sonnenzeit

ausgabe 2024

GRATIS

... ihr magazin für urlaub & freizeit am mieminger plateau & inntal

GENUSS
Kulinarik in der Region

ERLEBNIS
Themenwege für Groß & Klein

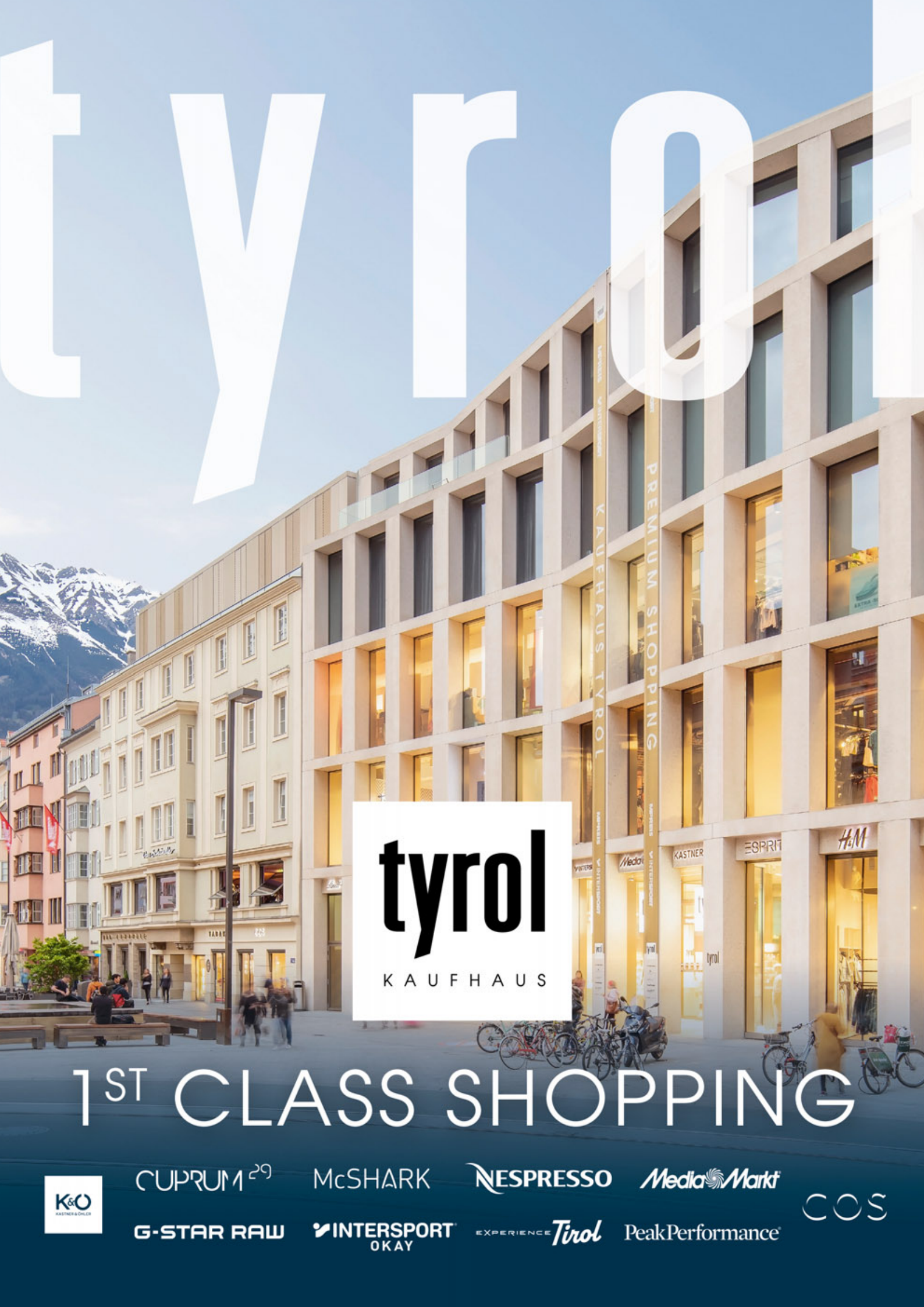
KULTUR
Interview mit Nina Hartmann

SYMBOL
Friedensglocke in Mösern

TIPPS
Urlaubsmitbringsel & Ausflüge

© Innsbruck Tourismus / Christian Vorhofer

obsteig | mieming | wildermieming | telfs | silz | mötz | stams | rietz | pfaffenhofen | oberhofen | flaurling | pettnau | polling | hatting | inzing


tyrol
KAUFHAUS TYROL
PREMIUM SHOPPING
tyrol
KAUFHAUS
1ST CLASS SHOPPING
K&O
CUPRUM 29
McSHARK
NESPRESSO
MediaMarkt
COS
G-STAR RAW
INTERSPORT
OKAY
EXPERIENCE Tirol
PeakPerformance

inhalt

04 **neue wege gehen**
3 Wege zum Erlebnis
Ein Themenpfad, eine Lachmeile und ein Pilgerweg locken zum Aufbruch

10 **kulinarik**
Petri Heil & dann Fischgenuss
Bei den Schwarzfischern in Stams gibt's frischen Fisch & Mehr

13 **prunk und glanz**
Unvergessenes erkunden
Schloss Ambras Innsbruck entführt auf eine Zeitreise mit Lovestory

14 **klangvolle botschaft**
Ich läute für den Frieden…
Die neue Friedensglocke in Mösern freut sich über offene Ohren

20 **interview**
Ein Multitalent mit Humor
Die Telfer Kabarettistin Nina Hartmann über Heimat, Höhenangst & Gags

22 **genuss garantiert**
Regional schmeckt's am besten
Entdecken Sie die Vielfalt heimischer Produkte – ganz in Ihrer Nähe

26 **trendsport**
In die Berg lauf i gern
Warum Trailrunning und Berglauf einen steilen Siegeszug hinlegen

30 **wellness**
Einfach wohlfühlen im Telfer Bad
Ganzjähriger Badespaß für Familien & Panoramasauna zum Relaxen

32 **wohlfühl-gastgeberin**
Urlaub mit viel Herz im Bucherhof
Wer richtig abschalten will, quartiert sich am besten bei Dorothea in Obsteig ein

38 **aktiv im urlaub**
Mit der Gästecard die Umgebung entdecken
Ob Sommer oder Winter, mit der Welcome Card gibt's viel zu erleben

40 **nimm's mit heim**
Originelle Mitbringsel aus der Region

42 **winterzauber**
Wintergenuss in guten Händen
Wer steckt hinter den top präparierten Loipen & Winterwanderwegen?

61 **tipps**
Ausflugsziele in Tirol für die ganze Familie

Impressum

Herausgeber, Medieninhaber & Verleger: WestMedia Verlags GmbH., 6410 Telfs, Bahnhofstr. 24, Tel. +43(0)5262-67491, www.westmedia.at
Die Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter der URL http://www.westmedia.at/unternehmen/impressum.html abgerufen werden.
Redaktion: Eva Pichler, es@die-schreibkraft.at
Gestaltung & Produktion: Karin Sparber
Werbeberatung & Anzeigenverkauf:
Michaela Freisinger, WestMedia Verlags GmbH.,
Tel. +43(0)5262-6791-16, mf@westmedia.at
Druck: Radin-Berger-Print GmbH

DER WEG IST DAS ZIEL!

Auf einer Entdeckungsreise durch die Region folgen wir **3 ganz unterschiedlichen Wegen** – vom Themenpfad über die »Lachmeile« bis zum Pilgerweg, der auch zu sich selbst führt.

Foto: AdobeStock

Fotos: Eva Pichler

Brot wächst nicht im Supermarkt: Weil wir uns von den Ursprüngen der Nahrungsmittel immer mehr entfernen, möchte der Themenweg altes Wissen vermitteln.

TIPP 1:
Ein Themenweg in Silz – interessant für Groß und Klein

Vom Korn zum *Brot*

Wodurch unterscheiden sich Roggen und Weizen? Wer hat die ersten Mühlen der Welt gebaut? Und gab es eigentlich auch Müllerinnen hier im Dorf? Ein neuer Themenweg in Silz zeigt auf interaktive Weise allerlei Wissenswertes über das wichtige Grundnahrungsmittel. „Vom Korn zum Brot" ist aber auch ein tolles Natur- und Spielerlebnis für die ganze Familie. Appetit auf einen besonderen Ausflug?

Im Hochsommer beginnt das Abenteuer auf den ersten Metern. Unweit des Ortsrandes schimmert ein goldenes Weizenfeld in der Sonne. Ein ideales Vorzeichen für die Mission, mehr über die Verwandlung der Ähre in eine knusprige Semmel zu erfahren. Die alten Handwerke vom Getreideanbau bis zum Brotbacken bergen so manches Geheimnis, das Interessierte hier in Silz spielerisch lüften können. Eingebettet in eine kleine Rundwanderung, verläuft der Themenweg „Vom Korn zum Brot" vom Spielplatz beim Wasserfall auf einem leicht begehbaren Waldweg bis zur alten Getreidemühle des Dorfs. Erstes Highlight ist natürlich das Spielparadies in schattiger Hanglage – eine Wohltat an heißen Sommertagen. Die Kinder leiten eiskaltes Wasser in Holzrinnen und Fässer, erkunden den Barfußparcours mit Kneippbecken, Rutsche und Wippe, derweil können sich die Großen gemütlich auf Bänken und Holzliegen austrecken. Doch wir sind nicht (nur) zum Spielen da!

Ernten, Mahlen und mehr

Das Portal zum Erlebnispfad, ein hölzerner Halbbogen, weist die Richtung. Hier entlang! Infotafeln und verschiedene Stationen leiten durch den angenehm schattigen Wald. Wie hat man früher in der Region Getreide geerntet, wie macht man es heute? Die Kinder drehen und vergleichen eifrig, bevor sie weiterflitzen. Jammern, dass Wandern langweilig sei, hören wir heute nicht. Als ▶

Spielend Lernen

Der Themenweg in Silz wurde vom Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus, dem Land Tirol und der Europäischen Union gefördert und lädt seit Frühjahr 2023 zum Entdecken ein. Er verbindet Natur, Spaß und Bewusstseinsbildung für das kulturelle Erbe der Region.

Nähere Infos auf
https://www.innsbruck.info/wandern/wandern/familienwanderungen/touren/vom-korn-zum-brot.html

Fotos: Eva Pichler

Groß und Klein sind voller Begeisterung mit dabei, wenn es ums Erforschen der verschiedenen Stationen geht. Im eigenen Tempo lassen sich Spielangebote und Informationen zu einem höchst bekömmlichen Familienausflug kombinieren. Alle Achtung vor der Arbeit von Bauer, Müller und Bäcker! Da schmeckt der Biss ins Brötchen umso besser.

Das gibt es zu sehen

- Familienfreundlicher Rundwanderweg
- Kreativ gestaltete Stationen zum Rätseln, Mitmachen & Bewegen

- Hochwertig aufbereitete Inhalte zur Themenwelt Getreide & Brotbacken, mit Bezug auf regionale Traditionen
- Führungen in der „Alten Mühle“ nach Anmeldung
- Brotbacken & Brotverkauf in der Mühle

Mehr Infos und alle Brotback-Termine auf www.silzer-muehle.at

Nächstes entdecken wir balancierend verschiedene Erntewerkzeuge und kraxeln durch einen Parcours mit Mühlsteinen und Mehlsäcken. Alle Stationen sind naturnah aus Holz errichtet. Licht und Schatten zaubern ein märchenhaftes Ambiente, wie geschaffen für alte Geschichten wie die des Bierkellers, dessen Überreste noch zwischen Wurzeln und Steinen zu erkennen sind. Früher haben die Silzer nämlich nicht nur fleißig Mehl gemahlen, sondern auch im Wald getrunken, getanzt und gesungen … Nicht um Hopf und Malz, sondern um Weizen, Hafer, Roggen, Gerste und Dinkel geht es beim Getreidesorten-Puzzle ein paar Minuten weiter. Ruckzuck rücken alle Teile an die richtige Stelle. Noch mehr Wissenshunger? Dann kommt das großformatige Geschichtsbuch mit vielen Fakten wie gerufen.

Müller Jakob erzählt …

Wir blättern durch die Beziehung Mensch – Getreide im Wandel der Zeit. Wer hätte gedacht, dass sich die ältesten Windmühlen vor über 3.000 Jahren in Ägypten drehten? Und römische Backöfen aus Stein schon vor 2.000 Jahren bis zu 36.000 kg Brot pro Tag herstellen konnten? Allerhand. Dem glucksenden Bächlein entlang wandern wir weiter. An der nächsten Station heißt es kräftig kurbeln, um Müller Jakob alias „Joggl“ über seinen Alltag in der alten Silzer Mühle erzählen zu hören, kurz darauf finden wir verschiedene Getreidesorten in einer kleinen Vitrine. Noch ein paar Schritte talwärts und endlich stehen wir vor der historischen Mühle aus dem 16. Jahrhundert, über die wir nun schon einiges wissen. Nach umfassender Restaurierung ist das Kulturgut seit 2015 wieder für die Bevölkerung und Gäste erlebbar. An festen Terminen backt das Mühlenteam sogar frisches Brot und verkauft es vor Ort. Das wäre natürlich die Krönung dieses Ausflugs! Aber auch sonst wird man sein Jausenbrot mit anderen Augen betrachten. ■

Der Silzer Weg vom Korn zum Brot

- Schwierigkeit: leicht
- Gehzeit: ca. 45 min
- Länge: 2,1 km
- Weg: Asphalt, Waldweg
- Höhenmeter aufwärts: 47 m
- Höchster Punkt: 702 m
- Start & Ziel: Parkplatz bei der Mittelschule Silz
- ideal von Frühling bis Herbst

TIPP 2:
Lachen kann man üben – am besten gleich in Wildermieming

Ab hier wird *gelacht*

Nein, kein Scherz: In Wildermieming zieht die erste Lachyoga-Forstmeile der Welt die Mundwinkel fest nach oben. Kleine Tafeln entlang des Waldwegs und eine App mit entsprechenden Übungen sorgen dafür, dass bald alle Hemmungen fallen. Einfach mal rumalbern und so tun als ob, bis man wirklich lacht: Willkommen auf dem Happy Weg!

Lachen tut der Seele gut, heißt es. Aber mal ehrlich: Wie oft lachen wir im Alltag wirklich? So aus tiefstem Herzen, ohne Hintergedanken, bis das Zwerchfell quietscht? Viel zu selten. Dabei wäre es gerade in Zeiten von Stress, Hektik und „Bad news" ein einfacher Weg, um mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu verspüren. Das findet auch Christina Lorefice, ausgebildete Psycho- und Lachtherapeutin, Weltenbummlerin und Wahl-Wildermiemingerin. Aus eigener Erfahrung weiß sie: Spazierengehen in der Natur und gezielte Lachyoga-Übungen sind ein Wundermittel, um das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen. Diese Erkenntnis wollte sie mit anderen Menschen teilen – und realisierte dafür auf ihrem geliebten Wanderweg in Wildermieming eine Lachyoga-Forstmeile, wie man sie sonst nirgendwo auf der Welt findet.

Fotos: Eva Pichler

Abstand vom Alltag

Ausgehend vom Parkplatz Schottergrube nach Osten in Richtung Kapelle hat Lorefice einen Themenweg mit neun Stationen umgesetzt, einmal analog und einmal im digitalen Kosmos. Mittels QR-Code an den Tafeln kann man nämlich eine kostenlose App herunterladen und verschiedene Videos mit Lachübungen abspielen. Um die Hände frei zu haben, gibt's an ▶

Hier geht's zum Happy Weg

Start: beim Parkplatz 5 (Schottergrube) in Wildermieming
Verlauf: ca. 1 km ostwärts Richtung Strassberg
Die Happy Weg (Happy Trail) App wurde in Kooperation mit Innsbruck Tourismus entwickelt und ist kostenlos im App Store oder auf Google Play erhältlich.

Nähere Infos auf der Homepage von Cristina Lorefice
www.lol4health.com

Foto: Margit Offer

Im Wald oberhalb von Wildermieming hat Lachtherapeutin Christina Lorefice eine einzigartige Glücksmeile geschaffen. Viele nette Details regen zum Schmunzeln an und mithilfe der App bleibt sowieso kein Auge trocken, wenn man sich auf das Experiment Lachyoga einlässt.

jeder Station an eine eigene Ablage für das Handy. Auch daran sieht man, wie ganzheitlich Lorefice das Lach-Wellness-Programm verstanden und umgesetzt hat.

