



Klettern in Osttirol: Reisen in die Senkrechte – und ins Innere

Klettern: auf dem Weg nach oben. Und zu dir selbst

Wie bewältigt man die kleineren und größeren Krisen des Alltags? Das Wort der Stunde ist Resilienz. Und Klettern erwiesenermaßen eine Methode die individuelle Resilienz, also das Immunsystem der Seele zu stärken. In dieser Hinsicht könnte man Osttirol getrost als Therapiezentrum bezeichnen. Denn Osttirol ist das gelobte (Kletter-)Land! Mit fünfundzwanzig Klettersteigen, acht Klettergärten, fünf familienfreundlichen Kletterparks sowie hunderten alpiner Mehrseilrouten bei bester Felsqualität findet zwischen Lienz und Großglockner jeder seinen vertikalen Glücksmoment – und stärkt sich ganz nebenbei für die Herausforderungen des Alltags.

Das Wichtigste zuerst: Klettern tut gut! Nicht nur dem Körper. Sondern auch der Seele. Wer die Wand meistert, der lernt sich selbst besser kennen, stärkt sein Selbstvertrauen, übernimmt Verantwortung für sich, aber auch den Partner und: wird resilienter gegenüber den kleineren und größeren Krisen des Alltags. Klettern ist die schwindelerregendste Art, dem ewigen Multitasking des Alltags zu entgehen. Wichtigste Zutat, um sich im Hier und Jetzt hinzugeben, Raum und Zeit im Flow zu vergessen, ist der Fels. Der muss griffig und verlässlich sein. So wie in [Osttirol](#).

Die wilden Berge hier sind die Basis, um abzuschalten, um Einsamkeit zu spüren, die Seele kennenzulernen. Dieses typisch Osttiroler Alleine-am-Berg-Gefühl erlebt dabei nicht nur der Profi, sondern auch der Neuling. Die Osttiroler Bergführer sind eine echte Institution, wissen ganz genau, welche Klettertour für wen die richtige ist – und machen die Gipfel für Hobby- oder Profikletterer zugänglich.

Reise ins Ich: Felsklettern zwischen Großglockner und Lienz

Klettern ist der direkte Weg gen Himmel. Aber auch tief rein in die eigene Seelenwelt. Es geht um viel mehr als „nur“ um den Gipfel. Es geht um Themen wie Freiheit, Selbstvertrauen, Verantwortung, Achtsamkeit. Und wann kann man seine Reise ins Ich besser starten als im Urlaub? Am besten in Osttirol. Denn Osttirol ist das Kletterland auf

der sonnigen Südseite der Alpen. Kaum irgendwo in den Alpen ist die Routenvielfalt sowie der Frei-Raum im Klettergarten und am Gipfel größer als hier in Osttirol. Dafür sind die Zustiege meist umso kürzer. Ob Granit oder Kalk, Gneis oder Quarzit – kaum eine Bergregion lockt auf engstem Raum mit so vielen verschiedenen Felsarten. Das bringt Abwechslung in die Klettertechnik. Osttirol ist einfach das gelobte [\(Kletter-\)Land](#). So gelobt, dass selbst Weltklassekletterer hierherziehen. Wie Steve House. Der US-Amerikaner ist in Kletterkreisen eine lebende Legende, hat am K2 und Nanga Parbat Alpingeschichte geschrieben. Sein Credo: „Je einfacher du Dinge machst, desto reichhaltiger wird die Erfahrung“. Heute lebt der 51-jährige Bergführer mit seiner Familie in Osttirol.

Für Horizontalmenschen ist die vertikale Reise ins felsige Ich aber keine einfache – und will von der Pike auf gelernt werden. Aber genau dafür gibt es die Osttiroler Bergführer. Kraxelneulinge lernen die Klettertechnik sowie Seil-, Knoten- und Sicherungskunde nicht im Youtube-Tutorial, sondern bei einem von ihnen. Im Sommerurlaub in Osttirol.

Klettersteige wie am Türmljoch sind der Zwischenschritt vom Wandern zum Klettern

Wer einen Blick auf die Eisriesen der Hohen Tauern riskieren will, aber (noch) keine Klettererfahrung hat, nimmt am besten die Herausforderung Türmljoch-Klettersteig an. Das Türmljoch liegt zwischen Essener-Rostocker-Hütte (2.208m) und Johannishütte (2.121m). Von den Venediger Bergführern im Juni 2001 errichtet, führt dieser „Eisenweg“ vom Türmljoch (2.790m) hinauf auf das Türml (2.845m). Der Klettersteig ist kurz, aber knackig! Der Aufstieg dauert etwa 40 Minuten, der Abstieg etwa 20 Minuten. Oben angekommen, wartet als Belohnung eine atemberaubende Aussicht auf die Eisriesen des Maurertals und auf die „weltalte Majestät“, den Großvenediger.

Vertikale Abenteuerspielplätze: Osttirol hat eine hohe Klettergartendichte

Lust auf Klettern bekommen? Hier kommen drei der acht [Klettergärten in Osttirol](#) im Schnelldurchlauf: Der [Klettergarten Falkenstein](#) oberhalb von Matrei lockt mit 145 Routen im oberen Schwierigkeitsgrad. Der Zustieg dauert nur ca. 20 Minuten, die Routen sind alle südseitig exponiert. Das [Lucknerhaus](#) oberhalb von Kals am



Großglockner ist nicht nur Basislager zur Besteigung des höchsten Berges in Österreich, sondern auch Stützpunkt für Klettergartenabenteuer für Groß und Klein. Direkt hinter der Hütte warten 33 Kletterrouten und fünf Mehrseillängen-Routen im Schwierigkeitsgrad von 3+ bis 8- auf Kletterer, auch auf Kletter-Familien! In den Lienzer Dolomiten schließlich lockt der Klettergarten in der Nähe der [Dolomitenhütte](#) mit 129 Routen in feinstem Kalk. Aber auch hier gilt wie am Falkenstein: for experts only!

Plaisir à la Osttirol: alpines Genussklettern in den Lienzer Dolomiten

Keinen Bock mehr auf Toprope im Klettergarten? Reif für Mehrseillängentouren? Dann ab in die Lienzer Dolomiten! Mittendrin und Namensgeberin: Osttirols sonnenverwöhnte Hauptstadt Lienz. Die ist auch *das* Basislager für alpine Klettertouren in feinstem Kalk. Aber erstmal heißt es: klein anfangen – und weit unter der eigenen Sturzgrenze. Der ideale Einstieg ins alpine Genussklettern hört auf den Namen „[Bügeleisenkante](#)“. Die Kletterroute auf die Kleine Laserzwand (2.568 Meter) hat eine Schlüsselstelle im IV. Schwierigkeitsgrad, wird aber dann nach oben hin immer leichter. Dank griffigem Fels, guter Sicherungen und kurzem Zustieg von der Karlsbader Hütte (2.260 m) ist die Bügeleisenkante der perfekte Einstieg ins Alpinklettern. Die reine Kletterzeit beträgt zwei bis drei Stunden.

Sicher ist sicher: Wer unerfahren oder unsicher ist, vertraut besser auf die Alpin-Kompetenz der Osttiroler Bergführer. Mit ihnen gelingt der Einstieg ins Klettern mit Sicherheit!

Weitere Informationen unter www.osttirol.com