

**ADRENALINSTOSS**

*Klettern und Downhillen am Plateau*

**KAISERLICH-KÖNIGLICH**

*Kulinarische Hüttenvielfalt*

**WOHLFÜHLFAKTOR**

*Sich selbst Gutes tun*

SOMMER 2021 € 5,-



# zeit.los



OLYMPIAREGION  
**Seefeld**

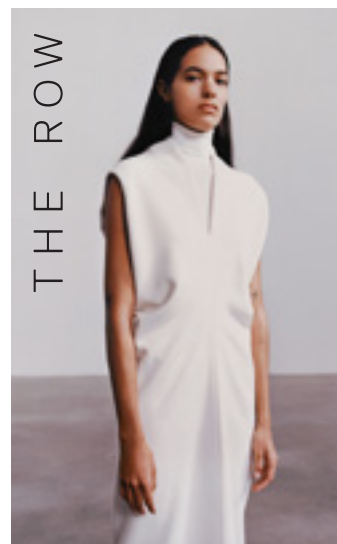
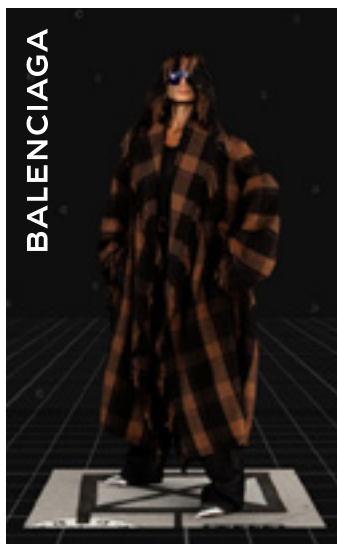
EIN PLATEAU. FÜNF GEMEINDEN. **ERLEBEN SIE DAS SONNENPLATZL.**

# FÖGER

## WOMAN PURE

**EXCLUSIVE INTERNATIONAL BRANDS**  
LUXURY & CONTEMPORARY

360° CASHMERE   ATM   AQUAZZURA   **BALENCIAGA**   BOTTEGA VENETA   **BRUNELLO CUCINELLI**   CELINE  
DOROTHEE SCHUMACHER   DRIES VAN NOTEN   **ELLA SILLA**   EXTREME CASHMERE   **FALIERO SARTI**   FRAME  
**FRENCKENBERGER**   FUNKTION SCHNITT   **GANNI**   GIANI FIRENZE   **GUCCI**   HARRIS WHARF   **INÈS & MARÉCHAL**  
KHRISJOY   **LA DOUBLE J**   LOEWE   **LUISA CERANO**   MONCLER   **MOTHER**   NANUSHKA   **NILI LOTAN**   NINE IN  
THE **MORNING**   NORMA KAMALI   **ODEEH**   PAIGES   **RE/DONE**   RICK OWENS   **RICK OWENS X CONVERSE**   SAVERIO  
PALATELLA   **SCHIMMEL**   SMINFINITY   **SPRWMN**   THEORY   **THE ROW**   TOD'S   **WARM ME**   ZIMMERMANN



**STORE ONLY 15 MIN FROM SEEFELD**

**MAIN STORE**

OBERMARKTSTRASSE 20 | 6410 TELFS

TIROL | ÖSTERREICH

T. +43 5262 64001 | WHATSAPP: +43 676 7306922

CUSTOMERCARE@FOEGER.COM

**ONLINE STORE**

**FOEGER.COM**

Available 24/7

Free Returns

Multiple Payment Options

Fast delivery with DHL Express



LOEWE



DRIES VAN NOTEN

# LIEBE LESERINNEN UND LESER!

Herzlich willkommen in der Olympiaregion Seefeld! Es ist uns eine große Freude, Sie in unserer Region willkommen heißen zu dürfen – heuer wiederum mit einigen Neuerungen.



Wir laden Sie ein Ihren Urlaub „mit Abstand“ bestens zu genießen und sich von der traditionellen Gastlichkeit der familiengeführten Betriebe verwöhnen zu lassen.

**DAS NEUESTE** Gästemagazin informiert über die News dieses Bergsommers und lässt Sie spannende Geschichten über Kultur, Brauchtum und Besonderheiten erfahren. Finden Sie versteckte Plätze, neue

abwechslungsreiche Angebote und lernen Sie Regionsoriginale kennen.

**MIT HERZLICHEN GRÜSSEN** aus der Olympiaregion Seefeld.

**IHR ELIAS WALSER, GESCHÄFTSFÜHRER  
DER OLYMPIAREGION SEEFELD**

## DEAR READERS

Welcome to the Olympiaregion Seefeld! It is a great pleasure for us to welcome you again to our region, and this year again with some innovations.

We invite you to enjoy your holiday "at a distance" and to be pampered by the traditional hospitality of the family-run businesses.

The latest guest magazine informs you about the news of this mountain summer and lets you share exciting stories about culture, customs and specialities.

Find hidden places, new varied offers and get to know regional originals.

Best regards from the Olympiaregion Seefeld.

**Elias Walser,  
Managing Director  
Olympiaregion Seefeld**

## IMPRESSUM // IMPRINT

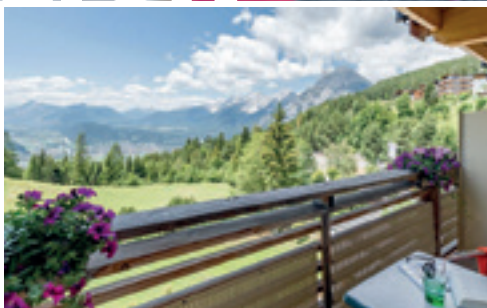
### ZEIT.LOS – DAS MAGAZIN FÜR DIE OLYMPIAREGION SEEFELD

ERSCHEINUNGSWEISE: 2 x jährlich • AUFLAGE: 35.000 Stück • MEDIENINHABER, VERLEGER UND HERAUSGEBER: eco.nova corporate publishing KG GESCHÄFTSFÜHRUNG: Mag. Sandra Nardin, Christoph Loreck • REDAKTION: Marina Bernardi, Doris Helweg • LAYOUT: Conny Wechselberger • ANZEIGEN: Matteo Loreck • FOTOS: wenn nicht anders angegeben Olympiaregion Seefeld • DRUCK: Radin-Berger-Print GmbH • REDAKTION & ANZEIGENANNAHME: eco.nova corporate publishing KG, Hunoldstraße 20, 6020 Innsbruck, Tel.: 0512/290088, E-Mail: zeitlos@econova.at





## URLAUB MIT WEITBLICK



## 4-STERNE PANORAMAHOTEL INNTALERHOF

Seit 4 Generationen steht das Vier-Sterne-Hotel Inntalerhof für aktive Erholung auf einem der schönsten Sonnenplateaus von Österreich. Die traumhafte Lage am Ortsrand der Olympiaregion mit Blick über das gesamte Inntal, die zahlreichen Sportmöglichkeiten direkt ab Hotel und der zuvorkommende Service von Familie Heidkamp locken Sommer wie Winter erholungssuchende Naturliebhaber nach Tirol. E-Biker, Biker, Läufer, Wanderer & Bergsteiger kommen bei uns voll auf ihre Kosten. Ein schier unendliches Wegenetz inkl. Hütten und Einkehrmöglichkeiten lassen aktive Herzen höher schlagen.

### KUSCHELIGE AUSZEIT IN DEN BERGEN

Den ganzen Tag im kuscheligen Bademantel verbringen? Im Inntalerhof eine wunderbare Vorstellung. Das Alpenwelt SPA ist eine Welt, die Körper und Seele berührt. Panoramapool, Saunieren, Beauty, Treatments, Entspannung pur. Gut erholt und erfrischt erwarten Sie Ihre Gastgeber am schön gedeckten Tisch zum Genussreigen der besonderen Art. Die Inntalerhof-Küche ist mehrfach prämiert und punktet mit Frische, Kreativität und regionalen Top-Produkten.

### GENUSSSTAGE MIT BESONDEREN AUSSICHTEN

- » **4 Tage/3 Nächte** in unseren trendigen Zimmern „Typ Zeitgeist“ **Weitsicht de luxe** – inkl. unserer **Wohlfühlpension** und den Inntalerhof-Extras.
- » **Genuss-Bonus 4=3!** Wir schenken Ihnen einen **Urlaubstag** bei Anreise am So oder Mo im Zeitraum 06.06. – 18.06. / 05.09. – 24.09.2021.
- » **MindBodyprogramm** & täglich Yoga-Einheiten, **geführte Wanderungen** sowie Nordic Walking
- » **1 Spa- und Wellnessgutschein** für Massagen & Körperbehandlungen im Wert von € 50,- für Ihr individuelles Wohlfühl- und Pflegeprogramm
- » Und natürlich viel Zeit für Ihr **Freizeitprogramm à la carte**: Lesen, Golfspielen, Biken und Mountainbiken, Fischen, Tennisspielen auf den hauseigenen Plätzen, Kultur genießen u.v.m.
- » Ideal kombinierbar mit den **Event-Highlights der Region**: [www.seefeld.com/top-events](http://www.seefeld.com/top-events)

**ab € 438,-**

gültig von 21.05. bis 11.07.2021 und von 21.08. bis 30.10.2021

#### INNTALERHOF

Möserer Dorfstraße 2 . Ortsteil Mösern . 6100 Seefeld . Tirol – Österreich  
Tel. +43 (0)5212/4747 . Fax +43 (0)5212/474747 . [info@inntalerhof.com](mailto:info@inntalerhof.com)

[www.inntalerhof.at](http://www.inntalerhof.at)



## EIN PLATEAU. FÜNF GEMEINDEN. DAS MAGAZIN.

### FREIZEIT

#### 8\_Downhill-Action

Pünktlich zur Sommersaison hat der Katzenkopf heuer (s)einen eigenen Bikepark bekommen.

#### 16\_Steil-Welt

Mit dem Panorama-Klettersteig auf die Seefelder Spitze gibt es ein neues Kletterhighlight.

#### 22\_Spiel, Satz, Sieg

Wie ein Schwede Tennis nach Seefeld brachte.

#### 30\_Sommererlebnisse

Eine Gästekarte. Echt viele Erlebnisse.

### REGIONAL

#### 34\_Naturschönheit

Jutta Köll kennt die Schönheiten des Naturparks Karwendel.

#### 40\_Vertrauter Geschmack

Der Wert der Regionalität und der heimischen Produkte.

### KULINARIK

#### 48\_AlmkulinariK

Wandervielfalt trifft AlmkulinariK und was der Kaiserschmarrn damit zu tun hat.

### WOHLFÜHLEN

#### 62\_Sich selbst Gutes tun

Wohlfühlen und entspannen am Plateau.

#### 66\_Namaste

Yoga als zauberhafte Reise zu sich selbst.

#### 70\_Go with the Flow

Tommy Maehr stellt unter dem Namen Zirbit Yogamatten aus Holz her.



Alle Events und Infos finden Sie unter  
[WWW.SEEFELD.COM](http://WWW.SEEFELD.COM)

### LEISURE

#### 08\_Downhill Action

The Katzenkopf got its own bike park this year, just in time for the summer season.

#### 16\_The Vertical World

The panoramic via ferrata on the Seefelder Spitze is a new climbing highlight.

#### 22\_Game, Set and Match

How a Swede brought tennis to Seefeld.

#### 30\_Summer Activities

One guest card. A real wealth of experiences.

### REGIONAL

#### 34\_Natural Beauty

Jutta Köll knows the wonders of the Karwendel Nature Park.

#### 40\_A Familiar Taste

The value of regionality and local products.

### CUISINE

#### 48\_Mountain Cuisine

A variety of hiking options meets alpine cuisine (and what it all has to do with Kaiserschmarrn).

### WELLNESS

#### 62\_Do Something Good for Yourself

Wellness and relaxation on the plateau.

#### 66\_Namaste

Yoga as a mystical journey into your self.

#### 70\_Go with the Flow

Tommy Maehr makes wooden yoga mats under the name Zirbit.





# geppetto

FOR FASHION-KIDS

## geppetto

YOUNG COLLECTION

**COME  
AND  
SAY HI!**

**... OR  
TRY OUR  
ONLINE  
SHOP**

MONCLER • STONE ISLAND JUNIOR • BURBERRY • DOLCE & GABBANA • DSQUARED2  
MONNALISA • BONPOINT • ARMANI • BALMAIN • MOSCHINO • RALPH LAUREN • CHIARA  
FERRAGNI • KARL LAGERFELD • REPLAY • DKNY • TOMMY HILFGER • DIESEL • WOOLRICH  
COLMAR • CANADA GOOSE • LIU JO • PARAJUMPERS • ECOALF • JUVIA • MOLO • GUESS • BOSS  
BLAUER • SAVE THE DUCK • LUPACO • PATRIZIA PEPE • TARTINE ET CHOCOLAT • VEJA • UGG

Meraner Straße 9 • 6020 Innsbruck • +43 (0)664 1083489  
Maria-Theresien-Straße 20 • 6020 Innsbruck • +43 (0)664 88285222  
Innsbrucker Straße 11a • 6100 Seefeld in Tirol • +43 (0)664 3840968

Onlineshop: [www.geppetto.at](http://www.geppetto.at)









FREIZEIT

# ACHTUNG, KRALLEN

Der Katzenkopf ist ein wahrlicher Freizeit-Tausendsassa und bietet Sommer wie Winter zahlreiche Eroberungsmöglichkeiten. Von gemütlich bis actionreich und alles dazwischen.









## AM GIPFEL ENTSCHÄDIGT DIE KATZENKOPFHÜTTE FÜR JEGLICHE ANSTRENGUNG – MIT HERRLICHEM ESSEN UND WUNDERBARER WEITSICHT.

Der Katzenkopf in Leutasch ist in Sachen Bewegung ein echter Alteskönnner. Gemütlich wandern? Gerne! Die Gegend mit dem Rad erkunden? Kein Problem! Und auch wer die sportliche Herausforderung sucht, wird fündig. Für jede Könn- und Mögerstufe ist hier etwas dabei, immer wieder aufs Neue. Mit dem heurigen Sommer hat der Katzenkopf noch einen zusätzlichen Adrenalinschub verpasst bekommen.

**BIKEN IST QUASI** der Katzenkopf unter den Sportarten, weil: genauso vielseitig und abwechslungsreich und damit irgendwie für jedermann und alle. Wie man's angeht, kann man selbst entscheiden, und das Tag für Tag anders. Je nach Lust und Laune oder körperlicher Verfassung. Weil auch die nicht jeden Tag gleich ist. Ambitionierte Sportler erobern die Olympiaregion mit dem Rennrad, gemächlichere Genießer flanieradeln durch die weitläufigen Ebenen des Plateaus und nehmen das grandiose Panorama quasi vom Fuß des Berges in sich auf. Die Berge wiederum lassen sich mit dem Mountainbike auf verschiedensterlei Arten – und wer mag, auch mit Elektrounterstützung – erklimmen, um die Region in all ihrer Pracht von oben zu erleben.

**PÜNKTLICH ZUR SOMMERSAISON** hat der Katzenkopf heuer außerdem (s)einen eigenen Bikepark bekommen, der das bestehende Angebot in der Region um zusätzliche Action erweitert.

← **RRRRRRRRR:** Die Naturtrails sind perfekt für kleine und große Wildkatzen.

So freundlich der Katzenkopf auch vor einem liegen mag, hier fährt er gekonnt seine Krallen aus und fordert seine Besucher heraus. Die Naturtrails sind perfekt für kleine und große Wildkatzen und dennoch übersichtlich, familien- und anfängerfreundlich gleichermaßen. Im Pumptrack- und Übungsgelände kann man in die rasante Bikewelt hinein-schnuppern und seine ersten Runden zum Eingewöhnen drehen, bevor es auf einem der drei zertifizierten Singletrails in verschiedenen Schwierigkeitsstufen talwärts geht. Wer lieber von unten nach oben fährt, wird am ersten Uphill-Trail der Region herzlich willkommen geheißen und nicht minder abenteuerlich begrüßt. Statt auf der Schotterstraße



### BIKEPARK KATZENKOPF

#### GRÜNER TRAIL, LEICHT

**Startpunkt:** Katzenkopf-Bergstation

**Endpunkt:** Abzweigung zur Wildmoosalm

**Länge:** 0,6 km

#### BLAUER TRAIL, LEICHT

**Startpunkt:** Katzenkopf-Bergstation

**Endpunkt:** Katzenkopf-Talstation

**Länge:** 2,1 km

#### ROTER TRAIL, MITTEL

**Startpunkt:** Katzenkopf-Bergstation

**Endpunkt:** Katzenkopf-Talstation

**Länge:** 2,2 km

#### UPHILL TRAIL, MITTEL

**Startpunkt:** Katzenkopf-Talstation

**Endpunkt:** Katzenkopf-Bergstation

**Länge:** 0,8 km

**Aufstieg:** 92 m

Weitere Infos

[www.katzenkopf-leutasch.at](http://www.katzenkopf-leutasch.at)



# Dorfkrug

GASTHOF · RESTAURANT



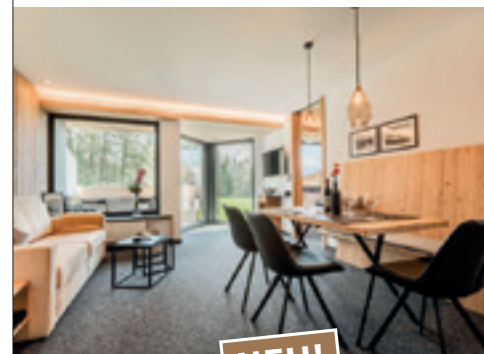
### REGIONALER GENUSS

Der Dorfkrug zählt zu einer gefragten Urlaubs- und Genussadresse. Das angrenzende Restaurant verbindet klassische Elemente mit Modernem, Regionalem und Saisonalem und steht im Zeichen der Naturverbundenheit.



