

(Weit-)Wandern in Osttirol
Raus, rauf, glücklich



Von Kartitsch in Osttirol/Österreich aus laufen Wanderer über einen Grat bis zur Öfenspitze. © TVB Osttirol/Elias Bachmann

Kurz & knapp

- 📍 Über 2.500 Kilometer ausgeschilderte Wanderwege
- 📍 NEU: Der Höfe Trail – Österreichs erster Weiterwanderweg speziell für Familien
- 📍 Weitwandertipps: Iseltrail mit neuer Hängebrücke und Glocknerkrone
- 📍 Erlebnistipps und Wanderungen für Familien gegen Naturentfremdung

Inmitten der markanten Gipfel südlich des Alpenhauptkamms erstreckt sich Osttirol, das dank seiner Ursprünglichkeit und gelebten Tradition Familien, Abenteuerer 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 rund um und auf Osttirols 266 Dreitausender vor allem versierte Bergsteiger begeistern, freuen sich große und kleine Wanderfreunde über

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



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. Naturfreunde erleben eine außergewöhnliche Artenvielfalt inmitten teils unberührter, hochalpiner Wildnis, die im Alpenraum ihresgleichen sucht. Insgesamt punktet Osttirol mit über 2.500 Kilometern Wanderwegen sowie 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 sowie eine interaktive Karte mit Infos zu Weglängen, Höhenmetern und Schwierigkeitsgraden gibt's unter: www.osttirol.com

Weitwandern im Einklang mit Körper und Geist



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. © TVB Osttirol/Ramona Waldner

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 gut tut 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.

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



NEU: von Hof zu Hof auf Osttirols erstem Familienweitwanderweg

Der [Höfe Trail](#) ist Österreichs erster Weitwanderweg für Familien. Dank leichter Pfade mit fünf 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 Buchungscenter, 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 Kalser 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 schnuppen wollen.

Abenteuerspielplatz Natur für Klein und Groß

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





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. © TVB Osttirol/ Mathäus Gartner

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, barfußlaufen und den Stimmen des Walds zu lauschen. So werden neben der Kreativität auch Ruhe und Ausgeglichenheit gefördert.

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)

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



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.

***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: Jahrhundertealte 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

