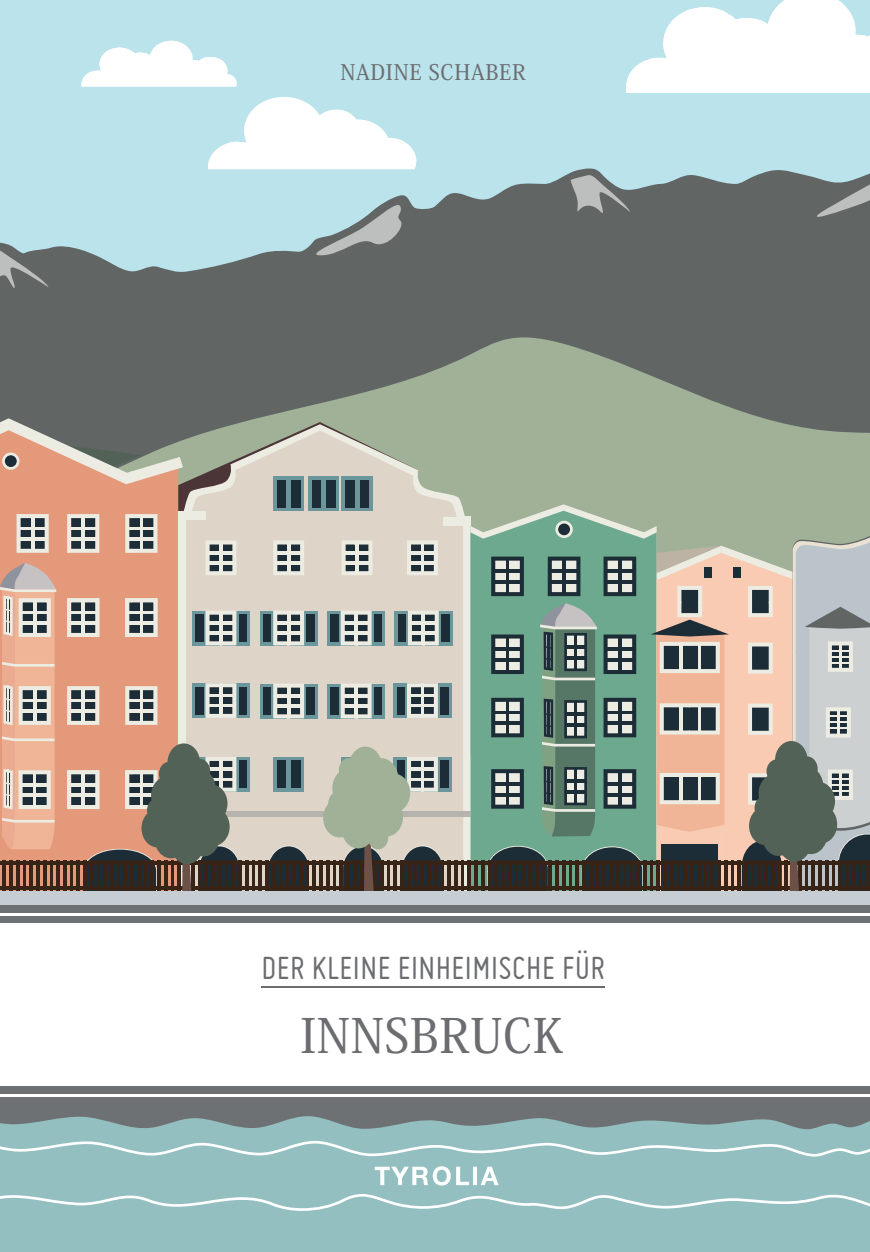


A stylized, flat-design illustration of a cityscape. In the foreground, a row of five colorful buildings (orange, beige, green, orange, and grey) with many windows sits behind a dark brown fence. Three trees are interspersed among the buildings. Behind the city is a green hill, followed by dark grey mountains with white snow patches. The sky is light blue with three white clouds.

NADINE SCHABER

DER KLEINE EINHEIMISCHE FÜR
INNSBRUCK

TYROLIA

GRIASTI

Dieser Einheimische gehört



—

Please be a traveler, not a tourist.
Try new things, meet new people,
and look beyond what's right in front of you.
Those are the keys to understanding
this amazing world we live in.