# s'hoamatl

DORFKRUG



**NEU!**



### DIE NATUR VOR DEM FENSTER

Weniger Überfluss, mehr Ruhe. Weniger Trubel, mehr Freiheit. Hier vereinen sich die aus edlen Naturmaterialien entstandenen Ferienwohnungen mit dem modernen und traditionellem Landleben.

Möserer Dorfstraße 32 · A-6100 Seefeld-Mösern  
Telefon: 00 43 (0) 52 12 / 47 66 · Fax: DW 57  
[info@dorfkrug.tirol](mailto:info@dorfkrug.tirol) · [www.dorfkrug.tirol](http://www.dorfkrug.tirol)



### KATZENKOPF LEUTASCH DOWNHILL

Mit dem Katzenkopf Leutasch Downhill eröffnet der Bikepark seine allererste Rennsaison. Vom 13. bis 15. August 2021 steht der Familienberg ganz im Zeichen actiongeladener Trailruns für ambitionierte Nachwuchs- und Profibiker. Infos und Anmeldungen unter [www.rookiescup.bike](http://www.rookiescup.bike)

können (E-)Biker hier nun ab der Bergmitte spannend und abwechslungsreich bis zur Katzenkopfhütte hinauftreten.

**NACH ÜBER EINEM JAHR** Vorbereitung wurde im letzten Oktober mit dem Bau des neuen Bikeparks begonnen. Nun ist er fertig. Der grüne, einfachste Trail ist verhältnismäßig flach und bietet auf rund 600 Metern die Möglichkeit, sich an den Untergrund und die Bedingungen heranzutasten oder den Sport behutsam kennenzulernen. Die blaue, knapp 2,1 Kilometer lange Flowstrecke bietet bereits erste kleine Sprünge, technische Elemente, Kurven und einfache, naturbelassene Passagen. (Wieder-)Einsteiger werden sich hier gut aufgehoben und sicher fühlen und Fortgeschrittene auch schon ihren Spaß haben. Am 2,2 Kilometer langen roten Trail sorgen Sprünge und reichlich Speed gepaart mit durchaus ruppigen Passagen für Adrenalin. Für die Mischung aus Jumphill, naturbelassenem Singletrail sowie Holz- und Steinelementen sind nebst Mut auch ein paar Vorkenntnisse durchaus von Vorteil. Gestartet wird jeweils an der Bergsta-

tion der Katzenkopfbahn bei der neu renovierten Katzenkopfhütte, von deren Terrasse aus man die ersten Kurven der Downhiller entspannt beobachten kann.

**WER SELBST (NOCH)** kein Bike hat oder ohne in den Urlaub gereist ist, kann sich im Bikeshop entsprechendes Equipment leihen, sollte im Worst Case etwas kaputt gegangen sein, wird das Bike in der Werkstatt flugs wieder flott gemacht. Und sollte man sich tatsächlich das erste Mal ans Downhillen wagen, macht ein Besuch in der Bikeschule Katzenkopf Leutasch Sinn, in der man die richtige Fahrtechnik beim Downhillfahren beigebracht bekommt und Fortgeschrittene sie weiter perfektionieren können. Angeboten werden auch eigene E-Bike-Kurse, weil sich die elektrifizierten Fahrräder doch etwas anders fahren als herkömmliche Bikes. Gleichzeitig lässt sich eine Tour auch gleich mit spannendem Sightseeing durch die Olympiaregion kombinieren. Wenn man sein Rad im Griff hat, macht das Fahren gleich noch mehr Spaß. Generell und am Trail sowieso. So viel Biken. So viel Tirol. So geht Sommer! ●



# HEART OF THE ALPS SHOPPING

YOU SHOP SAFE HERE



**tyrol**

K A U F H A U S

**CORONA  
ANTIGEN  
TESTSTATION  
IM 2. OG**

*OHNE VORANMELDUNG  
SCHNELL & UNKOMPLIZIERT  
GRATIS TESTEN*

**MO. – FR. VON 08:00-19:45 UHR  
SA. VON 08:00-17:45 UHR.**



**1 h GRATIS PARKEN & SHOPPEN**

STAND: 31.05.2021



# BEWARE OF THE CLAWS

The Katzenkopf is a real jack-of-all-trades in terms of leisure activities and offers numerous possibilities for conquering it in both summer and winter. From leisurely to action-packed and everything in between.



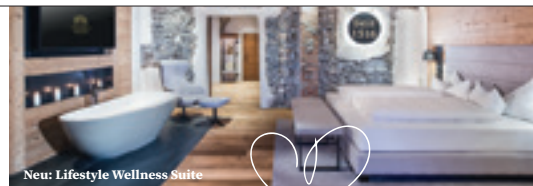
**T**he Katzenkopf in Leutasch is a real all-rounder when it comes to exercise. A leisurely hike? We'd love to! Explore the area by bike? No problem! And even those who are looking for a sporting challenge will find what they are looking for. This summer, the Katzenkopf is offering an additional adrenaline boost with its own bike park.

**AS FRIENDLY AS** the Katzenkopf ('cat's head') may appear when you look at it, this is where it expertly extends its claws and challenges its visitors. Construction of the new bike park began last October after more than a year of preparation. Now it is finished. The natural trails are perfect for wildcats of all sizes and yet are equally clearly laid out, suitable for families and beginner-friendly. You can get a taste of the fast-paced world of biking in the pump track and practice area and do your first laps to get used to

it before heading downhill on one of the three certified single trails of various levels of difficulty. Those who prefer to ride from the bottom to the top will be warmly welcomed on the region's first uphill trail.

**IF YOU DON'T** have a bike (yet) or care to travel lightweight, you can rent the appropriate equipment in the bike shop. And if you really want to try downhill biking for the first time, it makes sense to visit the Katzenkopf Leutasch bike school, where you will be taught the correct riding technique and advanced riders can perfect their skills. E-bike courses are also offered because the electric bikes ride a little differently than conventional bikes. A tour can also be combined with sightseeing in the Olympiaregion. When you have your bike under control, riding is even more fun anyway on the trail and just in general. So much biking. So much Tyrol. ●





Agnes & Alois Seyrling: Gastgeber

## HOTEL KLOSTERBRÄU & SPA\*\*\*\*\*

Noch mehr Tradition & Lifestyle in Seefeld in Tirol.

**E**in exklusives Verwöhnprogramm erleben im Hotel Klosterbräu & SPA \*\*\*\*\*; ein ehemaliges Kloster aus dem Jahre 1516 - heute, eines der besten Wellnesshotels der Tiroler Alpen, familiär geführt in 6. Generation.

Die sechs neuen Lifestyle Wellness Suiten versprechen Wellness und Wohlfühlräume pur mit eigener Sauna, romantischem Kamin, edlem Holzgewölbe und einem nie versiegenden Bierbrunnen. Der mehrfach prämierte Spa- und Wellnessbereich wurde um einen Panorama-Außenwhirlpool mit 37°C Wohlfühltemperatur und atemberaubender Bergkulisse, einen modernen Active-Fitnessraum sowie gemütliche Lese- und Ruhemöglichkeiten erweitert.

Der Sommer 2021 steht ganz im Zeichen der zeitgemäßen Think.Younique®-Philosophie für nachhaltiges und ökologisches Denken und Handeln – eine Grundidee und Werthaltung, die tief in der Hotelphilosophie verankert ist. Mit dem Wiederaufbau der Mini-Landwirtschaft inklusive Streichelzoo „Sigis Sauhaufen“ führt die Gastgeberfamilie eine Familientradition weiter.

Zum gastronomischen Hotspot wird der Klosterhof mit offenbarem Glasdach, Showküche und ganzjähriger Kulinarik. Die Modernisierung des Hallenbades, der neue Gaming- und Jugendraum sowie die Möbel-Unikate in der Hotelhalle sind gleichsam Teil der umfangreichen Investitionen.



HOTEL KLOSTERBRÄU & SPA \*\*\*\*\*  
Familie Seyrling, Gastgeber mit Herz und Seele,  
seit über 200 Jahren

Klosterstraße 30, 6100 Seefeld in Tirol, Österreich

Tel.: +43 5212 2621 | anfrage@klosterbraeu.com

[www.klosterbraeu.com](http://www.klosterbraeu.com)

# SWAROVSKI

## Zirkus der Träume

#Ignite YourDreams

Swarovski Kristallwelten  
24. Juli – 29. August / Täglich 9 – 19 Uhr

[kristallwelten.com/sommer](http://kristallwelten.com/sommer)







FREIZEIT

# WILLKOMMEN IN DER STEIL-WELT

In der Olympiaregion Seefeld erwartet Kletterbegeisterte – und solche, die es werden möchten – eine Vielzahl an Varianten und Möglichkeiten. Sowohl für Anfänger als auch routinierte Höhengäher ist gesorgt. Scharnitz und Leutasch sind wahre Kletterparadiese, mit dem Seefelder Panorama-Klettersteig gibt es in der Region seit heuer ein neues Kletterhighlight. Zielpunkt: die Seefelder Spitze und mit ihr ein grandioser Ausblick, der jede Herausforderung lohnt.











## EINE GROSSE AUSWAHL AN KLETTERMÖGLICHKEITEN LOCKT ANFÄNGER WIE SPITZENSORTLER IN DIE BERGE. FÜR FAMILIEN, GENUSSKLETTERER UND ALLE: DIE OLYMPIAREGION IST EIN WAHRES KLETTER-ELDORADO.

In der Olympiaregion Seefeld ist neben vielen anderen sportlichen Aktivitäten der Klettersport zu Hause. Das Klettern hat hier bereits seit 1922 Tradition. Zu verdanken ist dies unter anderem Kletterprofis wie Bernhard Prommer, Reini Scherer und Heinz Zak sowie Bernhard Hangl, die am Plateau Tour um Tour eröffneten und ihre Spuren hinterließen. Seit Sommer 2016 ist die Region mit dem Ort Leutasch auch Mitglied des Projektes „Climbers Paradise“. Das kommt nicht von ungefähr.

**EINTÖNIGKEIT IST IN** der Olympiaregion Seefeld absolut ausgeschlossen, denn jeder der Klettergärten und -steige wartet mit seinen ganz individuellen Eigenheiten darauf, erobert zu werden. Profis hängen hier ebenso in den Seilen wie Familien, auf der Suche nach der uneingeschränkten Spaßwelt. Beim Klettern geht es um das Ausloten der eigenen Fähigkeiten und die erbarmungslose Auseinandersetzung mit dem Fels. Es ist nicht die pure Suche nach noch höheren Schwierigkeitsgraden, es geht um Kreativität und Exploration als Bestandteil des Alpinismus. Auch wenn heutzutage schon viele Wände und Routen geklettert sind, so findet jeder mit der nötigen Fantasie und Einfallsreichtum sein ganz persönliches Erlebnis und Abenteuer.

**DER KLETTERSPORT IST** dabei wie ein perfekt gemixter Caipirinha: Ein wenig sauer, wenn man einen Karabiner

nach dem anderen einhängt und dabei spürt, wie die Muskeln langsam dem Geschmack der Limette ähneln, ist man am Ziel, holt einen das süße Aroma der Genugtuung ein und macht Lust auf mehr. Klettern ist das wohl himmlischste Krafttraining überhaupt und erfordert eine einzigartige Mischung aus Kraft, Koordination und Konzentration für das absolute Glücksgefühl. Der Klettersport bietet eine Fülle an verschiedenen Disziplinen. Der Vorteil daran ist, dass es nie langweilig wird und vor allem, dass für jeden etwas dabei ist. Wenn jemand Höhenangst hat, wird er sich eher beim Bouldern vergnügen als in einer großen Wand. Doch jeder, der gesund und sportlich ist und sich gerne neuen Herausforderungen stellt, ist im Klettersport genau richtig. Und die Olympiaregion samt Wetterstein- und Karwendelgebirge ist ein unverwechselbares Wunderland.

**SEIT MITTE JUNI** ist die Olympiaregion mit dem neuen Klettersteig zur Seefelder Spitze um ein Bergerlebnis reicher. Der Einstieg befindet sich auf rund 1.960 Metern, das Ziel auf 2.220 Metern. Auf einer Klettersteig-Länge von 475 Metern überwindet man folglich 260 Höhenmeter. Zur reinen Begehddauer von 1,5 Stunden kommt ein rund 30-minütiger Zustieg von der Station Rosshütte sowie der Abstieg zur Station Seefelder Joch mit 20 Minuten. Im dortigen „Kaffee 2064“ stärkt man sich mit einem kleinen Snack, Kuchen oder – dem Namen folgend – aromatischen

Kaffeespezialitäten. Einkehren kann man auch im Panoramarestaurant Rosshütte auf 1.762 Metern, wo man am besten auf der großzügigen Sonnenterrasse Platz nimmt. Wer es aufwärts gern noch sportlicher mag, kann natürlich auch bei der Talstation Rosshütte starten und ist zum Einstieg rund zwei Stunden unterwegs. Wie auch immer man nach oben kommt, das Ergebnis ist stets dasselbe: Der absolute Gipfelgenuss geht einher mit satter Genugtuung und einem einzigartig-ateraubenden Ausblick über die gesamte Region von der Zugspitze bis über das Karwendelgebirge, der dazu einlädt, gerne ein bisschen länger hier oben zu verweilen und das wohltuende Hochgefühl auszukosten, das einen nach der Anstrengung fast automatisch ereilt. Hier erlebt man sein eigenes kleines Stück vom Glück. ●



### SEEFELDER PANORAMA-KLETTERSTEIG

**Höhenunterschied:** 260 Hm

**Länge:** 475 m

**Schwierigkeit:** C/D (überwiegend C, Einzelstellen D)

**Zustieg von der Station**

**Rosshütte:** ca. 30 Minuten

**Abstieg zur Station Seefelder**

**Joch:** ca. 20 Minuten

**Begehddauer:** ca. 1,5 Stunden

**(Gesamtzeit:** ca. 2,5 Stunden)

Weitere Infos zu Klettergärten und -steigen finden Sie unter [www.seefeld.com](http://www.seefeld.com) (Sommer/Sport & Aktiv/Klettern)



# WELCOME TO THE VERTICAL WORLD

Climbing enthusiasts - and those who are interested in becoming one - can look forward to plenty of variety and options in the Olympiaregion Seefeld. The Seefeld Panorama via ferrata is a new climbing highlight this year. The destination: the Seefelder Spitze and with it a magnificent view that makes the challenge worthwhile.



**T**he Olympiaregion Seefeld is home to climbing as well as many other sporting activities. Climbing has been a tradition here since 1922, thanks to expert climbers such as Bernhard Prommer, Reini Scherer, Heinz Zak and Bernhard Hangl, who left their mark by opening tour after tour on the plateau. Understandably, the village of Leutasch in the region has also been a member of the "Climber's Paradise" project since summer 2016.

**THERE IS NO** chance of climbing in the Olympiaregion Seefeld becoming monotonous, because each of the climbing areas and routes has its own individual characteristics waiting to be conquered. Pros hang out on the ropes here just as much as families in search of unlimited fun.

**THE OLYMPIAREGION HAS** had a new mountain experience since mid-June with the new via ferrata to the Seefelder Spitze. The starting point is at around 1,960 metres, with the destination at 2,220 metres. This means a climb of 260 metres in altitude over a length of 475 metres. In addition to the 1.5-hour duration, the ascent from the Rosshütte station takes about 30 minutes and the descent to the Seefelder Joch station 20 minutes. If you prefer an even more sporty ascent, you can of course also start at the Rosshütte valley station and walk for about two hours to get there. No matter how you get to the top, the result is always the same: total enjoyment of the summit paired with full satisfaction and a unique, breathtaking view over the entire region from the Zugspitze to the Karwendel mountains, encouraging you to stay up here a little longer. ●

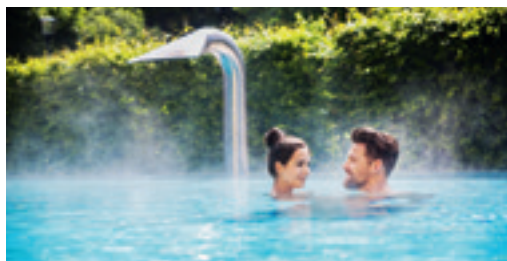


# Viel Platz & Badespaß auf über 10.000 m<sup>2</sup>

Im kristallklaren Bergwasser des **ALPENBAD LEUTASCH** finden Sie Ihre wohlverdiente Urlaubsruhe.

Mehr als 30.000 Liter Frischwasser fließen pro Tag in die Wasserbecken der Erlebniswelt Alpenbad Leutasch – hier achten wir besonders auf Wasserqualität und Sauberkeit. Die verschiedenen Wasserbecken und die 10.000 m<sup>2</sup> große Liegewiese bieten zudem reichlich Raum für alle Badegäste. Im Freigelände findet ihr zudem einen Kinderspielplatz, Flying Fox, Beachvolleyballplatz und eine Hüpfburg. Die 86 m lange Röhrenrutsche ist das Highlight für unsere Kids, die bei jedem Wetter, ob Sonne oder Regen, Spaß garantiert. Auf der bunten Wasserkrake können sich die Kinder dann noch so richtig austoben, während die Eltern auf den Massageliegen im Sprudelpool entspannen können.

**WER SICH DARÜBER** hinaus etwas Gutes tun will, sollte sich in der Massageabteilung verwöhnen lassen. Ein umfangreiches Massageangebot mit



© ANGELO LAIR

Tiroler-Steinöl-Massagen, klassischen Massagen und wohltuenden Alpenbad-Spezialbehandlungen wartet auf Sie. **UNSER TIPP:** Mit dem 5er-Block Rückenmassagen dürfen Sie 1x kostenlos entspannen!

**UNSER RESTAURANT** kümmert sich täglich von 11 bis 20 Uhr um Ihr leibliches Wohl und bietet eine große Auswahl an leichten Salatgerichten, leckeren Pizzen und schmackhafter Hausmannskost.

