



## Der Weg

9 Etappen ca. 190 km  
10.475 Hm im Anstieg  
9.957 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 Wallfahrtsrouten und ist dabei Spirituellem sowie historischen und kulturellen Schätzen auf der Spur. Er durchmisst erhabene Berglandschaften, sanfte Aimen und stille Täler, führt vorbei an traditionellen Bergdörfern und lässt an tosenden Wassern einen Hauch von Ewigkeit spüren. Ernesto Cardenal 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 ca. 10.000 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 Heilsuchen, Heilwerden und die Begegnung mit dem Heiligen. Seit Jahrhunderten tragen Menschen Kummer und Leid, Bitte und Dank zu Wallfahrtskirchen und vor Gott. Sie gehen geträutert und manchmal auch körperlich gestärkt von diesen Seelenheilstätten nach Hause. Vorkräften geben behaft davon Zeugnis. Aufbrechen, gehen, innehalten, staunen, still werden, aufatmen, 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, 190 Kilometer und 10.475 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 15 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 seine Route individuell zusammenstellen – alle Etappen sind auch für sich schon ein Erlebnis. Auf manchen Wegabschnitten bietet sich die Möglichkeit, einen Mehrwert durch eine Hüttenübernachtung am Berg zu gewinnen und dadurch die körperliche Anstrengung ein wenig zu verringern.



## Tipps

**Unterwegs vor Ort**  
Die An- und Abreise zu den Etappenanstiegen und -zielen ist bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich. Die Busse verkehren regelmäßig und für Pilgernde zu angemessenen Zeiten. Die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in Osttirol kann mit der Gästekarte kostenlos in Anspruch genommen werden. <https://mobilitaetosttirol.com/>

**Wanderpakete mit Gepäcktransport**  
Über das Info- und Buchungszentrum Trail Angels kann eine Pilgerreise online gebucht werden, entweder ganz individuell an die eigenen Bedürfnisse angepasst oder als Package mit Gepäck- und Shuttle-services, 7/12-Hotline, uvm. [bookyourtrail.com/trail/osttiroler-bergpilgerweg-hoch-und-heilig](http://bookyourtrail.com/trail/osttiroler-bergpilgerweg-hoch-und-heilig)

**Unterkünfte am Bergpilgerweg**  
Auf der Homepage [www.hochundheilig.eu](http://www.hochundheilig.eu) finden Sie unter „Suchen und Buchen“ passende Unterkünfte in Osttirol. Geben Sie dafür einfach Ihren Ausgangs- bzw. Zielpunkt ein (Lavant, Thal-Assling, Kartitsch, Innervillgraten, St. Jakob, Virgen oder Kals). Für Unterkünfte in Südtirol (Innichen) sowie in Kärnten (Maria Luggau und Heiligenblut) finden Sie auf der Homepage Kontaktdaten.

**Pilgerwürfel/Pilgerpass/Segensband**  
Am Ziel jeder Etappe befindet sich im Eingangsbereich der Kirche beziehungsweise im nahen Umfeld (z.B. Gedächtniskapelle, Friedhofskapelle etc.) ein Pilgerwürfel aus Holz. Darin sind der jeweilige Stempel für die Etappe und das Segensband. Die Farben aller Segensbänder bilden am Ende einen Pilgerregenbogen. Beim Tourismusverband Osttirol können Pilgerkarabiner für die Segensbänder kostenlos abgeholt werden. Auf dieser Karte sind die Stempelfelder pro Etappe zum Einfügen. In Heiligenblut, dem Zielort des Bergpilgerweges, kann in der Nationalpark Lodge Großglockner gegen Vorlage der vollgestempelten Wanderkarte eine Pilgerurkunde ausgestellt werden. Alternativ wird die Urkunde auch gegen Vorlage der Wanderkarte vom Bildungshaus Osttirol zugesendet.

**Pilgerbegleitung**  
Speziell ausgebildete Pilgerbegleiterinnen, die einen wesentlichen Zugewinn zu den Berg- und Wanderrouten darstellen, können individuell für einzelne Etappen oder den ganzen Weg gebucht werden. Sie verfügen neben guten Ortskenntnissen auch über viel Einfühlungsvermögen, um den „Weg nach innen“ zu unterstützen. Informationen und Kontakte zu den Pilgerbegleiterinnen auf [www.hochundheilig.eu](http://www.hochundheilig.eu).

**Entlang des Weges**  
Zu einzelnen Kirchen und Kapellen gibt es digitale Kirchenführungen und einen Animationsfilm. Auf YouTube „Bergpilgerweg Hoch und Heilig“ finden sich diese virtuellen Kulturreisen und der animierte Kurzfilm „Maria Magdalena – Ein Altar wird lebendig“.

