

# 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, Leigebühren für E-Bikes und 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 – auch bedingt durch gesetzliche Auflagen – erfahren Sie täglich aus unserer Hauszeitung und bei unserem Team an der Hotelrezeption und 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, rental for bikes 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, 04.07.2022

Vom Korn zum Brot

09.15 – 12.30 Uhr

Erleben Sie heute eine Vorführung einer altbäuerlichen Brotbacktradition der beliebten „Eztolar Breatlen“. Mit Maria unserer Wanderführerin fahren wir gemeinsam nach Huben und wandern über den Öztaler Sagenweg zum Feuerstein. Bergab geht es über den breiten Fahrweg. Anschließend nehmen wir bei der Vorführung teil. Das frisch gebackene Brot kann anschließend gekauft, oder vor Ort mit einer leckeren Brettljause verkostet werden.

Anmeldung: Sonntag bis 18.00 Uhr  
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wanderschuhe  
Treffpunkt: 09.05 Uhr  
Gehzeit: 2,5 h  
Kosten: Bargeld für eine eventuelle Jause mitnehmen!

---

Hüttenwanderung „Nissl Alm“

09.30 – 14.30

Mit Susi unserer Wanderführerin wandern wir heute zur Nissl Alm. Mit dem Hotelbus fahren wir bis zum Ausgangspunkt nach Gries und wandern entlang des Fischbaches, bis es anschließend knackig bergauf geht. Bei der Hütte angekommen stärken wir uns bei der Hüttenwirtin Albertina, bevor es den gleichen Weg wieder retour geht.

Anmeldung: bis eine Stunde vor Beginn  
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Bergschuhe  
Treffpunkt: 09.20 Uhr  
Gehzeit: 4 h  
Schwierigkeit: mittel

# Monday, 4<sup>th</sup> of July 2022

From the grain to the bread

09.15 – 12.30

Today experience a demonstration of an old farmer's bread-baking tradition of the popular "Eztolar Breatlen". Together with Maria, our hiking guide, we drive to Huben and hike along the Ötztal Legends Trail to the Feuerstein. It goes downhill on the wide road. Then we take part in the demonstration. The freshly baked bread can then be bought or tasted on site with a delicious typical Tirolean snack.

Registration: Sunday till 18.00  
Equipment: weatherproof clothing, good hiking shoes  
Meeting point: 09.05  
Hiking time: 2,5 h  
Costs: Take cash for a break with you!

---

Hut hike "Nissl Alm"

09.30 – 14.30

With Susi, our hiking guide, we hike to the Nissl Alm today. We take the hotel bus to the starting point in Gries and hike along the Fischbach stream until it then goes steeply uphill. Arrived at the hut, we strengthen ourselves at the hut hostess Albertina before returning the same way.

Registration: one-hour before start  
Equipment: weatherproof clothing, good hiking shoes  
Meeting point: 09.20  
Hiking time: 4 h  
Difficulty: medium

# Dienstag, 05.07.2022

E-Bike Tour Köfels

09.15 – 13.30 Uhr

Heute erkunden Sie die Ötztaler Bergwelt auf 2 Rädern. Mit unserem Guide Ralph leihen Sie sich die Räder aus und starten gemütlich entlang der Ötztaler Ache, bis Sie Winklen erreichen. Anschließend geht es gleich knackig bergauf, vorbei an der Wurzburg Alm, bis wir da Bergdorf Köfels erreichen. Nach einer kurzen Stärkung in der Jausenstation „Edelweiß“ fahren wir bergab und über den Ötztaler Radweg zurück nach Längenfeld.

- Anmeldung: Montag bis 20.00 Uhr  
Bitte geben Sie uns Ihre Körpergröße an, damit wir das richtige Bike für Sie reservieren können!
- Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Schuhe  
**HELM IST VERPFLICHTEND**
- Treffpunkt: 09.05 Uhr
- Kosten: Bargeld für die Einkehr / EUR 20 für das Bike
- Schwierigkeit: mittel- gute Kondition
- Fahrzeit: 2,5 h
- Höhenmeter: 550m
- Länge: 21 km
- 

Einzigartiges Naturerbe Ötztal

11.00 – 12.00 Uhr

Der Naturpark Ötztal umfasst als übergreifendes Dach ein Netzwerk von Schutzgebieten im Ötztal. Bei einer Spezialführung durch das neue Naturpark Haus erfahren Sie an Ort und Stelle die absoluten Highlights des Tales. Alpine Tierarten, imposante Landschaften, faszinierende Lebensräume.