## ENGLISH SUMMARY

- Indoor and outdoor pool with waterfall showers, massage jets, children's area and a 86 m giant slide
- Sauna World with rustic, wooden Alpine-style saunas
- Bathing lawn with a children's play tower, a flying fox, various swings, a bouncy castle and a beach volleyball court
- Pampering classic treatments and signature Alpenbad massages
- **Family-Ticket:**  
**2 adults + 1 child for free**

Hallenbad • Saunawelt • Massage • Tennis & Squash • Restaurants

[www.alpenbad-leutasch.com](http://www.alpenbad-leutasch.com)

**ALPENBAD<sup>®</sup>**  
**Leutasch**

**FAMILY  
TICKET**  
**2 Erwachsene  
+ 1 Kind gratis**



© Syda Productions - Fotolia.com





**SPORTLICHES PLATEAU:** In Seefeld wird dank der ESTESS Tennis Academy hochkarätiges Tennis gespielt, auf den Fußballplätzen nebenan trainierten kürzlich die Nationalteams von Deutschland und anschließend aus Österreich für die auf heuer verschobene Fußball-Europameisterschaft. Nicht das erste Mal schlugen (inter)nationale Fußballteams in Seefeld ihr Trainingslager auf.







FREIZEIT

# WIE EIN SCHWEDE TENNIS NACH SEEFELD BRACHTE

Dass im feinen Urlaubsort Seefeld der weiße Sport auf höchstem Niveau gepflegt wird, ist Insidern durchaus bekannt. Als im Jahr 1985 die WM-Halle mit neuem Leben gefüllt werden sollte, gelang es dem schwedischen Tennisprofi Håkan Dahlbo mit nachhaltigem Engagement, in Seefeld eine der erfolgreichsten Talentschmieden Europas zu etablieren.





Håkan war gerade auf Zwischenstopp zu einem Profiturnier in Deutschland und hielt sich bei Freunden in Tirol auf, als der damalige und langjährige Direktor des Tourismusverbandes Seefeld Walter Frenes über Geschäftsfreunde auf den jungen schwedischen Tennisprofi aufmerksam wurde.

**VISIONÄR FRENES SCHWEBTE** eine Tennisschule im Sommer vor. Tennis als eine der größten Sportarten der Welt sollte auch im Tourismusort Seefeld an Bedeutung gewinnen. Die Nordischen Skiweltmeisterschaften 1985 waren gerade erfolgreich über die Bühne gegangen, die neu errichtete WM-Halle bot also den richtigen Rahmen. Es sollte

## „DIE IDEE, LEISTUNGSSPIELER SEITE AN SEITE MIT TOURISTEN UND HOBBYSPIELERN TRAINIEREN ZU LASSEN, HAT SICH BEWÄHRT.“

HÅKAN DAHLBO

jedoch weit mehr sein als eine banale Tennishalle. Qualitativ hochwertige Tenniscamps kombiniert mit ganzjährigem Leistungstraining und persönlicher Einzelbetreuung. So flexibel, dass auch noch Events und Turniere Platz finden, sollte diese Idee einen einzigartigen

Imageeffekt und eine Symbiose zwischen Sport und Kultur in Seefeld hervorrufen, so der Plan.

**SEIT NUNMEHR 35 JAHREN** hat sich dieses außergewöhnliche Konzept als nachhaltig und ohne jeden Vergleich





erwiesen. Die ESTESS Tennis Academy ist eine der erfolgreichsten Talentschmieden Europas. Das Erfolgsrezept aus Qualität und Flexibilität gepaart mit sportlichen Spitzenergebnissen hat sich durchgesetzt. Kontinuierliche Spitzenplatzierungen sowohl in nationalen Ranglisten als auch in den Weltranglisten bei Frauen und Männern sowie bemerkenswerte Einsätze von ESTESS-Spielern im Davis-Cup, Fed-Cup sowie bei sämtlichen Grand Slams, ATP- und WTA-Turnieren weltweit sind eindrucksvolle Beweise für das Erfolgskonzept. „Die Idee, Leistungsspieler Seite an Seite mit Touristen und Hobbyspielern trainieren zu lassen, hat sich bewährt“, zeigt sich Håkan nach 35 Jahren ambitionierten Engagements

**SEIT 1985** ist die ESTESS Tennis Academy in Seefeld zu Hause und eine der erfolgreichsten Talentschmieden Europas. Egal, ob Hobby- oder Leistungssportler: Für jeden gibt es das passende Programm, Qualität steht immer an erster Stelle.

sichtlich stolz. Personelle und ergebnisorientierte Nachhaltigkeit wurden über mehr als dreieinhalb Jahrzehnte zum Zauberwort. „Im ersten Sommer 1985 wollte ich es einen Monat lang probieren, wurde dann aber für zwei Monate engagiert. Da sich das Konzept als erfolgversprechend erwies, sollte es 1986 bereits über die ganze Sommersaison laufen, und 1987 bin ich dann komplett nach Seefeld gezogen“, erinnert sich der Tennisprofi, der in dieser Zeit nach einer Schulterverletzung sich mehr und mehr dem Coaching verschrieb.

**DIE ESTESS TENNIS ACADEMY** Seefeld verdiente sich schnell einen hervorragenden Ruf und das sehr schnell auch weit über die Landesgrenzen hinaus. „Spieler und ihre Familien aus ganz Tirol und später aus aller Welt verlegten ihren Trainingsstützpunkt dauerhaft nach Seefeld“, so Håkan. Bis heute suchen Spieler und Coaches aus aller Herren Länder den Weg nach Tirol, um in Seefeld bei Håkan Dahlbo und seinem Team Aus- und Fortbildung zu erfahren. Nicht wenige davon haben sogar am schönen Plateau ihre neue Heimat gefunden.

**DAS SPANNENDE UND AUßERGEWÖHNLICHE** an der ESTESS-Trainingsacademy in Seefeld ist, dass Spitzensportler neben Hobbyspielern trainieren. So gelang es dank der hervorragenden Arbeit des Teams und der internationalen Kontakten, auch immer wieder Weltspitzen nach Seefeld zu holen. Tennisgrößen wie Mats Wilander, Anders Järryd, Frew McMillan, Juan Carlos Ferrero sowie Emilio Sanchez haben in Seefeld Kurse und Camps gemeinsam mit Håkan Dahlbo und seinem Team gehalten und dabei wohl nicht nur Tennisprofis begeistert. ➔



© DAVID JOHANSSON



#### **HÅKAN DAHLBO**

wurde 1962 in Helsingborg/Schweden geboren. Seine Profiausbildung als Spieler und Trainer erhielt er in Schweden, das in dieser Zeit eine Weltmacht im Tennis war. Håkan Dahlbo erreichte die höchstmögliche Trainerauszeichnung und die höchste Coach-Akkreditierung weltweit (PTCA Master Professional, Specialist and Educator). Zudem zählt er zu den hundert weltweit offiziell registrierten ATP-Coaches. Vom spanischen RPT (Registro Profesional Tennis) wurde er 2019 für seine internationalen Erfolge im Profisport mit der höchsten Auszeichnung geehrt, nur 30 Coaches weltweit haben diese Auszeichnung erhalten. Dahlbo war mehrfach Mitglied des österreichischen Davis-Cup- und Fed-Cup-Teams. Neben seiner sportlichen Karriere hat Dahlbo muskuloskelettale Medizin und Traditionelle Medizin in Schweden studiert. Seit er dann 1987 in Seefeld stationiert war, setzte er noch das Studium der Humanmedizin und der muskuloskelettalen Wissenschaften in Innsbruck drauf.



## TRAINIERE, ALS HÄTTEST DU NOCH NIE GEWONNEN. SPIELE, ALS HÄTTEST DU NOCH NIE VERLOREN.

**DAS ANGEBOT DER ESTESS Tennis Academy** ist breit gefächert. Neben regulären Tennisstunden für Hobbysportler reicht es von mehrtägigen Camps für Touristen, Wochenkursen oder Privatstunden bis hin zu hochprofessionellen Trainings für Leistungssportler aller Altersgruppen. „In unserem Academy-Programm bieten wir Leistungs- bzw. Hochleistungssportlern professionelles Training. Vom jugendlichen Turnierspieler bis hin zum internationalen Profi findet hier jeder individuell angepasste Trainingsbedingungen. Wenn tennisbegeisterte Jugendliche ihre schulische Ausbildung optimal mit dem Training verbinden möchten, dann sind sie in unserem Tennisgymnasium bestens aufgehoben. Dieses verbindet Schulabschluss mit professionellem Training“, erläutert Håkan Dahlbo. In Seefeld werden nicht nur Athleten professionell trainiert, sondern auch Trainer ausgebildet. Dabei kommen dem ambitionierten Coach auch seine Studien in muskuloskelettaler Medizin, Traditioneller Chinesischer Medizin sowie den muskuloskelettalen Wissenschaften zugute.

**VIELE SPIELER SIND** die Besten in Tirol und mischen bei den österreichischen Spitzenpositionen bis hin zum Staatsmeistertitel ganz vorne mit. „In Zusammenarbeit mit unserem Partnerclub TC Seefeld gibt es mittlerweile über 80 Kinder und 15 Leistungsspieler, die zum Teil die Kampfmannschaft des TC Seefeld stellen“, zeigt sich Håkan Dahlbo zuversichtlich für die Zukunft des Tennissports in Tirol. Jedes Jahr werden Diplomtests, zahlreiche Turniere und Camps in der WM-Halle

angeboten. Auch 2021 sind viele neue Turniere geplant. „Ein großer und spannender Meilenstein war 2019 die Einführung der WTP-Turniere (World Tennis Professionals) in Seefeld“, so der Tennisprofi. Das ebenfalls 2019 eingeführte ITF (International Tennis Federation) World Junior Circuit wird im Oktober 2021 fortgesetzt werden. Auch die heimischen ITN (International Tennis Number) samt deutscher Leistungsklassenturniere für den Breitensport werden stattfinden, soweit es die Corona-Maßnahmen zulassen.

**IM SPORT GIBT** es immer wieder bewegende Momente und davon hat Håkan Dahlbo gleich eine lange Liste auf Lager: „Insbesondere wenn etwas zum ersten Mal geschieht, dann war und ist es für mich immer extra beeindruckend – wie das French-Open-Grand-Slam-Turnier in Paris 2011, als der von mir gecoachte kroatische Davis-Cup-Spieler Antonio Veic unerwartet in Runde drei vorstieß und dann gegen Rafael Nadal spielte. Unvergessen bleibt auch Beate Reinstadler, die ebenso unerwartet 1995 in Paris gegen Arantxa Sánchez in der dritten Runde spielte. Ein Highlight war natürlich der spektakuläre Triumph von Horst Skoff 1989 beim Davis-Cup in Wien, als er Mats Wilander in

mehr als sechs Stunden besiegte. Auch Yvonne Meusburgers Durchmarsch ins Finale beim WTA-Turnier in Bad Gastein war ein ergreifendes Ereignis und Thomas Schiesslings Sieg gegen Legende Marat Safin beim Mallorca-ATP-Turnier, wo der sechsfache Staatsmeister im Viertelfinale stand.“

**DIE LISTE DER** Erfolge der von Håkan Dahlbo und seinem Team gecoachten Profispieler kann sich sehen lassen. Über zehn Jahre lang stellte ESTESS mit Namen wie Yvonne Meusburger und Patricia Mayr die halbe österreichische Nationalmannschaft. „Es gibt so viele beeindruckende Momente im Tennissport. Ich freue mich für jeden Spieler, wenn er den ersten Weltranglistenpunkt macht oder seinen ITN/LK-Wert verbessert und genauso, wenn Tennisgrößen für ein Camp nach Seefeld kommen.“ ●

### DAS ESTESS OFFICIAL TEAM

war das erste Team, das begonnen hat, in Seefeld zu arbeiten. Gründer Håkan Dahlbo wurde schon 1985 von Fredrik Åhsberger unterstützt, das Team wurde 1987 durch Gunnar Karlsson verstärkt. Seitdem sind viele Trainer dazugekommen, einige haben selbst die ESTESS Tennis Academy besucht.









# HOW A SWEDE BROUGHT TENNIS TO SEEFELD

Insiders understand that racket sports are nurtured at the highest level in the delightful holiday resort of Seefeld. Back in 1985, when the WM-Halle needed to be given a new lease of life, the Swedish tennis pro Hakan Dahlbo established one of Europe's most successful talent hotbeds in Seefeld with a long-lasting commitment.



© DAVID JOHANSSON

Håkan Dahlbo was on a stopover to a professional tournament in Germany and staying with friends in Tyrol when Walter Frenes, then director of the Seefeld Tourist Board, heard about the young Swedish tennis pro through business friends. The visionary Frenes envisioned a tennis school in the summer. Tennis, one of the world's greatest sports, would also become more important in the tourist resort of Seefeld. The 1985 Nordic Ski World Championships had just been successfully staged, and the new hall built for the World Championships provided the right setting. However, it was to be much more than a mundane tennis hall, with high-quality tennis camps combined with year-round performance training and personal one-to-one coaching. "The idea of having competitive players train side by

side with tourists and hobby players has proven itself," Håkan is visibly proud after 35 years of ambitious commitment.

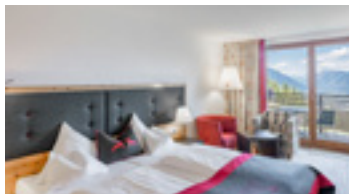
**THE ESTESS TENNIS ACADEMY** offers a wide range of activities. In addition to regular tennis lessons for amateur athletes, it ranges from camps for tourists lasting several days, weekly courses or private lessons to highly professional training for competitive athletes of all ages. Many of the players are the best in Tyrol and are among the top players in Austria, up to and including state championship titles. "In cooperation with our partner club TC Seefeld, there are now over 80 children and 15 competitive players, some of whom make up the TC Seefeld competitive team," says Håkan Dahlbo, confident about the future of tennis in Tyrol. ●



# Genuss mit Weitblick

Abstand vom Alltag gewinnen, die Ruhe neu entdecken, die Seele baumeln lassen und Energie tanken: Das alles finden Sie im **PANORAMAHOTEL INNTALERHOF** in Mösern auf ganz vielfältige Weise.

Dass der Inntalerhof den Zusatz „Panoramahotel“ trägt, ist kein Zufall, genießt man hier doch eine ganz wunderbare Aussicht weit über das Inntal. Zu jeder Jahreszeit ist das Haus ein Kleinod des Genusses, egal ob kulinarisch unter der Patronanz von Küchenchef Michael Stricker, für pure Entspannung im Alpenwelt Spa – etwa nach einem sportlichen Tennismatch oder einer Golfrunde – oder zum modernen Wohnen in einem der großzügigen Zimmer und Suiten: Familie Heidkamp hat mit viel Feingefühl und Bedacht einen Ort des Wohlgefühls geschaffen. Denn es sind vor allem die kleinen Dinge, die ein Haus liebenswert machen. Gepaart mit individuellem Service und herzlicher, echter Tiroler Gastfreundschaft wird jeder Aufenthalt zu einem Erlebnis.



**VOR DEM HAUS** liegt einem das Wanderparadies des Plateaus direkt zu Füßen und auch im Haus selbst genießt man Weite und Freiraum. Die Natur zieht sich dabei bis in die Küche, in der, wo immer es geht, heimischen Lieferanten und regionalen Produkten der Vorzug gegeben wird. Im Restaurant 9ers oder der Tiroler Stub'm können auch externe Gäste einen Ausflugstag wunderbar kulinarisch ausklingen lassen. Seit vielen Jahren ist das Haus „Bewusst Tirol“-zertifiziert. Und das aus gutem Grund!



**PANORAMAHOTEL  
INNTALERHOF**  
Möserer Dorfstraße 2  
6100 Seefeld  
Tel.: +43 5212 4747  
info@inntalerhof.com  
www.inntalerhof.at

**Unsere 40 Shops in Telfs freuen  
sich auf Ihren Besuch!**

*Our 40 shops in Telfs are looking  
forward to your visit!*

**INNTAL  
CENTER**

ALLES GUTE FÜRS OBERLAND



**Inntalcenter Telfs | Weißenbachgasse 9 | 6410 Telfs | [www.inntalcenter-telfs.at](http://www.inntalcenter-telfs.at)**





FREIZEIT

# DER SOMMER IN DER OLYMPIAREGION SEEFELD

Eine Gästekarte. Echt viele Erlebnisse.

## MONTAG

### **NATURPARK KARWENDEL – KARWENDELSCHLUCHT**

Eintauchen in den größten Naturpark Österreichs

**WO UND WANN:** Scharnitz, 9:15 Uhr

**DAUER:** ca. 5 Stunden

### **EIER STIBITZEN AM PFARRHÜGEL**

Vergnügliche Eiersuche: Ihr geschmackiges Frühstücksei von glücklichen Wanderhühnern

**WO UND WANN:** Seefeld, 11 Uhr

**DAUER:** ca. 1,5 Stunden

### **SALBEN- & KRÄUTERWORKSHOP**

Kreieren Sie Ihre eigene Salbe aus Öl, Bienenwachs und Kräutern

**WO UND WANN:** Scharnitz, 17:15 Uhr

**DAUER:** ca. 1,5 Stunden

## DIENTAG

### **SONNENAUFGANGSTOUR**

Bergtour auf den Gschwandtkopf

**WO UND WANN:** Seefeld, 5/6/7/8 Uhr

**DAUER:** ca. 3 Stunden

### **NORDISCHER SPORT & BESICHTIGUNG DER WM-ARENA**

In die Faszination des nordischen Sports eintauchen, inkl. Probeschießen

**WO UND WANN:** Seefeld, 10 Uhr

**DAUER:** ca. 2 Stunden

### **BIERVERKOSTUNG & BRAUKURS**

Spannende und gesellige Verkostung mit Einführung in die Brautechnik

**WO UND WANN:** Seefeld, 17 Uhr

**DAUER:** ca. 1 Stunde

## MITTWOCH

### **NATURPARK KARWENDEL – GLEIRSCHKLAMM**

Auf den Spuren der Holzer und Trifter

**WO UND WANN:** Scharnitz, 9:15 Uhr

**DAUER:** ca. 8 Stunden (7 Stunden Gehzeit)

### **HISTORISCHE WANDERUNG DURCH SEEFELD**

Die Schönheiten Seefelds entdecken

**WO UND WANN:** Seefeld, 10 Uhr

**DAUER:** ca. 2 Stunden

### **WALDBADEN – SHINRIN YOKU**

Und raus bist du

**WO UND WANN:** Seefeld, 14 Uhr

**DAUER:** ca. 2 Stunden

## DONNERSTAG

### **NATUR ERLEBEN – MIT ALLEN SINNEN**

Botanische Kostbarkeiten erleben

**WO UND WANN:** Leutasch, 9:30 Uhr

**DAUER:** ca. 3 Stunden

### **JOHANNAS KRÄUTERGARTEN**

Kräutererlebnis für alle Sinne inkl. Verkostung

**WO UND WANN:** Leutasch, 10 Uhr

**DAUER:** ca. 2,5 Stunden

### **WALDBADEN MIT KINDERN**

Mit der Familie den Wald erleben

**WO UND WANN:** Seefeld, 10 Uhr

**DAUER:** ca. 2 Stunden

### **WORKSHOP TIROLER KÜCHE**

Gemeinsam mit Haubenköchen Tiroler Schmankerln zubereiten.

