



## **PRESSKIT SOMMER 2018**

Osttirol ... da soll's schön sein

### **WEITWANDERN & PILGERN**

In der wilden  
Einsamkeit  
Osttirols

### **BIKEN**

Von gemütlich bis  
anspruchsvoll

### **WASSER**

Im Bergwasser-  
paradies  
Defereggental

### **KLETTERN**

Fester Fels in  
fünf Gesteinsarten



**ANMELDEN & DOWNLOADEN**  
Honorarfreie Bilder:  
[bild.osttirol.com](http://bild.osttirol.com)

Weitwandern auf dem Aussichtsbalkon der Alpen

## PRESSEREISE NATIONALPARK HOHE TAUERN „EIN LEBEN FÜR UND MIT DER KRAFT DES WASSERS“

21. - 24. Juni 2018

Urgewalt Wasser! Landschaftsformend, Gefahrenpotenzial, aber auch Lebensgrundlage und Heilkraft. In einem der ursprünglichsten Täler Osttirols, dem Defereggental wird die Einflussphäre des Wassers besonders anschaulich. Mit Nationalpark-Rangern folgen wir dem Weg des Wassers vom Gletscher bis ins Tal und erfahren mehr über dessen Bedeutung für Mensch und Natur – heute und in der Vergangenheit.

## PRESSEREISE „BIKE&CLIMB“

2. - 5. August 2018

Klettern boomt! Kletterhallen und Sportklettergärten erfreuen sich großer Beliebtheit. Einsamkeit am Fels findet man oftmals nur noch hoch oben im alpinen Gelände. Doch wer sich hierher verirrt, nimmt einen langen Zustieg in Kauf. Warum also nicht einfach auf die Unterstützung eines weiteren Trendsport-Geräts setzen? Auf dieser Pressereise „erradeln“ wir uns mit dem E-Bike beinahe mühelos abgelegene Gebiete, in denen wir noch echte Kletterromantik finden.

## LIEBE REISEJOURNALISTEN & –BLOGGER,

erst letztens habe ich mich gefragt: Was ist eigentlich unberührte Natur? Ist es Wildnis? Das Fehlen des Menschen? Oder kennen wir die eigentliche Bedeutung von unberührter Natur heute gar nicht mehr? Wohl eher letzteres. Zumindest gilt das für den Alpenraum. Aber das tut, wie ich finde, der einzigartigen Landschaft, die hier über die Jahrtausende entstanden ist, keinen Abbruch. Die weiten Almwiesen, die märchenhaften Lärchenwälder und die hochalpinen Grate sind trotzdem derart wild und ursprünglich, dass wir uns gerne in ihnen verlieren und dabei auf endlosen Weitwanderwegen nicht nur Abstand vom Alltag gewinnen, sondern zu uns selbst finden (S. 6). Vielleicht wollen wir aber auch einfach, dass uns das Adrenalin durch die Adern schießt, wenn wir einen der neuen Mountainbiketrails in Kals oder am Hochstein in Lienz ausprobieren (S. 12) sowie eine der vielen Kletterrouten in den Lienzer Dolomiten (S. 18)? Oder wir lassen es ruhig angehen und geben uns ganz dem Genuss hin – genießen die Kraft des Wassers (S. 14) und das besondere regionale Osttiroler Frühstück (S. 16).

Mit unserem Themenservice in Magazinform wollen wir Sie inspirieren und Ihnen spannende Aufhänger sowie außergewöhnliche Ideen für Ihre Leser, User und Hörer geben. Ob individuell oder im Rahmen unserer Pressereisen – wir laden Sie dazu ein, Osttirol zu erkunden und in die landschaftliche und kulturelle Vielfalt einzutauchen. Gerne unterstützen wir Sie bei Ihren Recherchen und vermitteln spannende Gesprächspartner.

Ihre Ansprechpartner bei unserer Agentur Hansmann PR und das Team des Tourismusverbandes Osttirol und der Osttirol Werbung stehen Ihnen bei allen Anfragen gerne zur Verfügung.

*Eva Haselsteiner*

Eva Haselsteiner

## EVA HASELSTEINER

Seit August 2014 ist Eva Haselsteiner Geschäftsführerin der Osttirol Werbung. Was die gebürtige Steirerin nach Osttirol gezogen hat, sind die eindrucksvolle Natur, die Ursprünglichkeit und das besondere Gefühl, wenn man auf dem Großglockner steht und sich ein Panoramablick auf 265 Dreitausender eröffnet. Ihr Ziel ist es, die als Geheimtipp geltende Region ein wenig bekannter zu machen und damit möglichst vielen Gleichgesinnten die Möglichkeit zu geben, Osttirol zu erleben.



## PILGERPRESSEREISE „HOCH UND HEILIG“

20. - 23. September 2018

Entschleunigung in ihrer reinsten Form: Einfach einmal abschalten, den Kopf frei bekommen und sich auf die einfachen Dinge zurückbesinnen. Diesen Wunsch erfüllen wir uns auf dem Bergpilgerweg „Hoch und Heilig“. Wir durchwandern alte Wallfahrtsorte, traditionelle Bergdörfer und erhabene Berglandschaften und lernen dabei die wilde Einsamkeit Osttirols lieben.

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: TWE Osttirol, Fotos: Nationalpark Hohe Tauern / Media Luggen, Christoph Breiner, Bikeboard, Kachelauer, Tammenhuber, Achner, Grinziger, Urowar, Long, Proter & Panzer, Schett

# SCHON GEWUSST?

## 4 Regionen & 33 Gemeinden

verteilen sich auf Osttirol: die **NationalparkRegion Hohe Tauern Osttirol**, das **Defereggental** im Westen, die **Lienzer Dolomiten** im Südosten und das **Hochpustertal** im Südwesten.