- Anmeldung: Montag 18.00 Uhr
- Treffpunkt: 11.00 Naturparkhaus Längenfeld  
5 Gehminuten vom Hotel



# Tuesday, 5<sup>th</sup> of July 2022

E-Bike Tour Köfels

09.15 – 13.30

Today you explore the Ötztal mountains on 2 wheels. Rent a bike with our guide Ralph and set off comfortably along the Ötztaler Ache until you reach Winklen. Then it's straight uphill, past the Wurzburg Alm, until we reach the mountain village of Köfels. After a brief refreshment at the "Edelweiß" snack bar, we cycle downhill and via the Ötztal cycle path back to Längenfeld.

- Registration: Monday till 20.00  
Please tell us your height, that we can reserve the right bike for you!
- Equipment: weatherproof clothing, good shoes  
**HELMET!**
- Meeting time: 09.05
- Costs: Cash for the break / EUR 20 rental for the bike
- Difficulty: medium / good condition
- Hiking time: 2,5 h
- High meter: 550 m
- Distance: 21 km
- 

Ötztal unique natural heritage

11.00 – 12.00

The Ötztal Nature Park encompasses a network of protected areas in the Ötztal as an overarching umbrella. During a special tour through the new nature park house, you will experience the absolute highlights of the valley on the spot. Alpine animal species, imposing landscapes, fascinating habitats.

- Registration: Monday till 18.00
- Meeting time: 11.00 at the nature park house  
5 minutes to walk from the hotel

# Mittwoch, 06.07.2022

E-Bike Tour Polles

13.00 – 16.30 Uhr

Unser Bikeguide Ralph begleitet Sie heute auf unserer Bike Tour. Gemeinsam leihen wir die Räder und starten gemütlich entlang der Öztaler Ache bis wir Huben erreichen. Anschließend geht es bergauf, vorbei am Feuerstein, bis wir die Polles Alm erreichen. Nach einer stärkenden Einkehr geht es rasant bergab und zurück in den AQUA DOME.

Anmeldung: bis 2 Stunden vor Beginn möglich

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Schuhe

**HELM IST VERPFLICHTEND**

Treffpunkt: 12.50 Uhr

Kosten: Bargeld für die Einkehr / EUR 20 für das Bike

Schwierigkeit: mittel

Fahrzeit: 2,5 Stunden

Höhenmeter: 660 m

Länge: 21 km

---

Yoga mit Alpaka

17.30 – 19.00 Uhr

Alpakas haben etwas Beruhigendes! Gerade richtig, um sich bei einer Yogastunde von der alltäglichen Hektik zu erholen. Inmitten der Alpakaherde genießen Anfänger und Fortgeschrittene eine schöne und entspannte Yogastunde mit Vanessa.

Anmeldung: Dienstag bis 17.00 Uhr

Ausrüstung: gemütliche Kleidung

Treffpunkt: 17.10 Uhr

Kosten: EUR 40

# Wednesday, 6<sup>th</sup> of July 2022

E-Bike Tour Polles

13.00 – 16.30

Our bike guide Ralph will accompany you on our bike tour today. We rent the bikes together and start comfortably along the Ötztaler Ache until we reach Huben. Then it goes uphill, past the Feuerstein, until we reach the Polles Alm. After a refreshing stop, it goes downhill rapidly and back to the AQUA DOME.

Registration: two hours before start

Equipment: weatherproof clothing, good shoes

**HELMET**

Meeting point: 12.50

Costs: cash for possible stop / EUR 20 for the bike

Difficulty: medium

Driving time: 2,5 h

High meters: 660

Ditance: 21 km

---

Yoga with Alpaca

17.30 – 19.00

There's something soothing about alpacas! Just right to relax from the everyday hustle and bustle with a yoga class. In the midst of the alpaca herd, beginners and advanced enjoy a nice and relaxed yoga class with Vanessa.

Registration: Tuesday till 17.00

Equipment: cosy dress

Meeting time: 17.10

Costs: EUR 40

# Donnerstag, 07.07.2022

Hüttenwanderung „Winnebachseehütte“

08.30 – 14.30 Uhr

Die Winnebachseehütte ist eine Alpenvereinshütte der Sektion Hof des Deutschen Alpenvereins in 2362 Metern Höhe. Susi, unsere Wanderführerin begleitet Sie heute zu dieser Wanderung. Unser Hotelbus bringt Sie nach Gries. Von da aus geht es durch den Wald bergauf, bis wir die Baumgrenze erreichen. Die letzten Höhenmeter erklimmen wir über einen schmalen Bergpfad. Bei der Hütte angekommen stärken wir uns bei guter Tiroler Hausmannskost. Am See verweilen wir einige Zeit, bis wir die Rückkehr ins Tal antreten.

