

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

### Biken

**Eigene Ausrüstung:** Mountainbike/E-Bike/Gravel Bike, Helm, Protektoren, geeignete Bekleidung, geeignete Schuhe, Wetterschutz (Regenjacke, Sonnenschutz usw.), Lunchpaket, Getränke, ggf. Geld

**Testmaterial\*:** Mountainbike, E-Bike, Gravel Bike, Bekleidung, Bike-Rucksäcke, Helme, Brille, Reparaturset (vom Guide)

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Enduro Fahrtechnik-<br/>Training mit Tour</b> | <b>Samstag:</b> Start 09:00 Uhr<br><b>Dauer:</b> ca. 4 h<br><b>Zielgruppe:</b> Einsteiger<br><b>Bike-Typ:</b> Enduro<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 45,00 Euro**<br>(inkl. Bergbahnticket)<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10               | Bevor wir mit euch auf die Trails gehen, gibt es in diesem Kurs ein Fahrtechnik-Training, um die Basics des Bikens aufzufrischen. Im Anschluss wählen wir je nach Gruppengröße und -können den perfekten Trail für alle „Enduro-Küken“ aus, der garantiert für erste Erfolgserlebnisse und ein breites Grinsen auf dem Gesicht sorgt.  |
| <b>Blindsee Trail</b>                            | <b>Freitag:</b> Start 13:00 Uhr<br><b>Dauer:</b> 4 Stunden (inkl. Pausen)<br><b>Zielgruppe:</b> Experten<br><b>Bike-Typ:</b> Enduro<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 70,00 Euro**<br>(inkl. Bergbahnticket)<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 6 | Herrliches Panorama und zum Schluss ein Sprung ins kühle Nass - der Singletrail vom Grubigstein zum Blindsee ist das Highlight in der Tiroler Zugspitz Arena. Ein großteils flowiger Trailverlauf, hin und wieder eine knackige Schlüsselstelle, ein schottriger Abschnitt und ein herrlicher Blick auf den türkisblauen See: Der Blindseetrail vereint alle Zutaten, die es für eine gelungene Singletrailabfahrt braucht. Sicheres Biken in alpinem Gelände setzen wir voraus. |

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>E-Bike Tour -<br/>Einsteiger</b></p>  | <p><b>Samstag:</b> Start 14:00 Uhr<br/> <b>Sonntag:</b> Start 10:00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 4 h<br/> <b>Zielgruppe:</b> Einsteiger<br/> <b>Bike-Typ:</b> E-Bike Fully<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 40,00 Euro**<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10</p>   | <p>Du kannst biken, aber willst E-Biken endlich einmal ausprobieren? Oder du willst dir die Bergwelt in der Tiroler Zugspitz Arena mal mit Rückenwind erstrampeln? Dann ist die E-Bike Tour genau das Richtige für dich! Die Blicke in die umliegende Bergwelt kann man mit Powerunterstützung ohnehin viel mehr genießen.</p>   |
| <p><b>Gravel Bike Tour</b></p>  | <p><b>Freitag:</b> Start 10:30 Uhr<br/> <b>Sonntag:</b> Start 10:00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 3 h<br/> <b>Zielgruppe:</b> Einsteiger<br/> <b>Bike-Typ:</b> Gravel Bike<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 40,00 Euro**<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10</p>  | <p>Das Gravel Bike ist voll im Trend - so eine Mischung aus Rennrad und Trecking Rad, aber halt cool. Wer den Trend einmal ausprobieren will, ist beim Women's Summer Festival genau richtig. Unsere Guides nehmen Euch mit auf eine Erkundungstour abseits der geteerten Straßen. Voraussetzung ist, dass ihr sicher Rad fahren könnt. Testräder bekommt ihr von unserem Partner vor Ort<br/> <i>(Achtung: begrenzte Anzahl verfügbar).</i></p>   |
| <p><b>BIKE'N HIKE</b><br/><br/> <b>2 Räder &amp; 2 Beine</b><br/><br/> <b>Herzstück der<br/>Mieminger Kette</b></p> | <p><b>Freitag:</b> Start 10:45 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 6 h (inkl. Pausen)<br/> <b>Zielgruppe:</b> Fortgeschritten<br/> <b>Bike-Typ:</b> E-Mountainbike<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 70,00 Euro**<br/> <i>Es können zusätzlich Leih-Kosten für das E-Bike anfallen!</i><br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 8</p> | <p>Mit E-Bikes starten wir Richtung Ehrwalder Almbahn. Dort erwartet uns der erste steilere Anstieg, bevor es genüsslich weiter über den Fahrweg bis zum Seebensee geht. Der Seebensee ist die Perle der Tiroler Zugspitz Arena und ein beliebtes Fotomotiv. Hinterm See stellen wir die Bikes ab und beginnen unsere Wanderung zur Coburger Hütte (1.917 m), wo wir einkehren. Gestärkt geht es weiter, unterhalb des Ziels durch das Schotterfeld hinüber bis zur Gabelung zur Biberwierer Scharte. Der markierte Steig führt uns in das öde Schwärzekar. Unter dem Gipfelgrat beginnt der steile letzte Aufstieg im Schrofenghang zum Gipfelkreuz des Drachenkopfes mit einem wunderbaren Ausblick in 2.303 Meter Höhe.</p> |