## Einwohner

Einwohner in Lienz: 11.903  
Einwohnerzahlen der weiteren 32 Gemeinden: 37.087  
Einwohner gesamt: 48.990

## 200 bewirtschaftete Hütten ...

bieten den Wanderern Schutz vor der wilden Natur und sorgen gleichzeitig für kulinarische Gipfel.



## Drauradweg, neue Trails und 600 Kilometer Mountainbikerouten

Radfahren bis die Wadeln brennen.



## 266 Dreitausender ...

gibt es in Osttirol - darunter Österreichs höchster Berg, der **Großglockner (3.798 Meter)**



## 2.500 Kilometer Wanderwege ...

durchziehen Osttirols Täler und Berge.

## 1.856 Quadratkilometer ...

groß ist der Nationalpark Hohe Tauern - und damit der größte Nationalpark Mitteleuropas.



## Die Isel

einer der letzten, frei fließenden Gletscherflüsse.



Weitwandern ist Entschleunigung in ihrer reinsten Form

## IN WILDER EINSAMKEIT

**Fernwandern und Pilgern ist in. Im Sommer 2018 kann man diesem Trend in Osttirol auf zahlreichen Weitwanderwegen nachspüren. Dabei begeben sich Wanderer nicht nur auf die Suche nach sich selbst – sie lernen auch die wilde Einsamkeit Osttirols lieben.**

Einfach einmal abschalten. Vom Alltag. Von der Arbeit. Und von den Sozialen Medien. Dafür den Kopf frei bekommen und sich auf die einfachen Dinge zurückbesinnen. Diesen Wunsch verspüren immer mehr Menschen und versuchen, sich ihn auf einer Fernwanderung zu erfüllen. Dort kann man seinem eigenen Rhythmus folgen, zur Ruhe finden und das einfache Leben zelebrieren. Dabei wartet man nicht ständig darauf, am Ziel anzukommen. Man lebt und atmet jeden Moment. Das ist auf jedem Fernwanderweg gleich. Was die vier ausgewählten Routen durch Osttirol aber so besonders macht? Ihre Landschaft. Diese unermüdliche Wildheit, die so nur noch selten in den Alpen zu

finden ist. Diese Einsamkeit, durch die der Wanderer streift, wenn er die wenigen Siedlungen hinter sich gelassen hat und immer tiefer in die teils hochalpine Wildnis wandert. Gesäumt von Dreitausendern, Wildbächen, bergbäuerlichen Kulturlandschaften und umrahmt von dem größten Nationalpark der Alpen – dem Nationalpark Hohe Tauern. Mit 200 Quadratkilometer Wald, 766 Mooren, 848 Seen, 180 Quadratkilometer Gletscher sowie als Heimat von rund 10.000 Tierarten und 1.500 Pflanzenarten hat dieser die Aufgabe diese einzigartige Natur zu erhalten, zu schützen und den Wanderern näher zu bringen.

[wandern.osttirol.com](http://wandern.osttirol.com)



### Herz-Ass Villgratental

„Immer dem Herzen nach“ – lautet das Motto im Villgratental. Denn die 50 Gipfel der Villgrater Berge zeichnen aus der Vogelperspektive ein Herz in die Landschaft, mit den beiden Bergsteigerdörfern Außervillgraten und Innervillgraten in der Mitte. Entlang diesen Gipfeln führt seit 2013 der Sommer-Weitwanderweg Herz-Ass Villgratental. In fünf Etappen und 5.830 Höhenmeter. Zuerst ein Geheimtipp der Einheimischen, ist die Tour jetzt voll ausgeschildert und verläuft vom Dorfszentrum Außervillgraten als Panoramarundweg auf einer Seehöhe von 2.000 Metern. Hier tauchen Wanderer in die Abgeschiedenheit und unberührte Natur des immer noch bergbäuerlich geprägten alpinen Hochtals ein. Die Dolomiten, der Großglockner und die Venedigergruppe sind nur einige Ausblicke, die die Wanderer erwarten. Konditionsstarke können auf jeder Etappe eine Gipfelbesteigung in die Tourenplanung aufnehmen. Wer lieber die Bergwelt genießt, die klaren Gebirgsseen, die Fichten- und Lärchenwälder oder die artenreichen Blumenwiesen, lässt sich einfach von Etappe zu Etappe auf dem bequemen Gebirgs Panorama weg zwischen Ost- und Südtirol treiben. Die einzelnen Etappen sind so angelegt, dass die Wanderer direkt vor Ort oder in den Dörfern sowie Ortschaften im Hochtal übernachten können. Jede Etappe ist individuell planbar und kann auch mit anderen Etappen individuell kombiniert werden. TIPP: Wanderopening Herz Ass 7. - 10. Juni 2018.

### Die Tour im Überblick

Gesamt:  
Höhenmeter: ↑ 6.196 m ↓ 5.279 m; Länge 79 km;  
Gehzeit: 36 h

1. Etappe: Von Außervillgraten zur Reiterstube im Winkeltal  
Höhenmeter: ↑ 1.315 m ↓ 1.108 m  
Länge: 17,7 km  
Gehzeit 8 h

2. Etappe: Von der Reiterstube im Winkeltal zur Volkzeiner Hütte  
Höhenmeter: ↑ 1.335 m ↓ 964 m  
Länge: 13,8 km  
Gehzeit 7 h

