

AQUA DOME

TIROL THERME
LÄNGENFELD

OUTDOOR- und
WANDERPROGRAMM

HIKING- AND
OUTDOOR PROGRAM

Liebe Gäste,

finden Sie bei unseren Outdooraktivitäten zu neuer Kraft und lassen Sie sich inspirieren. Erobern Sie die wilde Natur der Öztaler Alpen und lassen Sie sich nach einem Ausflug in der klirrenden Kälte im AQUA DOME verwöhnen.

Bei unseren geführten Touren entdecken Sie zusammen mit unseren Wanderführern und unserem Fitnessteam den einzigartigen Abenteuerspielplatz des Öztals!

Dear guests,

*find new strength in our outdoor activities and let yourself be inspired.
Conquer the wild nature of the Ötztal Alps and let yourself be
pampered in the AQUA DOME after an excursion in the freezing cold.*

*On our guided tours you will discover the unique adventure playground
of the Ötztal together with our hiking guides and our fitness team!*



LIFT YOUR SPIRIT

GUT ZU WISSEN

- Anmeldung: Wenn nicht explizit bei der jeweiligen Wanderung angegeben, bis 1 Stunde vor Beginn möglich. Gerne können Sie sich an der Hotelrezeption oder am Guest Relation Desk anmelden.
- Treffpunkt: Für alle Programmpunkte außer Haus ist das immer, wenn nicht anders angegeben, am Guest Relation Desk.
- Kosten: In der Regel sind alle Wanderungen kostenlos. Es können Kosten für Fahrten mit den Bergbahnen oder Hüttentransfers anfallen. Wir bitten Sie dies in Bar mitzunehmen! Auch für eine eventuelle Einkehr bitten wir Sie Bargeld mitzunehmen!
- Ausrüstung: Wir bitten um wetterfeste Kleidung und gute Wander- oder Bergschuhe.

Sie können sich Wanderschuhe, Rucksäcke, Stöcke und Trinkflaschen kostenfrei bei uns an der Hotelrezeption ausleihen.

Es sind keine Hunde bei unseren Wanderungen erlaubt.

Eventuelle Änderungen der Programmpunkte erfahren Sie täglich aus unserer Hauszeitung und bei unserem Team an der Hotelrezeption und der Gästebetreuung.

GOOD TO KNOW

Registration: If not explicitly stated for the respective hike, possible up to 1 hour before the start. You are welcome to register at the hotel reception or at the Guest Relations Desk.

Meeting point: For all program items, unless stated otherwise, at the Guest Relations Desk.

Costs: In general, all hikes are free of charge. There may be costs for using the cable cars or hut transfers. We ask you to take this with you in cash! Also, for a break in a hut, please take cash with you.

Equipment: We ask for weatherproof clothing and good hiking or mountaineering shoes. You need the appropriate equipment.

You can borrow hiking boots, back bags, poles and water bottles from us at the hotel reception free of charge.

No dogs are allowed on our hikes.

You can find out about any changes to the program – also due to legal requirements – from our in-house newspaper and from our team at the hotel reception and guest service.

Montag, 20.11.2023

Naturwanderung Farst

09.30 – 12.30 Uhr

Oberhalb der sagenumwobenen Engelswand gelegen, zählt Farst zu den ältesten Ansiedlungen des Tales. Der Aufstieg durch steile Serpentinien dauert ca. 60 Minuten, ein faszinierendes Panorama und herzliche Gastfreundschaft in der ganzjährig bewirtschafteten Jausenstation sind die Belohnung für die Mühen des Aufstiegs. Maria unsere Wanderführerin begleitet Sie heute bei dieser Wanderung.

Anmeldung: bis 1 Stunde vor Beginn

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe

Treffpunkt: 09.20 Uhr

Schwierigkeit: mittel

Gehzeit: 2 h



Monday, 20th of November 2023

Nature hike "Farst"

09.30 – 12.30

Located above the legendary Engelswand, Farst is one of the oldest settlements in the valley. The ascent through steep serpentine takes about 60 minutes, a fascinating panorama and warm hospitality in the snack station, which is open all year round, are the reward for the effort of the ascent. Maria, our hiking guide, will accompany you on this hike today.

