

Winter in Osttirol

Gipfelglück, Gedankenflug und Gemütlichkeit



Inmitten der schneereichen Gipfel südlich des Alpenhauptkamms erstreckt sich Osttirol, das mit seiner Ursprünglichkeit und gelebten Tradition Familien, Abenteurer sowie Erholungssuchende gleichermaßen anzieht. Kaum ein anderes Gebiet steht für so intensive Naturerlebnisse wie das „Land der Berge“ mit seinen 266 Dreitausendern. In der kalten Jahreszeit stehen Aktivitäten wie Skifahren, Tourengehen, Langlaufen und

Winterwandern im Mittelpunkt. Am 8. Dezember startet die österreichische Region offiziell in die Wintersaison 2023/24 und hält jede Menge Highlights für Gäste, Zuschauer und Teilnehmer bereit. So starten Ende Dezember die Besten der Besten beim Damen-Skiweltcup in Lienz-Hochstein. Weiter geht's Mitte Januar mit den Winterwandertagen im Bergsteigerdorf Kartitsch. Zeitgleich treffen sich Eiskletterer beim gleichnamigen Festival in Matri, mittlerweile die bekannteste Veranstaltung dieser Art in Europa. Knapp eine Woche später folgt mit dem Dolomitenlauf Österreichs größter Langlauf-Event mit 2.000 Teilnehmern aus aller Welt. Ende Januar schließlich dreht sich beim 10. Austria Skitourenfestival in Osttirols Bezirkshauptstadt Lienz alles ums Thema Skitouren. Doch Osttirol wäre nicht Osttirol, wenn Urlauber abgesehen von Sport und Wettbewerb auch ganz individuelle Erlebnisse erwarten dürften. So bleibt die Übernachtung im selbst gebauten Iglu bestimmt ebenso nachhaltig in Erinnerung wie eine geführte Mondscheintour. Wer die klare Bergluft einatmet und sich von der Kraft der Natur inspirieren lässt, kehrt gestärkt und erfüllt nach Hause zurück. www.osttirol.com

Foto (download): Auf den ersten Blick scheint die Landschaft im Nationalpark Hohe in Osttirol unter einer dicken Schneedecke zu ruhen. Doch überall finden sich Spuren von Wildtieren wie Schneehase, Birkhuhn, Fuchs, Gämse oder Hermelin. Bildnachweis: TVB Osttirol/Robert/Maybach

Snow & Soul: Körper, Geist und Pistenspaß



Weite Schwünge und ganz viel Platz - Skifahren in Osttirol

Alpines Skifahren ist in Österreich tief verwurzelt, doch Osttirol sticht heraus: Das schneebedeckte Bergreich bewahrt seine Werte und wird als authentisches Urlaubsziel geschätzt. Keine überfüllten Pisten, sondern jede Menge Raum und Sonnenschein erwartet Bretterfans dort. In den sieben Skigebieten des "Bergtirols" gibt es keine Hektik, sondern Schneesvergnügen auf hochalpinen Sonnenterrassen - und das zu familienfreundlichen

Preisen. Mit der Eröffnung der neuen Talabfahrt im Skigebiet Großglockner Resort Kals-Matrei wurde ein langersehntes Vorhaben umgesetzt. Der Mehrtages-Pass „SkiHit Osttirol“ für alle sieben Gebiete der Region in den Ostalpen ermöglicht allen Skibegeisterten den Nationalsport. Kids bis sechs Jahre fahren in Begleitung der Eltern kostenlos, der Kindertarif gilt bis zum 18. Lebensjahr. osttirol.com/skifahren

Variantenvielfalt zwischen Hohen Tauern und Lienzer Dolomiten - Skitouren unlimited

Osttirols weite, hochalpine Berglandschaften eröffnen Skitourengehern die Möglichkeit, auf unberührten Hängen und abseits ausgetretener Pfade eigene Gipfel zu erklimmen. Die Stille und Ruhe während des Aufstiegs wirkt wie Balsam für die Seele und schafft Raum für Entschleunigung und innere Einkehr. Die Faszination für die meditative Wintersportart erfreut sich immer größerer Beliebtheit, was mancherorts bereits zu Konflikten führt. Damit das Tourenggehen nicht zu Lasten von Wald und Wild, sondern im Einklang mit der Natur erfolgt, setzen Osttirol und der Nationalpark Hohe Tauern als Hauptinitiatoren mit dem Programm „Bergwelt Tirol miteinander erleben“ bewusst nicht auf Verbote, sondern auf Informationen, Service und Lenkungsmaßnahmen. osttirol.com/skitouren

