



## INFORMAZIONE STAMPA

Osttirol

Gennaio 2025

Più che semplicemente camminare: escursioni a lunga distanza nell' Osttirol

### Quando il cammino è la meta finale



La bellezza delle escursioni a lunga distanza risiede anche nella loro semplicità. Con un bagaglio leggero ci si lascia alle spalle tutto ciò che non serve e ci si gode il panorama, ad esempio quello sul Großglockner lungo il sentiero di pellegrinaggio "Hoch und Heilig" nell' Osttirol. © TVB Osttirol/Peter Maier

**Camminare, mangiare, dormire, ripetere: sempre più persone mettono lo zaino in spalla e voltano le spalle alla routine quotidiana per un tour escursionistico di più giorni. Che si tratti del Cammino di Santiago, della traversata delle Alpi o del Pacific Crest Trail, i pellegrini e compagni di viaggio si sono ormai scrollati di dosso la loro reputazione antiquata e continuano a scalare le classifiche delle cose da fare prima di morire: non si tratta semplicemente di percorrere un tragitto da A a B, ma piuttosto di un dialogo interiore, un addio allo stress e al rumore e un viaggio alla riscoperta di sé stessi.** Passo dopo passo, gli escursionisti incontrano la natura, i propri pensieri e infine ciò che li rende davvero se stessi. Anche i percorsi regionali stanno diventando sempre più popolari. Nell' Osttirol, la "terra delle montagne" a sud della cresta alpina, ad esempio, si può raggiungere la serenità interiore percorrendo il sentiero di pellegrinaggio "Hoch und Heilig" (Alto e Sacro). [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

I primi passi sono spesso difficili. La testa è piena, la routine quotidiana è ancora presente. Ma più il percorso si allunga, più i pensieri si calmano e ad un certo punto subentra l'effetto "escursionismo a lunga distanza": una leggerezza interiore, chiarezza e la sensazione di essere completamente nel qui e ora. Lungo il percorso si entra lentamente in una fase di decelerazione e di recupero da un mondo sempre più complesso e frenetico. L'Osttirol è un eldorado per questo tipo di tour alla scoperta di sé stessi: con i suoi 266 tremila, la regione è giustamente considerata una delle destinazioni più popolari per il trekking (lungo) in Austria. Qui, paesaggi culturali curati da secoli si fondono con un impressionante scenario montano e formano l'inconfondibile "Bergtirol", luogo di desiderio per escursionisti e amanti della natura.

### **Suggerimento per un tour: il sentiero escursionistico "Hoch und Heilig"**



Scarponi da trekking ai piedi, vita quotidiana alle spalle: solo in Austria ci sono oltre 50.000 chilometri di sentieri escursionistici segnalati. Circa 65 ore di cammino sono percorribili dagli amanti della montagna sul sentiero escursionistico a lunga percorrenza "Hoch und Heilig". © TVB Osttirol/Peter Maier

Oltre 200 chilometri, quattro confini nazionali, 13.000 metri di dislivello e panorami mozzafiato: questo è il [sentiero escursionistico "Hoch und Heilig"](#). Il termine "Hoch" (alto) sta per le vette, mentre "Heilig" (sacro) sta per la ricerca e il ritrovamento della salvezza. Serpeggiando attraverso i mondi alpini dell'Osttirol, dell'Alto Adige e dell'Alta Carinzia, gli escursionisti attraversano pascoli alpine in nove tappe, vette e valli, con una meta spiritualmente significativa ad ogni tappa. Il percorso conduce da Lavant nell'Osttirol a San Candido/Italia fino al paese Heiligenblut al Großglockner, passando per importanti luoghi di pellegrinaggio come Maria Luggau, Kalkstein a Innervillgraten, Obermauern a Virgen e gioielli nascosti come la piccola chiesa di San Corbiniano ad Assling. Con una media di 20 chilometri e oltre 1.000 metri di dislivello per tappa giornaliera, "Hoch und Heilig" richiede non solo buone scarpe da trekking, ma anche una buona condizione fisica e la capacità di riflettere. Durante il percorso, infatti, i partecipanti potranno percepire quanto possano essere grandi i piccoli momenti, che si tratti del profumo dei prati alpini, dell'enrosadira all'alba o del suono delle campane delle chiese nelle valli remote.

Il percorso combina lunghe escursioni in un paesaggio alpino variegato e il pellegrinaggio come antica pratica di ricerca del senso della vita. La natura dimostra in modo impressionante quanto possano essere irrilevanti i confini: le piante crescono senza controlli di passaporto, gli animali si spostano senza difficoltà tra l'Austria e l'Italia e il paesaggio rimane ugualmente imponente su entrambi i versanti delle montagne. La regione diventa uno spazio senza confini, dove la diversità non divide, ma unisce.

### **Il fascino dell'escursionismo a tappe su misura**

Percorrere tutto il percorso o solo alcune tappe selezionate: ogni viaggiatore può decidere autonomamente quale itinerario del sentiero di pellegrinaggio "Hoch und Heilig" intraprendere, sia che si tratti di un campo individuale o di un'esperienza di gruppo con guide alpine e escursionistiche qualificate. Per un comfort aggiuntivo, ci sono [pacchetti escursionistici](#) su misura che includono il trasporto dei bagagli. L'offerta comprende anche pernottamenti in alloggi certificati per pellegrini. Gli autobus di linea rendono inoltre molto facile l'arrivo e la partenza dalle singole tappe. La carta ospiti dell' Osttirol consente persino l'uso gratuito dei mezzi pubblici. Il periodo migliore per il cammino è da giugno a ottobre. Per trovare ispirazione e orientamento sarà disponibile la guida per pellegrini "Hoch und Heilig – nach innen wandern über Berge und Grenzen" (Alto e sacro – un'escursione interiore attraverso montagne e confini). Disponibile presso l'ente turistico dell' Osttirol gratuitamente o scaricabile all'indirizzo [hochundheilig.eu](#) questa guida offre non solo consigli pratici, ma anche spunti spirituali

**Informazioni sull' Osttirol.** "L' Osttirol è naturalmente diverso. Naturale, nel senso di natura" – questo è il credo della regione turistica a sud della catena alpina principale. Situata tra il Parco Nazionale degli Alti Tauri, le Dolomiti di Lienz e la cresta di confine carnica, si contraddistingue in particolare per la sua autenticità, genuinità e tradizione vissuta. Con un totale di 265 cime di oltre tremila metri e il Großglockner, la vetta più alta dell'Austria, l' Osttirol si definisce a ragione "il Tirolo delle montagne". Gli amanti della natura vi troveranno paesaggi incontaminati e tanto spazio libero. Gli sportivi apprezzano le condizioni ideali per gli sport all'aria aperta, mentre l' Osttirol gode da tempo di uno status cult tra gli alpinisti e gli scalatori. I turisti alla ricerca del piacere apprezzano particolarmente la parte meridionale dell'Austria per la sua varietà culinaria con una cucina tradizionale di altissimo livello: dalle rustiche tavole di montagna ai raffinati ristoranti stellati. Inoltre, le tradizioni contadine rivestono un ruolo particolare: rituali secolari, artigianato genuino e una cultura popolare sincera e consolidata nel tempo caratterizzano la vita degli abitanti dell' Osttirol, oggi come un tempo.