

---

u n l i m i t e d

---

## **IM WANDERSCHRITT DIE ALPIN-URBANE VIELFALT DER REGION INNSBRUCK ENTDECKEN**

**Hohe Berge, weite Plateaus, kühle Wälder, blühende Alpenwiesen – und das alles nur einen Gämse-Sprung vom lebhaften Treiben der Stadt entfernt. Die Region Innsbruck ist als Ausgangspunkt für einen vielfältigen Wanderurlaub so perfekt wie wohl kaum ein anderer Ort. Hier kann man täglich frei wählen, wohin einen die Füße tragen. Das Beste: Das kostenlose Bergwanderprogramm bietet Touren für Naturliebhaber, Genussmenschen, Gipfelstürmer und Familien. Für einen Sommer voller alpin-urbaner Vielfalt!**

Sanfte Wege und Klettersteige im hochalpinen Felsen des Karwendels, uriges Hütten-Flair am Patscherkofel, Panoramawanderungen im Bannkreis der Kalkkögel, aussichtsreiche Gipfeltouren in den Bergsteigerdörfern des Sellraintals, familienfreundliche Spaziergänge am Fuße der Mieminger Kette: In der Region Innsbruck entdeckt man auf genussvollen Wanderungen und anspruchsvolleren Touren die vielfältigen Gebirgsformen, die unberührte Natur und eine abwechslungsreiche Tier- und Pflanzenwelt. Kurzum: die Freiheit, die man verspürt, wenn man die Weite der Berge erlebt. Kein Wunder, dass angesichts dieser Vielfalt und atemberaubenden Panoramen das Herz höherschlägt. Die Wanderschuhe geschnürt, hat man die freie Wahl...

### **Gut, dass es das kostenlose Bergwanderprogramm gibt!**

All jenen, die die zahlreichen Wanderoptionen der Region Innsbruck in bester Begleitung erkunden möchten, empfiehlt sich das kostenlose Bergwanderprogramm. Auf 18 ausgewählten Touren führen von Mai bis Oktober lokale geprüfte Bergwanderführer interessierte Gäste zu ihren Lieblingsplätzen. Ob Naturliebhaber, Genussmensch, Gipfelstürmer oder Familie, aus dem breiten Angebot von leichten bis anspruchsvolleren Touren kann das persönliche Wanderprogramm nach eigener Vorliebe und Kondition gestaltet werden. Das Bergwanderprogramm ist neben weiteren Leistungen in der Gästekarte Welcome Card inkludiert, die Gäste ab zwei Übernachtungen bei teilnehmenden Partnerbetrieben kostenlos erhalten. Tipp: Sämtliche Ausgangspunkte sind leicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen – auch diese Fahrten sind in der Welcome Card inkludiert. Also, nichts wie rein in die Wanderschuhe und raus in die Natur! Alle Informationen unter [www.innsbruck.info/welcome](http://www.innsbruck.info/welcome).

### **In der Wildnis des Karwendelgebirges**

Gämse, Steinadler, Dreizehenspechte und Flussuferläufer – der Naturpark Karwendel ist Heimat zahlreicher europaweit bedeutender Tierarten. Und verfügt über einen sehr großen Anteil an Urwäldern und Wildflüssen. Nicht verwunderlich, dass sich der größte Naturpark in Österreich und das älteste Schutzgebiet Tirols dem Schutz seiner natürlichen Lebensräume und ihrer Vielfalt verschrieben hat. Mit allen Sinnen lässt sich der Naturpark auf den Pfaden des **Karwendel Höhenwegs** erleben. Einzigartig: der wechselhafte Ausblick auf die Einsamkeit der Karwendel-Wildnis einerseits und auf das geschäftige Treiben im Inntal andererseits. In sechs Etappen legt man rund 60 Kilometer und 7.000 Höhenmeter zurück. Wer besonders ambitioniert ist, kann unterwegs noch einige Gipfel besteigen, wie etwa die Stempeljochspitze. Begehr ist der Höhenweg in beide Richtungen – von Ost nach West oder von West nach Ost. Start ist somit entweder in Scharnitz oder in Reith bei Seefeld – genau in der Mitte liegt Innsbruck. Unbedingt einplanen: ein Abstecher in die Stadt. Mit den Nordkettenbahnen gondelt man innerhalb kürzester Zeit von hochalpiner Bergeinsamkeit ins geschäftige Treiben. Übernachtet wird oben am Berg in gemütlichen, bewirtschafteten Schutzhütten mit den schönsten Sonnenauf- und -untergängen inklusive.