3. Etappe: Von der Volkzeiner Hütte zur Unterstalleralm  
Höhenmeter: ↑ 858 m ↓ 1.041 m  
Länge: 12,6 km  
Gehzeit 6 h

4. Etappe: Von der Unterstalleralm nach Kalkstein  
Höhenmeter: ↑ 1.272 m ↓ 1.306 m  
Länge 12,6 km  
Gehzeit 6 h

5. Etappe: Von Kalkstein nach Außervillgraten  
Höhenmeter: ↑ 981 m ↓ 860 m  
Länge: 22,4 km  
Gehzeit 9 h

### Virgentaler Sonnseitenweg

Auf vier Tagesetappen wandern Weitwanderer auf dem Virgentaler Sonnseitenweg dem Wasser entgegen. Die Route verläuft auf knapp 43 Kilometern durch eines der schönsten Täler Osttirols – dem Virgental – und endet am Naturdenkmal Umbalfälle mitten im Nationalpark Hohe Tauern. An den Fällen entspringt die Isel, einer der letzten Wildflüsse der Alpen, aus dem Gletschertor des Umbalkees. Sonnseitenweg heißt der Weg, weil der größte Teil der Wanderung entlang der Südhänge oberhalb von Matrei, Virgen und Prägraten am Großvenediger verläuft und es hier, selbst zu Beginn des Frühjahrs, angenehm warm und schneefrei ist. Auf jeder Tagesetappe lernen Wanderer durch verschiedene Infostationen noch mehr über die Region. Von 600 Jahre alten Lärchenbeständen, zu historischen Ruheplätzen und bis hin zur Wallfahrtskirche „Maria Schnee“ verbindet der Virgentaler Sonnseitenweg Naturerlebnis mit Geschichten und Brauchtum des Tals. Übernachtet wird in urigen Hütten und Almten.

### Die Tour im Überblick

Gesamt:

Höhenmeter: ↑ 3.198 m ↓ 2.657 m; Länge 43 km;

Gehzeit: 18 h

1. Etappe: Von Matrei nach Zedlach

Höhenmeter: ↑ 658 m ↓ 374 m

Länge: 10,9 km

Gehzeit: 5 h

2. Etappe: Von Zedlach zur Nilljochhütte

Höhenmeter: ↑ 1.308 m ↓ 621 m

Länge: 11,9 km

Gehzeit: 6 h

3. Etappe: Von der Nilljochhütte zur Stabanthütte

Höhenmeter: ↑ 705 m ↓ 878 m

Länge: 11,1 km

Gehzeit: 5 h

4. Etappe: Von der Stabanthütte zu den Umbalfällen

Höhenmeter: ↑ 518 m ↓ 784 m

Länge: 9 km

Gehzeit: 3,5 h

### Pilgerweg Hoch und Heilig

Der neue grenzüberschreitende Bergpilgerweg „Hoch und Heilig“ verbindet Weitwandern in alpiner Bergwelt mit Wallfahren und Spiritualität. Neun Tagesetappen führen über 200 Kilometer von Lavant über Innichen nach Heiligenblut und haben dabei immer einen religiös bedeutsamen Ort als Etappenpunkt. Die Pilger durchwandern neben uralten Wallfahrtsorten, traditionellen Bergdörfern und sakralen Schätzen auch erhabene Berglandschaften und die landschaftliche Vielfalt Osttirols, Oberkärntens und Südtirols. „Hoch und heilig“ verbindet dabei bestehende Wallfahrtswege, u.a. auch den Jakobsweg, zu einem authentischen, entschleunigenden und naturverbundenen Bergpilgerweg. Jedes Etappenziel endet im Tal. Wanderer können dort in einer Unterkunft nach Wahl übernachten. Der Weg wird am 1. Mai 2018 am Startpunkt in Lavant eröffnet und ist von da an durchgängig begehbar.

### Die Tour im Überblick

Gesamt:

Höhenmeter: ↑ 12.889 m ↓ 12.383 m; Länge 192 km;