Im Einklang mit Körper und Geist - Langlaufen auf top präparierten Pisten

Weißer Gipfel, verschneite Wälder, weite Ebenen, Freiraum und Ruhe - auf Osttirols Loipen sind vor allem solche Langläufer unterwegs, die bewusst die Abgeschiedenheit suchen. Gleich sieben Regionen bieten über 400 Kilometer für jeden Geschmack und Anspruch. Gerade die Kombination aus intensivem Ganzkörpertraining und der Nähe zu insgesamt 266 Dreitausendern macht den Reiz der Nordischen Sportart dort aus. Das kraftvolle Gleiten durch die Stille fordert Muskelkraft, fördert mentale Entspannung, lässt Gedanken fliegen und schafft einen klaren Kopf. Nicht zuletzt eignen sich Osttirols variantenreiche Strecken und die optimale Infrastruktur sowohl für Anfänger als auch Köhner, Fans des klassischen Stils oder Skater. Qualität und Sicherheit vor Ort wurden sogar prämiert. Tipp: Urlauber mit einem gültigen Loipenpass oder einer Gästekarte, die es bereits ab einer Übernachtung gibt, können alle Skibusse kostenlos nutzen. Diese fahren sämtliche Täler annähernd im Stundentakt an. osttirol.com/langlaufen

Einatmen, ausatmen, zur Ruhe kommen - Winterwanderland Osttirol

In Osttirol erleben Winterwanderer bestens präparierte Wege fernab von Lärm und Trubel. Im Herzen der Alpen tauchen Reisende in eine unverfälschte Welt ohne Reizüberflutung und Hektik ein. Wer auf Schusters Rappen durch den Schnee stapft, den erwartet eine aktive Auszeit voller Entspannung. Im

Einklang mit der Natur spüren Achtsame die Kraft der Berge und schöpfen wahre Lebensenergie. Die meditative Ruhe wird nur durch das Knirschen der eigenen Schritte im Schnee und gelegentliche Rufe von Waldbewohnern unterbrochen. So machen Österreichs erstes zertifiziertes Winterwanderdorf Kartitsch am oberen Ende des Gailtals sowie ein überregionales Angebot an bestens präparierten und beschilderten Wegen Osttirol zum wahren Winterwanderland. osttirol.com/winterwandern

Foto (download): Die Skitour auf die Rote Kinkele führt durchs kleine Bergdorf Kamelisenalm im Osttiroler Villgratental. Am Gipfel auf 2.763 Metern Seehöhe werden Aktive mit Aussichten auf die Villgrater Berge und einer langen Abfahrt belohnt. Bildnachweis: TVB Osttirol/Thomas Herdieckerhoff

Sportliche Highlights



IBU-Austria Cup von 9. bis 10. Dezember 2023

Das Langlauf- und Biathlonzentrum in Obertilliach auf 1.450 Metern ist regelmäßig Austragungsort für nationale und internationale Biathlon-Wettkämpfe. Von 9. bis 10. Dezember 2023 findet dort der IBU-Austria Cup statt. Die spannende Kombination aus Langlauf und Schießen verleiht der Region eine besondere sportliche Bedeutung. Interessierte können die Weltklasse-Athleten hautnah erleben. Darüber hinaus finden zum Saisonende im März

2024 in der internationalen Wintersportstätte die IBU Abschlussbewerbe inklusive einem großen Fest statt.

FIS Ski-Weltcup der Damen von 28. bis 29. Dezember 2023

Osttirol ist fester Bestandteil des internationalen Weltcup-Zirkus. Am 28. und 29. Dezember misst sich die internationale Ski-Elite der Damen beim FIS Ski Worldcup Women am Lienzer Hochstein. Bei Riesentorlauf und Slalom kämpfen die Teilnehmerinnen um Hundertstelsekunden, wertvolle Punkte sowie sportliches Renommee.

