**indian summer in der region Innsbruck: die fünf schönsten herbstwanderungen**

**Herbst ist Wanderzeit: Die Temperaturen sind angenehm, die Natur präsentiert sich im leuchtenden Gewand**, **und an klaren Tagen ist die Fernsicht fantastisch. Vom gemütlichen Spaziergang bis zur anspruchsvollen Gipfelwanderung bietet die Region Innsbruck die passende Tour für jedes Wanderherz. In dieser Auswahl verraten wir, wo die schönsten Naturschauplätze, die atemberaubendsten Ausblicke und die eindrucksvollsten Farbspektakel bestaunt werden können.**

**1. Once-in-a-lifetime-Erlebnis: Sonnenaufgang auf der Nockspitze**

Den Gipfel einmal für sich allein haben Frühaufsteher:innen bei einer Sonnenaufgangstour auf die Nockspitze. Der Ausgangspunkt für diese mittelschwierige Bergwanderung ist in der Axamer Lizum, dem beliebten Wander- und Skigebiet unweit von Innsbruck. Für den Weg nach oben empfiehlt sich die Variante über Wiesen und Wald hinauf zum sogenannten Halsl. Von dort geht es über eine steile Grasflanke weiter hinauf und dann durch felsiges Gelände bis zum Ziel. Insgesamt nimmt der Aufstieg auf die 2.404 Meter hohe Saile, wie der Gipfel auch genannt wird, etwa zweieinhalb Stunden in Anspruch. Oben gilt es dann nur noch auf die Belohnung zu warten: Schließlich ragen die ersten Sonnenstrahlen hinter den umliegenden Bergspitzen hervor und tauchen den Ausblick auf das Inntal und die Stadt allmählich in ein golden-herbstliches Licht. Ruhig, friedlich und irgendwie magisch ist die Stimmung. Der Alltag ist jetzt ganz weit weg und kann dortbleiben. **Tipp:** Da es in der Nacht und am frühen Morgen auf den Bergen sehr kühl ist, unbedingt genügend warme Kleidung mitnehmen, und für die Sicht beim Aufstieg in der Morgendämmerung eine Stirnlampe einpacken.

**2. Wo die Lärchen in den schönsten Farben „brennen“**

Ein faszinierendes Naturschauspiel lässt sich alljährlich im Spätherbst am Mieminger Plateau betrachten. Von strahlenden Gelb- und Orangetönen bis hin zum warmen Kupferrot reicht das Farbspektrum, welches die, sonst eher harmlos anmutenden, Lärchen ins Rampenlicht rückt. Am besten beobachten lässt sich dieses Phänomen bei einer kurzen Wanderung am Obsteiger Larchsteig. Zudem erfährt man hier an verschiedenen Infostationen allerhand Hintergrundwissen über die Bäume, deren Bewirtschaftung und die dort ansässige Tierwelt. Ein weiteres Highlight auf dem Weg sind Steinfindlinge, welche in der Eiszeit durch Gletscher an ihren heutigen Platz transportiert wurden. Neben den Schautafeln gibt es gemütliche Verweilplätze wie die Sonnenschaukel-Liegen, wo Genießer:innen die Farbenpracht ganz in Ruhe auf sich wirken lassen. Die kleine, aber feine Rundwanderung ist aufgrund der kurzen Gehzeit von ungefähr 45 Minuten und der fast ebenen Strecke ideal für Familien. Ausgangs- und Endpunkt ist beim Landgasthof Der Stern in Obsteig. Hungrige Lärchenbesucher:innen erwartet hier regionale Küche mit „Butz und Stingl“, was so viel bedeutet wie, dass hier wirklich alles verwendet wird, was das heimische Obst und Gemüse hergibt.

**3. Wanderparadies mit Zirbenduft: vom Patscherkofel bis zur Tulfeinalm**

Mitten durch jahrhundertealten Baumbestand und dunkelrote Almrosen verläuft die Höhenwanderung auf dem Zirbenweg auf rund 2.000 Metern Seehöhe. Die Zirbe ist für ihre wohltuende und beruhigende Wirkung bekannt. So ist es nicht verwunderlich, dass die Tiroler:innen ihr Holz mit Vorliebe für Schlafzimmer und Stuben verwenden. Start der Wanderung ist an der Patscherkofel-Bergstation, welche mit der Bergbahn von Innsbruck-Igls schnell und unkompliziert erreichbar ist. Im gemütlichen Auf und Ab geht es in etwa zweieinhalb Stunden bis zur Tulfeinalm. Die Tour bietet immer wieder herrliche Ausblicke auf die gegenüberliegende Nordkette und ins Inntal. Wer unterwegs noch ein Gipfelerlebnis mitnehmen will, kann in rund 30 Minuten auf die Viggarspitze aufsteigen. Für die Einkehr entlang des Weges empfiehlt sich die urige Boschebenhütte oder die Tulfeinalm am Ende der Wanderung. Von dort wieder runter ins Tal kommt man mit den Glungezerbahnen. Für die Bergbahnfahrten und eine mögliche Rückfahrt mit dem Bus zur Patscherkofel-Talstation ist ein praktisches Rundwanderticket erhältlich. **Bitte beachten:** Im Oktober ist die Glungezerbahn nur mehr an den Wochenenden geöffnet.

