

AB NACH DRAUSSEN: 5 TIPPS, UM DAS FRÜHLINGSERWACHEN IN DER REGION INNSBRUCK AUSZUKOSTEN

Im Frühjahr präsentiert sich die Region Innsbruck farbenfroh und gewohnt sportlich: Während es oben noch weiss und in den höheren Lagen weiterhin Skifahren möglich ist, locken im Tal bereits sonnige Terrassen und grüne Landschaften durchzogen von bunter Blütenpracht. Wer diese Jahreszeit rund um Tirols Landeshauptstadt aktiv geniessen will, sollte sich folgende fünf Empfehlungen nicht entgehen lassen.

Tipp 1: Im Laufschrift in Schwung kommen

Wenn die Tage wieder länger werden, beginnt für Trailrunning-Fans eine der schönsten Zeiten des Jahres. Die Plateaus und Hänge rund um Innsbruck laden zu den ersten Läufen des Jahres ein – und das bei frischer Bergluft und wohltuender Frühlingssonne. Ob durch blühende Wiesen und Felder, über weiche Waldböden oder vorbei an rauschenden Bächen: Die Region Innsbruck wartet mit einer Vielzahl abwechslungsreicher Strecken auf. Wer gemütlich starten will, findet auf tiefergelegenen Trails beispielsweise entlang der Flüsse Inn und Sill beste Laufbedingungen, während sich die kleinen Parks neben den Wegen wieder mit Sonnenhungrigen füllen. Ambitioniertere wählen – sofern schneefrei – etwa den Höttinger-Höfe-Trail, auf dem es auf anspruchsvollen Pfaden an alten Bauernhöfen vorbei und durch den Wald bis auf 735 Meter über Meer hinaufgeht.

Tipp 2: Bummeln und Sonne tanken in der Alpengicity

Auch die historischen Gassen in der Innsbrucker Altstadt werden nun wieder belebter, die Terrassen der Cafés in der Flaniermeile Maria-Theresien-Strasse erwachen aus dem Winterschlaf, und die farbenfrohen Schaufenster der Shops machen Lust darauf, sich mit der neuesten Frühjahrsmode einzudecken. Zur sonnigen Entspannungszone wird der Marktplatz, wo der fantastische Ausblick auf die imposante Nordkette mit dem Inn und der bunten Häuserzeile Mariahilf im Vordergrund inklusive ist. Vom 27. März bis 6. April 2026 findet dort zudem der traditionelle Ostermarkt statt: Regionales Kunsthandwerk, liebevoll gestaltete Dekorationsartikel, Musik und Kulinarik werden geboten, umrahmt von zahlreichen Brauchtumsveranstaltungen und ersten kulturellen Highlights im Freien.

Tipp 3: Abschlagen mit Ausblick

Es eignet sich wohl kein Sport besser dazu, draussen in der Natur zu sein sowie Konzentration und Kreislauf zu stärken, ohne dabei gleich ganz aus der Puste zu kommen, als das Golfen. Der Golfplatz Mieminger Plateau startet üblicherweise bereits ab Mitte März in die neue Saison – und das vor der herrlichen Bergkulisse der Mieminger Kette: Der Kontrast zwischen sattgrünen Wiesen und schneebedeckten Gipfeln ist ein wahrer Augenschmaus. Der 27-Loch-Golfpark gehört übrigens seit 2025 zu den „Leading Golf Courses“, was für einen besonders hohen Qualitätsanspruch steht. Wer gleich in der Nähe übernachten will, kann zwischen erstklassigen Wellnesshotels, gemütlichen Frühstückspensionen oder heimeligen Ferienwohnungen wählen.

Tipp 4: Genussvoll in die Pedale treten

Wenn das Thermometer steigt, zieht es auch Radbegeisterte in der Region wieder hinaus ins Freie. Im Frühling besonders empfehlenswert ist der Innradweg, der durch die drei Länder Deutschland, Österreich und Schweiz führt und sich gemütlich entlang des Flusses Inn schlängelt. Den Abschnitt westlich von Innsbruck bis Silz sollten vor allem jene genauer unter die Lupe nehmen, die Bewegung gerne mit kulinarischen Zwischenstopps verbinden: An 24 Stationen kann man dort nämlich regionale Spezialitäten von Honig über Schnaps bis hin zu Wurstwaren und selbstgebackenem Brot erstehen. Ebenfalls empfehlenswert: die Tour „Rund um Natters“, eine familienfreundliche Route, die durch den Wald und blumenübersäte Wiesen sowie durch das charmante Tiroler Dorf Natters führt.

Tipp 5: Auf zwei Brettern dem Frühling entgegenwedeln

Für alle, die sich trotz wärmerer Temperaturen noch immer nicht ganz vom Skianzug trennen können, gibt es in der Region Innsbruck genügend Gelegenheit, ihn noch etwas länger zu tragen. So sperrt etwa das Skigebiet Axamer Lizum, das mit dem mittlerweile legendären „Ugly Skiing Day“ die Saison beendet, erst Mitte April zu. In Kühtai, wo sich die Talstationen der Lifte bereits auf stolzen 2'020 Metern über Meer befinden, herrschen bis Ende April noch beste Bedingungen vor. Hier genießt man ausserdem komfortables Ski-in-Ski-out und fährt von der Unterkunft direkt auf die Piste. Am Stubaier Gletscher, von Innsbruck in etwa 50 Minuten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, wird sogar noch bis in den Mai hinein Wintersport ausgeübt. Sonnige Abfahrten, gemütliche Stunden auf den Terrassen der Bergrestaurants und entspannter Betrieb machen den Frühlingsskilauf besonders reizvoll.

Über die Region Innsbruck

Die Region Innsbruck ist eine einzigartige Symbiose von pulsierendem urbanem Raum und faszinierender alpiner Bergwelt. Sie erstreckt sich von der Tiroler Landeshauptstadt über 40 Orte in ihrer Umgebung und umfasst insgesamt sechs Erlebnisregionen: City, Inntal, Kühtai-Sellraintal, Mieminger Plateau, Süden und Westen. Vielfältiges Stadtfleur und Sightseeing sind hier stets nur einen Atemzug von sportlichen Abenteuern und dem nächsten Gipfelsieg entfernt. Den Schlüssel zu dieser Vielfalt stellt die kostenlose Gästekarte Welcome Card dar, die zahlreiche Erlebnisse und die freie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel beinhaltet. Offizielle Destinationsmanagementorganisation der Region ist Innsbruck Tourismus. Die rund 100 Mitarbeiter:innen und elf Tourismus Informationen des Verbandes bereiten unvergessliche Ferienerinnerungen im Einklang mit Mensch und Natur.

Weiterführende Links:Website: www.innsbruck.infoBlog: www.innsbruck.info/blogFacebook: www.facebook.com/InnsbruckInstagram: www.instagram.com/innsbrucktourismX: www.twitter.com/InnsbruckTVBYouTube: www.youtube.com/user/InnsbruckTVBPinterest: www.pinterest.at/innsbrucktvb/_created**Rückfrage-Hinweis**

Innsbruck Tourismus

Fiona Triendl, BA

Markt-Management Deutschland, Österreich, Schweiz

Burggraben 3

A-6020 Innsbruck

+43 512 53 56 – 502

www.innsbruck.infof.triendl@innsbruck.info

PrimCom

Raphaella Steixner, MA

Beratung

Eichstrasse 25

CH-8045 Zürich

+41 44 421 41 39

www.primcom.comr.steixner@primcom.com