Gehzeit: 65 h

1. Etappe: Von Lavant nach St. Korbinian

Höhenmeter: ↑ 989 m ↓ 873 m

Länge: 20,6 km

Gehzeit: 5,5 h

2. Etappe: Von St. Korbinian nach Maria Luggau

Höhenmeter: ↑ 1.713 m ↓ 1.449 m

Länge: 19,3 km

Gehzeit: 7 h

3. Etappe: Von Maria Luggau nach St. Oswald

Höhenmeter: ↑ 1.486 m ↓ 1.280 m

Länge: 25,4 km

Gehzeit: 5,5 h

4. Etappe: Von St. Oswald nach Innichen

Höhenmeter: ↑ 824 m ↓ 858 m

Länge: 24,2 km

Gehzeit: 7 h

5. Etappe: Von Innichen nach Kalkstein

Höhenmeter: ↑ 1.548 m ↓ 1.074 m

Länge: 14,6 km

Gehzeit: 6-7 h

6. Etappe: Von Kalkstein nach St. Jakob

Höhenmeter: ↑ 1.468 m ↓ 1.774 m

Länge: 20,5 km

Gehzeit: 7-8 h

7. Etappe: Von St. Jakob nach Obermauern

Höhenmeter: ↑ 1.742 m ↓ 1.833 m

Länge: 20,3 km

Gehzeit: 7-8 h

8. Etappe: Von Obermauern nach Kals

Höhenmeter: ↑ 1.562 m ↓ 1.525 m

Länge: 24,9 km

Gehzeit: 8-9 h

9. Etappe: Von Kals nach Heiligenblut

Höhenmeter: ↑ 1.694 m ↓ 1.717 m

Länge: 22,5 km

Gehzeit: 7-8 h



### Hochalpiner Pilgerweg Prägraten am Großvenediger

Der hochalpine Pilgerweg Prägraten ist der höchste Kreuzweg der Alpen und verläuft seit der Eröffnung 2016 durch das Virgental. Er wurde entlang bestehender Höhenwege angelegt und soll Pilger ebenso wie Weitwanderer ansprechen, die nicht vor hochalpinem Gelände zurückschrecken. 14 Stationen sind in zwei Varianten, als Drei- oder Viertages-tour, begehbar und dauern zwischen 25 und 30 Stunden. Der Start liegt an der Hubertuskapelle in Hinterbichl/Ströden. Von dort führt der Kreuzweg die Wanderer durch die wohl ursprünglichste und wildeste Landschaft Österreichs. Märchenhafte Lärchenwälder, Blumenmeere aus Enzian und Edelweiß sowie alpine Klettersteigpassagen und drei Dreitausendergipfel erwarten die Pilger. Den Blick haben sie dabei immer auf die umliegende Bergwelt und den Nationalpark Hohe Tauern gerichtet, durch den der Weg größtenteils führt. Die 14 Stationen sind mit Serpentinsteinen markiert. Außerdem liegen vier Kapellen am Wegesrand: die Hubertuskapelle in Hinterbichl/Ströden, die Heiliggeistkapelle in Bichl, die Maria-Hilf-Kapelle in Wallhorn und die Pfarrkirche zum Hl. Andreas in Prägraten. Unterwegs übernachten die Wanderer in verschiedenen Hütten – schließlich ist eines der Alleinstellungsmerkmale des Virgentals die einzigartige Dichte an Hütten und das weite Wegenetz.

### Die Tour im Überblick

Variante 1

Höhenmeter: ↑ 2.875 m ↓ 2.980 m; Länge: 33 km;

Gehzeit: 13 h

Variante 2

Höhenmeter: ↑ 2.009 m ↓ 2.066 m; Länge: 24,9 km;

Gehzeit: 9 h

1. Etappe: Von Hinterbichl/Ströden zur Sajathütte

Höhenmeter: ↑ 1.300 m ↓ 130 m

Länge: 11,9 km

Gehzeit: 5 h

2. Etappe: Von der Sajathütte zur Eisseehütte

Höhenmeter: ↑ 660 m ↓ 750 m

Länge: 5 km

Gehzeit: 5 h

Variante:

Höhenmeter: ↑ 240 m ↓ 320 m

Länge: 5 km

Gehzeit: 2,5 h

3. Etappe: Von der Eisseehütte nach Prägraten a.G.

Höhenmeter: ↑ 850 m ↓ 2.030 m

Länge: 15 km

Gehzeit: 7,5 h

## ANGEBOT „HOCH & HEILIG“

Gültig: Mai - Oktober 2018

- 5 Übernachtungen mit Frühstück
- Lunchpakete
- Pilgerbüchlein
- Pilgerkarabiner+Segensbändchen pro Etappenpunkt
- Urkunde

optional: spirituelle Begleitung durch Pilgerguide

Rücktransfer zum Ausgangspunkt gegen Aufpreis

Paketpreis:

Teil 1) Lavant-Kalkstein (5 Etappen):

**ab 227 Euro** pro Person/Frühstück im Doppelzimmer

**ab 258 Euro** pro Person/Frühstück im Einzelzimmer

Teil 2) Kalkstein-Heiligenblut (4 Etappen - 1 Ruhetag in Virgen):

**ab 197 Euro** pro Person/Frühstück im Doppelzimmer

**ab 240 Euro** pro Person/Frühstück im Einzelzimmer

## OSTTIROL SOMMER EVENTS

### 1 Dolomitenradrundfahrt und SuperGiroDolomiti

10. Juni 2018: Jedes Jahr kommen Rennradfahrer aus ganz Europa nach Osttirol, um den besonderen Mix aus Ex-Profis, Hobby-Radfahrern, einzigartigem Naturerlebnis, sportlicher Herausforderung und Volksfest zu genießen.

### 2 Tour of the Alps

Am 19. April 2018 macht die Tour of the Alps in Lienz Station. Osttirol ist die vierte Etappe. Das bedeutendste Radrennen Europas verläuft über alle drei Territorien der Europaregion Tirol-Südtirol-Trentino.

### 3 Herz-Ass Wander-Opening

7. bis 10. Juni 2018: An drei Tagen tauchen Wanderer auf geführten Bergwanderungen in die Abgeschiedenheit und Ursprünglichkeit der Villgrater Berge ein und lernen die Besonderheiten und Geschichten rund um den Weitwanderweg kennen.

### 4 Almrosenfest

22. bis 24. Juni 2018: Almrosen verwandeln jedes Jahr das Defereggental rund um den Obersee am Staller Sattel in ein tiefrosa bis leuchtend rotes Blütenmeer. St. Jakob feiert diese Zeit der Blumen beim Almrosenfest mit Musik, Kunst und Kulinarik.

### 5 Tour Transalp

25. bis 26. Juni 2018: Bereits zum zweiten Mal wird Sillian Etappenort der Tour Transalp. Das spektakuläre Rennrad-Etappenrennen führt in sieben Tagen, 819 Kilometern und 17.739 Höhenmetern mit landschaftlichen, sportlichen und kulturellen Höhepunkten von Brixen nach Riva del Garda.

### 6 Welthöchstes Drachenboot-Rennen

6. bis 7. Juli 2018: Zum elften Mal findet das welt höchste Drachenboot-Rennen im Defereggental statt. Die besonders langen und offenen Paddelboote stammen ursprünglich aus China und werden heute weltweit als Sportboote eingesetzt.

### 7 Olala Straßentheater

21. bis 28. Juli 2018: Im Juli feiert die Lienz Kulturinitiative Ummi Gummi 40-jähriges Jubiläum mit dem Olala Internationalen Straßentheater Festival in Lienz. Anlässlich des Geburtstags dauert das Festival in diesem Jahr drei Tage länger und begeistert mit internationalen Künstlern.