Kartitscher Winterwandertage von 11. bis 14. Januar 2024

Eine gute Möglichkeit, die klimafreundliche Aktivität zu testen, bieten die Kartitscher Winterwandertage mit geführten Touren durch zertifizierte Bergwanderführer und interessanten Geschichten über Land, Leute und die vielfältige Osttiroler Brauchtumskultur. Die Teilnahme an den Winterwandertagen (3 Übernachtungen, geführte Touren inkl. Shuttle-Service und Winterpicknick) im Land der 266 Dreitausender kostet ab 190 Euro/Pers.

Eiskletterfestival von 12. bis 14. Januar 2024

Fans von Pickel, Helm und Steigeisen treffen sich zum siebten Osttiroler Eiskletterfestival im Eispark Osttirol in Matrei von 12. bis 14. Januar 2024. Die dreitägige Veranstaltung, mittlerweile Europas größtes Event in dem Bereich, bietet Anfängern wie Profis ein spannendes Programm mit Workshops und Vorträgen von bekannten Persönlichkeiten. Im Eispark Osttirol stellen zahlreiche Ausrüster Testmaterial zur Verfügung. Beim „Osttiroler Eismaster“ wird zum ersten Mal die Österreichische Meisterschaft im Eisklettern ausgetragen. Freies Klettern und der Zugang zum Testcenter sind

kostenlos, Workshops, Einführungsvortrag und Wettkampf kostenpflichtig. Festivalpässe gibt's für 285 Euro.

Dolomitenlauf von 19. bis 21. Januar 2024

Beim internationalen Dolomitenlauf von 19. bis 21. Januar 2024, der auf 54 Jahre Renngeschichte zurückblicken kann, nehmen mittlerweile über 2.000 Langläufer aus aller Welt teil. Unter dem Motto „Jeder ein Sieger über sich selbst“ stellen sich Olympioniken, Weltmeister, Profis und Amateure der sportlichen Herausforderung über 20 oder 42 Kilometer im freien und klassischen Stil. Austragungsort der legendären Wintersportveranstaltung ist das Langlauf- und Biathlonzentrum im romantischen Bergdorf Obertilliach im Osttiroler Lesachtal auf 1.450 Metern Seehöhe. Die Startgebühr für Frühbucher beträgt 86 Euro. Nachmeldungen sind noch bis kurz vor dem Start vor Ort möglich.

Austria Skitourenfestival von 25. bis 28. Januar 2024

Expertenvorträge, Safety-Camps mit Lawinen- und Schneekunde, Live-Diskussionen, Filmvorführungen, Workshops und geführte Touren: Im Rahmen des 10. Austria Skitourenfestival dreht sich in Osttirols Hauptstadt alles ums Thema Skibergsteigen. Damit die sportliche Aktivität nicht zu kurz kommt, geht es jeden Morgen nach umfassender Sicherheitseinweisung mit der lokalen Bergführermannschaft auf einige der schönsten Skitouren im Angesicht von Großglockner, Großvenediger und Co. Ein buntes Abendprogramm mit Diskussionsrunden, Fachvorträgen und Filmvorführungen rundet den ereignisreichen Tag ab. Das Festival-Package mit drei Übernachtungen, zwei geführten Skitouren inkl. Shuttle-Service, Abendprogramm und Teilnahme am „Jedermann-Tourenlauf“ ist ab 374 Euro/Pers. zu haben.

Foto (download): Beim siebten Osttiroler Eiskletterfestival von 12. bis 14. Januar 2024 treffen sich Anfänger wie Profis im Eispark Osttirol in Matrei. Neben ganztägigen Workshops und Materialverleih findet dort die Österreichische Eisklettermeisterschaft statt. Bildnachweis: TVB Osttirol/Ramona Waldner

Gesellige Treffpunkte



Adventmarkt in Lienz von 24. November bis 24. Dezember 2023

Romantische Lichterketten, offene Feuerstellen sowie unzählige kleine Hütten und Schmankerl-Stände zaubern aus dem Lienzer Hauptplatz ab 24. November ein märchenhaftes Winterdorf. Als Besonderheit gilt das Rathaus von Osttirols Hauptstadt, dessen Fenster sich ab 1. Dezember in einen Adventskalender verwandeln. An jedem Tag um Punkt 18.30 Uhr wird ein Türchen geöffnet, zum Vorschein kommt jeweils ein Gemälde eines regionalen Künstlers. Abends schließt der örtliche Nachtwächter den beschaulichen Christkindlmarkt auf traditionelle Weise mit Hellebarde, Laterne und überliefertem Nachtruf. adventinlienz.at

