



# Winterwandelen in Oost-Tirol

Tekst & fotografie: Harmke Kraak



**Oost-Tirol is een van de meest authentieke streken binnen de Oostenrijkse deelstaat Tirol. Wat dacht je van wandelen in ongerepte dennenbossen, yoga beoefenen in de sneeuw of knuffelen met bomen?**

De regio Oost-Tirol in Oostenrijk grenst aan de regio Zuid-Tirol in Italië. Om in Oost-Tirol te komen vlieg ik op de stad Innsbruck en die ligt in Noord-Tirol. Is er dan ook nog een West-Tirol? Nee, dat bestaat niet, vertelt de chauffeur die me van Innsbruck naar het piepkleine dorpje Kartitsch in Oost-Tirol brengt. Het is een prachtige rit door glooiend en bergachtig landschap. Ook bij hevige sneeuwval in de winter zijn de wegen hier goed, ze worden mooi sneeuwvrij gehouden. Dit rustige dorpje ligt op ruim 1300 meter hoogte. Het plaatsje Kartitsch grenst aan een ongerept dennenbos. Er ligt een dik pak sneeuw en de zon schijnt volop. Direct na aankomst bij mijn logeeraadres stap ik door de nog onbetreden sneeuw. Het doet me denken aan dichtregels van Guido Gezelle: "Door ongebaande sneeuw te gaan. Hoe lustig is 't. Hoe leutig!"

#### Winterwandeling

In groepsverband maak ik een hike van tien kilometer naar het gehucht Rauchenbach. We starten in het dorpje St. Oswald op 1820 meter hoogte. Roze borden markeren de winterwandelpaden, gele borden de zomerpaden. Over een langlaufpad wandelen we door het dennenbos. Een steil pad omhoog brengt ons naar de top van de Dorfberg, waar de uitzichten fantastisch zijn. Af en toe komen we andere wandelaars of skiërs tegen, maar verder heerst er weldadige rust. De magen rammelen als we de huizen van Rauchenbach in het vizier krijgen. Bij een lokaal Gasthof lunchen we met broodjes Frankfurter. Volgens de lokale traditie kunnen we het pand niet met goed fatsoen verlaten zonder een glaasje Schnapps te hebben weggeklokt. Sterk spul, maar deze smaakt lekker naar abrikozen.

#### Sneeuwschoenentocht

De volgende dag gaan we weer op pad, maar nu op sneeuwschoenen. Deze plateaus met spikes klik je makkelijk onder je schoenen. Het maakt het lopen door de sneeuw gemakkelijker. Langs de weg liggen opgestapelde boomstammen. Volgens een dorpling groeien de bomen hier zó snel dat de houtkap geen punt is. Onze tour wordt begeleid door lokale gids Barbara. We banjeren off-road door diepe sneeuw om vervolgens weer terug te keren naar de begaanbare bospaden. In het bos speuren we tevergeefs naar herten. Een goed teken, dan hebben ze genoeg te eten, zegt Barbara. Het zangvogeltje dat we horen, is de kruisbek. Hij heeft een gekruiste snavel en een rood borstje. Ook zien we konijnssporen en zelfs sporen van de hermelijn. Deze diertjes zijn wit in de winter en bruin in de zomer, vertelt Barbara.