### 8 Großglockner Ultra-Trail

27. bis 29. Juli 2018: 110 Kilometer, 6.500 Höhenmeter, sieben Täler, drei Bundesländer und 14 Gletscher: Das ist der Großglockner Ultra Trail. Im Juli lockt das Event wieder mehr als 1.000 Läuferinnen und Läufer um den höchsten Berg Österreichs.

### 9 Red Bull Dolomitenmann

8. September 2018: Der härteste Team-Wettbewerb der Welt: Auf einer gnadenlosen Strecke kämpfen sich jeweils vier Spezialisten in den Disziplinen Berglauf, Paragliten, Mountainbiken und Wildwasserkajak durch die Dolomiten und fighten um den Titel „Dolomitenmann 2018“.





Auf dem Mountainbike bis zum Gipfelkreuz



Urige Hütten und Almen laden nach der Tour zum Verweilen ein



Biken in der alpinen Höhenstufe



Alpine Trails führen vom Gipfel bis ins Tal.

## AUF DER SUCHE NACH DEM FLOW

**Im Sommer 2018 setzt das Bikerevier Osttirol auf den Trendsport Mountainbiken und baut das Streckennetz in Lienz und Kals weiter aus.**

Flow finden Biker, wenn sie über angelegte Singletrails jagen und dabei weder Geschwindigkeit noch den nächsten Sprung fürchten? Nicht ganz. In Osttirol können sich Mountainbiker zwar auf den neuangelegten Trails und Downhillstrecken am Hochstein in Lienz und in Kals auf die Suche nach dem heißbegehrten Glücksgefühl machen. Gleichermaßen erleben das aber auch Familien mit Kindern auf dem Drauradweg und Rennradfahrer auf den zahlreichen Pässen wie zum Beispiel dem Staller Sattel. Insgesamt warten rund 500 Kilometer abwechslungsreiche Mountainbike- und Radrouten in der Region, die eingebettet zwischen 266 Dreitausendern, hochalpiner Landschaft, der Sonnenstadt Lienz und dem Großglockner liegen.

### Den Großglockner im Blick

Im Großglockner Resort in Kals finden Mountainbiker zwei neue Highlights: Der Adler Trail und der Gornerswald Trail. Auf dem Adler Trail kommen mountainbikebegeisterte Familien auf rund 3,7 Kilometern, 420 Höhenmetern und mit knapp 60 Steilkurven dem Flow ganz nahe. Der naturnahe Trail führt mit kleinen Sprüngen, Wellen und Mulden zwischen Almrosen und Arnika hindurch bis zur Mittelstation. Der Trail ist so gebaut, dass er für Erwachsene und versierte Kinder fahrbar ist. Der zweite Trail-Höhepunkt ist der Gornerswald Trail. Die Strecke ist eher schwierig und für erfahrene Biker zu empfehlen. Diese finden auf einer Gesamtlänge von 4,8 Kilometern und 700 Tiefenmetern wahres Downhillvergnügen in anspruchsvollem Gelände. Der Trail ist naturnah

gebaut und verläuft größtenteils auf griffigem Waldboden. Zwischendurch ist er mit felsigen Passagen durchsetzt und Mountainbiker finden die ein oder andere Möglichkeit zum Abheben. Der Anstieg kann bei beiden Trails mit der Gondel erfolgen – so können sich Trailliebhaber voll und ganz auf die Abfahrt konzentrieren. Nur vom Blick auf den Großglockner dürfen sie sich nicht ablenken lassen. Wer sich der sportlichen Herausforderung stellen mag, kann aber auch den Uphill aus eigener Muskelkraft bewältigen.

### Neues Bikecenter an den Hochstein Bergbahnen

Einer von vier geplanten Trails am Hochstein in Lienz ist der Lakata-Trail. Auf rund 2,2 Kilometern schlängelt er sich an der Venedigerwarte vorbei, durch dichte Waldpassagen und über die Ski-Weltcup piste in Richtung Talstation. Ein spaßiger Trail mit Achterbahnfeeling. Im Wald warten Steilkurven, Kicker, Northshore-Anlagen sowie Sprünge mit Wellenkombinationen, sogenannte Roller. Viele Richtungswechsel fordern die Mountainbiker, während sie sich auf die Spuren vom dreifachen Marathon Mountainbike-Weltmeister Alban Lakata, nach dem der Trail benannt ist, begeben. „Gerade die Wellenkombination ist für Profis und Anfänger gleichermaßen ein tolles Angebot. Da ist für jeden etwas dabei“, so Lakata. Neben dem Lakata-Trail wird Osttirol am Hochstein weiter in den Ausbau des Mountainbike-Streckennetzes investieren und eröffnet im Sommer 2018 weitere Strecken rund um das neue Bikecenter am Fuße der Hochstein Bergbahnen: den Sternalm-Trail sowie voraussichtlich den Hochstein-Trail.

### Bikerevier Osttirol

Osttirol bietet mehr als 500 Kilometer offizielle Bikestrecken. Darunter sind nicht nur anspruchsvolle Touren für erfahrene Mountainbiker, sondern auch zahlreiche Touren für Genießer und Familien. Eine davon ist der Drauradweg. Die wohl beliebteste Radtour entlang der Drau führt von der Grenze Südtirols bis nach Lienz sanft bergab durch das Lienzer Becken. Auch weltbekannte Radsportler wissen um die gute Bikeinfrastruktur in Osttirol. Seit 2017 ist die Region offizieller und exklusiver Trainingspartner von BORA-hansgrohe sowie von Welt- und Europameister Peter Sagan und Tour de France-Bergetappensieger Rafal Majka.  
[radfahren.osttirol.com](http://radfahren.osttirol.com)

## ANGEBOT: „DRAURADWEGSCHNUPPERN“

Gültig: 5. Mai - 30. September 2018

- Schnuppertour auf dem Drauradweg
- 2 Übernachtungen mit Frühstück bei den Drauradwegwirten (in gewählter Kategorie)
- 1 x Zugtransfer inkl. Fahrradmitnahme im Drau- und Pustertal

Das Paket ist **ab 97 Euro pro Person** buchbar.

