



© Andrea Indrich Fotografie

von Andrea Sulzer
IN A TEAM Event- & Outdooragentur
andrea@inateam.at
www.inateam.at

Farbenfroh durch den Herbst!

Ein sonniger, heißer – und für viele dadurch traumhafter – Sommer hat sich dem Ende zugeneigt und wir dürfen uns langsam aber sicher an kältere und kürzere Tage gewöhnen. Dies wäre eigentlich nichts Neues für uns, denn der Herbst zieht Jahr für Jahr unweigerlich ins Land – aber er wird nicht von allen Menschen freundlich begrüßt, obwohl er doch so viele bunte und aktive Möglichkeiten bietet.

Die Luft fühlt sich an wie frisch gewaschen und erfrischt auch gleich unsere müden Gesichter. Die Ausrede „es ist zu heiß zum Sporteln“ gilt also nicht mehr.

Die Natur gibt sich bunter denn je – die Blätter der Bäume verfärben sich um die Wette – es scheint so, als würde jeder Baum das farbenfroheste Kleid zeigen wollen.

So haben wir schon zwei gute Argumente, um uns an der frischen (!) Luft zu bewegen. Es gibt jede Menge Möglichkeiten, im Herbst sportlich aktiv zu werden. Falls sich die weiße Pracht schon in tieferen Lagen zeigt, nützen wir doch die Wege vor unseren Haustüren – etwa für

Nordic Walking, um zu Laufen oder um ein paar Kilometer mit dem Fahrrad zu fahren – und uns ganz nebenbei an der farbenfrohen Natur zu erfreuen.

Kurze Aktivitäten lassen sich auch an den zunehmend dunkler werdenden Abenden noch bei Tageslicht oder (mit der richtigen Ausrüstung) in der Dämmerung ausüben. Dank moderner Sportkleidung und –ausrüstung geben uns Reflektoren und Licht an Laufbekleidung und Fahrrad die nötige Sicherheit.

An den Herbstwochenenden können wir die Zeit für ausgedehnte Spaziergänge und kleine Wanderungen nützen – schnell erkennen wir die Vorteile vom Oktober – es sind nicht mehr so viele Leute in den Bergen und auf den Almen unterwegs wie im Sommer und wir können die bunte Natur samt ihrer beruhigenden Stille besser denn je genießen.

So finden wir auch Zeit, um uns zu besinnen und uns in aller Ruhe (!) auf den bevorstehenden Winter einzustellen. Gönnen wir uns nach der Outdoor-Aktivität auch mal eine Rast und genießen die ersten Tage mit Tee und Kerzenlicht in unserem trauten Daheim im Kreise unserer Liebsten – glauben Sie mir – auch das hat seinen Reiz! Viel Freude und Farbe beim Finden vom richtigen Mittel zwischen An- (Aktivität) und Entspannung!