

# *OLYMPIAREGION*

## *SEEFELD IN TIROLO*

### **PER STACCARE DALLA QUOTIDIANITÀ E RITROVARE SE STESSI: ESCURSIONISMO IN UN INCANTEVOLE SCENARIO ALPINO**



Lasciatevi alle spalle lo stress di tutti i giorni e concentratevi su voi stessi. Non c'è quasi altro sport in grado di coniugare altrettanto bene il rilassamento, la natura e il movimento come l'escursionismo che sta vivendo un forte revival. Nell'Olympiaregion Seefeld in Tirolo chi è alla ricerca di rilassamento può dedicarsi a questo sport di tendenza in uno straordinario scenario alpino lungo la rete di sentieri di 650 chilometri. Circondato dal parco naturale del Karwendel, il più grande delle Alpi orientali, dall'area paesaggistica protetta di Wildmoos, dal massiccio del Wetterstein e dall'Hohe Munde, questo altopiano rivolto verso sud regala ore di sole in abbondanza nel cuore delle Alpi. I turisti saranno accolti da un'impressionante esperienza naturale con vista panoramica, oltre che da una ricchissima offerta per lo sport e il tempo libero a una salubre altitudine di 1.200 metri.

La stagione estiva di questa destinazione, ideale in qualsiasi momento dell'anno e membro dell'associazione Best of the Alps che raggruppa tutte le mete più esclusive dell'arco alpino, si allaccia a quella sciistica quasi senza interruzione, passando attraverso le prime escursioni primaverili. Con lo sciogliersi della neve la primavera rivela 650 km di sentieri escursionistici a Seefeld, Leutasch, Mösern/Buchen, Reith e Scharnitz, le cinque località dell'Olympiaregion Seefeld.

#### **650 CHILOMETRI PER GLI AMANTI DEL TREKKING**

La rete di sentieri, premiata dal Land Tirol con il sigillo di qualità dei sentieri escursionistici, è assolutamente straordinaria, tanto quando le passeggiate. Questi ampi sentieri escursionistici garantiscono a grandi e piccini di vivere il piacere dell'escursionismo in piena consapevolezza nella

*SEEFELD | LEUTASCH | MÖSERN | REITH | SCHARNITZ*



natura circostante. L'altitudine dell'altopiano e il fondo leggermente collinoso permettono agli escursionisti di esplorare comodamente i dintorni alpini senza dover scalare montagne.

L'escursionismo non va solo di moda, è anche salutare e ha effetti benefici su corpo e spirito: il movimento dolce della camminata rinforza il sistema cardiovascolare, le difese immunitarie, è benefico per le vie respiratorie, le articolazioni e le ossa. Inoltre, riduce l'ipertensione e il livello degli zuccheri nel sangue, allena tutto il corpo in modo dolce, ma efficace per la muscolatura. La serotonina, ormone del benessere, e la dopamina, neurotrasmettitore della felicità, regalano, inoltre, una sferzata di energia positiva.



## **"SCOPRI L'OLYMPIAREGION SEEFELD" CON LE ESCURSIONI GUIDATE**

L'estate 2017 culmina con il programma "Scopri l'Olympiaregion Seefeld - la natura ti aspetta!". Dal 31 maggio al 1 ottobre agli ospiti della regione verrà offerto un programma settimanale incentrato su temi diversi che si alternano di giorno in giorno. Il programma soddisferà i gusti di tutti: escursioni erboristiche o lungo i binari della ferrovia del Karwendel, escursioni mistiche legate alle leggende o incentrate su temi storici, sportivi, ma anche itinerari meditativi. Il programma estivo è ricco di temi variegati. Un'esperienza coinvolgente è anche un'escursione di Nature Watching attraverso la gola del Karwendel. La partecipazione a queste escursioni è gratuita per tutti gli ospiti in possesso della Olympiaregion Seefeld Card.

## **I TRE SENTIERI TEMATICI SUL BRUNSCHKOPF**

Oltre a vari e numerosi sentieri tematici, il clou della stagione escursionistica sarà costituito dai sentieri sul Brunschkopf. Questi creativi percorsi tematici, che si intrinsecano e formano una stella, portano i nomi **Mental Power Trail**, **Eiszeitweg** e **Seefelder Skispur** in base ai temi a cui sono dedicati e conducono l'escursionista in un viaggio verso se stesso, lo rapiscono in un'era da tempo scomparsa e gli fanno respirare lo spirito olimpico della regione di Seefeld. I sentieri partono dalle località di Seefeld, Leutasch e Mösern/Buchen e terminano con una vista mozzafiato a 360° sull'Olympiaregion e le sue catene di montagne circostanti.

