

# Women's Summer Festival - Touren- & Kursübersicht

Samstag, 01.07.2023



Zeiten sind ohne Shuttleangaben. Bitte plant bei den Touren mit Shuttle immer 15 Minuten je Fahrt extra ein!

Zeit	Kurse & Touren			
03:00	Wandern: Sonnenaufgangstour presented by The North Face Fortgeschritten			
08:00	Wandern: Auf die Zugspitze (Gatterl) Experte			
08:15	Wandern: Etappenmarsch: Seebensee, Coburg-hütte & Igelsee Fortgeschritten			
08:30	Canyoning "Jump'n Fun" Anfänger			
08:45	MTB Fahrtechnik Training mit kleiner Tour Anfänger			
09:00	Pilates All Level			
09:15	Faszien Training All Level			
09:30	Kickerboxen All Level			
09:45	Yoga All Level			
10:00	Klettersteig - Häselgehr Wasserfall - Anfänger			
10:15	Paragliding Schnupperkurs Anfänger			
10:30	SUP - Gamskarsee Anfänger			
10:45	SUP - Gamskarsee Anfänger			
11:00	SUP - Gamskarsee Anfänger			
11:15	Schnuppergolfen Anfänger			
11:30	Schnuppergolfen Anfänger			
11:45	Schnuppergolfen Anfänger			
12:00	Schnuppergolfen Anfänger			
12:15	Schnuppergolfen Anfänger			
12:30	Schnuppergolfen Anfänger			
12:45	Schnuppergolfen Anfänger			
13:00	Schnuppergolfen Anfänger			
13:15	Schnuppergolfen Anfänger			
13:30	Schnuppergolfen Anfänger			
13:45	Schnuppergolfen Anfänger			
14:00	Rückenfit All Level			
14:15	Rückenfit All Level			
14:30	Rückenfit All Level			
14:45	Rückenfit All Level			
15:00	Rückenfit All Level			
15:15	Trailrunning Anfänger			
15:30	Foto-grafie Workshop All Level			
15:45	Taping Workshop - Face All Level			
16:00	Barista Workshop All Level			
16:15	Faszien Training All Level			
16:30	SUP Yoga - Gamskarsee Anfänger			
16:45	Faszien-Yoga All Level			
17:00	Faszien-Yoga All Level			
17:15	Faszien-Yoga All Level			
17:30	Faszien-Yoga All Level			
17:45	Faszien-Yoga All Level			
18:00	Faszien-Yoga All Level			
18:15	Faszien-Yoga All Level			
18:30	Hüttenabend presented by Osprey			
18:45	Hüttenabend presented by Osprey			
19:00	Hüttenabend presented by Osprey			
19:15	Hüttenabend presented by Osprey			
19:30	Hüttenabend presented by Osprey			
19:45	Hüttenabend presented by Osprey			
20:00	Hüttenabend presented by Osprey			
20:15	Hüttenabend presented by Osprey			
20:30	Hüttenabend presented by Osprey			
20:45	Hüttenabend presented by Osprey			
21:00	Hüttenabend presented by Osprey			
21:15	Hüttenabend presented by Osprey			
21:30	Hüttenabend presented by Osprey			
21:45	Hüttenabend presented by Osprey			
22:00	Biken Wandern Yoga & Co. Workshops			
22:15	Canyoning Trailrunning SUP Yoga Paragliding			
22:30	Klettern SUP Funct. Fitness Golfen			