„Lachen ist eines der wirksamsten Mittel gegen Stress, es ist gut für das Herz-Kreislauf-System, die Atemwege und das Immunsystem. Und das Besondere: Unser Gehirn kennt den Unterschied zwischen vorgetäuschtem Lachen und echtem, spontanem Lachen nicht. Also hat man alle körperlichen und emotionalen Vorteile des Lachens, auch wenn man die Lachgeräusche nur simuliert", erklärt Cristina Lorefice. Somit wäre die Ausrede, es sei einem gerade nicht zum Lachen zumute, auch hinfällig. Gerade in diesem Sich-selbst-Überwinden steckt ein heilsamer Effekt – frei nach dem Motto „Ich lache, also bin ich."

„Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie Lachen und gute Laune."

Charles Dickens

Offen für die Erfahrung

Egal ob alleine oder mit anderen, auf der Lachyoga-Forstmeile in Wildermieming dürfen, ja sollen alle Rollen fallen. Aktiv mitmachen, anstatt nur zuzuschauen, lautet das Motto. Versuchen sich keine Gedanken zu machen, nichts analysieren, einfach mal schauen, was passiert. Klingt gut! Etwas gewöhnungsbedürftig ist es dann aber doch, mitten im Wald in lautes Gelächter auszubrechen, in die Hände zu klatschen, Kauderwelsch, Singsang, zufällige Wortspiele und Babysprache hinauszuposaunen. Kindern fällt das vermutlich leichter als Erwachsenen mit stark verinnerlichten Glaubenssätzen. Doch es lohnt sich, neugierig und offen zu sein, denn die Techniken wirken!

Auch die sanfte Aerobic-Bewegungen, das Tanzen und Schütteln, die Atemübungen und Meditation tragen dazu bei, dass man sich bald in einem entspannten, freudigen Zustand wiederfindet. Diese achtsame Stimmung sieht die Gründerin der Lachmeile als guten Anfang, um zu regenerieren und belastende Lebenseinstellungen positiv zu beeinflussen. Wenn das kein guter Grund ist, beim nächsten Spaziergang auf die Lachyoga-Forstmeile einzubiegen und die Lachmuskeln zu trainieren. Andere Waldbesucher können uns hören? Ha, ha, ha. Na und! ■

Der Jakobsweg – Pilgern zu sich selbst und zum *Stift Stams*

TIPP 3:
Der Klassiker – mit einer seiner schönsten Stationen!

Foto: Christian Forcher

Keine andere Form des Gehens erlebte in den letzten Jahren einen solchen Boom wie das Pilgern. Dabei muss die Sinnsuche nicht unbedingt nach Santiago de Compostela führen. Auch in Tirol verspricht eine bestimmte Etappe unvergessliche Eindrücke und Einsichten.

Den Jakobsweg gibt es nicht nur in Spanien, vielmehr zieht sich ein weitverzweigtes Netz an Pilgerstrecken durch ganz Europa. Auch mitten durch Tirol, wo zum Beispiel der Dom zu Jakob in Innsbruck von einer langen Geschichte der Jakobspilgerschaft zeugt. Eine der schönsten Etappen verläuft von Inzing nach Stams. Warum ausgerechnet diese 19 Kilometer als Herzstück jeder Pilgerreise durch Tirol gelten? Zum einen verbindet die entspannte Wanderung kulturelle Kleinode und reizvolle landschaftliche Ausblicke entlang des Inntals. Zum anderen endet sie im jahrhundertelang beliebten Wallfahrtszentrum Stams mit dem Zisterzienserstift. Und dazwischen kann man sich ganz entspannt an den vermeintlichen und echten Wundern des Lebens erfreuen…

Jeder wird fündig

Fast 440 Jahre ist es her, dass der Gassner-Hof in Inzing Schauplatz eines „Tränenwunders“ war. Das weinende Muttergottesbild zog schon bald Wallfahrer aus nah und fern an. Den Hof gibt’s noch heute, die Kapelle mit dem Bild sucht man allerdings vergebens. Vorbei am Adelshof in Toblaten, einst Alterssitz des berühmten Tiroler Kartographen Blasius Hueber, führt der Weg am Waldrand weiter nach Flaurling. Dort baute sich Sigmund der Münzreiche ein Jagdschlösslein, das wir heute als idyllisches Ris-Schlössl bewundern können. Auch in Pfaffenhofen lohnt es sich, in die Geschichte einzutauchen. Etwa in der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt mit dem Bischofssitz (unter dem Presbyterium!) oder auf Burg Hörtenberg, von der nach einer Explosion im Jahr 1706 nur der Turm übrigblieb. Höhepunkt der Etappe ist jedoch das prächtige Stift Stams, dessen Zwiebeltürme schon von weitem locken. Die Zisterzienserabtei öffnet sich Gläubigen und Sinnsuchenden auf vielerlei Art. Ob Gottesdienst, Führung, ein Besuch im Museum oder Klosterladen: Hier kommt man einfach gerne an! ■

Fotos: Innsbruck Tourismus / Moser

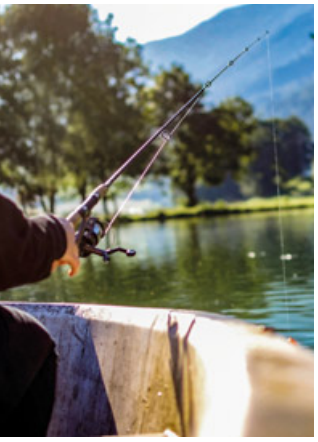
Die Hohe Munde immer im Blick, verläuft eine Etappe des Jakobsweg von Inzing über Pfaffenhofen und schließlich weiter in den Wallfahrtsort Stams. Dort in der Stiftskirche findet sich der Apostel Jakobus in zwei Seitenaltären abgebildet.

Foto: Christian Forcher

Am Tiroler Jakobsweg zum Stift Stams

Länge der Etappe: etwa 19 km
Gehzeit: rund 4,5 Stunden
Beschilderung: durchgehend mit den markanten Tafeln (Jakobsmuschel!)
Orte: Inzing, Hatting, Polling, Flaurling, Pfaffenhofen, Rietz, Stams
Highlights: „Haus des Tränenwunders“ in Inzing, Adelshof in Toblaten, Ris-Schlössl in Flaurling, Burg Hörtenberg in Pfaffenhofen, Zisterzienserstift in Stams

Start und Ziel mit den Öffis erreichbar



Petri Heil & dann *Fischgenuss*

Am Fuße der Zisterzienserabtei Stift Stams liegt ein Plätzchen, das bei Einheimischen und Ausflugsgästen gleichermaßen beliebt ist: der idyllische Stiftsweiher. Hier kann man nicht nur sein Anglerglück selbst versuchen, sondern Regenbogenforelle, Lachsforelle und Saibling auch fangfrisch im Restaurant Schwarzfischer genießen.

Hand aufs Herz, woran denken Sie bei gutem Fisch als Erstes? Alaska-Seelachs, Wolfsbarsch, Heilbutt? Oder doch an die heimischen Arten im kristallklaren Gebirgswasser Tirols, welche ohne lange Transportwege auf den Teller kommen? Für Maria und Fabio Birlmair, die jungen Betreiber des Anglerzentrum & Restaurant Schwarzfischer in Stams, kommt nur die regionale, nachhaltige Variante in Frage. Unendlich fasziniert von den kreativen Möglichkeiten, die heimischer Fisch bietet, haben sich die beiden im 2023 neu erbauten Restaurant dem Genuss „von Kopf bis Flosse“ verschrieben. Dabei wollen sie Fisch nicht nur verkaufen, sondern auch zeigen, wie viel es rund um Fischer Fritzes Köstlichkeiten zu entdecken gibt. Zum Beispiel beim Selbstversuch am Ufer der Teiche, wo jedermann die Angelrute schwingen kann. Die Ausbeute wird anschließend ganz unkompliziert nach Gewicht abgerechnet und kostenlos küchenfertig gemacht. Gerade keine Lust auf Angeln? Kein Problem, in der Fischboutique wandern allerhand frische Spezialitäten aus dem Stiftsweiher zum Mitnehmen über die Theke – im Ganzen, als Filet, geräuchert oder roh, ganz nach persönlicher Vorliebe. Auch der dazu passende Wein ist hier erhältlich.

Junges Team mit Sinn für Qualität

Naturverbunden und passioniert, leben Fabio als Küchenchef und Maria als Restaurantleiterin, Sommelière und Barkeeperin ihre Philosophie des nachhaltigen Genusses voll aus. Unterstützung erhält das junge Paar von Schwager Töna Janett, welcher sich hingebungsvoll um den Fischereibetrieb küm-

Nur wenige Gehminuten vom Stift entfernt, ist das Restaurant Schwarzfischer der perfekte Ort für eine Pause. Entweder man fischt selbst, nimmt Köstlichkeiten von der Fischtheke mit oder lässt sich im Restaurant verwöhnen.

Fotos: Maximilian Moschen und Schwarzfischer

mert, sowie einem motivierten jungen Team in Küche und Service. Als Gast fühlt man sich hier von Herzen willkommen und ganz persönlich wertgeschätzt. Dazu trägt auch die Wohnzimmeratmosphäre im Lokal bei. Alle Tische, die gemütliche Loungeecke und die Bar befinden sich in einem Raum, wodurch – bei genügend Privatsphäre für jeden Gast – ein angenehm lebendiges Ambiente entsteht. 50 Personen innen und 90 weitere auf der Terrasse finden bei den Schwarzfischern Platz. Gerade auch die Terrasse ist ein echter Geheimtipp für laue Nachmittage und Abende. Mit freiem Blick auf die umliegende Natur und den Weiher – die Fische quasi zum Greifen nah – kann man die Speisen und Getränke in aller Ruhe genießen.

Feurige Philosophie

Aber nicht nur der Fisch hat Fabio und Maria regionalen Ursprung. Auch die anderen Küchenzutaten werden nach Möglichkeit im nahen Umkreis bezogen. So stammt das Gemüse von den benachbarten Feldern, die Weine aus Österreich und Südtirol, Eis wird aus Tiroler Milch selbst hergestellt und das Brot nach überlieferter Tradition im Holzofen gebacken. Auch die Kuchen für den entspannten Nachmittagskaffee sind selbstverständlich hausgemacht. Auf der saisonal wechselnden Speisekarte finden Groß und Klein eine leckere Auswahl, zum Beispiel Vitello Forello (Kalbsfleisch mit Räucherfisch-Sauce), einen Backfisch-Burger oder die beliebte Forelle Müllerin. Auch wenn der Fokus klar auf Fisch liegt, gibt's Alternativen wie das klassische Wiener Schnitzel, Gustostücke vom Duroc-Schwein und vegetarische Gerichte in ebenso hoher Qualität. Am liebsten zaubert Fabio auf den glühenden Kohlen des Grills in der Schauküche, während den Gästen bereits das Wasser im Mund zusammenläuft. Auch das herbstliche Törggelen mit Fischermenü, Bauernplatte oder Knödeltraum darf man getrost ein kulinarisches Highlight rühmen. Egal ob nach dem Stiftsbesuch, als Ausflugsziel mit Angel-Abenteuer oder für eine gemütliche Zeit mit Familie und Freunden: Bei den Schwarzfischern in Stams macht man garantiert einen Glücksfang. Petri Heil! ■

Kontakt

Anglerzentrum & Restaurant SCHWARZFISCHER

Wirtsgasse 2
6422 Stams
Tel. +43 660 115884
info@schwarzfischer-stams.at
www.schwarzfischer-stams.at

Öffnungszeiten

RESTAURANT
11.00 – 21.30 Uhr
Sonn- & Feiertag bis 17.30 Uhr

ANGLERZENTRUM
Mo: 10.00 – 17.00 Uhr
Mi-Sa: 09.00 – 18.30 Uhr
Sonn- & Feiertag bis 17.00 Uhr
Dienstag Ruhetag

Herbst & Winter Öffnungszeiten: siehe Website

BADESAISON 2024

Fotos: Knut Kuckel und
TVB Innsbruck / Christian Vorhofer

Badesee Mieming

ADVERTORIAL

Ganzjähriger Erholungsraum

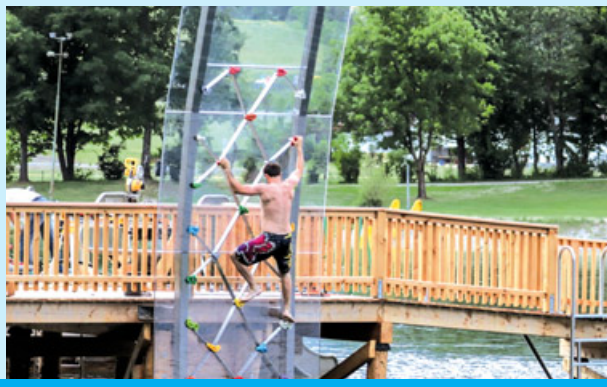
Der Badebetrieb geht von ca. Anfang Mai (wetterabhängig) bis Anfang September. Einlasszeiten täglich von 9.00 bis 19.00 Uhr (mit Badeaufsicht). Wetterbedingte Ausnahmen möglich. Nachmittags-Tarif ab 14.30 Uhr, Abend-Tarif ab 17.00 Uhr.
Gratis Parkplätze direkt vor der Badeanlage. Außerhalb der Badesaison ist der See mit dem Spielplatz frei zugänglich.

Ein Paradies für Kinder

Der hölzerne Fisch dominiert den Abenteuerspielplatz rund um die neue Kinderbucht, bei der ein Steg als Abgrenzung für den Schutz der Kleinsten dient. Im Becken ist das Wasser maximal 40 Zentimeter tief. Da gibt es vieles, was Kinderherzen in der Badesaison höherschlagen lässt. Einen Sandaufzug, ein Sandrad, Sandrinnen und vor allem die Möglichkeit, im Matsch zu spielen.

Sportliche Aktivitäten so weit das Auge reicht

Im Allgemeinen dominieren hier Sport und Action das Geschehen. Mehrere Sprungstege und ein Sprungbrett ermöglichen akrobatische Einlagen, während man rund um die Liegewiese allerlei Möglichkeiten für Kletteraktivitäten, Beachvolleyball und Badminton vorfindet.



Badesee Mieming · See 100 · 6414 Mieming · Tel. 05264 5930 & 0664 2627437 · info@badesee-mieming.at · www.badesee-mieming.at

Foto: KHM-Museumsverband

Öffnungszeiten
täglich 10.00 – 17.00 Uhr geöffnet
(November geschlossen)

Kontakt & Informationen
Schlossstraße 20
6020 Innsbruck
T +43 1 525 24 – 4802
info@schlossambras-innsbruck.at
www.schlossambras-innsbruck.at

Unvergessenes *erkunden*

Schloss Ambras Innsbruck ist eine der schönsten und bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Österreichs und eines der Top-Ausflugsziele in Tirol. Es beherbergt unter anderem die berühmte Kunst- und Wunderkammer, die Rüstkammern, den einzigartigen Spanischen Saal sowie das original erhaltene Bad der Philippine Welser. Das erste Museum der Welt lädt dazu ein, Schätze zu entdecken & Geschichte zu erleben.

Auf den Spuren der Vergangenheit

Die Entstehung des Schlosses geht zurück auf eine besonders schöne Liebesgeschichte. Die Augsburger Kaufmannstochter Philippine Welser war nicht standesgemäß für den Habsburger Kaisersohn Erzherzog Ferdinand II. (1529-1595). Trotzdem hielt er um ihre Hand an und schenkte ihr Schloss Ambras als Zeichen der Liebe.

Eine außergewöhnliche Sammlung

In einem eigens dafür errichteten Museumsbau brachte Ferdinand II. außerdem seine zahlreichen und teils exotischen Kostbarkeiten aus Kristall, Silber, Gold oder Glas sowie Harnische, Waffen und Gemälde unter. **Das erste Museum der Welt – damals wie heute ein wahres Must-see!**

Begeben Sie sich auf eine Zeitreise und besuchen Sie das Museum täglich von 10.00 bis 17.00 Uhr (November geschlossen).