**WO UND WANN:** Reith, 10 Uhr

**DAUER:** ca. 2,5 Stunden

## FREITAG

### **AUF IN DIE WIESENAPOTHEKE**

Gemeinsam die Schätze der Natur wiederentdecken

**WO UND WANN:** Reith, 9:45 Uhr

**DAUER:** ca. 4 Stunden

### **ALPAKA-SPAZIERGANG**

Die „Teddybären“ in Seefeld

**WO UND WANN:** Seefeld, 15 Uhr

**DAUER:** ca. 2 Stunden

## **FRIEDENSGLOCKE**

Die Friedensbotschaft kennenlernen

**WO UND WANN:** Mösern, 16:50 Uhr

**DAUER:** ca. 20 Minuten

## SAMSTAG

### **ALPAKA-SPAZIERGANG**

Die „Teddybären“ in Seefeld

**WO UND WANN:** Seefeld, 10 Uhr

**DAUER:** ca. 2 Stunden

## SONNTAG

### **TIERSPUREN**

Fährtenlesen in der Natur

**WO UND WANN:** Leutasch, 10 Uhr

**DAUER:** ca. 2 Stunden

## BEI VOLLMOND

### **VOLLMONDWANDERUNG**

Nachtwanderung durch Mösern

**WO UND WANN:** Mösern, 21 Uhr

**DAUER:** ca. 2 Stunden



### **OLYMPIAREGION SEEFELD CARD**

Bei Anreise erhalten Sie direkt von Ihrem Vermieter die regionale Gästekarte, mit der Sie kostenfrei oder stark ermäßigt am Erlebnisprogramm der Olympiaregion Seefeld teilnehmen können.

Außerdem erhalten Sie Rabatte sowie reduzierte oder freie Eintritte in den vielen Partnerbetrieben, Museen und bei Veranstaltungen. Die Olympiaregion Seefeld Card ist auch Ihr Busticket. Für die gesamte Aufenthaltsdauer können Sie alle Wander- und Regionsbusse innerhalb der fünf Orte Seefeld, Leutasch, Mösern/Buchen, Reith und Scharnitz kostenfrei nutzen.

Nutzen Sie auch Ihre persönliche, digitale Urlaubsbegleiterin „Olympia“ für Infos, Highlights und Events. Infos über Ihren Vermieter oder [www.seefeld.com/olympia](http://www.seefeld.com/olympia).

Alle aktuellen Angebote und Termine finden Sie im Erlebnisshop unter [www.seefeld.com/erlebnisse](http://www.seefeld.com/erlebnisse).

Die maximalen Teilnehmerzahlen werden immer an die aktuell geltenden behördlichen Covid-19 Vorgaben angepasst. Anmeldungen über den Erlebnisshop, Ihren Vermieter oder eines der Infobüros.





ENGLISH

# SUMMER IN THE OLYMPIAREGION SEEFELD

One guest card. Plenty of experiences.

## MONDAY

### **KARWENDEL NATURE PARK - KARWENDEL GORGE**

Immerse yourself in Austria's largest nature park.

**WHERE AND WHEN:** Scharnitz, 09.15

**DURATION:** approx. 5 hours

### **EGG HUNT AT THE PFARRHÜGEL**

Fun egg hunt: your tasty breakfast egg from happy wandering chickens.

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 11.00

**DURATION:** approx. 1.5 hours

### **OINTMENT & HERB WORKSHOP**

Create your own ointment from oil, beeswax and herbs

**WHERE AND WHEN:** Scharnitz, 17.15

**DURATION:** approx. 1.5 hours

## TUESDAY

### **SUNRISE TOUR**

Mountain tour on the Gschwandtkopf

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 5.00 / 6.00 / 7.00 / 8.00

**DURATION:** approx. 3 hours

### **NORDIC SPORTS & TOUR OF THE WORLD CUP ARENA**

Discover the fascinating world of Nordic sports, incl. test shooting

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 10.00

**DURATION:** approx. 2 hours

### **BEER TASTING & BREWING COURSE**

Interesting and convivial tasting with an introduction to brewing techniques

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 17.00

**DURATION:** approx. 1 hour

## WEDNESDAY

### **KARWENDEL NATURE PARK - GLEIRSCHKLAMM**

On the trail of the woodcutters and lumberjacks

**WHERE AND WHEN:** Scharnitz, 09.15

**DURATION:** approx. 8 hours (7 hours walking time)

### **HISTORICAL HIKE THROUGH SEEFELD**

Discover the beauties of Seefeld

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 10.00

**DURATION:** approx. 2 hours

### **FOREST BATHING - SHINRIN YOKU**

Really experience the outdoors.

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 14.00

**DURATION:** approx. 2 hours

## THURSDAY

### **EXPERIENCE NATURE - WITH ALL YOUR SENSES**

Discover botanical treasures

**WHERE AND WHEN:** Leutasch, 09.30

**DURATION:** approx. 3 hours

### **JOHANNA'S HERB GARDEN**

Herbal experience for all senses incl. tasting

**WHERE AND WHEN:** Leutasch, 10.00

**DURATION:** approx. 2.5 hours

### **FOREST BATHING WITH CHILDREN**

Experience the forest with the family

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 10.00

**DURATION:** approx. 2 hours

### **TYROLEAN CULINARY WORKSHOP**

Prepare Tyrolean delicacies together with award-winning chefs.

**WHERE AND WHEN:** Reith, 10.00

**DURATION:** approx. 2.5 hours

## FRIDAY

### **LET'S VISIT THE MEADOW PHARMACY**

Rediscovering the treasures of nature together.

**WHERE AND WHEN:** Reith, 09.45

**DURATION:** approx. 4 hours

### **ALPACA WALK**

The „teddy bears“ in Seefeld

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 15.00

**DURATION:** approx. 2 hours

## **PEACE BELL**

Getting to know the message of peace

**WHERE AND WHEN:** Mösern, 16.50

**DURATION:** approx. 20 minutes

## SATURDAY

### **ALPACA WALK**

The „teddy bears“ in Seefeld

**WHERE AND WHEN:** Seefeld, 10.00

**DURATION:** approx. 2 hours

## SUNDAY

### **ANIMAL TRACKS**

Tracking in nature

**WHERE AND WHEN:** Leutasch, 10.00

**DURATION:** approx. 2 hours

## AT FULL MOON

### **FULL MOON HIKE**

Night hike through Mösern

**WHERE AND WHEN:** Mösern, 21.00

**DURATION:** approx. 2 hours



### **OLYMPIAREGION SEEFELD CARD**

When you arrive, you should receive the regional guest card directly from your accommodation provider, with which you can take part in the adventure programme of the Olympiaregion Seefeld free of charge or at a greatly reduced rate. You also receive discounts and reduced or free admission to the many partner businesses, museums and events. The Olympiaregion Seefeld Card is also your bus ticket. You can use all hiking and regional buses within the five towns of Seefeld, Leutasch, Mösern/Buchen, Reith and Scharnitz free of charge for the entire duration of your stay.

You can also use your personal digital holiday companion „Olympia“ for information, highlights and events. Information via your accommodation provider or [www.seefeld.com/olympia](http://www.seefeld.com/olympia).

All current offers and dates can be found in the Erlebnisshop at [www.seefeld.com/erlebnisse](http://www.seefeld.com/erlebnisse).

The maximum number of participants is always updated in accordance with the current Covid-19 regulations. Registration via the Erlebnisshop, your accommodation provider or one of the information offices.



FREIZEIT

# VON ZEIT UND RAUM

Der Naturpark Karwendel ist ein wahrlich wunderbares Fleckchen Erde – seit Jahrhunderten geprägt von Alm-, Forst- und Landwirtschaft hat er sich eine Natürlichkeit bewahrt, die ihresgleichen sucht. Jutta Köll ist Naturführerin und öffnet die Augen für all das Wunderbare, das direkt vor unseren Haustüren liegt.











## „UM DIE NATUR ZU SCHÜTZEN, BRAUCHT ES INTERESSIERTE ERWACHSENE UND WISSBEGIERIGE KINDER. MAN KANN DEN MENSCHEN NICHT VON DER NATUR AUSSPERREN, ER IST TEIL DES SYSTEMS, ABER STEHT NICHT DARÜBER.“

JUTTA KÖLL

Jutta Köll ist eigentlich Kinderkrankenschwester. Es ist kein leichter Job und trotzdem ein schöner, erfüllender. „Doch irgendwann wollte mein Kopf eine Alternative“, sagt sie. In ihrer Freizeit war Jutta schon immer am Berg zu Hause: „Ich durfte viel Tolles erleben und war in Gegenden, wo nur mehr ganz wenige Leute sind.“ Sie sei schon ein bisschen extrem, sagt Jutta von sich selbst. Vielleicht kommt daher die Ruhe und Gelassenheit, die sie ausstrahlt. Vom Berg, vom Über-den-Dingen-Stehen.

**DER BERGSPORT WAR** Jutta schon immer nahe, es wäre also folgerichtig gewesen, als Ausgleich zum Alltagsjob die Bergführerprüfung zu machen. Doch das „hat's für mich nicht gebraucht“, befand sie und hat die Ausbildung zur Wanderführerin gemacht. Bei einem Naturtag im Rahmen der Ausbildung war es um sie geschehen. „Das war's“, erzählt sie. „Die Natur ist so faszinierend und hat so viele Geheimnisse, es ist ein Wahnsinn.“ Ein Jahr darauf hat sie sich zur Naturführerin ausbilden lassen. „Die Ausbildung war genial. Ich kann sie jedem, der gerne in der Natur unterwegs ist und sich für seine Umgebung interessiert, nur empfehlen. Man muss ja nicht unbedingt die Prüfung machen, aber das Wissen, das man vermittelt bekommt, ist unglaublich wertvoll. Ich habe die Informationen nur so aufgesaugt.“

**VOR ALLEM DIE** Kreisläufe und natürlichen Zusammenhänge waren es, die Jutta interessiert haben. Die Natur ist ein filigranes Wunderwerk, das bis ins kleinste Detail ineinandergreift.

Sie ist derart ins sich verwoben, dass wir Menschen gar nicht alles erfassen können. Wir können nur Schritt für Schritt dazulernen, um das empfindliche System nicht weiter zu zerstören. „Ich gehe seitdem mit anderen Augen durch die Welt“, so die Naturführerin, und genau das möchte sie auch bei ihren Expeditionen vermitteln. Spielerisch, ohne erhobenen Zeigefinger. Es geht darum, die Neugierde zu wecken für all das, was vor unserer Haustür liegt: „Für Naturschutz braucht es Liebe und Achtung, dort möchte ich die Leute hinführen. Sie sollen die wichtigsten Pflanzen erkennen, die Natur erleben und begreifen, warum es wichtig ist, achtsam damit umzugehen.“

**NATÜRLICH SPRECHEN DIE** verschiedenen Angebote und Führungen durch den Naturpark Karwendel Gäste an, die Tirol besuchen und auf ganzheitliche Weise kennenlernen möchten, doch auch alle Einheimischen sind eingeladen, mit wachen Augen durchs Land zu gehen und manche Dinge wieder oder völlig neu zu entdecken. Die Natur bewusst zu erleben, eröffnet neue Horizonte, die das eigene Leben auf vielfältige Weise bereichern. „Wenn man aufmerksam durch den Wald geht, ist man nie alleine“, sagt Jutta. Man hört die Vögel zwitschern, sieht ein Eichhörnchen vorbeihuschen oder Tierspuren, die sich sanft in den feuchten Boden drücken. „Ziel meiner Führungen ist es, die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu schulen, damit die Wanderungen für einen selbst danach bunter werden.“



### NATURPARK KARWENDEL

Die alpinistische Erschließung des Naturparks Karwendel begann in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts und bietet in ihrer heutigen Ausprägung mit mehr als 50 bewirtschafteten Hütten und Almen zahlreiche Möglichkeiten für unterschiedliche Formen des Alpinismus. Gegründet wurde der Naturpark Karwendel am 17. Februar 1928, letztes Jahr wurde er vom Verband der Naturparke Österreichs zum Naturpark des Jahres gewählt. Die Gleirschklamm und der Isarursprung (beides in Scharnitz) gehören zu den Top-10-Sehenswürdigkeiten des Naturparks.

Infos zu den Besucherzentren, Naturführungen, Sportmöglichkeiten und Veranstaltungen finden Sie unter [www.karwendel.org](http://www.karwendel.org).





**DIE MENSCHEN, DIE** mit Jutta Köll Teile des Naturparks erwandern, sind völlig unterschiedlich. Jung und alt, männlich, weiblich, achtsame Naturliebhaber, andere muss man noch behutsam heranzuführen, athletisch-fit oder der Typ freundlicher Spaziergänger. „Die Sportler muss man oft ein bisschen bremsen“, sagt Jutta und lacht. „Die wollen einfach nur schnell ans Ziel, aber das ist nicht der Sinn der Sache. Ich kenne das von meinen eigenen Bergtouren, doch seit ich meine Umgebung bewusster wahrnehme, bin ich langsamer geworden. Ich mag es nach wie vor gerne sportlich-aktiv, im Gegenzug brauche ich die Ruhe, die Gelassenheit und das Aufmerksam-Sein. Viele Menschen haben es total verlernt, die Stille zu genießen.“ Am liebsten startet Jutta gleich morgens los in die Natur. Einerseits, um der oft gleißenden Mittagshitze zu entkommen, andererseits um so viel wie möglich von Flora und Fauna mitzubekommen. „In der Früh wuselt es richtig in der Natur, je später der Tag, desto ruhiger wird es“, erklärt sie.

**JUTTA IST PERSÖNLICH** am liebsten im Gipfelbereich und in den Wäldern unterwegs: „Ich mag die alten Wälder

## „WENN MAN AUFMERKSAM DURCH DEN WALD GEHT, IST MAN NIE ALLEINE.“

JUTTA KÖLL

mit viel Totholz, in dem so viel Leben zu Hause ist. Dieses Urtümliche ist genial. Wenn es richtig sportlich sein soll, mag ich das Felswandklettern sehr.“ Bei ihren Führungen geht es in der Regel gemächlicher zu. Vor allem mag sie es, wenn Kinder dabei sind: „Kinder sind Forscher. Das ist toll. Sie sehen so viele Dinge, die man als Erwachsener oft gar nicht wahrnimmt.“ Für die Kleinen bietet der Naturpark Karwendel unter anderem eigene Junior-Ranger-Programme an, bei denen spielerisch Wissen vermittelt wird. Und auch sonst wird viel unternommen, dieses Naturjuwel noch für viele Generationen zu erhalten. Ausstellungen und Besucherzentren liefern zahlreiche Informationen, spannende Themenwege begleiten die Wanderungen mit Wissen und regelmäßige Veranstaltungen, Vorträge und Exkursionen informieren über verschiedene Themen, die uns alle der Natur ein Stückchen näherbringen.

**DIE MENSCHEN, DIE** hinter dem Naturpark Karwendel stehen, sind es letztlich auch, die ihn aus- und so besonders machen. Weil sie ihn professionell hegen und pflegen und ihm mit Liebe und Achtung begegnen. „Um die Natur zu schützen, braucht es interessierte Erwachsene und wissbegierige Kinder. Man kann den Menschen nicht von der Natur aussperren, er ist Teil des Systems, aber steht nicht darüber“, sagt Jutta Köll. Die Lebensräume des Naturparks Karwendel sind von großer, auch europäischer Bedeutung. Damit die Natur in all ihrer Pracht und Vielfaltigkeit erhalten bleibt, braucht es die Hilfe des Menschen. Das wiederum braucht ökologische Bildung, Umwelt- und Bewusstseinsbildung. Jutta. „Es ist ohnehin schon so viel zerstört worden. Doch die Natur ist Erholungsraum und Lebensraum für Mensch und Tier. Es sollte in unser aller Interesse liegen, gut darauf aufzupassen.“ ●

# TIME AND SPACE

The Karwendel Nature Park is a truly wonderful place - shaped over the centuries by alpine farming, forestry and agriculture, it has retained a naturalness that is second to none. Jutta Köll is a nature guide and opens our eyes to all the wonderful things that are right on our doorstep.



© ANDREA'S FRIEDLE

Jutta Köll is actually a paediatric nurse. It's not an easy job and yet it's a rewarding and fulfilling one. "But at some point my mind wanted an alternative," she says. So she became a nature guide in the Karwendel Nature Park. What interested Jutta most were the natural cycles and relationships. Nature is a delicate marvel that is interwoven right down to the smallest detail. It is so closely entwined that we humans cannot grasp everything. We can only learn bit by bit in order not to destroy the sensitive system any further. "Since then, I have been walking through the world with different eyes," she says, and that is exactly what she wants to convey during her expeditions. It's about awakening curiosity for everything that lies on our doorstep: "You need love and respect for nature conservation, and that's where I want to take people. I want them to recognise the most important plants, experience nature and understand why it is important to be mindful of it." Experiencing nature in a conscious way opens new horizons that enrich one's life in many different forms. "You are never alone when you walk through the forest in an attentive way," says Jutta. "The aim of my guided tours

is to train attention and mindfulness so that the walks become more vivid for oneself afterwards."