**Hinweis:** Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transfer-Kosten anfallen.

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

### Canyoning

**Eigene Ausrüstung:** Outdoor-Veranstaltung, Badbekleidung, Handtuch, knöchelhohe Schuhe die nass werden dürfen

**Leihmaterial:** Neoprenanzug, Helm, Sicherheitsausrüstung

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>Canyoning Tour<br/>„JUMP'N FUN“</b></p> | <p><b>Freitag:</b> Start 10:00 Uhr<br/><b>Samstag:</b> Start 09:45 Uhr<br/><b>Sonntag:</b> Start 08:45 Uhr<br/><b>Dauer:</b> ca. 4 - 4,5 h (inkl. Transfer)<br/><b>Zielgruppe:</b> Anfänger/ leicht<br/>Fortgeschrittene<br/><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 95,00 Euro**<br/><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10/pro<br/>Guide (mind. 5 TN), max. 2 Gruppen<br/><b>Voraussetzung:</b> Trittsicherheit,<br/>Schwindelfrei</p> | <p>Abwechslungsreiche Einsteigertour für Jedermann. Abseilstellen bis 32 Meter, viele Sprünge aus unterschiedlichen Höhen bis 10 Meter (kein Muss), glasklares Quellwasser und jede Menge Wasserfälle erwarten euch bei dieser Einsteigertour.</p> <p><b>Hinweis:</b> Bitte nehmt eure Gästekarte mit.</p> |
|---|---|--|

