

# Dwars door Tirol op zoek naar jezelf

*Stap voor stap dichterbij jezelf komen en ver weg van alle verplichtingen terugkeren naar de essentie: een pelgrimstocht is ook een reis naar jezelf – en leidt tegelijkertijd dwars door de mooiste natuurlandschappen. In Tirol kun je op vier lange pelgrimsroutes kiezen voor onthaasting: een overzicht over contemplatieve wandelroutes en bedevaartplaatsen van de Arlbergpass tot Oost-Tirol.*

De weg is het doel: dit besef behoort gegarandeerd tot de belangrijkste inzichten tijdens een pelgrimstocht – los van de specifieke beweegredenen voor de pelgrimsreis. Wie te voet op pad gaat, heeft tijd om zijn gedachten te ordenen. Op historische routes en in de natuur slaag je er in om innerlijke rust te vinden, hoewel je wel de hele tijd onderweg bent. En het is een mooie gelegenheid om je eigen lichaam en kracht te leren kennen: hoe ver zullen mijn voeten mij vandaag dragen?

## **Op pelgrimstocht in Tirol: vier routes**

In tegenstelling tot de bekende pelgrimsbestemmingen in Spanje, tref je in Tirol nog niet zo vaak pelgrims aan. Daarom kunnen pelgrims hier genieten van minder drukke paden en rust. Tegelijkertijd zijn er onderweg altijd mogelijkheden om met de inheemse bevolking in gesprek te gaan. En natuurlijk is het vooral het landschap dat een pelgrimstocht in en door Tirol tot een bijzondere belevenis maakt.

## **De klassieker**

De bekendste pelgrimsroute, de Jacobsweg, loopt natuurlijk ook door Tirol. Hier volgen pelgrims de historische route (ook Via Tirolensis genoemd) van Strub/Waidring door het Inntal tot St. Christoph. Daar, bij de Arlbergpass, bereiken de wandelaars ook het hoogste punt van de hele Jacobsweg. Veel plaatsen langs de route zijn gewijd aan de heilige Jacobus en getuigen van de historische betekenis van deze klassieke route in Tirol: reeds in de middeleeuwen zouden pelgrims al door het Inntal op pad zijn gegaan.

Via bos- en asfaltwegen en bospaden leggen wandelaars op de Tirolse Jacobsweg 270 kilometer af. Welke afstand per dag wordt afgelegd, kan elke pelgrim zelf bepalen. Aanbevolen worden 11 tot 13 etappes. Langs de route zijn vrijwel in elke plaats accommodaties te vinden. Bovendien kunnen wandelaars voor een slaapplek in talloze parochies terecht.

## **Over de grenzen heen**

De Marien-Weg Nr. 2 is onderdeel van een grensoverschrijdend EUREGIO-project: bestaande, historische routes werden hierbij tot in totaal zes rondwandelingen met elkaar samengevoegd. Wat zo bijzonder is: langs de route zijn talloze kapellen, kerken en bedevaartsoorden te vinden die zijn gerelateerd aan de Moeder Gods, de heilige Maria.

De Marien-Weg Nr. 2 loopt over 309 kilometer van Marienbrunnen in Kufstein via Kössen tot Lofer en terug naar Fieberbrunn, vanaf hier vervolgens naar St. Johann in Tirol tot aan Going. Langs de markante Wilder Kaiser loopt de route tot naar Kramsach, verder naar Bayrischzell en Kiefersfelden en terug naar het startpunt in Kufstein. Deze pelgrimsroute is technisch makkelijk, maar vereist wel een goede conditie: aanbevolen worden 13 dagtochten van tussen de 20 en 29 kilometer. Langs de route zijn overal accommodaties te vinden.

### **De hoogalpiene route**

Ook de Romediusweg behoort tot de nieuwere pelgrimsroutes: deze route werd in 20214 in het leven geroepen en maakt indruk met zijn hoogalpiene traject, imposante landschappen, fantastische uitzichten en een grenzeloze vrijheid.

De route loopt van Romedikirche in Thaur naar de bedevaartsoord San Romedio in het Nonstal/Trentino: hier treden pelgrims in de voetsporen van de middeleeuwse volksheilige en heremiet Romedius. Onderweg nodigen bedevaartsoorden zoals Maria Waldrast de wandelaars uit voor een beschouwelijke pauze. Alpiene ervaring, tredzekerheid, een voorliefde voor hoogte en een geschikte alpiene uitrusting zijn op deze pelgrimsroute een must om alle bergpassen te kunnen overwinnen. In totaal moeten op de 180 kilometer lange Romediusweg ongeveer 10.000 hoogtemeters worden bedwongen. Aanbevolen wordt om dit in 12 etappes te doen. Elke etappe eindigt in het dal. Hier zijn ook gezellige accommodaties te vinden.

