

Sommer in Osttirol
Ankommen, abschalten und auftanken in der Natur



Seen, Berge und unberührte Natur, soweit das Auge reicht: Im österreichischen Osttirol brauchen Liebhaber des Authentischen und Ursprünglichen nicht mehr zum Glückseligkeit. © TVB Osttirol/Philipp Eder

Osttirol ist authentisch, ursprünglich und ruhig. Eingebettet zwischen Lienzer Dolomiten und Hohen Tauern vereint die Region südlich des Alpenhauptkamms vieles auf kleinem Raum: hohe Gipfel, sanfte Almlandschaften, ruhige Täler, kleine Dörfer und eine Bezirkshauptstadt mit einem Mix aus alpin-mediterranem Flair. Dort im Herzen der Tiroler Berge lautet die Philosophie „Klasse statt Masse“. Vielmehr gilt den Einheimischen jeder einzelne Urlauber als willkommener Gast, mit dem sie sich gern den natürlichen Erholungsraum teilen. Entsprechend hoch ist der Freizeitwert: Wie kaum ein anderes Alpengebiet steht das „Land der Berge“ für intensive Erlebnisse zwischen 365 Bergseen und 266 Dreitausendern, bevölkert von 13 Steinadler- und zwei Bartgeierpaaren sowie 22.000 Schäfchen. Insgesamt führen 2.500 Kilometer Wanderwege und 600 Kilometer zertifizierte Radstrecken durch die Tiroler Enklave. Hinzukommen 120 bewirtschaftete Einkehrmöglichkeiten. 611 Quadratkilometer beträgt Osttirols Anteil am Nationalpark Hohe

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Ariane Husung +49 8807 21490-16 ariane.husung@hermann-meier.de

Lisa Mang +49 8807 21490-12 lisa.mang@hermann-meier.de



AGENTUR FÜR
KOMMUNIKATION

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Osttirol



Tauern, eines der top Wander-, Kletter- und E-Bike-Reviere der Alpen. Zwölf Nationalpark-Ranger bieten geführte Wildtierbeobachtungen und begleiten Interessierte durch die Hochgebirgslandschaft. In urigen Wirtshäusern und Berghütten legen die Gastgeber stets Wert auf die Verwendung saisonaler, regionaler Zutaten und bereiten ihre Spezialitäten mit viel Liebe zu. Engagiert in unterschiedlichsten Vereinen, fungieren die geselligen Osttiroler außerdem als wichtige Ankerpunkte für die Gemeinschaft, fördern kulturelle Identität und organisieren zahlreiche Veranstaltungen. Neben dem weltweit höchstgelegenen Drachenbootrennen und dem Red-Bull-Dolomitenmann für die „Härtesten unter der Sonne“ dürfen sich passive wie aktive Sportler auf hochkarätige Radevents freuen. www.osttirol.com

Bergsport für Körper und Geist



Auf der Sonnenseite des Virgental in der Venedigergruppe geht es auf der mittelschweren Mountainbike-Tour von Prägraten am Großvenediger in Osttirol zur Bodenalm auf 1.954 Meter. © TVB Osttirol/Erwin Haiden

Klettermekka Osttirol: hoch hinauf zwischen Granit, Kalk und Gneis

Mit seinen 266 Dreitausendern und dem Großglockner, Österreichs höchstem Gipfel, genießt Osttirol in Bergsteiger- und Kletterkreisen längst Kultstatus. Fernab von ausgetretenen Pfaden erleben Alpinisten in der Region südlich des Alpenhauptkamms die Kombination aus Dolomitenflair und Bergbauernkultur. Von Granit über Kalk und Gneis bis hin zu Quarzit – mit derlei vielen Gesteinsarten warten die 27 Klettersteige, acht Klettergärten, fünf familienfreundlichen Hochseilgärten sowie mehrere hundert alpine Mehrseilrouten auf. So gilt die Enklave zwischen dem Nationalpark Hohe Tauern, den Lienzer Dolomiten und dem Karnischen Grenzkamm in der Kletterszene längst als Geheim-Tipp. Die Extremsportart bedeutet nicht nur Nervenkitzel und Adrenalin, sondern auch Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Verantwortung gegenüber der Natur. osttirol.com/klettern

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Ariane Husung +49 8807 21490-16 ariane.husung@hermann-meier.de

Lisa Mang +49 8807 21490-12 lisa.mang@hermann-meier.de



AGENTUR FÜR
KOMMUNIKATION

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Osttirol



Grenzenlose Wandervielfalt: Kopf aus, Natur an

Großvenediger, Granatspitze oder Karnischer Grenzkamm – im „Land der Berge“ erschließt sich für Wanderer ein Rückzugsort inmitten teils unberührter Natur. Ob eine gemäßigte Runde um den Lienzer Talboden oder hochalpine Strecken wie der Hoch-Tirol-Trail: Osttirol punktet mit über 2.500 Kilometern Wanderwegen. Auf 20 Weitwanderstrecken erleben Naturfreunde Artenvielfalt, meditative Stille und montane Wildnis. Neu in diesem Sommer ist der Höfe Trail, erster Familienweitwanderweg in Osttirol. Einen Überblick über alle Routen sowie eine interaktive Karte mit Infos zu Streckenlängen, Höhenmetern und Schwierigkeitsgraden gibt's unter osttirol.com/wandern

Für Einsteiger bis Profis: in die Pedale fertig los!