Anmeldung: bis 1 Stunde vor Beginn möglich  
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Bergschuhe  
Kosten: Bitte Bargeld für die Einkehr mitnehmen  
Treffpunkt: 08.20 Uhr  
Gehzeit: 4 h  
Schwierigkeit: mittel / gute Kondition

---

E-Bike Tour Sulztal

13.00 – 16.30 Uhr

Das Sulztal, idyllisch gelegen in den Öztaler Bergen, erkunden wir bei der heutigen Tour. Mit Ralph leihen wir die Räder aus und starten gleich knackig bergauf, bis wir das Bergdorf Gries erreichen. Anschließend geht es gemütlich bergauf, bis wir die Hütte erreichen. Wir stärken uns bevor es wieder bergab geht.

Anmeldung: bis 2 Stunden vor Beginn möglich  
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Schuhe  
**HELM IST VERPFLICHTEND**  
Treffpunkt: 12.50 Uhr  
Kosten: Bargeld für die Einkehr / EUR 20 für das Bike  
Schwierigkeit: mittel  
Fahrzeit: 2,5 Stunden  
Höhenmeter: 814 m  
Länge: 19 km

# Thursday, 7<sup>th</sup> of July 2022

Hut hike "Winnebachseehütte"

08.30 – 14.30

The Winnebachseehütte is an alpine club hut of the Hof section of the German Alpine Club at an altitude of 2362 meters. Susi, our hiking guide, will accompany you on this hike today. Our hotel bus will take you to Gries. From there it goes uphill through the forest until we reach the tree line. We climb the last meters of altitude via a narrow mountain path. Arrived at the hut we strengthen ourselves with good Tyrolean home cooking. We stay at the lake for a while before returning to the valley.

Registration: possible up to 1 hour before the start  
Equipment: weatherproof clothing, good hiking shoes  
Costs: Please take cash with you for a break  
Meeting point: 08.20  
Hiking time: 4 h  
Difficulty: medium / good condition

---

E-Bike Tour Sulztal

13.00 – 16.30

On today's tour we explore the Sulztal, idyllically situated in the Ötztal mountains. We rent the bikes with Ralph and start straight uphill until we reach the mountain village of Gries. Then it goes comfortably uphill until we reach the hut. We strengthen ourselves before it goes downhill again.

Registration: possible up to 2 hours before start  
Equipment: weatherproof clothing, good shoes  
**HELMET**  
Meeting point: 12.50  
Costs: cash for possible stop / EUR 20 for the bike  
Difficulty: medium  
Driving time: 2,5 h  
High meters: 814 m  
Distance: 19 km

# Freitag, 08.07.2022

BlütenReich – Platter Gruebe

09.00 – 16.30 Uhr

Ein Geheimtipp: Wir wandern zu einem der schönsten Aussichtspunkte hoch über Huben. Die Artenvielfalt an Blumen und Kräutern ist bei dieser Wanderung nicht zu übersehen. Aus diesem Grund widmen wir unsere volle Aufmerksamkeit den vielen duftenden KRÄUTERN und bunten BLUMEN. Erfahren sie von unserer Wanderführerin wahre Besonderheiten, spezielle Geschichten und Tipps zu Blumen und Kräutern. An der Platter Gruebe angekommen gönnen wir uns eine ausgiebige Pause und stärken uns mit selbst Mitgebrachtem aus dem eigenen Rucksack.

Anmeldung: Donnerstag bis 18.00 Uhr  
Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, knöchelhohe Bergschuhe  
Kosten: Bitte Bargeld für die Einkehr mitnehmen!  
Treffpunkt: 08.45  
Gehzeit: 5 h  
Schwierigkeit: schwer  
Höhenmeter: 680 – 8,4 km

---

## Essen im alten Ötztal

**15.00 – 17.00 Uhr**

Die bäuerliche Kost war einst einfach und bestand aus dem, was ums Haus herum wuchs. Im Ötztaler Heimatmuseum werden viele dieser alten Sorten bis heute angebaut. Im Rahmen einer Führung werden die alten Anbau- und Wirtschaftsweisen vorgestellt und viel Wissenswertes rund um das Thema Ernährung, Essen und Anbau in früheren Zeiten besprochen. Wir backen Brot oder richten eine typische Marende

Anmeldung: Donnerstag bis 12.00 Uhr  
Treffpunkt: 14.45 Uhr  
Kosten: EUR 9

# Friday, 8<sup>th</sup> of July 2022

Flower Paradise – Platter Gruebe

09.00 – 16.30

An insiders' tip: We hike to one of the most beautiful vantage points high above Huben. The biodiversity of flowers and herbs is striking on this hike. Therefore, we will devote our full attention to the many fragrant HERBS and colorful FLOWERS. From our hiking guide you will learn about specific properties of the herbs, she will tell you interesting stories and give you tips for the use of the flowers and herbs. Having arrived on the Platter Gruebe, we will enjoy a long break and recharge with the provisions from our rucksack. The fantastic panoramic view is included – be surprised ...

