**VERGOLDE DEN HERBST MIT WANDERERLEBNISSEN RUND UM INNSBRUCK!**

**Hannah holt tief Luft. Es riecht nach Tannennadeln, Moos, Waldboden. Goldenes Licht bahnt sich den Weg durch die Baumwipfel. Sie spürt ihren Körper, fühlt sich wohl in der kühlen Luft. Hinter der nächsten Wegbiegung taucht eine Almhütte auf wie ein Versprechen von köstlicher Gemütlichkeit. Zeit für eine Pause! Und der Weg? Der wartet auch später noch auf sie.**

Du willst dich auch so gut fühlen wie Hannah? Dann wandere bei uns in der Region Innsbruck durch den goldenen Herbst. Hier herrscht himmlische Entspannung. Der Weg ist das Ziel, und Wege gibt es viele. Je nach Fitnesslevel, Lust und Laune spaziert man entweder gemütlich durch idyllische Landschaft. Oder powert sich auf anspruchsvollen Steigen so richtig aus. Ausgedehnte Wanderungen sind bis tief in den Herbst möglich. In Stadtnähe, auf sonnigen Wegen oder im rauen Charme hochalpiner Umgebung. Der Bonus: Auch die meisten Almhütten bleiben während der Herbstmonate geöffnet und verwöhnen ihre Gäste mit Tiroler Köstlichkeiten.

**Unser Tipp: eine** [**kostenlose geführte Wanderung** im Rahmen unseres Aktivprogramms](https://www.innsbruck.info/sport/sommer/gefuehrtes-aktivprogramm.html). Die Wanderguides der Region entführen auf wunderschöne Wandertouren. Kostenlos für Gäste mit [**Welcome Card**](https://www.innsbruck.info/destination/unterkuenfte/welcome-card.html), noch **bis 3. November 2022**.

**Die Stadt als Wanderstart**

[Das **Wandervergnügen** der Region Innsbruck](https://www.innsbruck.info/wandern) **beginnt mitten in der Stadt**. Gerade noch spazierst du durch die **charmanten Laubengänge der mittelalterlichen Altstadt**, vorbei an **Straßencafés** und verlockenden Schaufenstern. Fünf Minuten später rauschst du schon lautlos **mit der topmodernen Hungerburgbahn auf die Nordkette zum befreienden Wandererlebnis**. Die öffentlichen Verkehrsmittel bringen alle Wanderlustigen zu den **Wanderstarts** am Stadtrand und in den umliegenden Dörfern. Die Fahrt mit Bus, Straßenbahn und Zug ist **mit Welcome Card sogar kostenlos**. Viele **Bergbahnen** sind mit der Karte **ermäßigt**. Du bekommst die Welcome Card gratis zum Aufenthalt in einem der teilnehmende Partnerbetriebe.

**Wandern in Stadtnähe**

Ganz nah am städtischen Treiben, und doch wunderbar ruhig gelegen sind die Almen auf den Hängen der [Nordkette](https://www.innsbruck.info/sehenswuerdigkeiten/die-nordkette.html). 40 Minuten von der Station Hungerburg der **Nordkettenbahnen** entfernt etwa wartet die topmoderne [**Umbrüggler Alm**](https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/essen-und-trinken/restaurantsuche/detail/infrastruktur/umbrueggler-alm-innsbruck.html). Eine knappe Stunde wandert man zur urigen **Arzler Alm**. Weiter oben, aber dennoch gut erreichbar, liegen die [**Höttinger Alm**](https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/shopping/shopsuche/detail/infrastruktur/hoettinger-alm-innsbruck.html) **und** [**Bodenstein Alm**](https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/essen-und-trinken/restaurantsuche/detail/infrastruktur/bodenstein-alm-innsbruck.html) mit Blick auf Innsbruck. Und wer gerne hochalpin mit Stadtblick wandert, geht vom über 2.000 Meter hoch gelegenen Hafelekar über den Goetheweg zur Pfeishütte im Karwendel. Ein Bergtraum, von dem man kaum glauben kann, dass er so nah am Stadtgebiet liegt. Noch näher dran ist ein meditativer Weg für Spirituelle und stadtnahe Pilger: Der Weg zum [**Höttinger Bild**](https://www.innsbruck.info/wandern/wandern/wanderungen/touren/hoettinger-bild-weg.html): seit Langem eine Pilgerstätte vor allem für Studenten. Schon manch Stoßgebet fuhr von der kleinen Waldkapelle für den akademischen Erfolg gen Himmel. Wer möchte, wandert noch weiter zum [**Alpengasthof Rauschbrunnen**](https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/essen-und-trinken/restaurantsuche/detail/infrastruktur/alpengasthof-rauschbrunnen-innsbruck.html). Ein idyllischer Ort mit Blick auf Innsbruck während man sich mit Tiroler Köstlichkeiten stärkt.

Auf der anderen Talseite grenzt der [**Patscherkofel**](https://www.innsbruck.info/sehenswuerdigkeiten/patscherkofel-ein-berg-der-kontraste.html) an Innsbruck. Mit seiner runden Kuppe ist der Berg das krasse Gegenteil zur felsig aufragenden Nordkette gegenüber. Doch auch hier warten grandiose **Wandermöglichkeiten in Stadtnähe**. Ein **Gipfelspaziergang von der Bergstation** der Patscherkofelbahn ist für die ganze Familie machbar. Oder du besuchst die vielen Almen auf den Hängen des Patscherkofels. [Kürzere und längere Wanderwege stehen zur Verfügung](https://www.innsbruck.info/wandern/wandergebiete/patscherkofel.html).