### **Ursprünglichkeit erleben in den Bergsteigerdörfern**

Südlich von Innsbruck wartet ein ausgezeichnetes Fleckchen Erde: die Bergsteigerdörfer im Sellraintal. Nur rund 30 Dörfer in den Alpen erfüllen die strengen Kriterien der „Bergsteigerdörfer“ und haben dieses besondere Prädikat erhalten. Dazu gehören in der Region Innsbruck die Orte Sellrain, Gries im Sellrain und St. Sigmund im Sellrain. Fern von Hektik, Trubel und Massentourismus erlebt man hier Ursprünglichkeit und Bodenständigkeit, Naturbelassenheit und tiefe Verbundenheit mit dem Tal. Ein Stück davon erlebt man in den traditionellen Gasthäusern. Auf einer Höhe, auf der sonst nur Almen liegen, lässt sich die Natur auf besondere Art und Weise entdecken.

---

u n l i m i t e d

---

### **Von Hütte zu Hütte im Sellraintal**

Den einzigartigen Charakter des Sellraintals erleben geübte und erfahrene Bergsteiger auf der anspruchsvollen **Sellrainer Hüttenrunde**. Auf dieser siebentägigen Wanderung von Hütte zu Hütte sind rund 80 Kilometer und 5.700 Höhenmeter zu überwinden. Alpenrosen und Enziane säumen die Wege. Vorbei geht es an klaren Gebirgsbächen und Seen. Achtung: Die sieben Etappen erfordern viel Kondition und Bergerfahrung! Belohnt wird man mit köstlicher Tiroler Küche und erholsamer Stille. Alpine Freiheit garantiert!

### **Für Familien und Bergsteiger: das Lüsenstal**

Im Lüsenstal, einem wunderschönen Seitental des Sellraintals, wartet ein besonderes Highlight für wahre Bergfexe ebenso wie für Familien mit Nachwuchs-Alpinisten: der Lüsener Fernerkogel. Imposant erhebt er sich dem Himmel entgegen. Start ist für alle der Alpengasthof Lüsens. Von dort folgt man dem sanften Weg über den Lüsener Fernerboden. Ohne viele Höhenmeter führt dieser über Almböden bis zum Talschluss. Perfekt, um erste Wandererfahrungen in atemberaubender Kulisse zu erleben. Von hier aus hoch hinauf auf den 3.298 Meter hohen Gipfel ist der Weg den Bergsteigern vorbehalten. Die anspruchsvolle Bergtour hält gleich zwei Höhepunkte bereit: Auf circa 2.200 Metern erlebt man eine neu errichtete Brücke und entlang der sogenannten „Mauer“ sieht man Gletscherschliffe vom letzten Gletscherhöchststand aus dem 19. Jahrhundert. Doch auch für jene, die am Talboden bleiben, ist der Gletscher zumindest sichtbar und auf Schautafeln erlebbar. Ganz schön interessiert: allerhand Wissenswertes zur Gletscherentwicklung.

### **Alle Bergmassive der Region in einem Trek**

Für alle, die es lieber gemütlicher angehen, aber dennoch alle Bergmassive der Region Innsbruck erleben möchten, ist der **Innsbruck Trek** die perfekte Route. Die 7-Tages-Tour beginnt inmitten der Innsbrucker Altstadt und führt zu Beginn entlang der Nordkette – direkt aus dem städtischen ins alpine Umfeld. Weiter geht es entlang des Wettersteinmassivs über das sonnenverwöhnte Mieminger Plateau in die eindrucksvollen Stubai Alpen nach Kühtai auf 2.020 Metern. Von dort verläuft der Weg durch die Bergsteigerdörfer St. Sigmund und Gries im Sellrain bis in die Axamer Lizum, die ehemalige olympische Skistation. Besonderes Highlight dieser Etappe: ein atemberaubender Blick auf die raue Schönheit der Kalkkögel. Die Nordtiroler Dolomiten werden sie auch so oft genannt. Die letzte Etappe des Treks führt über den beliebten Zirbenweg am Patscherkofel wieder retour in das alpin-urbane Flair der Tiroler Hauptstadt. Einzigartig beim Innsbruck Trek: das Rundum-Sorglos-Paket! Der Trek kann nämlich nicht nur individuell ohne Guide, sondern auch in Begleitung von bestens ausgebildeten Bergwanderführern der Alpenschule Innsbruck (ASI) begangen werden. Mit dem Paket inklusive Gepäcktransport sowie Unterbringung in 3-Sterne-Hotels erwandert sich die Region besonders leicht. Alle Informationen unter [www.innsbruck-trek.com](http://www.innsbruck-trek.com).