## WASSER



Kraft tanken im Reich des Wassers.

## BERGWASSERPARADIES DEFEREGGENTAL

**Das Wasser ist im Osttiroler Defereggental das bestimmende Element. Gletscher, Hochgebirgsseen, Wasserfälle, Moore und Heilquellen prägen die alpine Landschaft – und versprechen spannende Entdeckungen und Erholung.**

Wasser würde einem wahrscheinlich nicht zuerst in den Sinn kommen, wenn man an Osttirol denkt. Vielmehr wären es die Berge, der Nationalpark Hohe Tauern oder die Sonnenstadt Lienz. Dabei ist die Region durchzogen von Flüssen, Seen und Quellen. Ein Tal in Osttirol gilt sogar als wahres Bergwasserparadies: das Defereggental. Hier ist die Kraft des Wassers allgegenwärtig und ständiger Begleiter. Im Tal warten besondere Plätze wie der Wasserkraftort Pfauenauge, verschiedene Rund- und Wasserwanderwege, Mühlen, eine Naturgefahrenaussichtsplattform (die einen Ausblick auf die vielfältigen Maßnahmen der Wildbach- und Lawinerverbauung bietet), verwunschene Bergseen und die Schwarzach, auch Talbach genannt. Sie ist die Lebensader des Defereggentals und entspringt auf 2.480 Meter am Fuße des Schwarzachkees. Der naturnahe Fluss zieht Fliegenfi-

scher, Paddler und Erholungssuchende an seine Ufer. Für alle, die mehr über das Thema Wasser erfahren wollen, stellt das Defereggental eine spezielle Wasserschatzkarte bereit. Hier sind alle besonderen Wasserorte gekennzeichnet.

### Auf (Wasser-)Schatzsuche

Nicht nur Erwachsene sind von dem Element Wasser fasziniert. Vor allem Kinder scheint das kühle Nass magisch anzuziehen. Dabei ist es ganz egal, ob gebadet, geplantscht oder gespielt wird – mit Wasser macht fast alles Spaß. Mit Hilfe der Wasserschatzkarte finden Familien spielerisch spannende Ausflugsziele. Wie zum Beispiel den Wasserspielplatz Auentümpfl in Hopfgarten i. Def. Hier sind Kindern beim Schaukeln, Rutschen oder Enten- und Forellen-Beobachten auf einem Naturspielplatz an einem kleinen Teich

kaum Grenzen gesetzt. Im Haus des Wassers in St. Jakob i. Def. lernen Kinder und Jugendliche im Alter von neun bis 17 Jahren kurzweilig alles rund um das Thema Wasser. Sie können Wasseranalysen und Durchflussmessungen ausprobieren sowie die Wasserlebewesen in Gebirgsbächen bestimmen. Alles unter Aufsicht eines Rangers des Nationalpark Hohe Tauern. Wer schon immer einmal wissen wollte, wie Mehl gemacht wird, kann das in der Holzmühle in Bruggen erleben. Einmal wöchentlich wird im Sommer in der wasserbetriebenen Mühle Getreide gemahlen. Alle Wassererlebnisse im Defereggental sind in der Wasserschatzkarte zusammengefasst, die es in allen Osttiroler Tourismusinformationen gibt.

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



Abfüllgebäude Deferegger Heilwasser



### DEFEREGGER HEILWASSER

Wasser ist Quell des Lebens und hat heilende Wirkung. Wasser, das als besonders gesundheitsfördernd gilt, ist Heilwasser. Es zählt zu den ältesten Naturheilmitteln und stammt aus tiefen unterirdischen, vor Verunreinigung geschützten, Quellen. Aufgrund seiner enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente besitzt es heilende, lindernde und vorbeugende Wirkungen, die auch in der medizinischen Therapie eingesetzt werden. Ein Heilwasser, das zu den ältesten Europas zählt, ist das Deferegger Heilwasser. Es entspringt in einer Tiefe von 1.850 Meter und reifte über mehrere Millionen Jahre in den Hohen Tauern, bevor es 2004 entdeckt wurde. Die jodhaltige Natrium-Chlorid-Sole-Therme lindert Haut-, Bronchien- und Gelenkprobleme. Mehr unter: [www.heilwasserquelle.at](http://www.heilwasserquelle.at)



Der stille Geigensee



Wandern auf dem Wassererlebnisweg St. Jakob

## ANGEBOT: „WAS(S)ERLEBEN MIT DER GANZEN FAMILIE - EINTAUCHEN INS BERGWASSERPARADIES DEFEREGGENTAL“

Gültig: 1. Juni - 14. September 2018

- 7 Übernachtungen inkl. Verpflegung (lt. gebuchter Kategorie)
- 1 geführte Wanderung mit einem Nationalpark-Ranger am Wassererlebnisweg
- 1 Führung in die Sironahöhle zum Deferegger Heilwasser
- 1 Sprühflasche Deferegger Heilwasser
- Wasserschatzkarte

**ab 509 Euro für 2 Erwachsene und 1 Kind (bis 12 Jahre), jedes weitere Kind ab 179 Euro.**



Aus der Region – für die Region. Der Osttiroler Frühstückstisch.



Andreas Ortner, Metzgermeister



Philipp Jans, Ziegenbauer

## OSTTIROLER FRÜHSTÜCKSTISCH

Mit der Initiative „Osttiroler Frühstück“ lernen Urlauber bei ihrem Aufenthalt nicht nur die einzigartige Bergwelt Osttirols kennen, sondern starten auch mit kulinarischen Spezialitäten der Region in den Tag.