—

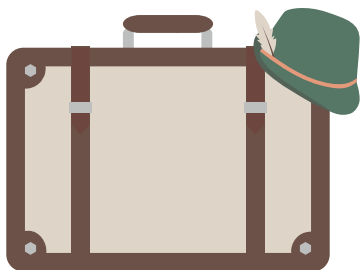
Andrew Zimmern

EIN VORHER, EIN NACHHER UND ALLES ZWISCHENDRIN

Hallo und Griasti, lieber Reisender, Weltenbummler und Entdecker!

Alles gut bei dir? Das Reisefieber hat dich gepackt und du begibst dich auf den Weg nach Innsbruck, mit einer ordentlichen Portion Neugierde und freudiger Aufregung im Gepäck. Schon gespannt auf all das Neue und Unbekannte, das vor dir liegt? Vor der Reise soll dir eine kurze Innsbruck-Mind-Map helfen, dich auf die Stadt einzustimmen, und ein Bewusstsein für die vielen Momente des Reisens vermitteln. Während deines Abenteuers steht dir dieser Reiseführer zur freien Verfügung. Ein kleiner Einheimischer, der dir Land und Leut' mit etwas Muße näherbringt, mit dir die Stadt und Umgebung erkundet und dich im Nachtleben dein blaues Wunder erleben lässt. Lass dich von deiner eigenen Stimmung durch die Stadt treiben und mach genau das, wonach dir der Sinn steht. Der Reiseführer bietet dir verschiedene Empfehlungen, Tipps und Impulse. Erlebe Innsbruck auf eine besondere Art, abseits der Trampelpfade. Es liegt in deinen Händen, dich ins Abenteuer zu stürzen. Kleines ganz groß zu sehen, oder Großes ganz klein. Dabei soll dir dieser Einheimische als treuer Begleiter mit Rat und Tat zur Seite stehen. Vertrau ihm, dich in Innsbrucks unzähligen Gassen zu verlieren, um dich in zauberhaften Momenten des Entdeckens wiederzufinden. Auch für die Rückkehr nach Hause bietet dir der Reiseführer genügend Platz, um Erlebtes auf Papier zu bringen und Erinnerungen zu kreieren. Also, worauf wartest du noch?

Auf geahnts nach Innsbruck!



EIN VORHER

In welcher Stimmung bist du gerade? Wonach ist dir zumute? Dieser kleine Einheimische soll dir die Möglichkeit bieten, dich anhand deiner Stimmung, deiner inneren Uhr durch die Stadt zu leiten. Anstatt dich an vorgefertigte Must-see- oder To-do-Listen zu halten, erhältst du so die Möglichkeit, die Stadt freier und offener zu erkunden.

Neues und Unbekanntes kennenlernen. In der Fremde ist man als Reisender nun mal selbst der Fremdling. Aber das ist auch nicht weiter schlimm. Ganz im Gegenteil ist das die ideale Gelegenheit, fremde Kulturen, Sprachen und Gebräuche kennenzulernen. Oft fällt es uns ja reichlich schwer, von gewohnten Gepflogenheiten abzulassen. Wer sich allerdings mit offenen Augen und einem offenen Herzen auf Unbekanntes einlässt, kann Land und Leut' auf authentische Art und Weise erleben.

S

Neugierig sein! Brich einmal aus den gewohnten Verhaltensmustern aus und lass dich auf Unbekanntes ein. Verliere dich in der Stadt und überwinde dich, Unerwartetem einfach etwas mehr Platz zu lassen. Öfters einfach mal „Ja“ sagen und die Gunst der Stunde nutzen, um Neues kennenzulernen. Im Reiseführer tauchen immer wieder kleine Anregungen und Impulse auf, die dir helfen sollen, vielleicht das ein oder andere Mal Neues auszuprobieren und die Stadt aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Bewusster reisen! Nur wie? Versuche, dich in manchen Momenten gezielt darauf einzulassen. Aus diesem Bewusstsein können Erinnerungen entstehen, die mindestens genauso lange halten wie ein Foto in deinen Händen. Kleine Denkanstöße sollen dir während deiner Reise ein bisschen helfen, dieses Bewusstsein zu stärken, damit du nachher jederzeit, wenn auch nur gedanklich, zurückreisen kannst.

Rhythmus im Blut? Nein, damit ist nicht gemeint, ob du musikalisch begabt bist, sondern ob du dich gerne von deinem inneren Rhythmus treiben lässt. Der Guide bietet dir eine Handvoll wunderbare Erlebnisse, die anhand eines 24h-Ablaufs eingeteilt sind. So kannst du dich an deiner inneren Uhr orientieren und im natürlichen Rhythmus die Stadt erobern.

