

## Presseinformation

### Extrem aktiv im Sommer

**Für Bewegungshungrige hat der Sommer in Österreich noch viel mehr zu bieten als Genusswanderungen und Badespaß. Wasser, Luft und Fels: diese drei Elemente sorgen für jede Menge Abwechslung im Sommerurlaub und bieten Adrenalinjunkies die Möglichkeit an ihre Grenzen zu gehen.**

Wen Segeln und klassisches Surfen nicht mehr lockt, für den könnte **Kitesurfen** genau das Richtige sein. Am **Achensee**, zwischen Rofengebirge und Karwendel, herrschen ideale Windbedingungen, um sich in dem Trendsport zu versuchen. Anders als beim Windsurfen reicht bereits deutlich weniger Wind für das Surfen mit dem Drachen. Kiteschulen bieten Schnuppertage und Kurse für Einsteiger an. Und mit der richtigen Portion Mut und Rückenwind gelingt dann schon bald eine rasante Fahrt über den malerischen Achensee. Mit einem Drachen lässt sich am Achensee allerdings nicht nur Surfen, sondern auch in die Lüfte steigen. **Paragleiten** über den Achensee eröffnet eine ganz neue Perspektive auf das türkisblaue Wasser und die hohen Gipfel. Der Aufstieg erfolgt zu Fuß oder gemütlich mit der Seilbahn. Runter geht es dann mit deutlich mehr Herzklopfen im Tandemflug.

Wer sich mit festem Boden unter den Füßen wohler fühlt und es satt hat, nur im Stadtpark joggen zu gehen, der sollte im nächsten Sommerurlaub unbedingt die Laufschuhe einpacken. Beim **Trailrunning**, neudeutsch für den Geländelauf, verlässt man die asphaltierte Straße, läuft auf kleinen Pfaden, querfeldein oder auch im alpinen Gelände. Besonders schön ist das in **Zell am See**. Dort hat man sich ganz auf das Thema eingelassen: es gibt ausgeschilderte Trailrunning-Routen in allen Schwierigkeitsgraden und Trailrunning-Camps für Anfänger und Fortgeschrittene. Entspannte Läufe entlang der Talböden, rund um den Zeller See sowie traumhafte Waldläufe, lassen das Läuferherz höherschlagen. Konditionierte Läufer finden ihre Herausforderung auf einer Berglaufstrecke auf der Schmittenhöhe.

Halbwegs auf festem Boden bleibt man auch beim **Klettern**. Nicht nur ausgewiesene Bergfexe besteigen heutzutage Berge auf die anspruchsvolle Variante – nämlich senkrecht durch die Wände zum Gipfel. Klettersteige und Sportkletterrouten bieten in Begleitung eines Bergführers oder Kletterlehrers auch für Anfänger eine sportliche Herausforderung. An die Sportkletterrouten werden neben der Kletterausrüstung auch Seil und Kletterschuhe benötigt, bei den Klettersteigen „kraxelt“ man dagegen mit festen Bergschuhen, gesichert an an einem fest installierten Stahlseil. Hoch hinaus geht es in beiden Fällen. Tirol ist dabei das Kletterparadies schlechthin. In **St. Anton am Arlberg** warten in atemberaubender Landschaft zahlreiche Kletterrouten. Zu einem der anspruchsvollsten, aber auch schönsten Klettersteige der österreichischen Alpen, gehört dabei die drei Kilometer lange Route auf den Arlberg. Ein 2.000 Meter langes Stahlseil, 1.050 Seilklemmen und 500 Haken geben dabei Halt und Sicherheit. Als Belohnung für das hochalpine Abenteuer warten grandiose Ausblicke auf die Bezwingen des Steigs.

Auf 2.000 Metern Höhe und gleichzeitig tief in der Erde befindet man sich beim **Höhlen-Trekking** in der **Region Salzkammergut-Dachstein**. In der Mammuthöhle über dem malerischen Ort Hallstatt begeben sich Besucher nicht nur auf die Spuren von

Höhlenforschern, sondern auch ganz bestimmt an ihre Grenzen. Ausgerüstet mit Helm, Stirnlampe und einem erfahrenen Guide, geht es abseits des öffentlich zugänglichen Rundwegs tief unter die Erde. Durch enge Tunnel winden, in unterirdische Spalten abseilen und die fast greifbare totale Dunkelheit in einer Höhle erleben: das hält den Adrenalinspiegel garantiert noch ein paar Tage hoch.

Berge, Trails und Felsen: das sind auch die „Elemente“ für anspruchsvolle **Mountainbike-Touren** durch die Österreichischen Alpen. In **Saalfelden-Leogang**, zwischen schroffen Kalkriesen und sanften Grasbergen laden insgesamt 720 Kilometer Mountainbike-Strecken aller Schwierigkeitsgrade und 480 Kilometer Talradwege zum puren Bikevergnügen. Für Bike-Experten auf der Suche sportlicher Herausforderung, ist **Bikebergsteigen** ein Geheimtipp. Bei der Kombination aus Wandern und Biken geht es dabei weniger um Geschwindigkeit, als mehr um die Möglichkeit besonders extreme Abfahrten zu absolvieren. Denn für den Aufstieg wird das Rad getragen, runter geht es auf ausgesetzten Trails und Steigen, weit abseits der bekannten Pfade.

Unabhängig von Wind und Wetter ist man beim **Tauchen**. Das ideale Sommerprogramm also bei Regenwetter. Für (Schnupper-)Tauchgänge bieten sich die türkisblauen Kärntner Seen an. Der kristallklare **Weissensee** beispielsweise ist mit 930 Meter Seehöhe der wohl höchstgelegene Badensee in Mitteleuropa. Sichtweiten von 30 Meter ohne Lampe sind perfekt, um die Unterwasserlandschaft zu erkunden. Zwar erwarten die Taucher keine bunten Korallen, aber dafür eine fast schon mystische Unterwasserwelt mit außergewöhnlichem Fischreichtum. Im nahegelegenen **Millstätter See**, mit 141 Meter der tiefste See Kärntens, lassen sich bei Tauchgängen sogar mehrere Schiffswracks entdecken. Und wer nach dem Aktivprogramm Sehnsucht nach einem Badeurlaub hat: keine Sorge, auch der ist hier bestens aufgehoben.

### **Rückfragen**

Österreich Werbung Deutschland

Tel.: +49/30/21 91 48-0

<http://press.austria.info>

### **Service für Endkunden:**

Urlaubsservice der Österreich Werbung

Postfach 40, 1030 Wien, Österreich

T 00800 400 200 00 (gebührenfrei aus D, A, CH)

[urlaub@austria.info](mailto:urlaub@austria.info)