Egal ob mit Rennrad, Mountainbike oder beim Familienausflug: Osttirols Natur- und Kulturlandschaft, das milde Klima und die Infrastruktur eignen sich bestens für einen Radurlaub mit oder ohne „E“. Derzeit gibt es 35 E-Bike-Ladestationen in Osttirol. Die Saison beginnt Anfang Mai und dauert bis Mitte Oktober. Für Mountainbiker gibt es Routen in diversen Schwierigkeitsgraden durchs wilde „Land der Berge“. Ein neues Singletrail-Streckennetz umfasst 120 unterschiedliche, markierte Abschnitte zwischen Lienzer Dolomiten, Nationalpark Hohe Tauern und Karnischen Alpen. Einige zieht es auch nach Süden in Richtung Adria, Downhill- und Enduro-Fans hingegen in die Bikeparks Lienz und Kals. osttirol.com/radsport

Vermischtes aus Osttirol

Von Hüttenkulinarik bis Haubenküche

Neben 266 Dreitausendern reihen sich in der Region südlich des Alpenhauptkamms auch kulinarische Gipfel aneinander. Wanderer lassen sich mit regionalen Schmankerln, traditionellen Werten und herzlicher Gastfreundschaft verwöhnen. Lokale Spezialitäten wie Käsespätzle, Kaminwürzen und Strudel werden mit viel Liebe und Tradition zubereitet. Abgesehen von bodenständigen Wirtschaftshäusern beeindruckt Osttirol auch mit einer besonderen Dichte an Gourmet-Restaurants: Elf von Gault Millau ausgezeichnete Lokale bringen es 2024 auf 22 Hauben. Mit dem Gannerhof in Innervillgraten gibt's sogar Osttirols erstes Vier-Hauben-Restaurant.

Mehr Traditionsvereine als Gipfel

Ihr kulturelles Erbe zu pflegen und zu wahren ist den Osttirolern seit jeher ein wichtiges Anliegen. Kein Wunder, dass es im Land der Berge vielleicht mehr Traditionsvereine als Gipfel gibt: Von Trachten-, Schützen-, Volkstanz- über Heimat-, Kultur und Alpenvereine bis hin zur Gemeinschaft der Glockengießer, Sticker und Trachtenhüter. So widmet sich etwa das „Alpinkompetenz Zentrum Osttirol“ der Aufgabe, Bewegung und Bergsport zu fördern. Zum Angebot zählen Kinderkletterkurse, Gletschercamps, Bergtouren sowie Bergsport mit Senioren, Jugendlichen und Menschen mit Behinderungen. Das aus mehreren Einrichtungen bestehende Netzwerk „Osttiroler Kulturspur“ hingegen will das kulturelle Angebot verbessern, weiterentwickeln und sowohl für Gäste als auch Einheimische sichtbar machen. Neben Ausstellungen, Museumsnachmittagen, Poetry-Slams, Kabarett und Konzerten

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Ariane Husung +49 8807 21490-16 ariane.husung@hermann-meier.de

Lisa Mang +49 8807 21490-12 lisa.mang@hermann-meier.de



AGENTUR FÜR
KOMMUNIKATION

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Osttirol



füllen auch Dorfrundgänge mit dem Obertilliacher Nachtwächter oder der Handwerkerweg den bunten Veranstaltungskalender der rührigen Gemeinschaft.

Alpen-Expedition: Auf den Spuren der Big Five und Herrgottsschnitzern

In Sachen Nachhaltigkeit kann sich die österreichische Ferienregion den Luxus leisten, auf seine natürlichen Gegebenheiten zu setzen. Eine Safari ohne Langstreckenflug können Osttirol-Urlauber beispielsweise im Nationalpark Hohe Tauern unternehmen. Dort im Nordwesten der Region führen erfahrene Wildtier-Ranger individuell oder in der Gruppe durch das Reich von Bartgeier, Steinadler, Steinbock, Gams und Murmeltier – auch „Big Five der Alpen“ genannt. Wer echte, authentische Produkte sucht, wird unter anderem in den Ortschaften Hopfgarten, St. Jakob und St. Veit fündig. Dort leben die Einheimischen noch heute jahrhundertealte Traditionen – wie Herrgottsschnitzer Johann Planer, der zu den bekanntesten der Region zählt und nur das Holz aus den umliegenden Wäldern verarbeitet. Und in den Osttiroler Bauern- oder Hofläden gibt es ausschließlich regionale, selbstproduzierte Lebensmittel.