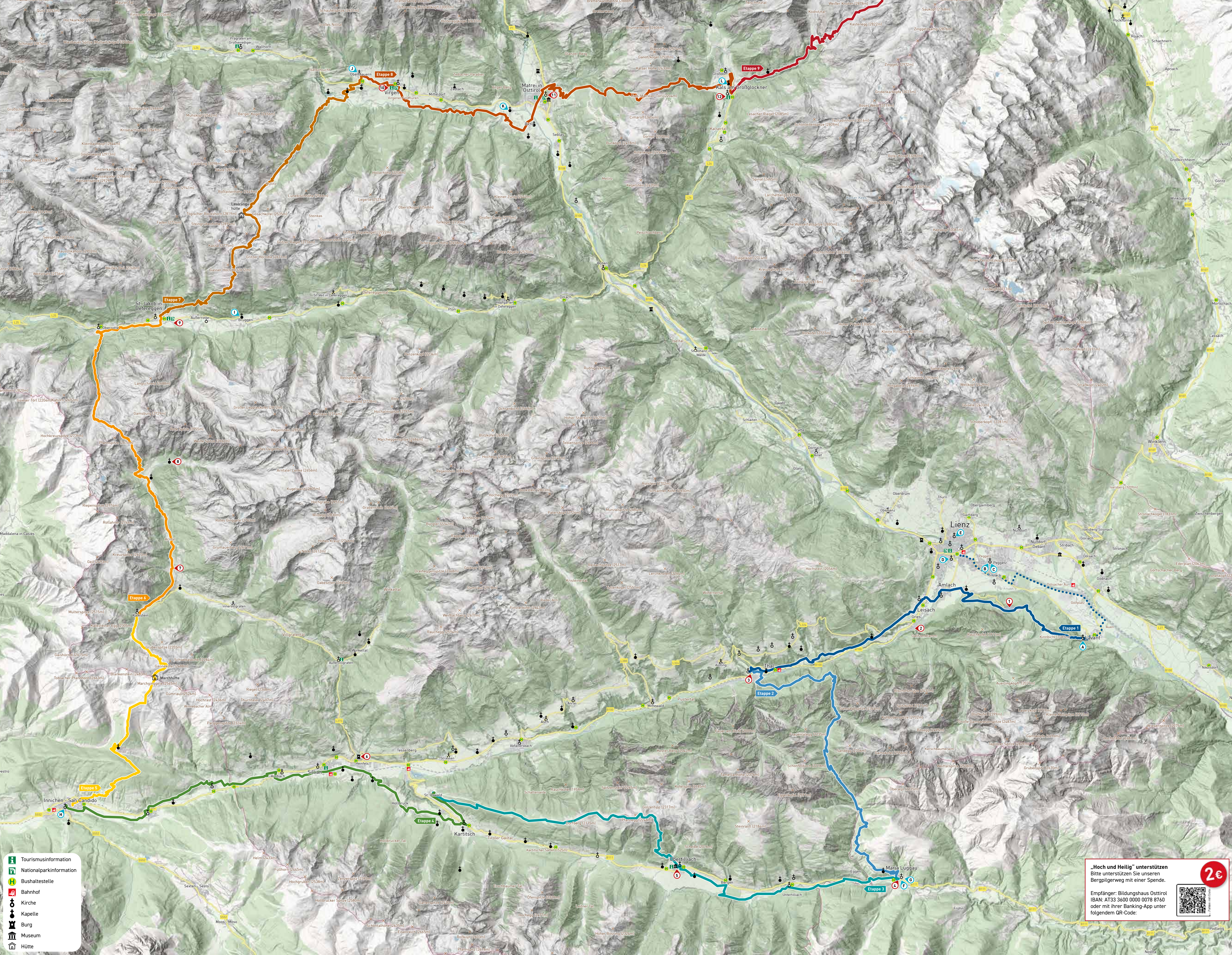
**Beste Jahreszeit**  
Juni bis Oktober

**Danksgiving**  
Das Bildungshaus Osttirol dankt Dekan Bernhard Kranebitter und der Projektgruppe Hoch und Heilig für die Realisierung der Vision eines länderübergreifenden Osttiroler Bergpilgerweges.

**Weitere Infos**  
Die Homepage [www.hochundheilig.eu](http://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 Kosakenfriedhof
- C Martin-Luther-Kirche
- D St. Michael Kirche Lienz
- E Historische Klostergartenanlage Maria Luggau
- F Basilika und Bildungshaus in Maria Luggau
- G Stiftskirche Innichen
- H Protestantendenkmal
- I Wallfahrtskirche Maria Schnee in Obermauern
- J St. Nikolaus Kirche in Matriel (Ganz)
- K St. Georg Kirche in Kals a.Gr.
- M Pfarrkirche zum Heiligen Vinzenz in Heiligenblut a.Gr.

