

Betreff: Weitwandern in Osttirol: Hoch hinaus und tief berührt

Preheader: Auf leisen Sohlen zu sich selbst

Mehr als nur gehen: Weitwandern in Osttirol **Wenn der Weg das Ziel ist**



Die Schönheit des Weitwanderns liegt auch in seiner Schlichtheit. Mit leichtem Gepäck lässt man alles Unnötige hinter sich und genießt den Ausblick - zum Beispiel auf den Großglockner entlang des Bergpilgerwegs „Hoch und Heilig“ in Osttirol.

© TVB Osttirol/Peter Maier

Hike, eat, sleep, repeat: Immer mehr Menschen schultern den Rucksack und kehren dem Alltag auf einer mehrtägigen Wandertour den Rücken. Ob Jakobsweg, Alpenüberquerung oder Pacific Crest Trail: Längst haben sich Pilgern und Co. ihres verstaubten Rufs entledigt und klettern auf den Bucketlists immer weiter nach oben – handelt es sich doch nicht einfach nur um eine bloße Streckenbewältigung von A nach B, sondern vielmehr um einen inneren Dialog, einen Abschied von Stress und Lärm sowie eine Reise zurück zu sich selbst. Schritt für Schritt begegnen Weitwanderer der Natur, ihren Gedanken und schließlich dem, was sie wirklich ausmacht. Auch regionale Routen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. In Osttirol, „Land der Berge“ südlich des Alpenkamms, läuft man zum Beispiel auf dem „Hoch und Heilig“-Pilgerweg seiner inneren Gelassenheit entgegen. www.osttirol.com

Die ersten Schritte fühlen sich oft schwer an. Der Kopf ist voll, der Alltag noch präsent. Doch je länger der Weg, desto ruhiger werden die Gedanken und irgendwann tritt der „Weitwander-Effekt“ ein: Eine

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



innere Leichtigkeit, Klarheit und das Gefühl, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Entlang des Wegs tritt dann langsam die Entschleunigung und Erholung von einer zunehmend komplexen, schnelllebigen Welt ein. Ein Eldorado für derartige Touren zu sich selbst ist Osttirol: Zurecht gilt die Region mit ihren 266 Dreitausendern als eine der beliebtesten (Weit-)Wander-Destinationen Österreichs. Dort verschmelzen über Jahrhunderte gepflegte Kulturlandschaften mit eindrucksvoller Bergkulisse und formen das unverwechselbare „Bergtirol“, Sehnsuchtsort für Wanderer und Naturliebhaber.

Tourentipp Bergpilgerweg „Hoch und Heilig“



Wanderschuhe an, Alltag aus: Allein in Österreich gibt es mehr als 50.000 ausgewiesene Wanderkilometer. Circa 65 Gehstunden davon marschieren Bergliebhaber auf dem Fernwanderweg „Hoch und Heilig“. © TVB Osttirol/Peter Maier

Über 200 Kilometer, vier Landesgrenzen, 13.000 Höhenmeter und Gipfelblicke en masse: Das ist der [Bergpilgerweg „Hoch und Heilig“](#). Das „Hoch“ steht für die Gipfel, das „Heilig“ fürs Heilsuchen und -finden. Durch die alpinen Welten von Osttirol, Südtirol und Oberkärnten schlängelnd, durchstreifen Wanderer auf insgesamt neun Etappen Almen, Gipfel und Täler, immer mit einem spirituell bedeutsamen Ort als Etappenziel. Die Strecke führt von Lavant in Osttirol über Innichen/Italien bis nach Heiligenblut am Großglockner, vorbei an bedeutenden Wallfahrtsorten wie Maria Luggau, Kalkstein in Innervillgraten, Obermauern in Virgen und verborgenen Juwelen wie der kleinen Kirche St. Korbinian in Assling. Mit durchschnittlich 20 Kilometern und mehr als 1.000 Höhenmetern pro Tagesetappe verlangt „Hoch und Heilig“ nicht nur gute Wanderschuhe, sondern auch Kondition und die Fähigkeit, zu reflektieren. Denn unterwegs sollen Absolventen spüren, wie groß kleine Momente sein können – sei es der Duft von Almwiesen, das Alpenglücken bei Sonnenaufgang oder der Klang der Kirchenglocken in entlegenen Tälern. Die Route vereint Weitwandern in abwechslungsreicher Berglandschaft und das Wallfahren als uralte Praxis der Sinnsuche. Dabei zeigt uns die Natur eindrucksvoll, wie irrelevant Grenzen sein können: Pflanzen wachsen ohne Passkontrolle, Tiere wechseln mühelos zwischen Österreich und Italien, und die Landschaft bleibt auf beiden Seiten der Berge gleich beeindruckend. Die Region wird zum grenzenlosen Erlebnisraum, in der Vielfalt nicht trennt, sondern verbindet.

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



Faszination Etappenwandern nach Maß

Den ganzen Weg gehen oder nur ausgewählte Etappen erwandern: Auf welcher Route der „Hoch und Heilig“-Bergpilgerweg beschritten wird, darf jeder Reisende für sich selbst entscheiden, egal ob individuell geplant oder inspirierend in der Gruppe mit ausgebildeten Berg- und Wanderführern. Für zusätzlichen Komfort sorgen maßgeschneiderte [Wanderpakete](#) samt Gepäcktransport. Zum Angebot gehören auch Übernachtungen in zertifizierten Pilgerunterkünften. Mit regelmäßig verkehrenden Bussen wird die An- und Abreise zu den einzelnen Etappen zudem denkbar einfach. Die Osttirol Gästekarte erlaubt sogar die kostenfreie die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Als beste Reisezeit gilt Juni bis Oktober. Für Inspiration und Orientierung sorgt dabei das Pilgerbüchlein „Hoch und Heilig – Nach innen wandern über Berge und Grenzen“, das nicht nur praktische Tipps, sondern auch spirituelle Impulse bietet und kostenlos beim Tourismusverband Osttirol oder als Download unter hochundheilig.eu erhältlich ist.

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.*



AGENTUR FÜR
KOMMUNIKATION

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

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter
www.ahm-agentur.de / Kunden / Osttirol