**Hinweis:** Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transferkosten anfallen.

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

### Functional Training

**Eigene Ausrüstung:** Sportschuhe, Fitnessbekleidung, Handtuch, Getränke

**Testmaterial:** Blackrolls, Fitnessmatten, Sportbekleidung\*, Sportschuhe\*

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| <p><b>BLACKROLL®<br/>Workout</b></p> | <p><b>Freitag:</b> 16.00 Uhr<br/> <b>Samstag:</b> 07.45 Uhr<br/> 15.30 Uhr<br/> 17.00 Uhr<br/> <b>Sonntag:</b> 07.45 Uhr<br/> 10.00 Uhr<br/> 13.00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca.1 h<br/> <b>Zielgruppe:</b> Alle<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages inkludiert<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10</p> | <p>Beim Faszientraining mit BLACKROLL® werden euch Basis-Übungen mit verschiedenen Tools gezeigt und ihr bekommt die besonderen Effekte zu spüren. Das Workout findet bei jedem Wetter statt. Ihr solltet auf keinen Fall den „Wohlfühl-Schmerz“ verpassen, wie unsere Trainerinnen liebevoll die Begleiterscheinung des Rollentrainings nennen.</p> <p><i><b>Bitte beachten:</b> Das Workout findet im Freien statt.</i></p>   |
| <p><b>deepWork<br/>Training</b></p>  | <p><b>Freitag:</b> 14:00 Uhr<br/> <b>Samstag:</b> 17:00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 1 h<br/> <b>Zielgruppe:</b> Jede<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages inkludiert<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15</p>   | <p>Wer keine Lust auf Yoga oder Pilates hat, aber trotzdem gelenkiger werden will, dem wird geholfen: deepWork-Training bietet eine actionreiche Alternative. Freut euch auf das tolle Training mit Theresa Neumüller!</p> <p><i><b>Bitte beachten:</b> Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen treffen wir uns direkt auf dem Festival-Gelände. Bei schlechtem Wetter stehen uns Indoor-Räumlichkeiten zur Verfügung. Bitte beachtet hierzu die extra Aushänge vor Ort.</i></p> |

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Functional Fitness Workout nach der Crossfit-Methode</b></p> | <p><b>Sonntag:</b> 09.00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 1 Stunde<br/> <b>Zielgruppe:</b> Jede<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages inkludiert<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15</p> | <p>Euch erwartet ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die ständig variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Funktionelle Übungen sind Bewegungen des täglichen Lebens und beanspruchen den gesamten Körper.</p>   |
| <p><b>Neu: Die Aktivmeile Leermoos-Ehrwald</b></p>                 | <p><b>Samstag:</b> 10:00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 2,5 h<br/> <b>Zielgruppe:</b> Jede<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 39,00 Euro (inkl. Shuttel)<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15</p>      | <p>Ein Trainingsweg für Alle: Klettern, Stemmen, Hängen oder Balancieren - und das mit fantastischem Ausblick und an der frischen Luft. An den insgesamt 19 Stationen wird der komplette Körper trainiert. Unsere Fuctional Fitness Trainerin Conny Rauter zeigt Euch, wie ihr die Übungen korrekt ausführt und das Maximale für euch an jeder Station herausholt.</p> |

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

### Klettern / Klettersteig

**Eigene Ausrüstung:** Geeignete Kleidung, ggf. Wechselkleidung, geeignete Kletter- oder Wanderschuhe, Wetterschutz (Regenjacke, Sonnenschutz), Rucksack, Lunchpaket, Getränke, ggf. Geld

**Testmaterial:** Kletterausrüstung (Klettersteigset, Klettergurt, Seile, Sicherungselemente, Helm), Kletterschuhe\*, Rucksack\*, Kletterbekleidung\*

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Klettersteig Einsteiger</b><br><b>Bergabenteuer am Wasserfall</b> | <b>Samstag:</b> Start 09:00 Uhr<br><b>Sonntag:</b> Start 09:00 Uhr<br><b>Dauer:</b> ca. 4 h<br><b>Zielgruppe:</b> Einsteiger<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 75,00 Euro**<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 20 | Eine ca. einstündige Wanderung führt euch vom Expo Gelände zum Haselgehr Wasserfall. Nach einer kurzen Einführung startet ihr euch auf dem ersten leichten Klettersteig, vorbei am Wasserfall mit einer Abseilstation. Im Anschluss folgt eine Hängebrücke, Flying Fox, ein mittelschwerer Klettersteig sowie einer weiteren Abseilstation sowie Kletterstationen. Im Anschluss wandert ihr zurück zum Expo Gelände. |
| <b>Klettersteig für Fortgeschrittene</b><br><b>Nassereith</b>        | <b>Samstag:</b> Start 14:00 Uhr<br><b>Dauer:</b> ca. 4 h<br><b>Zielgruppe:</b> Fortgeschrittene<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 100,00 Euro**<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10                             | Wir erklimmen den <b>Leite Klettersteig</b> bei Nassereith in Tirol. Der Leite Klettersteig ist ein sportlicher, anspruchsvoller Klettersteig mit wenig Tritthilfen (Schwierigkeit C/D) und ca. 200 HM. Sauberes Reibungsklettern ist ein absolutes Muss. Dauer der Tour ca. 4 h.  |

