

Der Klettersteig „Verborgene Welt“

Die Heilkraft des Wassers im Kerschbaumertal spüren

Wasser ist der Quell allen Lebens. Inmitten der Lienzer Dolomiten kannst du seine Heilkraft auf eine besonders spektakuläre Weise erfahren: im Klettersteig „Verborgene Welt“.

Der Klapffall hat sich über Jahrhunderte tief in die Felsen der Lienzer Dolomiten gegraben. Dabei hat er ein wildromantisches Schluchtensystem geformt, das du im Klettersteig „Verborgene Welt“ erkunden kannst.

Eingebettet ist das Naturjuwel in das einsame Kerschbaumertal, das für sich alleine schon ein Geheimtipp ist. Fernab vom Overtourism bietet es vor allem eines: viel Ruhe und unberührte Natur. Der ideale Ort, um deine Seele baumeln zu lassen. Eine Reise in die „Verborgene Welt“ ist aber nicht nur gut für die Psyche. Dank der Wassernähe ist das Abenteuer sogar gesund für deinen Körper.

Die heilende Kraft des Wassers

Hast du gewusst, dass allein der Besuch von Wasserfällen Stress- und Burnout-Symptome vermindern kann? Das beweist eine klinische Studie des Nationalparks Hohe Tauern. Darüber hinaus kann der feine Sprühnebel Beschwerden bei Asthma und Allergien lindern. Grund dafür ist das einzigartige Mikroklima rund um die in die Tiefe stürzenden Wassermassen. Der feine Sprühnebel, der durch das Aufschlagen des Wassers aus großer Höhe entsteht, enthält eine hohe Anzahl negativ geladener Ionen. Die winzigen Wasserteilchen schaffen es beim Einatmen tief in deine Lunge, wo sie eine reinigende und entzündungshemmende Wirkung entfalten können.

In die „Verborgene Welt“ eintauchen

Eine der spektakulärsten Möglichkeiten dieses Naturheilmittel in Osttirol zu genießen, ist der Klettersteig „Verborgene Welt“. Wie der Name schon vermuten lässt, versteckt sich die Via Ferrata weit hinten im Kerschbaumertal. Vom Parkplatz Klammbrückl aus gelangst du in etwa 1,5 Stunden zum Einstieg am Fuß des Klapffalls.

Bei der Wanderung durch das malerische Tal vergeht die Zeit wie im Flug. Und so viel sei an dieser Stelle bereits verraten: Jeder einzelne der rund drei Kilometer Zustieg zahlt sich aus. Denn die 150 Höhen- und 400 abwechslungsreichen Klettermeter durch die „Verborgene Welt“ könnten kaum lohnender sein. Insgesamt musst du über vier (Alu-)Seilbrücken balancieren, zahlreiche Steilaufschwünge bis C/D überwinden und plattige Quergänge

meistern. Das alles in unmittelbarer Nähe zu den tosenden Wassermassen, die für den idealen Soundtrack sorgen.

Tritt für Tritt tauchst du tiefer in das Schluchtensystem ein und bekommst tatsächlich das Gefühl, in einer verborgenen, aus Wasserkraft geformten Welt unterwegs zu sein. Gehgelände und Pausenplätze laden immer wieder zum Runterkommen ein. Der wohlthuende Sprühnebel benetzt deine Haut. Du schließt die Augen. Während du tief ein- und ausatmest, spürst du die allgegenwärtige Heilkraft des Wassers.

Nach einer letzten Vertikalpassage verlässt du nach 1 bis 1,5 Stunden Kletterzeit die „Verborgene Welt“, wie du sie betreten hast: über eine luftige Alu-Seilbrücke. Da der Ausstieg nur 30 Gehminuten von der Kerschbaumeralm am Talende entfernt ist, bietet sich ein Abstecher zu der urigen Schutzhütte an. Immerhin liegen noch 2 Stunden Abstieg vor dir. Auf der aussichtsreichen Terrasse kannst du dich stärken und auf dein gelungenes Klettersteig-Abenteuer anstoßen.

Möchtest du die Tour verlängern, ist die „Kersch“ gleichzeitig ein guter Stützpunkt für eine Übernachtung. Mit dem fabelhaften „Madonnen Klettersteig“ oder einer Wanderung über das Kerschbaumertörl gelangst du ins Nachbartal und kannst so die Tour zu einer Runde erweitern. Dort wartet mit der Karlsbader Hütte direkt am Laserzsee die nächste sehenswerte Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit.

Lienz: Die Homebase für dein Klettersteig-Abenteuer

Lienz ist der ideale Ausgangspunkt für deine Klettertour in Osttirol. Die Sonnenstadt ist sowohl mit dem Auto als auch öffentlich bestens erreichbar und bietet alles, was das Kletterherz begehrt – von qualitätsgeprüften Kletterunterkünften bis hin zu Sportfachgeschäften.

Den Parkplatz Klammbrückl kannst du von Lienz aus in 20 Minuten bequem per Auto oder Wandertaxi erreichen.

