|  |
| --- |
| Il Tirolo slow dei pellegrini |

Quattro grandi vie di pellegrinaggio portano nel Tirolo austriaco alla scoperta e alla contemplazione di paesaggi naturali impressionanti e di luoghi colmi di storia e di spiritualità, dal Passo dell'Arlberg all’Osttirol. Il più famoso è la tratta tirolese del Cammino di Santiago, mentre per i pellegrini più alpinisti sono indicati i pellegrinaggi di montagna Hoch & Heilig e il Cammino di San Romedio, dove si cammina anche in Alto Adige. L’Euregio Marien-Weg n° 2, invece, apre lo sguardo sulla regione di Kufstein e sull’area confinante bavarese!

Il pellegrinaggio è un viaggio lento ma in costante movimento, lungo sentieri intrisi di spiritualità, vite, storie e tradizioni. Passo dopo passo si ritorna all'essenziale, si ritrova il tempo per organizzare i propri pensieri e avvicinarsi a se stessi. Sono molte le ragioni che spingono le persone oggi a intraprendere un pellegrinaggio: non ultima la volontà di prediligere una **forma di turismo slow** e quindi più sostenibile, ma anche la voglia di mettersi alla prova per comprendere meglio il proprio corpo e punti di forza. “Fino a dove riusciranno a portarmi i miei piedi oggi?”

**In Tirolo austriaco ci sono 4 grandi vie di pellegrinaggio** che conservano una integra, autentica e rara bellezza perchè, a differenza dei cammini più famosi nel mondo, **non sono sovraffolate** e si percorrono in assoluta quiete, incontrando l**’ospitalità delle persone** del posto e raccogliendo un bagaglio uniche di **antiche conoscenze ed esperienze naturalistiche**. Non solo antiche chiese e cappelle invitano a soffermarsi, ma è soprattutto nella **natura** che i pellegrini in Tirolo scoprono luoghi eccezionali che diventano per loro **fonte di personale ispirazione e raccoglimento**. Lo sono ad esempio la grotta **Tischoferhöhle** nella valle Kaisertal (Kufsteinerland) che scende a 40 metri di profondità e i cui insediamenti risalgono all’età della pietra; oppure la monumentale **cascata di Grawa** nella Valle dello Stubai

Il Cammino tirolese di San Giacomo

Il più famoso percorso di pellegrinaggio, il Cammino di Santiago, passa naturalmente anche per il Tirolo. Qui i pellegrini seguono il percorso storico (chiamato anche Via Tirolensis) da Strub / Waidring nella valle Pillerseetal attraverso la valle dell'Inn fino a St. Christoph. Arrivati sul passo dell'Arlberg poi, si tocca anche il punto più in quota dell'intero Cammino di Santiago. Numerose località lungo il percorso sono dedicate a San Giacomo e presentano **testimonianze del transito dei pellegrini per la Valle dell'Inn fin dal Medioevo**. Il Cammino Tirolese di San Giacomo copre **270 chilometri** su strade forestali, asfaltate e sentieri. Quanti chilometri si possono percorrere in una giornata è dato dal singolo pellegrino, ma in generale si distribuisce intorno alle **11 o 13 tappe**. Gli alloggi si trovano quasi ovunque lungo il percorso e numerose parrocchie offrono anche posti letto per i pellegrini. Uno dei luoghi più antichi che si incontrano sulla via di questo pellegrinaggio è il monastero di St. Georgenberg vicino a Stans bei Schwaz, che si raggiunge attraversando a piedi la [Gola Wolfsklamm](https://www.tirolo.com/attivita/posti-da-visitare/posti-da-visitare-elenco/a-wolfsklamm) lungo un sentiero di circa un chilometro, caratterizzato da 354 gradini e ponti di legno, immersi in un paesaggio selvaggio e impressionante.

PELLEGRINAGGI PER ALPINISTI

Dall’Alto Adige alla Carinzia passando per l’Osttirol

Il pellegrinaggio di montagna transfrontaliero [Hoch & Heilig](https://www.hochundheilig.eu/it/) nel Tirolo Orientale fa scoprire suggestive località alpine, cappelle, luoghi di culto ma anche centri energetici della natura dal potere curativo. Il percorso lungo quasi **200 chilometri** parte **da Lavant in Alto Adige e arriva via San Candido fino a Heiligenblut in Carinzia** seguendo antichi sentieri di pellegrinaggio. Si divide in nove tappe, ognuna delle quali riporta un proprio motto, storie e **stimolanti pratiche di meditazione o rituali in cui esercitarsi**. Per superare i **13.000 metri di dislivello** totali è indispensabile avere esperienza d’alta montagna, buona condizione fisica e la giusta attrezzatura. I pellegrini meno allenati tuttavia non devono scoraggiarsi perché ad ogni tappa possono personalizzare il proprio percorso e decidere quanto dislivello fare, senza per questo compromettere il loro traguardo. Singole o più tappe del sentiero Hoch & Heilig in Tirolo si possono fare su richiesta in compagnia di guide alpine