INNSBRUCK

Cool bleiben! Das Reisen ist geprägt von hohen Erwartungen und utopischen Vorstellungen. Nicht nur durch Reiseunternehmen, die das perfekte Idealbild erschaffen, auch durch Social-Media-Plattformen, welche uns mit hinreißenden Bildern im Glauben lassen, eine Reise müsse mindestens genauso perfekt ablaufen wie auf den Abbildungen. Wenn's dann mal nicht ganz so läuft, wie erwartet, sind wir enttäuscht und frustriert. Was nun? Am besten du machst dir im Vorhinein nicht zu viele Erwartungen. Freu dich auf die Reise und auf das Unbekannte, das vor dir liegt, anstatt dich auf irgendwelche vorgefertigten Ideale zu versteifen. Auch wenn mal etwas in die Hose geht und komplett schief läuft, versuch es mit ein bisschen Humor zu nehmen oder probier's mal mit Gemütlichkeit.

Unglaublich miese Stimmung, obwohl du doch gerade überglücklich die Stadt erkunden und erleben solltest? Unseren Gefühlen sind wir oft leider schutzlos ausgeliefert. Insbesondere auf Reisen, wo Erwartungen besonders hoch sind, kann es schon einmal passieren, dass die Stimmung schnell den Bach runtergeht. Der Reiseführer soll dir mit ausgewählten Anregungen dazu verhelfen, dich bei Laune zu halten. Noch ein Tipp anbei: Plane nicht zu viel, sondern entscheide öfters mal spontan, eben aus dem Bauch heraus.

Kaum zu Hause angekommen, schon plagt dich das Fernweh? Wer kennt das nicht. Sobald man wieder im vertrauten Heim ist und der Alltag einen überrumpelt, sehnt man sich nur zu sehr nach fernen Orten. Um dein Fernweh ein bisschen zu bändigen, dient dir dieser kleine Begleiter auch als eine Art Reisebuch. Scheu dich nicht davor, deine Spuren auf den Seiten zu hinterlassen. Es ist DEIN kleiner Einheimischer, also notiere, schreibe, kritzle, male hinein, was das Zeug hält. Denn nur so kann dieser nachher jederzeit wieder aus dem Regal geholt werden, um dein Fernweh für einige Zeit mit schönen Erinnerungen an die Reise zu besänftigen.

WER BIST DU, INNSBRUCK?
EINMAL DIE RUNDE GEFRAGT

»Innsbruck liegt herrlich in einem breiten, reichen Tale, zwischen hohen Felsen und Gebirgen. Erst wollte ich da bleiben, aber es ließ mir keine Ruhe.«

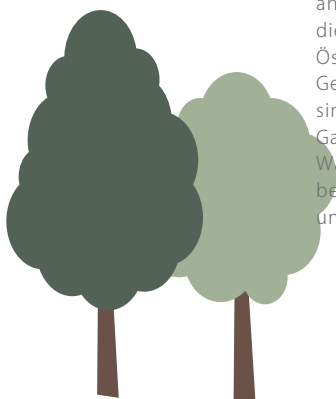
Johann W. von Goethe

... gut erkannt! Innsbruck wird nicht zu Unrecht als „Hauptstadt der Alpen“ bezeichnet. Eingebettet in eine einzigartige Gebirgslandschaft inmitten des Kontinents, ist Innsbruck nicht nur als Sport- und Kulturstadt bekannt, sondern fungiert auch als wichtiger Verkehrsknotenpunkt. In welche Richtung man auch blickt: Berge, so weit das Auge reicht! Das kann für den einen oder anderen schon recht beengend wirken.

»Innsbruck selbst ist eine unwohnliche, blöde Stadt.«

Heinrich Heine

... blöd kann man ja wohl schlecht behaupten. Keine andere Stadt versteht es so gut, sich durch die Bergwelt und die damit verbundenen Sportangebote anzupreisen. Was die Wohnpreise anbelangt, ist Innsbruck mittlerweile die teuerste Landeshauptstadt Österreichs. Betrachtet man das Gemeindegebiet von Innsbruck, sind gerade einmal 15 % bebaut. Ganze 70 % werden von Almen, Wäldern und Gebirgsflächen bedeckt. So viel also zu unwohnlich und blöd.



