

03. bis 6. Oktober 2019



Programm 2019

Outdoorfestival Oberstdorf



OBERSTDORF
ALLGÄU



Gemeinsam mit Freunden die Natur erleben - was gibt es Schöneres? Das Zämed duss Outdoorfestival bietet dafür die perfekten Rahmenbedingungen: die beeindruckende Oberstdorfer Bergwelt, ein abwechslungsreiches Programm und viele Partner aus verschiedenen Sportarten. Wanderer, Mountainbiker, Kletterer, Wassersportler, Fitnessfreaks, Yogaliebhaber und alle anderen Outdoor-Begeisterten finden hier die passenden Mitmachangebote.

Lernen Sie die Oberstdorfer Natur auf geführten MTB-Touren, Klettersteigkursen und Gipfeltouren kennen oder finden Sie Ihre Mitte bei Outdoor-Yoga am Morgen oder beim Cool Down nach den Touren. Abends lassen wir den Tag gemeinsam ausklingen bei dem interessanten Vortrag „Solo - Dare to live your dreams“ von Fabian Buhl und dem sehenswerten Film „This Mountain Life“.

Neben den sportlichen Aktivitäten steht der respektvolle Umgang mit der Natur und den anderen Bergliebhabern im Fokus - schließlich wollen wir alle das Gleiche: Zämed duss - zusammen draußen sein.

Festivalpaket

Zämed packt - so bisch g'richt

Sichern Sie sich das "Zämed packt!"-Festivalpaket für 12 € und profitieren Sie von verschiedenen kostenlosen Leistungen, z. B. Zämed duss Socken von WrightSocks, Cliffbar-Riegel, Zämed duss Beutel, ein kühles ERDINGER Alkoholfrei, 10% Rabatt auf Bergbahntickets an diesem Wochenende und weitere exklusive Leistungen - lassen Sie sich überraschen!

Mehr dazu unter www.zämed-duss.de

Übersicht

Öffnungszeiten	Seite 4
Highlights	Seite 6
Festivalkalender	Seite 13
Bike & Segway	Seite 25
Wandern & Klettern	Seite 28
Trailrunning	Seite 35
Fitness & Yoga	Seite 38
Wassersport & Golf	Seite 43
Gleitschirmfliegen	Seite 44
Familie & Kinder	Seite 45
Festivalgelände	Seite 49
Service	Seite 50
Impressum	Seite 52
Festival-Partner	Seite 53

Standöffnung & Aktionsprogramm

Auf dem Festivalgelände im Kurpark und rund um das Oberstdorf Haus präsentieren sich die Zämed-duss-Partner. Sie haben die Möglichkeit, sich ausführlich über Produkte und Aktivitäten zu informieren, zahlreiche Sportangebote auszuprobieren und Geräte direkt zu testen. Zu folgenden Zeiten hat das Festivalgelände geöffnet:

Donnerstag, 3. Oktober

13:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 4. Oktober

10:00 bis 17:00 Uhr

Samstag, 5. Oktober

10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 6. Oktober

10:00 bis 15:00 Uhr

Die Zämed duss Partner bieten kostenlose Aktivitäten und Produktpräsentationen für alle Outdoor-Fans und Interessierten an. Auf dem Aktionsprogramm stehen u.a.:

- Eddie Bauer Bewegte Kletterwand
- Eddie Bauer Schnitzeljagd
- Pumptrack
- Putting Green
- Gleitschirm-Simulator
- Flying Fox
- Kletterturm
- Testlaufschuhe von Salomon
- Rucksack- & Trekkingstöcketest mit Intersport Huber
- u.v.m.

Willkommen!

Rund um die Eventbühne im Kurpark lässt sich der Festivalabend gemütlich ausklingen. Neben kulinarischen Köstlichkeiten erwarten Sie auf der Bühne und auf dem Festivalgelände vier Tage lang besondere Highlights, die kostenlos für Teilnehmer, Besucher und Interessierte angeboten werden.

Die Anmeldung zu allen Aktivprogrammepunkten ist online unter www.zaemed-duss.de und während dem Festival direkt am Infopoint möglich.





Highlights & Abendprogramm

DONNERSTAG, 3. Oktober

18.30 Uhr Eröffnung 2. Zämed duss Outdoorfestival
anschließendes Konzert mit PAUL CLAYTON & Band

21:00 Uhr After-Party mit Dixi Cash
in der Hörbar

FREITAG, 4. Oktober

14:00 Uhr Pump-Track Meisterschaft
Teilnahme mit Voranmeldung

16:00 Uhr Reisevortrag: Elbrus - Europas Höchster Berg
von der Bergschule AMICAL alpin

19:00 Uhr Filmvorführung This Mountain Life
Open-Air im Kurpark | Eintritt frei

SAMSTAG, 5. Oktober

06:00 Uhr Eddie Bauer 12h-Wanderung
Auf dem Grenzkamm zwischen Bayern und Vorarlberg

16:00 Uhr Reisevortrag: Kilimanjaro - Afrikas Höchster Berg
von der Bergschule AMICAL alpin

19:00 Uhr Vortrag Fabian Buhl: SOLO - Dare to live your dream
Open-Air im Kurpark | Eintritt frei

SONNTAG, 6. Oktober

11:00 Uhr Plogging-Event

A close-up, high-angle portrait of a man with light brown, wavy hair and a light beard. He is looking directly at the camera with a serious expression. His right hand is raised to his forehead, with a black beaded bracelet visible on his wrist. He is wearing a blue denim shirt. The background is a plain, light-colored wall.