Registration: till 1 hour before

Equipment: weatherproof clothes, good hiking shoes

Meeting time: 09.20

Difficulty: medium

Hiking time: 2 h



Dienstag, 21.11.2023

Pandoramaweg "Duringweg"

10.30 – 13.30 Uhr

Hoch über Längenfeld sitzt die Aussichtsplattform zu der Susi uns heute führt. Wir starten direkt vom Hotel und überqueren die Öztaler Ache. Nach kurzer Zeit erreichen wir auch bereits die Pestkapelle, eine im Wald gelegene kleine Kirche. Von dort folgen wir dem Waldweg bis zur Teufelskanzel. Wir folgen dem Panoramaweg „Duringweg“ in Richtung Huben. Zurück zum Hotel spazieren wir entlang der Öztaler Ache.

Anmeldung:	bis 1 Stunde vor Beginn
Ausrüstung:	wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe
Treffpunkt:	10.20 Uhr
Schwierigkeit:	leicht
Gehzeit:	3 h



Tuesday, 21st of November 2023

Panorama path "Duringweg"

10.30 – 13.30

High above Längenfeld sits the viewing platform to which Susi leads us today. We start directly from the hotel and cross the Öztaler Ache. After a short time, we reach the "Pestkapelle", a small church in the forest. From there we follow the forest path to the "Teufelskanzel". We follow the panoramic path "Duringweg" in the direction of Huben. Back to the hotel we walk along the Öztaler Ache.

Registration: until 1 hour before start

Equipment: weatherproof clothing, good walking shoes

Meeting point: 10.20

Difficulty: easy

Walking time: 3 h



Mittwoch, 22.11.2023

Alpaka Wanderung

13.30 – 15.30 Uhr

Alpakas haben etwas Beruhigendes – gerade richtig, um sich bei einer kleinen Wanderung mit ihnen von der alltäglichen Hektik zu erholen. Die Ausstrahlung der Tiere bezaubert nicht nur Kinder, auch Erwachsene und ältere Menschen finden schnell einen Draht zu den Tieren mit deren ruhigem bezaubernden Wesen und neugierigen Art. Wir bringen Sie zum Hof nach Sölden. Dort wandern Sie über den Panoramaweg (ca. 1 Stunde) mit den Tieren. Nach der Wanderung gibt es Glühwein und Kaffee/Tee mit Gebäck.

Anmeldung: Dienstag bis 18.00 Uhr
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wander- oder Bergschuhe
Treffpunkt: 13.00 Uhr
Teilnehmer: max. 10 Personen mit Alpaka + 5 Begleitpersonen
Kosten: EUR 35 pro Person mit Tier
EUR 18 pro Begleitperson
Kinder unter 6 Jahren sind kostenfrei



Wednesday, 22nd of November 2023

Alpaca Hike

13.30 – 15.30

There is something calming about alpacas - just right for taking a short walk with them to relax from the hectic pace of everyday life. The animals' charisma not only enchants children, adults and older people also quickly find a connection to the animals with their calm, charming nature and inquisitive nature. We will take you to the farm in Sölden. There you hike along the panorama trail (approx. 1 hour) with the animals. After the hike there will be mulled wine and coffee/tea with cookies.

Registration:	Monday until 18.00
Equipment:	weatherproof clothing, good hiking or mountain boots
Meeting point:	13.00
Participants:	max. 10 people with alpaca + 5 accompanying persons
Cost:	EUR 35 per person with alpaca EUR 17 per accompanying person Children under the age of 6 are free of charge



Donnerstag, 23.11.2023

Naturwanderung nach Köfels

10.00 – 14.30 Uhr

Eine kleine Ortschaft, hoch über Längenfeld und Umhausen, zeigt Ihnen heute unsere Wanderführerin Susi. Mit dem Hotelbus fahren wir nach Winklen. Entlang des Lehrpfades wandern wir zum Winkelbergsee. Nach kurzem bestaunen des Sees geht es weiter, durch einen schmalen Waldweg bis nach Köfels. Hier kehren wir bei der Jausenstation Edelweiß ein und werden auch von unserem Hotelbus abgeholt.

