

*Osttirol*



AUSTRIA ALPINKOMPETENZENTRUM  
OSTTIROL



# Top of Austria

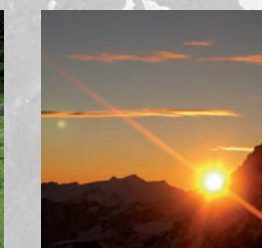
*Das Austria Alpinkompetenzzentrum in Osttirol  
bietet Spitzensportlern exklusive alpinistische  
Programme mit professioneller Betreuung.*

Großglockner 3.798 m

# Aussteigen



**Frei sein von Stress und Alltag**  
Mit den speziellen Betreuern des Austria Alpinkompetenzzentrums kann man sich diesen Zustand herbeiführen. Ein neues Zeitgefühl entsteht, das vom Rhythmus der Natur bestimmt wird.



# Bergsteigen

**Schritt für Schritt an die Spitze**  
Die erfahrenen Bergführer des Austria  
Alpinkompetenzzentrums zeigen einen  
anderen Weg sich diesen Traum zu erfüllen  
- die Besteigung des Großglockners.



# Skitouren



## **Eine andere Welt erleben**

Abseits der Pisten verzaubert die glitzernde Harmonie und weite Stille einer unberührten Winterlandschaft - Leichtigkeit wird spürbar.





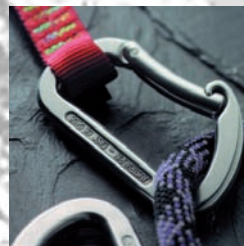
# Gletschertouren



*Die bizarren Formen der Gletscher und sein ständig wandelnder Charakter sind eine faszinierende Materie. Körper und Geist werden in einen neuen Zustand gebracht - eine einzigartige Landschaft im größten Gletschergebiet der Ostalpen.*



# Felsklettern



## Hautnah am Fels

Die Lienzer Dolomiten sind mit ihren schroffen Kalkfelsen ein Kletterparadies - ein echtes Eldorado mit Touren für Einsteiger und Fortgeschrittene - ein Juwel und ein Geheimtipp.





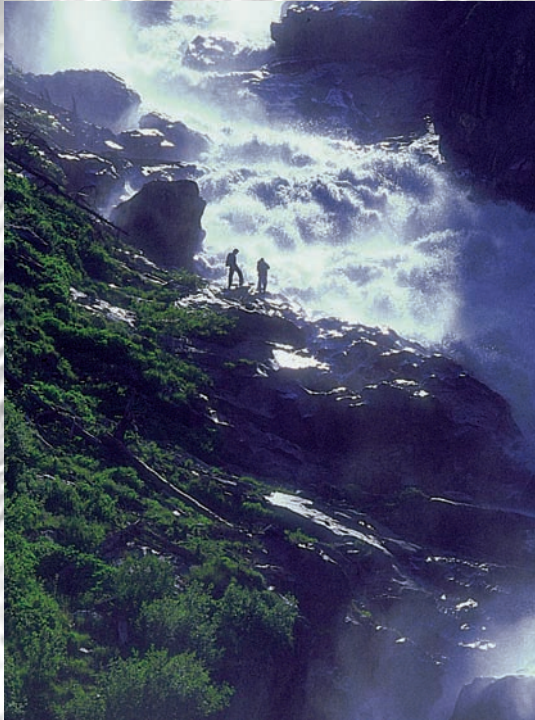
# Wildwasser



**Spielerisches Taktieren** mit Elementen der Natur. Die verschiedenen GebirgsGewässer Osttirols bieten ideale Trainingsformen für Natursportarten - von Tümpeln und Kaskaden bis zu unbändigen Gebirgsflüssen.



# Nationalpark Hohe Tauern



## Der Natur auf der Spur

Mit Nationalpark-Rangern eine einzigartige Welt entdecken. Die Lebensweise von Tieren und Pflanzen kennenlernen, Zusammenhänge verstehen - ein faszinierendes Naturerlebnis.





# Spirituelles Wandern



*Mentale Entspannung und Aufladung an den Kraftplätzen der Natur am Fuß des Großglockners. Kontrolliertes Loslassen und Sensibilisierung der Sinne.*



## Qualität zum Erleben

Die Region Osttirol liegt auf der Südseite des Alpenhauptkammes, zwischen den mächtigsten Bergmassiven der Ostalpen, der Großglockner- und Großvenedigergruppe. Im Süden begrenzen die attraktiven Felsformationen der Lienzer Dolomiten diesen Landesteil. Dazwischen liegen alpinistische Anreize vom Feinsten und eine Reihe von Orten, die an Kultur und Unterhaltung nichts vermissen lassen.