PAUL CLAYTON & Band

Donnerstag, 03. Oktober
nach der Eröffnungsfeier um 18:30 Uhr
Eventbühne im Kurpark | Eintritt frei

hörbar

— OBERSTDORF —

Afterparty mit Dixi Cash

Donnerstag, 03. Oktober | 21:00 Uhr
hörbar im Oberstdorf Haus | Tickets an der Abendkasse

This Mountain Life

Die Magie der Berge

Die durch Berglandschaften hervorgerufene Begeisterung ist universell – und doch wagen sich die meisten Einheimischen in einem Gebiet, das zu 75% aus Bergen besteht, nur selten in die wahre Wildnis. Es gibt allerdings einen besonderen Schlag von Menschen, welche sich nicht nur über das Alter, ihr Geschlecht, den Beruf oder ihre Vergangenheit definieren, sondern vor allem über die Anziehungskraft der Berge, die für sie so stark ist, dass sie ihr ganzes Leben darauf ausrichten.

This Mountain Life – Die Magie der Berge porträtiert fesselnd und mitreisend die menschliche Leidenschaft, die in den verschneiten Bergen von Kanada zu finden ist.

Filmvorführung

Eventbühne im Kurpark,
bei schlechter Witterung im Oberstdorf Haus
Freitag, 4. Oktober | 19:00 Uhr | Eintritt frei



12h-Wanderung

Mit Eddie Bauer auf dem Grenzkamm zwischen Bayern und Vorarlberg

Gemeinsam mit ausgebildeten und ortskundigen Wanderführern erwandern wir zwölf Stunden die traumhafte Natur um Oberstdorf. Viele Eindrücke erwarten uns entlang der Strecke und wir werden zwischenzeitlich mit regionalen Köstlichkeiten verwöhnt. Die ca. 30 km lange Strecke führt uns über das Söllereck und dem traumhaft gelegenen Fellhorngrat bis zum Fellhorngipfel. Vom Grat aus hat man auf der rechten Seite einen wunderschönen Blick ins benachbarte Kleinwalsertal und zur Linken kann man den Blick über das Stillachtal genießen.

Route:

Oberstdorf Haus – Waldesruhe – Edmund-Probst-Weg – Freibergsee – Hochleite – Naturerlebnisweg – Söllereckbahn Bergstation – Sölleralpe – Fellhorngrat – Alpe Bierenwang – Ringang – Schwand – Dr. Rehweg – über Renksteg zurück nach Oberstdorf

Inklusivleistungen

- Frühstück vor dem Start am Oberstdorf Haus
- Verpflegung in ausgewählten Hütten entlang der Wanderroute
- Lunchpaket
- Begleitung von erfahrenen, professionellen Guides

Dauer 12 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 60 Personen

Kosten 89 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



Eddie Bauer 12h-Wanderung

Samstag, 5. Oktober | 06:00 Uhr

Solo - Dare to live your Dream

von Fabian Buhl

Begonnen hat der 29-jährige Allgäuer Fabian Buhl mit dem Bouldern. Einige der schwersten Boulder konnte Fabian nach intensivstem Training wiederholen: Dreamtime fb 8c und Le Boa dB 8c. Doch aufgrund eines sich drei Mal wiederholenden Knöchelbruchs musste er mit dem Abspringen aufhören und entdeckte somit seine neue Herausforderung: das traditionelle Klettern.

Fabian Buhl gibt mit seinem Vortrag einen tiefen Einblick in seine Anfänge und seine Entwicklung des Solokletterns.

„Ich möchte den Zuhörer auf diese Reise mitnehmen und ihnen meine Evolution als Kletterer, aber eben auch im Soloklettern zeigen und ihm mehr über mich, meine Motivation und meine Gedankenwelt erklären, denn nur so kann er die komplette Entwicklung und mein Handeln nachvollziehen.“

Multivisionsvortrag

Eventbühne im Kurpark,
bei schlechter Witterung im Oberstdorf Haus
Samstag, 5. Oktober | 19:00 Uhr | Eintritt frei



Fabian Buhl

Dominik Müller



Multivisionsvortrag | auf der Eventbühne
Freitag, 4. Oktober | 16:00 Uhr

Elbrus - Europas höchster Berg

von der **Bergschule AMICAL alpin**

Geografisch bildet der Hauptkamm des über 1.500 km langen Kaukasus-Gebirges die Grenze zwischen Europa und Asien. Der Elbrus ragt etwa elf Kilometer nördlich der Hauptlinieempor. Er ist einer der "Seven Summits" und wird damit zum Traumziel vieler Bergsteiger. Wer Interesse hat, einmal auf diesem Berg zu stehen ist hier richtig. Was sollte man an Voraussetzung mitbringen und was ist zu beachten bei dieser besonderen Hochtour in Russland - die Profis geben ihre Erfahrungen weiter.