Il sentiero **Mental-Power-Weg** è quello più lungo tra i tre sentieri tematici che culminano sul Brunschkopf e combina elementi spirituali e di autoconsapevolezza psichica e fisica con elementi di benessere e fitness. Dodici punti di sosta e luoghi carichi di energia lungo il sentiero permettono di

*SEEFELD | LEUTASCH | MÖSERN | REITH | SCHARNITZ*

soffermarsi, concentrarsi sulle percezioni sensoriali e meditare. Alcuni esercizi e postazioni concentrano le proprie percezioni sensoriali sull'equilibrio interno e ripristinano l'intero sistema energetico dell'organismo. Lungo questa escursione di 3 - 3,5 ore, l'escursionista impara a decelerare consapevolmente il ritmo di vita grazie all'azione positiva ed energizzante dell'ambiente. Il corpo, lo spirito e la mente si rimettono in sintonia con questo programma di benessere olistico e la distanza dalla frenesia della quotidianità aumenta.



Chi si interessa per la storia olimpica della regione può percorrere il sentiero Seefelder Skispur (tempo di percorrenza di ca. 2-2,5 ore) con postazioni informative e di allenamento incentrate su sci di fondo, salto con gli sci, sci alpino e il loro sviluppo. L'altopiano, infatti, è uno dei centri sportivi invernali austriaci più rinomati dagli anni Trenta e ha ospitato per più volte i Giochi olimpici invernali (1964, 1976 e nel 2012 la prima edizione dei Giochi olimpici della gioventù). Nel 2019 la regione sarà nuovamente teatro dei Campionati mondiali FIS di sci nordico, come già nel 1985.

All'insegna del fascino dell'era glaciale, gli escursionisti verranno rapiti in un viaggio nella storia con il sentiero Eiszeit-Weg (tempo di percorrenza di 1,5-2 ore) di Mösern/Buchen. Gli escursionisti scopriranno informazioni interessanti sulle acque glaciali, le cascate, la corrente glaciale, le mutazioni del ghiacciaio e il modellamento glaciale. La meta di tutti e tre i sentieri sul Brunschkopf offre una vista imparagonabile sull'Olympiaregion e mostra l'azione del ghiacciaio svoltasi nel corso di quasi un milione di anni.

## **I SENTIERI TEMATICI DELLE CINQUE LOCALITÀ**

Oltre ai sentieri del Bruschkopf di recente realizzazione, gli ospiti della regione possono sfruttare la ricca offerta di sentieri escursionistici e tematici delle cinque località della regione:

a Seefeld inizia il tour del re, il Seefelder Königstour, che porta da una vetta all'altra, toccando il Seefelder Joch (2.064 metri) passando per la Seefelder Spitze (2.220 metri), la Reither Spitze (2.373 metri) fino ad arrivare al rifugio Nördlinger Hütte (2.230 metri). Lungo la riva del romantico Wildsee è possibile camminare lungo il percorso ad anello Kneipp per concedersi anche un trattamento di benessere nella natura. Un'attrazione speciale, inoltre, è la Via crucis della Pfarrerbichl, la collina della parrocchia, che attraverso 14 stazioni porta a un sito megalitico che con 12 massi erratici rappresenta gli apostoli.

SEEFELD | LEUTASCH | MÖSERN | REITH | SCHARNITZ



L'alta valle della Leutasch, incastonata tra il Karwendel, il Wetterstein e l'Hoher Munde, è costituita da 24 frazioni e grazie al paradiso delle malghe della Gaistal e al sentiero internazionale di Santiago di Compostela è un eldorado per le escursioni nella natura incontaminata del Tirolo. La gola degli spiriti della Leutasch è una meta molto apprezzata dalle famiglie e racconta le saghe popolari dello spirito della gola e dei suoi folletti. Il sentiero Klammgeistweg è il più lungo dei tre sentieri che attraversa la gola degli spiriti e si snoda audacemente lungo una passerella di 800 metri fino a un ponte panoramico.



Con i suoi impressionanti pendii rivolti verso sud, Mösern/Buchen è la località più piccola dell'Olympiaregion ed è un punto di partenza ideale per escursioni e passeggiate fino alla campana più grande all'aperto del Tirolo, la Campana della Pace, che apre una magnifica vista panoramica sull'Inntal tirolese. Per raggiungere la campana si può percorrere il Friedenswanderweg, il sentiero escursionistico della pace, che con le sue 7 stazioni offre spunti di riflessione e di introspezione. Da Mösern/Buchen, il "nido delle rondini del Tirolo", partono anche dei sentieri che conducono al laghetto periodico Lottensee e al Möserer See, il lago più caldo del Tirolo.

Sopra l'Inntal, la località di Reith, con la sua area naturale protetta Latschenhochmoor presso il Wildsee o la vetta della Reither Spitze a 2.373 metri, offre un ricco programma di escursioni culturali e piacevoli per tutta la famiglia, ma anche tour alpinistici in alta montagna. Per i bambini sono anche in programma escursioni con i pony. Il Bienenlehrpfad, il sentiero didattico delle Api, è straordinario e offre agli interessati uno sguardo sulla misteriosa vita delle api e degli insetti appartenenti alla loro famiglia. L'hotel delle api funge da rifugio per api selvatiche, api solitarie, bombi e come dimora fissa per api mellifere, il cui andirivieni può essere osservato senza alcun pericolo dalla vetrata.

