



Der Weg

9 Etappen ca. 200 km
13.000 Hm im Anstieg
13.000 Hm im Abstieg

„Hoch und Heilig“. Der Name ist Programm für den Bergpilgerweg durch Osttirol und die grenznahen Wallfahrtsorte in Kärnten und Südtirol. Der Weg verbindet in neun Etappen jahrhundertealte Pilgerstätten, Wallfahrtskirchen und Kapellen. Er folgt auf weiten Strecken ursprünglichen Wallfahrtswegen und ist dabei spirituell sowie historische und kulturelle Schätze auf der Spur. Er durchmisst erhabene Berglandschaften, sanfte Almen und stille Täler, führt vorbei an traditionellen Bergdörfern und lässt an tosenden Wassern einen Hauch von Ewigkeit spüren. Ernesto Cardinal nennt die Natur „die Schönschritt Gottes“. Diese ist auf diesem Weg in vielfältiger und eindrucksvoller Weise erlebbar.

Das „Hoch“ steht für die Anstiege und für das Erhebende auf diesem Pilgerweg. Die neun Etappen führen 13.000 Höhenmeter bergauf und bergab durch die hochalpine Berglandschaft Osttirols, Südtirols und Kärntens“. Hochalpine Wandrerfahrung, sowie sehr gute Ausdauer und Fitness sind Voraussetzung. Das „Heilig“ steht für das Heitsuchen, Heilwerden und die Begegnung mit dem Heiligen. Seit Jahrhunderten tragen Menschen Kummer und Leid, Bitte und Dank zu Wallfahrtskirchen und vor Gott. Sie gehen gerührt und manchmal auch körperlich gestärkt von diesen Seelenheilstätten nach Hause. Vorvielen geben lebhaft davon Zeugnis. Aufbrechen, gehen, innehalten, staunen, still werden, aufanken, Menschen begegnen, ankommen: unvergessliche Erinnerungen.

Die Etappen

Nicht nur für den Geist, auch für den Körper ist Pilgern eine Herausforderung. Auf dem Bergpilgerweg sind insgesamt neun Etappen, 200 Kilometer und 13.000 Höhenmeter zu bewältigen – das erfordert alpine Bergerfahrung sowie sehr gute Ausdauer und Fitness. Wie bei allen Weitwanderwegen empfiehlt sich eine entsprechende Planung und Ausrüstung. Das Tagespensum liegt zwischen 20 und 25 Kilometern und ist mit teilweise mehr als 1700 Höhenmetern pro Tag konditionell anspruchsvoll. Bei den alpinen Übergängen Markinkele, Villgrater Törl, Virger Törl und Berger Törl empfiehlt es sich, den Wetterbericht zu beachten und sich besonders im Mai/Juni und im September/Oktober nach der Schneelage zu erkundigen. Wer nicht alle neun Etappen gehen will, kann sich seine Route auch individuell zusammenstellen – alle Etappen sind auch für sich allein schon ein Erlebnis.



Tipps

Unterwegs vor Ort

Die An- und Abreise zu den Etappeneinstiegen und -zielen ist bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich. Die Busse verkehren regelmäßig und zu für Pilger angemessenen Zeiten. Die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in Osttirol kann mit der Gästekarte kostenlos in Anspruch genommen werden. <https://mobilitaet.osttirol.com/>

Wanderpakete mit Gepäcktransport

Offizielles Bergpilgerweg Hoch & Heilig Info- und Buchungszentrum: Der Bergpilgerweg Hoch & Heilig kann ganz einfach über das offizielle Bergpilgerweg Hoch & Heilig Info- und Buchungszentrum gebucht werden. Dabei gebucht werden oder man sich ausführlich beraten lassen. Die Pilgerreise kann ganz individuell eine eigene Bedürfnisse angepasst werden - oder es wird bequem ein Package gewählt. Und das alles mit den bewährten Services der Trail Angels wie Gepäck- und Shuttleservices, 7/12-Hotline, uvm. bookyourtrail.com/trail/osttiroler-bergpilgerweg-hoch-und-heilig

Pilgerunterkünfte

Eigens zertifizierte Pilgerunterkünfte sind speziell auf die Bedürfnisse der Bergpilger ausgerichtet. Sie nehmen gerne Gäste auch für eine Nacht auf und bereiten ein frühes Frühstück (ab 6 Uhr) zu. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, sich gegen einen geringen Aufpreis eine Jause zubereiten oder ein Lunchpaket herrichten zu lassen. Die Pilgerunterkünfte sind ebenfalls über hochundheilig.eu aufgelistet.