Das Frühstück gehört zu den gesündesten Mahlzeiten des Tages. Beim Frühstück legen wir den Grundstein für einen aktiven Tag und die Energiedepots unseres Körpers werden aufgefüllt. Schließlich arbeitet er während wir schlafen auf Hochtouren und verbraucht zu der Zeit rund 50 Prozent seines Grundumsatzes. Frühstück gehört deshalb auch im Urlaub unbedingt dazu. Und was gibt es da schöneres als am Frühstückstisch die gemeinsamen Aktivitäten für den Tag zu planen und sich dabei mit regionalen Köstlichkeiten zu stärken. Aus diesem Grund wurde die Initiative „Osttiroler Frühstück“ ins Leben gerufen. Die Aktion soll die Brücke zwischen regionaler Landwirtschaft und Tourismus schlagen und bringt Gästen in 37 Betrieben die Spezialitäten von neun ausgewählten Osttiroler Produzenten auf den Frühstückstisch.

### Ein Frühstück – neun Produzenten

Mit viel Erfahrung, traditionellen Herstellungsmethoden und neuen, kreativen Ideen übersetzen die neun Produzenten alte Rezepte in die Gegenwart und erzeugen so frische und leckere Produkte – direkt aus der ursprünglichen Bergwelt Osttirols. So sind es am Schluss ofenfrisches Bauernbrot, Frischkäse, Schafsjoghurt, Ziegen- und Bergkäse, Marmelade, Honig, Apfelsaft und Kräutertee, die zwar alle ihre Wurzeln in der bäuerlichen Tradition Osttirols haben, die heute aber beim Osttirol Frühstück noch mindestens genauso, wenn nicht sogar besser, schmecken.

### Die neun Produzenten im Überblick

- Kuenz – Naturbrennerei: Am Frühstückstisch findet sich naturtrüber und naturbelassener Apfelsaft und je nach Saison Äpfel, Birnen und Zwetschgen
  - Joast – Brot: Bäckermeister Ernst Joast verwendet seit 15 Jahren in seiner Backstube Bioroggen und Biodinkel aus der Region
  - Figerhof – Ziegenkäse: 200 Ziegen liefern jeden Tag Milch für den hofeigenen Käse
  - Josef Filzmaier – Tee: In Zusammenarbeit mit mehreren Bauern kreiert Josef Filzmaier Tees aus kontrolliert biologischem Anbau
  - Mühlstätter – Henkele: Die Fleischhauerei Mühlstätter kennt seit über 115 Jahren die Geheimnisse des Naturräucherns
  - Ortner – Metzgermeister: Speck und Wurst mit dem Gütesiegel „Qualität Tirol“ gibt es beim Meistermetzger Ortner
  - Tirol Milch: Frischmilch, Butter, Joghurt und Käsespezialitäten für das Osttirol Frühstück liefert Tirol Milch
  - Trojer – Imkerei: Seit 35 Jahren ist Konrad Trojer erfahrener Imker und hat das Handwerk bereits von seinem Vater gelernt.
  - Unterweger Fruchteküche: 1931 gegründet, veredelt die Unterweger Fruchteküche seitdem aromatisches Obst zu Marmeladen, Konfitüren, Kompotten und Sirup
- Mehr Informationen zu teilnehmenden Betrieben und Produzenten gibt es unter: [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

### Haubenküche in Osttirol

In Osttirol wollen nicht nur Bergbegeisterte auf den 266 Dreitausendern hoch hinaus. Mit elf Restaurants, die 2018 von Gault Millaut mit insgesamt 16 Hauben ausgezeichnet wurden, will auch die Osttiroler Küche ganz nach oben. Das Geheimrezept dahinter: Hohe Kochkunst trifft auf Bodenständigkeit. Denn egal ob Haubenlokal oder Almwirtschaft, die Osttiroler Gastronomie setzt auf Produkte höchster Qualität und vorwiegend aus regionaler, biologischer Landwirtschaft sowie artgerechter Tierhaltung. Alle Informationen zu den Haubenbetrieben gibt es unter:

[www.osttirol.com/osttirol-erleben/osttirol-das-ganze-jahr/kulinarik/osttiroler-haubenrestaurants.html](http://www.osttirol.com/osttirol-erleben/osttirol-das-ganze-jahr/kulinarik/osttiroler-haubenrestaurants.html)



Konrad Trojer, Imker

## BUCHTIPP: „WIE SCHMECKT OSTTIROL?“

„Wie schmeckt Osttirol?“ ist vor allem eines: Ein kulinarisches und literarisches Portrait Osttirols. Die bekannte Osttiroler Fotografin Inge Prader ist in Lienz geboren und lebt und arbeitet mittlerweile in Wien. Mit dem Buch hat sie ihrer Heimat eine Liebeserklärung gemacht. Auf 240 Seiten stellt die Fotografin traditionelle Produkte, typische Gerichte und besondere Menschen aus Osttirol vor. Geschichten von bekannten Osttirolern wie dem Schriftsteller Bernhard Aichner oder dem blinden Bergsteiger Andy Holzer ergänzen den Band und lassen den Leser eintauchen in eine abgeschiedene Welt südlich der Hohen Tauern. Das Buch ist für 39,90 Euro in allen Tourismusinformationen in Osttirol erhältlich und kann online über den Brandstätter Verlag oder Amazon bestellt werden.



## BERGSTEIGEN & KLETTERN



Zahlreiche Klettergärten bieten verschiedene Routen in allen Schwierigkeitsgraden.