L'area naturale protetta intorno a Scharnitz, la porta occidentale del "Parco Naturale del Karwendel" che vanta una superficie di 727 metri quadrati ed è il parco naturale più esteso delle Alpi orientali, invita a fare escursioni a piedi, in mountain bike o tour alpinistici di ogni grado di difficoltà. Attraverso il monte del calvario, lungo il corso dell'Isar, si raggiunge il monumento culturale della **Porta Claudia**, una fortezza risalente alla Guerra dei Trent'anni. Ma anche la gola Gleirschklamm che conduce attraverso un vivace paesaggio di acqua e roccia lungo il cristallino fiume Isar, dall'intenso blu turchese, e il sentiero didattico dell'acqua presso la sua sorgente sono da non perdere.

## IN VETTA CON GLI IMPIANTI DI RISALITA

SEEFELD | LEUTASCH | MÖSERN | REITH | SCHARNITZ

Durante l'estate, per tutti gli appassionati dell'escursionismo che preferiscono facilitarsi la risalita, ci sono due impianti a disposizione degli ospiti della regione: **Bergbahnen Rosshütte** e **Gschwandtkopflift**. Le due cabinovie e la funicolare degli impianti **Bergbahnen Rosshütte** raggiungono quota 2.064 metri e, all'insegna del motto "sport & relax" risparmiano agli escursionisti una buona parte della salita. Dopo una corsa con l'impianto dello **Gschwandtkopflift** si è accolti da una vista impareggiabile sulla **Inntal**, che si può ammirare anche accomodati su una sdraio della malga **Sonnenalm**.



## **GLI EVENTI DI PUNTA DELLA STAGIONE ESCURSIONISTICA**

La ricchezza delle possibilità di praticare escursioni nell'Olympiaregion Seefeld si rivela anche nei numerosi eventi legati a questa attività che si tengono in primavera ed estate. Nel corso di diverse escursioni tematiche e attraverso i racconti delle guide, i partecipanti dell'evento **Primavera in montagna di Leutasch** potranno scoprire interessanti curiosità sulla cultura, le tradizioni e la natura dell'alta valle della **Leutasch** e delle sue 24 frazioni.

La **Marcia del Karwendel** è uno degli eventi imperdibili dell'estate. Nel corso di questo evento sportivo si percorrono 52 chilometri e 2.281 metri di dislivello attraverso il **Parco Naturale del Karwendel**. Al centro dell'attenzione ci sono la natura idilliaca e la sensibilizzazione per il parco. I pettorali di questa marcia tanto apprezzata, cui partecipano podisti rinomati, sono subito esauriti tutti gli anni. I posti, infatti, sono limitati: a questa sfida personale e sportiva possono partecipare 2.500 persone al massimo.

Ma anche la **Treggiorni IML Einhornmarsch** nella valle della **Leutasch**, si è trasformata in un vero e proprio highlight della stagione estiva. A questa manifestazione si presentano escursionisti da tutte le parti del mondo per percorrere ogni giorno fino a 42 chilometri. Lo straordinario spirito di squadra e lo stare insieme trasformano questa **Einhornmarsch** in un'esperienza indimenticabile.

L'apertura della stagione di nordic walking e corsa spetta alla **Mountainrun Seefeld**. Dopo sei chilometri e 1.000 metri di dislivello, i partecipanti vengono accolti da un panorama straordinario sulla **Seefelder Spitze**. Un altro appuntamento da non perdere della stagione posistica è la gara **Zugspitz Ultratrail**, che è famosa ben oltre i confini della regione. In occasione di questa competizione, circa 2.200 partecipanti si ritrovano ai piedi della **Zugspitze** -anche nel comune di **Leutasch**- per trascorrere

*SEEFELD | LEUTASCH | MÖSERN | REITH | SCHARNITZ*



un fine settimana straordinario all'insegna della corsa al cospetto del massiccio del Weterstein. In occasione della Ganghofer Trail, la regione invita alla mezza maratona della Leutasch, che offre un percorso di otto chilometri che può essere percorso con la tecnica della camminata nordica.

## **SALUTE E BENESSERE**

Circa 60 baite e malghe tradizionali offrono con i loro prodotti locali e di produzione propria la possibilità di gustare una tradizionale merenda, in modo che non venga a mancare il piacere per il palato durante l'escursione. Per donare sollievo ai piedi affaticati sono a disposizione cinque impianti Kneipp e i laghi balneabili della regione. Inoltre, la ricca offerta di strutture per il benessere con saune, massaggi e trattamenti personalizzati di marca completano perfettamente una giornata di vacanza all'insegna del movimento.



*SEEFELD | LEUTASCH | MÖSERN | REITH | SCHARNITZ*