**THE VISITORS WHO** hike with Jutta Köll through parts of the nature park are completely different. Young and old, male, female, mindful nature lovers, others who still need to be gently guided, sporty or just casual walkers. Both locals and guests. Jutta prefers to set off into nature first thing in the morning. For one thing, to escape the often fierce midday heat and, for another, to see as much as possible of the flora and fauna. "Nature is really buzzing in the morning, but the later in the day it gets, the quieter it gets," she explains.

A lot more is being done in the Karwendel Nature Park to preserve this natural jewel for many generations to come. Exhibitions and visitor centres provide a wealth of information, exciting themed trails complement the hikes with knowledge, and regular events, lectures and excursions provide information on various topics that bring us all a little closer to nature. [www.karwendel.org](http://www.karwendel.org)



# VERTRAUTER GESCHMACK

Es gibt zwei Dinge, die man beherzigen sollte, um halbwegs gut durchs Leben zu kommen: Sei gut zu dir und sei gut zu anderen. Leben mit dem Jahreskreislauf ist gesund und tut gut. Mensch und Natur.

In früheren Zeiten war Essen einfach. Die Jahreszeiten gaben vor, was auf den Tisch kam. Was der Bauer erntete, wurde gegessen, und das vorrangige Ziel war, satt zu werden. Was nicht sofort verzehrt werden konnte, wurde haltbar gemacht. Heute ist das anders. Heute muss hierzulande niemand mehr Hunger leiden, dadurch ist das Essen komplizierter geworden. Seit geraumer Zeit ist jedoch ein Umdenken zu spüren – hin zu mehr Regionalität nämlich.

**DASS ERNÄHRUNG UND** Wohlbefinden einander beeinflussen, das zeigen nicht nur zahlreiche Studien, bestimmt können das viele aus eigener Erfahrung bestätigen. Isst man bewusst und gesund, fühlt man sich auch gut. Die Natur und die landschaftlichen Strukturen in Tirol geben uns dabei fast alles, was wir für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung brauchen. Der Kauf und bewusste Genuss heimischer Produkte ist ein klares Statement für die Region und ein Bekenntnis zur Heimat, die so vielfältig und schön und es damit wert ist, in ihrer Natürlichkeit erhalten zu bleiben. Die Landwirte der Olympiaregion Seefeld und darüber hinaus produzieren das ganze Jahr über Lebensmittel, die unverwechselbar und einzigartig im Geschmack sind. In jedem Bissen oder Schluck spiegelt sich die Natur des Landes wider. Produkte aus Tirol stehen für Lebensqualität, Heimat und Identität und sind damit der Inbegriff der Nachhaltigkeit. Aus der Region für die Region, achtsam hergestellt

im Einklang mit der Natur. Regionale Produkte stehen für kurze Wege, sie sparen Energie und bieten die Möglichkeit, das Besondere einer Region mit allen Sinnen zu genießen.

**DAS GEHEIMNIS FÜR** die hohe Qualität heimischer Lebensmittel liegt in den wertvollen Gräsern und Kräutern, dem frischen Quellwasser (das in Tirol in Trinkqualität sogar aus der Leitung kommt, ganz ohne aufwändige Abfüllung oder weiten Transport), duftendem Heu und der artgerechten Tierhaltung mit viel Bewegung auf den Almen und in der Natur. Aus all diesen Zutaten entsteht ein Stück genussvolles Tirol. Gleichzeitig erhalten die Landwirte durch ihre Arbeit die Landschaft, die Tirol so einzigartig, erlebnisreich und besonders macht. Produkte aus der Region zu kaufen und zu verwenden, ist deshalb ein Zeichen der Wertschätzung für heimische Lebensmittel und all jene, die sie produzieren.

**DIE KULINARISCHE GENUSSLANDSCHAFT** der Olympiaregion Seefeld haben unter anderem die Wirte des



## HOFLÄDEN

- Familie Kluckner, Leithner Wiesenweg 63, Reith bei Seefeld: frische Eier
- Gapphof, Mühlbergweg 2, Reith bei Seefeld: hofeigene Produkte wie Eier, Milch, Frischkäse, Topfen/Quark ...
- Thoamlhof, Platzl 109, Leutasch: Produkte aus eigener Aufzucht und Verarbeitung wie Fleisch vom Jungrind, Jausenwurst, Käse, Bauernbutter, Kartoffeln sowie Marmeladen und Sirupe
- Wirtseppelerhof, Obern 30, Leutasch: Kräuterprodukte, Eier, Kartoffeln, saisonal auch Würste, Knödel oder Grammelschmalz
- Zottlhof, Moos 8c, Leutasch: Spezialitäten vom schottischen Hochlandrind sowie Naturprodukte „Tiroler Heutraum“ (Kräutergelee, Sirup, Essig, Likör)
- Nudelladen, Puitbach 220, Leutasch: 100 verschiedene Sorten Bio-Nudeln, Eier

**„WAS WIR HEUTE TUN,  
ENTSCHEIDET DARÜBER,  
WIE DIE WELT MORGEN  
AUSSIEHT.“**

MARIE V. EBNER-ESCHENBACH





**ECHT NACHHALTIG**

Mit dem Green Deal will die Olympiaregion Seefeld Pilotregion für nachhaltigen Tourismus in Tirol werden. Das bedeutet für den Tourismus am Plateau keine Neuausrichtung, sondern den konsequenten Ausbau des bestehenden Profils. Im Fokus stehen die fünf Themenfelder Mobilität, Ressourcen, Naturschutz, regionale Produkte und touristisches Angebot. Ziel ist es, durch den Erhalt der heimischen Landwirtschaft die lokale Wertschöpfung und Kreislaufwirtschaft zu stärken. Die intakte Natur ist einer der wichtigsten Gründe für Gäste, in Tirol Urlaub zu machen. Diese gilt es, durch einen achtsamen Umgang auch für weitere Generationen zu erhalten. Mit dem Green Deal hat sich die Olympiaregion das Ziel gesetzt, „echt nachhaltig“ zu werden – begonnen wird damit, Klimaneutralität anzustreben.

Dies lässt sich vor allem erreichen, wenn man beginnt, Mobilität neu zu denken und natürliche Ressourcen zu schonen, wo immer es möglich ist. Naturnahe Grünflächen wie Blumenwiesen bieten bedrohten Arten Rückzugsräume, im Zuge verschiedener Angebote werden auch Gäste dazu eingeladen, genauer hinzusehen und zu staunen. Auch naturnahe Sportarten wie E-Biken oder Wandern und im Winter das Langlaufen verschaffen der Region in Kombination mit einer guten Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz und einer gut ausgebauten Infrastruktur am Plateau, nachhaltiger Energiegewinnung und dem Naturpark Karwendel einen klaren Vorteil. Weitere Infos finden Sie unter [www.seefeld.com/nachhaltigkeit](http://www.seefeld.com/nachhaltigkeit).



## **DIE STÄRKUNG REGIONALER PRODUKTE BEDEUTET KURZE WEGE SOWIE WERTSCHÄTZUNG UND SOZIALE NACHHALTIGKEIT UND IST DAMIT AUCH EIN QUALITÄTSGEWINN FÜR DIE GÄSTE.**

Culinarium Alpentraum ([www.culinarium-alpentraum.at](http://www.culinarium-alpentraum.at)) entscheidend mitgeprägt. Seit vielen Jahren beweisen sie auf höchstem Niveau, dass man kulinarisch nicht in die Ferne schweifen muss, wenn das Gute – nämlich unverwechselbare, charakteristische und regionstypische Produkte aus heimischer Landwirtschaft – so nah liegt. Da schien es auch den Wirten naheliegend, diese guten Ausgangsprodukte zu feinen, traditionellen Gerichten zu veredeln. Kreativ und

doch schnörkellos, bodenständig und ehrlich. Genuss-Handwerk im besten Sinne. Und auch in immer mehr Hotels und Gasthäusern in der Region wird in der Küche höchster Wert auf heimische Produkte gelegt.

**DAS SEEFELDER PLATEAU** ist reich an Wild, auch lokaler Fisch spielt (s)eine Rolle, Rinder liefern nicht nur wertvolles Fleisch sondern auch hochwertigste Milch, die zu Käse oder Butter veredelt wird. Viele landwirtschaftliche Betriebe



© DAVID JOHANSSON

## MIT DEM GREEN DEAL FÜR NACHHALTIGEN TOURISMUS IN TIROL HAT SICH DIE OLYMPIAREGION DAS ZIEL GESETZT, ECHT NACHHALTIG ZU WERDEN.

in der Olympiaregion haben eigene Hofläden, in denen sie ihre Produkte frisch vom Feld oder aus eigener Produktion anbieten – die meisten davon in kleinen Selbstbedienungsstationen, die rund um die Uhr zugänglich sind. Dazu kommen Genuss- und Bauernläden, die fast ausschließlich Produkte aus der Region anbieten oder zu neuen Spezialitäten weiterverarbeiten. Hier kann man sich nach Herzenslust durchkosten und sein ganz persönliches Stück Heimat mit nach Hause nehmen. ●

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

## Regionalität – immer schon

Das **HOTEL KLOSTERBRÄU** in Seefeld ist seit mehr als 500 Jahren und in sechster Generation tief in der Region sowie mit seiner Umwelt verwurzelt und den Menschen, mit denen man zusammenarbeitet, zutiefst verbunden. Mit dem Wiederaufbau der Mini-Landwirtschaft inklusive Streichelzoo „Sigis Sauhaufen“ führt die Gastgeberfamilie eine Familientradition weiter.

Die respektvolle Haltung gegenüber dem Lebensraum, den Menschen und die Achtung gegenüber der Tier- und Pflanzenwelt möchte Familie Seyrling als Gastgeber im Klosterbräu noch bewusster und intensiver leben. Mit hochmodernem Energiemanagement, als „Bewusst Tirol“-Betrieb, der heimische Lebensmittel in den Mittelpunkt stellt, durch die Verwendung recycelter Materialien in den unterschiedlichsten Bereichen des Hotels und als aktiver Partner der „ECHT. NACHHALTIG“-Strategie der gesamten Olympiaregion Seefeld.

**UM DIESE PHILOSOPHIE** noch deutlicher nach außen zu tragen, hat sie einen Namen bekommen: THINK. YOUNIQUE®. „Wir wägen behutsam ab, in welchen Bereichen Regionalität über einem Bio-Anspruch steht und entwickeln uns ständig weiter.“ Zusammenge- arbeitet wird ausschließlich mit Lieferanten und Partnern, die die Haltung zu Mensch, Tier und Natur teilen. So ist das Konzept quasi von selbst entstanden. Und es gedeiht. „Auch wir wachsen“, sagt Familie Seyrling.  
**[www.klosterbraeu.com](http://www.klosterbraeu.com)**



THINK.YOUNIQUE®



# FAMILIAR TASTE

There are two things you should take to heart to get through life reasonably well: Be good to yourself and be good to others. Living with awareness of the cycle of the year is healthy and helps people in different ways.



© DAVID JOHANSSON

Numerous studies show that nutrition and well-being influence each other, and many people can confirm this from their own experience. If you eat consciously and healthily, you also feel good. Nature and the natural landscape in Tyrol provide us with almost everything we need for a healthy and varied diet. Making a conscious decision to buy and enjoy native products is a clear commitment to the region and to our local area, which is so diverse and beautiful and thus worth preserving in its natural state. The farmers of the Olympiaregion Seefeld and beyond produce food all year round that is distinctive and unique in its taste. The nature of the land is reflected in every bite or sip. Products from Tyrol stand for quality of life, home and identity and are thus the epitome of sustainability. From the region for the region, carefully

produced in harmony with nature. Regional products mean short distances, they save energy and offer the opportunity to enjoy the special features of a region with all your senses.

**THE SEEFELD PLATEAU** is rich in game, and local fish also plays a role. Many farms in the Olympiaregion have their own farm shops where they offer their products fresh from the field or from their own production - most of them in small self-service points that are accessible around the clock. In addition, there are gourmet and farm shops that almost exclusively offer products from the region or process them into new specialities. Here you can taste to your heart's content and take your own personal piece of the local area home with you.



# MARCO BICEGO

GEBRÜDER  
*Armbruster*  
JUWELIER & GOLDSCHMIED

Im Tiroler Schmuckkastl seit 1937

Innsbrucker Str. 22 · A-6100 Seefeld in Tirol  
+43 (0)5212 2317-0 · [juwelier@armbruster.at](mailto:juwelier@armbruster.at)  
[www.armbruster.at](http://www.armbruster.at)



# MIT DER INNSBRUCK CARD DIE ALPIN-URBANE VIELFALT ERLEBEN

---

EIN URLAUB, TAUSEND MÖGLICHKEITEN – BEI EINEM AUSFLUG IN DIE TIROLER LANDESHAUPTSTADT IST DER NAME PROGRAMM, BIETET DOCH DIE INNSBRUCK CARD ZUGANG ZU ZAHLREICHEN SEHENSWÜRDIGKEITEN UND ERSTKLASSIGEN ERLEBNISSEN.

---



Blick aufs Goldene Dachl



Sightseer-Bus in der Maria-Theresien-Straße



Bergisel-Skisprungschanze



Innsbrucker Nordkettenbahnen

Egal ob man nur einen kurzen Abstecher nach Innsbruck macht oder doch länger hier verweilt, die Innsbruck Card in ihren Ausführungen 24 h, 48 h, 72 h oder „light“ zahlt sich immer aus. Sie gibt einem die Freiheit, seinen Innsbruck-Aufenthalt nach Lust und Laune zu gestalten und das Beste der alpin-urbanen Stadt zu erleben. Zur Auswahl stehen der freie Eintritt zu 22 Museen und Sehenswürdigkeiten sowie je eine Berg- und Talfahrt bei ausgewählten Bergbahnen. Dank dem inkludierten öffentlichen Verkehr innerhalb Innsbrucks und ins nahegelegene Städtchen Hall, dem Hop-on-Hop-off-Bus Sightseer und dem Kristallwelten-Shuttle zu den Swarovski Kristallwelten in Wattens ist man während seines Innsbruck-Ausflugs immer mobil.

Einen ersten Überblick über die Must-sees in Innsbruck bringt ein Besuch am Stadtturm: Über 133 Stufen geht es hoch auf die 31 Meter hohe Aussichtsplattform. Der Blick schweift von den mittelalterlichen Gassen und den Dächern der Altstadt inklusive dem wohl glänzendsten Dachl der Stadt – dem Goldenen Dachl – über die Nordkette zur Bergisel-Skisprungschanze und bis zum Patscherkofel. All das, was man vom Stadtturm aus mit einem Blick erhascht, ist in der Innsbruck Card inkludiert – und natürlich noch vieles mehr.

Möchte man lieber „hinter die Kulissen“ der Sehenswürdigkeiten blicken und interessante Details, Geschichten und Besonderheiten der Stadt erfahren, schließt man sich am besten lokalen Stadtführern zum deutschsprachigen einstündigen Stadtpaziergang an. Von Mai bis Oktober startet dieser immer Montag, Mittwoch, Freitag und Samstag um 11 Uhr direkt an der Tourismus Information am Burggraben.

Was nach dem Innsbruck-Besuch bleibt? Unzählige Erinnerungen an die eigene kleine Freiheit, die man dank der Innsbruck Card zu einem Preis ab 32 Euro für 24 Stunden erlebt hat. Alle Infos unter [www.innsbruck.info/innsbruckcard](http://www.innsbruck.info/innsbruckcard).



unlimited

# EXPLORING

EINE KARTE – UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN

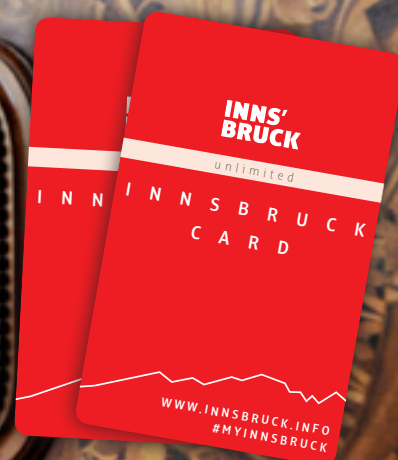


Foto: Innsbruck Tourismus / Aichner

## INNSBRUCK CARD

- ▶ 22 Sehenswürdigkeiten inkl. Swarovski Kristallwelten
- ▶ Nordkettenbahnen und Patscherkofelbahn
- ▶ IVB öffentlicher Stadtverkehr
- ▶ Hop-on Hop-off Sightseer Bus
- ▶ für 24, 48 oder 72 Stunden
- ▶ **ab € 49,00**

## INNSBRUCK CARD LIGHT

- ▶ 21 Sehenswürdigkeiten
- ▶ IVB öffentlicher Stadtverkehr
- ▶ Hop-on Hop-off Sightseer Bus
- ▶ 50% Nachlass bei Swarovski Kristallwelten, Nordkettenbahnen und Patscherkofelbahn
- ▶ für 24 Stunden
- ▶ **nur € 32,00**

Ausführliche Informationen zu den jeweiligen Leistungen unter  
[www.innsbruck.info/ic](http://www.innsbruck.info/ic)







KULINARIK

# KAISERLICH-KÖNIGLICH

Einer alten Weisheit des chinesischen Philosophen Konfuzius zufolge ist der Weg das Ziel. Das mag in vielen Fällen durchaus stimmen, aber machen wir uns nichts vor: Manchmal ist tatsächlich das Ziel das Ziel.  
Beim Kaiserschmarrn zum Beispiel.





**WANDERN TRIFFT KULINARIK:** Die familienfreundliche Gaistalalm liegt im Herzen des gleichnamigen malerischen Tals zwischen Wettersteingebirge und Mieminger Kette. Die Gaistalalm ist auch mit Kindern ganzjährig gut erreichbar und bietet während der warmen Sommermonate eine echte Almwirtschaft. Die Alm ist wahlweise zu Fuß oder mit dem (E-)Bike erreichbar.





