

*Los geht's!*

# DIE NATUR RUFT



***Durchatmen.*** In der Natur ist der Mensch nachweislich glücklicher. Der Wald und die Berge sind ideale Rückzugsorte, die Ruhe ausstrahlen und uns Kraft geben. Wir geben Tipps für Mountainbiker, Wanderreiter und Wanderer.

VON SARAH MÜLLER

Besteigung des Olperer, einer der bekanntesten Gipfel in den Zillertaler Alpen. Im Hintergrund: der Schlegeisspeicher.

# MOUNTAINBIKEN

## AUF RÄDERN

**Bike & Hike:** Bis 31. Oktober finden im Kufsteinerland in Tirol die Bike & Hike-Touren statt. Ab EUR 205,- pro Person geht es von Kufstein aus in die Berge. Inkludiert sind unter anderem fünf Übernachtungen und Liftfahrten. Unverbindliche Anfragen an [k.baumgartner@kufstein.com](mailto:k.baumgartner@kufstein.com) oder unter 05372 62207 23.

Der „Bike Trail Tirol“ ist der längste zusammenhängende Mountainbike-Rundkurs der Alpen und führt auf 32 Etappen, 1.000 Kilometern und 27.000 Höhenmetern durch abwechslungsreiches Terrain.

**3 Tage für Einsteiger:** Start- und Endpunkt ist Wörgl, von hier aus geht es 120 km lang bergauf und bergab.

**3 Tage für Genießer:** Der Rundkurs verläuft von Imst 100 km durch das Mieminger Gebirge.

**6 Tage für Konditionierte:** Die 300 km lange Innsbruck-Tour führt entlang des Alpenhauptkamms.

Geht es über Stock und Stein, wie hier in Sölden, ist es wichtig, das Rad vorher noch zum Service zu bringen.



FOTOS: TIROL WERBUNG



Kein Risiko eingehen. Ein schöner und nicht ungefährlicher Sport: 2016 verletzten sich 7.100 ÖsterreicherInnen beim Mountainbiken schwer.

## So bereiten Sie sich vor

Das Allerwichtigste auf einer Tour – nicht nur in den Bergen – sind perfekte Bremsen. Gerade vor einer längeren Strecke sollte man immer einen Rad-Service einplanen. Ist das Rad in Ordnung, geht es an den eigenen Körper. Es muss zwar kein ausgeklügelter Trainingsplan her, um eine Mehrtages-Tour zu fahren. An einigen Wochenenden davor einige längere Rad-Runden einzuplanen, ist aber das Minimum. Wichtig: Eine trainierte Körpermitte. Sie ist nötig, um nicht früh an Rückenschmerzen oder Verspannungen zu scheitern.



Ein gut trainierter Oberkörper beugt Verspannungen vor, wenn man den ganzen Tag am Rad sitzt.

# WANDERREITEN

## ZU PFERDE

Der Reitpark Gstöttner, eingebettet in das wellige Hochland von Oberösterreich in die Region Mühlviertler Alm, ist Profi in Sachen Wanderreiten. Anmeldungen unter 07261/7626 oder unter [info@reitpark-gstoettner.at](mailto:info@reitpark-gstoettner.at) möglich.

### Trail auf eigene Faust

Reiten nach Lust und Laune ohne Orientierungsprobleme und ohne Angst, in Konflikt mit Grundeigentümern zu kommen. Das Reitwegenetz der Mühlviertler Alm, in einem der größten Reitgebiete Europas, verfügt über ein modernes Markierungssystem und ist über 700 Kilometer lang. Das Reisegepäck wird von Station zu Station gebracht. Der Reitpark Gstöttner plant und koordiniert mit den ReiterInnen gemeinsam ihre gewünschten Tagesetappenziele und organisiert vor Ort die Unterkunft für die Zwei- und Vierbeiner.

Der Reitpark Gstöttner ist Experte im Wanderreiten und hat für jeden Gusto den richtigen Trail parat.



Die weitläufige und abwechslungsreiche Landschaft der Region Mühlviertler Alm ist perfekt für Wanderreiter.



Die sanften Hügeln der Mühlviertler Alm eignen sich auch hervorragend für eine Kutschenfahrt, die vielerorts angeboten wird.