Pilgerwürfel/Pilgerpass

Am Ziel jeder Etappe befindet sich im Eingangsbereich der Kirche beziehungsweise im nahen Umfeld (z.B. Gedächtniskapelle, Friedhofskapelle etc.) ein Pilgerwürfel aus Holz. Darin befindet sich der jeweilige Stempel für die Etappe. Auf dieser Karte findet ihr unten angeführt die Stempelstellen pro Etappe, hier den Stempel einfügen. In Heiligenblut, dem Zielfort des Bergpilgerwegs, kann in der Nationalpark-Lodge Großglockner gegen Vorlage der vollgestempelten Wanderkarte eine Pilgerurkunde ausgestellt werden. Alternative kann die Urkunde auch gegen Vorlage der Wanderkarte vom Bildungshaus Osttirol zugesendet werden.

Pilgerkarabiner und Spruchband

Beim Tourismusverband Osttirol und im Bildungshaus Osttirol können Pilgerkarabiner (4 Euro) erworben werden. Im Pilgerwürfel des jeweiligen Etappenziels finden Pilger neben dem Stempel auch ein Segensband, das an den Pilgerkarabiner geknotet werden kann. Die Farben aller Bänder bilden am Ende einen Pilgerregenbogen.

Beste Jahreszeit

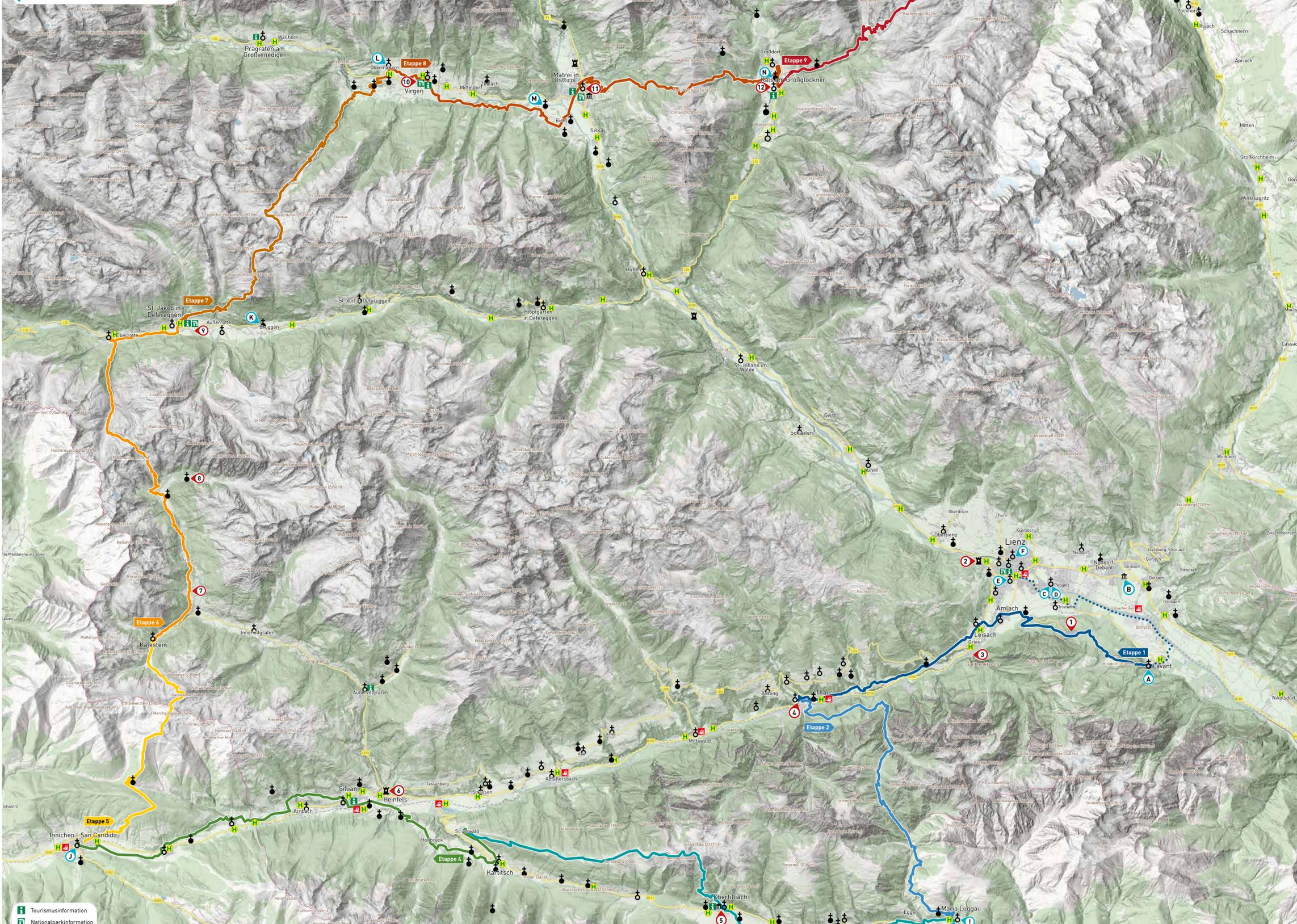
Juni bis Oktober

Weitere Infos

Die Homepage www.hochundheilig.eu ist die offizielle Bergpilgerweg Website und ein hervorragender Begleiter mit vielen praktischen und spirituellen Anregungen, sowie aktuellen Wegzustandsmeldungen und Wettervorhersagen.

