



Mit WÖFFIS anreisen...

und die Tiroler Natur im Nationalpark Hohe Tauern und in den fünf Naturparken mit allen Sinnen genießen.

■ Seite 2

Mit dem Radl unterwegs...

auf gut ausgebauten und beschilderten Radwegen und Mountainbikerouten in ganz Tirol.

■ Seite 5

Wenn's so richtig heiß wird...

helfen einfache Maßnahmen, um an Sommertagen einen kühlen Kopf zu bewahren.

■ Seite 6

Die Schönheit der Tiroler Natur genießen



Das Piller Moor im Naturpark Kaunergrat, der Ahornboden im Karwendel, die imposanten Berge im Naturpark Ötztal oder der Nationalpark Hohe Tauern sind nur einige wenige Beispiele für das abwechslungsreiche Angebot.

Die fünf Tiroler Naturparke und der Nationalpark Hohe Tauern laden zum Wandern, Entdecken und Verweilen ein.

Vom Außerfern über das Kautertal und Ötztal ins Karwendel und ins Zillertal bis zu den Hohen Tauern – die Landschaften der Schutzgebiete warten mit einer beeindruckenden Artenvielfalt auf und bieten BesucherInnen ein besonderes Naturerlebnis. Damit die seltenen Tier- und Pflanzenarten geschützt bleiben, legen alle Naturparke und der Nationalpark gemeinsam mit den Alpenvereinen besonderes Augenmerk darauf, dass die tausenden BesucherInnen pro Jahr auch entsprechend achtsam sind. Dafür gibt es eine „BesucherInnenlenkung“. Darunter versteht man Maßnahmen, die für

den bewussten Umgang mit der Natur sensibilisieren, informieren und Gäste durch das Gelände leiten: von Wegmarkierungen in der alpinen Landschaft über Stege und Brücken durch Moore bis hin zu Informationstafeln und vielem mehr. Maßnahmen wie diese tragen beispielsweise dazu bei, dass seltene Vogelarten nicht bei der Brut gestört und vom Aussterben bedrohte Pflanzen nicht aus Unwissenheit gepflückt oder zertrampelt werden. Das Land unterstützt solche Maßnahmen finanziell. Wer Lust auf einen Ausflug in die Tiroler Natur hat, findet alle Informationen unter www.naturparke.tirol und www.hohe-tauern.at.

Rangerin in der digitalen Welt

So manch eine oder einer hat sie schon

gesehen: In manchen Naturparks und im Nationalpark Hohe Tauern sind ausgebildete RangerInnen unterwegs. Sie begleiten die BesucherInnen, beantworten Fragen und sehen in den weitläufigen Flächen nach dem Rechten. Aber auch online gibt es vermehrt Arbeit: Im Naturpark Karwendel kommt seit Kurzem auch eine digitale Rangerin, auch E-Rangerin genannt, zum Einsatz. Sie tauscht ihre Bergschuhe gegen den Computer und prüft beispielsweise auf gängigen Bergsport- und Tourismusportalen sowie Social-Media-Plattformen, ob inoffizielle Routentipps zum Klettern, Radfahren oder Wandern veröffentlicht werden. Zudem arbeitet sie mit den SeitenbetreiberInnen daran, dass die BesucherInnenlenkung auch im Internet verstärkt zum Thema wird. Auch in anderen Naturparks wird vermehrt ein Schwerpunkt auf die Online-BesucherInnenlenkung gelegt.

WÖFFI – Tausche Pkw gegen Bus & Bahn

Der nächste Wanderausflug ist geplant, der Rucksack gedanklich schon gepackt – doch wie kommt man zum Ausgangspunkt? Die Antwort muss nicht immer Pkw, Parkgebühr oder Mautstraße heißen: Die Tiroler Naturparke bieten eigene Wanderfolder an, die ausschließlich Touren enthalten, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sind. Insgesamt sind 73 schöne und abwechslungsreiche Ein- und Mehrtageswandertouren enthalten – Linienetz- und Fahrplan natürlich inklusive. Die „WÖFFIS – Wandern mit öffentlicher Anreise“ sind online abrufbar und gedruckt in den Naturparkhäusern und bei zahlreichen Partnern wie Tourismusverbänden oder Verkehrsbetrieben verfügbar.