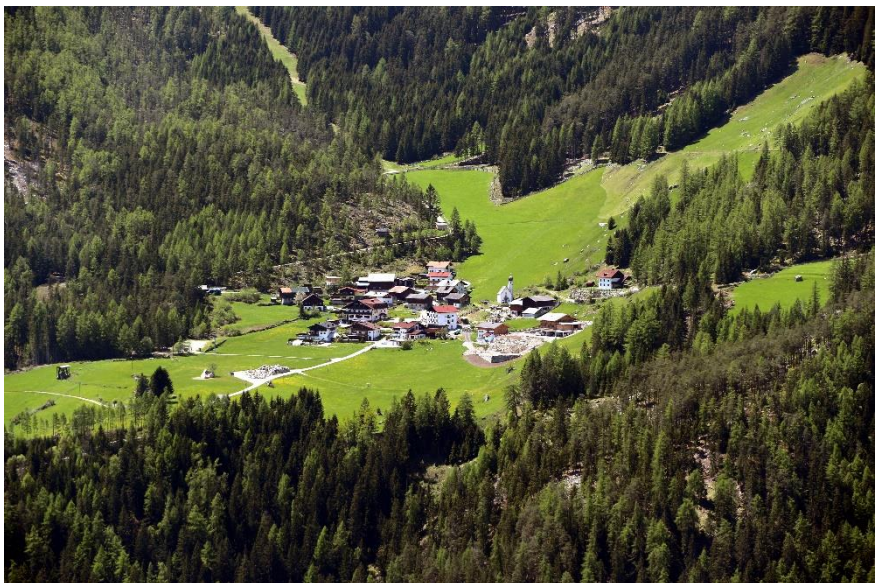
Anmeldung: bis 1 Stunde vor Beginn möglich

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe/Bargeld für die Einkehr

Treffpunkt: 09.50 Uhr

Schwierigkeit: leicht

Gehzeit: 2 h



Thursday, 23rd of November 2023

Hut hike to Köfels

10.00 – 14.30

A small village, high above Längenfeld and Umhausen, is shown to you today by our hiking guide Maria. With the hotel bus we drive to Winklen. Along the nature trail we hike to “Winkelbergsee”. After a short admiration of the lake, we continue through a narrow forest path to Köfels. Here we stop at the Edelweiss snack station and are also picked up by our hotel bus.

Registration:	till 1 hour before start
Equipment:	weatherproof clothing, good hiking shoes
Meeting point:	09.50
Difficulty:	intermediate
Hiking time:	2 h



Freitag, 24.11.2023

Wunderfaser Schafwolle

09.30 – 11.00 Uhr

Verfolgen Sie im Schafwollzentrum den gesamten Ablauf der heimischen Schafwollverarbeitung: Vom Scheren der Schafe bis zur Herstellung von regionalen Produkten wie Webteppiche, Hausschuhe oder Zierdecken erfahren Sie alles über die traditionelle Handarbeit der Familie Regensburger. Dabei berühren Sie die verschiedenen Wollarten der Schafe von Öztaler Bauern. Im Werkstattladen können die Woll- & Naturprodukte käuflich erworben werden.

Anmeldung: Donnerstag bis 16.00 Uhr

Treffpunkt: 09.10 Uhr



Friday, 24th of November 2023

Magical fiber sheep wool

09.30 – 11.00

Follow the entire process of local sheep's wool processing in the sheep's wool center: from shearing the sheep to the production of regional products such as woven carpets, slippers or decorative blankets, you will learn everything about the traditional handwork of the Regensburger family. You will touch the different types of wool of the sheep from Ötztal farmers. The wool and natural products can be purchased in the workshop shop.