**DR. GOOGLE MEINT DAZU NUR:
Innsbruck ist ...**



... ein schönes Städtchen
Da sind wir uns einig!

... das bessere München
Nun ja, Ansichtssache vermutlich!

... komplett anti-violett
Dazu wird regelmäßig der
altbekannte Schlachtgesang
„Wir sind komplett anti-violett“
angestimmt. Da freut sich das
Wacker-Herz.

Bei Englischsprachigen muss
sich ein Tiroler des Öfteren mit
Missverständnissen herumplagen.
Fragt man einen Tiroler außerhalb
von Europa, woher er kommt,
beschränkt dieser sich meist auf
Österreich selbst. Natürlich ganz
in der Annahme, man müsse
wenigstens Österreich kennen,
wenn schon nicht Tirol. Gelegentlich
verläuft eine typische Unterhaltung
daher wie folgt:

„Where are you from?“
„Austria“
„Ahhh Australia! Cool!“
No no! AUSTRIA, in Europe,
not Australia.“
„Oooh.“
Den Zusatz „no Kangaroos, only
Kuhli-Muhlis“ ersparen wir uns
meist dankend.

DER FÖHN

Der warme Wind, der vom Brenner aus über die Berge nach Innsbruck herabsaust und der Stadt dadurch zwar erstaunlich viele Schönwettertage beschert, die Einheimischen allerdings auch gerne ein bisschen „damisch“ (in etwa „verwirrt“, „merkwürdig“) macht, wird ganz einfach „Föhn“ genannt. Beklagen sich also alle wettersensiblen Leute über Kopfschmerzen, oder es verhalten sich grundsätzlich alle ein bisschen „gaga“, liegt das ganz einfach am Föhn. Um es anders zu beschreiben: Heidi Klums Frisur würde nach dem Innsbrucker Föhn, trotz Haarsprays, garantiert nicht mehr sitzen.

DER KRAWALL

Wenn du im Winter lautes Knallen von den Bergen herunterdröhnen hörst, nicht weiter erschrecken! Glücklicherweise sind diese Laute (in der Regel) nicht der Beginn des Dritten Weltkrieges, sondern lediglich Lawinensprengungen über der Stadt, die notwendig sind und mit äußerster Präzision durchgeführt werden.

DER INN

Der Inn fließt durch die Schweiz, Österreich und Deutschland und hat Innsbruck auch mehr oder weniger zu seinem Namen verholfen. Die erste hölzerne Brücke, um über den Inn zu gelangen, verband St. Nikolaus und Mariahilf mit der heutigen Altstadt am rechten Innufer, daraus entstand der Name Insprucke – später Innsbruck. Der Inn wird außerdem immer wieder Gesprächsthema Nummer eins, wenn sich seine Farbe während der Schneeschmelze zu einem schönen intensiven Türkisblau verfärbt, oder das Wasser nach starkem Regen wie eine braune Suppe daherkommt.

DAS DING MIT DEN SCHUHEN

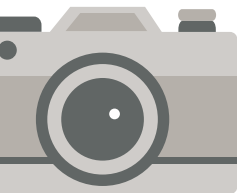
Innsbruck ist eine kleine Stadt, die man im Idealfall zu Fuß erkundet. Das heißt, es rät sich, auf jeden Fall bequeme Schuhe zu tragen. Besonders in den Bergen scheint sich das hartnäckige Gerücht zu halten, dass man in Flip-Flops Gipfel erklimmen kann. Unten in der Stadt gerne, oben am Berg ein absolutes No-Go und Risiko für die eigene Sicherheit.

DER DIALEKT

Unsere Sprache, der Tiroler Dialekt, mag am Anfang recht gewöhnungsbedürftig klingen. Für manch einen ist dieser vielleicht sogar völlig unverständlich und wird nur kopfschüttelnd hingenommen. Ja, Tiroler sprechen Deutsch. Allerdings mit den unterschiedlichsten Dialekten, die sich von Ort zu Ort unterscheiden. So fällt es sogar unseren treuen germanischen Nachbarn meist etwas schwer, uns überhaupt noch zu verstehen. Das starke typische „K“ und „CH“ als auch das „SCH“ ist charakteristisch für unseren Dialekt. So wird aus einem „Christian“ schnell ein wortwörtlicher „KriSCHtian“.