IMPRESSUM Informationsmagazin der Tiroler Landesregierung/Auflage: 119.000 Stück.

MEDIENINHABER UND HERAUSGEBER: Land Tirol. CHEFREDAKTION: Mag. Florian Kurtzthaler. Redaktionelle Koordination: Mag. Alexandra Sidon. REDAKTION: Samuel Feuersinger, BA, Lea Knabl, MA, Konrad Pölzl, BA, Mag. Robert Schwarz. KONTAKT: Abteilung Öffentlichkeitsarbeit, Landhaus 1, 6020 Innsbruck, Tel.: 0043 (0)512/508-1902, E-Mail: Landeszeitung@tirol.gv.at. FOTO TITELSEITE: TVB Osttirol/Erwin Haiden. KOORDINATION: Mag. Christa Hofer. VERLAGSORT: Innsbruck. HERSTELLUNGSORT: Innsbruck. NAME DES HERSTELLERS: Intergraphik. OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25 MEDIENGESETZ: Medieninhaber: Land Tirol. ERKLÄRUNG ÜBER DIE GRUNDLEGENDE RICHTUNG: Information der BürgerInnen über die Arbeit der Landesregierung, der Landesverwaltung und des Landtags.



Tirol ist ein Eldorado für alle, die in der Natur aktiv sein wollen.

Auf ein Wort!

Das Sport- und Freizeitangebot in Tirol ist groß. LH Anton Mattle und sein Stellvertreter Georg Dornauer empfehlen gute Vorbereitung und angemessene Ausrüstung.

Herr LH Anton Mattle, wie sieht Ihr „sicherer“ Sommer aus?

Hinauf auf die Tiroler Berge geht es nur mit der richtigen Ausrüstung und einem Wetterbericht, der die Tour zulässt. Die Grundvoraussetzung ist aber, dass ich mich selbst gesund und fit fühle.

Welche Rolle spielt überhaupt das Thema Sicherheit für den Tiroler Landeshauptmann?

Für das Land Tirol ist gerade dieses Thema eine Querschnittsmaterie von höchster Priorität. Die multiplen Krisen der letzten Jahre haben unsere Wahrnehmung dafür geschärft, wo überall Sicherheitsnetze zu ziehen sind.

Wie sicher ist denn Tirol?

Wir sind in Tirol gut aufgestellt. Überzeugen Sie sich davon bitte selbst am 26. Oktober am Tag der offenen Tür im Landhaus, der sich dem Thema der Sicherheit in ihren vielfältigen Facetten widmet!

Herr LHStv Georg Dornauer, wie steht der Sportlandesrat zum Sommersport?

Für mich ebenso unverzichtbar wie im Winter: Denn Sport verlängert das Leben, hilft gegen Herzinfarkt, Depressionen und Krebs. Aber: Wer etwa trotz

Grippe Sport treibt, muss sogar mit dem plötzlichen Herztod rechnen.

Was ist zu viel, was ist zu wenig im Sport?

Sport ist gesund – auch wenn intensiv betrieben. Die allgemeingültig optimale Dosis gibt es nicht. Der regelmäßige Medizincheck sei jeder und jedem ans Herz gelegt.

Worauf also achten?

Der wichtigste Wegweiser sind die eigenen Körpersignale. Wer Schmerzen

und Erschöpfung ignoriert, dauerhaft überlastet und zu wenig regeneriert, der und die liegen jedenfalls falsch!

Wie sportlich ist Tirol?

Rund 300.000 Mitgliedschaften – eine Person kann auch in mehreren Vereinen Mitglied sein – in rund 2.500 Sportvereinen in ganz Tirol zeugen von der Bedeutung des Sports in der Tiroler Gesellschaft. Rund ein Drittel aller Mitglieder in Sportvereinen sind Kinder und Jugendliche.



LH Anton Mattle und LHStv Georg Dornauer wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen schönen und erholsamen Sommer.