.....

Kilimanjaro - Afrikas höchster Berg

von der **Bergschule AMICAL alpin**

Bestens akklimatisiert auf dem höchsten Berg in Afrika zu stehen, ist sicher von vielen Bergfreunden ein Traum. Das Wichtigste ist hierbei die richtige Akklimatisation, denn neben geschulten Bergführern ist es der Programmaufbau, der die Erfolgsquote am Berg beeinflusst. Gerne nehmen wir Sie mit auf eine virtuelle Reise zum Kilimanjaro und informieren darüber, auf was es bei dieser Besteigung ankommt.

Dominik Müller



Multivisionsvortrag | auf der Eventbühne
Samstag, 5. Oktober | 16:00 Uhr



Pumptrack | Festivalgelände
Freitag, 4. Oktober | 14:00 Uhr

Pumptrack - Meisterschaft

von der BPI Bikeschool

Die Oder der Schnellste gewinnt! Drehe eine Runde mit deinem Mountainbike im Pump-Track und gewinne in deiner Altersgruppe tolle Preise. Moderiert wird das ganze von Vossy Gardoni von der BPI Bikeschool Sonthofen.

Anmeldung:

E-Mail an outdoorfestival@oberstdorf.de oder vor Ort im Oberstdorf Haus.

Für Kinder und Jugendliche von 4 - 15 Jahren. Das Einverständnis der Eltern ist erforderlich.



Plogging-Event | Treffpunkt Infopoint
Sonntag, 6. Oktober | 11:00 Uhr

Plogging-Event

Oberstdorf räumt auf!

Ganz nach dem Motto „Zämed duss“ findet dieses Jahr auch wieder eine gemeinsame Müllsammelaktion am letzten Tag des Festivals statt. Und weil wir das Ganze auch mit dem Thema Sport verbinden wollen, schließen wir uns dem Trend aus Schweden an und veranstalten gemeinsam mit der Unternehmensgruppe Dorr GmbH & Co. KG ein Plogging-Event in Oberstdorf.

Mehr Infos dazu gibt es auch auf Seite 40.

- 08:00 Uhr Schnupperkurs Gleitschirmfliegen**
Unter professioneller Anleitung das Gleitschirmfliegen kennen lernen
Veranstalter: Flugschule Rohrmeier | Milz Seite 44
-
- 08:30 Uhr Gipfeltour aufs Rubihorn**
Einzigartige Tour mit Blick auf die Gaisalpseen
Veranstalter: Bergschule Aktiv am Berg Seite 29
-
- 09:00 Uhr 3-Tage-Klettersteigkurs**
Drei Einsteigertouren für Klettersteig-Neulinge
Veranstalter: OASE AlpinCenter Seite 34
-
- 09:30 Uhr Schnupperklettersteig Walsersteig**
Der ideale Einstieg in die Welt des Klettersteiggehens!
Veranstalter: Bergschule Aktiv am Berg Seite 33
-
- 10:45 Uhr Fitness Bootcamp**
Ganzkörpertraining für Alle
Veranstalter: Fitness Bootcamp Seite 39
-
- 11:00 Uhr Segway-Tour**
Geführte Segway-Tour inkl. Einweisung, ab 14 Jahren
Veranstalter: Skinfit Seite 25
-
- 12:30 Uhr Schnupperklettersteig Walsersteig**
Der ideale Einstieg in die Welt des Klettersteiggehens!
Veranstalter: Bergschule Aktiv am Berg Seite 33
-
- 13:00 Uhr Skinfit Rennrad-Ausfahrt**
Gemütliche Ausfahrt ins Oberstdorfer Bergland
Veranstalter: Skinfit Seite 25
-
- 14:00 Uhr LandArt**
Für Kinder von 6-12 Jahren
Veranstalter: Tourismus Oberstdorf Seite 46
-

14:00 Uhr	Segway-Tour Geführte Segway-Tour inkl. Einweisung Veranstalter: Skinfit	Seite 25
14:00 Uhr	Golf-Schnupperkurs Golfen auf dem südlichsten Platz Deutschlands Veranstalter: Golfclub Oberstdorf	Seite 43
14:00 Uhr	Functional Training Funktionelles Training für den gesamten Körper Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf	Seite 39
15:00 Uhr	NTC Trailrunning Workshop - first try! Berg- und Traillauf für Einsteiger Richtung Seealpe / Nebelhorn Veranstalter: NTC Oberstdorf	Seite 36
16:00 Uhr	Leistungsanalyse - Spiroergometrie Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf	Seite 41
16:15 Uhr	Koordinations- & Bewegungstraining Fitnesstraining zur Förderung der Agilität Veranstalter: Fitness Bootcamp & Training	Seite 40
16:30 Uhr	Yoga im Park Körper und Umwelt im Einklang - alle Level sind willkommen Veranstalter: Mandala Café & Yoga	Seite 41
17:00 Uhr	Leistungsanalyse - Spiroergometrie Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf	Seite 41
18:30 Uhr	Eröffnung des 2. Zämed duss Outdoorfestivals mit anschließendem Konzert mit PAUL CLAYTON & Band Veranstalter: Tourismus Oberstdorf	Seite 6

