**Frühling in den Bergen: Was Sie jetzt alles unternehmen können**

**Alles neu macht der Mai. Und der April. Und der Juni.**

**Die Zeit zwischen Winter und Sommer ist für viele *die* Art Saure-Gurken-Zeit: Zum Skifahren hat man keinen Bock (oder Schnee) mehr, für die Arschbombe in den Badesee ist es noch zu frisch. Dabei ist es mit den Jahreszeiten wie im echten Leben: antizyklisch denken und handeln bringt mehr! Wenn alle noch im Winterschlaf vom Sommerurlaub träumen, sollte man schleunigst aktiv werden. Denn jetzt sind die Kontraste am höchsten: Oben noch Schnee, unten schon Schneeglöckchen. Die Sonne streichelt schon sanft die winterblasse Haut. Und vor allem: Jetzt hat man die Berge oft noch ganz für sich allein. Also raus aus den Federn und rein in den Frühling! Mit unseren Top-9-Tipps:**

**Tipp 1: Rennradeln und Gravelbiken im Tal, auf dem Plateau und auf den Passstraßen**

Sobald die Straßen schneefrei sind, kann man Kilometer machen – mit dem Rennrad oder ganz hip mit dem Gravelbike. Unsere Tipps: [Gravel Tirol](https://gravel.tirol/region/zugspitzarena/), Tirols größtes Schotterrevier rund um die Tiroler Zugspitz Arena. Oder eine von vielen lohnenden Touren in der Region Seefeld – Tirols Hochplateau, z.B. die talnahe [Arnspitzrunde](https://www.seefeld.com/sommer/biken/bike-touren/a-arnspitzrunde-strecke-ar). Auch die Steiermark lockt Frühstarter gleich mit [drei großen Radwegen](https://www.steiermark.com/de/Steiermark/Aktiv-in-der-Natur/Rad-Bike). Und wenn im Mai die [Großglockner Hochalpenstraße](https://www.zellamsee-kaprun.com/de/sport/sommer/rad-bike/rennrad) öffnet, kann man von Zell am See-Kaprun aus zwischen meterhohen Schneewänden rennradeln oder biken.

**Tipp 2: Das ist ja die Höhe! Sportklettern an sonnenverwöhnten Klettergärten**

Kletterer zieht es nach dem kalten Winter an die Sonne wie die Motten ans Licht. Jetzt gilt: Endlich mal wieder den ganzen Körper spüren! Am besten natürlich südseitig – und optimal abgesichert. Unsere Top-3-Klettergärten für Early Spring Birds: der südseitige Klettergarten [Crap la Tgina](https://www.flimslaax.com/klettern) oberhalb von Flims-Laax-Falera in Graubünden, die vier [talnahen Klettergärten in der Region Seefeld](https://www.seefeld.com/sommer/klettern/klettergaerten) – und natürlich die Urmutter aller Frühsportspots alias Tirols El Cap: die [Martinswand](https://www.innsbruck.info/sport/sommer/klettern/sportklettern/touren/martinswand-dschungelbuch.html) im Westen von Innsbruck.

**Tipp 3: Trailrunning! Wer im Herbst um den Montblanc will, kann jetzt schon trainieren**

Zugegeben: Die Trailrunning-Runde von Ehrwald aus rund um die Zugspitze ist erst im Sommer schneefrei. Aber in der [Tiroler Zugspitz Arena](https://zugspitzarena.com/de/Sommer-Erlebnis/Weitere-Sommeraktivitaeten/Laufsport) – und drüben auf Tirols Hochplateau rund um [Seefeld](https://www.seefeld.com/sommer/nordic-walking-laufen/trailrunning-routen) – kann man mehrere Trailrunning-Saisonen verbringen, ohne dass es langweilig wird.

Multisport im Frühling: Wer vormittags noch am Gletscher Skifahren will und nachmittags eine nette Trailrunning-Runde drehen will, muss ganz dringend nach [Zell am See-Kaprun](https://www.zellamsee-kaprun.com/de/sport/sommer/laufen-trailrunning). Alle, die sich gerne im Wettkampfmodus messen, sollten sich im Kalender die [World Mountain and Trail Running Championships](https://www.innsbruck-stubai2023.com/) vom 6. bis 10. Juni 2023 in Innsbruck-Stubai dick anstreichen.

**Tipp 4: Mountainbiken geht eigentlich immer! Aber besonders gut jetzt im Frühjahr**

Baiersbronn ist nicht nur Deutschlands Kulinarik-Hauptstadt, sondern auch [Baden-Württembergs Mountainbike-Mekka](https://www.baiersbronn.de/de-de/natur/mountainbiking). Die vielen legalen Biketrails öffnen ab Ende April. Wer nicht so lange warten will, muss in die [Schöckl Trail Area](http://www.steiermark.com/de/Urlaub-planen/Ausflugsziele/Schoeckl-Trail-Area_isd_10589632) nahe der steirischen Landeshauptstadt Graz. Sommer-Saison-Opening ist am 26. März. Bock auf alpin-urbanes Flair (und Flow)? Dann ab nach Innsbruck. Hier sonnen sich schon früh im Jahr die [südseitigen Trails](https://www.innsbruck.info/radsport/mountainbike/singletrails.html) an der Hungerburg und an der Arzleralm.