**Hinweis:** Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transferkosten anfallen.

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022

## Tourenprogramm 2022



### Schnupperrgolf

**Eigene Ausrüstung:** Bequeme Bekleidung, Sportschuhe

**Material wird gestellt:** Golfschläger, Golfbälle

|                       |  |   |
|-----------------------|--|---|
| <b>Schnupperrgolf</b> | <p><b>Sonntag:</b> 12.00 Uhr<br/><b>Dauer:</b> ca. 1,5 h<br/><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 35,00 Euro**<br/><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 7</p> <p><b>Hinweis:</b> Nur bei guten Wetterbedingungen möglich!</p> | <p>Ihr wolltet schon immer einmal golfen ausprobieren? Beim Women's Summer Festival hab ihr die Chance dazu! Auf dem Golfplatz zwischen Ehrwald und Lermoos könnt ihr in traumhafter Bergkulisse das Golfen lernen. Professionelle Golflehrer zeigen und erklären euch die ersten Schritte beim Golfen. Ob das Putten, der richtige Griff oder das Chippen.</p> |
|-----------------------|--|---|

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

### Stand Up Paddling

**Eigene Ausrüstung:** Bademode, Handtuch und Verpflegung

**Testmaterial:** SUP-Boards und Paddels

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>SUP Training auf dem Gamsalmsee</b> | <p><b>Freitag:</b> 13:00 Uhr<br/>15:00 Uhr<br/><b>Samstag:</b> 12:00 Uhr<br/>14:00 Uhr<br/>15:45 Uhr<br/><b>Dauer:</b> ca. 1,5-2 h<br/><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 20,00 Euro **<br/><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10</p> <p><b>Hinweis:</b> Nur bei guten Wetterbedingungen möglich!</p> | <p>Stand Up Paddling (SUP) hat sich längst zum Trendsport auf dem Wasser gemausert: Für die einen ist es eine schöne, sportliche Alternative zum Surfen. Für viele andere ist es das Herantasten in den Bordsport auf dem Wasser. Der Sport gilt als leicht erlernbar, trainiert den ganzen Körper und kann auf allen Wasseroberflächen von Sportlern jeden Alters und jeden Könnens ausgeführt werden. Ausgebildete Trainer zeigen euch wie man das Gleichgewicht auf den Boards hält und welche Paddeltechnik die Beste ist.</p>   |
| <b>SUP auf dem Blindsee</b>            | <p><b>Sonntag:</b> 11:00 Uhr<br/><b>Dauer:</b> ca. 1,5-2 h<br/><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 79,00 Euro **<br/><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 8</p> <p><b>Hinweis:</b> Nur bei guten Wetterbedingungen möglich!</p>  | <p>Ein einmaliges Erlebnis bieten wir euch am Sonntagvormittag: Stand-up-Paddling auf dem wunderschönen Blindsee - der Karibik Tirols. Der Naturbadensee gehört zu den Perlen Tirols und liegt unterhalb der Lechtaler Alpen und Mieminger Gebirge. Auf 1.093 Höhenmeter dürfen wir die traumhafte Bergkulisse auf dem Stand Up Paddle genießen. Für den SUP Kurs steht uns eine Fläche von rund 22 Hektar zur Verfügung. Das glasklare, türkis funkelnde Wasser lässt bis auf den 25 Meter tiefen Boden schauen. Vielleicht entdecken wir dabei die ein oder andere Regenbogenforelle oder einen Seesaibling. Ein SUP Kurs für Wasser- und Bergbegeisterte!</p> |

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite



# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022

## Tourenprogramm 2022



### Trailrunning

**Eigene Ausrüstung:** Geeignetes Schuhwerk, Laufbekleidung, Wetterschutz (Regenjacke, Sonnenschutz, Sonnenbrille usw.), Laufrucksack (mit integriertem Trinksystem), ggf. Stöcke (Micro Poles), Getränke und Essen (Müsli-Riegel, Energie-Gel, Obst), Wechselshirt, Erste Hilfe Set, evtl. Stirnlampe