## ALMEN SIND ERHOLUNGSRAUM UND BIETEN KULINARISCHE KÖSTLICHKEITEN. SIE SIND EIN WICHTIGER BESTANDTEIL DER TIROLER IDENTITÄT.

Es gibt bestimmte Gerichte, die gehören zu einem Land wie die olympischen Ringe zum Plateau.

Die vielen Almen in der Olympiaregion zeigen dabei recht deutlich, worum es uns Tirolern kulinarisch geht: Wir mögen es gern herzhaft, wie verschiedenste Knödel, Kasspatzln und Gröstl zeigen. Wir können's aber durchaus auch zart und süß. Moosbeernocken zum Beispiel. Oder der berühmte Kaiserschmarrn. Ja, der ganz besonders.

**UM DIE ENTSTEHUNG** des Kaiserschmarrns ranken sich einige Legenden. Doch von welcher Warte auch immer aus man die Geschichten betrachtet: Zu verdanken haben wir die Leckerei wohl definitiv Kaiser Franz Joseph I. (1830–1916) oder vielmehr seiner Frau Kaiserin Elisabeth, besser bekannt als Sissi. Dieser

### AUF DEN ALMHÜTTEN

der Region gibt es es Knödel in den verschiedensten Varianten – besonders beliebt ist der Kaspessknödel, serviert in der Suppe, mit Salat oder Kraut.

wollte der Hofküchen-Pâtissier eine Freude machen und kredenzte seine neue Komposition aus Omlettenteig und Zwetschkenröster. Weil sich Sissi aber notorisch linienbewusst ernährte, vermochte er damit bei ihr so überhaupt nicht zu reüssieren. Der Kaiser sprang zu Hilfe: „Na geb' er mir halt den Schmarrn her, den unser Leopold da wieder z'sammekocht hat“, meinte er herrschaftlich. Wo bei „Schmarrn“ dabei nicht das Gericht

benannte, sondern umgangssprachlich – auch heute noch – so viel wie „Unsinn“ oder „Blödsinn“ meint. Geschmeckt hat's ihm trotzdem. In einer Variante wurde das Gericht erstmals 1854 zur Hochzeit von Kaiser Franz Joseph und seiner Elisabeth kreiert und ursprünglich „Kaiserinschmarrn“ getauft. Auch in diesem Fall mundete das süße Ding dem Kaiser mehr als der Gemahlin, woraufhin man es entsprechend umbenannte. →



# REITHER BROT

natürlich & echt

## HAUSGEMACHT SEIT 1928

Unser Brot und Gebäck wird seit Jahrzehnten mit eigenem Natursauerteig, Sole und Tiroler Bergquellwasser gebacken, ohne E-Nummern, chemische Zusätze oder Geschmacksverstärker.

In vierter Generation, 365 Tage im Jahr.

Unsere Standorte: Seefeld, Münchnerstraße 35 | Scharnitz, Innsbruckerstraße 76 | Reith b. Seefeld, Römerstraße 108

www.reither-brot.at | info@reither-brot.at



## KAISERSCHMARRN GENIESST MAN AM KÖNIGLICHSTEN AUF EINER DER ZAHLREICHEN HÜTTEN IN DER REGION. AM BESTEN BEI KAISERWETTER.

**NUN KÖNNTE MAN** meinen, so ein Schmarrn bestehend aus Mehl, Eiern, Milch, Zucker und Salz sei in Nullkommanichts zubereitet. Theoretisch ja, praktisch ist ein richtig guter Kaiserschmarrn gewissermaßen eine Wissenschaft, an der in manchen Punkten sogar wahre Glaubenskriege ausgebrochen sind. Rosinen ja oder nein? Ausschließlich in der Pfanne zubereitet oder doch noch ins Rohr? Eiweiß aufschlagen oder nicht? Mit Österreichern im Allgemeinen und Tirolern im Speziellen ist in Sachen Kaiserschmarrn jedenfalls nicht zu spaßen. So unterschiedlich die Zugänge, so einig ist man sich in einem: Frisch und fluffig muss er sein. Quasi zwingend. Deshalb kann's auf der ein oder anderen Hütte auch mal etwas länger dauern. Das Warten lohnt sich. Tiroler Ehrenwort.

**ALMKULINARIK SPIELT HIERZULANDE** eine große Rolle. In der Regel werden am Berg fast ausschließlich heimische Produkte serviert, oftmals selbst von Hand auf der Alm produziert. Regionale Botschafter des Essens und zum Essen sozusagen. Deshalb ist das Ziel vieler Wanderungen tatsächlich nicht der Weg – auch wenn der zweifellos lohnt, bewusst wahrgenommen zu werden –, sondern das Ziel. Im Konkreten eine Almhütte mit all ihren Köstlichkeiten. Egal, ob nach einem gemütlichen Wanderspaziergang in der Ebene oder hoch oben im Gebirge. In Sachen Wandermöglichkeiten ist die Olympiaregion wahrlich ein echter Schatz, einer, nach dem man nicht erst lange suchen muss, sondern der gleichsam vor einem liegt, wo immer in der Region man sich auch befindet. ●



**DIREKT AM NATURJUWEL MÖSERER SEE** servieren die Hüttenwirte Andrea und Hans-Peter auf der gemütlichen Sonnenterrasse am liebsten saisonale Produkte aus regionaler Herstellung: Röstfrischer Kaffee aus Polling, naturtrüber Apfelsaft aus Inzing, Fleischprodukte aus Haiming und handgemachtes Eis aus Thaur.



Culinarium  
**ALPEN  
TRAUM**



*Wirt aus Leidenschaft*

DIE GENUSSREGION FÜR GAUMENFREUDEN

LAUFEND AKTUELLE ANGEBOTE FINDEN SIE UNTER:

**[www.culinarium-alpenraum.at](http://www.culinarium-alpenraum.at)**





ENGLISH SUMMARY

## IMPERIALLY ROYAL

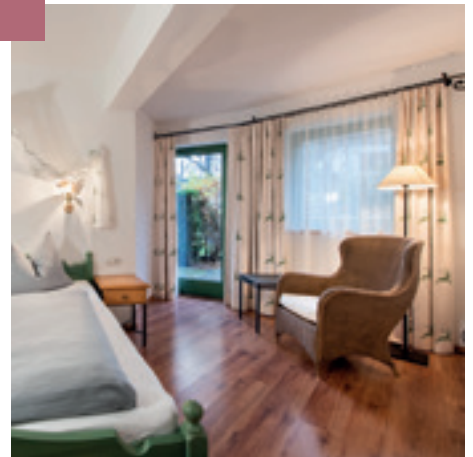
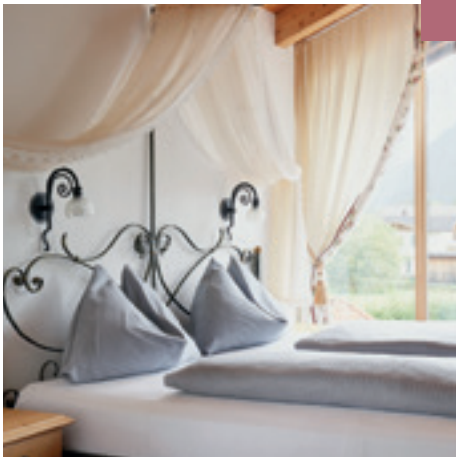
An adage of the Chinese philosopher Confucius says that the way is the goal. That may well be true in many cases, but let's not kid ourselves here: sometimes the destination is indeed the goal. In the case of Kaiserschmarrn, for example.

There are certain dishes that belong to a country just like the Olympic rings belong to the plateau. The many alpine pastures in the Olympiaregion demonstrate quite clearly what we Tyroleans are all about when it comes to cuisine: we like it hearty, as a variety of dumplings, Kasspatzln and Gröstl show. But we can also do it tender and sweet. Cranberry dumplings, for example. Or the famous Kaiserschmarrn. Yes, definitely that one.

**NOW YOU MIGHT** think that a dish like this, consisting of flour, eggs, milk, sugar and salt, can be prepared in no time at all. In theory, yes, but in practice a really good Kaiserschmarrn is something of a science, and at some points real religious wars have even broken out. Sultanas: yes or no? Prepared exclusively in the pan or still in the oven? To whip the egg whites or not? Austrians in general and

Tyroleans in particular are not to be trifled with when it comes to Kaiserschmarrn. Although their approaches differ, they all agree on one thing: it must be fresh and fluffy. That is pretty much mandatory. That's why it can take a little longer at some huts. It's worth the wait.

**ALPINE CUISINE PLAYS** a major role in this country. Usually, almost exclusively local products are served in the mountains, often produced by hand on the alpine pastures themselves. That is why the objective of many hikes is actually not the way, but the destination. Specifically, an alpine hut with all its delicacies. No matter whether after a leisurely hike in the lowlands or high up in the mountains. The Olympiaregion is a real treasure when it comes to hiking opportunities which can be easily found right in front of you, no matter where you are in the area. ●



Die Familie freut sich auf's  
**Wandern & Langlaufen**  
 ist meine Leidenschaft.

RosaMunde Apartments · Weidach 298 · A-6105 Leutasch · +43 5214 67520 · [kontakt@rosamunde-tirol.at](mailto:kontakt@rosamunde-tirol.at)  
[rosamunde-tirol.at](http://rosamunde-tirol.at)





# UNSERE KULINARISCHEN HÜTTENTIPPS

Die Wander- und Hüttenvielfalt in der Olympiaregion Seefeld ist enorm – von der gemütlichen Ebene bis ins alpine Hochgebirge. Und fast überall wird man nebst herrlichen Ausblicken mit feiner Kulinarik empfangen.

## **LEICHT BEGEHBAR BZW. MIT DEM AUTO ERREICHBAR**

### BODENALM

Die malerische Alm liegt direkt an der Landstraße Lehenwald zwischen Seefeld und Scharnitz und begeistert mit hausgemachten Sennereiprodukten wie herzhaftem Almkäse, Frischmilch und echter Fassbutter. Eine Tiroler Brettljausn sollte man sich hier also keinesfalls entgehen lassen.

### LOTTENSEEHÜTTE

Die schmucke Jausenstation wurde 1968 von Opa Josef erbaut und ist bis heute ein beliebtes Ausflugsziel für Genusswanderer, Feinschmecker, (E-)Biker und Langläufer direkt am aperiodischen Lottensee. Die heimelige Hütte ist von Seefeld und Leutasch auf familienfreundlichen Wander- und Bikewegen einfach erreichbar und bietet über alle vier Jahreszeiten traditionell gutbürgerliche Tiroler Küche in der urigen Stube oder auf der Sonnenterrasse.

Für Naschkatzen gibt's neben einem herrlichen Kaiserschmarrn auch Germknödel und hausgemachte Kuchen.

### ROPFERSTUBM

Der gemütliche Landgasthof liegt direkt am Fuß der Hohen Munde und säumt den Eingang ins Leutaschtal. Hungrigen Wanderern und (E-)Bikern servieren die Gastgeber gutbürgerliche Tiroler Küche und fangfrischen Fisch aus der Leutasch. Als Alternative zum Kaiserschmarrn gibt's hier einen ganz vorzüglichen hausgemachten Blauberschmarrn.

## **KLEINE WANDERUNG/ BIKETOUR**

### FERIENHEIM WILDMOOS

Direkt am aperiodischen Wildmoossee werden hier allerlei Tiroler Köstlichkeiten serviert. Besonders beliebt ist der hausgemachte Apfelstrudel, stärken kann man sich auch wunderbar bei herzhaften Schmankerln.

### HOCHEGGALM

Direkt an der Forststraße auf halbem Weg zur Rosshütte liegt die urige Hocheggalm. Auf der großen Sonnenterrasse mit Weitblick über die Region entspannt man beim Jagabrett mit verschiedenen (Wild-)Wurst- und Käsesorten, Kaiserschmarrn und einem Verdauungs-Zirbenschnapserl.

**Tipp:** Nur rund zehn Minuten Gehweg entfernt liegt der Kaltwassersee wunderbar eingebettet in die Bergwelt. Bei den Bänken am Ufer lädt das Panorama zum kurzen Sitzenbleiben ein.

### REITHERJOCHALM

Die Bergbahnen Rosshütte erleichtern den Aufstieg zur ehemaligen Hirtenhütte, oben warten Wanderungen und (E-)Biketouren. Auf der Sonnenterrasse serviert Gastgeberfamilie Rutnik hausgemachte Spezialitäten wie herzhafte Kaspressknödel mit Kraut und Süßspeisen, bei denen der Kaiserschmarrn nicht fehlen darf.

### MÖSLALM

Die urige Alm im schönen Gleirschtal begrüßt Wanderer, Biker und Naturliebhaber mit köstlichen Tiroler Gerichten. Das Highlight sind die selbst gemachte Almbutter und der geschmackige Graukas.

### **HOCHALPIN / NUR ZU FUSS ERREICHBAR**

### NÖRDLINGER HÜTTE

Sie ist die höchstgelegene Schutzhütte im Karwendelgebirge und bietet auf-

grund ihrer exponierten Lage am Grat unterhalb der Reither Spitze einzigartige Ausblicke in die umliegende Tiroler Bergwelt, traumhafte Sonnenuntergänge und einen atemberaubenden Nachthimmel. Dazu gibt's feine Tiroler Kost von Wurstsalat, Fritattensuppe und Kasspatzln über Leberkäse mit Spiegelei bis zum Kaiser(innen)schmarrn. Außergewöhnlich am Berg: der nepalesische Linseneintopf.

### WETTERSTEINHÜTTE

Auf der sonnigen Berghütte versorgen Beate und Hans hungrige Wanderer ganzjährig mit uriger Hausmannskost und anderen köstlichen Stärkungen – auf Vorbestellung serviert man hier abends auch unverschämt gute Rippeln! Den streckenweise anspruchsvollen Aufstieg belohnt oben ein beispielloses Panorama über das Seefeld der Sonnenplateau und bis zur imposanten „Grand Dame der Alpen“, der Hohen Munde.

### HALLERANGERALM

Die Alm liegt schon seit über hundert Jahren auf 1.771 Metern mitten im Karwendelgebirge. Unweit des wohl noch viel älteren Ursprungs der Isar bewirtschaftete Großvater Isidor Schallhart die traditionelle Almhütte schon um 1920 mit echter Tiroler Gastfreundschaft. Heute treten Evi und Horst in die Fußstapfen ihrer Vorfahren und verwöhnen hungrige Wander- und Bikegäste in der historischen Tiroler Stubn und auf der geräumigen Sonnenterrasse. Besonders empfehlenswert: Rind aus eigener Almaufzucht und Wild aus den heimischen Jagdrevieren.



# KAISERSCHMARRN

Einen wahrlich wunderbaren Kaiserschmarrn bekommt man in der Triendsäge in Seefeld. Selbst wenn alle Sitzplätze besetzt sind – und das ist in der Regel oft der Fall – wird jeder Schmarrn frisch zubereitet und liebevoll angerichtet. So viel Zeit muss sein. Der Küchenphilosophie folgend, wird er ausschließlich in der Pfanne gemacht. Bei den Rosinen indes ist man flexibel.



## ZUTATEN:

200 ml Bauernmilch  
50 g Kristallzucker  
Bourbon-Vanille  
5 Eier  
200 g doppelgriffiges Mehl  
1 cl Rum  
10 ml Zitronensaft/-abrieb  
Butterschmalz  
30 g eingelegte Rosinen (falls gewünscht)

Zucker zum Karamellisieren

## ZUBEREITUNG:

Eier trennen. Milch, Zucker, Dotter und Vanille verrühren, danach das Mehl zugeben. Mit Zitronensaft/-abrieb und Rum abschmecken. Das Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unter die Masse heben, damit der Teig locker bleibt.

Butterschmalz in einer heißen Pfanne schmelzen und den Teig hineingeben. Nach Belieben Rosinen in den Teig einbetten, damit sie nicht anbrennen. (Die Rosinen vorher rund 30 Minuten in Rum oder einen Obstsaft einlegen, damit sie weich werden.)

Den Teig an der Unterseite goldbraun backen. Die Pfanne dabei möglichst in Ruhe lassen und die Masse langsam aufgehen lassen. Dann den Kaiserschmarrn in der Pfanne vierteln, vorsichtig wenden und ebenfalls goldbraun backen. **Tipp:** Den Teig bis hierhin nicht zu viel bewegen, weil man sonst das aufgeschlagene Eiweiß „zerdrückt“ und die Fluffigkeit verloren geht.

Im Anschluss die Stücke achteln, nochmal wenden und in immer kleinere Stücke zerreißen.

In der Zwischenzeit eine zweite Pfanne erhitzen, Zucker einrieseln lassen und karamellisieren. Achtung: Rechtzeitig von der Hitze nehmen, damit der Zucker nicht anbrennt.

Den Kaiserschmarrn vorsichtig darin schwenken, auf einem Teller anrichten und mit Staub- oder für die Extrafeinesse mit Vanillezucker bestreuen.

Dazu reicht man Zwetschenröster oder Apfelmus oder wie in der Triendsäge beides und dazu Preiselbeeren.







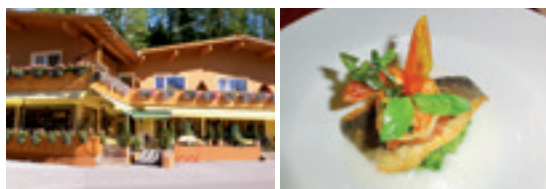
# Heimat- bekenntnis

Die Wirte des **CULINARIUM ALPENTRAUM** haben die Seefelder Genusslandschaft in den letzten 20 Jahren entscheidend mitgeprägt und bringen die Region kreativ und mit viel Leidenschaft auf den Teller.