Advent an der Brücke in Heinfels im Hochpustertal am 2. Dezember 2023

Direkt am Fuß der Burg Heinfels gelegen, lebt der Markt von traditionellem Handwerk und Spezialitäten aus der Region. Unter dem Motto „Gutes von gestern und heute – Kunst, Kulinarium und Kultur“ tauchen aufwändig gestaltete Holzhütten geschmückt mit Fackeln und Lichtern den Platz vor der historischen „Punbrugge“ in mittelalterliches Flair. Besucher genießen bei Osttiroler Köstlichkeiten wie Sauerkraut, Gerstensuppe im Brotteig, Strauben, Kastanien und Getränken aus der „Burgschenke“ die vorweihnachtliche Stimmung.

Bergadvent in Anras im Pustertal am 9. und 10. Dezember 2023

Am zweiten Adventwochenende lädt das idyllische Dorf Anras an der Pustertaler Höhenstraße zur traditionellen Osttiroler Bergweihnacht ein. Musikalische Darbietungen von Chören und örtlichen Musikgruppen stimmen auf die besinnliche Zeit ein, Schausteller lassen sich über die Schulter schauen. Staunende Blicke gibt es von den Besuchern nicht nur für den Schmied und den Münzpräger, sondern auch für die begabten Handwerker, die beim Holz- oder Eisschnitzen, Filzen, Töpfern, Korbflechten und Krippenbemalen ihre Fertigkeiten zeigen.

Sillianer Advent von 8. bis 10. Dezember 2023

Am Gemeindeplatz vor dem Kultursaal stimmen sich die Menschen der Marktgemeinde mit kreativen, selbstgebastelten Geschenken, heimischen Leckereien und einem kulturell sowie musikalisch anspruchsvollen Rahmenprogramm auf Weihnachten ein. Besonderer Wert wird in Sillian im Pustertal/Osttirol auf den sozialen Aspekt gelegt: So ergänzen humanitäre Einrichtungen wie die Lebenshilfe Sillian, „pro mente“ oder die „geschützte Werkstätte“ das bunte Angebot mit Produkten aus Holz, Keramik und Textilien.

Dreikönigsmarkt in Lienz von 27. Dezember 2023 bis 6. Januar 2024

In Osttirols Hauptstadt geht Weihnachten in die Verlängerung: Beim Dreikönigsmarkt auf dem Johannesplatz in Lienz erleben Besucher auch nach Heiligabend glanzvolles Feiertagsflair in der Altstadt. Stände mit regionalen Köstlichkeiten, Kunsthandwerk und ursprüngliche Produkte aus der Region südlich des Alpenhauptkamms machen den Dreikönigsmarkt über die Feiertage zum geselligen Treffpunkt für Groß und Klein. osttirol.com/advent

Bergweihnacht in Kartitsch am 28. Dezember 2023

Kartitsch in Osttirol ist ein besonderer Ort: Gelegen im Tiroler Gailtal, eines der schönsten Hochtäler der Alpen, findet am 28. Dezember die eindrucksvolle Bergweihnacht statt. Dort kann man hautnah erleben, wie das Christfest früher in den Bergen gefeiert wurde. Zusätzlich warten Glasbläser, Glücksschmiede, Aromawerkstätten sowie Verkaufsstände mit Marmelade, Käse, Filz- und Wollprodukten, Kerzen und Holzfiguren auf Besucher. Ein buntes Kinderprogramm erfreut die Herzen der Kleinen. An Osttiroler Spezialitäten wie Gerstensuppe, Bauernkrainer oder Kartitscher Zelten können sich Besucher ebenso erfreuen wie an den Klängen der Chöre und Weisenbläser.

Foto (download): In den Bergen Osttirols ist der Advent eine ganz besondere Zeit. Auf dem Christkindlmarkt in Lienz und den anderen Weihnachtsmärkten der Alpenregion lässt es sich ganz ohne Gedränge auf die festliche Zeit einstimmen.