**Durch liebliche Landschaft am Mieminger Plateau**

Sonnengeküsste Wiesen, leuchtendes Laub auf „brennenden Lerchen“, auf gemütlichen Wegen durch das **Herbstidyll des Mieminger Plateaus**. Die Gegend etwa 35 Minuten westlich von Innsbruck ist an sonnigem Charme kaum zu überbieten. Hier wanderst du gemütlich und ohne große Steigung, im Hintergrund jedoch ragt imposant die Hohe Munde empor. Welch ein Anblick! Da lässt man bei [**schönen Spaziergängen und einfacheren Wanderungen**](https://www.innsbruck.info/wandern/wandergebiete/mieminger-kette.html) die Seele baumeln.

**Hochalpine Wandererlebnisse für sportliche Bergsteiger**

Naturbelassen, authentisch, mitten im Eldorado für Alpinisten liegen die [drei **Bergsteigerdörfer des Sellraintals**](https://www.innsbruck.info/destination/orte/gries-im-sellrain/bergsteigerdoerfer.html)**: Sellrain, Gries und St. Siegmund**. Sie sind ideale Ausgangspunkte für einen ausgedehnten Wanderurlaub. Insbesondere erfahrene Bergsteiger und geübte Wanderer sind hier im Paradies, denn hier geht es wahrlich hoch hinaus. Wer fit und bergerfahren ist, genießt die **anspruchsvolle** [**Sellrainer Hüttenrunde**](https://www.innsbruck.info/wandern/wandern/weitwanderungen/sellrainer-huettenrunde.html) in vollen Zügen. **5.700 Höhenmeter verteilen sich auf 80 Kilometer, die an sieben Tagesetappen** zurückgelegt werden. Eine Wanderwoche im Zeichen der wunderbaren Eindrücke: Almrosen und Enzian wachsen am Wegesrand, Gebirgsbäche plätschern in unberührter Natur. Kondition und Bergerfahrung sind gefragt, und werden mit grandiosen Bergerlebnissen belohnt.

Ebenfalls wilde Wandermöglichkeiten gibt es im Karwendel zu erkunden. Der **Naturpark Karwendel** ist der größte seiner Art in Österreich. Hier leben **seltene alpine Tierarten** wie Steinadler, Gämsen und einheimische Exoten wie Dreizehenspecht oder Flussuferläufer. Vielleicht trauen sich die scheuen Tiere am [**Karwendel Höhenweg**](https://www.innsbruck.info/wandern/wandern/weitwanderungen/karwendel-hoehenweg.html) in Sichtweite. **60 Kilometer und 7.000 Höhenmeter** verteilen sich auf **sechs Tagesetappen** zwischen Scharnitz und Reith bei Seefeld. Innsbruck liegt genau in der Mitte.

\*Bei gutem Wanderwetter sind ausgedehnte Wanderungen auch bis weit in den Herbst hinein noch möglich. Besonders vor Ausflügen ins hochalpine Gelände raten wir zu guter Vorbereitung, adäquater Ausrüstung und Vorabinformation zu Wetter und Wegbedingungen.

**Top-Gründe fürs Wandern:**

Abgesehen von den **herrlichen Eindrücken** am Berg, der **tollen Aussicht** von oben, den **köstlichen Almschmankerln auf den Hütten**: Hier sind unsere 3 besten Gründe, in Innsbruck Wandern zu gehen:

1. [Beim Wandern entstehen die traumhaftesten **Urlaubsfotos**.](https://www.innsbruck.info/blog/de/sport-natur/die-schonsten-fotopoints-in-den-bergen/)
2. [Hier gibt’s das **beste Frühstück**!](https://www.innsbruck.info/blog/de/essen-trinken/almfruehstueck-und-picknick-am-berg-rund-um-innsbruck/)
3. Am Berg triffst du **die coolsten Leute**! [Wie zum Beispiel unseren Werner: Blogger, Hobbyarchäologe und Pilger aus Leidenschaft](https://www.innsbruck.info/blog/de/autoren/wernerkrautler/).

**Links zum Thema:**

<https://www.innsbruck.info/sport/sommer/gefuehrtes-aktivprogramm.html>

<https://www.innsbruck.info/destination/unterkuenfte/welcome-card.html>

<https://www.innsbruck.info/wandern>

<https://www.innsbruck.info/sehenswuerdigkeiten/die-nordkette.html>

<https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/essen-und-trinken/restaurantsuche/detail/infrastruktur/umbrueggler-alm-innsbruck.html>

<https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/shopping/shopsuche/detail/infrastruktur/hoettinger-alm-innsbruck.html>

<https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/essen-und-trinken/restaurantsuche/detail/infrastruktur/bodenstein-alm-innsbruck.html>

<https://www.innsbruck.info/wandern/wandern/wanderungen/touren/hoettinger-bild-weg.html>

<https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/essen-und-trinken/restaurantsuche/detail/infrastruktur/alpengasthof-rauschbrunnen-innsbruck.html>

<https://www.innsbruck.info/wandern/wandergebiete/patscherkofel.html>

<https://www.innsbruck.info/wandern/wandergebiete/mieminger-kette.html>

<https://www.innsbruck.info/destination/orte/gries-im-sellrain/bergsteigerdoerfer.html>

<https://www.innsbruck.info/wandern/wandern/weitwanderungen/sellrainer-huettenrunde.html>

<https://www.innsbruck.info/wandern/wandern/weitwanderungen/karwendel-hoehenweg.html>

**Rückfrage-Hinweis:**

Innsbruck Tourismus

Alexandra Sasse

Burggraben 3

A-6020 Innsbruck

+43 512 59850 - 124

[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)

**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 und 4 Mio. Tagesgästen (Stand 2019) zählt die Region Innsbruck mit zu den größten 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 13 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](https://blog.innsbruck.info/) und den sozialen Kanälen unter #myinnsbruck wiederfinden.

Weiterführende Links:

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

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

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

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

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

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