»If every woman wore a dirndl,
ugliness would disappear
from the earth.«

Vivienne Westwood



ODER, GE & LEI

Tiroler beenden ihren Satz gerne mit einem „oder“, gegebenenfalls auch einem „ge“. Darauf erwarten wir nicht wirklich eine Antwort. Dieses eingeworfene „oder“ dient einfach nur als Überleitung zum nächsten Satz. Man kann es in etwa mit dem „right“, aus dem Englischsprachigen vergleichen. Auch das Wort „lei“ wird gerne und oft in jeden x-beliebigen Satz miteinbezogen. „lei“ bedeutet im Grunde nicht mehr als auf Hochdeutsch das Wort „nur“.

LEDERHOSE & DIRNDL

Nein, Tiroler laufen nicht die ganze Zeit in der Lederhose und im Dirndl herum. Einige Touristen denken, sie müssten mit voller Montur durch die Gegend laufen, um dazuzugehören. Dieser Versuch wird von den Einheimischen nur belächelt. Tradition ist den Tirolern allerdings wichtig! Deshalb werden an bestimmten Tagen und zu bestimmten Feierlichkeiten gerne das Dirndl und die Lederhosen ausgepackt. So ganz nebenbei erwähnt, jodeln wir uns auch nicht an, um uns zu verständigen.

ALLES ZWISCHENDRIN

Lass dich von deiner Stimmung leiten und entscheide selbst über dein Programm. Ob du nach einer durchzechten Nacht verkatert bist, lieber etwas entspannter durch den Tag wandeln willst, oder den Tag ausgiebig nützen möchtest. Erlebe die Stadt, wie du willst und wonach dir gerade der Sinne steht! Entdecke nach Lust und Laune, abseits der Trampelpfade. Drei Farben sollen dich anhand deiner inneren Uhr durch die Stadt leiten, dir helfen, dich motivieren und dir Tipps, Anregungen und Impulse anbieten.



Die Tipps und Anregungen orientieren sich an deiner inneren Uhr. Diese Zeiten dienen dir lediglich zur Navigation, um dich möglichst frei und harmonisch durch die Stadt zu führen.



Kleine Pfeile in den passenden Farben geben dir noch zusätzliche Hinweise oder Tipps zu den jeweiligen Empfehlungen.



Die einzelnen Icons neben der Farbleiste geben dir noch einmal zusätzlich einen kurzen Überblick über die jeweilige Kategorie der Seite. Alle Tipps sind auch noch einmal im Anhang nach Kategorien mit der entsprechenden Seitenanzahl aufgelistet.



LUNCH | DINNER



NIGHTLIFE



CAFÉS | FRÜHSTÜCK



SIGHTS



SHOPPING



HOBBY



KULTUR



PLATZLN



STADTEROBERER UND
ÜBERFLIEGER



MÜSSIGGÄNGER UND
ZEITLOSER



NACHTSCHWÄRMER UND
DRAUFGÄNGER

SEI GEWARNT, WANDERER,
VOR DER BEGEGNUNG MIT DEM

KASERMANDL

Die Umbrüggler Alm gilt als Heimat des sogenannten Kasermandls. Deswegen begrüßt es einen auch gleich am Eingang zur Alm. Ein wenig grimmig und keck schaut es drein. Der Sage nach lebte dieses uralte, verhutzelte Mandl als Senner auf der Alm. Als Strafe für das Kegeln mit Butterkugeln wurde es verdammt, auf den Almhütten sein Unwesen zu treiben. Das Mandl kann freundlich sein und nett. Reizt man es aber, wird es fuchsteufelswild und gehässig. Erlöst werden kann es nur durch das Verzehren des mit Milch & Dreck selbstgekochten „Muases“ (Mus). Wer Manns bzw. Frau genug ist dieses Mus zu essen, hat eine gute Tat vollbracht und befreit dadurch die geschundene Seele des Kasermandls.