Registration: Thursday till 16.00

Meeting time: 09.10



Samstag, 25.11.2023

Krampuslauf Sölden

Der hl. Nikolaus wird in Österreich auf die etwas andere Art gefeiert. Er bringt nicht nur Geschenke für die Kinder, sondern wird auch vom Krampus begleitet. Der Krampus ist eine Schreckensfigur der die „bösen“ Kinder bestraft. Dieses Brauchtum hat sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt. Viele jugendliche und junge Erwachsene verkleiden sich im November und Dezember und ziehen um die Häuser. Am Wochenende veranstalten die einzelnen Dörfer auch richtige Umzüge, wo verschiedenste Krampusgruppen eingeladen werden um ihre „Larfen“ und Kostüme zur Schau zu stellen.

Die „Seldar Gletschertuifl“ laden am Samstag ab 17 Uhr zum Umzug in Sölden vom Giggijoch Parkplatz zum Postplatz ein.



Saturday, 25th of November 2023

„Krampuslauf“ Sölden

St. Nicholas is celebrated in Austria in a slightly different way. He not only brings presents for the children, but is also accompanied by Krampus. The Krampus is a frightening figure who punishes the “bad” children. This custom has evolved over time. Many teenagers and young adults dress up during November and December and parade around town. At the weekend, the individual villages also organize real parades, where various Krampus groups are invited to show off their “Larfen” and costumes.

The “Seldar Gletschertuifel” invite you to parade in Sölden from Giggijoch parking space to the Postplatz from 17.00 on.



Sonntag, 26.11.2023

Hüttenwanderung zur Nisslalm

11.00 – 14.30 Uhr

Wir fahren mit dem Hotelbus mit unserer Wanderführerin Susi zum Ausgangspunkt nach Gries. Wir starten gemütlich unsere Wanderung bis es anschließend knackig bergauf geht, bis wir die Nissl Alm erreichen. In der urigen Hütte empfängt uns die Hüttenwirtin Albertina. Nach einer Einkehr geht es zurück ins Tal.

Anmeldung:	bis 1 Stunde vor Beginn möglich
Ausrüstung:	wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe
Treffpunkt:	10.50 Uhr
Schwierigkeit:	mittel
Gehzeit:	2,5 h



Sunday, 26th of November 2023

Hut hike "Nisslalm"

11.00 – 14.30

We drive with our hotel bus with our hiking guide Susi to the starting point in Gries. We start our hike comfortably until it then goes uphill crisply until we reach the Nissl Alm. The landlady Albertina welcomes us in the rustic hut, where we take a break. Afterwards we start our journey back to the hotel.

Registration:	till 1 hour before start
Equipment:	weatherproof clothing, good hiking shoes
Meeting point:	10.50
Difficulty:	medium
Hiking time:	2,5 h



AQUVENTURES

Urlaub im AQUA DOME ist mehr als Thermengenuss. Unsere AQUventures sind außergewöhnliche Abenteuer zu Wasser, auf dem Berg oder für den Geist. Wir holen Sie raus aus der Komfortzone und berühren die Seele.

Unsere AQUventures mit ausgewählten Trainern und Guides sind so individuell wie Sie selbst: Ort und Zeit werden nach Wunsch festgelegt.

- Yogagluck
- Helikopter Rundflug
- Klangbaden – „Floating“
- Achtsamkeit – Mit Stress anders umgehen!
- WATSU – Wasser Shiatsu (jeden Mittwoch möglich)
- Kutschenfahrt
- Rafting
- Canyoning
- Stuiben Breath Work

Für Fragen und Buchungen steht Ihnen Jana von der Gästebetreuung jederzeit zur Verfügung.

AQUVENTURES

A holiday in the AQUA DOME is more than enjoying the thermal baths. Our AQUventures are extraordinary adventures on water, on the mountain or for the spirit. We get you out of your comfort zone and touch your soul.

Our AQUventures with selected trainers and guides are as individual as you are: location and time are set according to your wishes.

- Yoga Retreat
- Helicopter flight
- Sound bathing - "Floating"
- Mindfulness - deal with stress differently!
- WATSU – Water Shiatsu (every Wednesday)
- Carriage ride
- Rafting
- Cayoning
- Stuiben Breath work

Jana from Guest Relations is always available for questions and bookings.