21:00 Uhr	After-Party mit Dixi Cash in der Hörbar Veranstalter: Tourismus Obestdorf	Seite 6
05:00 Uhr	Sonnenaufgangs-Tour auf den Geißberg Mit den ersten Sonnenstrahlen auf den Berg Veranstalter: Alpinschule Oberstdorf	Seite 29
08:00 Uhr	Gipfeltour zum Hahnenköpfle Eindrucksvolle Ausblicke ins Oytal Veranstalter: OASE AlpinCenter	Seite 29
08:15 Uhr	Das TOP Bergerlebnis 3 Gipfeltour mit maximal 4 Teilnehmern Veranstalter: Alpinschule Oberstdorf	Seite 30
09:00 Uhr	Wanderung mit Trittschulung „Learning by Doing“ Veranstalter: AMICAL alpin	Seite 32
09:30 Uhr	Kindertag am Söllereck (für Kinder von 8-12 Jahren) Spaß und Action am Familienberg Veranstalter: Tourismus Oberstdorf	Seite 46
09:30 Uhr	Schnupperklettersteig Walsensteig Der ideale Einstieg in die Welt des Klettersteiggehens! Veranstalter: Alpinschule Oberstdorf	Seite 33
09:30 Uhr	Klettersteigtour (ab 14 Jahren) Auf dem Hindelanger Klettersteig Veranstalter: Alpinschule Oberstdorf	Seite 33
10:00 Uhr	Wildniserlebnistag (ab 6 Jahren) Ein Outdoor-Erlebnis für die ganze Familie Veranstalter: Out of Bounds	Seite 46

10:00 Uhr	Kräuterwanderung Auf den Spuren vergessener Naturschätze Veranstalter: Out of Bounds	Seite 31
10:00 Uhr	Functional Training Funktionelles Training für den gesamten Körper Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf	Seite 39
10:45 Uhr	Fitness Bootcamp Ganzkörpertraining für Alle Veranstalter: Fitness Bootcamp & Training	Seite 39
11:00 Uhr	NTC Trailrunning Workshop - advanced! Sportlicher Berg- und Landschaftslauf bis zur Seelalpe / Nebelhorn Veranstalter: NTC Oberstdorf	Seite 36
11:00 Uhr	Segway-Tour (ab 14 Jahren) Geführte Segway-Tour inkl. Einweisung Veranstalter: Skinfit	Seite 25
12:00 Uhr	Leistungsanalyse - Spiroergometrie Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf	Seite 41
12:30 Uhr	Schnupperklettersteig Walsensteig Der ideale Einstieg in die Welt des Klettersteiggehens! Veranstalter: Alpenschule Oberstdorf	Seite 33
13:00 Uhr	Leistungsanalyse - Spiroergometrie Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf	Seite 41
14:00 Uhr	Pumptrack-Meisterschaft Queen & King of Pumptrack Veranstalter: BPI Bikeschool	Seite 12

- 14:00 Uhr** **NTC Panorama Tour - first try!**
Aussichtreiche E-Biketour für Einsteiger durch die Oberstdorfer Berge
Veranstalter: NTC Oberstdorf Seite 26
-
- 14:00 Uhr** **Klettern am Fels**
Schnupperkletterkurs für Einsteiger
Veranstalter: Bergschule Aktiv am Berg Seite 34
-
- 14:00 Uhr** **Segway-Tour**
Geführte Segway-Tour inkl. Einweisung
Veranstalter: Skinfit Seite 25
-
- 14:00 Uhr** **Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf Seite 41
-
- 15:00 Uhr** **Nordic-Walking-Schnupperkurs**
Einführungskurs mit professioneller Anleitung
Veranstalter: Intersport Huber - Sport Kober e. K. Seite 39
-
- 15:00 Uhr** **Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf Seite 41
-
- 16:00 Uhr** **Reisevortrag: Elbrus - Europas Höchster Berg**
Open-Air im Kurpark, Eintritt frei
Veranstalter: Bergschule AMICAL alpin Seite 11
-
- 16:00 Uhr** **Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf Seite 41
-
- 16:15 Uhr** **Koordinations- & Bewegungstraining**
Fitnessstraining zur Förderung der Agilität
Veranstalter: Fitness Bootcamp & Training Seite 40
-

- 17:30 Uhr** **Yoga Cool down**
Entspannung und Ausklang
Veranstalter: Mandala Café & Yoga
Seite 41
-
- 18:30 Uhr** **Nachtführung durch die Breitachklamm**
Die Breitachklamm bei Nacht erkunden
Veranstalter: Tourismus Oberstdorf
Seite 31
-
- 19:00 Uhr** **Filmvorführung - This Mountain Life**
Open-Air im Kurpark, Eintritt frei
Veranstalter: Tourismus Oberstdorf
Seite 8
-
- 06:00 Uhr** **Eddie Bauer 12h-Wanderung**
Eine unvergessliche Tour
Veranstalter: Tourismus Oberstdorf mit den Bergschul-Partnern
Seite 9
-
- 08:00 Uhr** **Hüttentour zur Fiderepasshütte**
Traumhaftes Panorama hoch über den Allgäuer Alpen
Veranstalter: Bergschule Aktiv am Berg
Seite 30
-
- 08:15 Uhr** **Das TOP Bergerlebnis**
3 Gipfeltour mit maximal 4 Teilnehmern
Veranstalter: Alpinschule Oberstdorf
Seite 30
-
- 09:00 Uhr** **Wanderung mit Trittschulung**
„Learning by Doing“
Veranstalter: AMICAL alpin
Seite 32
-
- 09:30 Uhr** **Schnupperklettersteig Walsersteig**
Der ideale Einstieg in die Welt des Klettersteiggehens!
Veranstalter: OASE AlpinCenter
Seite 33
-
- 09:30 Uhr** **Klettersteigtour**
Auf dem Hindelanger Klettersteig
Veranstalter: Alpinschule Oberstdorf
Seite 33
-