Eine spezielle Referenz bietet der Nationalpark Hohe Tauern, der in Osttirol nahezu ein Drittel des Gebietes umfasst. Er zählt mit insgesamt 1.834 km<sup>2</sup> Fläche zu den größten Nationalparks Europas und zu den großartigsten Hochgebirgslandschaften der Erde. Diese Voraussetzungen liegen dem Austria Alpinkompetenzzentrum praktisch zu Füßen. Hier können auf kurzer Distanz eine Reihe von superlativen Möglichkeiten genützt werden.

Die besondere Alternative zu österreichischen Trainingsorten sind jedoch die Höhenlagen oberhalb von 2.000 m Seehöhe. Dazu kommt der außergewöhnliche Einfluss, den diese Landschaft auf den mentalen Zustand des Menschen nimmt und die Nützung der dort vorhandenen Naturkräfte.

## Die Angebote

Der Schwerpunkt der Programme bewegt sich in den Hochregionen, wo zwischen Wanderungen und Gipfeltouren, je nach Jahreszeit verschiedene Bewegungstechniken praktiziert werden. Dabei bestimmen der Charakter der Landschaft und die Wetter- und Klimaverhältnisse in diesen Höhen mitunter den Programmablauf. Aus einer Reihe von Aktivitäten können das ganze Jahr über Programme absolviert werden, welche je nach Zusammenstellung reichhaltig für Abwechslung sorgen und das Ergebnis einzigartig machen.

## Die Betreuung

Die entsprechenden Betreuer des Austria Alpinkompetenzzentrums in Osttirol sind fach- und ortskundige Spezialisten, die über jeweilige Kenntnisse verfügen und Langzeiterfahrung haben. Sie sind für die Sicherheit verantwortlich aber auch für Wohlbefinden. Ein sportmedizinischer Support steht ebenfalls zur Verfügung.

Darüber hinaus ist zwischen den Touren auch für Abwechslung gesorgt. Unterhaltung und Spaß kommen dabei nicht zu kurz. Die Betreuer kümmern sich rund um die Uhr für das Wohl der Teilnehmer.

## Die Unterkünfte

sind je nach Wahl adäquate Hotels mit entsprechenden Vorzügen. Wellness- oder Gesundheits-hotels stehen zur Auswahl, ebenfalls Sportanlagen oder Swimmingpools. Beim Aufenthalt in den Bergen wird aber meist in den jeweiligen Schutzhütten genächtigt, wo man auch bestens versorgt wird. Auf Wunsch können auch ein paar Tage „angehängt“ werden, um andere Vorzüge dieser Gegend kennen zu lernen.

Neben idyllischen Bergdörfern sorgt Lienz, die touristische Kleinstadt des Bezirkes für ein reichhaltiges Kultur- und Unterhaltungsprogramm.

Das Dolomitengolf-Resort am Fuß der Lienzer Dolomiten bietet einen 27-Loch-Meisterschaftskurs.

# Was wird geboten?



## Programmbeispiele

In den Sommermonaten zählt die Besteigung der höchsten Gipfel der Ostalpen zu den Höhepunkten. Felsklettern oder Wildwassern für die Bewegungsfitness, Höhenwandern und Sensitives Naturerleben, sowie Trekking und Wildbeobachtung im Nationalpark Hohe Tauern bilden eine abwechslungsreiche Palette von Natur- und Selbsterfahrung. **Die hier angeführten Beispiele bilden eine kleine Übersicht, wie sich ein Package zusammenstellen läßt. Selbstverständlich würden sich die Programme ganz nach den Wünschen der Teilnehmer ausrichten!**

GROSSGLOCKNER 4 Tage-Package  
7 Tage-Package

- 1.Tag Anreise nach Kals am Großglockner und Empfang, Einführung bei kurzer Wanderung
- 2.Tag Aufstieg zur Stüdlhütte über das Teischnitz- oder Ködnitztal, Nächtigung auf der Hütte
- 3.Tag Auswahl der Route abgestimmt auf die Teilnehmer; z.B. über Stüdlgrad zum Gipfel und Abstieg zur Erzherzog-Johann-Hütte (als Adlersruhe bezeichnet, ist sie die höchstgelegene Schutzhütte Österreichs 3.454 m Seehöhe) - zurück auf die Stüdlhütte - Mittagspause, dann weiter zur Glorshütte mit Nächtigung - Abschlussabend für das 4-Tage-Package
- 4.Tag Wassersport: Canyoning (spez. Schlucht) oder Rafting (Isel, Drau) stehen zur Auswahl
- 5.Tag Sensitives Wandern zu Kraftplätzen am Fuß des Großglockners im Dorfertal
- 6.Tag Begehung eines Klettersteiges und Abschlussabend