### **Gut vorbereitet mit den Hiking Fibeln der Region**

Alle Informationen zu den zahlreichen Wanderwegen und Hütten sind in den drei Hiking Fibeln der Region Innsbruck kompakt beschrieben: „Kühtai – Sellraintal“, „Mieminger Plateau und Inntal“ sowie „Innsbruck – Umgebung“. In den Rucksack-tauglichen Broschüren, die vor Ort in allen Tourismus Informationen erhältlich sind oder alternativ digital als E-Paper zu Verfügung stehen, sind alle Wander-Highlights der Region vereint. Beste Voraussetzungen für individuelle Erkundungstouren nach jedem Geschmack!

Alle Informationen zur Wander-Vielfalt in der Region Innsbruck gibt es unter [www.innsbruck.info/hiking](http://www.innsbruck.info/hiking).

### **Über Innsbruck Tourismus**

*Innsbruck Tourismus ist die offizielle Destinationsmanagementorganisation der Region Innsbruck, die sich von der Tiroler Landeshauptstadt über 40 Orte in ihrer Umgebung erstreckt – vom Inntal aufs Mieminger Plateau über Kühtai bis ins Sellraintal. Mit jährlich knapp 3,5 Mio. Nächtigungen (Stand 2019) zählt die Region Innsbruck mit zu den größten*

---

u n l i m i t e d

---

*Tourismus Institutionen Österreichs und ist eine einzigartige Symbiose zwischen pulsierendem urbanem Raum und faszinierender alpiner Bergwelt. Vielfältiges Stadtflair und Sightseeing sind nur einen Atemzug von der nächsten Rad- oder Wandertour, dem nächsten Ski- oder Winterwandererlebnis entfernt. Die kostenlose Gästekarte Welcome Card ist der Schlüssel zur grenzenlosen Vielfalt der Region: Mit der kostenlosen Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel können hoch und quer zahlreiche Highlights nachhaltig und komfortabel erlebt werden. Für die rund 90 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steht der Gast im Mittelpunkt ihres Denkens und Handelns. Durch ihre Begeisterung für den alpin-urbanen Raum vermitteln sie ihren Gästen, wofür das eigene Herz schlägt, und bereiten somit immer wieder aufs Neue unvergessliche Urlaubserlebnisse im Einklang mit Mensch und Natur. Mit seinen insgesamt 12 Tourismus Informationen ist Innsbruck Tourismus nah bei seinen Gästen, mitten im Geschehen und am Puls der Zeit – ein Dreh- und Angelpunkt für authentische Geschichten und persönliche Impressionen von lokalen Charakteren, die sich auf dem beliebten [Blog](#) und den sozialen Kanälen unter #myinnsbruck wiederfinden.*

#### **Weiterführende Links**

Blog: [www.innsbruck.info/blog](http://www.innsbruck.info/blog)

Facebook: [www.facebook.com/Innsbruck](https://www.facebook.com/Innsbruck)

Instagram: [www.instagram.com/innsbrucktourism](https://www.instagram.com/innsbrucktourism)

Twitter: [twitter.com/InnsbruckTVB](https://twitter.com/InnsbruckTVB)

YouTube: [www.youtube.com/user/InnsbruckTVB](https://www.youtube.com/user/InnsbruckTVB)

Pinterest: [www.pinterest.at/innsbrucktvb/\\_created](https://www.pinterest.at/innsbrucktvb/_created)

#### **Rückfrage-Hinweis**

Innsbruck Tourismus

Alexandra Sasse, MA

Markt-Management Deutschland, Österreich, Schweiz

Burggraben 3

A-6020 Innsbruck

+43 512 5356 – 504

[www.innsbruck.info](http://www.innsbruck.info)

[a.sasse@innsbruck.info](mailto:a.sasse@innsbruck.info)

#### **Bildarchiv (Material zur kostenfreien Verwendung)**

[www.innsbruckphoto.at/extern](http://www.innsbruckphoto.at/extern)

[www.innsbruck.newsroom.pr](http://www.innsbruck.newsroom.pr)