**Tipp 5: Mal so richtig schön in die Luft gehen – beim (Tandem-)Gleitschirmfliegen**

Beim Tandemflug mit dem Gleitschirm gilt: Adrenalin meets Aussicht! Das Feine für Early Birds: Von April bis Juni ist die Thermik fürs Fliegen meist ideal. Aber wo kann man in die Luft gehen? Hoch über der [Region Seefeld](https://www.seefeld.com/sommer/paragleiten) sonnt sich die Rosshütte in der Frühlingsmilde. Gleich zwei Flugschulen bieten von hier aus Tandemflüge an. Und in [Zell am See-Kaprun](https://www.zellamsee-kaprun.com/de/sport/sommer/actionsport#paragliding) lockt die Schmittenhöhe mit bester Thermik – und atemlosen Tief- und Weitblicken auf den Zeller See und die Gletscher der Hohen Tauern.

**Tipp 6: Rafting und Kajakfahren: Mit der Schneeschmelze ist der Wasserstand meist ideal**

In Innsbruck und keine Lust auf 08/15 Stadtrundfahrt? Aus einer völlig neuen Perspektive erlebt man Tirols Hauptstadt beim [City-Rafting](https://www.innsbruck.info/sehen-und-erleben/besondere-erlebnisse/wildwasser/detail/infrastruktur/city-rafting-innsbruck-voels.html). [Zell am See-Kaprun](https://www.zellamsee-kaprun.com/de/sport/sommer/actionsport#rafting) ist für Rafting-Einsteiger und -Profis *the place to be* im Salzburger Land. Auf der Salzach und Saalach werden alle happy. Und nass. Nebenan, in der Steiermark, locken die [Wildflüsse Enns und Salza](https://www.steiermark.com/de/Gesaeuse/Region/Am-Wasser/Rafting) ins wilde Gebirge namens „Gesäuse“. Bock auf Grand Canyon? Dann ab nach Flims-Laax-Falera – zur Rheinschlucht, dem „[Swiss Grand Canyon](https://www.flimslaax.com/naturerlebnisse/rheinschlucht)“.

**Tipp 7: Raus aus dem Gefrierschrank und rein ins sonnenmilde Frühlingsskifahren**

Warum das Frühjahr mit milden Temperaturen, dem soften Firnschnee und den verkehrsarmen Pisten die beste Jahreszeit zum Skifahren ist? Das er-fährt man am besten im [Gletscherskigebiet Kitzsteinhorn in Zell am See-Kaprun](https://www.zellamsee-kaprun.com/sonnenskilauf) oder im hochgelegenen Schneeloch [Livigno](https://www.livigno.eu/de/pisten). Noch bis 21. Mai kann man auf dem Stubaier Gletscher wedeln – und nachmittags in der Altstadt von Innsbruck shoppen – [Ski plus City](https://www.innsbruck.info/skifahren/ski-plus-city-pass/city-leistungen.html) at its best! Bock auf „La dolce Vita“ im April? Dann ab nach [Ischgl, zum Grande Finale mit Eros-Ramazzotti-Konzert](https://www.ischgl.com/de/Events/Top-Events/Top-of-the-Mountain-Closing-Concert_topevent_42210615).

**Tipp 8: Das Beste zum Schluss – Grande Winterfinale beim Skitourengehen**

Echte Skitourengeher sind Flachlandtirolern in einer Beziehung meilenweit voraus: Sie wissen, dass der Frühling die beste aller Sport-Jahreszeiten ist. Voraussetzung ist freilich ein möglichst hoher Ausgangspunkt für die Firn-Abfahrt vom Ski-Dreitausender. So wie in [Livigno](https://www.livigno.eu/de/skitouren-streken) oder im [Sellraintal](https://www.innsbruck.info/skifahren/skitouren/erlebnis-skitouren.html) bei Innsbruck. Hier wie dort startet die Frühlings-Skitour in Höhenlagen nahe der 2.000 Meter Marke.

**Tipp 9: Endlich wieder Rauszeit! Naturcampen in den Bergen. Ganz ohne Eiskratzen**

Eier suchen macht außerhalb des eigenen Gartens einfach mehr Spaß. Also ab in den Süden! Am besten nach Frankreich. Noch besser: auf einen der Naturzeltplätze von [Huttopia](https://europe.huttopia.com/de/). Ab April haben die Plätze in den bergigen Topspots Vogesen ([Village Forêt des Vosges](https://europe.huttopia.com/de/site/foret-des-vosges/)**)** und Provence Alpe ([Huttopia Bozel en Vanoise](https://europe.huttopia.com/de/site/bozel-en-vanoise/)) geöffnet. Ab dem 5. Mai begrüßt [Huttopia Gorges du Verdon](https://europe.huttopia.com/de/site/camping-gorges-du-verdon/) seine Besucher in der Nähe des größten Canyon Europas. Allen Plätzen gemeinsam: die Ready-to-Camp-Unterkünfte haben echte Betten und Bäder, vollständige Einrichtungen, Sonnenterrassen und Barbecue-Grill.