GROSSVENEDIGER 4 Tage-Package  
7 Tage-Package

- 1.Tag Anreise nach Matri in Osttirol und Empfang, Einführung bei kurzer Wanderung, Informationsstunde
- 2.Tag Aufstieg über Johannishütte zum Defregger-Haus mit anschließender Nächtigung
- 3.Tag Besteigung des Großvenedigers (3.674 m Seehöhe) - Abstieg zur Neuen Pragerhütte über Schlattenkees (spezielle Gletschertour) - Abschlussabend bei 4-Tage-Package
- 4.Tag Wassersport: Canyoning (spez. Schlucht) oder Rafting (Isel, Drau) stehen zur Auswahl
- 5.Tag An diesem Tag bereiten die Bergführer eine Überraschung vor
- 6.Tag Mountainbiketour ins Defereggental, zur Jagdhausalm und weiter zum Klammljoch  
Abschlussabend

LIENZER DOLOMITEN 4 Tage-Package  
7 Tage-Package

- 1.Tag Anreise nach Lienz und Empfang, Einführung bei kurzer Wanderung, Informationsstunde
- 2.Tag Aufstieg zur Karlsbaderhütte in den Lienzer Dolomiten - anschließend leichte Klettertour  
Nächtigung auf der Karlsbaderhütte
- 3.Tag Abgestimmtes „Genussklettern“ in den Lienzer Dolomiten mit Nächtigung auf der Karlsbaderhütte - Abschlussabend für das 4-Tage-Package
- 4.Tag Wassersport: Canyoning (spez. Schlucht) oder Rafting (Isel, Drau) stehen zur Auswahl
- 5.Tag Höhenwanderung am Lienzer Zettlersfeld zu den Neualpseen in der Schobergruppe
- 6.Tag Mountainbiketour ins Debanttal zur Lienzerhütte  
Abschlussabend

Die Bergführer des Alpinkompetenzzentrums unternehmen auf speziellen Wunsch auch Gipfel-führungen in anderen Gebieten der Alpen, z.B. in Italien, Frankreich oder in der Schweiz.

Im Nationalpark Hohe Tauern stehen neben interessanten Naturerlebnis-Angeboten und Führungen im Sommer auch Trekkingtouren zur Auswahl. Wie in früheren Zeiten übernehmen heimische Haflinger-Pferde den Transport des Gepäcks und begleiten die Bergsteiger einen Großteil der Strecke. Nebenbei wird man von Nationalpark-Rangern in Naturkenntnisse eingeweiht und zu spannenden Wildbeobachtungen geführt.

GROSSGLOCKNER - NATIONALPARKTREKKING  
3 Tage-Package

- 1.Tag Anreise nach Kals - Empfang, Information und Einführung in den Trekking-Ablauf
- 2.Tag Beim Lucknerhaus aufpacken der Pferde und anschließender Aufstieg zur Glorshütte. Dabei wird man vom Nationalpark-Ranger mit der Natur dieser Hochregion vertraut gemacht. Dann geht es weiter zur Salmhütte. Hier schultern die Teilnehmer wieder ihre Rucksäcke und steigen zur Erzherzog-Johann-Hütte auf, wo übernachtet wird.
- 3.Tag Zeitiger Aufbruch zur Gipfelbesteigung des Großglockners und wieder zurück zur Erzherzog-Johann-Hütte, Abstieg über das Ködnitzkees zur Stüdlhütte - Mittagspause, dann weiterer Abstieg zum Lucknerhaus.  
Abschlussabend

HÖHENTRAIL Mehrtages-Packages  
je nach Bedarf

Mehrtägige, intensive Wanderung in Höhenbereichen um 3.000 Meter Seehöhe, von Schutzhütte zu Schutzhütte mit Gipfelbesteigungen, abseits der bekannten Ziele. In Osttirol befinden sich ca. 250 km Höhenwanderwege, die oberhalb von 2.000 m und 256 Gipfel die über 3.000 Meter Seehöhe liegen. Die Routen führen zu besonderen Naturschauplätzen oder Panoramen. Die Touren finden in der Glockner-, Venediger-, Schober- oder Lasörlinggruppe statt, oder im Defreggegebirge und am Karnischen Kamm. Sie können aber auch mehrere Gebirgsgruppen überschreiten. Das Programm wird hier speziell auf die Teilnehmer zugeschnitten.

