**Willkommen in der vertikalen Welt!**

**266 x 3000: Osttirol ist Dreitausenderland. Und mit seinen fünfundzwanzig Klettersteigen, acht Klettergärten, fünf familienfreundlichen Kletterparks sowie hunderten alpinen Mehrseillängenrouten bei bester Felsqualität das gelobte (Berg-)Land für Kletterer und Klettersteiggeher. Und die Osttiroler Bergführer sorgen mit ihrer alpinen Kompetenz dafür, dass Bergfreunde den nächsten logischen Schritt vom Wandern zum Klettern und Klettersteiggehen schaffen – sicher (und) mit Spaß!**

Das Abenteuer beginnt da, wo die Komfortzone endet. Wo es ungeschminkt ist, manchmal auch weh tut. So gesehen ist Klettern nicht nur der direkte Weg gen Himmel, sondern auch tief rein in die eigene Seelenwelt. Es geht beim Klettern nicht nur um den Gipfel, sondern um Themen wie Freiheit, Selbstüberwindung und Flow. Diese Reise ins felsige Ich ist aber keine einfache – und will von der Pike auf gelernt werden. Aber genau dafür gibt es Urlaubsziele wie Osttirol. Und Kletterprofis wie die Osttiroler Bergführer. Auch wenn es vielen Am-Boden-Gebliebenen so erscheinen mag: Klettersteiggehen oder leichtes Alpinklettern ist nicht riskanter als andere Outdoor-Sportarten. Heißer Überlebenstipp: Kraxelneulinge sollten die Klettertechnik sowie Seil-, Knoten- und Sicherungskunde nicht im Youtube-Tutorial, sondern beim Profi lernen. Am besten im Sommerurlaub. Am allerbesten in Osttirol.

**Osttirol ist das Kletter- und Klettersteigland auf der sonnigen Südseite der Alpen**

Kaum irgendwo in den Alpen ist die Routenvielfalt sowie der Frei-Raum im Klettergarten und am Gipfel größer als hier in Osttirol. Dafür sind die Zustiege meist umso kürzer. Beispiel Lienzer Dolomiten: Mit ihren einfach erreichbaren Sportklettergärten, mit ihren gemütlichen Hütten und mit jeder Menge Klettersteige und leichter Alpinklettertouren bietet das Zacken-Reich zwischen Kartitscher Sattel und Gailbergsattel beste Voraussetzungen, die steile Welt Osttirols kennenzulernen. Mittendrin und Namensgeber: Osttirols sonnenverwöhnte Hauptstadt Lienz. Die ist auch *das* Basislager, um Klettern am echten Fels zu lernen.

**Klettern: der logische nächste Schritt in der Bewegungsevolution**

Krabbeln, Gehen, Wandern, Bergsteigen: Dieser Reihenfolge folgt die menschliche Fortbewegung. Und was folgt logischerweise aufs Bergsteigen? Das Klettern. Wer die letzte Evolutionsstufe menschlicher Bewegung beherrscht, der kann eigentlich jeden großen Alpengipfel bezwingen. Aber erstmal heißt es: klein anfangen – also im I. bis III. Schwierigkeitsgrad. Und im griffigen Kalk der Lienzer Dolomiten finden Kletterer ihre senkrechten Spielwiesen. Der ideale Einstieg ins „Alpine Genussklettern“ hört auf den Namen „Bügeleisenkante“. Die Kletterroute auf die Kleine Laserzwand gilt als *der* Klassiker in den Lienzer Dolomiten. Die Kantenkletterei hoch zum 2.568 Meter hohen Gipfel hat eine Schlüsselstelle im IV. Schwierigkeitsgrad, wird aber dann nach oben hin immer leichter.

**Klettersteiggehen: auf Eisenwegen durch die steile Welt Osttirols**

Wer nicht mit Seil, Expressschlingen und Standplätzen hantieren will, aber trotzdem den Thrill der Senkrechten erleben will, der sollte mal das Klettersteiggehen probieren. Gesichert am fest installierten Stahlseil, mit Klettergurt, Klettersteigset und Helm über zackige Grate und an griffigen Wänden empor zum Gipfelkreuz klettern – eine faszinierende Vorstellung! Wahr wird der senkrechte Traum beispielsweise in der Schobergruppe und in Kals am Großglockner. Die Schleinitz (2.904 m) ist *der* Hausberg der Lienzer. Der Klettersteig über den großartigen und supergriffigen Nordostgrat hat Schwierigkeitsgrad B und belohnt mit spektakulärer Aussicht auf die Dreitausender der Schobergruppe, auf die Lienzer Dolomiten und die Hohen Tauern.

Hoch über Kals am Großglockner führt der 2006 von den Kalser Bergführern erbaute Klettersteig über den steilen und ausgesetzten Südwestgrat auf die Blauspitze (2.574 m). Der Eisenweg ist zwar nur kurz (45 min), aber umso knackiger (Schwierigkeit D). Armkraft ist hier besonders gefordert, der Rundblick bis zum Großglockner entschädigt für alle Anstrengungen. Und dank der Aufstiegshilfen der Kalser-Bergbahnen ist die Blauspitze eine Halbtagestour.

Ob Klettern oder Klettersteiggehen: Wer unerfahren oder unsicher ist, vertraut besser auf die weit über die Grenzen Osttirols hinaus gerühmte Alpin-Kompetenz der einheimischen Bergführer. Mit ihnen gelingt der Einstieg ins Klettern und Klettersteiggehen mit Sicherheit!

Weitere Informationen zum Thema Klettern in Osttirol gibt es unter [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com).