Rollstuhltaugliche Wanderwege, wie hier der Alpenrosenweg bei Höfen im Bezirk Reutte, ermöglichen einen erholsamen Naturgenuss auch für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.



Die rollstuhltauglichen Wanderwege sind auch ideal für Familienausflüge mit dem Kinderwagen.

Naturerlebnis für alle – rollstuhltaugliche Wanderwege

Atemberaubende Fauna und Flora, imposante Berge, frische Luft und eine einzigartige Landschaft – Tirol bietet beste Voraussetzungen für ein unvergessliches Wandererlebnis. Damit auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen leichter die Natur genießen können, soll das Angebot an rollstuhltauglichen Wanderwegen ausgebaut werden. Dank eines neuen Klassifizierungssystems können Wanderbegeisterte mit Mobilitätseinschränkungen künftig auf einen Blick erkennen, ob ein Wanderweg für sie bewältigbar ist oder nicht.


Grüne Almwiesen und ein beeindruckendes Bergpanorama – kurz gesagt: ein alpines Naturerlebnis durch und durch. All das bietet der Alpenrosenweg bei Höfen im Bezirk Reutte. Das Beste

daran? Dieses ganz besondere Wandererlebnis ist auch mit dem Rollstuhl zu meistern. Immer mehr Wanderwege in Tirol werden rollstuhltauglich. Das heißt: Die Wege sind breiter als „klassische“ Wanderwege, weisen maximal eine moderate Steigung auf und sind auf möglichst ebenem Untergrund errichtet. Damit können auch Personen, die im Rollstuhl sitzen sowie Menschen mit Rollatoren oder Familien mit Kinderwägen diese Routen genießen. Am Alpenrosenweg geht das Angebot sogar noch weiter: Vor Ort gibt es auch barrierefreie Parkplätze sowie ein barrierefreies Bergrestaurant samt entsprechender WC-Anlagen. Bereits diesen Sommer wird das Wandererlebnis zudem um einen zusätzlichen rollstuhltauglichen Holzsteg, der durch einen neu angelegten Alpengarten führt, erweitert.


Klassifizierungssystem ermöglicht Planbarkeit

Damit das Wandern für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen planbarer wird und schon vor dem Start klar ist, ob eine Tour bewältigbar ist oder nicht, wird aktuell vom Land Tirol ein eigenes Klassifizierungssystem entwickelt. Je nach notwendiger Hilfestellung, die zur Bewältigung eines Weges und der Weglänge erforderlich ist, werden die Wanderwege in unterschiedliche Schwierigkeitsgrade eingeteilt. Zusätzlich zur Rolltauglichkeit eines Wanderweges gibt das System Auskunft über Familienfreundlichkeit, Erlebniswert und Wanderkomfort. Beispielsweise wird angegeben, ob barrierefreie Toiletten vorhanden sind oder ob es am Wanderziel einen Kinderspielplatz gibt.


→ Schwierigkeitsgrad leicht (Rolli)

 Geeignet für: Personen mit motorischer Einschränkung, die auf Hilfsmittel wie Rollstuhl, Handbike, Rollator oder e-motion angewiesen sind.

→ Schwierigkeitsgrad mittel (RolliSchub)

 Geeignet für: Personen mit Rollstuhl mit leichter Antriebshilfe oder in Begleitung, mit elektrischem Rollstuhl, mit Stock als Gehhilfe oder mit Stadtkinderwagen.

→ Schwierigkeitsgrad schwer (RolliTrac)

 Geeignet für: Personen mit Rollstuhl mit starker Antriebshilfe oder mit elektrischem Geländerollstuhl, Personen mit geländetauglichem Kinderwagen.

Ausbau des Tiroler Radwegenetzes schreitet voran

Egal ob mit dem Citybike oder dem Rennrad – von Frühling bis Herbst bieten die Tiroler Radwege ein besonderes Raderlebnis.