Schloss Ambras: Mehr als Geschichte! ■

Foto: Toni Laichner

»Ich läute für *Frieden* und gute Nachbarschaft«

BotschafterInnen
Seit 1998 werden regelmäßig „Botschafterinnen bzw. Botschafter der Friedensglocke" ernannt. Es handelt sich hierbei um Menschen und Institutionen, die durch ihr Lebenswerk Grenzen überschritten und die in den Entfaltungen der Kultur, des Sports, der Wirtschaft, der Medizin, der Politik, des Gemeinwesens oder der Religion Wesentliches geleistet haben und leisten. 55 sind es mittlerweile an der Zahl, die »jüngsten« im Kreise sind Tirols Alt-Landeshauptmann Herwig van Staa und und Hermann Glettler, Bischof der Diözese Innsbruck.

Pünktlich um 17 Uhr von Montag bis Sonntag startet die treue Glöcknerin Annemarie Tribus nach einer informativen Audio-Ansage das Spektakel. In seinem stählernen Glockenstuhl setzt sich das golden glänzende Friedensmonument mittels moderner Läuteanlagentechnik entschlossen in Bewegung. Es dauert nur ein paar Augenblicke, bis der 303-Kilogramm-Klöppel erstmals den 10,2 Tonnen schweren bronzenen Glockenkörper berührt. Was für ein Klang, was für eine Schwingung, was für eine Botschaft! »f/0« lautet der musiktheoretisch präzise Schlagton. Dafür, dass dieser jeden Tag für einige Minuten kilometerweit zu hören ist, sorgt die schiere Dimension dieser Glocke: 2,5 Meter an Durchmesser misst sie an der Öffnung, in etwa gleich viel wie in der Höhe. Das macht auch die neue Friedensglocke des Alpenraumes zu Tirols größter Glocke, zu einer der größten freistehenden Glocken Europas und zu einer der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten des Landes. Ihre spannende Geschichte reicht jedoch weiter zurück …

Das Symbol der ARGE ALP

Hier in Mösern trafen einander nämlich am 12. Oktober 1972 auf Einladung des damaligen Tiroler Landeshauptmannes Eduard Wallnöfer die Regierungs-Chefs von sieben Alpenländern, um die Vision eines neuen gemeinsamen Europa in eine konkrete Kooperation mit klaren Handlungsfeldern zu überführen. So gründeten sie die Arbeitsgemein-

Foto: Marktgemeinde Telfs/Dietrich

Foto: TVB Seefeld/Mathias Obmascher

Foto: Die Fotografen

Beim Glockenguss (Bild oben links) in der Glockengießerei Grassmayr in Innsbruck flossen mehr als 10 Tonnen 1.100 Grad Celsius heiße Bronze in die Glockenform. Die Montage der Glocke war eine logistische Herausforderung (Bild oben). Bischof Hermann Glettler segnete die neue Friedensglocke des Alpenraumes feierlich am 22. Oktober 2023 (Bild oben rechts).

Der Moment ist ergreifend, die Botschaft deutlich: In Mösern, einem Ortsteil der Marktgemeinde Telfs, erklingt seit 22. Oktober 2023 täglich um 17 Uhr die neue Friedensglocke des Alpenraumes. Weithin hörbar sendet sie – wie bereits ihre Vorgängerin – eine Friedensbotschaft in die Länder des Alpenbogens, in die gesamte Welt. Auch Blick und Gedanken schweifen in die Weite, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dieser einzigartigen Sehenswürdigkeit.

schaft der Alpenländer, die ARGE ALP. Zweck dieser Gemeinschaft ist es, gemeinsame Interessen und Herausforderungen ökologischer, kultureller, sozialer und wirtschaftlicher Art in gutnachbarlicher Weise zu verfolgen und zu meistern. Heute gehören der ARGE ALP zehn Kantone, Bundesländer und Provinzen in der Schweiz, in Deutschland, in Italien und in Österreich an. 1997, zum 25-jährigen Bestehen der ARGE Alp, wurde auf Initiative des damaligen Bürgermeisters von Telfs Helmut Kopp die erste Friedensglocke des Alpenraumes auf einem kleinen Hügel am südwestlichen Ortsrand errichtet und am 12. Oktober desselben Jahres erstmals geläutet – als Symbol der guten Nachbarschaft und grenzüberschreitenden Zusammenarbeit.

Am 12. Oktober 1972 trafen sich die Regierungschefs von sieben Alpenländern in Mösern zur Gründung der ARGE ALP.

Der Zahn der Zeit

Seitdem war der Klang des mächtigen Friedenssymbols während 25 ▶

TIPP:
Anreise mit dem Bus

Wir empfehlen das Auto einfach stehen zu lassen und ganz bequem mit dem Bus Nr. 434 zu fahren. Er verbindet die Orte Telfs, Mösern und Seefeld und ermöglicht eine stressfreie Anreise ohne Parkplatzsuche. Die Gästekarte PlateauCard der Region Seefeld gilt als Fahrkarte. Routen und Fahrzeiten: www.vvt.at

insta

WWW.TIROLERBERGHANF.AT

shop

Jahren jeden Tag um 17 Uhr weithin zu hören – bis Ostern 2023. Geänderte Interessen an der künftigen Nutzung des gepachteten Geländes hatten nämlich eine Übersiedelung der Glocke an den jetzigen Standort am nordwestlichen Ortsrand auf nun gemeindeeigenen Grund und Boden nötig gemacht. Auch hatte der Zahn der Zeit an der Substanz der Glocke genagt. Im Zuge der Neuerrichtung wurde sie deshalb in der seit dem Jahre 1599 bestehenden Glockengießerei Grassmayr in Innsbruck in einer erhebenden handwerklichen Zeremonie neu gegossen – zum größten Teil mit der auf 1.100 Grad Celsius eingeschmolzenen Bronze der alten Glocke. Auch die »Neue« trägt die Inschrift »*Für die gute Nachbarschaft und den Frieden der Alpenländer*« sowie die Wappen aller ARGE-ALP-Länder.

Der Blick fürs Wesentliche

Der neue, barrierefreie Standort direkt am Wanderweg zum Lottensee bietet eine imposante Aussichtsplattform sowie attraktive Sitz-Möglichkeiten zur Rast und Besinnung. Auf 1.300 Metern Seehöhe schweift der Blick auf das mittlere Oberinntal, auf das Silberband des Innflusses, auf das Bergpanorama der Stubaier und Lechtaler Alpen, der Mieminger Kette, sowie auf den Hausberg der Region, die Hohe Munde. Und natürlich auf Telfs. Die Marktgemeinde ist die drittgrößte Gemeinde Tirols und pulsierender Zentralort. Der Ortsteil Mösern wird auch gerne das »Schwalbennest« Tirols genannt. Wenn man hier steht und hinunterblickt, kann man verstehen, warum. Touristisch gehört Mösern zur Region Seefeld – Tirols Hochplateau. Die Marktgemeinde, der Tourismusverband, das Land Tirol, die Landesgedächtnisstiftung Tirol und die ARGE ALP waren es auch, die sich gemeinsam ideell und finanziell für Fortbestand und Attraktivierung der Friedensglocke eingesetzt haben, unterstützt von Sponsoren und Gönnern. Immerhin war inklusive Grundkauf ein hoher sechsstelliger Betrag für die Neuerrichtung der Friedensglocke zu stemmen.

Der Tourismusverband Seefeld zeichnet weiters verantwortlich für Erhalt und Ausbau eines attraktiven Wander- und Radwegenetzes am gesamten Hochplateau. Einige dieser Wege führen direkt zur Friedensglocke. Eine kleine Auswahl hat die sonnenzeit auf diesen Seiten zusammengefasst.

Aber nun: *„Wir laden Sie herzlich ein, hier in stiller Nachdenklichkeit den Wert des Friedens in unserer Heimat, in den Familien und für die kommenden Generationen zu erspüren und zu vertiefen.“* (Ansage vor dem Läuten) ■

Fotos: © Region Seefeld

Wanderungen für die ganze Familie

Wenn man auf Tirols Hochplateau wandert oder eine Radtour unternimmt, sollte man an der Aussichtsplattform mit der Friedensglocke auf jeden Fall eine Pause einplanen. Besonders empfehlenswert ist die Rundwanderung über den Kalvarienberg, um den Möserer See und weiter zur Friedensglocke.
Auch die Touren von Seefeld oder über das Wildmoos-Gebiet sind landschaftlich sehr schön.
Auf der Website **seefeld.com** finden Gäste und Einheimische unter folgenden **Suchbegriffen** wertvolle Wandertipps mit Bildern, Wegbeschreibung, Zeitangaben, Höhenprofilen und vielen weiteren Informationen.

■ **Besonders EMPFEHLENSWERT: Rundwanderung von Seefeld zum Möserer See**

■ **KURZ: In Verbindung mit Baden am Möserer See aber für die ganze Familie ein Erlebnis: Rundwanderung Möserer See & Kalvarienberg**

■ **MITTELSCHWER: 12 km und knapp 400 hm, also für ältere Kinder geeignet und mit vielen Highlights entlang des Weges: Rundwanderung Aussichtsplattform Brunschkopf**

■ **LEICHT: Der Friedenswanderweg ist ebenfalls ein guter Tipp für die ganze Familie, dieser wird aktuell neu konzipiert, kann aber weiterhin natürlich gerne erwandert werden.**

Friedensglocke in Echtzeit

Die Foto-Webcam bei der Friedensglocke liefert spektakuläre Bilder zu jeder Tages- und Nachtzeit: www.foto-webcam.eu/webcam/moesern/

Hotel Munde

Restaurant • Cafe • Bar • Seminare

4-Sterne-Erlebnis direkt im Zentrum von Telfs!

- Traditioneller Charme & familiäre Herzlichkeit
- Gemütlichkeit & Wohlfühlatmosphäre
- Kulinarische Leckerbissen – regional & international
- Beste Erreichbarkeit und viele Annehmlichkeiten

Reservierungen: HOTEL MUNDE · Untermarktstraße 17 · 6410 Telfs · Tel. +43 5262 62408 · **www.hotel-munde.at**

TIPP FÜR DEN SOMMER:
Entspannen & genießen auf der überdachten SONNENTERRASSE.

SURFERS | TELFS

Das Restaurant im TELFER BAD
Weißenbachgasse 17 | Tel. +43 (0)5262 62137-588
info@surfers.tirol | www.surfers.tirol

Das moderne Café-Restaurant Surfers bietet für jeden etwas: Kaffeegenuss, Mittagsgerichte, gemütliches Abendessen oder einen Drink zum Ausklang.

apotheke im ärztehaus

Mag.pharm. Gerhard Minatti

Marktplatz 7 · 6410 Telfs
Tel. 0 52 62-68 0 94 · Fax DW 14
www.apotheke-telfs.at

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8–18 Uhr, Sa 8–12 Uhr

GENUSS-AUSFLUG NACH BAIRBACH

Von Telfs aus geht es in wenigen Minuten nach Bairbach, wo man auf der Sonnenterrasse des STEFAN nicht nur die herrliche Aussicht und Ruhe, sondern auch die hervorragende Küche genießen kann.

Zwei Kehren über Telfs – das STEFAN – eine Institution der guten Küche

Wo die Küche noch „echtes Handwerk“ ist. Hausgemacht und regional wird bei uns großgeschrieben. Die herrliche Sonnenterrasse mit ihrem unvergleichlichen Blick ins Inntal sowie die heimeligen Stuben laden zum kulinarischen Erlebnis ein. Gastlichkeit wird bei uns nicht nur durch die Familie (drei Generationen), sondern vor allem auch durch das hervorragende Team gelebt. Ein Besuch lohnt sich!

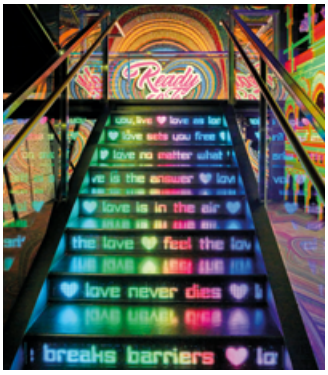
Daniela (M.) und ihre Eltern Irmgard und Georg Stefan

Cafe-Restaurant **stefan**

www.restaurant-stefan.tirol

Restaurant Stefan
6410 Telfs
Bairbach 6a
Telefon 05262 63260

Fotos: Swarovski Kristallwelten



EIN ERLEBNIS FÜR ALLE SINNE IN DEN SWAROVSKI KRISTALLWELTEN

Die Swarovski Kristallwelten in Wattens sind ein Ausflugsziel für die ganze Familie, mit einer faszinierenden Mischung aus Erlebnis, Kunstgenuss und Kulinarik.

Im Innenbereich erwarten Sie die Wunderkammern des Riesen: echter Schneefall in eisiger Winterlandschaft, eine Modelleisenbahn durch eine bunte Phantasiewelt, wunderschöne Bühnenkostüme – hinter jedem Vorhang offenbart sich eine neue Welt.

Im Garten locken Karussell, Spielturm und Wasserspielplatz die großen und kleinen Besucher*innen. Und für den Hunger zwischendurch gibt es an der Kristallbar sowie im Restaurant Daniels Kristallwelten regionale Spezialitäten und internationale Lieblingsspeisen.

Einer der größten Swarovski Stores sowie der weltweit erste SWAROVSKI OPTIK Store am Gelände der Swarovski Kristallwelten bieten die Möglichkeit der Einkaufslust zu frönen.

SWAROVSKI
KRISTALLWELTEN

Kristallweltenstraße 1
6112 Wattens
Telefon: + 43 5224 51080

Täglich geöffnet!
Infos und Tickets unter:
swarovski.com/kristallwelten

Foto: Johannes Sigl̈ar

Ein Multitalent mit *Humor*

Nina Hartmann bringt ganz Österreich (und immer öfter auch Deutschland) zum Lachen. Die vielseitige Powerfrau ist Kabarettistin, Schauspielerin, Autorin und Filmproduzentin. Am liebsten nimmt die „lustigste Tirolerin seit Hansi Hinterseer" gesellschaftliche Themen auf die Schippe – und natürlich sich selbst. Im Interview verrät die Telferin, warum sie Heimatbesuche liebt, noch nie auf der Hohen Munde war und das Leben die besten Gags schreibt.

Nina HARTMANN

- Geboren 1981 in Rum, aufgewachsen in Telfs
- Ausbildung in Jazz & Modern Dance; Musicaltänzerin, Schauspielstudium am Konservatorium Wien (2004/05), Bühnenreifeprüfung (20006/07)
- Immer wieder Gast bei diversen Comedy-Formaten von Puls4, ORF, Servus TV
- Fünf eigene Kabarett-Soloprogramme
- Zahlreiche Rollen in TV, Kino & Theater
- Alle Infos und Termine auf www.ninahartmann.at

TIPP

Den Film „Match me if you can" und die Comedy-Serie „Fairy Fails" kann man kostenlos auf www.joyn.at streamen!

sonnenzeit: Tirol ist so schön, warum hat es dich so früh in die Welt gezogen?

Hartmann: Ich wollte immer wissen, was ist hinterm Berg. Ich wusste, da muss es doch noch mehr geben. Tirol ist zwar wunderschön, aber ich wollte immer raus in die große weite Welt. Durch das Modeln hatte ich das Glück, schon früh viel herumzukommen. Für mich als Landei total aufregend! Mit achtzehn bin ich dann endgültig nach Wien gezogen, wo ich bis heute lebe.

sonnenzeit: Hat sich dein Blick auf die Heimat seither verändert?

Hartmann: Total. Mittlerweile komme ich so gerne nach Telfs! Die Natur, der Wald, die Ruhe – hier kann ich wunderbar vom Großstadtleben abschalten, verbringe Zeit mit meiner Familie und kenne so viele Leute von früher. Nach meinen Auftritten in Tirol hänge ich nach Möglichkeit immer ein paar Tage in Telfs dran.

sonnenzeit: Wobei erholst du dich am besten?

Hartmann: Im Winter beim Langlaufen im wunderschönen Wildmoos und das ganze Jahr über bei meiner Hausrunde über den „Kupf". Früher habe ich Wandern gehasst. Immer dieses „Eine Kurve noch und dann sind wir da" – hallo, die Kinder checken doch, dass das nicht stimmt!?! Aber mittlerweile liebe ich es, gemütlich zu wandern. Nur Gipfelstürmerin wird keine mehr aus mir, weil ich an Höhenangst leide. Zu meiner Schande muss ich gestehen, dass ich noch nie auf der Hohen Munde war. Obwohl ich quasi mit dem Blick auf den Gipfel aufgewachsen bin – in meinem Elternhaus gab's sogar ein „Klo with a view"!

sonnenzeit: Was hat der kleinen Nina besser gefallen als Wandern?