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

Der „Madonnen Klettersteig“

Auf Eisenwegen durch das sagenumwobene Herz der Lienzer Dolomiten

Seit jeher umgibt eine mystische Aura die bizarren Zacken der Lienzer Dolomiten. Ganz egal ob Kletterer, Geister, Hexen oder Unholde: Niemand kann sich der Faszination dieser Bergwelt entziehen. Eine besonders reizvolle Tour führt mitten durch ihr Herz: der „Madonnen Klettersteig“.

Klettersteige und -touren sind Urlaub fürs Gehirn. Sobald du in eine Route einsteigst, gibt es nur noch das Hier und Jetzt. Die Sorgen und Probleme des Alltags sind für den Moment vergessen. Kaum ein anderer Sport macht den Kopf so frei und fordert deinen Körper und Geist gleichermaßen. Nur wenige Bergerlebnisse sind intensiver und erfüllender. Das kontrollierte Bezwingen von Herausforderungen stärkt zusätzlich dein Selbstbewusstsein und die Selbstwahrnehmung.

Dass die Lienzer Dolomiten der ideale Spielplatz für Abenteuer in der Vertikalen sind, hat sich längst bis in die Welt der Mythen und Sagen herumgesprochen. Immerhin beheimatet der Gebirgsstock eine ganze Schar an Fabelwesen, deren Anwesenheit man im „Madonnen Klettersteig“ fühlen kann.

Klettern im Herz der Lienzer Dolomiten

Der „Madonnen Klettersteig“ führt auf einen der schönsten Aussichtsberge der Region – die Große Gamswiesenspitze (2.486 m). Auf ihrem Gipfel eröffnet sich ein atemberaubendes 360-Grad-Panorama, das vom Kerschbaumertal über den benachbarten Laserzkessel bis in die Hohen Tauern reicht. Während du deinen Blick über die Osttiroler Bergwelt schweifen lässt, spürst du die Kraft, die diese mystische Steinlandschaft ausstrahlt.

Mindestens so intensiv wie das Gipfelerlebnis ist der Weg dorthin. Der zweigeteilte „Madonnen Klettersteig“ führt 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). Die 650 Klettermeter kommen komplett ohne künstliche Tritte aus und die technischen Schwierigkeiten gehen nie über C hinaus. Das macht den 2006 errichteten Klettersteig zum puren Genuss, der in einer 16 Meter langen Hängebrücke gipfelt.

Den Namen verdankt der Eisenweg übrigens einer markanten Felsformation im oberen Teil des Steigs. Ein Felsblock etwas oberhalb der Kletterroute erinnerte die Erbauer an eine steinerne Madonna. Kurzerhand wurde der Skulptur ein Heiligenschein aufgesetzt, der im richtigen Sonnenlicht bis ins Tal funkelt. Die Felsenmadonna und der Name des Klettersteigs waren geboren.

Der Zustieg vom Parkplatz bei der Dolomitenhütte dauert etwa 3 bis 4 Stunden, für den Klettersteig selbst solltest du 2 Stunden einplanen. Mit dem Abstieg wird die Tour zu einer ausgewachsenen Runde. Um das Erlebnis stressfrei genießen zu können, solltest du dir bestenfalls zwei Tage dafür Zeit nehmen. Die malerisch gelegene Karlsbader Hütte am Laserzsee eignet sich ideal als Stützpunkt.

Dort kannst du nicht nur in den glasklaren Bergsee, sondern auch in die sagenhafte Welt der Lienzer Dolomiten vollends eintauchen. Spätestens wenn die Sonne die umliegenden Felswände scheinbar brennen lässt, sich der Nebel wie eine sanfte Decke über das Tal legt und die Gipfel mysteriös von Wolken umhüllt werden, wird klar, warum die Region die Fantasie der Menschen seit Jahrhunderten beflügelt.

Auf Du und Du mit den Unholden

So einsam die Bergerlebnisse in Osttirol auch sind: In den Lienzer Dolomiten ist man nie wirklich alleine – zumindest wenn man den alten Sagen glaubt. Zwischen den bizarren Felsformationen sollen seit jeher Hexen und Berggeister ihr Unwesen treiben. Einst wurden die Lienzer Dolomiten sogar „die Unholden“ genannt.

Aber keine Angst: Im „Madonnen Klettersteig“ musst du dich nicht vor den grimmigen Zeitgenossen fürchten. Die namensgebende steinerne Maria hält ihre schützende Hand über die Besucher und sorgt dafür, dass du sicher wieder ins Tal kommst.

Lienz: Die Homebase für dein Klettersteig-Abenteuer

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

Vom Zentrum aus gelangst du mit dem Auto oder Wandertaxi in rund 20 Minuten über eine Mautstraße zum großen Parkplatz bei der Dolomitenhütte. Mit dem Wanderbus ist der Ausgangspunkt an bestimmten Tagen sogar öffentlich erreichbar.

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 Übernachtungsmöglichkeiten:** Karlsbader Hütte oder Kerschbaumeralm