### **Elke etappe met een eigen motto**

Door alpien terrein loopt ook het grensoverschrijdende bergpelgrimspad "Hoch & Heilig" in Oost-Tirol: over oude pelgrimspaden loop het circa 200 kilometer lange traject van Lavant via Innichen in Zuid-Tirol tot naar Heiligenblut in Karinthië. Onderweg komen de wandelaars langs kapellen en bedevaartsoorden, maar ook heilzame krachtplaatsen in de natuur. Elke van de negen etappes heeft bovendien een eigen motto met inspirerende verhalen en oefeningen.

In totaal moeten onderweg 13.000 hoogtemeters worden overwonnen. Maar wees gerust: elke etappe kan ook worden verkort. Zo kan elke pelgrim zijn persoonlijke route samenstellen. Ook hier zijn ervaring in de bergen, een goede conditie en een geschikte uitrusting van essentieel belang. Bovendien kunnen voor de "Hoch & Heilig"-route ook pelgrimsgidsen voor een of meer etappes worden geboekt.

### **Kracht en bezinning: bedevaartsoorden**

Naast de pelgrimsroutes zijn in Tirol ook talloze bedevaartsoorden te vinden. De meeste hiervan zijn Mariabedevaartsoorden en zijn ontstaan vanwege Mariaverschijningen.

Hoog boven het Inntal op het Mieminger Plateau troont bijvoorbeeld de bedevaatskerk Maria Locherboden. In de 18e en 19e eeuw zouden hier wondergenezingen hebben plaatsgevonden en ook vandaag de dag wordt de kerk nog bezocht door talloze hulpzoekenden.

Ingebed in een indrukwekkend bergpanorama en aan de voet van de Serles ligt het bedevaatsklooster Maria Waldrast: het klooster is niet alleen een van de oudste Mariabedevaartsoorden van Tirol, maar ook een van de hoogstgelegen kloosters in heel Europa.

Voor gelovigen, maar ook voor wandelaars op de route naar Serles is de rond 400 jaar oude kerk een kracht- en bezinningsoord.

De kracht van de natuur wordt ook op de route naar het klooster St. Georgenberg duidelijk: 354 treden en houten bruggen moeten op het traject door de wilde en romantische Wolfsklamm bij Stans worden overwonnen. Deze pelgrimsroute is onderdeel van de Jacobsweg en verbindt het ravijn met de oudste bedevaartsoord van Tirol.

### **Krachtplaatsen in de natuur**

Het zijn niet altijd kerken en kapellen die wandelaars uitnodigen om zich even te bezinnen. Wie in Tirol op pad gaat, ontdekt steeds weer plaatsen in de natuur die een heel persoonlijke krachtplaats kunnen zijn.

Bijna mystiek doet bijvoorbeeld de Tischofergrot in het Kaisertal in het Kufsteinerland aan. Voor de weg ernaartoe is echter een goede conditie vereist: de beklimming bestaat uit 307 treden, daarna lopen kronkelige wegen weer in de richting van het dal omlaag tot aan de geheimzinnige grot. Al in vroegere tijden zochten mensen hier bescherming zoals uit archeologische opgravingen is gebleken. De grot is tot 40 meter begaanbaar en straalt een unieke sfeer uit.

In plaats van de diepte, kan men op en heel andere krachtplaats kiezen voor de hemel: in het paviljoen op de Stripsenkopf in het Kaisergebergte. Deze overdekte plek ligt in de buurt van het Stripsenjochhaus en is via een smal bergpad bereikbaar. Stevige schoenen en tredzekerheid zijn hier een must. Bovendien kan de weg alleen bij mooi weer worden afgelegd. Eenmaal boven aangekomen, worden wandelaars beloond met indrukwekkende vergezichten die op heldere dagen tot aan het Inntal reiken: de ideale plek om zijn hoofd leeg te maken.

Meer informatie over pelgrimsroutes, bedevaartsoorden en krachtplaatsen vindt u op:

[www.tirol.at](http://www.tirol.at)

7.248 tekens

rb

**Tirol** hoort met zijn 34 regionale afdelingen tot de toonaangevende vakantiebestemmingen van de Alpen. Het Tiroler toerisme baseert op een geschiedenis van bijna 200 jaar en talloze baanbrekende mijlpalen. Gasten waarderen zowel in de zomer alsook in de winter het alpine berglandschap en de natuur, de hoge kwaliteit van de service en infrastructuur alsook de gastvrijheid. Die Tirol Werbung GmbH is gevestigd in Innsbruck, maakt deel uit van de Lebensraum Tirol Holding GmbH en fungeert als toerismemarketingorganisatie van het land. Haar taak is het om Tirol als de populairste bestemming van de alpine wereld te positioneren.