

# 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 **Tischferhöhle** 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 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 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 (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 transfrontaliero 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 inizia da Marienbrunnen a Kufstein via Kössen fino a Lofer, prosegue fino a Fieberbrunn e da lì arriva a St. Johann in Tirolo 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) (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.tirol.com/covid-19](http://www.tirol.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](mailto:martina.nairz@tirolwerbung.at) *e*