Unser gesamtes Leben wird begleitet von Kreisläufen – bei Mensch wie Natur. Diese wiederkehrenden Zyklen treiben uns voran und schaffen gleichzeitig Vertrauen. Gerade in Tirol mit seiner kulinarischen Vielfalt können wir darauf bauen, dass uns die Natur und unsere landwirtschaftlichen Strukturen vieles davon geben, was wir zum Leben brauchen. Die Wirte der Vereinigung Culinarium Alpentraum möchten Einheimischen wie Gästen ein ganz besonderes kulinarisches Erlebnis bereiten – mit ehrlicher, frischer und raffinierter Küche, eingebettet in die schönsten Flecken des Seefelder Plateaus. Insgesamt besteht das Culinarium Alpentraum aus sieben Wirten, die mit Leidenschaft die vielfältigen regionalen Lebensmittel ins Zentrum ihres gastronomischen Tuns rücken.

## RESTAURANT WEIDACHSTUBE

Weidach 373 b, 6105 Leutasch  
+43 5214/64 56, Familie Neuner  
Öffnungszeiten: täglich von 12 bis 22 Uhr  
Nachmittagskarte von 13:45 bis 17 Uhr, Dienstag Ruhetag



Seit Jahrzehnten sind wir in Leutasch und weit darüber hinaus ein Garant für ausgezeichnete Küche und liebevolle Gastfreundschaft. In unserem neu gestalteten Restaurant finden Sie neben heimischen und internationalen Gerichten auch eine große Auswahl an Salaten und vegetarischen Speisen sowie Holzofen-Pizzen und hausgemachten Nudelgerichten.



### SCHMANKERTIPPS:

Knoblauchsuppe im Bio-Roggenbrotteig serviert, hausgemachte Ravioli und andere Nudelgerichte, Pizza aus dem original italienischen Holzofen

## GASTHOF DORFKRUG

Möserer Dorfstraße 32, 6100 Seefeld-Mösern  
+43 5212/47 66, [www.dorfrug.tirol](http://www.dorfrug.tirol)  
Patrick Trois, Öffnungszeiten: täglich von 9 bis 24 Uhr  
Warme Küche von 11 bis 22 Uhr, Montag Ruhetag



Sie sollen sich bei uns wohl fühlen. Deshalb haben wir unser Gasthof-Restaurant besonders gemütlich eingerichtet. Es erwartet Sie ein freundliches Flair im typischen Tiroler Stil. Genießen Sie die heimelige Atmosphäre bei liebevoll gedeckten Tischen. Und dazu ehrliche Gastfreundschaft, die nicht vom Üben kommt, sondern wirklich von Herzen.

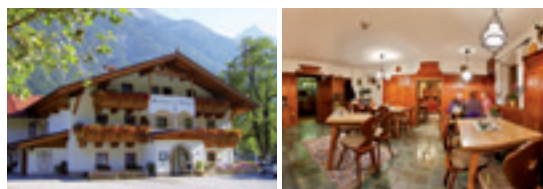


### SCHMANKERTIPPS:

Österreichische Dessertklassiker (wöchentlich wechselnd), frische Fischgerichte aus der Leutascher Fischerei

## GASTHAUS BRÜCKE

Burggraben 257, 6105 Unterleutasch  
+43 5214/69 30, [www.zurbruecke-leutasch.com](http://www.zurbruecke-leutasch.com)  
Familie Schweigl, Öffnungszeiten: täglich von 9 bis 23 Uhr  
Warme Küche von 11:30 bis 21 Uhr, Di. & Mi. Ruhetag



Die Familie Schweigl hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Gäste mit Freundlichkeit, gemüthlicher Atmosphäre und guten Weinen aus dem alten Kellergewölbe zu verwöhnen. Weit über das Leutaschtal hinaus für seine gute Küche bekannt, sorgt der Wirt selbst dafür, dass die vorwiegend heimischen Produkte als herrliche Schmankerln auf dem Teller landen.

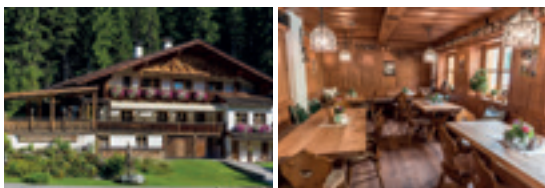


### SCHMANKERTIPPS:

Selbstgemachte Sülze und weitere Hausmannskost, warme Räucherforellen aus dem Selchofen, Moosbeerschmarrn

## WALDGASTHAUS TRIENDLSÄGE

Triendlsäge 259, 6100 Seefeld, +43 5212/25 80,  
[www.triendlsaege.at](http://www.triendlsaege.at), Arno und Anna-Maria Triendl  
 Öffnungszeiten: täglich von 9 bis 23 Uhr  
 Warme Küche von 11:30 bis 20:30 Uhr, Mi. Ruhetag



Echt. Guat. Tirolerisch. Der Wirt selbst kocht traditionelle und regionale Gerichte, was immer das Herz begehrt. Der Weg in die Triendlsäge kann romantisch mit der Pferdekutsche, sportlich mit dem Radl, zu Fuß über die zahlreichen romantischen Wanderwege oder mit dem Auto erfolgen. Es erwartet Sie ein tolles Ambiente in mit altem Handwerk dekorierten Stuben.



### SCHMANKERTIPPS:

Kaiserschmarrn-Variationen, fangfrische  
 Gebirgsforellen aus eigenem Gewässer, Knödel-  
 Nocken-Variationen saisonal abgestimmt

## TIROLER WEINSTUBE

Dorfplatz 130, 6100 Seefeld, +43 5212/22 08  
[www.tirolerweinstube.at](http://www.tirolerweinstube.at), Familie Seyrling  
 täglich von 11 bis 24 Uhr, warme Küche von  
 11:30 bis 14 Uhr und 17:30 bis 21 Uhr, Mo. Ruhetag



Im Herzen der Seefelder Fußgängerzone finden Sie unseren Gasthof Tiroler Weinstube. Hier empfängt Sie Tiroler Gastlichkeit verbunden mit einer freundlichen, familiären Atmosphäre. Wir verwöhnen Ihren Gaumen mit regionalen und internationalen kulinarischen Köstlichkeiten, welche von Chef Michael Seyrling und seinem Team mit viel Liebe zubereitet werden.

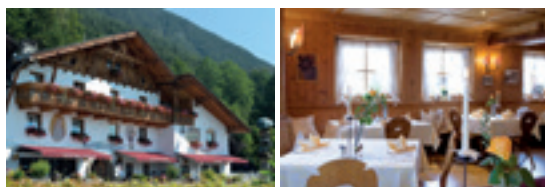


### SCHMANKERTIPPS:

Zwiebelrostbraten  
 Chili-Knoblauchspaghetti mit Garnelen  
 Wiener Schnitzel

## GASTHOF HIRSCHEN

Leithener Dorfstraße 9, 6103 Reith-Leiten bei Seefeld,  
 +43 5212/31 55, [www.gasthof-hirschen.com](http://www.gasthof-hirschen.com)  
 Familie Scholl, Öffnungszeiten: täglich von 8 bis 24 Uhr  
 Warme Küche: 11:30 bis 21 Uhr, Mo. & Di. Ruhetag



Der Gasthof Hirschen ist bei Einheimischen und Gästen für seine ausgezeichneten Speisen beliebt und bekannt. Jahreszeitlich kulinarischer Variantenreichtum wird vom Chef des Hauses zelebriert. Dabei kann man auf eine Fülle von Produkten aus eigener und heimischer Landwirtschaft zurückgreifen, die liebevoll verarbeitet und in unseren heimeligen Stuben serviert werden.

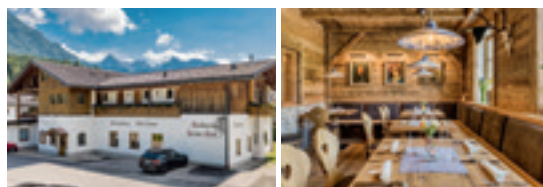


### SCHMANKERTIPPS:

Produkte vom eigenen Bauernhof,  
 jeden Mittwoch Blattl'n mit Kraut,  
 Wildgerichte das ganze Jahr

## RESTAURANT KRÜNER STUB'N

Soiernstraße 4, 82494 Krün, +49 8825/921 967,  
[www.krueener-stubn.de](http://www.krueener-stubn.de), Lydia Juraske & Maximilian Schandl  
 Öffnungszeiten: täglich von 11:30 bis 14:30 Uhr und von  
 17 bis 22 Uhr, Do. von 17 bis 22 Uhr, Mi. Ruhetag



Nur einen Steinwurf von der Isar befindet sich das im Jahr 2016 renovierte Restaurant Pension „Krüner Stub'n“. Jede unserer behaglichen Stuben ist ein Unikat. Die gemütlichen Räumlichkeiten sind zum Teil originale Nachbauten von jahrhundertealten Tiroler Stuben und erzählen eine eigene Geschichte. Fühlen Sie sich in unseren Stuben wie daheim und lassen Sie sich von der bayerischen Gemütlichkeit in den Bann ziehen.



### SCHMANKERTIPPS:

Werdenfelser Lammgerichte, wechselnde Innereien





# SICH SELBST GUTES TUN

Der menschliche Körper ist ein wahres Wunderding. Wenn man ihn lässt, hilft er sich in vielen Fällen quasi selbst. Ein bisschen Schönheitsnachhilfe und Entspannung kann aber nicht schaden.

**F**rüher, also ganz früher, war gebräunte Haut tatsächlich nicht unbedingt ein Schönheitsideal. Noble Blässe war angesagt, denn wer sich in der Sonne aufhielt, hatte dort meist zu tun, war folglich Arbeiter, während sich die bessere Gesellschaft im Inneren aufhielt. Heute ist das anders. Und ja, Sonne ist super, doch Bräune hat auch ihre Tücken.

**DIE FAKTOREN, DIE** unsere Hautbeschaffenheit beeinflussen, sind vielfältig. Grob unterscheidet man zwischen intrinsischen – also Genetik, Stoffwechselbeschaffenheit etc. – und extrinsischen Faktoren. Letztere kann man selbst beeinflussen und auch wenn man weiß, dass stundenlanges Sonnenbaden, übermäßiger Alkoholkonsum oder Nikotin generell schädlich sind und folglich auch nicht gut für die Haut, so lässt man dennoch ungern die Finger davon. Aber: Hautschäden lassen sich selbst mit den besten Cremes und Anwendungen nicht wieder – vollständig – gutmachen. Wie heißt es so schön: Vorbeugen ist besser als Heilen.

**ES IST VORRANGIG** die Gesichtshaut, die uns pflegetechnisch ganz besonders beschäftigt – zu jeder Jahreszeit übrigens, nicht nur sommers. Und Pflege ist natürlich wichtig, doch auch hier kommt's wie fast überall im Leben auf die Dosis an. Die Haut im Gesicht verfügt über Talgdrüsen, die eigentlich dafür da sind, die Haut nachzufetten. Wir werden jedoch dazu erzogen, uns mit allen möglichen und unmöglichen



## SHINRIN YOKU

Eine Möglichkeit, sich von außen und innen Gutes zu tun, ist das so genannte Waldbaden. Die Natur, und im Speziellen der Wald, ist für viele Menschen ein Sehnsuchts- wie Kraftort gleichermaßen. Ein Aufenthalt im Wald mit all seinen duftenden, natürlichen Botenstoffen stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und fördert den Schlaf. Die besondere Atmosphäre lässt uns sanft und wie nebenbei zur Ruhe kommen. Das Konzept indes ist nicht neu und in Japan unter dem Namen „Shinrin Yoku“ seit etwa den 1980er-Jahren bekannt. Wer nun an das Umarmen von Bäumen und Esoterik denkt, der denkt definitiv zu kurz. Einfach ausgedrückt geht es beim Waldbaden darum, den Wald mit allen Sinnen aufzunehmen, das satte Grün wahrzunehmen, das Holz und die Baumnadeln zu riechen, den weichen Boden unter den Füßen zu spüren und die klare Luft tief in die Lungen zu saugen. Es geht darum, seine Umwelt bewusst wahrzunehmen und nicht einfach nur daran vorbeizugehen. Um gänzlich in die Stimmung des Waldes einzutauchen, können Sie sich von ausgebildeten Waldbadtrainern begleiten lassen, die Ihnen einfache Übungen zeigen, durch die Sie die Natur und den Wald mit gänzlich anderen und neuen Augen sehen werden.









## WER LIEBE WILL, MUSS FREUNDLICH SEIN. VOR ALLEM ZU SICH SELBST.

Cremes einzuschmieren. Damit gewöhnen wir der Haut ab, sich selbst zu regenerieren. Bei der richtigen Pflege kommt es also mehr darauf an, die Haut zu unterstützen und ihr nicht die Arbeit gänzlich abzunehmen.

**NATÜRLICH KANN MAN** die Gesichtshaut mit Cremes pflegen, sollte ihr zwischendurch immer wieder einen Boost verleihen und sie von Zeit zu Zeit professionell ausreinigen lassen, aber wie bei so vielem: Nicht übertreiben! Die Haut kann das selber, sie macht's mit der Zeit nur nicht mehr, wenn man ihr die Arbeit abnimmt. Warum sollte sie auch? Also: Alles mit Maß und Ziel. Letztlich ist unser Körper ein Wunderwerk. Er

kann vieles selbst, wir haben nur nicht mehr die Geduld, manche Dinge abzuwarten. Man will alles sofort erledigt haben. Auch das Schönsein. Früher war vielleicht vieles unkomplizierter, auf der anderen Seite gab es noch nie so viel Information wie heute ... und auch noch nie so viele (Sonnen-)Cremes. Trotzdem sollte man ab und an einfach auf seinen Körper hören. Eine kleine Auszeit vom Alltag wirkt aber dennoch Wunder und ist nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. Raus aus dem Stress – rein ins Beautyprogramm. Viele Hotels in der Olympiaregion verfügen über wunderbare Wellnessbereiche mit Rundum-Verwöhnung, manche öffnen diese auch für externe Gäste. ●



### DAY SPAS IN DER OLYMPIAREGION

#### Olympiabad Seefeld & Alpenbad Leutasch

Die Saunabereiche in beiden Bädern sind großzügig und liebevoll gestaltet: Im Olympiabad Seefeld stand eine echte römische Therme Modell, das Alpenbad Leutasch überzeugt mit hölzernen Schwitzhütten in Tiroler Traditionsbauweise.

#### Krumers Post und Krumers Alpin, Seefeld

Krumers Post bietet auf 2.500 Quadratmetern Entspannung und Erholung auf höchstem Niveau. Benutzt werden kann der gesamte Spa-Bereich samt Poollandschaft und Saunawelt. Auch in Krumers Alpin kann man als Tagesgast den 3.400 Quadratmeter großen Spa-Bereich in voller Pracht nutzen. In beiden Häusern gibt's verschiedene Packages unbedingt vorher anmelden.

#### Astoria Resort, Seefeld

Ein Wellnessstag im Luxushotel: Die 4.700 Quadratmeter große Wellnessoase samt Naturbadesee, Alpin Aktiv Spa und Spa Chalet steht auch Tagesgästen zur Verfügung, die nicht im Resort nächtigen. Auch am täglich wechselnden Aktivprogramm kann man teilnehmen. Vorab reservieren!

#### Hotel Klosterbräu, Seefeld

Hier schwitzt man stilecht in verschiedenen Saunen (unter anderem einer Brotbacksauna), entspannt in den neuen Ruhe- und Leseräumen und genießt die Atmosphäre des mit Kerzen ausgeleuchteten Klostergewölbes. Für Tiefenentspannung sorgt der einzigartige Meditationsgang. 5-Sterne-Wellness für einen Tag.

#### Hotel Eden, Seefeld

Auch das Viersternehaus öffnet sein Spa im Garten Eden für externe Gäste. Hier findet man eine schöne Saunalandschaft, einen Ruhebereich mit Wasserbetten und man kann den Fitnessraum nutzen. Zur Begrüßung gibt's ein Glas Prosecco.







WOHLFÜHLEN

# DIE SEELE AUF DER MATTE

Das Wort Yoga bedeutet Verbindung und meint damit auch die Vereinigung mit dem eigenen Selbst. Das klingt fast schon esoterisch und vielleicht etwas merkwürdig, ist aber alles andere als das. Es ist eine zauberhafte Reise, die Körper, Geist und Seele erfasst und – wenn man das will – nie wieder aufhört.





## YOGA IST ANSTRENGEND UND FORDERND, ES IST ENTSPANNEND UND LIEBEVOLL, ES FÜLLT UNS AUF UND MACHT UNS GLEICHZEITIG LEER. YOGA IST LEBEN, DIESES GANZE, PRALLE, VOLLE, MANCHMAL AUCH NICHT SO TOLLE LEBEN MIT ALL SEINEN FACETTEN, DIE WIR NICHT EINFACH WEGLEUGNEN KÖNNEN.

Yogini werden weibliche Yoga-Praktizierende genannt. Das Wort bedeutet auch „Zauberin“. Und das trifft im Kern, was Yoga ist, was es mit uns macht – machen kann, wenn wir uns darauf einlassen und es zulassen. Es formt den Körper, es reinigt die Gedanken, es vermag ein Gefühl der Fülle im Inneren zu geben, das schwer zu beschreiben ist. Es bereitet den Weg zu einem Ich, das wir so vielleicht noch gar nicht kennen. Das ist in der Tat zauberhaft. Und überhaupt nicht so esoterisch, wie es sich vielleicht anhört. Man muss nicht etwas werden, was man gar nicht ist. Man muss nicht Oms singen, asketisch leben, seine Wäsche mit Waschnüssen waschen, sich in wallende Gewänder hüllen und milde lächelnd quasi über dem Boden schweben. Das alles ist nicht Yoga. Zumindest kein praktikables. Trotzdem kann Yoga vieles verändern.