## Weekend Style war dabei

„Der Wanderreit-Trail im Mühlviertel war ein unvergessliches Abenteuer. Abwechslungsreiche, naturbelassene Landschaften, Bäche, Wälder, Wiesen, Felder, Burgen, Ruinen, Hochebenen und Täler – uns wurde es nie langweilig. Und als ob die Landschaft nicht schon Grund genug wäre, sich in diese Region zu verlieben, tut die Gastfreundschaft der Bevölkerung noch das Ihrige dazu, sich hier richtig wohl zu fühlen. Die gemeinsame Zeit mit dem treuen Vierbeiner unter dir ist ebenfalls eine wunderschöne Erfahrung, die zusammenschweißt. Genossen habe ich auch die gemeinsamen Abende, an denen die Ereignisse des vergangenen Tages besprochen, Erfahrungen geteilt und lustige Geschichten erzählt wurden. Alles in allem ein tolles Erlebnis, abenteuerlich und dennoch entspannt, dank der perfekten Vorbereitung durch die Veranstalter.“ Elke, 40

Eins mit dem Pferd und der Natur: „Der Wanderreit-Trail im Mühlviertel, ein unvergessliches Abenteuer.“



# WEITWANDERN

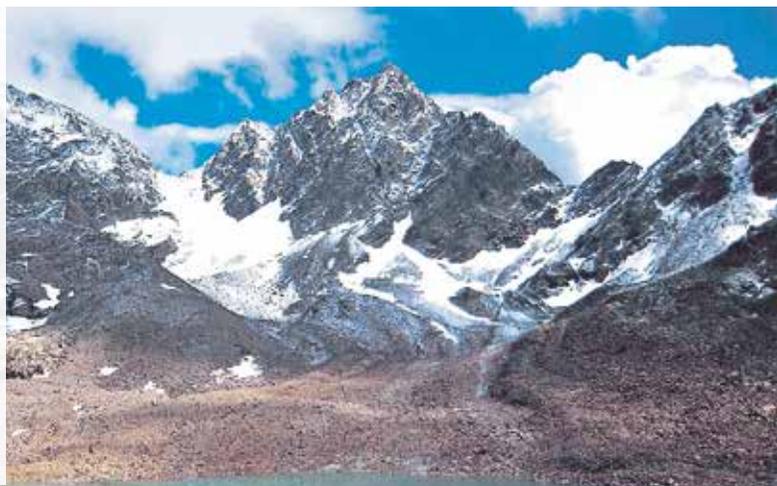


## ZU FUSS

**Alpe Adria Trail:** Vom Großglockner nach Muggia an der Adria führt dieser Weitwanderweg durch Österreich, Italien und Slowenien. Für die Strecke von 750 km würde man 37 Tage brauchen. Oder man sucht sich eine Teilstrecke aus: Jede der 43 Etappen ist jeweils 20 km lang.

Eine Teilstrecke des Alpe Adria Trail verläuft durch die Kärntner Nockberge: Tipp für alle, die sich Weitwanderungen noch nicht zutrauen.

**Wiener Höhenweg:** Ursprüngliche Landschaften warten auf Schwindelfreie im Nationalpark Hohe Tauern, hoch und steil ist hier das Motto. Von Inselberg geht es in fünf Tagen 40 km bis zum Glocknerhaus.



**Berge Seen Trail:** Im Juni 2017 wurde der erste Weitwanderweg des Salzkammerguts offiziell eröffnet. 35 Seen werden über eine abwechslungsreiche Strecke von 350 km verbunden und sind in klassische, alpine und regionale Routen eingeteilt. Verschiedene vorgefertigte Touren mit Pauschalpreisen findet man unter: [trail.salzkammergut.at](http://trail.salzkammergut.at)



Der Wiener Höhenweg führt auf 2.488 m am Gradensee im Herzen der Schobergruppe (Nationalpark Hohe Tauern) vorbei.

FOTOS: IDEENWERK WERBEGENTUR GMBH / SALZBURGERLAND TOURISMUS, GÜNTER MUSSNI / TRAIL ANEELS

VÖSLAUER  
&  
Lily James



#jungbleiben

WER  
JUNG  
BLEIBEN  
WILL  
MUSS  
FRÜH  
DAMIT  
ANFANGEN.