Wandern in Tirol - eine Wohltat für Geist und Körper

Wanderguide Andreas Erhart über die Vorteile des Bergsports

"Land der Berge"- die ersten Worte der österreichischen Bundeshymne lassen bereits die landschaftlichen Merkmale des Alpenstaates erkennen und weisen auf deren Stellenwert im gesellschaftlichen Leben hin.

Die topographische Attraktivität Österreichs und im Besonderen des Bundeslandes Tirol bietet ein breitgefächertes Spektrum für Sportlerinnen und Sportler sowie Touristinnen und Touristen aus dem In- und Ausland. In besonderer Weise trifft dies auf den Bergsport zu, für den das Vorhandensein von Geländeerhebungen mit erheblichen Höhendifferenzen eine Grundvoraussetzung ist.

Das Wandern als Ausformung des Bergsports ist also in beträchtlichem Ausmaß abhängig vom sogenannten "ursprünglichen Angebot". Darunter werden die Grundlagen verstanden, die die Voraussetzungen für eine touristische Entwicklung darstellen. Diese Faktoren werden als das natürliche Angebot bezeichnet und sie stellen das wesentliche Potential eines Angebotes dar. Natur und Kultur sind Teil des touristischen Angebotes und haben eine starke Wirkung als Reisemotiv.

Volkshobby Wandern - am liebsten in Tirol

Wandern besitzt eine enorme Breitenwirkung und Tirol gilt im In- und Ausland als klassische Wanderdestination. Als Reisemotive geben Urlauber unter anderem an, "...draußen zu sein und in reiner Luft durchatmen zu können..."!

Für mehr als die Hälfte der Reisenden spielt das Naturerlebnis eine große Rolle. Die Sinnesreize von Wäldern, Bächen, Bergen werden als Kontrast zur hochtechnisierten Alltagsroutine aufgenommen. Urlauber und Erholungssuchende können in Tirol durch ein einheitlich ausgeschildertes Wander- und Bergwegekonzept ihre alpinen Ziele erreichen.

Sportliche Aktivitäten im Allgemeinen und Bergsportaktivitäten im Besonderen erfreuen sich steigender Beliebtheit bei inländischen und ausländischen Gästen. Sie sind sich dessen bewusst, dass Aktivitäten in der Natur körperliche, psychische und soziale Leistungsmöglichkeiten erhalten und verbessern. In der "AMAS 2000"-Studie (Austrian Moderate Altitude Study) wurde nachgewiesen, dass Bewegung in mittleren Höhenlagen zu zusätzlichen, höhenspezifischen Gesundheitsvorteilen führt. Bergsport reduziert den oxidativen Stress, erleichtert die Gewichtsabnahme ohne eigentliche Diät und wirkt so positiv auf Koordination und Flexibilität.

Idealer Partner für Bergurlaub: die Wanderhotels Tirol

Besonders empfehlenswert sind für Bergguide Andreas Erhart die qualifizierten Wanderhotels Tirol. Die 28 Tiroler Wanderhotels sind seit Jahren das Aushängeschild für qualitativ anspruchsvollen Wanderurlaub in Tirol. Die Qualitätsmerkmale sind:

- geprüfter Bergwanderführer
- drei geführte Wandertouren pro Woche bis hin zu speziellen Themenwanderungen
- Wandertipps und Tourenvorschläge
- Verleih von Wanderausrüstung

Tirol hat an acht Weitwanderwegen Anteil. Der bekannteste ist der Adlerweg. Die wanderbare Adlersilhouette (daher der Name) ist 1480 km lang und deckt ganz Tirol ab. Auf der gesamten Wegstrecke absolviert man 87 000 Höhenmeter, ist also zehnmal auf den höchsten Berg der Welt gestiegen.

Die vierzig schönsten Touren in Nordtirol sind unter http://www.amazon.de/Schneeschuhwandern-Tirol-sch%C3%B6nsten-Touren-Nordtirol/dp/385491315X zu finden.

Pressekontakt

Andreas Erhart, MBA Bergwanderführer

Herr Andreas Erhart MBA
Purnhofweg 59
6020 Innsbruck

amazon.de/Schneeschuhwandern-Tirol-sch%C3%B6nsten-Touren-Nordtirol/dp/385491315X
andreas1.erhart@gmail.com

Firmenkontakt

Andreas Erhart, MBA Bergwanderführer

Herr Andreas Erhart MBA
Purnhofweg 59
6020 Innsbruck

amazon.de/Schneeschuhwandern-Tirol-sch%C3%B6nsten-Touren-Nordtirol/dp/385491315X
andreas1.erhart@gmail.com

Andreas Erhart, Autor und Wanderprofi, ist als Bergführer in den Tiroler Alpen qualifizierter Ratgeber für Wandertouren, Bergtouren und Bergsport in Tirol. Durch seine Erfahrung hält der Bergguide für jeden die passenden Tourenvorschläge bereit und gibt sein Wissen über die Tiroler Alpen gerne weiter. Als Wanderguide ist Andreas Erhart außerdem für die Tiroler Wanderhotels im Einsatz und bietet Urlauber Wandertipps, Beratung zur Wanderausrüstung und geführte Wandertouren für einen großartigen Wanderurlaub in Tirol.

Anlage: Bild