**Testmaterial:** Trailrunning-Schuhe\*, Laufbekleidung\*, Trailrunning-Weste\*, Stöcke\*

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Trailrunning<br/>Einsteiger-Tour</b>       | <b>Freitag:</b> 10.30 Uhr<br><b>Samstag:</b> 15.00 Uhr<br><b>Dauer:</b> ca. 2 h (inkl. Pausen)<br><b>Zielgruppe:</b> Einsteiger<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 30,00 Euro**<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10   | Ihr habt bereits Erfahrung im Trailrunning gesammelt und wollt jetzt eine großartige Tour mit unseren Guides erleben? Unsere Guides wählen die Tour ganz nach der Gruppenstärke und -kondition aus. Bei einer Runde von ca. 5-10 km zeigen sie euch nochmal genau, worauf es ankommt.  |
| <b>Trailrunning<br/>Fortgeschrittene-Tour</b> | <b>Sonntag:</b> 09:30 Uhr<br><b>Dauer:</b> 2 -3 h (inkl. Pausen)<br><b>Distanz:</b> ca. 15-20 km<br><b>Höhenmeter:</b> ca. 350-600 Hm (bergauf und - ab)<br><b>Zielgruppe:</b> Fortgeschrittene<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 30,00 Euro**<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10 | Die Zugspitzarena ist ein Eldorado für Trailrunner - wunderschöne Touren für jedes Leistungslevel, immer in einer traumhaften Landschaft. Für alle, die schon Erfahrung im Trailrunning gesammelt haben, bieten wir eine anspruchsvollere Laufrunde an. Unsere Guides stellen sich da auf eure Wünsche ein. Geplant sind zum Beispiel die Ehrwalder Alm Runde. Wahrlich über Stock und Steige geht es über rund 15 km mit knackigen 600 Höhenmeter hoch zur Ehrwalder Alm. Oder ihr lauft die Gamsalm Runde: Eine schöne Trailrunde mit landschaftlichen Highlights, insbesondere der imposanten Bergkulisse der Zugspitze im Hintergrund. Konditionellen Schmalz für rund 15 km mit knapp 350 Höhenmetern solltet ihr hierfür schon mitbringen. |

**Hinweis:** Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transferkosten anfallen.

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

### Wandern

**Eigene Ausrüstung:** Wanderschuhe, geeignete Bekleidung, Rucksack, Wechselbekleidung, Wetterschutz (Regenjacke und Sonnenschutz), ggf. Wanderstöcke, Lunchpaket, Getränke, ggf. Geld