Registration: Thursday till 18.00  
Equipment: weatherproof clothing, ankle high hiking boots  
Costs: Take cash for a break with you!  
Meeting point: 08.45  
Hiking time: 5 h  
Difficulty: hard  
High meters: 680 – 8,4 km

---

Food preparation back in the day

15.00 – 17.00 Uhr

Farm food was once plain and consisted of what grew around the farmhouse. Many of these old varieties are still grown today in the Ötztal Local Heritage Museum. In the course of a guided tour, the old cultivation and farming methods are presented while a huge variety of interesting facts about nutrition, food and cultivation in earlier times are discussed. We are backing bread or we are preparing a typical “Marende” (snack).

Registration: Thursday till 12.00  
Meeting time: 14.45  
Costs: EUR 9

# Samstag, 09.07.2022

Alpaka Wanderung

09.00 – 12.00 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. Dies können Sie heute bei einer Wanderung erleben.

Anmeldung: Freitag bis 18.00 Uhr

Ausrüstung: wetterfeste Kleidung, gute Wander- oder Bergschuhe

Treffpunkt: 08.30 Uhr

Kosten: EUR 40 mit Tier

EUR 20 Begleitperson ohne Tier

---

Nachhaltiges Seifenerlebnis

13.30 – 14.30 Uhr

Erlebe eine Einführung in den wahrlich einzigartigen Herstellungsprozess von Naturseifen: Die nachhaltigen, handgemachten Naturprodukte werden mit, Öztaler Alpquellwasser, viel Tiroler Herzblut, CO2 neutral und energieautonom in den Öztaler Alpen entwickelt und produziert. Die herzhaft duftenden Seifenprodukte von der herben Zirbe bis zum würzigen Lavendel, können vor Ort erworben werden.

Anmeldung: Freitag bis 17.00 Uhr

Treffpunkt: 13.10 Uhr



# Saturday, 9<sup>th</sup> of July 2022

Alpaca hike

09.00 – 12.00

There is something soothing about alpacas - just right for taking a little hike with them to relax from the hustle and bustle of everyday life. The charisma of the animals not only enchants children, adults and older people also quickly connect with the animals with their calm, enchanting nature and curious nature. You can experience this today on a hike.

Registration: Friday till 18.00

Equipment: weatherproof clothes, good hiking shoes

Meeting time: 08.30

Costs: EUR 40 with alpaca  
EUR 20 without alpaca

---

Sustainable Soap experience

13.30 – 14.30

Experience an exciting introduction to the truly unique production process of natural soaps: The sustainable, handmade natural products are developed and produced in the Ötztal Alps by using Ötztal spring water, a lot of Tirolean passion in a CO2 neutral and energy-autonomous way. The deliciously fragrant soap products made from tangy stone pine to spicy lavender can be purchased on site.

Registration: Friday till 17.00

Meeting time: 13.10

# 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
- Rafting
- Canyoning
- Private E-Bike Tour
- Alpaka Wanderung (Di, Do, Sa)
- Alpaka Yoga (Mi)

Für Fragen und Buchungen stehen Ihnen Jana und Julia 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
- Rafting
- Canyoning
- Private E-Bike Tour
- Alpaca hike (Tue, Thu, Sa)
- Alpaca Yoga (Wed)

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

AQUA DOME - Tirol Therme Längenfeld GmbH & Co KG  
Oberlängenfeld 140 | A-6444 Längenfeld | TEL +43 5253 6400 | FAX +43 5253 6400 480  
WEB [www.aqua-dome.at](http://www.aqua-dome.at) | MAIL [office@aqua-dome.at](mailto:office@aqua-dome.at) | facebook [tiroltherme](https://www.facebook.com/tiroltherme) |  
instagram [aquadome\\_hotel.therme.spa](https://www.instagram.com/aquadome_hotel.therme.spa)

Gerichtsstand Innsbruck | FN-Nr. 225584t | UID ATU55524007 |  
Raiffeisenbank Längenfeld | IBAN AT60 3626 8000 0001 5008 | BIC RZTIAT22268

Unbeschränkt haftender Gesellschafter AQUA DOME - Tirol Therme Längenfeld GmbH | Adresse s. o. | FN224193x

Ein Resort der:

