Klettersteig-Abenteuer in der „Verborgenen Welt“

Die Heilkraft des Wassers in Osttirol spüren

Wasser ist der Ursprung allen Lebens. Mit dem Klettersteig „Verborgene Welt“ versteckt sich im Herzen der Lienzer Dolomiten eine besonders spektakuläre Möglichkeit, seine Heilkraft hautnah zu erleben.

Das einsame Kerschbaumertal gilt als wahrer Geheimtipp. Fernab vom Overtourism bietet es viel Ruhe und unberührte Natur. Weit hinten im Tal versteckt sich der Klettersteig „Verborgene Welt“. Die Via Ferrata führt entlang des Klapffalls durch ein wildromantisches Schluchtensystem, das der Galitzenbach in die Felsen gefressen hat. Die Nähe zum Wasser verleiht der Tour nicht nur ein abenteuerliches Ambiente, sondern macht sie auch zu einem wohltuenden Erlebnis.

Die Heilkraft des Wassers

Eine klinische Studie des Nationalparks Hohe Tauern hat bewiesen, dass allein der Besuch von Wasserfällen Stress- und Burnout-Symptome reduzieren und Beschwerden bei Asthma und Allergien lindern kann. Der feine Sprühnebel, der durch das Aufschlagen des Wassers aus großer Höhe entsteht, enthält eine hohe Anzahl negativ geladener Ionen. Diese winzigen Teilchen gelangen beim Einatmen tief in die Lunge und können dort eine reinigende und entzündungshemmende Wirkung entfalten.

Der Klettersteig „Verborgene Welt“

Der Klettersteig „Verborgene Welt“ gehört zweifellos zu Osttirols spektakulärsten Möglichkeiten, diese Heilkraft der Natur hautnah zu erfahren. Passend zum Namen findet man das Naturjuwel weit hinten im Kerschbaumertal. Vom Parkplatz Klammbrückl aus braucht man etwa 1,5 Stunden zum Einstieg am Fuß des Klapffalls. Und der vermittelt mit seiner Seilbrücke gleich einen guten Eindruck vom restlichen Steig.

Auf den 400 abwechslungsreichen Klettermetern durch die „Verborgene Welt“ muss man über drei weitere Alu-Seilbrücken balancieren, zahlreiche Steilaufschwünge bis C/D überwinden und plattige Quergänge meistern – ständiger Begleiter: die donnernden Wassermassen des Galitzenbachs.

Pausenplätze und Gehgelände laden immer wieder dazu ein, innezuhalten und diese wilde Naturschönheit in vollen Zügen zu genießen. Während man tief durchatmet und der Sprühnebel die Haut benetzt, spürt man die wohltuende Heilkraft des Wassers. Nach 1 bis 1,5 Stunden Kletterzeit verlässt man die „Verborgene Welt“ schließlich wieder, wie man sie betreten hat: über eine luftige Alu-Seilbrücke.

Da die Kerschbaumeralm nur 30 Gehminuten vom Ausstieg entfernt liegt, empfiehlt sich im Anschluss noch ein Abstecher zu der urigen Schutzhütte. Auf der aussichtsreichen Terrasse kann man sich stärken, bevor man sich an den rund zweistündigen Abstieg macht.

Möchte man das Dolomiten-Abenteuer ausdehnen, bietet sich die gemütliche „Kerschi“ auch für eine Übernachtung an. Über den nahe gelegenen „Madonnen Klettersteig“ oder eine Wanderung zum Kerschbaumertörl gelangt man ins malerische Nachbartal und kann so die Tour zu einer ausgewachsenen Runde erweitern. Mit der Karlsbader Hütte direkt am Laserzsee wartet dort die nächste sehenswerte Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit.

Lienz: Die Basis für Klettersteig-Abenteuer

Lienz ist die ideale Homebase für das Klettersteig-Abenteuer. Die Sonnenstadt ist sowohl mit dem Auto als auch öffentlich leicht erreichbar und bietet alles, was das Kletterherz begehrt – von qualitätsgeprüften Kletterunterkünften bis hin zu Sportfachgeschäften.

Der Ausgangspunkt der Tour, der Parkplatz Klammbrückl, ist vom Zentrum aus in 20 Minuten bequem per Auto oder Wandertaxi erreichbar.

Infobox: Der Klettersteig „Verborgene Welt“

- **Anforderung**: Schwieriger Klettersteig; meist B/C und B, zwei Stellen C/D
- **Kletterlänge**: 400 Meter Stahlseil; 150 Höhenmeter
- **Kletterzeit**: 1 bis 1,5 Stunden
- **Zustieg vom Parkplatz Klammbrückl**: 1,5 Stunden; rund 570 Höhenmeter
- **Abstieg**: 2 Stunden
- **Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit**: Kerschbaumeralm 30 Minuten vom Ausstieg entfernt

Die Unholden und der „Madonnen Klettersteig“

Eine Reise ins sagenumwobene Herz der Lienzer Dolomiten

Seit jeher umgibt die Lienzer Dolomiten eine geheimnisvolle Aura, die Menschen und Fabelwesen gleichermaßen in ihren Bann zieht. Auf dem „Madonnen Klettersteig“ kann man tief in das Herz dieser mystischen Bergwelt vordringen und ihre einzigartige Magie spüren.

