

Wandern in Osttirol  
**Kopf aus, Natur an**



Der Gletscherweg Innerschlöss führt von Matrei/Osttirol aus durch die Kernzone des Nationalparks Hohe Tauern bis zum Gschlösstal, eindrucksvoller Talschluss der österreichischen Ostalpen. © TVB Osttirol/Mathäus Gartner

### Kurz & knapp

- Über 2.500 Kilometer ausgeschilderte Wanderwege
- Mehr als 200 bewirtschaftete Hütten
- Weitwander-Tipps: Lienzer Talboden, Iseltrail, Glocknerkrone, Hoch-Tirol-Trail

Im „Land der Berge“ zwischen Nationalpark Hohe Tauern, Lienzer Dolomiten und Karnischem Grenzkamm erschließt sich für Aktive ein Wanderdorado inmitten teils unberührter Natur. So vielseitig wie die Ferienregion Osttirol selbst sind auch die Möglichkeiten für Bergsportbegeisterte. Sanfte Almwege wie im Lienzer Talboden oder im Defereggental locken Genießer und Familien, während hochalpine Strecken rund um die 266 Dreitausender auch anspruchsvolle Alpinisten begeistern. Osttirol punktet mit über 2.500 Kilometern Wanderwegen sowie mehr als 200 bewirtschafteten Hütten, die zur Einkehr und Übernachtung einladen. Ob Tagestour oder Weitwanderung: Südlich des Alpenhauptkamms finden sich nicht nur Routen für jeden Anspruch, sondern vor allem viel Raum, Ursprünglichkeit und meditative Stille – also alles, was in hektischen Zeiten wie diesen nur noch selten zu finden ist. Wer sich länger auf den Weg machen will, dem bieten Osttirols 20 Weitwanderstrecken optimale Bedingungen, um in der Freiheit der Berge und bei sich selbst anzukommen. Naturfreunde erleben eine außergewöhnliche Artenvielfalt inmitten teils unberührter, hochalpiner Wildnis, die im Alpenraum ihresgleichen sucht. Das Ziel erreichen sie meist mit leichtem Gepäck anstatt mit viel Ballast. Einen Überblick über alle Routen sowie eine interaktive Karte mit Infos zu Streckenlängen, Höhenmetern und Schwierigkeitsgraden gibt's unter: [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

Isabella Modl +43 650 22 099 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)



Bildmaterial sowie weitere Informationen unter  
[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de) / Kunden / Osttirol



## Weitwandern – wenn der Weg zum Ziel wird



Der erst 2020 eröffnete Iseltrail verläuft entlang des Flusslaufs der Isel, längster frei fließender Gletscherfluss der Alpen. Die 74 Kilometer lange Osttiroler Weitwanderung kann in fünf Etappen absolviert werden. © TVB Osttirol/Ramona Waldner

„Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung. Es ist der Weg in die Freiheit und zu sich selbst“, schrieb die englische Schriftstellerin Elizabeth von Arnim vor mehr als hundert Jahren. Sie mag recht behalten. Während es vor nicht allzu langer Zeit noch „schneller, höher, weiter“ hieß, geht der Trend mittlerweile zu natürlicher und langsamer Fortbewegung – auch bei der jüngeren Generation. Wer eine Mehrtagestour durch Osttirols teils unberührte Natur unternimmt, findet einen im wahrsten Sinn des Wortes „guten Weg“, den Alltag hinter sich zu lassen. Das stundenlange Gehen wirkt befreiend, die Schönheit und Ursprünglichkeit der Region wird mit allen Sinnen wahrgenommen. Egal ob eine gemäßigte Runde, wie die um den Lienzer Talboden, eine facettenreiche Strecke wie der Iseltrail, eine majestätische Route wie die Glocknerkrone oder ein anspruchsvolles Abenteuer wie der Hoch-Tirol-Trail: Erlaubt ist, was gut tut und die eigene Kondition zulässt. Die Belohnung in Form von weiten Gipfelpanoramen, wilden Gebirgsbächen, glasklaren Bergseen und blühenden Almwiesen ist übrigens allen [20 Weitwanderrouten](#) gemein. Im Folgenden ausgewählte Weitwandertipps in Osttirol, um Schritt für Schritt zu entschleunigen:

### **Walter Mair [Rundwanderweg Lienzer Talboden – Geschichte und Kultur erwandern](#)**

(44 Kilometer / 4 Etappen / 1.249 Höhenmeter / Schwierigkeit: leicht)

Auf dem neu angelegten „Walter Mair Rundwanderweg Lienzer Talboden“ entdecken Wanderer in vier Etappen die landschaftlichen und historischen Besonderheiten von Tirols flächenmäßig größtem Talboden. Wo vor 12.000 Jahren die Eisströme der Glockner- und Venedigergruppe den Boden bedeckten, zeigt sich heute eine einzigartige Kulturlandschaft. Beim Erwandern der insgesamt zwölf Talbodengemeinden erfreuen sich Naturbegeisterte zum einen am mediterranen Flair der Sonnenstadt Lienz. Zum anderen gewährt der Fußmarsch durch die urigen Dörfer Einblicke in Osttirols geschichtliches Erbe sowie die heimische Kulinarik.

#### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

Isabella Modl +43 650 22 099 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter  
[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de) / Kunden / Osttirol



## **Weitwanderweg Iseltrail – Highlight: Spektakuläre Hängebrücke ab Sommer 2023**

(73,7 Kilometer / 5 Etappen / 2.120 Höhenmeter / Schwierigkeit: leicht-mittel)

Genusswanderer und Naturliebhaber sind gleichermaßen begeistert vom Iseltrail, der durchgehend markiert von der sonnigen Dolomitenstadt Lienz bis zum Gletschertor im Nationalpark Hohe Tauern führt. Die Isel gilt als längster, noch frei fließender Gletscherfluss der Alpen und zeigt sich mit vielen Gesichtern: sich mal sanft rauschend durch die Wildnis schlängelnd, mal laut tosend durch Schluchten im ungebremsten Wasserfall. Ab Sommer 2023 erleben Besucher das Naturschauspiel noch näher, wenn die spektakuläre, 87 Meter lange Hängebrücke über der Schlucht im Virgental fertiggestellt ist. Die Krönung der Wanderung ist die unberührte Weite des oberen Iseltals, auch Umbaltal genannt. Die Gletscherzunge des Umbalkees markiert den Beginn der arktisch anmutenden Wildnis. Bis auf die Clarahütte (einige Unterkunftsmöglichkeit) und vereinzelt weidende Schafherden bleibt der Einfluss des Menschen verschwindend gering. Alle Etappen bis zum Umbaltal können frei eingeteilt und individuell gestaltet werden. Im Verlauf gibt's immer wieder Übernachtungsmöglichkeiten sowie öffentliche Busse, die kostenlos mit der Gästekarte genutzt werden können.

## **Glocknerkrone – Majestätischer Höhenweg in Kals am Großglockner**

(65 Kilometer / 6 Etappen / 3.737 Höhenmeter / Schwierigkeit: mittel)

Einmal durch alle Vegetationszonen verläuft der 2023 neu angelegte Osttiroler Weg „Glocknerkrone“ im Gebiet von Österreichs höchstem Gipfel, dem Großglockner. Die sechs Etappen führen von saftigen Blumenwiesen bis in vergletschertes Hochgebirge – dazwischen bergbäuerliche Kulturlandschaften, die teilweise an tibetische Hochtäler erinnern. Insgesamt fünf urige Hüttenjuwele bieten sich entlang der Strecke wahlweise als tägliches Etappenziel oder als Übernachtungsmöglichkeit an. Tipp: Der Zu- und Abstieg ist bei jedem Abschnitt möglich, also ideal für all jene, die nur für einen Tag lang Glockner-Luft schnuppern wollen.

## **Hoch-Tirol-Trail – die Grenztour zwischen Südtirol und Osttirol**

(25 Kilometer / 3 Etappen / 1.490 Höhenmeter / Schwierigkeit mittel-schwer)

Die neue Mehrtageswanderung verbindet die Südtiroler Ortschaft Prettau im Ahrntal mit dem Bergsteigerdorf Prägraten am Fuß des Großvenedigers in Osttirol in drei Etappen. Der anspruchsvolle, hochalpine Steig durchquert die Ur-Bergwelten des Naturparks Riesenferner-Ahrn und des Nationalparks Hohe Tauern. Die Übernachtung hoch oben in dieser Gipfelwelt bleibt sicher unvergesslich: Als Stützpunkte dienen die eindrucksvolle Lenkjöchlhütte (2.603 Meter) auf Südtiroler und die urige Clarahütte (2.038 Meter) auf Osttiroler Seite. Für beide wird eine frühzeitige Reservierung empfohlen. Die An- und Rückreise zum Ausgangs- beziehungsweise Endpunkt des Wegs erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder den örtlichen Wandertaxis.

**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. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane.husung@hermann-meier.de](mailto:ariane.husung@hermann-meier.de)

Isabella Modl +43 650 22 099 80 [isabella.modl@hermann-meier.de](mailto:isabella.modl@hermann-meier.de)

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter  
[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de) / Kunden / Osttirol