Pausentaste fürs Gehirn

Alpine Oasen der Ruhe: Osttirols Gewässer

Die außergewöhnliche Landschaft im Nationalpark Hohe Tauern ist geprägt von Wasser: Rund 160 Bergseen, Kaskaden, Gebirgsflüsse, Gletscher, Moore und sogar eine Heilquelle bahnen sich ihren Weg aus den Tiefen der Erde. Das Osttiroler Wasser zählt zu den Schätzen der Region, aus jedem Bach lässt sich trinken. Der Tristacher See am Fuß der Lienzer Dolomiten lädt zum Sprung ins erfrischende Nass ein. Weitere Ziele wie die Umbalfälle, der Frauenbach-Wasserfall, der Celar-Wasserfall im Kristeinertal oder der Bödensee mit der Neuen Reichenberger Hütte sind zwar beliebt, aber nie überlaufen. Wie positiv Wasser auf den Körper wirkt, lässt sich sogar wissenschaftlich beweisen: Dr. Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ökomedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, belegt die Kraft des alpinen Elements mit aufwendigen, unabhängigen Studien: „Allein der Besuch von Wasserfällen mindert Stress- und Burnout-Symptome“, so der Wissenschaftler.

Sternenhimmel statt Lichtermeer

Sterngucker haben es zunehmend schwerer, da Straßenbeleuchtungen, flackernde Werbeschilder und Gebäudestrahler Städte zunehmend in ein Lichtermeer tauchen. Eine 2018 veröffentlichte Studie des Geo-Forschungszentrums zeigt, dass diese stetige Entwicklung auch in Deutschland negative Auswirkungen auf den Schlaf von Mensch und Tier hat. Über einen Mangel an nächtlicher Finsternis können die Osttiroler nicht klagen. In einer Region, wo jedem Menschen rund sechs Fußballfelder Platz zum Naturgenuss zur Verfügung stehen und es mehr Murmeltiere als Menschen gibt, ist die Luft extrem klar und Lichtverschmutzung ein Fremdwort. Die 266 Dreitausender garantieren tiefe Einblicke ins Firmament mit über 6.500 leuchtenden Sternen. Die besten Aussichten haben Bergsteiger, die sehr früh morgens aufbrechen oder auf einer der zahlreichen gemütlichen Berghütten übernachten.

Top-Events im Land der 266 Dreitausender

Dolomitenrundfahrt von 8. bis 9. Juni 2024

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Ariane Husung +49 8807 21490-16 ariane.husung@hermann-meier.de

Lisa Mang +49 8807 21490-12 lisa.mang@hermann-meier.de



AGENTUR FÜR
KOMMUNIKATION

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Osttirol



Die [Dolomitenradrundfahrt](#) ist ein 112 Kilometer langer Radmarathon und findet bereits zum 36. Mal statt. Mit 1.870 Höhenmetern ist die Fahrt anspruchsvoll, aber machbar. Sie führt durch romantische Dörfer, entlang der Talsohle der Lienzer Dolomiten und wird von Musikkapellen begleitet.

Tour Transalp von 18. bis 19. Juni 2024

Lange Strecken, hohe Pässe, namhafte Etappenorte, professionelle Eventstruktur und Teilnehmer aus über 30 Ländern machen die [Tour Transalp](#) zum besonderen Erlebnis. Das Etappenrennen hat sich in den vergangenen 19 Jahren zu einem der bekanntesten Jedermann-Rennradsports entwickelt und ist das Highlight für Hobbybiker. Der Startschuss zur 1. Etappe fällt in Lienz. Auf der Pustertaler Höhenstraße fliegen die Wettkämpfer bis Sillian. Von dort geht es am nächsten Tag auf die erste Bergetappe bis Moena ins Herz des Unesco-Weltnaturerbes.

Deferegger Drachenbootrennen von 28. bis 29. Juni 2024

„Mittendrin statt nur dabei“ lautet das Motto des weltweit höchstgelegenen [Drachenbootrennens](#) in Osttirol. Der Wettkampf in St. Jakob im Defereggental geht 2024 in die 16. Runde und wird als Fun-Einbaum-Cup ausgetragen. Dabei müssen die Teams eine Strecke von 250 Metern zurücklegen. Am Freitagabend steigt nach dem Training auf dem Festgelände beim Zollwirt in Maria Hilf das „Warm up“ mit DJ und Livemusik. Am Samstagmorgen geht es mit den Vorläufen los, nachmittags folgt das Finale. Neben dem Platz auf dem Treppchen geht es beim Paddeln und Trommeln vor allem um Spaß und Teamgeist.

