INNS'
BRUCK

# TRAILRUNNING IM HERZEN DER ALPEN: DIE REGION INNSBRUCK ALS LAUF-ELDORADO

**Von der Haustüre auf den Trail – dieses einmalige Erlebnis erfahren Trailrunner in der Region Innsbruck. Angekommen im Austragungsort der World Mountain and Trailrunning Championships, schnappt sich der Trailrunner sein liebstes Trailrun-Outfit, um die einzigartige Berglandschaft zu bezwingen. Simultan, und sozusagen „on the run", kann dabei die Schönheit der Region entdeckt werden. Mit ihren geschichtsträchtigen Sehenswürdigkeiten, dem einzigartigen Panorama als ständigem Begleiter und der Streckenvielfalt der Trails kürt sich die Alpenhauptstadt zum diesjährigen Mekka des Trendsports.**

## Alle Trails führen nach Innsbruck

Naturpark Karwendel, Patscherkofel, Mieminger Kette, Kalkkögel, Sellraintal mit Stubaier Alpen: Diese fünf Gebirgsstöcke laden in der Region Innsbruck mit einer unverwechselbaren Streckenvielfalt und Naturszenerie zum Trailrunning ein. Die Alpenhauptstadt besticht zudem durch ihre Internationalität, Erreichbarkeit und die einzigartige Lage. Wo sonst schmiegt sich die Stadt in perfekter Harmonie in felsige Höhen ein und verbindet die urbane Lebensfreude mit hochalpinem Erlebnishunger? So wundert es auch nicht, dass die Trendsportart in der Region Innsbruck das ganze Jahr lang gelebt wird und mit der diesjährigen World Mountain and Trail Running Championship im Juni einen weiteren Meilensteil in der Sportgeschichte der Alpenhauptstadt setzt.

## Der Juni lässt (Läufer-)Herzen höherschlagen

Die Wege der Trailrunning-Weltelite laufen diesen Sommer bei den World Mountain and Trail Running Championships in der Region Innsbruck zusammen. Vom 6. bis 10. Juni messen sich in vier Bewerben – Vertical Uphill, Trail Short, Trail Long und Mountain Classic – rund 1.400 Sportler aus 60 Nationen. Wer sich auf die Weltmeisterschaften einstimmen möchte, der kann sich beim Innsbruck Alpine Trailrun Festival vom 1. bis 4. Juni wortwörtlich selbst warmlaufen. Einsteigern wie erfahrenen Läufern wird die Chance geboten, aus acht Distanzen – von sieben bis 110 Kilometern – und alpin-urbanen Streckenverläufen auszuwählen. Beim „K15 Rookie Trailrun" werden 17 Kilometer und über 500 Höhenmeter bezwungen, Extremsportler peilen

Innsbruck Tourismus
Burggraben 3, A-6021 Innsbruck – Alexandra Sasse
Tel. +43(0) 512 5985-124,
a.sasse@innsbruck.info
www.innsbruck.info

**Pressekontakt:** Hansmann PR
Lipowskystraße 15, D-81373 München
Tel. +49 (0)89 3605499-0,
info@hansmannpr.de
www.hansmannpr.de

indes die „K110 Masters of Innsbruck“ mit über 4.500 Höhenmetern an. Neben sportlichen Höchstleistungen erleben Besucher und Zuschauer bei Side-Events und einer Expo mit über 30 Ausstellern ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm, um in den Sport hineinzuschnuppern.

**Trailrunning als Kirsche auf der (Urlaubs-)Torte**

Ob Naturliebhaber, Sportsfreund, Genießer oder Entdecker: Auch abseits der World Mountain and Trailrunning Championships begeistert die Vielfalt der Region Innsbruck den Trailrunner ebenso wie dessen Reisebegleitung. Während der Läufer den Gipfel mit dem altbekannten „Fußtaxi“ bezwingt, bejubelt ihn der Rest der Urlaubstruppe entspannt aus der vorbeischwebenden Gondel. Anschließend trifft sich alles für wohlverdienten Kuchen und Kaffee auf einer der zahlreichen Almen und Hütten. Zu Fuß oder per Seilbahn – dank der Gästekarte Welcome Card ist eine Vielzahl an Bergbahnen kostenlos oder vergünstigt nutzbar und verbindet Trailrunner mit Familie und Freunden.