- 10:00 Uhr NTC Rock the Rubi Trail Run - ambitious!**
Traillauf aufs Rubihorn mit Profiläufer Jojo Klein
Veranstalter: NTC Oberstdorf Seite 36
-
- 10:00 Uhr Yoga in der Natur**
Yoga mit atemberaubender Aussicht
Veranstalter: Mandala Café & Yoga Seite 42
-
- 10:00 Uhr Wildniserlebnistag (ab 6 Jahren)**
Ein Outdoor-Erlebnis für die ganze Familie
Veranstalter: Out of Bounds Seite 46
-
- 10:00 Uhr Kräuterwanderung**
Auf den Spuren vergessener Naturschätze
Veranstalter: Out of Bounds Seite 31
-
- 10:45 Uhr Fitness Bootcamp**
Ganzkörpertraining für Alle
Veranstalter: Fitness Bootcamp & Training Seite 39
-
- 11:00 Uhr Segway-Tour**
Geführte Segway-Tour inkl. Einweisung
Veranstalter: Skinfit Seite 25
-
- 11:00 Uhr Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf Seite 41
-
- 12:00 Uhr Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf Seite 41
-
- 12:00 Uhr Golf-Schnupperkurs**
Golfen auf dem südlichsten Platz Deutschlands
Veranstalter: Golfclub Oberstdorf Seite 43
-

- 12:30 Uhr Schnupperklettersteig Walsersteig**
Der ideale Einstieg in die Welt des Klettersteiggehens!
Veranstalter: OASE AlpinCenter Seite 33
-
- 13:00 Uhr Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf Seite 41
-
- 14:00 Uhr Canadier-Rafting auf der Iller (ab 12 Jahren)**
Teamwork im Element Wasser
Veranstalter: Spirits of Nature Seite 43
-
- 14:00 Uhr Oberstdorf Rallye (für Kinder von 6 - 12 Jahren)**
Erkundet die unterschiedlichsten Ecken Oberstdorfs
Veranstalter: Tourismus Oberstdorf Seite 47
-
- 14:00 Uhr NTC Trail Tour - advanced!**
Sportliche Biketour auf den Trails rund um Oberstdorf
Veranstalter: NTC Oberstdorf Seite 27
-
- 14:00 Uhr Segway-Tour**
Geführte Segway-Tour inkl. Einweisung
Veranstalter: Skinfit Seite 25
-
- 14:00 Uhr Klettern am Fels**
Schnupperkletterkurs für Einsteiger
Veranstalter: Bergschule Aktiv am Berg Seite 34
-
- 14:00 Uhr Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf Seite 41
-
- 15:00 Uhr Nordic-Walking-Schnupperkurs**
Einführungskurs mit professioneller Anleitung
Veranstalter: Intersport Huber - Sport Kober e.K. Seite 39
-

15:00 Uhr **Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
 Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
 Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf
 Seite 41

16:00 Uhr **Reisevortrag: Kilimanjaro - Afrikas Höchster Berg**
 Open-Air im Kurpark, Eintritt frei
 Veranstalter: Bergschule AMICAL alpin
 Seite 11

16:00 Uhr **Leistungsanalyse - Spiroergometrie**
 Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel
 Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf
 Seite 41

16:15 Uhr **Koordinations- & Bewegungstraining**
 Fitnessstraining zur Förderung der Agilität
 Veranstalter: Fitness Bootcamp & Training
 Seite 40

17:30 Uhr **Yoga Cool down**
 Entspannung und Ausklang
 Veranstalter: Mandala Café & Yoga
 Seite 41

19:00 Uhr **Vortrag Fabian Buhl „SOLO - Dare to live your dream“**
 Open-Air im Kurpark, Eintritt frei
 Veranstalter: Tourismus Oberstdorf
 Seite 10

05:00 Uhr **Sonnenaufgangstour im Naturpark Nagelfluh**
 Mit den ersten Sonnenstrahlen auf den Berg
 Veranstalter: Alpenschule Oberstdorf
 Seite 31

08:00 Uhr **Hüttentour zur Kemptner Hütte**
 Landschaftlich reizvolle Tour am Ende des Trettachtals
 Veranstalter: Bergschule Aktiv am Berg
 Seite 30

09:30 Uhr **Yoga & Frühstück**
 Entspannt in den Tag starten
 Veranstalter: Mandala Café & Yoga
 Seite 42

