



## **Vaarwel herfstblues: somber humeur maakt geen kans in Serfaus-Fiss-Ladis**

***Na de zomer is het nog lang niet gedaan in de Tirolse vakantieregio Serfaus-Fiss-Ladis. De herfst is het beste moment om ontspannen te genieten van de Tirolse bergen en opnieuw energie te tanken. Aangename temperaturen, lichte kleuren en veel zonneschijn zijn ook van de partij.***

De dagen worden korter, de temperaturen dalen – helaas de stemming vaak ook. Want na de warme zomermaanden met lange, milde avonden buiten hebben sommige mensen tegen eind september last van de herfstblues. Dan helpt maar één ding: weg uit de stad en naar de Tirolse vakantieregio Serfaus-Fiss-Ladis. Vakantiegangers sporten hier bij aangename temperaturen, genieten van de wondermooie herfstkleuren en aanschouwen bij mooi weer het beste uitzicht van het jaar. Daarnaast is er een groot aanbod voor bezoekers: van kruidenwandelingen en Qigong-sessies midden in de natuur tot begeleide fiets- en wandeltochten. Het hoogtepunt van de herfst is ook dit jaar de *Genussherbst* met een uitgebreid programma. Er bestaat geen betere manier om je batterijen op te laden voor de donkere winter.

### **Vitamineboost uit de natuur**

Als het buiten frisser wordt, dan is het hoog tijd om je immuunsysteem een boost te geven. Wilde kruiden en planten uit de natuur kunnen daarbij helpen. Rozenbottel bijvoorbeeld, kleurt in de herfst de kant van de weg knalrood en is gegeerd omwille van het hoge vitamine C-gehalte. Aan de rand van Fiss vind je het educatieve *wilde kruidenpad (Wildkräuter-Lehrpfad)*. Geïnteresseerden kunnen op het bewegwijzerde pad interessante weetjes ontdekken over de eigenschappen en verwerkingsmogelijkheden van wilde kruiden. Wie meer wil weten kan deelnemen aan een begeleide kruidenwandeling van Monika Schmid. Zij is een kruidenexperte en kent alle natuurlijke schatten die verborgen liggen in de weilanden en bossen rond Serfaus, Fiss en Ladis. Uiteraard weet ze ook welk kruid geschikt is voor het verfijnen van gerechten, voor natuurlijke cosmetica of als medicijn. Deze kennis deelt Monika graag. Sint-janskruid wordt bijvoorbeeld traditioneel gebruikt tegen herfst- en winterdepressies. De deskundige kruidenexperte geeft bovendien niet enkel inzicht in de lokale wereld van geneeskrachtige planten, maar vertelt je ook wanneer het beste moment is om de kruiden te verzamelen en te verwerken. Na afloop kunnen alle deelnemers zich verfrissen met en proeven van een drankje op basis van vers kruidenwater gemaakt van de door hen verzamelde kruiden.

### **Laad je batterijen op met Qigong in de natuur**

Wie in het dagelijkse leven op zoek is naar meer levensvreugde en ontspanning, kan deelnemen aan de meditatieve wandeling met Qigong-elementen. Hartmut Hammerle leerde deze vorm van beweging en meditatie uit de traditionele Chinese cultuur van een Shaolin monnik en een Chinese leraar. Enthousiast leidt hij de groep door de Tirolse bergen en neemt hij regelmatig pauzes waarbij de Qigong oefeningen uitgevoerd worden. Daarbij gaat het niet zozeer om sportieve uitdagingen, maar eerder om bewust wandelen en het lichaam ervaren. De wandeling loopt van het middenstation van de Komperdellbahn tot aan het restaurant Seealm Hög in Serfaus, waar iedereen op krachten kan komen met een gezonde snack.



### **Fietsen en mountainbiken in de herfst**

Of het nu families, beginners of gevorderden zijn – in de vakantieregio Serfaus-Fiss-Ladis vindt iedere fietser gegarandeerd zijn lievelingstocht. Waar de ene persoon rustig door de bergen fietst, vliegen anderen langs uitdagende trails naar beneden of trotseren ze de hindernissen in het Bikepark. Dit is trouwens geopend tot 17 oktober. Vanaf september start ook opnieuw de fietsherfst met als speciale aanbieding het GOLDEN RIDES programma voor mountainbiken op de singletrails of in het Bikepark – met gids, ticket en eten. Tip voor vroege vogels: vanaf dit jaar organiseert de Bikeschool Serfaus-Fiss-Ladis zogenaamde Early Rides. Daarbij verkennen mountainbikers samen met een gids 's morgens vroeg de ongerepte bergen rond de Schönjoch en zoeven ze, terwijl de eerste zonnestralen de nieuwe dag aankondigen, langs de Jochtrail en de Högtrail naar beneden. Tussendoor komen ze op krachten met een stevig ontbijt in het Bikepark.