**FÄNGT MAN MIT** Yoga an, lohnt es sich, an einem Kurs teilzunehmen, weil ein ausgebildeter Yogi die ein oder andere Haltung an der ein oder anderen Stelle korrigieren kann. Denn: Wenn man es richtig macht, ist es zwar nicht unbedingt leichter, aber es fühlt sich ungleich besser an. (Wobei „richtig“ sich nicht an einem strikt vorgegebenen Standard orientiert, sondern an den körperlichen Voraussetzungen.) Und außerdem: Yoga findet zwar hauptsächlich, aber eben nicht nur auf der Matte statt. Yoga kann einen Sog entwickeln. Bewegt man seinen Körper, bewegt man gleichzeitig auch seine Gedanken, seine Erinnerun-

gen, seine Gegenwart und Vergangenheit. In der Lehre des Yoga und generell in fernöstlichen Betrachtungsweisen ist es nur natürlich, Körper, Geist und Seele als Einheit zu sehen. Die Trennung dessen, was uns als Mensch eigentlich im Gesamten ausmacht, ist eine typisch westliche Sicht der Dinge. Bewegt man also seinen Körper, bewegt man alles.

**MITTLERWEILE IST YOGA** zum Trend geworden. Man gilt heutzutage als guter, toller Mensch, wenn man sich körperlich in Form hält, eine gute Haltung hat und etwas ausstrahlt. Mit diesem Gedanken jedoch beschränkt man Yoga auf die körperliche Ebene. Das Praktizieren von Yogaübungen ist aber nur die Spitze des Eisberges, unter Wasser gibt es noch sehr viel mehr. Und manchmal ist der Sprung von der körperlichen auf die Seelenebene auch nur ein kleiner Hopser. Aber einer, der viel verändern kann. Nach einer Yogapraxis – egal ob in der Gruppe oder allein zuhause – beginnt man sich frisch und wach zu fühlen, sowohl geistig als auch körperlich präsenter. Und ohne dass man es bewusst angewandt hätte, beginnt Yoga in den Alltag einzufließen. Die typische ruhige Yogaatmung hilft auch beim Laufen oder Schwimmen oder in Situationen, die einen früher aufregten oder nervös machten – der Effekt war im Kopf da, auch ohne dass man sich dabei als Kobra am Boden windet oder in den herabschauenden Hund sinkt. Das minutenlange Harren in Dehnungen, wie man es etwa im Yin-Yoga praktiziert

– nur einer von vielen heute gängigen Stilen – lehrt, dass man aushalten kann. Nicht nur Körperhaltungen, sondern auch Situationen, in denen man sonst vielleicht allzu früh aufgeben hätte.

**ALL DAS MAG** banal klingen, tatsächlich ist es aber mehr als faszinierend zu beobachten, wie tiefgreifend das Ausüben von Bewegungsmustern sich auf die Gesamtheit des Seins auswirken kann. Die Bewegungen auf der Matte bewegen auch das Denken und Sein. ●



### SUNRISE-YOGA

Dieser Moment, wenn die Nacht zum Tag wird, sich das 360-Grad-Panorama vom Seefelder Joch in ein zartes Rosa hüllt und schließlich die ersten Bergspitzen vom warmen Licht der Sonne geweckt werden: Schon dies zu erleben bringt ein unbeschreibliches Gefühl echter Freiheit. Genau dann startet Marcel Clementi (internationaler 500 Stunden Multistyle-Yogalehrer) in seine einzigartige Yoga-Session. Das Sunrise Yoga findet exakt zum Sonnenaufgang am Seefelder Joch auf 2.064 Metern statt. Dynamische Asanas, verschiedenste Flows und inspirierende Yoga-Sounds schenken Energie und Kraft für die mentale und körperliche Gesundheit.

Termine 2021: 10. Juli, 21. August und 25. September.

# DO SOMETHING GOOD FOR YOURSELF

The human body is a real miracle worker. If left to its own devices, it can often help itself. But a little assistance from inside and outside does not hurt.



Our skin - particularly the face - can do much to take care of itself, but we are raised to smear ourselves with all kinds of creams. By doing so, we deprive our skin of the ability to regenerate itself. When it comes to proper skin care, it is more important to support the skin and not to do all the work for it. Of course, you can care for your (facial) skin with creams and should give it a boost every now and then, but as with so many things: don't overdo it. The skin can do this itself, it just stops doing it over time if you do the work for it. Why should it? So: everything in moderation and with a purpose.

**ULTIMATELY, OUR BODY** is a miracle. It can do many things on its own, but we no longer have the patience to wait for some things. We want everything done immediately. Even being beautiful. But a little time out from everyday life works wonders and is not just allowed, but strongly

encouraged. Out of your stress and into the beauty programme. Many hotels in the Olympiaregion have wonderful wellness areas with comprehensive pampering, and some also open them to external guests. And it has probably never been as important as it is today to do something good for yourself.

**YOGA CAN BE** a real miracle cure for inner balance. Practising yoga exercises is only the tip of the iceberg, as there is much more under the surface. Sometimes the leap from the physical to the spiritual level is just a small hop but one that can change a lot. You start to feel fresh and awake, both mentally and physically more present, after a yoga session - whether in a group or alone at home. Many hotels offer yoga classes for guests and we suggest you try one of them. On 10 July, 21 August and 25 September, the so-called "Sunrise Yoga" also takes place in the Olympiaregion - as the name says, at sunrise on the Seefeldler Joch. Namaste! ●



# GO WITH THE FLOW

Sie wird zurecht als die „Königin der Alpen“ bezeichnet. Ihr Aroma reüssiert als Beruhigungsmittel für gestresste Städter und selbst wenn jeder Baum seine Krone trägt, so tut sie es doch mit ganz besonderem Stolz: die Zirbe. Thomas Maehr hat aus ihr eine Fitness- und Yogamatte gemacht.

— öchte man zu den Anfängen von  
**M** Thomas Maehrs Liebe zum Holz  
— zurück, landet man noch vor seiner Volksschulzeit. Tommys Onkel hatte eine Tischlerei in Osttirol. „Es war für mich immer das Schönste, dort herumzuwerken, zu basteln und zu schnitzen“, sagt er. Dass es eines Tages Yogamatten sein würden, war dereinst natürlich noch nicht der Plan. Geplant waren sie genauer gesagt überhaupt nicht. Wie so oft schreibt der Zufall die schönsten Geschichten. Oder der Übermut. Oder leichtsinnig Dahingesagtes. Im Fall von Zirbit war's eine schöne Mischung aus allem.

**EIN NATURMENSCH WAR** Tommy Maehr schon immer und auch der Werkstoff Holz hat ihn nie losgelassen. Nach dem Besuch des Collegs für Möbel- und Innenausbau in Imst begann er ein Architekturstudium und machte sich relativ rasch selbstständig. „Es war noch ein bisschen früh damals“, erinnert er sich zurück, also begann er bei einem renommierten Unternehmen zu arbeiten, dort Möbel, Sonderanfertigungen und Küchen zu planen. Nach einiger Zeit wechselte er in der Außendienst, aus ganz pragmatischen Gründen: „Ich kannte die Seite

der Planung, nun wollte ich wissen, wie man einen Vertrieb aufbaut. Außerdem wollte ich Geld verdienen, um mir meine erträumte Surf-Weltreise leisten zu können.“ Die hat er dann auch gemacht und sie brachte nicht nur jede Menge Sonne und Strände als Alternative zu Schnee und Bergen, sondern auch eine neue Perspektive. Nebenbei quasi. „Ich bin ein extrem strukturierter Mensch, ein Planer. Auch meine Weltreise habe ich genau geplant“, erzählt Tommy. „Und schon an der ersten Station in Mexiko hab' ich alles über den Haufen geworfen. Natürlich waren die Ziele nach wie vor dieselben, aber die Wege dorthin andere. Ich bin nicht immer an die Plätze gefahren, die ich mir vorher notiert hatte, sondern hab mich verschiedenen Leuten angeschlossen, die ich dort kennengelernt habe. Das war das erste Mal in meinem Leben, dass ich mit dem Flow gegangen bin. Ich habe mich einfach treiben lassen und plötzlich ging alles wie von selbst.“

**MIT YOGA HATTE** Tommy zu dieser Zeit noch nicht wirklich Kontakt. Zumindest nicht bewusst. „Erst viel später habe ich bemerkt, dass viele Aufwärmübungen – das Dehnen und Kräftigen und die Balance – beim Beachvolleyball und vor

allem beim Surfen aus dem Yogabereich kommen. Fürs Surfen musst du im Kopf frei sein, wenn du ausgeglichen bist, geht es viel leichter. Das habe ich in dieser Zeit gelernt, auch wenn Yoga damals noch kein Thema war.“

**SEINE ZEIT IN** Kalifornien war schließlich die Zirben-Initialzündung. „In Amerika schlafen alle in Boxspringbetten, doch in vielen Gesprächen kam ich drauf, dass die Zirbe dort durchaus ein Thema ist. Ich wollte also – quasi als zweites Standbein – Zirbenbetten in Kalifornien etablieren. Und weil die Gegend sehr fitnessaffin ist, kam in einer bierseligen Runde die Idee auf, doch auch Fitness- und Yogamatten aus Zirbenholz zu ma-

**HART, ABER WEICH:** Man könnte meinen, die Zirbit-Yogamatte sei aufgrund ihres Materials – Zirbenholz – hart und deshalb unbequem. Wir können aus eigener Erfahrung sagen: Dem ist nicht so. Durch die einzelnen Elemente passt sich die Matte den Bewegungen an, der Untergrund fühlt sich damit natürlich und lebendig an. Wer empfindliche Knie hat, kann entsprechende Kniepads verwenden.

**„WENN MAN MIT DEM FLOW GEHT,  
GEHT PLÖTZLICH ALLES VIEL LEICHTER.“**

TOMMY MAEHR







WOHLFÜHLEN

## YOGA- UND FITNESSMATTEN AUS ZIRBENHOLZ? GEHT NICHT? GEHT!



**DAS PRINZIP DER KLEINEN ZIRBENELEMENTE** von der „Zirbit Elements“-Yogamatte hat Tommy auch auf Flip-Flops übertragen. Damit fühlt sich jeder Gang wie ein Waldspaziergang an. Mit seinen WoodWalkers war Tommy Ende April bei der Start-up-Show „2 Minuten 2 Millionen“ zu Gast.

chen.“ Was als Scherz begann, ist heute ein Unternehmen. Zirbit.

**DIE IDEE IM KOPF** ließ sich anfangs allerdings schwer in ein Produkt verwandeln. „Alle, denen ich davon erzählt habe, haben mich für verrückt erklärt“, sagt Tommy. Holz sei zu hart und unflexibel, doch ist man einmal barfuß auf einer

Zirbit-Matte gestanden, merkt man, dass das gar nicht stimmt. Das Gefühl im Vergleich zu einer herkömmlichen Matte ist ein anderes, aber kein unangenehmes. Im Gegenteil. Das natürliche Material fühlt sich wunderbar weich nach Wald an, der Duft nicht minder. Unaufdringlich und dennoch präsent. Eine Indoormatte mit Outdoorgefühl. Die kleinen Uneben-

heiten sorgen dafür, dass man vor allem in Balancehaltungen konzentrierter ist, um sich zu stabilisieren. Das stärkt die Fußgelenke. Das Holz ist auch an den Händen angenehm-wohlrig, die Wärme an Händen und Füßen sorgt für Stabilität, man rutscht nicht und kann sich in jeder Position mit dem Untergrund verbinden, um sich voll und ganz auf seine Yogapraxis einzulassen.

**HERGESTELLT WERDEN DIE** Matten aus natürlichen Materialien – zwei Modelle von der Tischlerei Mähr („Ein schöner Zufall!“) in Vorarlberg, eines von der Tischlerei Forcher in Osttirol. „Es war mir wichtig, so regional wie möglich zu produzieren. Die Matten sollen ein Stück Heimat sein“, sagt Thomas Maehr. Er wurde dank seiner Matten schließlich selbst zum praktizierenden Yogi. „Es gibt drei verschiedene Modelle der Zirbit-Matte. Ich habe sie ein paar Yogalehrerinnen zum Testen gegeben und alle hatten unterschiedliche Meinungen dazu, welche die beste wäre. Das war sehr verwirrend für mich, also habe ich mich entschlossen, Yoga zu praktizieren, um selbst herauszufinden, worauf es letztlich ankommt.“ Wie bei so vielem geht es um das Gefühl und so hat jedes der drei Modelle seine Vorzüge.

**ANSPRECHEN WILL TOMMY** Privat-Yogis, die das Besondere suchen, sowie Yogastudios. Auch einige Hotels haben bereits Zirbit-Matten für ihre hauseigenen Yogaeinheiten bestellt. Den Gästen gefällt's. Geht es nach Tommy Maehr, dürfen es ruhig mehr werden. Es wäre eine Win-win-Situation: Man unterstützt einen regionalen Produzenten und holt seinen Gästen gleichzeitig die Natur bis in den Yogaraum oder nach Hause. Schön! [www.zirbit.at](http://www.zirbit.at)

# GO WITH THE FLOW

The stone pine is rightly called the „Queen of the Alps“. Thomas Maehr makes yoga mats out of it.



**T**ommy Maehr has always been a nature lover and since his childhood the idea of wood as a material has never left him. A surfing trip through America brought him a new perspective as well as lots of sun and beaches as an alternative to snow and mountains. "I am an extremely structured person, a planner. I also carefully planned my trip around the world," Tommy tells us. "And I threw everything out the window at the first stop in Mexico. That was the first time in my life that I went with the flow. I just let myself drift and suddenly everything just happened by itself." Tommy hadn't really had any contact with yoga at that time. At least not consciously. "It wasn't until much later that I noticed that a lot of the warm-up exercises - the stretching and strengthening and the balance - in beach volleyball and especially in surfing come from yoga."

**HIS TIME IN** California was the initial spark for the stone pine idea. "In America, everyone sleeps in box spring beds, but in many conversations I found out that stone pine could definitely be an option

there. So I wanted to establish stone pine beds in California - as a second mainstay, so to speak. And because the region is very fitness-savvy, the idea of making yoga mats out of stone pine came up in a beer-fuelled session." What started as a joke is now a company. Zirbit.

**HOWEVER, THE IDEA** in his head was difficult to turn into a product at first. "Everyone I mentioned it to said I was crazy," says Tommy. Wood was said to be too hard and inflexible, but once you have stood barefoot on a Zirbit mat, you realise that this is not true at all. Thanks to the individual elements, the mat adapts to your movements, making the surface feel natural and alive. And wonderfully soft.

**THE ZIRBIT MAT** is currently available in three different versions. Each of them has its own characteristics and advantages. Tommy has now transferred the principle of the small Zirbit elements from the "Zirbit Elements" yoga mat to flip-flops. This makes every walk feel like a walk in the woods. ●



# KURZ UND BÜNDIG

## TIPS AND SOUVENIRS



© DAVID JOHANSSON

### **FÜRS MINI-ME** FOR THE MINI-ME

Bei Geppetto in der Innsbrucker Straße gibt's nebst lässiger Mode für Kids und Teens von 0 bis 18 Jahren auch süße Accessoires. Den Stoffhasen Miffy zum Beispiel (50 Euro). [www.geppetto.at](http://www.geppetto.at)

Geppetto on Innsbrucker Straße offers casual fashion for kids and teens from 0 to 18 years as well as cute accessories. The stuffed rabbit Miffy, for example (50 euros). [www.geppetto.at](http://www.geppetto.at)



### **HAPPY SHOPPING** HAPPY SHOPPING

In den fünf Sailer-Stores rund um den Seefelder Dorfplatz finden Sie internationale Fashionlabels wie Moncler, Stone Island, MCM, Missoni oder Etro und aktuelle Modetrends für Sie und Ihn. Geshoppt wird in gemütlicher Atmosphäre, die Beratung ist kompetent und freundlich. [www.sailer.cc](http://www.sailer.cc)

The five Sailer stores around Seefeld's Dorfplatz offer international fashion labels such as Moncler, Stone Island, MCM, Missoni or Etro and the latest fashion trends for him and her. Shopping is done in a cosy atmosphere, while the advice is competent and friendly. [www.sailer.cc](http://www.sailer.cc)



### **EVENTVORSCHAU**

- 6. und 7. August, Seefeld: Night of Classics – Rudens Turku and Friends
- 7. August, Leutaschtal: Ganghofer-Trail
- 14. August, Seefeld: White Night
- 28. August, Scharnitz: Karwendelmarsch
- 11. und 12. September, Seefeld: Altes Handwerk Tirol, Handwerksfest

Alle Events finden Sie laufend aktualisiert unter [www.seefeld.com/events](http://www.seefeld.com/events).

### **SÜSS UND DEFTIG**

### SWEET AND SAVOURY

Am 3. und 4. Juli findet in Seefeld wieder das Strudelfest statt, bei dem der traditionellen Mehlspeise in süßer und deftiger Form gehuldigt wird. Wirte, Küchenchefs und Pâtisseries der Region präsentieren die größte Strudelvielfalt Tirols.

Seefeld will once again host the Strudelfest on 03 and 04 July, paying homage to the traditional sweet and savoury pastry. Innkeepers, chefs and patissiers from the region present the largest variety of strudel in Tyrol.



### **WHAT ELSE IS GOING ON**

- 06 and 07 August, Seefeld: Night of Classics - Rudens Turku and Friends
- 07 August, Leutasch valley: Ganghofer Trail
- 14 August, Seefeld: White Night
- 28 August, Scharnitz: Karwendel March
- 11 and 12 September, Seefeld: Traditional Tyrolean Handicrafts, Handicrafts Festival

You can find constantly updated details of all events at [www.seefeld.com/events](http://www.seefeld.com/events).

# 70 internationale Markenshops



JETZT GANZ NEU: CAFE-BAR **illy**



Folgende Maßnahmen gelten in unserem Center:  
FFP2 Maskenpflicht, Abstand halten, Menschenansammlungen vermeiden.

Alle Informationen finden Sie auf: [www.outletcenterbrenner.com](http://www.outletcenterbrenner.com)

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



VICENZA

# FOPE

DAL 1929



GEBRÜDER

*Armbruster*

JUWELIER & GOLDSCHMIED

Im Tiroler Schmuckkastl seit 1937

Innsbrucker Str. 22 | 6100 Seefeld in Tirol | Tel. 05212-2317 | [juwelier@armbruster.at](mailto:juwelier@armbruster.at) | [www.armbruster.at](http://www.armbruster.at)