**12 kühle Orte für heiße Tage: So gelingt die Abkühlung**

**Endlich ist es richtig Sommer. Das Thermometer zeigt europaweit über 30 Grad an und Deutschland ächzt unter den Temperaturen. Die Einen freuen sich über die Hitze, die Anderen stöhnen. Zeit für einen coolen Ausflug, der nicht nur für Abwechslung, sondern auch für Abkühlung sorgt. Mit diesen 12 Tipps lassen sich auch die heißesten Sonnentage rundum genießen.**

1. **Ab in den Schnee: Dachstein Gletscher-Erlebnis (Steiermark)**

**Wie kalt ist es?** 0 bis 10 Grad

**Was gibt es zu sehen?** Spektakuläre Aussichten mit viel Luft unter den Füßen und eine Portion Adrenalin gibt es auf dem Dachstein Sky Walk und Österreichs höchstgelegener Hängebrücke. Sie führt auf 2.700 Meter Höhe zur Treppe ins Nichts, über die man nach 14 steilen Stufen den Eispalast erreicht. Diese mystische Welt aus Eis und Schnee liegt sechs Meter unter dem ewigen Eis, tief im Inneren des Dachstein Gletschers. Übrigens: Der Dachstein und seine facettenreiche Landschaft stehen auf der Liste der UNESCO Weltkulturerbe.

1. **Kniffliges Wasserlabyrinth: Högsee in Serfaus-Fiss-Ladis (Tirol)**

**Wie kalt ist es?** Wassertemperatur 20 Grad

**Was gibt es zu sehen?** Auch wenn die Sonne auf dem Hochplateau von Serfaus-Fiss-Ladis kräftig scheint, bietet der Högsee in Serfaus eine wunderbare Erfrischung. Er liegt auf 1.829 Meter und ist Teil des [Erlebnisparks Hög](https://sfl.tirol/3IVgAfL). Zahlreiche Spielestationen wie eine Holzkugelbahn, Riesenmilchkannen-Memory oder das Wasserlabyrinth lassen die Zeit wie im Flug vergehen. Ein absolutes Highlight ist der 1,5 km lange *Familien-Coaster-Schneisenfeger.*

1. **Auf den Spuren von Geistern und Kobolden: Leutascher Geisterklamm** **(Seefeld in Tirol)**

**Wie kalt ist es?** circa 25 Grad

**Was gibt es zu sehen**? Ganz weit hinten in der Leutascher Geisterklamm rauschen Kaskaden donnernd in die Tiefe und Strudel wirbeln grollend. Wer das Reich der Klammgeister erreichen möchte, hat drei Möglichkeiten: Der Klammgeistweg (3 km) verläuft unter anderem auf einem kühnen, 800 m langen Steg. Der Koboldpfad (1,9 km) führt über den Gletscherschliff in die Schlucht hinein. Kurz und feucht ist der Wasserfallsteig (200 m), der beim 23 Meter hohen Wasserfall endet (mit Gebühr).

1. **Tropfsteinreichste Höhle Österreichs: Das Katerloch (Steiermark)**

**Wie kalt ist es?** Höhlentemperatur: 5° C

**Was gibt es zu sehen?** Fantasievoll geformte Stalagmiten und Stalaktiten, meterhohe, Kalkkerzen und funkelnde Tropfsteinsäulen. Das sogenannte Katerloch bei Dürntal ist die tropfsteinreichste Schauhöhle Österreichs. Highlight sind die 10.000 Quadratmeter große Fantasiehalle und der der sogenannte Atlas, der mit einem Umfang von 46 Meter und einer Höhe von 22 Meter zu den mächtigsten Sintersäulen der Welt gehört. Eine Führung dauert rund zwei Stunden. Fun Fact: Der Namensgeber des Katerlochs ist eine Eule.

1. **Frischluft-Kick: Trailrunning und Trekking in Livigno (Lombardei)**

**Wie kalt ist es:** Im Tal Höchstwerte von 22 bis 25 Grad

**Was gibt es zu sehen**: Die einzigartige Lage Livignos auf 1.816 Meter Seehöhe macht das abgeschiedene Hochtal in den Lombardischen Alpen zum perfekten Ausgangspunkt für eine Bergtour auf einen von zehn leicht erreichbaren Dreitausendern. Aber auch zum perfekten Trainingsterrain für Trailrunner. Von 33 Kilometern ebenen Trails in der Talsohle bis hin zu hügeligen Strecken und Anstiegen – die Auswahl ist abwechslungsreich und vielseitig.

1. **Im ewigen Eis: Auf Safari am Jamtalgletscher (Paznaun-Ischgl)**

**Wie kalt ist es:** Auf dem Gletscher rund 15 Grad

**Was gibt es zu sehen**: Wer glaubt, Safaris müssen immer in flimmernder Hitze stattfinden, liegt falsch. Auf der LOWA Gletschersafari erkunden sportliche Wanderer ab 16 Jahren mit Bergführern einen der bekanntesten Gletscher der Ostalpen, den Jamtalgletscher. Der richtige Umgang mit Steigeisen und Sicherungsseil steht dabei ebenso auf dem Programm wie Gletscherkunde. Der Weg führt vorbei an Gletschermühlen, Gletschertoren und vom Eis gebildeten Felsformationen mit ausgeprägtem Gletscherschliff.