Hartmann: Ich spiele Tennis, seit ich den Schläger halten kann. Mein allererster Berufswunsch war Profi-Tennisspielerin, bis in der Pubertät dann doch andere Prioritäten auftauchten. Aber ich bin immer noch Mitglied beim Tennisclub Telfs und schlage so oft wie möglich auf meinem Heimatplatz in Birkenberg auf. Heuer (2023, Anm.) bin ich sogar mit einem lieben Freund Clubmeisterin im Mixed-Bewerb geworden.

sonnenzeit: Vor kurzem hast du dein aktuelles Soloprogramm „Endlich Hausfrau" im Telfer Rathaussaal gespielt. Warst du dabei nervöser als sonst?

Hartmann: Ja, absolut. Man kennt doch sehr viele Leute, die da im Publikum sitzen;-) Die Auftritte in Telfs bleiben besonders aufregend, weil ich mir denke: Oh Gott, kommen eh genug Leute? Interessiert das irgendwen? Und natürlich ist es mit Bekannten im Publikum anders. Ich mag's zum Beispiel nicht so gern, wenn Freunde in der ersten Reihe sitzen, weil es mir während der Show leichter fällt, fremde Personen anzusprechen. Abgesehen davon: Das Publikum in Telfs war großartig, ebenso die Aftershowparty!

sonnenzeit: Du spielst deine Kabaretts kon-

Foto: Privat

Foto: Privat

Foto: Luis Casanova

Foto: Manfred Werner

Ein Multitalent nicht nur beruflich: In Telfs kann Nina Hartmann ihre zwei Hobbys Tennis und Langlaufen ausüben und dabei neue Kraft schöpfen.

sequent im Tiroler Dialekt …

Hartmann: … außer man zahlt mir viel Geld, dann rede ich Hochdeutsch …

sonnenzeit: Funktioniert das wirklich überall?

Hartmann: Ja, bislang sehr gut, auch in Bayern und Ostösterreich. Ich rede ja eigentlich „Hochtirolerisch“. Manchmal muss ich ein Wort anders aussprechen, statt „Pfärrd“ sage ich dann eben „Pfeeerd“, sonst lacht niemand. Bestimmte Begriffe wie „auffilupfen“ kann ich auch nur in Tirol bringen. Umso schöner ist das dann! Je näher die Sprache auf der Bühne an meinem Alltag ist, desto besser. Ich schreibe meine Programme selbst, also nehme ich mir heraus, nach mir zu klingen.

sonnenzeit: Warum kommt das „Tiroler Madl“ so gut an?

Hartmann: Irgendwie sind wir Tiroler überall sehr beliebt. Als Tiroler hast du bei jedem gleich einen Stein im Brett und zauberst den Menschen durch den Dialekt ein Lächeln ins Gesicht. Vielleicht assoziieren es viele mit Urlaub?!

sonnenzeit: Und welche Eigenschaften der Tiroler sind besonders kabarettreif?

Hartmann: Ich vergleiche uns gerne mit den Galliern. Der Tiroler als sturer, g‘rader Charakterkopf ist auf jeden Fall eine glaubhafte Figur. Natürlich verstärkt man diese Eigenarten auf der Bühne und das Spiel mit den Klischees gibt Stoff ohne Ende. Ich nehme mich dabei natürlich auch selbst auf die Schippe!

sonnenzeit: Wo holst du dir Inspirationen?

Hartmann: Ich schreibe gern vom Leben ab. Viele Dinge, die mich beschäftigen oder die ich beobachte, lassen sich wunderbar in einem Kabarett oder Drehbuch verarbeiten. Manche Erlebnisse sind im ersten Moment vielleicht schrecklich, mit etwas Abstand betrachtet aber durchaus witzig. Die tragischsten Sachen sind ja oft die lustigsten! Ich hoffe immer, dass sich die Leute damit identifizieren können. Wenn ich nach der Vorstellung höre „Das kenne ich auch, das ist ja wie im echten Leben“, nehme ich das als Kompliment.

sonnenzeit: Also besser aufpassen, wenn man dich trifft?

Hartmann: Tja, schlecht für mein Dating-Leben: Seit „Match me if you can“ will mich niemand mehr treffen, weil alle Angst haben, in meinem Programm vorzukommen! Aber ganz im Ernst: Ich will auf der Bühne ja das Menschliche zeigen und wie wir alle, mich eingeschlossen, mit irgendwelchen Themen struggeln. Wenn ich die Leute für zwei Stunden aus ihrem Alltag entführen kann, gibt mir das selbst eine irrsinnige Energie. Das Lachen und den Applaus zu hören, zu spüren, dass die Menschen – egal ob jung oder alt, am Land oder in der Stadt – meinen Humor mögen, tut unheimlich gut.

sonnenzeit: Haben Frauen eigentlich einen anderen Humor als Männer?

Hartmann: Ich glaube nicht, dass Humor vom Geschlecht abhängt. Entweder ist etwas lustig oder nicht! Trotzdem hat sich diese Vorstellung in manchen Köpfen so eingebrannt. Als ich mit dem Kabarett angefangen habe, gab es nur eine Handvoll Frauen als Vorbilder. Heute würde ich selbst gerne junge Mädchen im Publikum inspirieren. Vielleicht sagt ja die eine oder andere: Hey, das kann ich auch!

sonnenzeit: Und du kannst ziemlich viel!

Hartmann: Abwarten, bis jemand für ein Projekt auf mich zukommt, entspricht nicht meinem Naturell. Lieber werde ich selbst aktiv. Bei der Low-Budget-Produktion von „Match me if you can“ in der Coronazeit habe ich vom Schreiben, Spielen bis hin zur Pressearbeit alles selbst gemacht. Auch in „Fairy Fails“ steckt 100 % Nina. Ich liebe Abwechslung und Veränderung. Man darf gespannt sein, was noch kommt!

Vielen Dank für das Gespräch! ■

Foto: Valerie Logar

Sie schreibt, sie spielt, sie produziert: Nina Hartmann verwirklicht ihre Ideen mit viel Herzblut und einem besonderen Sinn für Humor. Das Ergebnis: 100 % Nina!

Vor der Kamera oder auf der Theaterbühne blüht Nina richtig auf. Für 2024 steht ein spannendes Theaterprojekt gemeinsam mit dem Tiroler Schauspieler Martin Leutgeb in den Startlöchern.

Regional schmeckt's am besten!

Foto: AdobeStock

Wir haben es gut in Tirol: Kleinstrukturierte landwirtschaftliche Betriebe liefern hochwertige Produkte von bester Qualität. Direktvermarkter bieten entlang der Strecke persönlich oder in Selbstbedienung auf Vertrauensbasis köstliche selbstgemachte Produkte an. Auf dieser Seiten wollen wir Ihnen Betriebe aus der Region vorstellen, die den »Genuss aus der Region« perfektionieren und mit Leidenschaft hinter ihren Produkten stehen.

DISMAS HOFLADEN | MIEMING

Fam. Alber & Krug | Zein 118 | 6414 Mieming
Tel. +43 660 4670240 | martin.krug@gmx.at
www.dismas-hofladen.at

Produkte: Speck, Wurst, Brot, Käse, Joghurt, Nudeln, Fruchtaufstrich, Honig, Schnäpse
Ab-Hof-Verkauf: DI + FR 16:00–19:00 Uhr

TIROLER SPEIS AUS BAUERNHAND

DISMAS Wurstprodukte und auch das perfekt dazu passende Bauernbrot wurden mehrfach mit Gold und Silber prämiert!

STEIRER'S HOFLADEN | MIEMING

Familie Grabner | Obermieming 127, 6414 Mieming | Tel. +43 664 / 31 64 968 | info@steirerhof-mieming.at | www.steirerhof-mieming.at

Produkte: Eier, Nudeln, Schnaps, Brot, Honig, Marmelade, Kaffee, Kartoffeln, Speck, Würste, Käse, Milchprodukte, Apfelsaft, Sirup, Obst & Gemüse saisonal
Ab-Hof-Verkauf: täglich geöffnet 8:00 – 21:00 Uhr; Selbstbedienung auf Vertrauensbasis

SCHUCHTERHOF | MIEMING

Familie Dengg | Hoher Weg 11, 6414 Mieming
Tel. +43 664 / 83 98 939 | fam.dengg-schuchterhof@aon.at

Produkte: Kaminwurzen und Hauswurst vom Schaf, Lammfelle
Ab-Hof-Verkauf: MO – SA auf gut Glück

thomas' KAFFEE | TELFS

Familie Hofer | Höhenstraße 80 | 6410 Telfs | Tel. +43 699 / 18268366 | office@thomas-kaffee.at | wwww.thomas-kaffee.tirol mit Online-Shop

Produkte: Bio-Kaffee-Spezialitäten, Bio-Tees, Trinkschokolade, Kaffeemaschinen & Kaffeezubehör, Öle, Chutneys, Säfte, Brotbackmischungen etc.
Ab-Hof-Verkauf: Mi, Do, Fr 15.00 – 19.00 Uhr, Sa 9.00 – 13.00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung

PENSION BAUERNHOF SPIELMANN | MIEMING

Familie Spielmann | Obermieming 129b | 6414 Mieming
Tel. +43 660 / 68 04 472 | info@pension-spielmann.at
www.pension-spielmann.at

Produkte: Joghurt, Milch, Eier, Kartoffeln, Schnaps, Honig
Ab-Hof-Verkauf: täglich geöffnet – Selbstbedienung auf Vertrauensbasis

WEBER
BIO SENFMANUFAKTUR

Josef-Gapp-Straße 10
TELFS · 0660 5454085
www.weber-senf.at

Geben Sie zu ALLEM Ihren SENF dazu! 17 Sorten Im Geschäft und im ONLINE-SHOP!

Beerenstarke Bande

Familie Mair aus Rietz erfreut regionale Genießer seit über 30 Jahren mit aromatischen Spezialitäten aus eigenem Anbau. Der Familienbetrieb steht für erlesene Qualität, kreative Ideen und ganz, ganz große Beerenliebe.

Im Familienbetrieb werden **auf ca. 7 ha Fläche** Erdbeeren, Himbeeren, rote und schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Holunder, Heidelbeeren, Kirschen, Vogelbeeren, Quitten, Zwetschken und Marillen angebaut. Aus den Früchten werden mehr als **100 verschiedene Produkte** hergestellt und in anspruchsvoller Verpackung im eigenen Hofladen verkauft. Das Angebot reicht von Früchtetee, Sirup, Saft, Marmelade, Beerenessig bis zu Schaumwein, Likör und Schnaps. Bei der Verarbeitung wird strengstens auf **höchste Qualität und Frische** geachtet.

Für **interessierte Gruppen** öffnen wir gerne Garten- und Kellertür. In der gemütlichen Brennereistube tauchen Gäste in die **Welt des Destillierens** ein und verkosten verschiedenste Spezialitäten. „Grüne Daumen“ erwandern die Beerengärten und blicken hinter die Kulissen des Anbaus. **Das ist Lust auf Frucht in Mairs Beerengarten.**

Unser Hofladen in Rietz

ADVERTORIAL

MAIR'S BEERENGARTEN

Hofladen: Bichl 2, 6421 Rietz, Tel. + 5262 65317
info@mairs-beerengarten.at, www.mairs-beerengarten.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.30 bis 18.00 Uhr, Samstag 8.00 bis 12.00 Uhr geöffnet.
Online-Bestellungen jederzeit möglich.
Im Sommer ist unser Hofcafé von Montag bis Samstag geöffnet.

10 JAHRE thomas' BIO KAFFEE-HAUS

HANDGERÖSTET IN TIROL

Thomas und Sylvia Hofer haben sich ganz dem guten Geschmack verschrieben.

Thomas überzeugt sich immer wieder in den Anbaugebieten selbst von der Qualität

Viel Erfahrung, Fingerspitzengefühl und Wissen braucht es für die perfekte Röstung

Sortiment

- Bio-Kaffee-Spezialitäten
- Bio-Tees, Trinkschokolade
- Kaffeemaschinen & Zubehör
- Kaffeemühlen
- Kaffeezubereiter
- Weitere ausgewählte regionale Produkte wie Bio-Säfte, Weine, Bio-Öle, Chutneys, Pestos, Honig, Brotbackmischungen etc.

AT-BIO-301

Immer dem Duft von frischem Kaffee nach. So gelangt man in die Höhenstraße im Norden von Telfs, eine wohlbekannte Adresse für Kaffee- und Liebhaber regionaler Produkte aus nah und fern. Hier haben sich Thomas und Sylvia Hofer mit ihrer Rösterei auf fair gehandelten, klimaneutral importierten Bio-Kaffee spezialisiert. Ein Besuch lohnt sich aber nicht nur, wenn man sich mit Kaffee und Tee eindecken möchte. Auch wenn man Besondere regionale Erzeugnisse, Geschenke oder Mitbringsel sucht, ist man in der Manufaktur bestens aufgehoben.

Klein und fein

Das KAFFEE - HAUS wird auch als Tagescafé mit gemütlichen Sitzplätzen in der liebevoll dekorierten Rösterei, zwischen Röster und Rohkaffee aus aller Herren Länder, oder auf der sonnigen Terrasse mit Blick in's Inntal, geführt. Genau das richtige Ambiente, um sich von den rührigen Gastgebern mit Kaffeespezialitäten aus eigener Röstung, selbstgebackenen Kuchen, Biosäften oder einem Glas Wein verwöhnen zu lassen und einfach eine feine Zeit zu genießen. „Egal, ob jemand Stammgast ist oder zum ersten Mal vorbeischaut, wir freuen uns immer über einen kleinen Plausch und erzählen die Geschichte hinter unseren Produkten gerne persönlich", laden Thomas und Sylvia Hofer ein.

Fairer Kaffee

Und Geschichten gibt es viele und gute hinter dem Sortiment von thomas'KAFFEE. „Industriell erzeugter Kaffee geht oft mit ausbeuterischen Anbaubedingungen und CO2-intensiven Transportwegen einher", gibt Thomas Hofer zu bedenken. Sein Zugang ist ein anderer: Er stellt

Ihre regionale GENUSSMANUFAKTUR

Mit Tagescafé, Bio-Kaffeerösterei und Genussladen dreht sich bei Thomas'KAFFEE in Telfs naturgemäß viel um Kaffee – aber auch andere Köstlichkeiten lassen sich dort genießen und erwerben. Dabei wird schon seit 10 Jahren auf Nachhaltigkeit und beste Qualität geachtet.

Der kleine Garten wird im Sommer zur Genussoase für Kaffee, Tee & Spezialitäten

Foto: AdobeStock

Im Tagescafé mit gemütlicher Atmosphäre schmeckt alles besonders gut

Regale voller Genuss! Besondere Erzeugnisse als Geschenk oder zum selbst Genießen

Kontakt mit lokalen Cafeteros her, kauft ihnen die nachhaltig angebauten Bio-Bohnen zu einem fairen Preis ab und bietet ihnen damit langfristige Perspektiven. So sichert er sich zum Beispiel original Wildkaffee aus Äthiopien, dem Ursprungsland des Kaffees. Aber wie gelingt es, die Bohnen klimafreundlich zu importieren? „Segelkaffee" lautet das Zauberwort. Der Kaffee wird aus den Anbauländern per Segelschiff nach Europa befördert. Die längere Wartezeit ist es dem passionierten Röster und Barista allemal wert, und auch die Kunden von thomas'KAFFEE finden, dass der erlesene Geschmack und die Labels bio, fair, direkt und klimaneutral einen spürbaren Unterschied in der Tasse machen. Guten Gewissens lassen sich auch die bäuerlich erzeugten Produkte aus der Manufaktur mitnehmen.