**Testmaterial:** Wanderschuhe\*, Wanderbekleidung (Hose, Jacke, Oberteile)\*, Wanderrucksack\*, Wanderstöcke\*

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Sonnenaufgangs-Tour:</b></p> <p><b>Morgenstund' hat Gold im Mund</b></p> | <p><b>Samstag &amp; Sonntag:</b> 04:15 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 5,5 - 6 h (inkl. Transfer und Pausen)<br/> <b>Höhenmeter/Aufstieg:</b> ca. 500 hm<br/> <b>Zielgruppe:</b> Leicht Fortgeschrittene<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 80,00 Euro** (inkl. Transfer und Bergfrühstück)<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10 pro Guide (max. 5 Gruppen)</p> | <p>Schon einmal einen Sonnenaufgang mit Bergpanorama erlebt? Wir starten früh mit dem Shuttle zur Grubiglacke. Von dort aus wandern wir zum Gipfel des Grubigsteins. Oben angekommen, erwartet uns ein Naturspektakel: Gemeinsam genießen wir, wie die Tiroler Zugspitzarena von Sekunde zu Sekunde erhellt wird. Nach diesem Schauspiel geht es hinunter zur Wolfpratshäuser Hütte, wo uns ein schmackhaftes Bergfrühstück sowie eine atemberaubende Aussicht erwarten. Im Anschluss wandern wir über das Gartnertal zurück ins Tal.</p> |
| <p><b>Tuftl Alm &amp; Aussichtsplattform</b></p>                               | <p><b>Samstag:</b> 09:00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 5 h (inkl. Transfer und Pausen)<br/> <b>Höhenmeter/Aufstieg:</b> ca. 500 Hm<br/> <b>Zielgruppe:</b> Fortgeschrittene<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 50,00 Euro**<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10</p> <p><b>Hinweis:</b> Bitte bringt eure Gästekarte mit.</p>                                 | <p>Am Viadukt starten wir zunächst über den Panoramaweg. Auf dem Kerlestalsteig geht es Richtung Daniel (Ammergauer Alpen). Mit ständigem Blick auf den Talkessel der Tiroler Zugspitzarena mit Zugspitze und Ehrwalder Sonnenspitze sind die rund 500 Höhenmeter schnell geschafft. Oben angekommen genießen wir von der Aussichtsplattform das Panorama der Tiroler Zugspitz Arena, bevor unsere erfahrenen Guides euch das Basiswissen über Bussole und Kartenlesen näherbringen.</p>  |

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>Actiontour:<br/>Gipfel Schachtkopf<br/>mit Rollerabfahrt</b></p> | <p><b>Freitag:</b> 11:00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 5 h<br/>         (inkl. Transfer und Pausen)<br/> <b>Höhenmeter/Aufstieg:</b> 600 Hm<br/> <b>Zielgruppe:</b> Fortgeschrittene<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 75,00 Euro**<br/>         (inkl. Rollerabfahrt od. Talfahrt)<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10</p> | <p>„Glück auf“ - Auf den Spuren der Bergknappen entlang des Knappensteiges zum Schachtkopf. Auf dem Rundwanderweg lernt ihr etwas über die historische Arbeitsweise der Bergknappen. Ein Themenweg mit herrlichem Rundblick über den Talkessel Ehrwald-Lermoos-Biberwier, inkl. Gipfelglück. Den Weg zurück ins Tal gestalten wir voller Action mit den Mountainrollern. Wer nicht mit den Rollern ins Tal möchte, nimmt den Lift.</p>  |
| <p><b>Hoch hinaus:<br/>Über das Gatterl auf<br/>die Zugspitze!</b></p> | <p><b>Samstag:</b> 07:45 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 8 h<br/>         (inkl. Transfer und Pausen)<br/> <b>Höhenmeter/Aufstieg:</b> 1.800 Hm<br/> <b>Zielgruppe:</b> Experten<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 85,00 Euro**<br/>         (inkl. Bergbahnticket)<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10</p>                   | <p>Diese anspruchsvolle Bergtour führt uns auf alpinen und aussichtsreichen Wegen von Ehrwald über das Gatterl, auf den höchsten Berg Deutschlands - die Zugspitze. Wir starten über die Hochfeldneralm auf das sogenannte Gatterl. Von dort wandern wir weiter auf dem Plattsteig zur Knorrhütte und weiter durch die Karstlandschaft des Zugspitzplatts zur Gletscherbahn. Hier geht es auf einem teilweise gesicherten, schwarz markierten Steig durch die Felsen zur Zugspitze hinauf. Wer sich das nicht zutraut, nimmt die Bahn. Auf der Zugspitze genießen wir das atemberaubende Panorama, ehe es mit der Tiroler Zugspitzbahn wieder zurück nach Ehrwald geht.</p> |
| <p><b>Sunset Hike -<br/>presented by<br/>Tecnica</b></p>               | <p><b>Freitag:</b> Start 18:30 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 4,5 h (inkl. Pausen)<br/> <b>Zielgruppe:</b> leicht Fortgeschrittene<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> 45,00 Euro**<br/>         (inkl. Transfer)<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 10 pro Guide</p>  | <p>Gemeinsam mit unseren erfahrenen Guides wandern wir in der Abendstimmung hinauf und genießen einen großartigen Ausblick auf den Sonnenuntergang. Im Anschluss geht es mit der Stirnlampe wieder zurück ins Tal.</p>  |

