

Trend Winterwandern: Fünf gute Gründe sofort loszustapfen

IN DER REGION SEEFELD HAT DER SANFTE WINTERSPORT TRADITION



Immer mehr Aktivurlauber entdecken Winterwandern als Alternative zu den klassischen Wintersportarten. Dabei steht weniger die sportliche Herausforderung als vielmehr das bewusste Erleben der Natur im Vordergrund. In der Region Seefeld hat man das schon früh erkannt. Diese fünf Gründe überzeugen auch Wandermuffel:

1 Gesundheitsbooster aus der Natur: Aktiv gegen den Winterblues

Winterwandern ist gesund, entspannt, regt die Serotoninproduktion und den Kreislauf an. Denn: Das Wandern bei kalten Temperaturen ist ein wahrer Booster für unser Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System. Zudem heben ausgedehnte Touren durch den Schnee die Stimmung und bauen Stress ab. Ähnlich wie beim sommerlichen Waldbaden Shinrin Yoku, dem achtsamen Spaziergang durch den Wald, wirkt der Duft des Waldes auch im Winter wohltuend und beruhigend. Weitere Pluspunkte: Die Bewegung steigert die körperliche Fitness, die frische Luft hält die Atemwege frei und das Sonnenlicht füllt die Vitamin-D-Speicher auf.

2 Entschleunigung für alle

Keine andere Jahreszeit lädt so sehr zur Langsamkeit ein wie der Winter. Die Natur schläft und Action ist auf Winterwanderungen eher selten - von einer Schneeballschlacht am Wegesrand einmal abgesehen. Das muss auch nicht sein, denn wer genau hinsieht, entdeckt viele reizvolle Details. Ob Eiskristalle, Flocken auf der Nase, Schneeengel oder Schneemann - auch Kinder lieben diese Touren. Denn: leichter Einstieg, geringe Verletzungsgefahr und kaum alpine Risiken. Winterwandern ist für alle Altersgruppen geeignet.

3 Umweltfreundlicher Naturgenuss zum Spartarif

Aktiv sein und Spaß haben im Schnee, dazu braucht es nicht viel. Vor allem keine Liftkarte und keine Ski unter den Füßen. Auf der Packliste stehen lediglich warme Funktionskleidung, ein Rucksack und ein Paar feste Bergschuhe. Und die hat eigentlich jeder Wanderer im Schrank. In Seefeld freuen sich Geldbeutel und Natur über die kostengünstige und umweltfreundliche Anreise mit dem Zug und dem 49-Euro-Ticket. Und auch vor Ort können Besucher mit der Gästekarte *PlateauCard* alle Busverbindungen und die Bahn zwischen Seefeld und Scharnitz kostenlos nutzen.

4 142 Kilometer Winterwanderwege (!)

Sanfte Hügel, Wälder und viel Ruhe - der weitläufige Plateaucharakter der Region Seefeld bietet ein ideales Terrain für Winterwanderungen. Kein Wunder, dass das Thema Winterwandern dort bereits seit den 1960er Jahren eine bedeutende Rolle spielt und sich das Tourenangebot sehen lassen kann. So präparieren und sichern die Tiroler auf dem Hochplateau zwischen den Orten Leutasch, Mösern,

Reith, Scharnitz und Seefeld regelmäßig 142 Kilometer Winterwanderwege. Der Großteil der markierten Routen führt in Einsamkeit durch winterliche Wälder und über tief verschneite Wiesen. Und nach getaner Arbeit? Dann locken urige Hütten und Gasthäuser mit lokalen Spezialitäten.

5 Weitwandern – gibt's auch in Weiß

Wem Tagestouren nicht reichen, der erobert in Seefeld den ersten Winterweitwanderweg Tirols. In vier Tagen geht es über 54 Kilometer von Hütte zu Hütte, durch tief verschneite Wälder, vorbei an vom Raureif glitzernden Bergseen und auf herrlichen Almen. Übrigens: Um das Nachtgepäck muss sich niemand kümmern, dafür sorgt der Gepäckservice.

Mehr Infos zum Winterwandern unter www.seefeld.com.