Auch auf regionalen Märkten und Events der besonderen Art kann man Sylvia und Thomas mit ihrem »Coffee Genuss-Truck« finden – reiner Genuss „to go" sozusagen. ■

Kontakt
thomas'BIOKAFFEE & GENUSSMANUFAKTUR
Thomas Hofer
Höhenstraße 80, 6410 Telfs
t +43 (0)699-18268366
office@thomas-kaffee.at
Online-Shop und mehr auf www.thomas-kaffee.tirol

Öffnungszeiten
Mi, Do, Fr 15.00 – 19.00 Uhr
Sa 9.00 – 13.00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung +43 (0)699 18268366

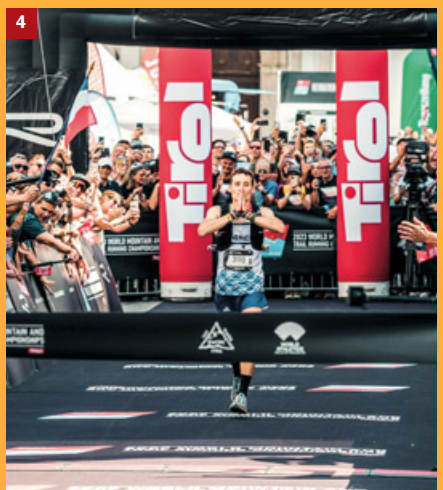
In die Berg *lauf* i gern!

Laufen? Ja genau. Immer mehr HobbysportlerInnen und WettkämpferInnen erkunden die Region Innsbruck im Laufschritt. Einen weiteren Schub brachten die World Mountain and Trail Running Championships im Juni 2023 in Innsbruck-Stubai. Die Weltmeisterschaft begeisterte die Sportelite wie auch das überraschend große Publikum. Spätestens damit war klar: Der Berglauf ist gekommen, um zu bleiben!

Nun ist es ja so, dass diese Sportart in Tirol nicht ganz abwegig ist. Wo sonst liegen Laufwilligen so vielfältige Trainingsstrecken zu Füßen, vom sanft ansteigenden Forstweg über steile Serpentinen bis hin zum exponierten Trail entlang des Gipfelgrats? Seit einiger Zeit verzeichnet die Region Innsbruck jedoch einen regelrechten Boom. Im Windschatten großer Berglaufevents verwandelt sich die Alpenstadt in das Mekka einer quicklebendigen Community. Auch Barbara Plattner, Geschäftsführerin von Innsbruck Tourismus, findet die Sportart rund um das Laufen im alpinen Terrain wie gemacht für die Region Innsbruck: „In keiner anderen Stadt liegt urbane Lebensfreude so nahe an hohen Bergen und unberührter Natur. Mit der Austragung der World Mountain and Trail Running Championships 2023 sind uns mehrere Zielsetzungen ausgezeichnet ▶

Fotos: © WMTRC 2023 / roast media

Das waren die World Mountain and Trail Running Championships 2023 in Innsbruck-Stubai in Bildern



1 Großer Andrang bei der „Parade of Nations“ im Rahmen der Eröffnungsfeier in der Innsbrucker Innenstadt.

2 Spektakuläre Bilder beim Trail Long über 86,9 Kilometer und 6500 Höhenmeter.

3 Heimsieg – die Österreicherin Andrea Mayr holt sich die Goldmedaille in der Disziplin Vertical.

4 Glücklicher Weltmeister in der Königsdisziplin Trail Long: der 23-jährige Franzose Benjamin Roubiol.

Nice to know

TRAILRUNNING oder BERGLAUF? Was ist der Unterschied?

Hügelig, flach oder im alpinen Gelände, auf Wald-, Wiesen- und Schotterwegen – als TRAILRUNNING wird das Laufen abseits von asphaltierten Straßen definiert. Beim BERGLAUF geht es darum, viele Höhenmeter zurückzulegen – ein Gipfel oder eine markante Höhe am Berg ist dabei das Ziel.

TOP-Veranstaltungen 2024

2. bis 4. Mai: Innsbruck Alpine Trailrun Festival
(für HobbysportlerInnen)

29. Juni: Stubai Ultratrail Urban to Glacier
(Start vor dem Innsbrucker Landestheater bis hinauf zum Stubaier Gletscher; für Elite- & HobbysportlerInnen)

14. September: Nordkette Vertical Run
(6,7 km, 1.332 Höhenmeter von der Stadt auf die Innsbrucker Nordkette)

Foto: Innsbruck Tourismus | Andreas Amplatz

Auch in der Gruppe mit Freunden macht das Laufen auf den Trails mit Blick auf das Inntal viel Spaß – es muss ja nicht immer eine neue Bestzeit sein.

VOLKSLÄUFE

In Telfs Laft's
Beliebtes „Kräftemessen" für alle Altersgruppen, Wertungen gibt's für 5 km, 10 km, 5 km Nordic Walking, Schüler/-innen, Jugend und Zwergerl.

Foto: Offer

Telfer Klimalauf
Familienfreundliches Laufevent mit Mehrwert: Pro absolviertem Kilometer werden Spenden für den Klimaschutz generiert; Distanzen und Tempo nach freiem Ermessen.

Termine für 2024 auf wirsindtelfs.at

gelungen: Wir haben Innsbruck auf der internationalen Landkarte der wachsenden Community im Bereich Trailrunning positioniert, die Marke und das Image geschärft und nicht zuletzt einen deutlichen wirtschaftlichen Impuls in der Region gesetzt."

WM der Emotionen

Dass die Berglauf- und Trailrunning-WM ein so großer Erfolg wurde, hat mehrere Gründe. Rückblick in den Juni 2023: Rund 1.300 AthletInnen aus 68 Nationen finden in den Kalkkögeln und auf der Nordkette beste Bedingungen vor, als sie an insgesamt vier Renntagen auf den Strecken Vertical, Trail Short, Trail Long und Mountain Classic um die Titel kämpft. Frenetisch angefeuert und gefeiert von über 50.000 ZuschauerInnen, die als i-Tüpfelchen sogar eine österreichische Goldmedaille bejubeln dürfen. Andrea Mayr bezwingt die 7,1 km Kilometer und 1.020 Höhenmetern hinauf zur Elferhütte im Stubaital mit einer Siegerzeit von 48:14 Minuten! Die Übertragung der Rennen via Livestreams in sechs Sprachen erreicht Interessierte im zweistelligen Millionenbereich und macht weltweit deutlich, dass es in Innsbruck richtig gut „läuft".

»Innsbruck und Umgebung ist wie gemacht für den Trailrunningsport.«
Barbara Plattner,
GF Innsbruck Tourismus

Auf den Spuren der Profis

Nun muss man beileibe keine Bergziege mit Turboantrieb sein, um selbst auf den Spuren dieser besonderen WM zu wandeln. Die Strecken, die die Top-AthletInnen in den vier Bewerben zurücklegen, kann man je nach Lust und Laune sowie eigener Kondition und Fitness im Lauf- oder Wanderschritt erleben – natürlich auch in mehreren Etappen. Die Region Innsbruck eignet sich perfekt als Ausgangspunkt, gelangt man doch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unkompliziert vom (Urlaubs-)Zuhause an den Start der jeweiligen Tagesetappe.

Barbara Plattner nennt weitere Vorteile der Trendsportart: „Wenn man eine gewisse Grundtechnik beherrscht, ist das Laufen im Gelände abwechslungsreicher und gelenkschonender als klassisches Straßen- und Marathonlaufen. Gleichzeitig gewinnt das Thema Nachhaltigkeit in der Sportbranche zunehmend an Bedeutung. Beim Trailrunning können wir als Tourismusregion auf bestehende Infrastruktur setzen!" Also nichts wie Laufschuhe schnüren und los? Fast! Denn wie bei allen alpinen Aktivitäten spielen auch beim Berglauf die Routenplanung und das Wetter eine wichtige Rolle und sollten stets zusammen mit dem Trainingsplan berücksichtigt werden. Viel Spaß beim Ausprobieren! ■

Fotos: privat

»Raus in die *Natur* und abschalten«

***Peter Flunger aus Telfs** ist Bergläufer aus Leidenschaft. Anfangs noch als „Wald- und Wiesenläufer" belächelt, ist der mittlerweile 69-Jährige längst mehrfacher Welt- und Europameister. Jüngster Erfolg: Silber im Einzel und Gold im Teambewerb bei den World Masters Mountain Running auf Madeira im Herbst 2023. Der Vorzeigeathlet im Gespräch über die Faszination Berglauf.*

sonnenzeit: Wann und warum hast du mit dem Berglauf begonnen?

P. Flunger: Ich bin ein klassischer Späteinsteiger. Als junger Mann fuhr ich Autorennen, bis mir familienbedingt das Risiko zu groß wurde. Mit Anfang dreißig nahm ich erstmals bei einem Volkslauf in Mieming teil und musste zusehen, wie die trainierten Läufer an mir vorbeizogen. Danach konnte ich eine Woche lang nicht mehr gehen – und begann selber mit dem Training. Ich wollte von Anfang an an die Spitze.

sonnenzeit: Was fasziniert dich so daran?

P. Flunger: Sport war für mich neben meinen beruflichen Tätigkeiten immer ein guter Ausgleich. Beim Laufen verschwinden alle negativen Gedanken, es wirkt wie ein „Waschgang" für den Kopf. Auch das Naturerlebnis begeistert mich jedes Mal aufs Neue. Ich laufe abseits des Verkehrs, treffe oft stundenlang keine Menschen, dafür umso mehr Tiere. Nicht zuletzt reizt auch die sportliche Herausforderung. Das Glücksgefühl, etwas geschafft zu haben, ist unübertrefflich!.

sonnenzeit: Woran erkennt man einen guten Bergläufer?

P. Flunger: Körperliche Voraussetzungen sind ein geringes Gewicht und Beweglichkeit. Auf ausgesetzten Trails empfiehlt sich auch Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Ganz wichtig: Es soll sich nicht alles ums Laufen drehen. Auch Dehnen, Kraftübungen und Gymnastik verbessern die Leistungsfähigkeit. Zum Ausgleich sollte man z.B. Klettersteige gehen und schwimmen.

sonnenzeit: Welche Ausrüstung hast du immer dabei?

P. Flunger: Auf jeden Fall gute Schuhe mit Grip. Dazu kommt atmungsaktive Kleidung in mehreren Schichten. Und natürlich Wasser. Mittlerweile gibt es so leichte, funktionelle Ausrüstung bis hin zum speziellen Trailrunning-Rucksack, dass das Laufen ein Vergnügen ist.

sonnenzeit: Was war dein schönster Erfolg?

P. Flunger: Mein erster Weltmeistertitel im Jahr 2000 in der Slowakei. Ein Zeitungsbericht über diesen Erfolg hat damals übrigens meine jetzige Frau auf mich aufmerksam gemacht und in der Folge konnten wir uns über gemeinsame Bekannte kennenlernen. Auch im Jahr 2021 bei der WM in der Schlick hat alles gepasst und ich konnte mir den Traum erfüllen, in der Heimat Weltmeister zu werden.

sonnenzeit: Welche Art von Strecke taugt dir besonders?

P. Flunger: Früher habe ich auch an Extremläufen teilgenommen, etwa am schwersten Berglauf der Welt in Malaysia mit 4.000 Höhenmetern. Das Training für solche Marathons ist jedoch sehr aufwändig. Mittelweile sind Bergläufe bis 20 km meine Paradedistanz. Besonders liegen mir kurze, steile Läufe wie etwa der Katrin-Berglauf in Bad Ischl (ca. 4,4 km; 943 hm) oder das Kitzbüheler Horn (12,9 km, 1.234 hm, Steigungen bis zu 25 %).

sonnenzeit: Deine Lieblingsstrecken vor der Haustür?

P. Flunger: Für eine kurze Runde laufe ich durch Telfs und über den Kupf. Wenn es etwas länger werden soll, über den Gerhardhof und Mieming nach Strassberg oder über Pettnau nach Mösern. Ich kenne unzählige Varianten in der Region, auf denen ich kaum Menschen begegne.

sonnenzeit: Ein Tipp für Anfänger?

P. Flunger: Anfangs braucht man vor allem Geduld. Man sollte sich langsam an den Sport herantasten und das Laufpensum kontrolliert steigern. Die Sehnen und Muskeln brauchen Zeit, um sich an die Belastung zu gewöhnen. Viele Leute glauben, immer Vollgas geben zu müssen. Das ist falsch. Genauso wichtig sind Regenerationsläufe, bei denen man locker miteinander plaudern kann. Regelmäßigkeit lautet der Schlüssel für erfolgreiches Training.

sonnenzeit: Wie lange möchtest du noch laufen?

P. Flunger: Ich suche mir immer ältere Vorbilder, denen ich nacheifere. Zuletzt bei der WM in Madeira hat mir ein 79-jähriger Engländer sehr imponiert. Wenn ich gesund und fit bleibe, kann ich mir durchaus noch zehn Jahre als Wettkämpfer vorstellen.

sonnenzeit bedankt sich fürs Gespräch! ■

Peter FLUNGER

- Jahrgang 1954
- Größte Erfolge im Berglauf: 2x Gold bei den Europameisterschaften, 2x Gold bei den Weltmeisterschaften, 3x Silber, 1x Bronze sowie WM-Mannschaft 2x Gold und 2x Silber
- Außerdem ist er mehrfacher Tiroler und Österreichischer Meister und feierte mehrere Erfolge bei Skitouren- und Langlaufrennen.
- Hobbymäßig geht Peter Flunger gerne große Bergtouren und Klettersteige und fährt Mountainbike.

Einfach *wohlfühlen*

Öffnungszeiten

Hallenbad ganzjährig:
MO – SO 10.00 bis 22.00 Uhr
Sauna: MO – FR 13.00 bis 22.00 Uhr
SA / SO / FT 10.00 bis 22.00 Uhr

Kontakt & Informationen

Telfer Bad, Weißenbachgasse 17
6410 Telfs, Tel. +43 (0)5262 62 137
info@telferbad.at, www.telferbad.at

Fotos: Mathias Brabetz

Das Telfer Bad begeistert Schwimm- und Saunagäste aus Nah und Fern ganzjährig mit einem attraktiven Angebot. Besonders in der kalten Jahreszeit lockt der moderne Wellnessbereich im Obergeschoss mit Panorama-, Kräuter- und Finnischer Sauna, Dampfbad, Ruheliegen, Wandelgarten sowie Relaxbecken. Es gibt täglich verschiedene Anwendungen und Aufgüsse. Die originelle Infrarotgondel und -kabine hüllen die Besucher in wohltuende Wärme.

Schönes Detail: Wellnessanwendungen wie Gesichtsmasken und Salzpeelings sind im Saunapreis inbegriffen.

Badespaß für Familien & Sportbegeisterte

Im Hallenbad plantschen kleine Wasserratten im eigenen Kinderbecken mit Wasserspielwand, während Actionfans die 91 m lange Röhrenrutsche mit Lichteffekten und Zeitmessung erobern. Das Familienbecken mit Sprudelliegen führt von der Halle hinaus ins Freie und eröffnet einen traumhaften Panoramablick auf die Tiroler Bergwelt. Ambitionierte ziehen im 25 Meter wettkampftauglichen Sportbecken ihre Bahnen.

Top: Im Sommer gibt es ein eigenes Freibecken mit Breitrutsche und einer großzügigen Liegefläche.

Verlockende Tarifangebote

In unserem Bad sind 2h-, 4h-, Tages- und Abend-Karten erhältlich. Für Familien haben wir spezielle Familienpakete. Spürbare Vergünstigungen gibt es für Gäste mit der Welcome Card.

Nähere Informationen gibt es unter www.telferbad.at ■

PR

INNTAL CENTER Telfs

Große Marken und regionale Vielfalt

Unsere Shops freuen sich auf Ihren Besuch!

Our shops in Telfs are looking forward to your visit!

P 500 KOMFORT-PARKPLÄTZE

2,5 H GRATIS PARKEN!

FREE WLAN

... seit **20 Jahren**

www.inntalcenter-telfs.at

Inntalcenter Telfs | Weissenbachgasse 9 | A-6410 Telfs
T +43 5262 63 0 77 | info@inntalcenter-telfs.at

Urlaub am Landhof
Darf's ein bisschen ruhiger sein? Im Bucherhof genießt man sein eigenes kleines Reich mit viel Privatsphäre und einer malerischen Aussicht auf die Berge.

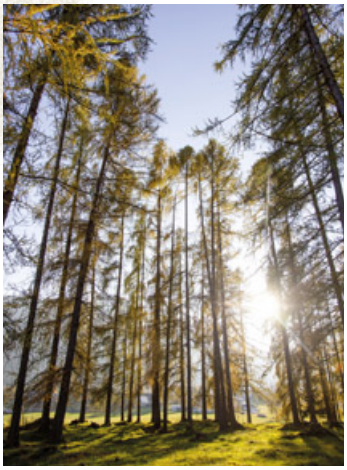
Urlaub mit viel Herz im Bucherhof

Einfach mal abschalten, die Ruhe und den Blick in die Natur genießen. Dafür gibt's im beschaulichen Weiler Weisland bei Obsteig ein wunderbares Urlaubszuhause. Drei hochwertig eingerichtete, barrierefreie Ferienwohnungen und vor allem Gastgeberin Dorothea sorgen für absolutes Wohlgefühl. Kein Wunder, dass viele Gäste immer wieder kommen!