**4. Sellraintal: Eldorado für Ruhesuchende**

Nur ungefähr 30 Kilometer von Innsbruck befindet sich das bodenständige Sellraintal mitsamt seinen idyllischen Seitentälern. Hier geht es plötzlich ganz beschaulich zu – beinahe so, als ob die Stadt mehrere Stunden entfernt liegen müsste. Gemütlich wandert man hier etwa 600 Höhenmeter über einen breiten Forstweg vom Parkplatz Juifenau zur Juifenalm hinauf. In Serpentinen geht es zunächst durch den farbenprächtigen Wald. Wer sich ein bisschen mehr anstrengen möchte, wählt bei passender Witterung den etwas steileren Sommersteig. An der sogenannten „Jagdhütte“ angekommen, folgt man dem Weg über Wiesen weiter bis zur Alm auf stolzen 2.020 Meter Seehöhe. Hier wird das Verkosten des selbstgemachten Graukäses oder der Mozzarella nur noch vom großzügigen Ausblick ins Sellrain- und Lüsenstal und zu den umliegenden Gipfeln wie Rosskogel, Zischgeles oder Grieskogel übertroffen. **Tipp für den Winter**: Der Wanderweg wird nun zur schneesicheren Rodelbahn!

**5. Romantische Stimmung am Innufer, Alpentiere und Traumaussicht**

Wenn die goldene Jahreszeit in der Stadt Innsbruck Einzug hält, empfiehlt sich ein Spaziergang flussabwärts entlang der Innpromenade von der Innbrücke bis zum Hans-Psenner-Steg. Bezaubernd sind die Kontraste zwischen dem bläulich schimmernden Inn und den Laubbäumen im farbenfrohen Kleid. Aus dem Spaziergang wird eine kurze Wanderung, wenn man die Holzbrücke quert und dort den etwa halbstündigen Fußweg zum Alpenzoo antritt. Tierfreund:innen sollten sich den Besuch des Zoos auf keinen Fall entgehen lassen: 150 verschiedene alpine Tierarten, davon zahlreiche Wildtiere, bevölkern die Gehege. Anschließend geht es zu Fuß oder mit der Hungerburgbahn wieder retour. Wer die Wanderung hingegen fortsetzen möchte, wandert über den Wilhelm-Greil-Weg zur Aussicht auf die Hungerburg. Der Blick auf die Laubfärbungen, die Stadt und die umliegenden Berge ist ein wahrer Augenschmaus. Kulinarisch stärken kann man sich hier im Restaurant Das Hungerburg oder im Café Alpina. Retour geht es über denselben Weg oder mit der Hungerburgbahn, welche die Fahrgäste bequem zurück an den Inn bringt. **Übrigens:** Die auffälligen Silhouetten der Stationsgebäude hat Stararchitektin Zaha Hadid entworfen – ein Must-see für Fans moderner Architektur!

**Sicher unterwegs:** Um Bergunfälle zu vermeiden,will eine Wanderung gut geplant und organisiert sein. Die Tourismusinformationen und der Alpenverein sind hier die richtigen Ansprechpartner. Kurz vor dem Start gilt es sich noch über die aktuellen Witterungsverhältnisse zu informieren und Ausrüstung und Tourenplanung entsprechend anzupassen. Anspruchsvollere Touren sollte man mit Bergführer:in machen. **Gesund in die Berge - Bergwandern ist Ausdauersport**: Die positiven Belastungsreize für Herz und Kreislauf setzen Gesundheit und eine realistische Selbsteinschätzung voraus. Zeitdruck soll vermieden und das Tempo so gewählt werden, dass niemand außer Atem kommt. **Tipp:** Mit der kostenlosen Gästekarte Welcome Card ist noch bis 30. Oktober die Teilnahme an geführten Wanderungen möglich. Außerdem inkludiert die Karte alle öffentlichen Verkehrsmittel der Region Innsbruck, was eine entspannte und umweltfreundliche Anreise zu den Wandertouren ermöglicht. Alle Informationen unter [www.innsbruck.info/welcome](http://www.innsbruck.info/welcome)

***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 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*](about:blank) *und den sozialen Kanälen unter #myinnsbruck wiederfinden.*

***Weiterführende Links***

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

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

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

*Twitter:* [*twitter.com/InnsbruckTVB*](about:blank)

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

*Pinterest:* [*www.pinterest.at/innsbrucktvb/\_created*](about:blank)

**Rückfrage-Hinweis**

Innsbruck Tourismus

Alexandra Sasse, MA

Markt-Management Deutschland, Österreich, Schweiz

Burggraben 3

A-6020 Innsbruck

+43 512 53 56 – 504

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

[a.sasse@innsbruck.info](about:blank)

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

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

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