09:30 Uhr	Schnupperklettersteig Walsersteig Der ideale Einstieg in die Welt des Klettersteiggehens! Veranstalter: OASE AlpinCenter	Seite 33
10:00 Uhr	Wildniserlebnistag (ab 6 Jahren) Ein Outdoor-Erlebnis für die ganze Familie Veranstalter: Out of Bounds	Seite 46
10:00 Uhr	Functional Training Funktionelles Training für den gesamten Körper Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf	Seite 39
10:45 Uhr	Fitness Bootcamp Ganzkörpertraining für Alle Veranstalter: Fitness Bootcamp & Training	Seite 39
11:00 Uhr	Plogging-Event Oberstdorf räumt auf! Veranstalter: Tourismus Oberstdorf & Dorr GmbH & Co. KG	Seite 12
11:00 Uhr	Segway-Tour Geführte Segway-Tour inkl. Einweisung Veranstalter: Skinfit	Seite 25
11:00 Uhr	NTC Trailrunning Workshop - advanced! Sportlicher Berg- und Landschaftslauf bis zur Seelpe / Nebelhorn Veranstalter: NTC Oberstdorf	Seite 36
12:00 Uhr	Leistungsanalyse - Spiroergometrie Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf	Seite 41
13:00 Uhr	NTC Bike Safari - first try! Mit dem E-Bike auf Abenteuerjagd durch die Region Oberstdorf Veranstalter: NTC Oberstdorf	Seite 27

Sonntag, 6. Okt.

13:00 Uhr Leistungsanalyse - Spiroergometrie

Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel

Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf

Seite 41

14:00 Uhr Entdeckungswanderung zum Moorweiher (6-12 Jahre)

Gemeinsam die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt entdecken

Veranstalter: Tourismus Oberstdorf

Seite 47

14:00 Uhr Segway-Tour

Golfen auf dem südlichsten Platz Deutschlands

Veranstalter: Golfclub Oberstdorf

Seite 25

14:00 Uhr Leistungsanalyse - Spiroergometrie

Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel

Veranstalter: Physiohüs Oberstdorf

Seite 41

Für Moment-Genießer.

ERDINGER
ALKOHOLFREI

Natürlich. Sportlich. Erfrischend.





Bike & Segway

Ob mit dem Mountainbike, E-Bike oder dem Rennrad - in dieser reizvollen Landschaft findet jeder seine Wege und Strecken.

Von leicht ansteigenden Touren entlang wilder Gebirgsbäche oder inmitten grüner Wälder bis hin zur Trans-Alp-Etappe über den Schrofenpass ist in dieser herrlichen Berglandschaft alles zu finden.

Skinfit Rennrad-Ausfahrt

Do 13:00 Uhr

Mit dem Rennrad geht die Fahrt ins schöne Oberstdorfer Hinterland. Die ca. 2-stündige gemütliche Radausfahrt wird von einem Skinfit-Radexperten begleitet. Die Teilnehmer dürfen zum Aktionspreis ein Klimashirt mit Zufriedenheitsgarantie kaufen und direkt bei der Ausfahrt testen.

Rennrad bitte selbst mitbringen.

Teilnehmer unter 18 Jahren sind in Begleitung Erziehungsberechtigter ebenfalls herzlich willkommen.

Skinfit

Dauer ca. 2 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 15 Personen

Kosten 14 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Segway-Tour

täglich um 11:00 Uhr und um 14:00 Uhr

Nach der kurzen Einweisung am Kurpark geht es in Richtung Stillachtal. Auf den modernen Zweirädern gleiten die Teilnehmer vorbei an kleinen Bächen und genießen dabei den Blick auf die umliegende Bergwelt.

Mindestalter: 14 Jahre (mit Erlaubnis und Haftung des Erziehungsberechtigten).

Mindestgröße 1,40 Meter.

Helmpflicht: Helme können vor Ort ausgeliehen werden.

Skinfit

Dauer 1 Stunde **Teilnehmeranzahl** max. 6 Personen

Kosten 34 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

NTC Panorama Tour - first try!

Fr 14:00 Uhr

Für alle Neugierigen, die wissen möchten wie sich das Radeln auf einem richtigen E-Mountainbike anfühlt und für all diejenigen, die bereits die Vorzüge eines elektroangetriebenen Bikes kennen und ebenfalls die wilden Täler rund um Oberstdorf gemeinsam mit der NTC Crew erleben wollen. Die NTC Panorama Tour verspricht ein elektrisierendes Bike-Abenteuer im Sattel.

NTC Oberstdorf

Dauer 3 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 15 Personen

Kosten 39 € inkl. SCOTT E-Bike **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



NTC Trail Tour - advanced!

Sa 14:00 Uhr

Die Teilnehmer erwartet eine sportliche Biketour auf den Trails rund um Oberstdorf.

Die Berge bei Oberstdorf haben viele wunderbare Plätze zu bieten! Mit der NTC Bike Crew können diese auf einer abenteuerlichen Trail Tour entdeckt werden. Die Crew zeigt dabei die schönsten Trails, gibt Tipps und Tricks beim Aufstieg und in der Abfahrt und radelt mit der Gruppe zu den gemütlichsten Einkehrmöglichkeiten.