Allein schon die Lage des Bucherhofs lässt augenblicklich jeglichen Stress vergessen. Auf 1.100 m steht er am Rande einer kleinen Siedlung, umgeben von Wiesen und Lärchenwäldern mit einem herrlichen Blick auf die umliegenden Berge. Hier zeigt sich das Sonnenplateau mit seinen 2.000 Sonnenstunden im Jahr von seiner schönsten Seite, ganz egal ob die Landschaft gerade sattgrün, glitzernd weiß oder herbstlich bunt erstrahlt. Vor allem das Naturschauspiel der „brennenden Lärchen" im Spätherbst begeistert Menschen aus nah und fern. „Egal ob jemand auf dem Weg in den Süden einen Stopover einlegt oder sich eine längere Auszeit bei mir im Bucherhof gönnt: Ich freue mich über jede nette Begegnung und es sind schon viele Freundschaften mit meinen Gästen entstanden", erzählt Dorothea und fügt hinzu, dass sie als große Tierfreundin natürlich auch Hunde willkommen heißt.

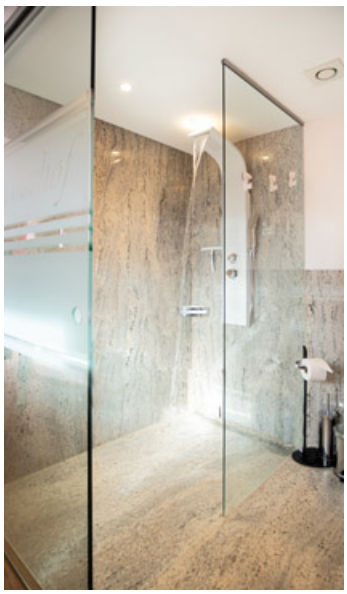
Heimeliges Haus für alle

Beim Ausbau ihres Elternhauses 2015 legte die Gastgeberin großen Wert darauf, die drei neu errichteten Apartments mit Wohlfühlmaterialien auszustatten. Viel Holz, Stein, Glas und sehr viel Licht zaubern ein hochwertiges, gemütliches Ambiente. Auch an das wichtige Thema Barrierefreiheit wurde gedacht. Und so ist der Bucherhof eines von wenigen Urlaubsquartieren in der Region, wo man tatsächlich stufenlos und bequem überallhin gelangt. Vom Parkplatz vor dem Haus führt eine Rampe zum Eingang, ein ▶



© Innsbruck Tourismus / Klaus Kranebitter

„Lärchenruhe" kommt nicht von ungefähr – den Bucherhof umgeben ausgedehnte Lärchenwälder, die Erholung garantieren.



Alle Fotos: WestMedia / Günther Lechner

Gemütlich, modern und mit ganz viel Herz: Heimelige Ecken, Wellness-Wasserschwall-Dusche, Lift für Barrierefreiheit, top ausgestattete Küche – was will man mehr, um einen perfekten Urlaub in einer der schönsten Gegenden Tirols zu verbringen?

Kontakt

Bucherhof
Dorothea Mair
Weisland 126
6416 Obsteig
+43 (0)699 165 166 60
urlaub@bucherhof.at
www.bucherhof.at

URLAUB AM BAUERNHOF

Aktivitäten in der Umgebung

Wandern, Mountainbiken, E-Biken, Klettern, Schwimmen, Wellness, Golfspielen, Reiten oder einfach nur genießen. Im Winter Langlaufen (Loipe direkt vor der Haustüre), Winterwandern, Eislaufen und natürlich Skifahren in den nahegelegenen Top-Skigebieten Tirols.

großzügiger Lift verbindet alle Geschosse und auch innerhalb der Apartments zeigt sich alles höchst komfortabel und rollstuhlgerecht bemessen. „Lärchenruhe“, „Panorama“ und „Zirbenduft“ heißen die drei Wohnungen – und das verrät schon einiges über ihre inneren und äußeren Qualitäten. Alle drei sind so liebevoll und vollständig eingerichtet, dass man einfach nur Lust bekommt, hier viele, viele Mußestunden zu verbringen. Zum Beispiel beim Kochen in der modernen Küche, in der sogar schon die Gewürze griffbereit stehen. Oder beim Plaudern am Esstisch mit dem unangefochtenen Lieblingsplätzchen vieler Gäste in der kalten Jahreszeit – einer Sitzbank mit beheizter Rückenlehne. Auch im Schlafzimmer mit kuscheligem Doppelbett und TV-Sessel kann man wunderbar die Seele baumeln lassen. „Jede Wohnung hat eine eigene Farbe – Rot, Grün oder Blau – , welche sich harmonisch bis ins Detail durchzieht. Mich macht es selbst glücklich, wenn alles seine Ordnung hat, sowohl was den Style anbelangt als auch in puncto Sauberkeit“, outet sich Dorothea als Perfektionistin, die sich unermüdlich für das Wohlbefinden ihrer Gäste einsetzt. Ein kleines Highlight für sich ist das moderne Badezimmer mit Wellnessdusche für Regen-, Schwall- und seitlichen Massagegenuss. Herrlich!

Ganzjährig einen Besuch wert

Auch wenn der Bucherhof etwas abseits liegt, findet man in wenigen Fahrtminuten alles, was man im Urlaub brauchen könnte. Vom Day Spa im Wellnesshotel über Einkaufsmöglichkeiten bis hin zu Restaurants. Viele Aktivitäten beginnen ohnehin direkt bei der Haustür. Für mitgebrachte Bikes, Rodeln und Skiausrüstung stellt Dorothea im Keller, welcher ebenfalls mit dem Lift erreichbar ist, einen sicheren Abstellplatz bereit. Sogar mit Schuhtrockner, welcher im Winter gute Dienste leistet. Wer wandern möchte, dem leiht Dorothea kostenlos Stöcke und wer nicht so recht weiß wohin, bekommt auch noch gute Tipps mit auf den Weg. So geht Urlaub für Körper, Herz und Seele! ■

Ein Ort zum Lachen, Staunen,
ein Ort für Freizeit und für Lebensfreude.

Alle Veranstaltungstermine auf events.telfs.at

wir sind TELFS

SportZentrum Telfs

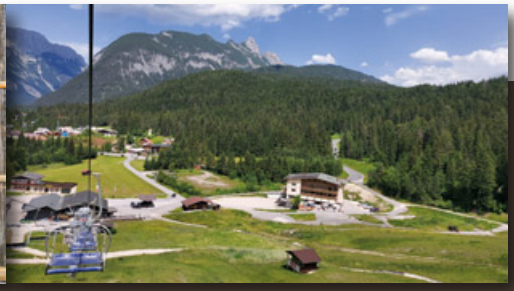
Bei uns fällt kein Spiel ins Wasser.
Viele Sportarten unter einem Dach.

Alle Möglichkeiten auf wirsindtelfs.at/sportzentrum

wir sind TELFS

Herzlich willkommen in der Kreithalm

WIRTSHAUS MIT HERZ



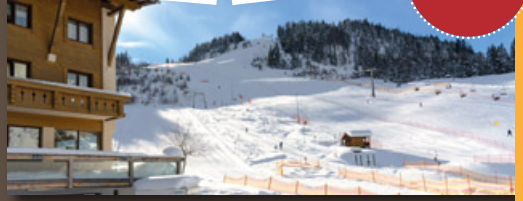
- Ideal mit dem Auto erreichbar, großer kostenloser Parkplatz
- Direkt am Kreithlift mit tollem Wandergebiet und direktem Einstieg in die Skipiste
- Eis-Spezialitäten & hausgemachte Kuchen
- Tiroler Küche
- Im Sommer großer Spielplatz auf der Sonnenterrasse
- BIKEPARK mit MTB-Trails, Pumptrack und Übungsgelände

AUCH ABENDS GEÖFFNET!

Wir kochen mit Herz & Liebe zum Detail!

Die Küche der Kreithalm dem »Wirtshaus mit Herz« verwöhnt Sie mit kreativen Variationen alpenländischer Klassiker. Genießen Sie Ihr Essen in unserem schönen modernen Wirtshaus oder auf unserer sonnigen Außenterrasse mit direktem Blick auf den Kreithlift.

Eigene Steakkarte!



Öffnungszeiten: Montag Ruhetag
Dienstag bis Sonntag 11.00 – 22.00 Uhr
Warme Küche von 11.30 – 21.00 Uhr

Unsere Speisekarte und Veranstaltungen finden Sie auf www.kreithalm.at

6105 Leutasch · Weidach 381e · Telefon 0664 3828552 · kreithalm@gmx.at · www.kreithalm.at

WWW.INNSBRUCK.INFO/SOMMERAKTIV
#MYINNSBRUCK

INNS' BRUCK

unlimited

SOMMER AKTIV

Foto: Innsbruck Tourismus / Verhofer

ABWECHSLUNGSREICH DURCH DEN SOMMER MIT DEM AKTIVPROGRAMM

Von entspannt-genussvoll bis sportlich-anspruchsvoller – die geführten Wander- und E-Biketouren des Sommeraktivprogramms bieten vielfältige Möglichkeiten, um die eindrucksvolle (Berg-)Landschaft der Region Innsbruck zu erleben. Stets mit einem kompetenten Guide an der Seite, entdecken Familien, gemütliche Einsteiger und sportliche Entdecker die schönsten Ecken der Region. Und das Beste: **Die Teilnahme an den Touren ist mit der Gästekarte Welcome Card kostenlos**. Eine rechtzeitige An- bzw. Abmeldung im Vorhinein ist jedoch unverzichtbar, um eine bestens vorbereitete Tour zu genießen.

Alle Informationen zu Touren, Ausrüstung und Anmeldung unter
www.innsbruck.info/sommeraktiv

ALPIN & AKTIV: Mit der Gästekarte Welcome Card Innsbrucks Umgebung entdecken

Aktiv im Sommer

Mit dem geführten Aktivprogramm von Innsbruck Tourismus können Sie von Mai bis November täglich Ihre Lust und Laune entscheiden lassen, welches Erlebnis Sie heute erwartet: Ob idyllische Wanderung oder traumhafte E-Biketour – mit der Gästekarte Welcome Card entdecken Sie die grenzenlose Vielfalt der Region Innsbruck.

Von Einsteiger bis Entdecker

Sie sehen sich als gemütlichen Einsteiger oder mehr als sportlichen Entdecker? Oder sind Sie auf der Suche nach einem unvergesslichen Aktivurlaub in Tirol für die ganze Familie? Das Aktiv-Programm des Tourismus Verbands bietet für jeden Geschmack die perfekte Wander- und E-Biketour durch die vielfältige Region Innsbruck. Die Guides kennen den Weg wie ihre Westentasche und begleiten Sie mit jeder Menge spannender Geschichten.

Aktiv im Winter

Auch in der kalten Jahreszeit können Sie das Gefühl von Freiheit von Mitte Dezember bis Ende April beim geführten Aktivprogramm genießen. Schneeschuh- und Winterwanderungen sowie Langlaufausflüge – alle Touren von leicht über mittel bis anspruchsvoll – sind ebenfalls in der Welcome Card inkludiert. **Und das Beste daran: Die Teilnahme am Aktiv-Programm ist mit der Welcome Card kostenlos**.

Eine rechtzeitige An- bzw. Abmeldung im Vorhinein ist jedoch unverzichtbar, um eine bestens vorbereitete Tour zu genießen. Sie erhalten die Gästekarte kostenlos zu Ihrem Aufenthalt ab 2 Nächten bei ausgewählten Partnerhotels und Beherbergungsbetrieben. Auch die Startpunkte fast aller angebotenen Touren erreichen Sie ebenfalls kostenlos mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Kostenlos, weil sie wie die Aktivitäten eine Inklusivleistung der Welcome Card sind.

Eine Draufgabe für Ihren unvergesslichen Urlaub in der Region Innsbruck.

Fotos (3): © Innsbruck Tourismus | Baumann

Buchen Sie Ihre Wunschaktivitäten in der betreffenden Saison ganz einfach online unter www.innsbruck.info/winteraktiv bzw. www.innsbruck.info/sommeraktiv oder

PR

OUTLETCENTERBRENNER.COM

OUTLET
CENTER
BRENNER

ORIGINALPREISE -30% BIS -70% REDUZIERT

TÄGLICH GEÖFFNET
(AUCH SONNTAGS)

OUTLET SHOPPING

10:00 BIS 19:00 UHR

Levi's
TOMMY HILFIGER
adidas
GUESS
CALVIN KLEIN
PUMA
Luis Trenker
A PART OF ME
Marc O'Polo
EST. IN STOCKHOLM

MODE, FASHION, SPORT & OUTDOOR

BRENNER NORD I BRENNER SÜD

ST. VALENTINSTRASSE 9A I-39041 BRENNER I TEL: +39 0472 636700

nimm's mit *heim*

TIPPS FÜR IHREN EINKAUF IN DER REGION

FUNKELNDE EINKAUFSERLEBNISSE

Der Swarovski Kristallwelten Store Innsbruck ist der funkelnde Anziehungspunkt der Innsbrucker Altstadt rund um das Goldene Dachl. Entdecken Sie außergewöhnlichen Schmuck und Accessoires genauso wie Figurinen oder Produkte von Swarovski Optik – welche Sie immer an Ihren Innsbruck-Besuch erinnern werden. Darüber hinaus wird der Swarovski Kristallwelten Store Innsbruck dank Installationen bedeutender Künstler und Designer zu einem unverwechselbaren Ort des Staunens.

SWAROVSKI KRISTALLWELTEN STORE
Herzog-Friedrich-Straße 39
6020 Innsbruck

Infos & Öffnungszeiten unter
swarovski.com/innsbruck

BESTENS AUSGERÜSTET

Tirol ist Wandern pur. Da sind wir daheim, da kennen wir uns aus. Und am besten kennen sich die Profis bei Sport Maurer in Mieming aus. Jahrelange Erfahrung und beste Kontakte zu Top-Outdoor-Firmen wie Ortovox, Martini, Schöffel, Salomon, Scarpa – um nur einige zu nennen – zahlen sich beim Kauf aus. Denn mit dem richtigem Schuhwerk, dem passenden Outfit und gut ausgerüstet mit Rucksack und Stöcken lässt sich die schöne Landschaft in der Region gleich noch besser erkunden. Übrigens bei SPORT MODE TRACHT MAURER gibt es auch trendige Mode und wunderschöne Trachten-Outfits.

SPORT MODE TRACHT
MAURER
Direkt an der Bundesstraße in Mieming

SHOP-Öffnungszeiten:
Mo – Fr 8.30 bis 18 Uhr
Sa 8.30 bis 12 Uhr

www.sportmaurer.at

***sonnenzeit** hat hier einige Anregungen zusammengestellt, wie Sie noch lange etwas von ihrem Urlaub haben – oder auch wie Sie mit einem kleinem Geschenk aus Tirol bei jedem die Lust auf einen Urlaub aufleben lassen können!*

GUTER GESCHMACK IST BEERENSACHE!

Dafür bürgt seit über 30 Jahren der Familienbetrieb MAIR'S BEERENGARTEN. Nach dem Motto „Wir bringen den besten Geschmack ins Glas und in die Flasche!" fertigt Mair's Beerengarten über 100 verschiedene Köstlichkeiten – von Marmeladen, Chutneys, Sirup, Nektar, Früchtetee, Trockenobst und Beerenessig über Edelbrände, Liköre und Schaumwein bis hin zu saisonalen Highlights oder Eis.