## Tourenprogramm 2023 - Beschreibung

Samstag, 01.07.2023

<p><b>Wandern</b> Sonnenaufgangstour presented by The North Face (FORTGESCHRITTEN)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> 2.45 Uhr Expo Area/ Shuttle Point <b>DAUER:</b> ca. 6 Stunden <b>ANSPRUCH:</b> Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, gute Kondition <b>HÖHENMETER &amp; Distanz:</b> Aufstieg 200 hm, ca. 1km, Abstieg 1000hm, ca. 5 km <b>BEKLEIDUNG:</b> knöchelhohe Wanderschuhe, wetterfeste Sportbekleidung, Rucksack inkl. Verpflegung, Teleskopstöcke, Stirnlampe</p>	<p>Schon einmal einen Sonnenaufgang mit Bergpanorama erlebt? Wir starten schon früh mit dem Shuttle, das uns bis zur Bergstation der Grubigsteinbahn bringt, von wo wir bis zum Gipfel des hinteren Grubigsteins wandern. Oben angekommen, erwartet uns ein wahrhaftes Naturspektakel. Gemeinsam genießen wir, wie die Tiroler Zugspitzarena von Sekunde zu Sekunde erhellt und wir die immer wärmer werdenden Sonnenstrahlen auf der Haut spüren. Nach diesem Schauspiel geht es hinunter Richtung Wolfratshäuserhütte, wo wir ein schmackhaftes Bergfrühstück und zugleich eine atemberaubende Aussicht auf die Bergwelt Tirols bekommen. Nach einem ausgewogenen Tiroler Bergfrühstück geht es über das Gartnertal zu Fuß oder mit dem Lift zurück ins Tal.</p>
<p><b>Wandern</b> Über das Gatterl auf die Zugspitze (EXPERTE)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> 7.45 Uhr Expo Area/ Shuttle Point <b>DAUER:</b> ca. 7 Stunden <b>ANSPRUCH:</b> Trittsicherheit, sehr gute Kondition <b>HÖHENMETER &amp; Distanz:</b> ca. 1560 Hm, ca. 11,5 km <b>BEKLEIDUNG:</b> knöchelhohe Wanderschuhe, wetterfeste Sportbekleidung, Rucksack inkl. Verpflegung, Teleskopstöcke</p>	<p>Diese anspruchsvolle Bergtour führt uns auf alpinen und aussichtsreichen Wegen von Ehrwald über das Gatterl, auf den höchsten Berg Deutschlands, die Zugspitze. Über die Hochfeldneralm geht es auf das sogenannte Gatterl von dort wandern wir weiter auf dem Plattsteig zur Knorrhütte und weiter durch die Karstlandschaft des Zugspitzplatts zur Gletscherbahn.</p>

<p><b>Wandern</b> Etappenmarsch: Seebensee &amp; Coburger Hütte &amp; Igelsee (Fortgeschritten)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> 8.45 Uhr Expo Area/ Shuttle Point <b>DAUER:</b> ca. 6 Stunden <b>ANSPRUCH:</b> Trittsicherheit <b>HÖHENMETER und Distanz:</b> ca. 830 Hm, ca. 5,5 km <b>BEKLEIDUNG:</b> knöchelhohe Wanderschuhe, wetterfeste Sportbekleidung, Rucksack inkl. Verpflegung, Teleskopstöcke</p>	<p>Diese Tour zählt in Tirol zu den Klassikern. Neben großartigen Fernblicken erwarten dich auf der Wanderung zwei traumhaft schöne Bergseen und eine einmalig gelegene Berghütte. Das erste Stück bestreiten wir mit der Gondel der Ehrwalder Almbahn. Über breite Wege geht's zunächst recht gemütlich an schönen Almwiesen vorbei, ein Stück steil bergauf. Es lohnt sich, immer wieder kurz anzuhalten und den Ausblick auf die umliegenden Berge zu genießen. Auf 1.657 Meter erwartet uns der Seebensee, der in einem atemberaubenden Bergpanorama liegt. Hier können wir unsere Füße kurz ins kühle Nass halten, bevor wir das letzte Stück zu Fuß in Angriff nehmen. Über Stock und Stein geht es über Serpentinaen bis zur Coburger Hütte, 1.917 m, wo wir erst mal den atemberaubenden Ausblick auf die Bergwelt und den Drachensee genießen und uns das wohlverdiente Mittagessen schmecken lassen. Auf dem Weg zurück legen wir noch einen Stopp beim Igelsee ein.</p>
<p><b>Faszientraining</b> (ALL LEVEL)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area - Fitnessfläche 2 <b>DAUER:</b> 1 Stunde</p>	<p>Beim Faszientraining werden euch Basis-Übungen mit verschiedenen Tools gezeigt und ihr bekommt die besonderen Effekte zu spüren.</p>
<p><b>Pilates</b> (ALL LEVEL)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area – Fitnessfläche 1 <b>DAUER:</b> 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><b>Paragliding</b> Schnupperkurs (ANFÄNGER)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area – Shuttle Point <b>DAUER:</b> ca. 4 Stunden <b>ANSPRUCH:</b> Einsteiger</p>	<p>Abwechslungsreicher Schnupperkurs für Anfänger. In Zweierteams lernt ihr den richtigen Umgang mit der Ausrüstung, macht</p>

# Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



		Technikübungen und könnt schließlich am Übungshang euer gelerntes Wissen anwenden.
<b>SUP</b> Stand Up Paddling auf dem Gamskarsee (ANFÄNGER)	<b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area, Shuttle Point <b>DAUER:</b> ca. 2 Stunden <b>BEKLEIDUNG:</b> Badebekleidung, Handtuch	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.
<b>Canyoning</b> "Jump'n Fun" (ANFÄNGER)	<b>TREFFPUNKT:</b> 09.15 Uhr Expo Area/Shuttle Point <b>DAUER:</b> ca. 4 Stunden <b>VORAUSSETZUNG:</b> Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Schwimmkenntnisse <b>BEKLEIDUNG:</b> Outdoorveranstaltung, Badebekleidung, Handtuch	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.
<b>Klettern</b> Klettersteig - Häselgehr Wasserfall (ANFÄNGER)	<b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area <b>DAUER:</b> 3 Stunden	Eine ca. 1 stündige Wanderung führt euch vom Expo Gelände zum Häselgehr 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, mittelschweren Klettersteig geht, mit einer erneuten Abseilstation und verschiedenen Kletterstationen.
<b>Bike</b> MTB Fahrtechnik Training mit kleiner Tour (ANFÄNGER)	<b>TREFFPUNKT:</b> Eventlocation <b>DAUER:</b> ca. 4 Stunden <b>ANSPRUCH:</b> Einsteiger <b>BEKLEIDUNG:</b> MTB- Bekleidung, Helm, Ellenbogen- & Knieprotektoren empfohlen	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.
<b>Yoga</b> Yoga (ALL LEVEL)	<b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area – Fitnessfläche 1 <b>DAUER:</b> 1 Stunde	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

# Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



		<p>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><b>Golf</b> Schnuppergolf (ANFÄNGER)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area/Shuttle Point <b>DAUER:</b> 1 Stunde</p>	<p>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>
<p><b>Rückenfit</b> (ALL LEVEL)</p>	<p><b>Treffpunkt:</b> Expo Area – Fitnessfläche 1 <b>Dauer:</b> 1 Stunde</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. Mit diesen speziellen Übungen verbessert ihr eure Körperhaltung und könnt Schmerzen und Verspannungen vorbeugen.</p>
<p><b>SUP</b> SUP Yoga (ANFÄNGER)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> 15 min vor Kursbeginn, Expo Area, Shuttle Point <b>DAUER:</b> ca. 2 Stunden <b>BEKLEIDUNG:</b> 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>

# Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



<p><b>Trailrunning</b> Einsteiger-Tour (ANFÄNGER)</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area <b>DAUER:</b> ca. 2 Stunden <b>ANSPRUCH:</b> Einsteiger (60 min laufen/"Speed Hiking" und Grundkondition als Voraussetzung) <b>HÖHENMETER:</b> 150 – 350 Hm <b>BEKLEIDUNG:</b> Trailrunning Schuhe, wetterbedingte Laufkleidung, Stirnband/Bufs falls nötig</p>	<p>Ihr seid an Trailrunning interessiert und wollt es ausprobieren? Unsere Guides wählen die Tour ganz nach der Gruppenstärke und -Kondition aus. Bei einer Runde von ca. 3-10 km zeigen euch die Guides genau, worauf es ankommt.</p>
<p><b>Workshop</b> Fotografie</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area – Info Stand <b>DAUER:</b> 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><b>Workshop</b> Taping Workshop Face</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area <b>DAUER:</b> 1 Stunde 15 Minuten</p>	<p>Face Taping ist in aller Munde. Durch die Aktivierung des Lymphsystems kannst du Zornesfalten, Schwellungen unter den Augen, Hängebäckchen und vieles mehr vermindern. Wie du es richtig und effektiv anwendest, erklärt euch Physiotherapeutin Yvonne Burkert von #tapethatbackforgood in einem Workshop.</p>
<p><b>Workshop</b> Barista Kurs</p>	<p><b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area – Pit for Coffee Stand F3 <b>DAUER:</b> 1,5 Stunden</p>	<p>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.</p>

# Women's Summer Festival 29.06-02.07.2023



<b>Yoga</b> Faszien Yoga (ALL LEVEL)	<b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area - Fitnessfläche 1 <b>DAUER:</b> 45 min	Verbinde dich in dieser Faszien Yoga Stunde mit deinem Körper und Geist. Wir nutzen sanfte Yoga-Flows und Selbstmassage mit einem Faszienball (oder Tennisball), um eine Balance im Körper zu schaffen.
<b>Functional Fitness</b> Kickboxen (ALL LEVEL)	<b>TREFFPUNKT:</b> Expo Area - Fitnessfläche 1 <b>DAUER:</b> 1 Stunde	Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der man mit Füßen und Händen kämpft. Es handelt sich dabei 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 kommen bei diesem Kurs nicht zu kurz.