UMBRÜGGLER ALM

1

B | 2



Sommerzeit ist Wanderzeit! Dafür bietet dir Innsbruck reichlich Möglichkeiten. Wie wärs mit einem Ausflug auf die Umbrüggler Alm? Diese wurde vor knapp 40 Jahren abgerissen und nun im zeitgemäßen Design mit einer atemberaubenden Aussicht und einer narrisch guten Speisekarte wieder in Betrieb genommen, um die Leit z'samzubringen. Zu den hausgemachten, und mit viel Liebe zubereiteten Gerichten gibt's täglich auch noch eine kleine Auswahl an variierenden, äußerst leckeren Nachspeisen. Zur Umbrüggler Alm führen zwei

Umbrüggleralmweg 36 | 6020 IBK
MI-MO 08:00-21:30 Uhr | DI Ruhetag
+43 664 3244543

Wege, bzw. wenn man möchte, kann man auch eine Rundwanderung daraus machen. Vom Planötzenhof über das Höttinger Bild geht man etwa 1,5 Stunden. Von der Hungerburgbahn ungefähr eine Stunde.

SEEGRUBE

2

C | 2

Nordkettenbahn | www.nordkette.com

Im Winter gibt's bestimmt nichts Schöneres, als über den Dächern von Innsbruck Ski fahren oder snowboarden zu gehen. Die Seegrube ist das wohl bekannteste Skigebiet der Stadt und bietet im Winter ein atemberaubendes Wintersporterlebnis. So gelangt man bereits in einer halben Stunde mit der Nordkettenbahn vom Stadtzentrum rauf ins Hochgebirge. Die Nordkette macht einem besonders deutlich, wie nahe Stadt und Natur in Innsbruck beisammenliegen.

22



Es ist frühmorgens, die Stadt erwacht. Lust auf einen Morgenspaziergang? An den Wochentagen wirst du bemerken, wie die Stadt zu Tagesbeginn pulsiert. Studenten machen sich auf dem Rad und mit einem „Coffee to go“ in der Hand auf den Weg zur Uni. Am Hauptbahnhof strömen Menschenmengen in alle Richtungen aus, um in die Arbeit oder in die Schule zu gelangen. Das IVB-Racingteam startet die Runden durch die Stadt, um Leute mit neuem Streckenrekord von A nach B zu bringen, und Geschäfte bzw. Gastronomieeinrichtungen öffnen allmählich ihre Pforten. Also los, nutze die Gunst der Stunde, um die Stadt ein bisschen genauer unter die Lupe zu nehmen, solange die ganzen Touris noch schlafen. Schnapp dir bei einer der vielen Bäckereien einen Kaffee und spaziere genüsslich durch die Gassen der Altstadt.

3

SIGHTSEEING FLANIERER

D | 5

In einem gemütlichen Flaniererkannst du nebenbei die drei wohl bekanntesten Sights besichtigen. Los geht's bei der **Triumphpforte**. 1765 sollte der Sohn von Kaiserin Maria Theresia, Erzherzog Leopold, seine Verlobte Maria Ludovica heiraten. Zur Feier dieses Anlasses wurde die Triumphpforte errichtet, durch die das Brautpaar in die Stadt einzog. Inmitten der Feierlichkeiten verstarb Leopolds Vater jedoch. So wurde die, ursprünglich aus Holz und Stuckmaterial gestaltete Pforte Jahre später mit einer Hochzeitsseite (Südseite) und einer Trauerseite (Nordseite) neu aus Stein erbaut, um an diese Ereignisse zu erinnern. Gleich neben der Triumphpforte steht das Winklerhaus, dessen Fassaden im Jugendstil gehalten sind und man keinesfalls übersehen sollte.

Während du die Maria-Theresien-Straße entlangschlennderst, richte doch öfters mal den Kopf nach oben, um die Details der Häuser zu betrachten. Bei der Galerie Taxispalais (die übrigens immer wieder interessante Ausstellungen anbietet) lohnt es sich, einmal stehenzubleiben und sich umzudrehen. Bei gutem Wetter ist hinter der Triumphpforte die strahlende Serles zu sehen, einer der drei Hausberge von Innsbruck. Folgst du der Maria-Theresien-Straße, kommst du direkt in die Fußgängerzone der Innenstadt, wo dich auch schon die **Annasäule** und ein herrlicher Anblick der Nordkette in Empfang nehmen. Nicht einmal Einheimische können diesem Anblick widerstehen.



D | 4

4

Nach der Überquerung des Marktgrabens taucht man noch weiter in den Charme der 800 Jahre alten Innsbrucker Altstadt ein. Dieser Teil der Stadt bildet sozusagen das Herz von Innsbruck und leitet durch das kleine Fußgänger-Gassele direkt zum **Goldenen Dachl**, dem wahrscheinlich bekanntesten Wahrzeichen von Innsbruck.

D | 3

5