1. **Über sieben Brücken: Wandern auf dem Wasserweg Trutg dil Flem (Graubünden)**

**Wie kalt ist es?** Im Tal Höchstwerte von 22 bis 28 Grad

**Was gibt es zu sehen?** Über sieben teils kühn angelegte Brücken und durch spektakuläre Schluchten führt der Wassererlebnisweg Trutg dil Flem in der Region Flims Laax Falera. Genauer gesagt zieht sich die prämierte Tour über zwölf Kilometer von der Quelle des Bachs Flem im oberen Segnesboden, vorbei an bizarren Felsformationen bis hinab ins Dorfzentrum von Flims hinab. Ambitionierter ist die Wanderung in die entgegengesetzte Richtung.

1. **Erfrischende Perspektiven: Cityrafting in Innsbruck (Tirol)**

**Wie kalt ist es?** Wassertemperatur 14 Grad

**Was gibt es zu sehen?** Lust auf einen Perspektivenwechsel? Dann lautet die Devise Cityrafting in Innsbruck, eine feucht-fröhliche Sightseeingtour auf dem Inn, vorbei an Sandbänken und wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Ob trocken oder richtig nass – das kann jeder selbst entscheiden. Wem das an Abkühlung nicht reicht, der fährt in wenigen Minuten aus dem Stadtzentrum zum Top of Innsbruck auf die Nordkette hinauf und genießt auf kühlen 2.334 Metern Höhe eine erfrischende 360-Grad-Aussicht auf die Stadt.

1. **Ein Sprung ins kalte Nass: Wildwasserschwimmen und Canyoning in Warth-Schröcken (Vorarlberg)**

**Wie kalt ist es:**Wassertemperatur 14 Grad

**Was gibt es zu sehen**: Unbändige Natur und erfrischende Abenteuer gibt es rund um Warth-Schröcken. Zu Fuß geht es beim Canyoning durch tiefe Schluchten, über glatte Felsrutschen, durch türkisfarbene Naturbecken und den einen oder anderen Wasserfall hinab. Wer der schäumenden Gischt ins Auge blicken möchte, der übt sich im Wildwasserschwimmen durch ein sechs Kilometer langen Klamm. Die Abenteuerlustigen tauchen durch reißende Stromschnellen und donnernde Walzen. Mehr Abkühlung geht nicht.

1. **Kühle Naturdusche: Umbalfälle im Nationalpark Hohe Tauern (Osttirol)**

**Wie kalt ist es:** Außentemperatur rund 20 Grad

**Was gibt es zu sehen**: Mit den Umbalfällen bietet der Nationalpark Hohe Tauern den Besuchern ein tosendes und kühlendes Erlebnis. Im wahrsten Sinne des Wortes. Denn dort donnert die Isel, der letzte freifließende Gletscherfluss der Alpen über mehrere Stufen hinab. Über den mit einem Wandergütesiegel ausgezeichnete Wasserschaupfad erreichen die Besucher zu Plattformen, von wo aus sie die Kraft der Natur hautnah erleben. Und tausende kleine Wassertropfen erfrischen die erhitzten Gemüter. Übrigens: Die Umbalfälle zählen zu den Top-Hotspots im Nationalpark Hohe Tauern.

1. **Ab in den kühlen Wald: Nationalpark Schwarzwald bei Baiersbronn**

**Wie kalt ist es:** durchschnittliche Temperatur im Juli 13 Grad

**Was gibt es zu sehen**: Wald, Wälder, und noch mehr Wald. Rund vier Millionen Bäume mit einer Höhe von mindestens 15 Meter stehen rund um Baiersbronn. Und selbst wenn im Ort das Thermometer schweißtreibende Grade anzeigt, herrscht im Nationalpark Schwarzwald ein angenehmes Klima. Die vielen Bäume ziehen mit ihren Wurzeln Wasser aus dem Boden, was dann über die Blätter oder Nadeln verdunstet. Dieser Prozess hält die Temperatur im Wald niedriger als auf freien Flächen, was Naturliebhaber genießen. Sie starten ab dem Nationalparkzentrum am Ruhestein zu aufregenden Ausflügen.

1. **Abkühlung im Atlantik: Glamping auf dem Campingplatz Huttopia Côte Sauvage (Frankreich)**

**Wie kalt ist es:** Wassertemperatur 22 Grad

**Was gibt es zu sehen**: Auf dem Campingplatz Huttopia Côte Sauvage hat der Alltag keinen Zutritt. Das Motto lautet: Mit Wellenrauschen einschlafen und aufwachen, weit weg klingelnden Weckern und brummenden Handys. Das Beste ist, vom Stellplatz zum Sandstrand sind es keine 20 Meter. Damit nicht genug. Die Anlage ist idealer Ausgangspunkt zum Erkunden der Insel Ile de Ré und für einzigartige Wattwanderungen. Nachts spannt sich ein leuchtendes Firmament über die Insel, auf dem sogar die Milchstraße zu sehen ist.