

Pressemitteilung | Tirol: Trendsportarten zu Hause üben, in den Bergen dann so richtig erleben

Bouldern, Yoga, Stand Up Paddling liegen in Deutschland voll im Trend und werden immer beliebter. Das zeigt sich vor allem beim Bouldern: Der Deutsche Alpenverein schätzt, dass es rund 500.000 Aktive hierzulande gibt, 200.000 mehr als noch vor zwei Jahren. So viel Spaß es drinnen in den tollen Kletterhallen auch macht, nichts geht über das „Original“ draußen in der Natur. Und dafür ist die Tiroler Bergwelt die perfekte Region, um die spannendsten Trendsportarten mitten in der herrlichen Alpenlandschaft auszuüben. Ob Klettern am Berg, Yoga mit Weitblick oder SUP und Kajakfahren auf einem Bergsee.

Bouldern und Klettern boomen: 9.000 Kletterrouten in Tirols Bergwelt

Waren es 1990 noch 20 Kletterhallen in Deutschland, ist deren Zahl heute auf circa 580 angewachsen. Bouldern boomt. Wer so auf den Geschmack gekommen ist, sollte das Klettern unbedingt in der freien Natur versuchen – nicht nur mit Blick unters Hallendach, sondern ganz unverbaut auf Berge und Täler. Also auf nach Tirol. Warum? Hier der Zahlen-Beweis: In Tirol stehen 6.000 Sportkletterrouten und 3.000 Alpinkletterrouten zur Auswahl, genauso wie 650 Mehrseillängentouren, 90 Klettersteige und 180 Sportklettergärten, davon 40 familienfreundliche Klettergärten und Bouldergebiete. Und sollte es mal regnen, bietet das Kletterzentrum Innsbruck 5.700 Quadratmeter Kletterfläche. Ein wunderbares Beispiel für ein Kletter-Abenteuer ist der Klettersteig Stuibenthal: Hier steigt man direkt über und um Tirols größten Wasserfall herum. Der Sprühnebel dort sorgt für angenehme Abkühlung. Der Ausblick ist in alle Himmelsrichtungen ein Genuss.

Wie der Schritt von der Halle an einen echten Fels funktioniert, zeigt dieses [Video](#).

Rafting, Kajak, SUP – Abenteuer auf Bergseen und wilden Flüssen

Keine Frage, Wassersport lässt sich hierzulande vortrefflich betreiben, auf oder unter dem Wasser. Allein in Berlin gibt es rund 50 Seen und viele weitere im Umland. Entsprechend groß und vielfältig ist das Wassersport-Angebot in der Hauptstadt. Aber Tirol kann da noch eine Schippe drauflegen, nämlich stets eine atemberaubende Kulisse, durch die sich über 120 Kilometern Achen und Flüsse ziehen. Sie halten für jeden das passende Abenteuer bereit: Wild beim Rafting, idyllisch im Kajak oder gelassen beim Stand Up Paddling.

So erwarten einen auf der Unteren Ötz beispielsweise Wildwasser-Rafting mit wuchtigen Schwallpassagen mit hohen Wellen und haltenden Walzen oder eine ruhigere Flusswanderung entlang der Tiroler Ache durch die landschaftlich reizvolle Entenlochklamm. Als Belohnung für all die sportlichen Betätigungen wartet allerorts ein Sprung in einen der kristallklaren Bergseen.

Weitere Infos zu Wassererlebnissen: www.tirol.at/aktivitaeten/sport/baden



Auf dem Mountainbike die Alpen entdecken – und sich auf Hütten belohnen

Deutschland ist ein Fahrradland, aber wer ordentlich Höhenmeter machen will, ist in Tirol richtig unterwegs. Umgeben von 574 Dreitausender-Gipfeln warten hier 7.000 Kilometer beschilderter und genehmigter Mountainbike-Routen und 380 Kilometer speziell angelegte Singletrails. Neun Tiroler Regionen von Ost nach West sind besonders zum Trailfahren und Downhill-Biken geeignet.

Die richtige Würze für eine Mountainbike-Tour durch die herrliche Berglandschaft verspricht die Einkehr in einer der gemütlichen Hütten am Wegesrand. Hier genießt man auf den Sonnenterrassen Tiroler Spezialitäten wie den Kaiserschmarrn und Kaspressknödel. Viele Hütten sind von Bewusst Tirol, Gault&Millau oder Falstaff ausgezeichnet.

Weitere Infos zum Mountainbiking: www.tirol.at/aktivitaeten/sport/rad

Lauferlebnis Trailrunning: Vorbei an Wasserfällen und hinauf zum See

Wer zu Hause regelmäßig Joggen geht, kann sein Lauferlebnis in Tirol beim Trailrunning auf ein neues Level heben. Mal was anderes als Asphalt und ebene Wege unter den Füßen spüren. Sechs Regionen verfügen über ein großzügiges und faszinierendes Trailrunning-Angebot. Zu den schönsten Strecken gehört unter anderem der WildeWasser-Trail im Stubaital, der entlang an schäumenden Wasserfällen und Bächen führt. Ebenfalls von Wasserfällen flankiert ist die Plodersee Runde im Pitztal, die über 13 Kilometer hinauf auf 2.500 Meter zum wunderschönen Plodersee geht. Mittlerweile hat sich in Tirol eine lebendige Trailrunning-Community mit Kursen, Camps und Events entwickelt. Die Top-Trails lassen sich aber auch bestens allein erkunden – Erfahrungen als Alpinläufer vorausgesetzt. Und immer inklusive: der Höhenttrainingseffekt.

Weitere Infos zum Trailrunning: www.tirol.at/trailrunning



Alpine Entspannung beim Alpaka-Yoga oder beim Stand Up Paddling

Bei so viel Action-Angeboten, bietet Tirol auch einen entspannenden Gegenpol – Yoga. Und das oft an außergewöhnlichen Orten und bei spannenden Events. Es gibt Sessions für diverse Stile, Workshops, Achtsamkeitskurse, Kulinarik und die Unterkunft in der Natur.

Bei den Yoga.tagen im Kufsteinerland stehen zum Beispiel Freiluft-Yoga, Yoga am See und SUP-Yoga auf dem Programm. Ganz besonders ist das Alpaka-Yoga in Seefeld. Hier werden die Matten auf einer Weide mitten unter den sanftmütigen Alpakas ausgerollt. Ein Mix aus Achtsamkeit, Natur und tierischer Gelassenheit. In Tirol haben sich viele Hotels auf das Thema Yoga spezialisiert und bieten eine Mischung aus Retreats, Workshops und wohltuender Wellness.

Alles zum Thema Yoga: www.tirol.at/aktivitaeten/events/yoga-events

Weitere Informationen zu Tirol finden Sie unter: www.tirol.at

Informationen für Medien:

Tirol Werbung, Eva Walter
Maria-Theresien-Straße 55, A-6020 Innsbruck
Tel.: +43-512-5320-365
presse@tirol.at
www.presse.tirol.at

genböck pr + consult, Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin
Tel.: +49-30-22-48-77-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de

Presseinformation und Bilder stehen unter www.genboeckpr.de im Bereich Presseservice zum Download bereit. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.