lösen und sich im Anschluss in der Tourismusinformation Defereggental eine Überraschung abholen können.

Bergwiesenabenteuer am Golzentipp

Insgesamt 13 Stationen wie eine Kugelbahn, ein Wasserlauf oder ein Geschicklichkeitstest locken Familien zur kinderwagentauglichen Runde auf der Kindermeile im Osttiroler Wandergebiet Golzentipp. Der Platz beim Laba-Speichersee samt Blick auf die Hohen Tauern mit dem Großglockner im Norden, die Lienzer Dolomiten im Nordosten und Gailtaler Alpen im Osten weiter zum Karnischen Kamm, der die Grenze zu Italien bildet, ist das Highlight für die ganze Familie. Eine eigene Relaxzone mit Grillplatz lädt zum Verweilen ein. Gipfelstürmer gehen weitere 20 Minuten vom Jochsee bis zum 2.317 Meter hohen Gipfel des Golzentipp und genießen das beeindruckende Panorama.

Pressekontakt

Ariane Husung

+49 8807 21490-16
ariane@ahm-agentur.de

Lisa Mang

+49 8807 21490-12
lisa@ahm-agentur.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4
D-86911 Diessen am Ammersee
+49 8807 21490-0
info@hermann-meier.de
www.hermann-meier.de