Il Cammino di San Romedio

Da Thaur in Tirolo fino al luogo di pellegrinaggio di San Romedio in Val di Non (Trentino Alto Adige), attraverso **180 chilometri** di lunghezza e un dislivello di 10.000 metri. Questo percorso diviso in **12 tappe**, ognuna delle quali termina a valle, è tra i pellegrinaggi più recenti, inaugurato solo nel 2014. **Camminare in alta montagna** fa aprire lo sguardo su paesaggi impressionanti e panorami mozzafiato che donano al pellegrino un **senso di libertà sconfinato**. Su questo sentiero i pellegrini seguono le orme del **santo popolare medievale ed eremita Romedio** e trovano alloggi accoglienti lungo dove pernottare. Tra i luoghi più significativi c’è il monastero di [*Maria Waldrast*](https://www.tirolo.com/attivita/posti-da-visitare/posti-da-visitare-elenco/a-wallfahrtskloster-maria-waldrast) (ai piedi del monte Serles nella Valle dello Stubai), un ritiro nella natura fuori dal tempo che invita a fare una pausa contemplativa. Esperienza alpina, passo sicuro, capacità di dominare le vertigini e un’attrezzatura alpina adeguata sono i requisiti necessari per affrontare al meglio il Romediusweg e poter superare in sicurezza i passi ed evitare rischi.

Sentiero di lungo percorso Euregio Marien-Weg n° 2

Si tratta di un sentiero escursionistico circolare trasfrontaliero nella **zona di confine austro-bavarese**. Collega per un totale di **309 chilometri** numerosi luoghi di pellegrinaggio, chiese e cappelle, strettamente legati a Maria, la madre di Gesù. Il [Marien-Weg n. 2](https://www.tirolo.com/attivita/sport/escursionismo/tutte-le-escursioni/a-euregio-marien-weg-nr-2) inizia da Marienbrunnen a Kufstein via Kössen fino a Lofer, prosegue fino a Fieberbrunn e da lì arriva a St. Johann in Tirol e a Going. Il sentiero costeggia il suggestivo Wilder Kaiser fino a Kramsach, Bayrischzell e Kiefersfelden e torna al **punto di partenza a Kufstein**. Questo pellegrinaggio è tecnicamente facile da padroneggiare, ma richiede un buon livello di forma fisica: si consigliano **tour di 13 giorni** per una media tra i 20 e 29 chilometri al giorno. L'alloggio è facile da trovare lungo la strada. Non si presentano particolari sfide tecniche sui sentieri e sulle strade ben tenute, però ci vuole una buona resistenza

s

**Maggiori informazioni sulle vie di pellegrinaggio**, luoghi di pellegrinaggio e luoghi di potere: [www.tyrol.com/modern-meditation-pilgrimage-trails-in-tirol](http://www.tyrol.com/modern-meditation-pilgrimage-trails-in-tirol%20) (in inglese)

Foto in formato da stampa su [www.presse.tirol.at/it](http://www.presse.tirol.at/it) e [www.bilder.tirol.at](http://www.bilder.tirol.at).

**Ospitalità sicura**

*Troverete tutte le direttive e indicazioni di sicurezza “Covid-19” in vigore in Tirolo  
su* [www.welcome.tirol](http://www.welcome.tirol) *(in lingua inglese) o su* [www.tirolo.com/covid-19](http://www.tirolo.com/covid-19) (in lingua italiano)

Il **Tirolo**, con le sue 34 associazioni regionali, è una delle destinazioni turistiche leader dell'arco alpino. Il turismo tirolese vanta una storia di quasi 200 anni ed è contrassegnato da numerose esperienze pionieristiche. Gli ospiti apprezzano, sia d'estate che d'inverno, le straordinarie esperienze a contatto con la natura, l'alta qualità in fatto di servizio e infrastrutture e l'ospitalità rinomata a livello internazionale. La **Tirol Werbung GmbH** con sede a Innsbruck è l'organizzazione per la promozione del turismo della regione. Il suo compito principale è di posizionare il Tirolo come il più ambito centro del mondo alpino.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Martina Nairz  Marketing Italia & Francia |  |  |
| Tirol Werbung GmbH  Maria-Theresien-Straße 55  6020 Innsbruck  Austria |  |  |
| +43.512.5320-663 |  | t |
| +43.512.5320.92-663 |  | f |
| +43.664.80532-663 |  | c |
| martina.nairz@tirolwerbung.at |  | e |