- A Wallfahrtskirche Maria Lavant
- B Aguntum
- C Kosakenfriedhof
- D Martin-Luther-Kirche
- E St. Michael Kirche Lienz
- F Mühlenweg Maria Luggau
- G Historische Klostergartenanlage Maria Luggau
- H Basilika und Bildungshaus in Maria Luggau
- I Stiftskirche Innichen
- J Protestantendenkmal
- K Wallfahrtskirche Maria Schnee in Obermauern
- L St. Nikolaus Kirche in Matri (Ganz)
- M St. Georg Kirche in Kals a.Gr.
- N Pfarrkirche zum Heiligen Vinzenz in Heiligenblut a.Gr.

- 1 Tristacher See
- 2 Schloss Bruck in Lienz
- 3 Galitznklamm in Leisch bei Lienz
- 4 Vitalpinum in Thal Aue
- 5 Kutschen- und Heimatmuseum Obertilliach
- 6 Burg Heinfels
- 7 Venezianischer Gatter - „Wegelate Säge“, Innervillgraten
- 8 Oberstaller Alm im Villgratental
- 9 Deferegger Heilwasserwelt in St. Jakob i.Def.
- 10 Nationalparkausstellung „Jenseits der Zeit“ in Virgen
- 11 Nationalparkhaus Matri
- 12 Glocknermuseum Kals
- 13 Haus der Steinböcke in Heiligenblut a.Gr.



- F Tourismusinformation
- H Nationalparkinformation
- H Bushaltestelle
- S Bahnhof
- K Kirche
- Kapelle
- Burg
- Museum

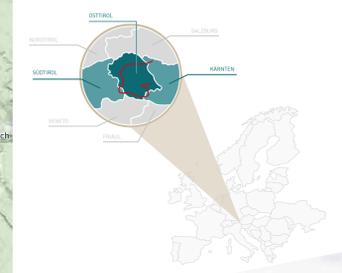
„Hoch und Heilig“ unterstützen
Bitte unterstützen Sie unseren
Bergpilgerweg mit einer Spende.

Empfänger: Bildungshaus Osttirol
IBAN: AT33 3600 0000 0078 8760
oder mit ihrer Banking-App unter
folgendem QR-Code

2€

Hoch und Heilig
Nach innen wandern
über Berge und Grenzen
Bergpilgerweg in Osttirol,
Südtirol und Oberkärnten

interreg
Italia-Osterröich
Lokalität
European Union



Wichtige Kontakte

Offizielle Bergpilgerweg-Website: www.hochundheilig.eu

Bildungshaus Osttirol
Kärntner Str. 42/II, A-9900 Lienz
Tel. +43 4852 65133-0, office@bildungshaus.info
www.bildungshaus.info

TOURISMUSVERBÄNDE
Tourismusverband Osttirol
Mühlgasse 11, A-9900 Lienz
Tel. +43 50 212 212, info@osttirol.com, www.osttirol.com

Tourismusverband Lesachtal
Liesing 29, A-9653 Liesing
Tel. +43 4716 242 12, info@lesachtal.com, www.lesachtal.com

Tourismusverein Innichen
Pflegeplatz 1, I-39038 Innichen
Tel. +39 0474 913 149, info@innichen.it, www.innichen.it

Tourismusverband Heiligenblut am Großglockner
Hof 38, A-9844 Heiligenblut am Großglockner
Tel. +43 4824 2700-20, office@heiligenblut.at
www.heiligenblut.at

Offizielles Bergpilgerweg Hoch & Heilig Info- & Buchungszentrum
Reiseveranstalter: Trail Angels GmbH
9821 Obervehlach 15, Tel. +43 4782 93093, info@trail-angels.com
bookyourtrail.com/trail/osttiroler-bergpilgerweg-hoch-und-heilig

ALPIN NOTRUF
Tel. 140 Bergrettung / Tel. 112 Euro-Notruf
Tel. 144 Rotes Kreuz / Tel. 141 Ärztenotdienst

WETTER
Alpenvernetzt Tel. +43 512 291600
Lawinewarnendienst Tirol Tel. +43 512 508002255
Wetter-Telefon-Tonbanddienste in Österreich (kostenpflichtig):
Gesamtes Alpenwetter Tel. 0900 911566-80
Regionales Alpenwetter Tel. 0900 911566-81
Ostalpenwetter Tel. 0900 911566-84

IMPRESSUM
Medienhaber und Herausgeber: Tourismusverband Osttirol
Produktion & Layout: www.superfast.at
Fotografie: 193 Osttirol, Bildergalerie Osttirol, Mag. Bernhard Pichler
Druck: Oberdruck, Döbich
Bildarchiv: alia Bilder Peter Maier