73. TOUR OF AUSTRIA von 3. bis 7. Juli 2024

Die [Tour of Austria](#) ist eines von fünf UCI-Wettbewerben in Österreich mit insgesamt fünf Etappen. Die Rundfahrt hat seit ihren ersten Austragungen zahlreiche Rennrad-Profis wie Patrick Konrad oder Felix Großschartner hervorgebracht. Die Vorbereitungen auf die 73. Auflage befinden sich bereits im vollen Gang. Am 6. Juli führt wieder eine Etappe von St. Johann im Pongau nach Kals am Großglockner.

Internationales Straßentheater-Festival OLALA von 23. bis 27. Juli 2024

Alljährlich verwandelt sich die Osttiroler Landesstadt beim [Straßentheater-Festival Olala](#) in eine Open-Air-Bühne. Künstlergruppen aus unterschiedlichen Ländern zeigen in den Gassen und auf den Bühnen von Lienz Performances wie Akrobatik, Artistik, Musik, Straßenzirkus und märchenhafte Lichtinstallationen.

Lienzer Sommerfest von 9. bis 11. August 2024

Unter dem Motto „ganz Lienz feiert ein Fest“ verwandelt sich die sonnenreichste Stadt Österreichs in ein großes [Sommerfest](#) für Familien, Einheimische und Gäste. Das Programm verspricht ein abwechslungsreiches Musikprogramm von traditioneller Volksmusik bis internationalen Acts sowie ein buntes Angebot an regionalen Köstlichkeiten, Handwerkskunst und lokalen Produkten. WinWin für alle: Die Einnahmen der involvierten Vereine kommen deren Nachwuchsarbeit zugute.

37. Red Bull Dolomitenmann am 7. September 2024

Die ultimative Challenge für Extremsportler: 400 Teilnehmer stellen sich der Herausforderung des wohl härtesten Teamwettbewerbs der Welt. Vier Spezialisten pro Mannschaft nehmen in den Disziplinen Berglauf, Paragliten, Kajak und Mountainbike die Strecke rund um Lienz in Angriff. Allein der Berglauf

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Ariane Husung +49 8807 21490-16 ariane.husung@hermann-meier.de

Lisa Mang +49 8807 21490-12 lisa.mang@hermann-meier.de



AGENTUR FÜR
KOMMUNIKATION

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Osttirol



zählt zu den Anspruchsvollsten der Welt. Auf einer Strecke von zwölf Kilometern sind 2.000 Höhenmeter zu überwinden. Start ist im Zentrum Osttiroler Hauptstadt auf 674 Metern, das Ziel liegt auf dem 2.441 Meter hohen Kuhbodentörl. Die Teilnehmer sollten für diese Distanz nicht länger als zweieinhalb Stunden benötigen. redbulldolomitenmann.com

Über Osttirol. „Osttirol ist natürlich anders. Natürlich, im Sinne von Natur“ – so lautet das Credo der Urlaubsregion südlich des Alpenhauptkamms. Zwischen dem Nationalpark Hohe Tauern, den Lienzer Dolomiten und dem Karnischen Grenzkamm gelegen, zeichnet sie sich besonders durch ihre Ursprünglichkeit, Echtheit und gelebte Tradition aus. Mit insgesamt 265 Dreitausendern und dem Großglockner, höchster Gipfel Österreichs, nennt sich Osttirol zu Recht „das Bergtirol“. Naturliebhaber finden dort unberührte Landschaft und jede Menge Freiraum. Aktive schätzen die idealen Bedingungen für Outdoor-Sport, in Bergsteiger- und Kletterkreisen genießt Osttirol längst Kultstatus. Genussurlauber schätzen den südlichen Teil Österreichs besonders für seine kulinarische Vielfalt mit bodenständiger Kochkunst auf höchstem Niveau: von urigen Jausenstationen bis hin zu raffinierten Hauben-Restaurants. Außerdem spielen bäuerliche Traditionen eine besondere Rolle: Jahrhundertalte Rituale, unverfälschtes Handwerk und eine sanft gewachsene, ehrliche Brauchtumskultur prägen das Leben der Menschen in Osttirol – einst wie heute. www.osttirol.com

Pressekontakt

AHM Kommunikation www.ahm-agentur.de

Ariane Husung +49 8807 21490-16 ariane.husung@hermann-meier.de

Lisa Mang +49 8807 21490-12 lisa.mang@hermann-meier.de



AGENTUR FÜR
KOMMUNIKATION

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Osttirol

