**Oben Schnee, unten Eis: Frühlingsgefühle in der Region Innsbruck mit Skirennläuferin Stephanie Venier**

**Der Frühling ist eine Zeit des Wandels – und der Vielfalt. Das zeigt sich ganz besonders in der Region Innsbruck: Während am Berg noch perfekte Schneebedingungen für den Skilauf herrschen, genießt man in der Stadt bereits die milderen Temperaturen bei einer Kugel Eis. So macht es zumindest die aus Oberperfuss stammende Skirennläuferin Stephanie Venier. Sie gibt Tipps, wo man im Lenz noch seine Schwünge ziehen, sich aktiv erholen und die eine oder andere Köstlichkeit genießen kann.**

**Auf dem Berg: Skilaufen bei besten Bedingungen**

Skifahren im Frühling ist ein außergewöhnliches Erlebnis. Neben den zusätzlichen Sonnenstunden tragen dazu vor allem die wärmeren Temperaturen bei, die für ganz eigene Schneeverhältnisse auf den Pisten sorgen. „Ich liebe es, wenn es in der Früh noch ein bisschen gefroren ist und dann im Laufe des Tages immer weicher wird“, meint auch Skirennläuferin Stephanie Venier. Besonders viel Spaß bereite der grobkörnige, firnige Sulzschnee, der durch mehrmaliges Auftauen und Gefrieren entsteht. Stephanie selbst erkundet während der Frühlingsmonate mehrere Skigebiete der Region Innsbruck: „Am schönsten um diese Jahreszeit ist es für mich am Rangger Köpfl, meinem ‚Heim-Skigebiet‘, aber ebenso in der Axamer Lizum oder auf der Nordkette – der Blick auf Innsbruck, gerade wenn’s wieder ein bisschen zu blühen beginnt, ist wirklich einzigartig.“ Ideale Voraussetzungen für den Frühlingsskilauf bietet auch Kühtai: Auf über 2.000 Metern Seehöhe gelegen, ist Schnee bis in den April hinein garantiert.

**Zwischen Berg und Stadt: aktive Erholung beim Sport**

Wenn sich die weiße Pracht aus den niedrigeren Gefilden zurückzieht, eröffnen sich auch wieder zahlreiche Möglichkeiten für sportliche Betätigungen ohne Skianzug – sei es eine Wanderung, eine Radtour oder ein Kletterausflug. Stephanie nutzt die Zeit zwischen März und Mai insbesondere für Ausdauer- und Krafttraining, ist aber ebenso anderweitig aktiv. Dabei wechselt sie gewissermaßen vom Weißen aufs Grüne, nämlich von der Piste auf den Rasen: „Ich bin gerne auf dem Olympia-Golfplatz Igls bzw. der Driving Range, um ein paar Abschläge zu üben. Das entspannt und ist ein guter Ausgleich zu meinem restlichen Training.“ Mit dem Golfpark Mieminger Plateau sowie den Anlagen in Lans und Rinn befinden sich in der Region Innsbruck noch einige weitere Plätze, auf denen man sein Handicap im Licht der Frühlingssonne verbessern kann.

**In der Stadt: vielfältiger Genuss beim Bummeln**

Innsbruck ist immer einen Besuch wert – das gilt besonders im Frühjahr. Es warten einmalige Sehenswürdigkeiten wie das Goldene Dachl, architektonische Meisterwerke wie die Bergisel Sprungschanze sowie verschiedene Veranstaltungen und Highlights wie der traditionelle Ostermarkt. Doch auch wer sich einfach nur ein bisschen treiben lassen und das süße Leben genießen möchte, ist in der Alpenmetropole richtig. Stephanie findet man im Frühling ebenfalls häufig in der Tiroler Landeshauptstadt, entweder beim gemütlichen Bummeln durchs Zentrum, beim Shoppen im Kaufhaus Tyrol oder auf kulinarischer Entdeckungstour. „Fast immer bin ich dabei auch bei Tomaselli auf eine Kugel Eis – gerade um diese Jahreszeit ist es am besten, weil man nicht überall schon Eis bekommt“, schmunzelt sie. Für süße Innsbruck-Besucher:innen hat sie zudem noch einen Ratschlag parat: „Ein kleiner Geheimtipp von mir ist das Konditorei-Café ‚Zimt & Zucker‘ in der Altstadt. Da gehe ich gerne auf einen ‚Patscherkofel‘ hin.“ Bei dieser nach Innsbrucks Hausberg benannten Spezialität handelt es sich um ein cremiges Törtchen mit Baiserhaube, die zwar an Schnee erinnert, aber definitiv besser schmeckt.

***Über die Region Innsbruck***

*Die Region Innsbruck ist eine einzigartige Symbiose von pulsierendem urbanem Raum und faszinierender alpiner Bergwelt. Sie erstreckt sich von der Tiroler Landeshauptstadt über 40 Orte in ihrer Umgebung und umfasst insgesamt sechs Erlebnisregionen: City, Inntal, Kühtai-Sellraintal, Mieminger Plateau, Süden und Westen. Vielfältiges Stadtflair und Sightseeing sind hier stets nur einen Atemzug von sportlichen Abenteuern und dem nächsten Gipfelsieg entfernt. Den Schlüssel zu dieser Vielfalt stellt die kostenlose Gästekarte Welcome Card dar, die zahlreiche Erlebnisse und die freie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel beinhaltet. Offizielle Destinationsmanagementorganisation der Region ist Innsbruck Tourismus. Die rund 100 Mitarbeiter:innen und elf Tourismus Informationen des Verbandes bereiten unvergessliche Urlaubserinnerungen im Einklang mit Mensch und Natur.*

*Weiterführende Links:*

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

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

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

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

*X:* [*www.twitter.com/InnsbruckTVB*](http://www.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)

**Rückfrage-Hinweis**

Innsbruck Tourismus

Fiona Triendl, BA

Markt-Management Deutschland, Österreich, Schweiz

Burggraben 3

A-6020 Innsbruck

+43 512 53 56 – 502

[www.innsbruck.info](about:blank)

[f.triendl@innsbruck.info](mailto:f.triendl@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)