Damit das so bleibt, wird das Radwegenetz in Tirol jedes Jahr ausgebaut und verbessert. Allein in diesem Jahr werden 56 Kilometer an Radwanderwegen saniert bzw. gebaut – weitere 90 Kilometer sind bereits in Planung. „Das Land Tirol hat alleine in diesem Jahr 7,5 Millionen Euro für den Ausbau der Radwege zur Verfügung gestellt. Mit dem Radknoten in Kematen wurde bereits ein großes Projekt abgeschlossen“, freut sich LHStv Georg Dornauer. So gibt es in Kematen für RadfahrerInnen nun eine sichere und kreuzungsfreie Anbindung an den Innradweg.

38 Millionen Euro für Tiroler Radwege seit 2016

Seit dem Beginn der Radwegoffensive im Jahr 2016 sind es bereits 190 Kilometer an Radwegen, die ausgebaut und saniert wurden. Das Land Tirol hat bereits mehr als 38 Millionen Euro an Förderungen ausgezahlt. „Je mehr



Unter radrouting.tirol finden Sie ein umfangreiches Routenangebot.

Radwege zur Verfügung stehen, desto schneller, bequemer und sicherer können Strecken mit dem Rad zurückgelegt werden. Das motiviert nicht nur zum Umstieg vom Auto auf das Fahrrad, sondern schafft auch ein reiz-

volles Freizeitangebot für Gäste und Einheimische“, betont LHStv Dornauer. Landesweit sind viele weitere Projekte in Planung oder befinden sich – wie der Stubaitalradweg – bereits in der Bauphase.

Sicher mit dem Rad unterwegs

Eine Radtour sollte gut geplant sein: Das richtige Fahrrad auswählen, Werkzeug und Erste-Hilfe-Set mitnehmen und die Schwierigkeit der Strecke im Vorfeld analysieren. Hilfreiche Sicherheitstipps finden Sie in diesem Videoclip, der von "Bergwelt Tirol - Miteinander Erleben" für Sie zusammengestellt wurde.



Nicht nur Sportplatz, auch Arbeitsplatz

In Tirol gibt es abseits der Radwege im Tal 6.400 Kilometer Mountainbike-Routen und 330 Kilometer Singletrails. Aber der Wald ist nicht nur ein Naherholungsgebiet für RadfahrerInnen und SpaziergängerInnen. ForstarbeiterInnen und LandwirtInnen haben hier ihren Arbeitsplatz. „Die Waldwirtschaft sichert die vielfältigen Funktionen des Waldes. Damit bei einer Radtour

im Wald nichts passiert, müssen Sperren und Warnungen unbedingt beachtet werden“, appelliert LHStv Josef Geisler. Nur so kann im Wald ungestört gearbeitet werden und die Mountainbiker können ihre Tour sicher genießen – so funktioniert ein sicheres Miteinander in der Natur. Hier geht's zum Film:



Einen kühlen Kopf bewahren

Hitzetage und länger andauernde Hitzeperioden können körperlich sehr anstrengend sein. Nicht selten führen sie zu ernsthaften Gesundheitsproblemen. Einfache Maßnahmen helfen Ihnen dabei, die heißen Tage gut zu überstehen.

Fünf Tipps gegen Hitze!



Gesunder Wasserhaushalt

Ausreichend trinken:

Mindestens zwei Liter Flüssigkeit

Regelmäßig trinken:

Gleichmäßig über den Tag verteilte Flüssigkeitszufuhr

Abwechslungsreich trinken:

Verschiedene Getränke wie z. B. Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte abwechseln



Leichter Sommerspeiseplan

Fruchtig frisch:

Viel wasserreiches Obst und Gemüse essen

Locker leicht:

Auf leichte Kost wie gedünstetes Gemüse, Brühe etc. zurückgreifen



Kurzfristige Kühlung

Kühlen:

Feuchte Umschläge kühlen Kopf, Nacken, Hände oder Füße

Duschen:

Eine kalte Dusche kühlt den Körper und aktiviert den Kreislauf

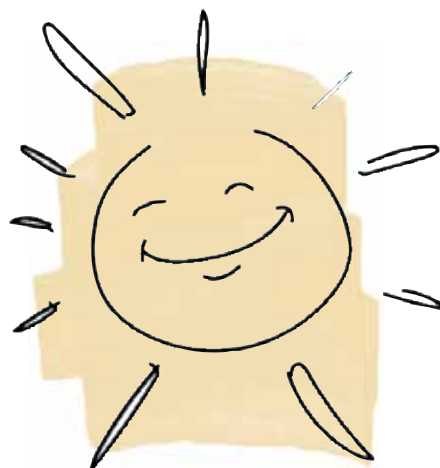
Sprayen:

