

Tourenprogramm 2023 - Beschreibung

Freitag, 29.06.2023

<p>Wandern Gartnertal mit Gartnerwand (EXPERTE)</p>	<p>TREFFPUNKT: 7.45 Uhr Expo Area/ Shuttle Point DAUER: ca. 7 Stunden ANSPRUCH: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, sehr gute Kondition, Klettererfahrung von Vorteil HÖHENMETER und Distanz: ca. 1200 Hm, ca. 8 km BEKLEIDUNG: knöchelhohe Wanderschuhe mit gutem Profil, wetterfeste Sportbekleidung, Rucksack inkl. Verpflegung, Teleskopstöcke</p>	<p>Eine kontrastreiche Tour erwartet uns hier. Wir starten in Lermoos im Ortsteil Untergarten entlang des Baches. Südwestwärts gelangen wir durch das Gartnertal zur Gartner Alm. Nach kurzer Verschnaufpause sammeln wir unsere Kräfte und steigen hinauf. Ab hier beginnt das richtige Bergsteigen. Wir überwinden das Sommerbergjöchle mit einem steilen Schrofenhang, laufen durch Rinnen und Steigen über Geröllpassagen hoch hinaus zur Gartner Wand. Ein Ausblick auf 2.377 m, den uns keiner nehmen kann. Hinab steigen wir über den Grubigstein und üben uns in Vertrautheit mit exponiertem Gelände. Angekommen an der Bergstation haben wir uns die Talfahrt mit der Grubigsteinbahn sichtlich verdient.</p>
<p>Bike MTB Fahrtechnik Training mit kleiner Tour (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Eventlocation DAUER: ca. 4 Stunden ANSPRUCH: Einsteiger BEKLEIDUNG: MTB-Bekleidung, Helm, Ellenbogen- & Knieprotektoren empfohlen</p>	<p>Bevor wir mit euch auf den super flowigen neuen Trail beim Grubigstein fahren, üben wir mit euch die Basics der MTB-Fahrtechnik. Mit diesem Know How im Gepäck, werdet ihr den Fun vom Mountainbiken erleben.</p>

Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



<p>Wandern Actiontour: Gipfel Schachtkopf mit Rollerabfahrt (FORTGESCHRITTEN)</p>	<p>TREFFPUNKT: 8.45 Uhr Expo Area/ Shuttle Point DAUER: ca. 5 Stunden ANSPRUCH: Trittsicherheit HÖHENMETER & Distanz: ca. 670 Hm, ca. 9 km BEKLEIDUNG: knöchelhohe Wanderschuhe, wetterfeste Sportbekleidung, Rucksack inkl. Verpflegung, Teleskopstöcke</p>	<p>„Glück auf“ – Auf den Spuren der Bergknappen entlang des Knappensteiges zum Schachtkopf. Auf dem Rundwanderweg wird euch die historische Arbeitsweise der einheimischen Bergknappen von unseren Guides erläutert. Ein Themenweg mit herrlichem Rundblick über den Talkessel Ehrwald – Lermoos – Biberwier, inklusive Gipfelglück. Den Weg zurück gestalten wir voller Action mit den Mountainrollern oder Funrollern. Diejenigen, die nicht mit Rollern ins Tal fahren möchten, können auch gerne mit dem Sessellift hinunter ins Tal fahren. Liftticket und Miete für Roller sind inklusive.</p>
<p>Canyoning "Jump'n Fun" (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: 09.15 Uhr Expo Area/Shuttle Point DAUER: ca. 4 Stunden VORAUSSETZUNG: Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Schwimmkenntnisse BEKLEIDUNG: Outdoorveranstaltung, Badebekleidung, Handtuch</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>Klettern Klettersteig - Häselgehr Wasserfall (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area DAUER: 3 Stunden</p>	<p>Eine ca. 1-stündige Wanderung führt euch vom Expo Gelände zum Haselgehr Wasserfall. Nach einer kurzen Einführung folgt ein leichter Klettersteig vorbei am Wasserfall mit einer Abseilstation. Im Anschluss geht ihr über eine Hängebrücke, habt Spaß am Flying Fox, bevor es zu einem weiteren, mittelschwerer Klettersteig geht mit einer erneuten Abseilstation und verschiedenen Kletterstationen.</p>
<p>Bike Gravel-Bike (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Eventlocation DAUER: ca. 5 Stunden ANSPRUCH: Fortgeschritten</p>	<p>Der Gravelbike-Hype ist ungebrochen und das nicht ohne Grund. Das Gravelbike ist die ideale Mischung aus einem</p>

Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



	<p>HÖHENMETER & DISTANZ: 200 hm, 20 – 25 km</p> <p>BEKLEIDUNG: Wetterfeste Radbekleidung, Helm</p>	<p>Rennrad und einem MTB. Mit einem Gravelbike eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten.</p> <p>Tour: Fahrt zum Heiterwanger See über den Panoramaweg, 25 km / 200 Hm, Schotteranteil 70 %</p>
<p>Yoga Nature Yoga presented by Osprey (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area –</p> <p>DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Yoga in der Natur ist besonders belebend, beruhigend und gesundheitsfördernd</p>
<p>SUP Stand Up Paddling auf dem Gamskarsee (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area, Shuttle Point</p> <p>DAUER: ca. 2 Stunden</p> <p>BEKLEIDUNG: Badebekleidung, Handtuch</p>	<p>Unser ausgebildeter Trainer zeigt euch, wie ihr das Gleichgewicht auf den Boards haltet und welche Paddeltechnik die Beste ist. Beim SUP-Schnuppern auf dem Gamskarsee könnt ihr euch ein SUP ausleihen und in Ruhe ausprobieren.</p>
<p>SUP SUP Yoga (ANFÄNGER)</p>	<p>TREFFPUNKT: 15 min vor Kursbeginn, Expo Area, Shuttle Point</p> <p>DAUER: ca. 2 Stunden</p> <p>BEKLEIDUNG: Badebekleidung, Handtuch</p>	<p>SUP Yoga vereint traditionelles Yoga mit der jungen und modernen Sportart des SUP, wobei das Board zur schwimmenden Yogamatte wird. Schult euer Gleichgewicht, entspannt und genießt das herrliche Bergpanorama auf dem Gamskarsee!</p>
<p>Workshop Barista Kurs</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area – Pit for Coffee Stand F3</p> <p>DAUER: 1,5 Stunden</p>	<p>Kaffee und Outdoorsport gehört 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.</p>

Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



<p>Workshop Fotografie</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area – Info Stand DAUER: 2,5 Stunden</p>	<p>Hast du dich schon immer gefragt, wie professionelle Outdoor- bzw. Sportfotografen ihre unglaublichen Bilder aufnehmen? Nach diesem Workshop kannst du selbst atemberaubende Momente perfekt für die Ewigkeit festhalten – auch mit dem eigenen Smartphone.</p>
<p>Workshop Taping Knie</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Taping-Workshop – Regenerationstape für dein Knie Dein Knie zwickt oder schmerzt beim Sport? Damit ist bald Schluss, denn Physiotherapeutin Yvonne Burkert von #tapethatbackforgood zeigt euch wie ihr selbst Hand anlegen könnt.</p>
<p>Pilates (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area – Fitnessfläche 1 DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Pilates ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur im perfekten Zusammenspiel mit Koordinations- und Atemtechniken kombiniert wird.</p>
<p>Yoga (All LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area - Fitnessfläche 1 DAUER: 1 Stunde</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. Nutzt die tolle Möglichkeit, Yoga während der Festivaltage kennen zu lernen und/oder zu vertiefen. Suchtpotential nicht ausgeschlossen!</p>
<p>Functional Fitness Faszientraining (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area - Fitnessfläche 2 DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Beim Faszientraining werden euch Basis-Übungen mit verschiedenen Tools gezeigt und ihr bekommt die besonderen Effekte zu spüren.</p>

Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



<p>Functional Fitness Kickboxen (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: Expo Area - Fitnessfläche 1 DAUER: 1 Stunde</p>	<p>Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der man mit Füßen und Händen (wie etwa bei Taekwondo, Kung Fu oder Karate) normales Boxen ergänzt. Es handelt sich um eine Mischung aus Ausdauersport und Krafttraining. Während der Kickboxing-Einheit wird der gesamte Körper trainiert und die Koordination geschult. Auch der Spaß und die Freude an der Bewegung kommt bei diesem Kurs nicht zu kurz.</p>
<p>Wandern Sunset Hike – Presented by Tecnica (ALL LEVEL)</p>	<p>TREFFPUNKT: 19.00 Uhr Expo Area DAUER: ca. 3,5 Stunden ANSPRUCH: Normale Grundkondition HÖHENMETER: ca. 350 Hm BEKLEIDUNG: Wander- oder Trekkingschuhe, wetterfeste Sportbekleidung</p>	<p>Gemeinsam mit unseren erfahrenen Guides wandern wir am Abend bergauf, um dann, oben angekommen, den tollen Ausblick auf den Sonnenuntergang mit einer frischen, regionalen Brotzeit von Biezu-Hof zu genießen (inklusive). Im Anschluss geht es mit der Stirnlampe wieder zurück ins Tal. Diese Tour ist für alle geeignet und rundet einen gelungenen Festivaltag traumhaft ab.</p>