#### Bomen knuffelen

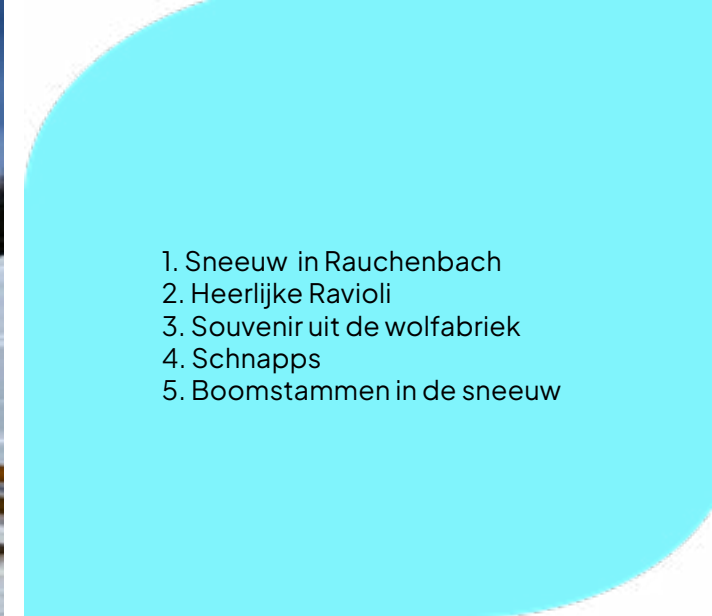
Tijdens de sneeuwschoenwandeling doen we aan Forest Bathing. Het is een fenomeen uit Japan waarbij je 'zen' wordt in de natuur. In Japan is het zelfs een therapie die vergoed wordt door de overheid. Een eerste oefening die Barbara ons laat doen is lopen met een spiegeltje zodat je het bos ondersteboven ziet. Het zet je wereld letterlijk op z'n kop en verruimt je blik. We komen bij een zonnige plek waar we de schoenen uitdoen, yoga-oefeningen doen en blootvoets door de sneeuw lopen - heel gezond als we Iceman Wim Hof mogen geloven. Ook Barbara liet zich door hem inspireren. Thee warmt ons weer op. We eten er zoete wafeltjes bij. En... we gaan bomen knuffelen! "Het is goed te beseffen dat bomen je van zuurstof voorzien" licht Barbara toe. Tot slot mediteren we op stenen in een beekje, al luisterend naar het kabbelende water.

#### Kunstroute

De dorpjes Kartitsch en St. Oswald zijn onderling verbonden door een bijzonder wandelpad. Het pad loopt over een heuvelrug met aan twee kanten weids uitzicht. Het is een route die lokale beroemdheid Oswald Kollreider (1922-2017) vaak liep. Deze kunstschilder uit St. Oswald hield van de natuur en we treden letterlijk in zijn voetsporen. Langs het wandelpad zijn diverse replica's van zijn kunstwerken geplaatst. Het zijn 'expressieve en impulsieve' werken met een spirituele inslag. Het geboortehuis van Kollreider bevindt zich in St. Oswald direct naast het wandelpad. Bij het dorpskerkje van St. Oswald bezoeken we zijn graf. Terug in Kartitsch gaan we langs bij de Naturbar. Het heeft een gezellig koffieterrasje en een boetiekje. Tot slot eten we Schlipfkrapfen (ravioli) bij een lokaal etablissement genaamd Waldruhe, gevolgd door forel uit een bergriviertje.

Tip

**Villgrater Natur** is een **wolfabriek** in het Villgratental. Eigenaar Josef Schett kocht ooit een wolmachine en dat bleek een gouden aankoop. De wol van schapen verwerken Josef en zijn vrouw tot prachtige producten. Bij deze wolfabriek annex boetiek kun je niet alleen truien, kussens en knuffels kopen, maar zelfs complete bedden en matrassen. De hartelijke eigenaren schenken je bovendien graag een glaasje zelfgemaakte Schnapps.



1. Sneeuw in Rauchenbach
2. Heerlijke Ravioli
3. Souvenir uit de wolfabriek
4. Schnapps
5. Boomstammen in de sneeuw



## Tip

### Nachtwacht

Houten chaletdorp Obertilliach heeft voor een klein dorp (± 650 inwoners) verbazend veel voorzieningen, waaronder een bakkerij, een pizzeria met houtoven en vele andere restaurants. Wat Obertilliach ook heeft, is een nachtwacht. Deze Josef gaat gekleed in het zwart en draagt een lantaarn en stok met ijzeren punt. Wie wil kan met hem mee op zijn ronde door het dorp. Hij vertelt mooie verhalen over vroeger. [osttirol.com](http://osttirol.com)

Ook naar de sneeuw in Oost-Tirol?  
Je Travel Counsellor kan de leukste  
hotels of B&B's voor je boeken.



*Regent*

SEVEN SEAS CRUISES®

AN UNRIVALLED EXPERIENCE™

## SAVOUR THE UNRIVALLED™

Unique and familiar flavours move across your palate in a perfectly tuned epicurean dance.

The music moving them is orchestrated through your chef's creativity, the direction of the maitre d', your sommelier's guidance and the attentiveness of the crew.

Experience a symphonic exploration of culinary pleasures alongside the unrivalled space and unmatched, personalised service found only aboard Regent Seven Seas Cruises®.

Nothing enhances travel quite like *Epicurean Perfection™*

FOR MORE INFORMATION  
CONTACT YOUR TRAVEL ADVISOR