 Bewandert. Begeistert. Bewährt.

Presse-Info

26. Juni 2019

**Give me Five:**

**Die coolsten Tipps für heiße Tage**

**Gletscher, Klamm, Bergsee, Höhle, Fluss: Wer Abkühlung**

**braucht, findet in Bayern und Tirol faszinierende Fluchten**

**Der Sommer ist da – und alle stöhnen. Wer der flirrenden Hitze entkommen möchte, wer von eiskalter Abkühlung und frischer (Berg-)Luft träumt, findet in Bayern und Tirol faszinierende Fluchten. Wir haben die fünf coolsten Tipps für heiße Tage zusammengestellt.**

**Eiskalt: Pitztaler Gletscher und Rifflsee**

Hier liegt noch jede Menge Schnee: Der Pitztaler Gletscher, das höchstgelegene Skigebiet Österreichs, punktet aktuell mit angenehmen zehn Grad Celsius in 3440 Meter über dem Meeresspiegel. Am 5. Juli startet die Gletscherbahn den Sommerbetrieb und man kann wieder bequem in die Welt des ewigen Eises gondeln. Vielleicht im Café 3.440 einkehren und der Kapelle des weißen Lichts einen Besuch abstatten? Wer sofort Abkühlung braucht, nimmt den Rifflsee auf 2232 Meter Höhe ins Visier (die gleichnamige Bergbahn ist bereits geöffnet): Der größte Naturbergsee Österreichs hat gerade mal acht Grad. Man muss nicht unbedingt reinspringen, auch bei der Floßfahrt (der höchsten europaweit) funktioniert die Kühlung von unten. [www.pitztal.com](http://www.pitztal.com)

**Voll im Element: Die Klammen der Zugspitz Region**

Wandern bei Hitze? In den kühlen Schluchten der Zugspitz Region kein Problem. Zum Beispiel in der Schleifmühklamm bei Unterammergau: Hier führt der Wanderweg vorbei an Gumpen und Wasserfällen ebenso wie zu einer restaurierten Schau-Schleifmühle, die längst vergangene Zeiten wieder auferstehen lässt. Früher produzierten hier die Arbeiter im Schweiße ihres Angesichts bis zu 250.000 Wetzsteine pro Jahr. Heute stehen Spiel, Spaß und Abenteuer im Vordergrund. Weitere Klammen in der Zugspitz Region, die Abkühlung versprechen: die Leutascher Geisterklamm bei Mittenwald, die Höllentalklamm hoch über dem Zugspitzdorf Grainau, die Partnachklamm bei Garmisch-Partenkirchen.

[www.zugspitz-region.de](http://www.zugspitz-region.de)

**Baden mit Bergblick: Der Tiroler Achensee**

Er liegt auf einer Höhe von rund 930 Metern, ist neun Kilometer lang, bis zu 133 Meter tief und hat Trinkwasserqualität – der Achensee, Tirols größter Badesee. Auch im Hochsommer bleibt das „Tiroler Meer“ angenehm kühl – die Wassertemperaturen liegen aktuell um die 18 Grad. Segler und Surfer schätzen die hervorragenden Windverhältnisse, Schwimmer das rundum frei zugängliche Ufer und Naturliebhaber genießen das schon fast karibisch anmutende Farbenspiel. Denn aufgrund des hellen Kalkgesteins schimmert die Wasseroberfläche von türkisblau bis aquamarin. Kinder planschen besonders gerne im flachen Wasser am Südufer – das wird dann auch mal bis zu 22 Grad warm. [www.achensee.com](http://www.achensee.com)

**Konstant kühl: Die Maximiliansgrotte im Nürnberger Land**

Einfach abtauchen in die Unterwelt. Mit einer konstanten Temperatur von acht bis zehn Grad ist die Maximiliansgrotte in Krottensee bei Neuhaus an der Pegnitz der perfekte Hitze-Ausweg. In der 1878 erschlossenen Höhle im Nürnberger Land werden regelmäßig Führungen angeboten durch einen Teil der über 1200 Meter langen Grotte. Gäste bestaunen Stalagmiten und Stalaktiten in bis zu 70 Metern Tiefe, die in tausenden von Jahren geformt wurden. Der „Eisberg“ ist mit sechs Meter Höhe der größte Tropfstein in ganz Deutschland. Gewaltig ist auch der „Leißnerdom“, hier sorgt ein Sonnenlicht-Einfall aus großer Höhe für ein spektakuläres Licht- und Schattenspiel. Tipp: Lutz Mahn vom Seminarhaus Lebensfunke bietet regelmäßig Höhlen-Meditationen mit sphärischen Klängen und Lichteffekten an.

<https://urlaub.nuernberger-land.de>

**Kühle Fluten: Die Isar in Bad Tölz**

Eiskalt und belebend: Die Isar entspringt in den Alpen und bietet daher auch an den heißesten Tagen perfekte Abkühl-Temperaturen. Durch ganz Bad Tölz ziehen sich Kiesbänke links und rechts der Isar, hier findet jeder ein schattiges Plätzchen – oder, je nach Vorliebe, ein sonniges. Ganz egal, ob Sonnenanbeter oder Wasserratte, für einen langen, entspannten Sommertag in Bad Tölz braucht man nicht viel mehr als Bikini oder Badehose und ein Strandtuch. Die eiskalte Limo und das wohlverdiente Radler gibt’s gleich beim nächsten Biergarten. Und apropos Radeln: Wen die Hitze nicht davon abhält, Sport zu treiben, der kann auf dem Isarradweg zum Beispiel von Bad Tölz nach München radeln, immer entlang des türkis-glitzernden Flusses. Und wenn die Sonne zu sehr sengt, stürzt man sich in die kühlenden Isar-Fluten. [www.bad-toelz.de](http://www.bad-toelz.de)