**Regeneration in der Region: so vielfältig wie das Streckenangebot**

Zur Erfrischung den Sprung ins kühle Nass wagen, im Day Spa die Muskeln lockern oder bei einem Post-Trailrun-Sundowner die letzten Strahlen der Sonne genießen, bevor diese hinter der bunten Häuserzeile untergeht: Ebenso individuell wie die Trailrun-Strecken zeigt sich die Erholungsphase zwischen den energiegeladenen Sessions. Nicht überraschend, läuft es sich regeneriert bei einzigartiger Kulisse besonders gut und weit – so kann es schon mal vorkommen, dass während des Aufenthalts in der Alpenhauptstadt ein neues Paar Trailrun-Schuhe hermuss. Wer bei Tomaselli an Eis denkt, der besucht Innsbruck nicht zum ersten Mal, das steht fest. Doch auch eines der Sportgeschäfte trägt diesen Namen und ist speziell ausgerichtet auf den Laufsport. Ein weiterer (Geheim-)Tipp für beste Beratung und Qualität ist die Laufboutique Rückenwind.

**Tipp: umweltfreundlich und entspannt mit den Öffis in und durch die Region**

Wer bei der Anreise zu den sommerlichen Trailrun-Events in und rund um Innsbruck auf das Auto verzichten möchte, ist mit dem Zug auf dem besten Weg. Noch dazu, weil seit Kurzem neben den bewährten Verbindungen der Österreichischen Bundesbahnen (ÖBB) auch die WESTbahn in der Tiroler Landeshauptstadt Station macht. Damit gestaltet sich die umweltfreundliche Anreise in die alpin-urbane Region Innsbruck noch einfacher als bisher. Und auch vor Ort ist man mit Bahn, Bus und Tram gut unterwegs – insbesondere mit der Gästekarte Welcome Card: Ab einem Aufenthalt von zwei Nächten kostenlos bei Partnerbetrieben erhältlich, inkludiert sie die Nutzung aller öffentlichen Verkehrsmittel des Verbandsgebiets. Wer also das vielfältige Lauf- und Urlaubsangebot in der Region Innsbruck

unbeschwert genießen möchte, kann die eigenen vier Räder guten Gewissens einfach zuhause stehen lassen.

***Über Innsbruck Tourismus***

*Innsbruck Tourismus ist die offizielle Destinationsmanagementorganisation der Region Innsbruck, die sich von der Tiroler Landeshauptstadt über 40 Orte in ihrer Umgebung erstreckt – vom Inntal aufs Mieminger Plateau über Kühtai bis ins Sellraintal. Mit jährlich knapp 3,5 Mio. Nächtigungen (Stand 2019) zählt die Region Innsbruck mit zu den größten Tourismus Institutionen Österreichs und ist eine einzigartige Symbiose zwischen pulsierendem urbanem Raum und faszinierender alpiner Bergwelt. Vielfältiges Stadtflair und Sightseeing sind nur einen Atemzug von der nächsten Rad- oder Wandertour, dem nächsten Ski- oder Winterwandererlebnis entfernt. Die kostenlose Gästekarte Welcome Card ist der Schlüssel zur grenzenlosen Vielfalt der Region: Mit der kostenlosen Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel können hoch und quer zahlreiche Highlights nachhaltig und komfortabel erlebt werden. Für die rund 90 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steht der Gast im Mittelpunkt ihres Denkens und Handelns. Durch ihre Begeisterung für den alpin-urbanen Raum vermitteln sie ihren Gästen, wofür das eigene Herz schlägt, und bereiten somit immer wieder aufs Neue unvergessliche Urlaubserlebnisse im Einklang mit Mensch und Natur. Mit seinen insgesamt 12 Tourismus Informationen ist Innsbruck Tourismus nah bei seinen Gästen, mitten im Geschehen und am Puls der Zeit – ein Dreh- und Angelpunkt für authentische Geschichten und persönliche Impressionen von lokalen Charakteren, die sich auf dem beliebten Blog und den sozialen Kanälen unter #myinnsbruck wiederfinden.*

***Weiterführende Links***

*Blog: www.innsbruck.info/blog*
*Facebook: www.facebook.com/Innsbruck*
*Instagram: www.instagram.com/innsbrucktourism*
*Twitter: twitter.com/InnsbruckTVB*
*YouTube: www.youtube.com/user/InnsbruckTVB*
*Pinterest: www.pinterest.at/innsbrucktvb/_created*

Innsbruck Tourismus
Burggraben 3, A-6021 Innsbruck – Alexandra Sasse
Tel. +43(0) 512 5985-124,
a.sasse@innsbruck.info
www.innsbruck.info

**Pressekontakt:** Hansmann PR
Lipowskystraße 15, D-81373 München
Tel. +49 (0)89 3605499-0,
info@hansmannpr.de
www.hansmannpr.de