NTC Oberstdorf

Dauer 4 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 15 Personen

Kosten 49 € inkl. SCOTT Mountainbike **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

NTC Bike Safari - first try!

So 13:00 Uhr

Für alle Neugierigen, die wissen möchten wie sich das Radeln auf einem richtigen E-Mountainbike anfühlt und für all diejenigen, die bereits die Vorzüge eines elektroangetriebenen Bikes kennen und ebenfalls die wilden Täler rund um Oberstdorf gemeinsam mit der NTC Crew erleben wollen. Die NTC Bike Safari verspricht ein elektrisierendes Bike-Abenteuer im Sattel.

NTC Oberstdorf

Dauer 3 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 15 Personen

Kosten 49 € inkl. SCOTT E-Bike **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Als kleines Dankeschön vergibt NTC bei einer Teilnahme einen 10,00 Euro Einkaufsgutschein für den NTC Trailrunning und Bike Shop (ab 60,00 Euro Einkaufswert & Ware).



OBERSTDORF
ALLGÄU



komoot

Hol dir dein

Regionen- Paket

im Wert von 8.99 €

gratis



Hol dir jetzt die beliebteste Outdoor-App Europas!

Touren & Highlights - Hol dir Tipps zu den spannendsten Zielen, besten Trails und schönsten Routen.

Sprachnavigation - Nie wieder anhalten, um auf die Karte zu schauen.

Offline-Karten - Detailliertes Kartenmaterial - auch wenn du mal kein Internet hast.

Oberstdorf schenkt dir die Region Allgäu im Wert von 8.99 €

Lad dir die komoot-App und lös den **Code ZAEMDDUSS2019** bis zum 31. Oktober 2019 unter www.komoot.de/g ein.

Somit folgst du automatisch dem komoot Profil von **Oberstdorf** und hast gleich alle Tourenvorschläge auf deinem Smartphone, kannst diese direkt navigieren oder mit deinem Garmin/Wahoo synchronisieren.



8,000,000 Nutzer

www.komoot.de



Wandern & Klettern

Rund um Oberstdorf erstrecken sich über 200 Kilometer Wanderwege, die sich auf drei Höhenlagen verteilen.

Ob anspruchsvolle Mehrtagestour oder ein entspannter Spaziergang in eines der autofreien Seitentäler – in der Oberstdorfer Bergwelt findet sicherlich jeder seine Lieblingstour. Immer dabei im Blick: die charakteristischen Gipfel der Allgäuer Hochalpen.

Gipfeltour aufs Rubihorn

Do 08:30 Uhr

Den bekannten Oberstdorfer Gipfel werden wir über den Faltenbach Tobel und Rossbichl erklimmen. Diese Tour erfordert Bergwandererfahrung, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Am Grat gibt es einzelne ausgesetzte Stellen. Der grandiose Ausblick entschädigt für die Anstrengung im Aufstieg. Der Abstieg erfolgt über die gleiche Route.

Bergschule Aktiv am Berg

Dauer ca. 7 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 62 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Sonnenaufgangs-Tour auf den Geißberg

Fr 05:00 Uhr

Unterwegs wenn der Tag erwacht. Wir genießen die Stille am frühen Morgen und wandern teilweise steil durch den Wald hinauf auf eine herrliche Alpwiese mit einem großartigen Blick auf die Oberstdorfer Berge. Hier oben auf dem Geißberg ist Zeit für eine ausgiebige Pause. Der Weg führt weiter in Richtung Lochbachtal und über die Falkenalpe zurück nach Tiefenbach.

Alpinschule Oberstdorf

Dauer ca. 4 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 15 Personen

Kosten 41 € **Treffpunkt** Tourismuszentrum Alpenrose, Tiefenbach

Gipfeltour zum Hahnenköpfle

Fr 08:00 Uhr

Bei dieser schönen Bergwanderung steigen wir über den Hölltobel und Gerstruben zum Gipfel des Hahnenköpfle auf. Unser Ziel liegt direkt neben der Höfats, einem berühmten berüchtigten Grasberg, auch bekannt als der „Edelweiß Berg“. Nach einer Gipfelrast mit grandiosem Blick auf die umliegenden Gipfel steigen wir über die Lugenalpe ab ins Oytal. Vom Oytalhaus aus geht es mit den Bergrollern zurück nach Oberstdorf.

OASE AlpinCenter

Dauer ca. 6 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 62 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



Das TOP Bergerlebnis - 3 Gipfeltour

Fr 08:15 Uhr | Sa 08:15 Uhr

In Begleitung eines Bergführers wird diese hochalpine Gratwanderung machbar! Von der Kanzelwandbahn auf die Walsler Hammerspitze, die Hochgehrenspitze und die Oberstdorfer Hammerspitze bis hinüber zur Fiderepasshütte. Nach einer gemütlichen Einkehr geht es wieder zurück zur Kanzelwandbahn. Nur für geübte, trittsichere und ausdauernde Wanderer geeignet.

