

Kufsteinerland, programma di natura e benessere

Da lunedì a domenica tante iniziative gratuite e guidate per rifugiarsi tra le montagne e rigenerarsi. Chi ama camminare ed è un vero conoscitore della natura può esplorare il paradiso di sentieri e monumenti naturali del Kaisergebirge insieme ad esperti studiosi, geologi e botanici. Per gli escursionisti della prima ora, invece, ricche e genuine colazioni in malga.

Le escursioni incluse nel programma settimanale, gratuito con la KufsteinerlandCard, sono di media e facile percorrenza, della durata circa di tre ore, adatte alle famiglie. Conducono alla scoperta di bellezze naturali come la **gola Glemmbachklamm**, la cima del **monte Pendling** (2543 metri), nella riserva naturale del Kaisergebirge o nella romantica valle Kaisertal. Il lago di Thiersee è il posto giusto per fare una passeggiata rilassante con esercizi energetici o per fare **yoga al mattino presto**. Inoltre, un'esperta fitoterapeuta accompagna lungo il **Sentiero delle Erbe** e insegna come utilizzarle per fini curativi. Chi vuole vivere una profonda esperienza sensoriale può percorrere il **Sentiero della forza e delle fonti** a Bad Häring. Anche le discipline del lontano oriente, come il **Qi Gong** e il **Thai Chi**, vengono praticate negli scenari naturalistici del Kufsteinerland. Novità di quest'anno è la pratica guidata del metodo **Naturesponse**: una sorte di esperienze da vivere ed esercizi da eseguire per mettersi in contatto con la natura e ricevere i suoi impulsi vitali. Infine, per instaurare una connessione speciale con la natura c'è anche il laboratorio di **design creativo LandArt**, per imparare a costruire preziosi oggetti o accessori con elementi naturali. Tra le iniziative più amate ci sono le **gite culinarie** alle distillerie, ai caseifici, alle apicoltore, e quelle culturali, come la visita serale con il guardiano notturno della città di Kufstein.

Le attività del programma settimanale estivo del Kufsteinerland sono **gratuite per chi soggiorna nella regione e riceve la tessera KufsteinerlandCard**, senza la quale sono previsti sovrapprezzi di 10 euro a persona, da pagare direttamente alla guida. È possibile iscriversi alle attività fino alle 16.30 del giorno che precede l'attività, presso gli uffici del turismo di Bad Häring, Ebbs, Erl, Kufstein, Niederndorf o Vorderthiersee. In alternativa ci si può iscrivere all'indirizzo info@kufstein.com.

Trekking all'alba con colazione in montagna.

Chi si avventura al mattino presto tra montagne tirolesi del Kufsteinerland, viene ricompensato da un'esperienza culinaria che mette sul piatto tutta la bontà e genuinità del Tirolo. Circa venti baite e rifugi, nella riserva naturale di Zahmer e Wilder Kaiser, offrono un'abbondante prima colazione con prodotti e specialità locali, con vista su paesaggi naturali mozzafiato.

Più sensibili con gli esperti.

L'associazione Verein Natopia, alcuni membri della guardia forestale austriaca e i ricercatori dell'Università di Innsbruck sono i promotori competenti del nuovo progetto **Naturerlebnis Kaisergebirge**, che vuole esaltare l'ampia gamma di rarità e bellezze della riserva naturale del Kaisergebirge attraverso 17 diverse escursioni guidate. L'apprendimento è garantito, esplorando e divertendosi. Alcune esperienze sono di tipo ludico, come ad esempio la caccia al tesoro con dispositivi geocaching, altre sono esperienziali sui temi di flora, fauna e geologia, mentre altre ancora sono volte al benessere e al rilassamento nella natura. Le escursioni guidate sono in tedesco e in inglese e tutte hanno come punto di partenza il Kaiser lift, uno degli ultimi impianti monoposto rimasti intatti in Tirolo, da cui si può facilmente partire per esplorare le montagne Kaiser.

Kaisertal, bella e solitaria.

Il Kufsteinerland offre circa 1000 km di sentieri ben segnalati tra la riserva naturale del Kaisergebirge fino alle cime del Wilder Kaiser. Alcuni di questi percorsi attraversano il paradiso naturalistico della valle Kaisertal che, situata tra il Wilder e lo Zahmer Kaiser, rappresenta uno dei paesaggi più amati della regione per l'amenità e la purezza dei suoi luoghi. Uno di questi percorsi è quello dello Stripsenjoch, lungo 23 km. Il punto di partenza è il parcheggio Kufstein Sparchen e la destinazione il rifugio Stripsenjochhaus (a 1.580 metri). La particolarità di questo itinerario sta nel superare all'inizio ben 280 scalini che un tempo erano l'unica via di ingresso alla valle. Sul sentiero si incontrano inoltre tre ottimi rifugi: il Veitenhof, l'Hinterbärenbad e l'Hans-Berger Haus.

Per informazioni:

Sabine Rainer- Lanthaler

Unterer Stadtplatz 11 - 6330 Kufstein

T +43-(0)5372-62207-22

s.rainer-lanthaler@kufstein.com

www.kufstein.com