Alle Köstlichkeiten erhalten Sie
im HOFLADEN in RIETZ, Bichl 2
und in den zwei S'REGIONAL
by Mair's Beerengarten Geschäften
in INNSBRUCK in der ALTSTADT
beim Goldenen Dachl und in
TELFS im INNTALCENTER Shop
oder auch Online unter
www.mairs-beerengarten.at

EIN STÜCK TIROL AUCH FÜR IHR ZUHAUSE

»zfriedn! WOHNEN«
Das ist tirolerisch und heißt so viel wie sich im eigenen Heim so richtig wohlfühlen. Im Shop von Gabriela & Markus Perle kann man sich mit Kissen & Dekostoffen aus der hauseigenen, alpinen Premiumlinie »zfriedn!«, kuscheligen Plaids, feinsten Seifen & Duftkerzen eindecken und dann zuhause genüsslich an den nächsten Urlaub in Tirol denken. Ideal auch als Mitbringsl vom Urlaub für alle Daheimgebliebenen!

zfriedn! WOHNEN
Oberstrass 230 · 6416 Obsteig
direkt an der Bundesstraße
gegenüber Hotel Bergland
office@zfriedn.at · www.zfriedn.at

Öffnungszeiten:
MO, MI, DO 10-12 & 15-18 Uhr,
FR 10-12 & 15-17 Uhr, Termine sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich
T +43 660 1667700 | +43 660 2605499

Bezahlte Einschaltungen

DAUER / 60 MINUTEN

EXPERIENCE

Die neue Art, Tirol zu erleben.

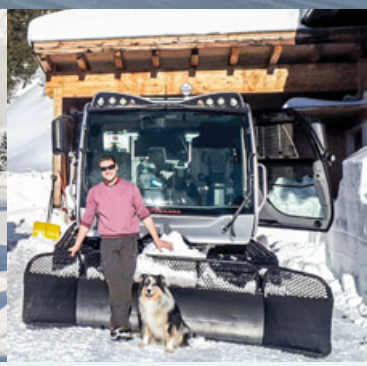
Emotional, immersiv und einzigartig. Eine Weltneuheit.
Auf über 500 Quadratmetern ermöglicht die digitale Erlebniswelt eine spektakuläre Reise auf die höchsten Gipfel, in die Vergangenheit und Zukunft, in das Herz und in die Seele Tirols.
Eine Show, 1.000 Erinnerungen.

tyrol
KAUFHAUS

www.experiencetirol.com

Wintergenuss in guten *Händen*

Fotos: Andreas Schatz & Jakob Auer (Innsbruck Tourismus)



Sie arbeiten im Herbst für den Winter und in der Nacht für den Tag: Die Infrastruktur-Profis des Tourismusverbands ebnen den Weg für entspannten Naturgenuss.

Vielfältige Aufgaben
Jakob Auer, Wege-Erhalter im Raum Telfs bis Zirl, kümmert sich auch im Winter um die optimale Beschilderung, um frei begehbare Wege und eine intakte Infrastruktur wie Bänke, Stufen und Brücken. Daneben laufen schon Vorbereitungen für den Sommer.

Wer kennt's nicht, das glückliche Kribbeln, wenn es über Nacht endlich geschneit hat? Jetzt schnell in die Winterstiefel hüpfen und eine Runde durch die weiße Märchenlandschaft spazieren oder mit den Langlaufski losskaten, hurra! Erlebnisse wie dieses sind ein Geschenk von Frau Holle. Aber dass die Winterwanderwege oft schon in aller Herrgottsfrüh geräumt oder gewalzt und die Loipen frisch gespurt daliegen, das verdanken wir dem irdischen Bodenpersonal. Wir haben den Infrastruktur-Profis von Innsbruck Tourismus einen Besuch abgestattet, die für die Wegbereitung auf dem Mieminger Plateau und im Inntal zuständig sind. Wie viel Arbeit steckt wirklich dahinter, Jakob Auer, Andreas Schatz und Manfred Haider?

„Wir haben ganzjährig alle Hände voll zu tun. Und der Winterdienst beginnt, lange bevor der erste Schnee fällt", verrät das Trio. Schon im Oktober wird das Loipenfahrzeug aus der Garage geholt und gewartet, eine Aufgabe, die der Chauffeur und ausgebildete Landmaschinentechniker Andreas Schatz höchstpersönlich erledigt. Mit dem wendigen Prinoth Husky wird er, sobald genügend Schnee auf dem Mieminger Plateau liegt, rund 80 Kilometer klassische und Skating-Loipen spuren.

Allzeit bereit für Schnee

Beim Spuren über die verschneiten Wiesen kann sich Andreas an den 700 Loipentafeln orientieren, die er ebenfalls jeden Herbst aus dem Lager holt und mit viel Gefühl für

Fotos: Innsbruck Tlourismus_Vorhofer

Ein gemütlicher Spaziergang durch verschneite Wälder, eine Langlaufrunde auf frisch präparierten Spuren: Für viele Winterfans gibt's nichts Schöneres. Damit sie die Winterwanderwege und Loipen am Mieminger Plateau und im Inntal im besten Zustand erleben, sind die Infrastruktur-Verantwortlichen von Innsbruck Tourismus voll im Einsatz – und das rund um die Uhr.

den idealen (Kurven-)Verlauf entlang der geplanten Strecken in den noch aperen Boden steckt. Allein diese Arbeit hält Andreas und seinen Kollegen Manfred viele Tage lang auf Trab. Mit im Gepäck führen sie Material für temporäre Brücken, die sie über die kleinen Bachläufe spannen, damit die Langläufer ohne Umweg die schönsten Runden ziehen können. Ebenfalls mit dabei ist Andreas' Hund Jack. Ob am Berg oder im Loipengerät, der Australian Shepherd genießt es jeden Handgriff seines Herrchen zu begleiten. Wie würde ein idealer Winter aussehen, könnte man diesen bei Frau Holle bestellen? „Am liebsten wär' mir, wenn's Anfang Dezember richtig viel schneit und dann bis ins Frühjahr immer Schnee liegt", lacht Andreas. Mit der Grundpräparierung der Loipen kann er ab 20 Zentimeter Schneehöhe starten. Danach wird laufend nachgebessert und wann Extraschichten anfallen, entscheidet die Natur.

Qualität als oberste Ziel

Um nächtlichen Neuschnee zu bändigen, rücken Andreas und Manfred schon um zwei, drei Uhr nachts aus, während die „Gäste der Infrastruktur" seelig in den warmen Betten schlummern. Am nächsten Vormittag ist dann alles schön gerichtet, wenn die ersten Läufer anschnallen und die Loipen von Holzleiten bis zum Gerhardhof genießen. Die Abschnitte in Holzleiten und Obsteig tragen sogar das Loipengütesiegel des Landes Tirol, was den hohen Qualitätsstandard bestätigt. ▸

Attraktives Angebot

Die Früchte der Arbeit der TVB-Mitarbeiter können Urlaubsgäste und Einheimische am Mieminger Plateau zum Nulltarif genießen:

- **80 km Loipen für klassischen & Skating-Stil**
- **Vielfältiges Angebot an Winterwanderwegen geräumt oder gewalzt**

TIPP: Schneeschuhwandern!

Ideale Abwechslung auf dem Mieminger Plateau & Inntal. Ausrüstungsverleih in der Tourismus Information Mieming. Einfach losstapfen, zum Beispiel bei geführten Schnuppertouren (kostenlose Teilnahme mit der Welcome Card).

Foto: Innsbruck Tourismus_Vorhofer

4 X Winterwandern

- **Winterwanderweg Genuss-Route:** Länge: 11,8 km, Start/Ziel: Parkplatz Raiffeisenbank, Mieming
- **Winterwanderweg Almenroute:** Länge: 9 km, Start/Ziel: Parkplatz Lehnbach, Mieming oder Waldschwimmbad Barwies
- **Bergdoktor-Winterwanderweg:** Länge: 2,1 km, Start/Ziel: Parkplatz Gemeindehaus, Wildermieming
- **Winterwanderweg Arzkasten:** Länge: 3,8 km, Start/Ziel: Parkplatz Arzkasten, Obsteig

Angesprochen auf die Herausforderungen des Jobs, erzählt Andreas: „Unsere größten Feinde sind Regen und Wind. Auch ein Schneesturm kann uns schon mal kurzzeitig ausbremsen, weil wir dann trotz Suchscheinwerfer auf dem Loipengerät keinen Meter mehr sehen.“ Mit Geduld und langjähriger Erfahrung bemühen sich die Wegbereiter jedoch immer, das Optimum herauszuholen.
Dasselbe gilt für die Wanderwege, deren Beschilderung und Präparierung (mit Unterstützung durch ein Lohnunternehmen) ebenfalls in Andreas‘ Obhut liegen. Die vier speziell klassifizierten Winterwanderwege am Mieminger Plateau folgen den auffälligen magentafarbenen Schildern, die jeden Winter eigens aufgestellt werden. Diese Wege zeichnen sich dadurch aus, dass sie angenehm breit sind und bei fast bei jedem Wetter mit geeignetem Schuhwerk leicht und entspannt begangen werden können.

Wegbereiter aus Leidenschaft

Für die Wanderwege im Inntal ist der Telfer Jakob Auer zuständig. Auch er hat in der Wegerhaltung seine Berufung gefunden. „Ein bisschen fanatisch muss man sein“, schmunzelt der Naturbursch, stets die Astschere zur Hand und die Augen auf dem Weg gerichtet, wenn er durch die Region streift. Ständige Kontrolle, lautet sein Motto, nicht nur auf den besonders beliebten Wegen in Moritzen mit dem Kalvarienberg oder auf den Kupf. Selbst wenn der Schnee mal auf sich warten lässt, wird Jakob niemals langweilig. Denn zusätzlich erledigt er im Winter Vorarbeiten und Organisation für den Sommer, packt in der Werkstatt an, kontrolliert die Wanderbeschilderungen und wartet die Klettersteige der Region, wo alte Seile getauscht und Zustiege freigeschnitten werden wollen.
Umfangreich, arbeitsreich und erfüllend seien die Aufgaben, die sie im Sinne der Nutzer gerne ausführen, spricht Jakob für das gesamte Team. Und merkt an: „Unser schönster Lohn sind das Lob und die Wertschätzung von Winterwanderern und Langläufern, die sich an unserer Arbeit erfreuen!“ Also gerne bei der nächsten Runde nicht nur das Panorama bestaunen, sondern auch die hohe Qualität der Wege mitten hinein ins Wintervergnügen. ■

Noch ein weiteres Wintervergnügen

Rauf aufs *Eis*

Kunsteisarena Silz
Raimund-Wallnöfer-Weg 8,
6424 Silz, T +43 664 8319552

Täglich von 13:30 – 16:30 Uhr (ca. Mitte November bis ca. Anfang Februar, je nach Witterung)

Kostenlose Parkplätze direkt vor Ort

SportZentrum Telfs
Franz-Rimml-Straße 4,
6410 Telfs, T +43 5262 67875
https://telfs.at/eisarena.html

Täglich geöffnet von Ende Oktober bis Anfang März (meistens von 13 – 17 Uhr). Preise und tagesaktuelle Öffnungszeiten auf der Homepage.

Gebührenpflichtige Parkgarage beim SportZentrum

Foto: AdobeStock

Foto: Mathias Brabetz Photography

In Silz: Der **Kunsteislaufplatz unter freiem Himmel** punktet mit seiner ruhigen, **familienfreundlichen Atmosphäre**. Eislaufhilfen für erste Gehversuche auf Kufen sind ebenso vorhanden wie ein Schlittschuhverleih, ein kleiner Kiosk und Toiletten. Neben dem Publikumseislauf gibt’s hier auch heiße Eishockeymatches, Stockschießturniere und Eisdiscos.

In Telfs: Schlechtes Wetter? Kein Grund, auf das Eislaufvergnügen zu verzichten! **Auf der großen, top präparierten Kunsteisfläch unter der Kuppel des Sportzentrums Telfs** gleitet man wetterunabhängig dahin. Wer keine eigenen Schuhe hat, kann sie in allen Größen leihen und einen lustigen Nachmittag am Eis verbringen.

Es gibt so viel zu erleben – unsere TIPPS für einen perfekten Tag

Landeshauptstadt INNSBRUCK

Die generalsanierte **Hofburg Innsbruck** war ehemals Residenz von Kaiser Maximilian und wurde von Kaiserin Maria Theresia im Rokoko-Stil umgebaut. Besucher können die Prunkräume, die Kaiserappartements, die Hofkapelle u. a. besichtigen. Wechselnde Sonderausstellungen zu Kunst und Kultur öffnen neue Blickwinkel. Zur Hofburg gehört auch der schräg gegenüber liegende **Hofgarten**, ein grünes Paradies inmitten der Stadt.

Die Innsbrucker **Hofkirche** mit dem Grabmal Kaiser Maximilians I. ist das bedeutendste Denkmal in Tirol und das großartigste aller Kaisergräber in Europa. 28 überlebensgroße Bronzestatuen, die die Verwandtschaft Kaiser Maximilians und seine Vorbilder darstellen, flankieren das Hochgrab. Die landläufige Bezeichnung dieser Statuen lautet „Schwarze Mander". Gleich anschließend an die Hofburg verführt das **Tiroler Volkskunstmuseum** auf erfrischend innovative Weise in das (volks)kulturelle Leben Tirols von anno dazumal. Die große Schwester, das **Landesmuseum Ferdinandeum**, beherbergt bedeutende und umfassende Sammlungsbestände von der Kunstgeschichte über die Archäologie, Geschichte, die Naturwissenschaften und Musik. Ebenfalls zu den Tiroler Landesmuseen gehört das **Zeughaus**. Chronologisch durchwandert man dort die regionale Geschichte, wie prähistorischen Funde, Silberbergbau, Salzgewinnung, Freiheitskampf, Tourismus sowie die beiden Weltkriege.

Das **Goldene Dachl** in der **mittelalterlichen Altstadt** ist weltberühmt für seine 2.657 vergoldeten Dachschindeln. Was hinter bzw. unter diesem Wahrzeichen der Tiroler Landeshauptstadt steckt, erfahren Sie im dazugehörigen Museum (ganzjährig geöffnet, November geschlossen). Das aufregende Zeitalter Kaiser Maximilians I. wird abwechslungsreich dokumentiert. Aufs Dachl und noch viel mehr herabschauen kann man vom Innsbrucker **Stadtturm** gleich gegenüber. Über 133 Stufen erreicht man die Aussichtsplattform des 1450 errichteten 52 m hohen Turmes. Ganzjährig geöffnet.

Im Süden von Innsbruck, am Weg ins sog. Mittelgebirge, liegt, weithin sichtbar, **Schloss Ambras**. Seine kulturhistorische Bedeutung ist untrennbar mit der Persönlichkeit Erzherzog Ferdinands II. (1529-1595) verbunden, der als echter Renaissancefürst die Künste und Wissenschaften förderte. Das Schloss umgibt ein herrlicher, weitläufiger Schlosspark. November geschlossen.

Die im Jahr 2001 nach Plänen von Star-Architektin Zaha Hadid neu erbaute **Olympia-Sprungschanze Bergisel** und das Skispringen im Rahmen der internationalen Vierschanzentournee haben den Bergisel zu einem sportlichen und touristischen Anziehungspunkt erster Wahl gemacht.

Ebenfalls aus der Feder von Zaha Hadid stammt der Entwurf für die Standseilbahn auf die Hungerburg, die gleichzeitig die erste Etappe der Innsbrucker **Nordkettenbahnen** ist. Von der Hungerburg führen die Panorama-Gondelbahnen der Seegrubenbahn und der Hafelekarbahn zur absoluten Weitsicht auf über 2.000 m. Am Bergisel befindet sich Tirols größtes Museum **Das Tirol Panorama**. Das architektonisch herausragende Gebäude beheimatet das Riesenrundgemälde, das die Schlachten am Bergisel eindrucksvoll zeigt. Unterirdisch ist das Tirol Panorama mit dem Kaiserjägermuseum verbunden. Ganzjährig geöffnet, Dienstag Ruhetag.

www.hofburg-innsbruck.at
www.tiroler-landesmuseen.at
www.schlossambras-innsbruck.at
www.bergisel.info,
www.nordkette.com

☺ KINDERTIPP
Hör-Erlebniswelt AUDIOVERSUM

Groß und Klein entdecken im AUDIOVERSUM in Innsbruck die Welt des Hörens. Erlebnisstationen und multimediale Installationen rund um den menschlichen Hörsinn laden zum Mitmachen, Experimentieren und Staunen ein. So folgen Besucher dem Zwitschern unsichtbarer Vögel, um mehr über die räumliche Wahrnehmung zu erfahren oder loten die Grenzen der eigenen Stimme im sogenannten Schreiraum aus. Welche Aufgabe die Hörschnecke im Ohr hat oder wie laut eine Flugzeugturbine ist, erfährt man auch in der spannenden tiptoi-Rallye durch die Hauptausstellung. Dienstag bis Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.

www.audioversum.at

Fasnachtsmuseen Telfs, Imst und Nassereith

Alle paar Jahre finden in Telfs, Imst und Nassereith die großen Tiroler Fasnachten statt. In den dazugehörigen Museen kann man sich auch in der Zwischenzeit ein lebendiges Bild dieses uralten, mythischen Treibens machen. Das **Fasnacht- und Heimatmuseum „Noaflhaus" in Telfs**, das **Haus der Fasnacht in Imst** und das **Fasnachtshaus Nassereith** sind ganzjährig geöffnet.

noaflhaus.telfs.at, www.fasnacht.at
www.fasnacht-nassereith.at

Patscherkofel

1.674 Meter über der Stadt zeigen sich Sommer und Winter von ihrer schönsten Seite. Der Patscherkofel, nur zehn Fahrminuten von Innsbruck entfernt, trumpft mit der Patscherkofelbahn, einer 10er Einseilumlaufbahn, und mit familienfreundlichen Wanderwegen auf. Der Patscherkofel ist auch Ausgangspunkt für den berühmten Zirbenweg und zu einem botanischen Alpengarten mit 400 Pflanzenarten (Eintritt frei). Im Winter ist Innsbrucks Hausberg der ideale Ort für Wintersport aller Art. Die familienfreundlichen Pisten und die legendäre Olympiaabfahrt bieten Skifahrern und Snowboardern einfaches bis anspruchsvolles Gelände. Die Restaurants „Das Kofel" und „Das Hausberg" sowie urige Hütten und Almen laden zum Erholen und Verweilen ein.

www.patscherkofelbahn.at

Goldenes Dachl

Olympia-Sprungschanze Bergisel

Im Schreiraum kann die Lautstärke der eigenen Stimme ausprobiert werden.