Klettersteige und -touren sind Balsam für die Seele. Sobald man zu klettern beginnt, verblassen die Sorgen und Probleme des Alltags. Es zählt nur noch das Hier und Jetzt. Kaum ein anderer Sport befreit den Geist so sehr und fördert gleichzeitig das körperliche Wohlbefinden. Das Meistern von Herausforderungen stärkt zudem das Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung.

Dieses Wissen scheint längst in der Welt der Sagen und Mythen angekommen zu sein. Denn in den steilen Felswänden der Lienzer Dolomiten tummelt sich eine ganze Schar an Fabelwesen, deren Präsenz im „Madonnen Klettersteig“ zu spüren ist.

Der „Madonnen Klettersteig“

Mit der Großen Gamswiesenspitze (2.486 m) führt der 2006 errichtete Klettersteig über einen der schönsten Aussichtsberge der Region. Auf ihrem Gipfel eröffnet sich ein einmaliges 360-Grad-Panorama, das vom Kerschbaumertal über den benachbarten Laserzkessel bis hin zu den Hohen Tauern reicht. Während man den Blick über die Osttiroler Bergwelt schweifen lässt, spürt man die Kraft und Mystik, die dieser Gebirgsstock innehat.

Der Weg nach oben ist mindestens so intensiv wie das Gipfelerlebnis selbst. Der zweigeteilte „Madonnen Klettersteig“ verläuft in der denkbar schönsten Linie durch die Felswände der Großen Gamswiesenspitze und nach einem kurzen Abstieg weiter über eine anregende Plattenkletterei auf die Kleine Gamswiesenspitze (2.454 m). Dabei kommen die 650 Klettermeter komplett ohne künstliche Tritte aus und die technischen Schwierigkeiten gehen nie über C hinaus. Kurz: Purer Genuss, der in einer 16 Meter langen Hängebrücke gipfelt.

Den Namen verdankt der Klettersteig einer markanten Felsformation im oberen Teil. Ein Felsblock etwas oberhalb der Route erinnerte die Erbauer an eine steinerne Madonna. Kurzerhand erhielt die Skulptur einen Heiligenschein, der im richtigen Sonnenlicht bis ins Tal leuchtet. Die Felsenmadonna und der Name des Klettersteigs waren geboren.

Der Zustieg von der Dolomitenhütte dauert etwa 3 bis 4 Stunden, für den Klettersteig selbst sollte man 2 Stunden einplanen. Mit dem Abstieg wird die Unternehmung zu einer ambitionierten Bergtour. Um das Abenteuer stressfrei genießen zu können, empfiehlt es

sich, die Tour auf zwei Tage aufzuteilen. Die idyllisch gelegene Karlsbader Hütte am Laserzsee ist der perfekte Stützpunkt dafür.

Dort kann man nicht nur in den klaren Bergsee, sondern auch in die sagenhafte Welt der Lienzer Dolomiten voll und ganz eintauchen. Wenn die Sonne die umliegenden Felswände zum Leuchten bringt, sich der Nebel wie eine sanfte Decke über das Tal legt und die Gipfel von Wolken umhüllt werden, wird klar, warum die Region seit Jahrhunderten die Fantasie der Menschen beflügelt.

Die Unholden der Lienzer Dolomiten

So einsam die Bergerlebnisse in Osttirol auch sein mögen, in den Lienzer Dolomiten ist man nie wirklich allein. Zumindest wenn man den Sagen glaubt. Zwischen den bizarren Felsformationen und spitzen Zacken sollen seit jeher grimmige Gestalten ihr Unwesen treiben. Einst wurden die Lienzer Dolomiten sogar „die Unholden“ genannt.

Doch keine Sorge: Im „Madonnen Klettersteig“ muss man sich nicht vor Hexen und Berggeistern fürchten. Die steinerne Madonna wacht schützend über ihre Besucher und sorgt dafür, dass man sicher wieder ins Tal zurückkehrt.

Lienz: Die Basis für Klettersteig-Abenteuer

Lienz ist die perfekte Homebase für ein unvergessliches Klettersteig-Abenteuer. Mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln bestens erreichbar, bietet die Sonnenstadt alles, was das Kletterherz begehrt – von hochwertigen Kletterunterkünften bis hin zu Sportfachgeschäften.

Der Ausgangspunkt der Tour, der große Parkplatz bei der Dolomitenhütte, kann vom Zentrum aus mit dem Auto oder Wandertaxi in rund 20 Minuten über eine Mautstraße erreicht werden. Mit dem Wanderbus kann man an bestimmten Tagen sogar öffentlich anreisen.

Infobox: Der „Madonnen Klettersteig“

- **Anforderung**: Mittelschwieriger Klettersteig; meist B und B/C, einige Stellen C
- **Kletterlänge**: 650 Meter Stahlseil; 390 Höhenmeter
- **Kletterzeit**: 2 Stunden
- **Zustieg von der Dolomitenhütte**: 3 bis 4 Stunden; rund 770 Höhenmeter
- **Abstieg**: 2,5 Stunden
- **Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit**: Karlsbader Hütte oder Kerschbaumeralm