Kühlende Wassersprays schaffen Erleichterung

Weitere Informationen sowie „sommerliche“ Rezepte finden Sie unter:

www.tirol.gv.at/hitze





Warnungen vor Hitze und Unwetter

Wie erfahre ich von einer Hitze-
welle bzw. einer Hitzewarnung?
Die GeoSphere Austria warnt
unter www.geosphere.at bundes-
weit sowie bundesländerbezogen
vor (extremen) Wetterereignissen.
Die Intensität eines vorhergesag-
ten Ereignisses wird dabei durch
Warnfarben gekennzeichnet: Für
die Hitzebelastung werden die
Warnfarben gelb (Vorsicht!), oran-
ge (Achtung!) und rot (Gefahr!)
verwendet.

Wer zählt zu besonders gefähr-
deten Personengruppen? Länger
andauernde hohe Temperaturen
können verschiedene Auswirkun-
gen auf die Gesundheit haben.
Besonders gefährdete Personen-
gruppen sind:

- ältere Menschen
- Schwangere
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit Vorerkrankungen
und Behinderungen
- Menschen, die im Freien arbeiten

Vorausschauend handeln

Bleiben Sie aufmerksam:

Erste Symptome wie Schwindel, Benommenheit, Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelschmerzen, Erschöpfung oder verschwommenes Sehen deuten auf eine Überhitzung hin.

Denken Sie daran:

Symptome können auch deutlich nach einem Aufenthalt in der Hitze auftreten.

Lagern Sie richtig:

Starke Temperaturschwankungen können die Wirksamkeit einzelner Medikamente beeinflussen. Achten Sie auf die angegebenen Lagerungstemperaturen oder lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.

Erste Hilfe im Ernstfall

Begeben Sie sich umgehend aus der Hitze bzw. der Sonne:

Gebäude oder Unterstellmöglichkeiten wie Bäume bieten Sonnenschutz

Lockern Sie Ihre Kleidung oder entfernen Sie enge Kleidungsstücke

Kühlen Sie mit feuchten, lauwarmen Tüchern:

Kopf, Nacken, Hände und Füße

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit:

Mineralwasser oder leicht gesalzenes Wasser. Vorsicht: Dies gilt nicht bei Bewusstseinsbeeinträchtigung, hier besteht Erstickengefahr!



LAND
TIROL

Die 10 Baderegeln

- Schwimmen ist anstrengend für deinen Körper ...
- 1. Wenn du schwimmen gehst, musst du gesund sein!**
Manches ist erlaubt, manches verboten ...
 - 2. Beachte stets die Hinweisschilder!**
Deine Körpertemperatur und die Wassertemperatur sind sehr unterschiedlich ...
 - 3. Dusche und kühle dich ab, bevor du ins Wasser gehst!**
Deine Muskeln ziehen sich im Kalten zusammen ...
 - 4. Bleib nicht im Wasser, wenn dir kalt ist!**
Das Wasser übt Druck auf dich aus ...
 - 5. Bei Ohrenerkrankungen nicht schwimmen, springen oder tauchen!**
Zum Verdauen braucht dein Körper Energie ...
 - 6. Schwimme nie mit vollem Magen!**
Du kannst einen Sonnenbrand bekommen ...
 - 7. Schütze dich vor der Sonne!**
Etwas, was du nicht gut kannst, ist gefährlich ...
 - 8. Mute dir selbst nicht zu viel zu und verleite andere nicht zu riskantem Handeln!**
Du kannst dich in Gefahr bringen ...
 - 9. Springe nur dort ins Wasser, wo es erlaubt ist!**
Es sind viele Menschen da ...
 - 10. Sei vorsichtig im Erlebnisbad!**

Hier geht's zum Film
mit den Baderegeln:



Quelle: Tiroler Bildungsinstitut - Medienzentrum des Landes Tirol