### **Mooie herfstwandelingen**

De herfstachtige natuur rond de bergdorpen Serfaus, Fiss en Ladis nodigt ook wandelaars uit tot heerlijke wandelingen. Het *Six Senses - zintuigenpad voor genietters* is prachtig van kleur. Het met kinderwagens toegankelijke themapad begint aan *Murmliwasser* en leidt je in ongeveer 4 uur naar Serfaus. Onderweg kunnen groot en klein de Tirolse bergwereld zien, horen, voelen, ruiken en proeven en ook spannende illusies beleven. Als je wil kan je een korte tussenstop houden in het *Belevenispark Hög*. Terwijl de kinderen zich uitleven op de talrijke speelstations rond de Högsee, kunnen de volwassenen hier hun voeten verfrissen. De herfstkleuren zijn ook bijzonder mooi op de *Alpenrosensteig*, een voormalig geitenpad tussen Schöngampalm en Frommes. Het pad loopt hoog boven ongerepte berghellingen en biedt een prachtig uitzicht op de bossen van het Inntal bij Landeck. Een echte insidertip voor rustige herfstwandelingen is de wandeling in het ongerepte Urgtal. In de heldere lucht lijken de adembenemende uitzichten op het dal haast onwerkelijk. Om tijdens de wandeling op krachten te komen is er de door de bergliften van Fiss-Ladis gevulde picknickrugzak met lokale lekkernijen, die wandelaars tot daags voordien 12 uur kunnen bestellen.

### **Genussherbst**

Als het bos opfleurt met prachtige kleuren, dan is de tijd van de genietters aangebroken. Dan ontspruiten paddenstoelen uit de bosbodem en pompoenen en maïskolven schijnen om ter hardst. Zoals in geen enkel ander seizoen draait het in Serfaus-Fiss-Ladis tijdens de *Genussherbst* om tradities, gebruiken en het culinaire. De reeks evenementen vindt dit jaar plaats van 5 september tot 17 oktober met als thema "Kastanje". Zoals ieder jaar verwennen gastheren de smaakpapillen van hun gasten en zijn er tal van evenementen zoals de geliefde Almagtrieb, het traditionele oogstfeest of roofvogelrondleiding. Kunstliefhebbers kunnen van 11 september tot 3 oktober tijdens "Kunst am Berg" op een hoogte van 2.440 meter steenhouwers, beeldhouwers, houtsnijders, schilders, pottenbakkers en draaiers live aan het werk zien.

Meer persinformatie en gratis beeldmateriaal kan je terugvinden op ons portaal voor pers op [www.serfaus-fiss-ladis.at/nl/Service/Pers](http://www.serfaus-fiss-ladis.at/nl/Service/Pers).



### **Over Serfaus-Fiss-Ladis**

"We are family" – zo luidt het motto van de Tirolse vakantieregio Serfaus-Fiss-Ladis. De bergen hebben hier immers niet enkel veel te bieden voor volwassenen, maar ook voor kinderen. De drie historische bergdorpen Serfaus, Fiss en Ladis liggen op een zonnige hoogvlakte boven het Oberinntal in Tirol, omgeven door de markante bergtoppen van de Samnaun berggroep en de Ötztaler Alpen. De vakantieregio biedt op een hoogte tussen de 1.200 en 3.000 meter boven de zeespiegel alle gasten de voorwaarden voor een veelzijdige en ongeëvenaarde zomervakantie: afwisseling voor het hele gezin. Avontuur voor actiehelden. Activiteiten voor buitensporters. Adembenemende uitzichten voor genietters. Buitengewone specialiteiten voor fijnproevers. Meer informatie kan je vinden op [www.serfaus-fiss-ladis.at/nl](http://www.serfaus-fiss-ladis.at/nl).

### **Voor meer informatie:**

Alexandra Hangl  
Toeristenburo Serfaus-Fiss-Ladis  
Gänsackerweg 2  
6534 Serfaus-Fiss-Ladis, Oostenrijk  
Tel.: +43(0)5476/6239-72  
[a.hangl@serfaus-fiss-ladis.at](mailto:a.hangl@serfaus-fiss-ladis.at)  
[www.serfaus-fiss-ladis.at/nl](http://www.serfaus-fiss-ladis.at/nl)

Vind ons op:      

#serfausfissladis #serfaus #fiss #ladis #wearefamily #weilwirsgeniessen