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>SEEBENSEE &amp;<br/>COBURGER HÜTTE</b> | <b>Sonntag:</b> 08:45 Uhr<br><b>Dauer:</b> ca. 5 h<br><b>Länge:</b> 5 Km<br><b>Höhenmeter/Aufstieg:</b> 400 Hm<br><b>Zielgruppe:</b> Fortgeschrittene<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 50,00 Euro**<br>(inkl. Transfer und Bergbahnticket)<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 12 pro Guide<br><br><b>Hinweis:</b> Bitte bringt eure Gästekarte mit! | Der Seebensee ist ein traumhafter Gebirgssee in der Mieminger Gebirgskette und einer der schönsten seiner Art in Tirol. Nach einem Aufenthalt - es bietet sich an dort zu baden - geht es noch ein kleines Stück bergauf zur Coburger Hütte wo wir uns für unseren Abstieg zurück ins Tal stärken können. |
|---|--|---|

**Hinweis:** Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transferkosten anfallen.

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022

## Tourenprogramm 2022



## Workshops / Sonstige Aktivitäten

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
| <b>Barista Workshop</b>    | <b>Freitag:</b> 15:30 Uhr<br><b>Samstag:</b> 15:30 Uhr<br><b>Sonntag:</b> 12:30 Uhr<br><b>Dauer:</b> ca. 1,5 h<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 25,00 Euro**<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 6   | Kaffee und Outdoor-Sport gehören für euch einfach zusammen? Ihr wollt wissen, was hinter dem perfekten Espresso und dem cremigsten Cappuccino steckt? Und wie kommt das Herz eigentlich in die Tasse rein? Im Barista Kurs lernt ihr die wichtigsten Feinheiten kennen. Hier wird geübt, probiert und genossen bevor es dann auf die nächste Tour geht. |
| <b>Fotografie Workshop</b> | <b>Freitag:</b> 14:30 Uhr<br><b>Samstag:</b> 14:30 Uhr<br><b>Dauer:</b> ca. 2,5 h<br><b>Teilnahme-Gebühr:</b> 40,00 Euro**<br><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 8<br><b>Ausrüstung:</b> Bitte bringt eure eigene Kamera oder euer Smartphone (mit guter Kamera) mit. | Hast du dich schon immer gefragt, wie professionelle Outdoor- bzw. Sportfotografen ihre unglaublichen Bilder aufnehmen? Nach diesem Workshop kannst du selbst solch unglaubliche Momente aufnehmen - auch mit dem eigenen Smartphone.   |

**Hinweis:** Die angegebenen Tourenbeschreibungen (einschließlich der angegebenen Parameter) sind in der Durchführung so geplant. Eventuelle Abänderungen der Touren/Routen aufgrund der Wetterverhältnisse oder aufgrund der Fähigkeiten der Gruppe liegen im Ermessen des Veranstalters bzw. des jeweiligen Guides/Bergführers. Bitte bringt eure Gästekarte mit. Andernfalls können Transfer-Kosten anfallen.