Fünf unterschiedliche Gesteinsarten versprechen Abwechslung für Kletterfans

## KLETTERN MIT KULTSTATUS

**Klettern in Osttirol steht für Vielfalt: Fünf verschiedene Gesteinsarten auf kleinstem Raum, ideales Terrain für Einsteiger und Profis sowie Kletterrouten, die schnell und einfach per E-Bike zu erreichen sind.**

Wer sich in Osttirol die Kletterschuhe anzieht, begibt sich in Terrain mit echtem Kultstatus und auf die Spuren berühmter Alpinisten. Steve House, Peter Ortner oder Toni Ponholzer zählen Osttirol zu ihren Lieblingsrevieren. Das kommt nicht von ungefähr: Die Region überzeugt Kletterer mit allein fünf verschiedenen Gesteinsarten, die garantiert Abwechslung versprechen. Darüber hinaus sind in Osttirol 266 Dreitausender, darunter der höchste Berg Österreichs, der Großglockner, zuhause und Abgeschiedenheit und wilde Natur sind im Nationalpark Hohe Tauern vorprogrammiert. Die Lienzer Dolomiten, oder auch wegen ihrer bizarren Felsformationen von den Einheimischen als „die Unholden“ bezeichnet, versprechen dagegen echte Kletter-Hotspots oberhalb der Sonnenstadt Lienz.

### E-Bike & Climb

Mit dem E-Bike zur Klettertour? Ja, das geht perfekt in Osttirol. E-Bikes bringen Kletterer auf den zahlreichen Forstwegen entspannt an den Einstieg vieler Touren und lassen einsame Berggipfel zur gemütlichen Tagestour werden. Weiterer Pluspunkt: Mit der elektrischen Unterstützung des E-Bikes sparen die Kletterer ihre Kräfte für später auf. Zum Beispiel für die Tour zur Kendlspitze: Vom Tal gelangen die Sportler mit dem E-Bike über den Pahlberg auf rund 2.300 Meter. Hier werden die E-Bikes abgestellt. Zu Fuß geht es weiter zum Hochtorn und zum Einstieg des einsam gelegenen und ausgesetzten Grates. Dieser gilt mit seiner Kletterei im dritten Schwierigkeitsgrad als ideale Möglichkeit, um sich auf den begehrten Stüdlgrat vorzubereiten. Vom Gipfel geht es wieder retour und anschließend fahren die Kletterer ganz entspannt mit dem E-Bike bergab.



Auf Panoramatour am griffigen Fels.

### Für jedes Kletterlevel

Zwar gilt Osttirol als Hotspot der Szene, allerdings müssen Einsteiger keineswegs Angst vor überlaufenen Routen oder Gedränge am Einstieg haben. Die Klettergärten sind alles andere als überlaufen und Anfänger können sich in aller Ruhe an ihren ersten Seillängen versuchen. Wer sich noch nicht alleine ins Gelände traut, kann ganz einfach einen dreitägigen Kletterkurs z.B. in den Lienzer Dolomiten mit den Bergführern buchen. Ziel des Kurses ist es, die Kletter- und Sicherungstechnik von Grund auf zu erlernen und in den Klettergärten rund um die Karlsbader Hütte erste Klettererfahrungen am Fels zu sammeln.



Sicherheit geht vor: Lernen von Profis

### Kletterrevier Osttirol

Osttirol gilt als Paradies für alle Arten von Klettern und Bergsteigen. Ein Grund dafür sind unter anderem die vielen unterschiedlichen Bergkulissen, wie z.B. der Nationalpark Hohe Tauern, das abgelegene Defereggental oder die schroffen Lienzer Dolomiten mit der Sonnenstadt Lienz im Tal. Die Stadt ist die ideale Homebase für Kletterer, die nach einem Tag in den Bergen in das quirlige Stadtleben eintauchen möchten. In rund 30 Minuten sind außerdem die angesagtesten Kletter-Spots der Umgebung erreicht. Eine weitere Besonderheit des Kletterreviers Osttirol: fünf verschiedenen Gesteinsarten auf kleinstem Raum. Das ist nicht nur für Geologie-Fans spannend, sondern gerade für Kletterer. Routen im Granit, Kalk, Gneis, Quarzit und Dolomit stehen Kletterfans zur Auswahl und jede Gesteinsart stellt dabei seine ganz eigenen Herausforderungen an die Sportler. Beispielsweise liegen drei der zehn Klettergärten mit 60 Routen im Granit, knapp 500 Routen sind im beliebten Kalk angelegt. Mit rund 16 Steigen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ist Osttirol neben Sport- und Alpinklettern außerdem eine Destination für passionierte Klettersteiggeher. [klettern.osttirol.com](http://klettern.osttirol.com)

## ANGEBOT: „E-BIKE AND CLIMB“

- 1 Tag geführte Bike- und Klettertour mit staatl. geprüfem Berg- und Skiführer zum Südgrat der Kendlspitze
- Voraussetzungen: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Das Paket ist von Juli bis Oktober sowie auf Anfrage **ab 235 Euro pro Person** buchbar. E-Bikes können bei Alpinsport Gratz für eine Gebühr von 40 Euro ausgeliehen werden. Kinder können ab 14 Jahren an der Tour teilnehmen.

# Osttirol

Dein Berg Tirol.

## OSTTIROL INFORMATION

Eva Haselsteiner  
Mühlgasse 11, 9900 Lienz  
Tel. +43 (0)50 212 212  
haselsteiner@osttirol.com  
Bildarchiv: bild.osttirol.com  
www.osttirol.com

## HANSMANN PR

Benedikt Höflinger  
Lipowskystr. 15, 81373 München  
Tel. +49 (0)89 360 549930  
b.hoeflinger@hansmannpr.de  
www.hansmannpr.de

Osttirol ist flächenmäßig der größte Bezirk Tirols und der viertgrößte Österreichs. Osttirol grenzt an die Bundesländer Salzburg und Kärnten sowie an die italienische Region Südtirol.

