

# AQUA DOME

TIROL THERME  
LÄNGENFELD

OUTDOOR- und  
WANDERPROGRAMM

HIKING- AND  
OUTDOOR PROGRAM



Liebe Gäste,

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

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

---

*Dear guests,*

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

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



**LIFT YOUR SPIRIT**

# GUT ZU WISSEN

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

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

Es sind keine Hunde bei unseren Wanderungen erlaubt.

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

# GOOD TO KNOW

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

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

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

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

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

No dogs are allowed on our hikes.

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

# Montag, 05.02.2024

Rodelspaß auf der Sulztalalm

09.50 – 13.00 Uhr

Maria, unsere Wanderführerin begleitet Sie heute auf einer Hüttenwanderung mit anschließendem Rodelspaß. Unser Hotelbus bringt uns nach Grieß. Von dort starten wir entlang der Sulztaler Ache und genießen die Schneelandschaft um uns herum. Auf der Alm angekommen wärmen wir uns in der Stube auf bevor es auf der Rodel rasant zurück ins Tal geht.

- Anmeldung: bis 1 Stunde vor Beginn  
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe  
Helmpflicht (erhältlich im SunUp Shop)  
Kosten: Bargeld für die Einkehr  
Die Rodelmiete übernimmt der AQUA DOME  
Treffpunkt: 09.50 Uhr  
Schwierigkeit: leicht  
Gehzeit: 2 h



# Monday, 05<sup>th</sup> of February 2024

Tobogganing at the Sulztalalm

09.50 – 13.00

Maria, our hiking guide, accompanies you today on a hut hike followed by tobogganing fun. Our hotel bus takes us to Grieß. From there, we set off along the "Sulztaler Ache" and enjoy the snowy landscape around us. Once we arrive at the mountain hut, we warm up in the parlour before speeding back down into the valley on the toboggan.

- Registration: until 1 hour before the start  
Equipment: weatherproof clothing, good hiking shoes  
Helm is mandatory (available at the SUNUP shop)  
Costs: Cash for the stop  
The renting fee for the toboggan is covered by  
AQUA DOME  
Meeting point: 09.50  
Difficulty: easy  
Walking time: 2 h





# Dienstag, 06.02.2024

Naturwanderung Wiesle

09.50 – 13.00 Uhr

Inmitten des Ötztaler Hochwaldes auf einer Wiese befindet sich einer der wohl schönsten Orte im Ötztal. Unsere Wanderführerin Susi begleitet Sie heute zum Wiesle. Wir starten von Längenfeld Au gemütlich durch den Wald, es geht stück für stück nach oben, bis wir an eine große Waldlichtung gelangen, wo sich die rustikale Alm befindet. Nach der Stärkung geht es bergab nach Längenfeld.

Anmeldung: bis 1 Stunde vor Beginn

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe

Treffpunkt: 09.50 Uhr

Schwierigkeit: mittel

Gehzeit: 2,5 h





# Tuesday, 06<sup>th</sup> of February 2024

Nature hike Wiesle

09.50 – 13.00

In the middle of the Ötztal high forest on a meadow is probably one of the most beautiful places in the Ötztal. Our hiking guide Maria will accompany you today to the Wiesle.

We start from Längenfeld Au comfortably through the forest, it goes up piece by piece until we reach a large clearing, where the rustic alp is located. After refreshment, we head downhill to Längenfeld.

Registration: till 1 hour before

Equipment: weatherproof clothes, good hiking shoes

Meeting time: 09.50

Difficulty: medium

Hiking time: 2,5 h



# Mittwoch, 07.02.2024

Alpaka Wanderung

13.00 – 15.30 Uhr

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

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



# Wednesday, 07<sup>th</sup> of February 2024

Alpaca Hike

13.00 – 15.30

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

Registration: Monday until 18.00  
Equipment: weatherproof clothing, good hiking or mountain boots  
Meeting point: 13.00  
Participants: max. 10 people with alpaca + 5 accompanying persons  
Cost: EUR 35 per person with alpaca  
EUR 18 per accompanying person  
Children under the age of 6 are free of charge



Donnerstag, 08.02.2024

Ab Donnerstag finden Sie unser Wanderprogramm  
in unserem Faschingsprogramm.  
Dieses ist an der Rezeption erhältlich.



Thursday, 08<sup>th</sup> of February 2024

From Thursday on you can find the planned hikes in  
our Carnival Program.

Which is available at the Hotel reception



# AQUVENTURES

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

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

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

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



# AQUVENTURES

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

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

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

Jana and Ralph from Guest Relations are always available for questions and bookings.