Bildnachweis: TVB Osttirol/Profer und Parnter

Specials und Angebote

Osttirol meets Kanada

Willi Seebacher, Bergführer der Klettersteig- und Skitourenschule Osttirol, hat aus der Not eine Tugend gemacht: Der Alpinist liebt die Einsamkeit der Berge und das Fotografieren. Besonders gern lichtet er den Auf- und Untergang der Sonne mitten in der Natur ab. Mangels Unterkunft hat sich Seebacher das Iglu-Bauen der in Kanada lebenden Inuit selbst beigebracht. Abenteuerlustige können das besondere Erlebnis ab sofort mit ihm teilen. Auf Schneeschuhen geht es zu den schönsten Plätzen in den Lienzer Dolomiten, im Defereggental und im Skigebiet Zetttersfeld-Hochstein. Danach packen alle mit an, um den winterlichen Schlafplatz zu bauen. Frieren muss niemand, dafür sorgen dicker Daunenschlafsack, Isomatte und Biwaksack. Die Eskimo-Pauschale (ab 12 Jahre) kostet inkl. Verleih des Expeditions-Equipments, Abendessen und Frühstück 185 Euro/Pers.

Auf leisen Sohlen durch die Nacht

Lichtverschmutzung beeinträchtigt die Sicht auf den natürlichen Nachthimmel sowie die Gesundheit von Mensch und Tier. Dank seiner dünnen Besiedelung und der sorgfältigen Lichtregulierung bleibt Osttirol von dem Phänomen weitgehend verschont. So erleben Schneeschuhwanderer auf einer geführten Mondscheintour rund um das Matreier Tauernhaus im Nationalpark Hohe Tauern oder am Lienzer Zetttersfeld das besondere Erlebnis von ungestörter Dunkelheit. Mond und Sterne sind die einzige Lichtquelle und lassen den unberührten Schnee glitzern, lediglich das Knirschen der Schritte durchbricht die Stille der Nacht und bietet Osttirol-Urlaubern ein Naturerlebnis, das nachhaltig in Erinnerung bleibt.

Waldbaden - Gesundheitsvorsorge in der Natur

Der Ansatz des Waldbadens stammt aus Japan, ist dort seit Jahrzehnten etabliert und sogar schulmedizinisch anerkannt. Shinrin Yoku nennt es sich dort, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Mitverantwortlich für die positiven Auswirkungen aufs seelische und körperliche Wohlbefinden sind die von den Bäumen produzierten Botenstoffe, auch Terpene genannt. Die organischen Substanzen und Öle gelangen durch tiefes, bewusstes Einatmen in den Körper und stimulieren das Immunsystem. Gleichzeitig sorgt die geräuschlose Umgebung für Entschleunigung, innere Ruhe und Erholung. Gerade im Winter, wenn der Schnee den Schall dämpft und der Wald wie in Watte gepackt ist, herrscht absolute Stille. Nach dem Motto „verweile ohne Eile“ führen die zertifizierten Waldbadentrainerinnen Sabine Buchberger und Lissi Totschnig rund um den Tristacher See und zeigen den Teilnehmern, wie sie sich durch Achtsamkeits- und Atemübungen auf alle Sinne fokussieren und gänzlich loslassen können. Das Angebot Waldbaden Osttirol über drei Stunden inkl. Tee und Sitzunterlage kostet 38 Euro/Pers. Für Kinder gibt es eigene Gruppen mit entsprechendem Programm.

Rund ums Handwerk im Villgratental

Der Handwerkerrundgang Innervillgraten widmet sich in mehreren Stationen den typischen Gewerken, die den Alltag der Menschen im Villgratental seit Jahrhunderten prägen, darunter das Kämmen von Wolle mit einer Kardätsche und das Mahlen von Korn. Ausgehend vom Dorf Ladele in Innervillgraten erfahren Gäste auf einem beschaulichen Winterspaziergang, wie sich das traditionelle

Handwerk bis heute verändert hat. Auch wenn sich Werkzeuge und Produktionsverfahren weiterentwickelt haben – damals wie heute ist den Kreativen die Innovationskraft, Verbundenheit zu ihrem Lebensraum sowie das Bekenntnis zu regionalen Wertschöpfungskreisläufen gemein. Wanderkarte und Infos sind gratis erhältlich. Für den leichten Weg benötigen Interessierte je nach Aufenthaltsdauer bei den einzelnen Betrieben zwischen 120 und 180 Minuten.

Pressekontakt

Ariane Husung

+49 8807 21490-16

ariane.husung@hermann-meier.de

Isabella Modl

+43 650 220 99 80

isabella.modl@hermann-meier.de

Lisa Mang

+49 8807 21490-12

lisa.mang@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de