- 1 Tristacher See
- 2 Gailitzklamm in Leisach bei Lienz
- 3 Vitalpinum in Thal Aue
- 4 Mühlenweg Maria Luggau
- 5 Kutschen- und Heimatmuseum Obertilliach
- 6 Burg Heinfels
- 7 Freilichtmuseum Alpines Leben Innervillgraten
- 8 Oberstaller Alm im Villgratental
- 9 Deferegger Heilwasserwelt in St. Jakob i.Def.
- 10 Nationalparkausstellung „Jenseits der Zeit“ in Virgen
- 11 Nationalparkhaus Matriel
- 12 Glocknermuseum Kals
- 13 Haus der Steinböcke in Heiligenblut a.Gr.



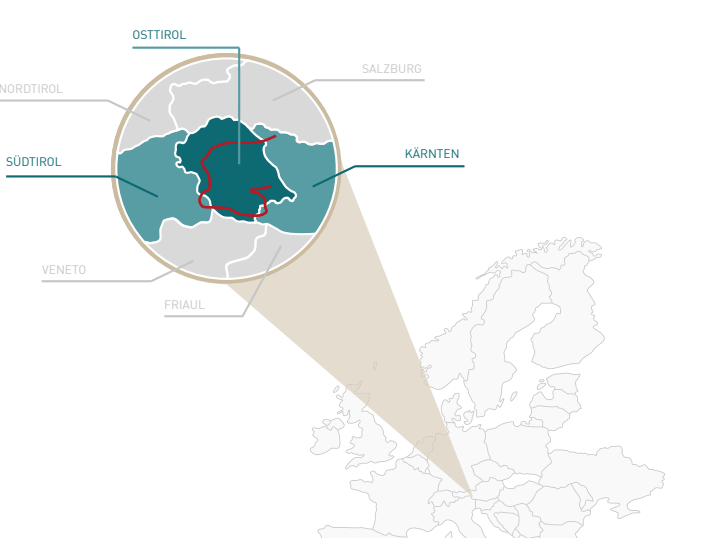
- I Tourismusinformation
- N Nationalparkinformation
- H Bushaltestelle
- B Bahnhof
- K Kirche
- Kapelle
- Burg
- Museum
- Hütte



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

**Interreg**  
Italia-Österreich

Co-funded by the European Union



## Wichtige Kontakte

Offizielle Bergpilgerweg-Website: [www.hochundheilig.eu](http://www.hochundheilig.eu)  
**Bildungshaus Osttirol**  
Pfarrgasse 6, A-9900 Lienz  
Tel. +43 4852 65133-0, [info@bildungshaus.info](mailto:info@bildungshaus.info)  
[www.bildungshaus.info](http://www.bildungshaus.info)

**TOURISMUSVERBÄNDE**  
**Tourismusverband Osttirol**  
Mühlgasse 11, A-9900 Lienz  
Tel. +43 50 212 212, [info@osttirol.com](mailto:info@osttirol.com), [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)

**Tourismusverband Lesachtal**  
Liesing 29, A-9653 Liesing  
Tel. +43 4716 242 12, [info@lesachtal.com](mailto:info@lesachtal.com), [www.lesachtal.com](http://www.lesachtal.com)

**Tourismusverein Innichen**  
Pfehlplatz 1, I-39038 Innichen  
Tel. +39 0474 913 149, [info@innichen.it](mailto:info@innichen.it), [www.innichen.it](http://www.innichen.it)

**Tourismusverband Heiligenblut am Großglockner**  
Hof 38, A-9844 Heiligenblut am Großglockner  
Tel. +43 4824 2700-20, [office@heiligenblut.at](mailto:office@heiligenblut.at)  
[www.heiligenblut.at](http://www.heiligenblut.at)

**Info- & Buchungszentrum für den Bergpilgerweg Hoch & Heilig**  
Reiseveranstalter: Trail Angels GmbH  
9821 Oberveitlach 15, Tel. +43 4782 93093, [info@trail-angels.com](mailto:info@trail-angels.com)  
[bookyourtrail.com/trail/osttiroler-bergpilgerweg-hoch-und-heilig](http://bookyourtrail.com/trail/osttiroler-bergpilgerweg-hoch-und-heilig)

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

**WEITER**  
Alpenverein Tel. +43 512 291400  
Lawnenwarndienste Tirol Tel. +43 512 508802255  
Wetter-Telefon-Tonbanddienste in Österreich (kostenpflichtig):  
Gesamtes Alpenwetter Tel. 0900 911566-80  
Regionales Alpenwetter Tel. 0900 911566-81  
Ostalpenwetter Tel. 0900 911566-84

**IMPRESSUM**  
Medienhersteller und Herausgeber: Bildungshaus Osttirol  
Produktion & Layout: Studio Superfont, Lienz  
Titel: 190 Bilder: Bildungshaus Osttirol, Mag. Bernhard Pichler  
Druck: Oberdruck, Döbich  
Bildnachweise: alle Bilder Peter Mayer  
Karte: © Ine 2023, OpenStreetMap contributors 2023, Powered by Convisse Maps

„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€**