Obwohl alle Informationen von uns gewissenhaft recherchiert wurden, können wir keine Garantie für die Richtigkeit der Angaben übernehmen.

AUDIOVERSUM –
die akustische Erlebniswelt in Innsbruck

Schon einmal durch ein Ohr in 3-D gesurft oder überdimensionale Haar-Sinneszellen gefühlt? In der interaktiven Erlebniswelt **AUDIOVERSUM** wird Hören zum faszinierenden Erlebnis. Das in Europa einzigartige Ausstellungskonzept wird mit wechselnden Sonderausstellungen laufend erweitert. Aktuelle Infos zu allen Ausstellungen unter: **www.audioversum.at**

FOLLOW US ON

AUDIOVERSUM Science Center
Wilhelm-Greil-Straße 23
6020 Innsbruck
office@audioversum.at
www.audioversum.at

Öffnungszeiten:
Di – So 10 bis 18 Uhr
Feiertage geöffnet, Montag Ruhetag

AUDIOVERSUM
ScienceCenter

BURGENWELT EHRENBERG

Klause 1 • A-6600 Reutte
Tel. +43 5672 62007
info@ehrenberg.at
WWW.EHRENBERG.AT

Erlebnismuseum „Dem Ritter auf der Spur"
das Mittelalter mit allen Sinnen erfahren:
Sehen – Hören – Fühlen

Kinder in Ehrenberg
- Rätselrallye und Ritterschlag im Museum
- Schatzsuchen mit Belohnung
- Abenteuerspielplätze

Wanderbares Ehrenberg
- Burgruine Ehrenberg
- Festung Schlosskopf mit barrierefreiem Themenweg
- Hängebrücke highline179
- Zipline Dragon Fly
- Schrägaufzug Ehrenberg Liner
- Schrägaufzug Top Liner … up to the top

Kulinarisches Ehrenberg
- Essen in urigem Ambiente im Restaurant Salzstadl und Rösterei-Cafe Klause
- Historische Räumlichkeiten zur Miete mit Catering

Raiffeisenbank
Tirol Mitte West

WIR MACHT'S MÖGLICH

Die heimische Gastronomie ist eine wichtige Bereicherung für Gesellschaft und Wirtschaft. Deshalb fördern wir Österreichs Gastronomie – vom Gasthaus bis zum Haubenlokal. So stärken wir die Region und erhalten die kulturelle Vielfalt Österreichs. **wirmachtsmöglich.at**

☺ **KINDERTIPP**

Schwazer Silberbergwerk

Die „Mutter aller Bergwerke“, die Silber- und Kupfermine in Schwaz, brachte vor 500 Jahren ganz Europa immensen Reichtum. Bis zu 10.000 Bergarbeiter rangen dem Berg unter unvorstellbaren Arbeitsbedingungen seine Schätze ab. Heute kann man wieder eintauchen in diese Welt unter Tage. Ein motorisierter Grubenhunt bringt BesucherInnen in das weitverzweigte Stollensystem, wo kompetente Führungen und Animationen eine tolle Reise in die bewegte Geschichte Europas garantieren.
Geöffnet: Hauptsaison: Mai – September täglich von 9.00 bis 17.00 Uhr* · Nebensaison: Oktober – April täglich von 10.00 bis 16.00 Uhr* (* letzte Führung)
www.silberbergwerk.at

Swarovski Kristallwelten Wattens

1995 entwarf der Multimediakünstler André Heller anlässlich des 100-jährigen Firmenjubiläums diesen einzigartigen Ort der Fantasie. In 17 funkelnden Wunderkammern (neustes Highlight ist die Installation „Chandelier of Grief“ der japanischen Künstlerin Yayoi Kusama) und in einer weitläufigen Parklandschaft mit Kristallwolke und weiteren Kunstinstallationen werden Besucher von Kristall in all seinen Facetten überrascht und berührt. Eine Einladung zum Verweilen und Staunen.
www.kristallwelten.swarovski.com

☺ **KINDERTIPP**

Knappenwelt Gurgltal – Heilerin vom Gurgltal

Erkunden Sie die Welt des historischen Bergbaues – harte Arbeit, glänzendes Blei und Dunkelheit – am eigenen Leib oder lassen Sie sich ins 17. Jahrhundert entführen, in welchem die Heilerin vom Gurgltal lebte. Unser Freilicht-Museum zum Anfassen für die ganze Familie, ein multimediales Archäologiemuseum, Wasserspielplatz, Kinderrätsel „Maxls Bergbuch“ und Picknickplätze in der Knappenwelt Gurgltal sorgen für einen spannenden Ausflug.
www.knappenwelt.at

☺ **KINDERTIPP**

Burgenwelt Ehrenberg in Reutte/Tirol

Eine Reise durch das Mittelalter. Im Erlebnismuseum „Dem Ritter auf der Spur“ können die kleinen und großen Besucher das Mittelalter mit allen Sinnen erleben. Wer die kniffeligen Aufgaben der Museums-Rallye löst, wird mit einer Urkunde und dem Ritterschlag oder der Ernennung zum Burgfräulein ausgezeichnet. Mit einer Schatzkarte ausgestattet, beginnt das Abenteuer im Burgenareal: Die Burgruine Ehrenberg wird erklommen und der Schatz gehoben. Zwei Schrägaufzüge ermöglichen den barrierefreien Zugang zur über 400 m langen Fußgängerhängebrücke, zur Ausstellung im Hornwerk und auf den Schlosskopf. Und nach all den Abenteuern ist es Zeit für eine kleine Stärkung: Genießen Sie ein kühles Getränk und regionale Schmakerln im urigen Ambiente des Restaurants Salzstadl.
www.ehrenberg.at

☺ **KINDERTIPP**

Naturausstellung „Der letzte Wilde“

Neun Erlebnisstationen zum Erleben, Staunen und Verstehen. Auf Spurensuche gehen, Steine sprechen hören und wie ein Vogel über den Lech fliegen… All das und vieles mehr bietet die Naturausstellung in der Burgenwelt Ehrenberg über die letzte Wildflusslandschaft der Nordalpen – den Lech.
www.ehrenberg.at

Schloss Starkenberg & Biermythos

Der Starkenberger Biermythos ist eine einzigartige Kombination aus dem Charme des mittelalterlichen Schlosses Starkenberg bei Tarrenz nahe Imst und der hochmodernen Brauerei Starkenberg. Auf einer Schaufläche von über 4.000 qm kann man in die Geschichte des Schlosses und das Thema Bierbrauerei eintauchen. Umgeben ist das Schloss von einer idyllischen Gartenanlage, der Starkenberger See ist ein Geheimtipp für Spaziergänger!
www.starkenberger.at

Silberbergwerk Schwaz

Burgenwelt Ehrenberg

Rittersaal im Starkenberger Biermythos

FAMILY TICKET
2 Erwachsene + 1 Kind gratis
ALPENBAD Leutasch
Hallenbad Sport & Family
Oudoorpool + Massagebucht
Riesen-wasserrutsche
Massage Abteilung
Bistro & Restaurant
Liegewiese mit Spielplatz
neue SaunaWelt
NEU
...dein Lieblingsplatz für Familie, Spaß & Wellness
www.alpenbad-leutasch.com

Natürlich aus Tirol
Starkenberger
BierMythos
www.starkenberger.at
Ausflugsziel in eine Biererlebniswelt voller Geheimnisse.
Tauchen Sie ein in den Starkenberger BierMythos. Erleben Sie die Welt des mittelalterlichen Schlosses Starkenberg.
Erfahren Sie alles über die Geschichte des Starkenberger Biers, von den Anfängen bis zur hochmodernen Brauerei von heute.
ÖFFNUNGSZEITEN: Mai bis Oktober: Täglich von 10.00 bis 17.00 Uhr | November bis April: Montag bis Freitag von 10.00 bis 16.00 Uhr
Richten Sie Ihre Anfrage an: biermythos@starkenberger.at
Eventuelle Änderungen der Öffnungszeiten werden auf www.starkenberg.at bekannt gegeben.
Starkenberger Bier | Griesegg 1 | 6464 Tarrenz | Tel +43 / 54 12 / 66 201 | brauerei@starkenberger.at

Alpenbad Leutasch mit Almsaunadorf

Umgeben von der Bergwelt des Leutaschtals lädt eine der schönsten Bade- und Saunalandschaften Tirols auf über 1.100 m Seehöhe zum Relaxen ein. Warme Innen- und Außenpools, ein heller Kinderbereich, eine Riesenrutsche und ein Sportbecken bieten Abwechslung pur. Im Sommer wartet eine riesige Liegewiese mit sonnigen und schattigen Lieblingsplätzchen. Auch in den urigen Almhüttensaunen mit Panoramablick fühlt man sich auf Anhieb wohl. Genießer-Tipp: Saunagäste können auch das komplette Schwimmbad mitbenützen. Und danach verwöhnt das Team des Alpenbadrestaurants mit feinen regionalen Speisen sowie Pizza und Pasta.
www.alpenbad-leutasch.com

Tiroler Zugspitz Arena Lermoos Biberwier

In der Zugspitz Arena verkehren auch die Bergbahnen Langes Lermoos-Biberwier. Sie erschließen im Sommer ein wahres Wander- und Mountainbike-Paradies mit fantastischen Ausblicken und gemütlichen Einkehrmöglichkeiten. Lustige und lehrreiche Forscherstationen für die ganze Familie bietet etwa der Erlebniswanderweg Leermos nahe der Mittelstation der Grubigsteinbahn. Bei der Mittelstation der Marienbergbahnen in Biberwier startet die actionreiche, 1.300 m lange Sommerrodelbahn. Überhaupt ist der Marienberg mit eigenen Strecken für Funsport-Rollgeräte ein absolutes Highlight für Sommerspaß. Auch Paragleiter erreichen mit den Bergbahnen bequem verschiedene Ausgangspunkte für herrliche Flugtouren. Im Winter laden die familienfreundlichen und schneesicheren Skigebiete Lermoos und Biberwier zu Pistenvergnügen pur. Highlights wie First Track, Pistenbullyfahren als Co-Pilot, Blick hinter die Kulissen der Skigebiete und Nachtskilauf runden das attraktive Angebot der Bergbahnen Langes ab.
www.bergbahnen-langes.at

☺ **KINDERTIPP**

Alpenzoo

Bei einer abwechslungsreichen Fahrt vom Congress Innsbruck über den Inn und durch den Berg hinauf zur Hungerburg macht die futuristische Standseilbahn einen Zwischenstopp bei Europas höchstgelegenem Zoo (750 m), dem Alpenzoo, mit spektakulärer Aussicht auf die Stadt Innsbruck. Der einzigartige Themenzoo zeigt mit 2.000 Tieren von 150 Arten die vollständigste Sammlung alpiner Tierformen. Der Alpenzoo ist ganzjährig täglich ab 9.00 Uhr geöffnet (April bis Oktober bis 18.00 Uhr, November bis März bis 17.00 Uhr).
www.alpenzoo.at

Bergbahnen Langes Lermoos-Biberwier

Bahn zum Alpenzoo Innsbruck

LECHTALER ALPEN
ALLGÄUER ALPEN
AMMERGAUER ALPEN
PITZTAL
ÖTZTAL
MIEMINGER PLATEAU
MIEMINGER KETTE
WETTERSTEIN
REINTAL
PUITTAL
BERGLTAL
LEUTASCHTAL
SELLRAINTAL
SILZ
MÖTZ
OBSTEIG
MIEMING
WILDER-MIEMING
STAMS
RIETZ
TELFS
PFAFFEN-HOFEN
OBER-HOFEN
FLAURLING
PETTNAU
POLLING
HATTING
INZING
INN
SEELAND
SEEFELD
LEUTASCH
LERMOOS
EHRWALD
REUTTE
NASSEREITH
HAIMING
SELLRAIN
GRIES
ST. SIGMUND
HAGGEN
KÜHTAI
3-SEEN-HÜTTE
SCHARNITZ
ZIRL
OBERPERFUSS
MÖSERN
REITH
LEUTASCH
KLAMM
SCHNEEFERNER HAUS
KNORR HÜTTE
PREDIGTSTUHL
ROTMOOSALM
WANGALM
HAMMERMOOS
EHRWALDER ALM
TSCHIRGANT
SIMMERING ALM
FERNPASS
DRACHENKOPF
FLANSEE
ZUGSPITZE
GARMISCH
PIRCHKOGEL
DORTMUNDER HÜTTE
KÖCHERBODEN
ROSSKOGEL
TAXER
LÖBLEING
SCHARNITZ
krabichler kitzbühel

TIROLER ZUGSPITZ ARENA LERMOOS BIBERWIER

LERMOOS - BIBERWIER BERGBAHNEN LANGES

BERGBAHNEN LERMOOS/BIBERWIER 1.000 - 2.100M

WWW.BERGBAHNEN-LANGES.AT

AUSSICHTSBERGE // PARAGLEITEN // WANDERN // BIKEN // SOMMERRODELN // FUNSPORT

TIPP!

ONLINE-TICKETSHOP & GUTSCHEINWELT

bergbahnen-langes.at

// 4 Sommer-Bergbahnen am Grubigstein und Marienberg
// **TOP-Aussicht** mit dem schönsten Blick zur Zugspitze
// Themenwanderwege "Moosles Forscherpfad, Moosles Zauberwald + Montanwanderweg Silberleithe"
// Höhenwanderungen zu gemütlichen Berghütten
// 1.300 m lange Sommerrodelbahn + Funsport-Bergroller am Marienberg
// Im Juli und August bei Schönwetter jeden Dienstag Abendrodeln!
// **TOP-BIKEDESTINATION** mit neuen Trials
// **TOP-GEHEIMTIPP** für Paragleiten und Tandemflüge
// Sommerbetrieb 9. Mai bis 3. November 2024 // tägl. 08:30 bis 17:00 Uhr
// Winterbetrieb 6. Dezember 2024 bis 21. April 2025 // tägl. von 08:00 bis 16:30 Uhr

Scan me

TOP SNOW CARD · Snow Card Tirol · Tirol Regio CARD

BERGLIFTE GISELHER LANGES GESMBH & COKG
A-6631 LERMOOS // TELEFON +43 (0)5673/ 2323
www.bergbahnen-langes.at

RIML SPORTS

SPORT PUR AUF 900M² IN TELFS

SPORTS. FASHION. LIFESTYLE. RENT.

ONLINE SHOP

RIML SPORTS TELFS | Michael-Seeber-Str.2, 6410 Telfs, T:+43 (0) 50 311 200

24/7 Shopping-Erlebnis

OUTLET

DIE BESTEN MARKEN STARK REDUZIERT

IM OUTLET OETZ

OUTLET OETZ | Hauptstraße 49, 6433 Oetz, T:+43 (0) 50 311 800

rimlsports.com | shop-rimlsports.com