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

### Yoga / Pilates / Rücken-Fit

**Eigene Ausrüstung:** Fitnessbekleidung, ggf. Fitnessmatte, Handtuch, Getränke

**Testmaterial:** Yogamatten\*, Sportbekleidung\*, Sportschuhe\*

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>Nature-Yoga<br/>inkl. Wanderung</b></p>           | <p><b>Samstag:</b> 14:30 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 2 h (inkl. Wanderung)<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages enthalten</p> <p><b>Hinweis:</b> Bitte nehmt eure Gästekarte mit.</p> | <p>Yoga wirkt auf vielen Ebenen und unterscheidet sich daher sehr stark von anderen Sportarten oder Entspannungsmethoden. Auf körperlicher Ebene trainierst du mit Yoga deine Kondition, Kraft und Flexibilität. Es passiert jedoch noch viel mehr, denn Yoga findet nicht nur äußerlich statt, sondern wirkt auch auf geistiger und seelischer Ebene.</p> <p>Nutzt die tolle Möglichkeit, Yoga während der Festivaltage kennen zu lernen und/oder zu vertiefen. Suchtpotential nicht ausgeschlossen!</p> <p><i><b>Bitte beachten:</b> Beim Nature-Yoga laufen wir ca. 20 Minuten zur Hütte. Wir bitten euch daher festes Schuhwerk zu tragen. Das Nature-Yoga wird bei schlechtem Wetter abgesagt. Die anderen Yoga-Stunden finden bei Sonnenschein und warmen Temperaturen direkt auf dem Festival-Gelände statt. Bei schlechtem Wetter stehen uns Indoor-Räumlichkeiten zur Verfügung. Bitte beachtet hierzu die extra Aushänge vor Ort.</i></p> |
| <p><b>Morning Yoga</b></p>                              | <p><b>Samstag:</b> 07:45 Uhr<br/> <b>Sonntag:</b> 07:45 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 1 h<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages enthalten</p>  |   |
| <p><b>Yoga 1<br/>Für Einsteiger/<br/>All Levels</b></p> | <p><b>Freitag:</b> 15:00 Uhr<br/> <b>Samstag:</b> 13:00 Uhr<br/> 17:00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 1 h<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages enthalten</p>                             |   |
| <p><b>Power-Yoga für<br/>Fortgeschrittene</b></p>       | <p><b>Sonntag:</b> 11:00 Uhr<br/> <b>Dauer:</b> ca. 1 h<br/> <b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15<br/> <b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages enthalten</p>   |   |

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite

# Women's Summer Festival 07.07. - 10.07.2022



## Tourenprogramm 2022

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Pilates</b><br/>Für Einsteiger/<br/>All Levels</p> | <p><b>Freitag:</b> 16:00 Uhr<br/><b>Samstag:</b> 12:00 Uhr<br/>16:00 Uhr<br/><b>Sonntag:</b> 10:00 Uhr<br/><b>Dauer:</b> ca. 1 h<br/><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15<br/><b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages enthalten</p> | <p>Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur im perfekten Zusammenspiel mit Koordinations- und Atemtechniken kombiniert wird. Nutzt die großartige Möglichkeit, Pilates während der Festivaltage kennen zu lernen und/oder zu vertiefen!</p> <p><i><b>Bitte beachten:</b> Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen treffen wir uns direkt auf dem Festival-Gelände. Bei schlechtem Wetter stehen uns Indoor-Räumlichkeiten zur Verfügung. Bitte beachtet hierzu die extra Aushänge vor Ort.</i></p>  |
| <p><b>Rücken-Fit</b></p>                                 | <p><b>Sonntag:</b> 12:00 Uhr<br/><b>Dauer:</b> ca. 1 h<br/><b>Teilnehmeranzahl:</b> max. 15<br/><b>Teilnahme-Gebühr:</b> in allen Packages enthalten</p>   | <p>Bei Rücken-Fit dreht sich alles um unsere Kehrseite. Der Rücken ist für viele von uns eine Schwachstelle, denn stundenlanges Sitzen ist Gift für ihn. Ihr könnt Eurem Rücken etwas Gutes tun, ihn stärken, dehnen, mobilisieren. Die speziellen Übungen verbessert ihr eure Körperhaltung und könnt Schmerzen und Verspannungen vorbeugen.</p> <p><i><b>Bitte beachten:</b> Bei Sonnenschein und warmen Temperaturen treffen wir uns direkt auf dem Festival-Gelände. Bei schlechtem Wetter stehen uns Indoor-Räumlichkeiten zur Verfügung. Bitte beachtet hierzu die extra Aushänge vor Ort.</i></p> |

(Stand: 22.06.2022)

\* je nach Verfügbarkeit

\*\* zzgl. Der Servicegebühr von Eventbrite