Das Winterprogramm beherrschen in erster Linie die Schitouren, wofür diese Bergwelt bestens prädestiniert ist. Aber auch Schneeschuhwanderungen geben Einblick in diese unberührte Welt.

SCHITOUREN 4 Tage-Package  
7 Tage-Package

- 1.Tag Anreise nach Osttirol und Empfang, anschließend Anpassen der Ausrüstung
- 2.Tag Schitour - Venedigergruppe
- 3.Tag Schitour - Glocknergruppe - Abschlussabend für das 4-Tage-Package
- 4.Tag Alpiner Schilau oder Schneeschuhwandern
- 5.Tag Schitour - Hochpustertal
- 6.Tag Schitour oder Langlaufen  
Abschlussabend

Auf Wunsch organisieren wir Ihnen auch ein zusätzliches Angebot in St.Jakob in Defereggental, Matri i.O., Kals am Großglockner, Lienz und Sillian mit Alpinen Schilau oder ein Langlauferlebnis auf der bekannten Biathlonloipe in Obertilliach. Die erforderliche technische Ausrüstung steht für alle Programme natürlich zur Verfügung.

## Kontakt

Zu allen Angeboten gibt es im Austria Alpinkompetenzzentrum Osttirol detaillierte Informationen. Auf Anfragen können wir gerne auch spezielle Wünsche berücksichtigen, sowie ein individuelles Arrangement treffen. Ein entsprechendes Angebot lassen wir Ihnen dann umgehend zukommen.

AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM OSTTIROL  
Huben 4a, 9971 Matri in Osttirol, Tel. 04872 52000, Fax 04872 52000-10  
E-mail office@alpinkompetenzzentrum.at  
[www.alpinkompetenzzentrum.at](http://www.alpinkompetenzzentrum.at)



Die Osttiroler Bezirksstadt Lienz am Fuß der Dolomiten.



AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM  
OSTTIROL



Impressum: Redaktion Thomas Huter • Fotos: Bildarchiv AKZ, Archiv Nationalpark Hohe Tauern, Emanuel Egger, Andreas Rolner, Peter Tembler, Hans Groder, Alpineschule Bergstatt, Julius Loberwein, Alois Mariacher, Toni Riepler, Walter Heugenhauser, Thomas Zimmermann, Martin Rainer, Franz Holzner, Tom Huter, Georg Zöböl • Konzeption, Text, Bildauswahl und grafische Gestaltung: Gruber Grafik Lienz



BUNDESKANZLERAMT  SPORT

*Liebe Sport- und Bergfreunde!*

Wenn Sie an einem der Packages Interesse haben, möchten wir Ihnen gerne ein entsprechendes Angebot erstellen. Füllen Sie dazu bitte die nachstehenden Angaben aus und faxen Sie uns dieses Formular einfach zu. Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung, damit auch alle Ihre Wünsche berücksichtigt werden können.

<b>Packages:</b>	im Zeitraum von	Dauer
GROSSGLOCKNER	.....	.....
GROSSVENEDIGER	.....	.....
LIENZER DOLOMITEN	.....	.....
GROSSGLOCKNER - NATIONALPARKTREKKING	.....	.....
HÖHENTRAIL	.....	.....
SCHITOUREN	.....	.....

Spezielle Angaben oder Wünsche:  
.....  
.....

Bergerfahrung der Teilnehmer: (bitte ankreuzen) ja  wenig  nein

Anzahl der Teilnehmer: .....

**Unterkunft:** Hotels in gehobener Kategorie Doppelzimmer  Einzelzimmer

Sonstige Wünsche: .....

Kontaktperson: ..... Kontaktadresse:  
.....  
.....

Tel. .... Fax .....

Mail .....



**AUSTRIA ALPINKOMPETENZZENTRUM  
OSTTIROL**

Huben 4a, 9971 Matrei in Osttirol, Tel. 04872 52000  
E-mail office@alpinkompetenzzentrum.at

**www.alpinkompetenzzentrum.at**