**Immer schön Cool bleiben: Sommerliche Erfrischung in der Region Innsbruck**

**Wer in der warmen Jahreszeit nach Abkühlung sucht, wird in der Region Innsbruck garantiert fündig: Denn in den einzigartigen Bergwelten rund um die Tiroler Landeshauptstadt gibt es genug Möglichkeiten, sich von heißen Temperaturen zu erholen – zu Land, zu Wasser und in der Luft. Drei Tipps voller alpiner Frische – damit der Sommer richtig cool wird.**

**Im Wasser**

Einmal ordentlich abtauchen – bei hohen Temperaturen gibt es wahrlich kaum Schöneres. Gelegenheit dazu findet man in der Region Innsbruck zuhauf, sowohl an beschaulichen Badeseen als auch in aufregenden Erlebnisbädern. Wer Ersteres bevorzugt, ist etwa in Lans an der richtigen Adresse: Der dort beheimatete Lanser See zeichnet sich nicht nur durch seine idyllische Lage, sondern ebenso durch seine exzellente Wasserqualität aus. Der Badesee Mieming wiederum besticht in erster Linie durch sein abwechslungsreiches Angebot für die ganze Familie, darunter Sprungstege, Inseln und zahlreiche Spielmöglichkeiten für kleine Wasserratten. Ebenfalls viel zu bieten hat das Telfer Bad: Zu diesem gehört neben einem Becken und einer großzügigen Liegewiese im Freien auch ein umfassender Innenbereich mit einer rund 90 Meter langen Wasserrutsche.

**In der Höhe**

Eine Erkundung der einmaligen Bergwelt der Region Innsbruck lohnt sich immer – im Sommer aber besonders, schließlich warten in der Höhe nicht nur einmalige Panoramen, sondern auch kristallklare, kühle Luft. Überzeugen kann man sich davon etwa im Sellraintal, insbesondere rund um die Bergsteigerdörfer Gries, Sellrain und St. Sigmund. Diese locken mit ihrem archaisch anmutenden Charme, vor allem aber sind sie idealer Ausgangspunkt für allerlei Touren in das umgebende Naturparadies. Noch höher hinaus geht es in Kühtai, beispielsweise auf der Drei-Seen-Runde, die durch eine malerische Landschaft und, wie der Name bereits verrät, an drei Gewässern vorbeiführt. Und wer nach einem Ausflug in Stadtnähe sucht, sollte sich eine Wanderung auf dem Zirbenweg gönnen – dieser ist allein schon wegen des herrlichen Dufts der wohlriechenden Bäume, die ihn umsäumen, ein Erlebnis.

**Im Grünen**

Erfrischung findet man aber nicht nur im Wasser und am Berg: Wälder, Schluchten und weitere grüne Oasen der Region eignen sich ebenfalls perfekt dafür, wieder einen kühlen Kopf zu bekommen. Eine (nicht nur) in dieser Hinsicht reizvolle Tour ist etwa jene durch die wildromantische Ehnbachklamm nahe Zirl: Diese verläuft, wie der Name bereits verrät, entlang des sprudelnden Ehnbachs bis ins Brunntal, wobei bizarre Felsformationen ebenso wie eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt entdeckt werden wollen. Auch beim Waldbaden kommt man in den Genuss schattiger Plätzchen und wunderbarer Natur – so zum Beispiel am Mieminger Plateau oder in der Landschaft von Birkeben-Oberperfuss, wo Birken, Föhren und Fichten sowie ein von Baumnadeln und Moos bedeckter Weg dazu einladen, Mutter Erde mit allen Sinnen wahrzunehmen und auf sich wirken zu lassen.

**Weitere erfrischende Tipps zum Abkühlen in der Region Innsbruck gibt es online unter** [**www.innsbruck.info/alpine-frische.html**](http://www.innsbruck.info/alpine-frische.html)**.**

***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

Marktmanagement Deutschland, Österreich, Schweiz

Burggraben 3

A-6020 Innsbruck

+43 512 / 53 56 502

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

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)