



Mehrtageswanderungen – der Weg zu sich selbst führt durch Osttirol

## **Weit wandern. Und tief in sich hinein hören**

**Kennen Sie den Weitwandereffekt? Gerade in diesen stürmischen Zeiten suchen immer mehr reiz- und konsumüberflutete Stadtmenschen das Einfache, das Unbeschwerte, das Ursprüngliche. Gehen, das befreit. Wo sie all das finden? Draußen in der Natur! Am besten beim Wandern. Am allerbesten beim Weitwandern in Osttirol.**

Alles Wichtige in den Rucksack packen, alles Unwichtige zurücklassen – und einfach losziehen. Mit leichtem Gepäck statt mit viel Ballast. Der Weg ist das Ziel. Aber auch das Ziel ist das Ziel: Losziehen, um anzukommen: in der Natur. In der Freiheit. Bei sich selbst.

Das alles – und noch viel mehr – ist Weitwandern. Denn nach etwa drei Tagen Fußmarsch setzt er ein, der „Weitwandereffekt“. Man nimmt plötzlich bewusster wahr, begreift sich als Teil des Ganzen, spürt die Befreiung von Alltag und Hamsterrad. Man schaut tief hinein in die eigene Innenwelt. Wo das am besten gelingt? In den naturbelassenen Landschaften Osttirols. Was Weitwanderer am Südbalkon Tirols am meisten schätzen? Stille, Berge, Kultur. Osttirol ist eben noch ein echter Geheimtipp, um sich auf den langen Weg zu machen.

### **Neu: der „Hoch-Tirol-Trail“, die Grenztour zwischen Südtirol und Osttirol**

Lust auf Grenzerfahrung im wahrsten Wortsinn? Dann ab auf den [Hoch-Tirol-Trail](#)! Diese grenzüberschreitende Mehrtageswanderung verbindet in drei Etappen die Südtiroler Ortschaft Prettau – ganz hinten im Talschluss des Ahrntals versteckt – mit dem Bergsteigerdorf Prägraten am Fuße des Großvenedigers in Osttirol. Dieser anspruchsvolle hochalpine Weg durchquert den Naturpark Rieserferner-Ahrn in Südtirol und den Nationalpark Hohe Tauern in Osttirol. Auf 25 Kilometern Strecke überwinden Weitwanderer von Südtirol aus 1.490 Höhenmeter im Aufstieg und 1.000 Höhenmeter im Abstieg. Eine Übernachtung hoch oben in den Bergen ist ein unvergessliches Erlebnis. Gerade dann, wenn die Hütten klein und fein sind. So führt der Hoch-Tirol-Trail



durch eine unberührte Bergregion, in der man kaum einer Menschenseele begegnet. Nur der eigenen. Die An- und Rückreise zum Ausgangs- bzw. Endpunkt des Weges erfolgt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wie es sich für Nachhaltigkeit à la Osttirol eben gehört!

Wem die knapp 1.500 Höhenmeter im Aufstieg zu viel sind, der findet genügend andere Routen, um die wilde Einsamkeit der Osttiroler Berge erleben zu können.

Weitere Informationen unter [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)