Alpenschule Oberstdorf

Dauer ca. 7 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 4 Personen

Kosten 124 € zzgl. Bergbahnticket

Treffpunkt Kanzelwand Talstation Kassenbereich

Hüttentour zur Kemptner Hütte

So 08:00 Uhr

Der Bergsteigerbus bringt uns nach Spielmannsau. Es folgt ein schöner Aufstieg über den Sperrbachtobel zur Kemptner Hütte. Sie ist das erste Etappenziel bei der Alpenüberquerung auf dem Fernwanderweg E5. Hier wird eingekehrt und etwas Hüttenluft geschnuppert. Der Abstieg erfolgt über die gleichen Route. Bergwandererfahrung ist erforderlich.

Bergschule Aktiv am Berg

Dauer ca. 6 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 12 Personen

Kosten 57 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Hüttentour zur Fiderepasshütte

Sa 08:00 Uhr

Traumhaftes Panorama hoch über den Allgäuer Alpen. Die Fiderepasshütte ist die Alpenvereinschütte der Sektion Oberstdorf und liegt an der deutsch-österreichischen Grenze. Mit dem Linienbus kommen wir ins Kleinwalsertal und steigen dann über das Wildental und die Fluchtalpe zur Hütte auf. Nach einer Einkehr geht es gestärkt und zufrieden wieder zurück ins Tal. Bergwandererfahrung ist erforderlich.

Bergschule Aktiv am Berg

Dauer ca. 7 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 62 € zzgl. Busticket **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



Sonnenaufgangstour im Naturpark Nagelfluh

So 05:00 Uhr

Vom Riedbergpass / Grasgehren aus geht es auf einem aus-sichtsreichen Weg hinauf aufs Riedbergerhorn. Spätestens hier spürt man schon die ersten Sonnenstrahlen auf dem Gesicht. Auf einem breiten Rücken bergab und weiter auf einem schmalen Gratweg (Himmelsstürmer Route der Allgäu Trilogie) geht es auf den Ochsenkopf und schließlich zum Berghaus Schwaben zur Einkehr. So früh am Morgen hat man die Berge noch fast für sich allein und kann die Ruhe genießen. Anschließend geht es gemütlich über einen kleinen Pass zurück nach Grasgehren.

Alpenschule Oberstdorf

Dauer ca. 5 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 12 Personen

Kosten 43 €

Treffpunkt Riedbergpass / Grasgehren Parkplatz Kassenbereich der Skilifte

Kräuterwanderung

Fr 10:00 Uhr | Sa 10:00 Uhr

Auf einer gemeinsamen Wanderung erklärt die ausgebildete Heilpflanzenlehrerin und Wildnispädagogin Mona Fischer die verschiedenen Kräuter des Allgäus. An zahlreichen Pflanzen läuft man tagtäglich vorbei, ohne dabei die vielseitigen Verwendmöglichkeiten zu kennen oder deren Heilwirkung zu nutzen. Es erwarten Sie verschiedene Kostproben auf der Tour. Mit alten Geschichten und Sagen tauchen wir tief in die Vielfalt der heimischen Pflanzenwelt ein.

Out of Bounds

Dauer 4 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 15 Personen

Kosten 27 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Nachtführung durch die Breitachklamm

Fr 18:30 Uhr

Mit Stirnlampen ausgestattet startet die Tour am unteren Eingang der Klamm. Bei der nächtlichen Führung wird Interessantes über das Naturwunder, die tiefste Schlucht Mitteleuropas, erzählt und anschließend geht es noch auf einen kurzen Schwung in die Alpe Dornach. Eine eigene Stirnlampe ist erforderlich.

Tourismus Oberstdorf

Dauer ca. 2 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 25 Personen

Kosten 27 € inkl. Shuttleservice **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



Eddie Bauer 12h-Wanderung

Sa 06:00 Uhr

Ein echtes Highlight erwartet Wanderfreunde am Samstagmorgen im Rahmen des 2. Zämeduss Outdoorfestivals, die 12h-Wanderung entlang der Grenze zu Österreich. Traumhafte Ausblicke und eine einzigartige Natur machen diese Tour über den Fellhorngrat zu einem unvergesslichen und beeindruckenden Erlebnis.

Detaillierte Informationen zur Tour finden Sie auf Seite 9.

Tourismus Oberstdorf & Eddie Bauer

Dauer 12 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 60 Personen

Kosten 89 € inkl. Frühstück am Oberstdorf Haus, Verpflegung in ausgewählten Hütten, Lunchpaket

Treffpunkt Infopoint im Kurpark

Wanderung mit Trittschulung

Fr 09:00 Uhr | Sa 09:00 Uhr

Nach kurzem Kennenlernen geht es gemeinsam mit dem Bergführer zur Kanzelwandbahn Gipfelstation, auf 1949 m. Bei dieser Wanderung bieten sich traumhafte Ausblicke: Links liegt das Kleinwalsertal mit Blick auf das Gottesackerplateau, rechts erheben sich die Allgäuer Hochalpen. Während der Tour wird der Bergführer immer wieder kleine Tipps weitergeben, auf was beim „Gehen“ zu achten ist. Vom Fellhorngrat über den Schlappoldkopf führt die Wanderung bis zur Schrattenwang-Alpe. Nach einer kleinen Einkehr mit Kaffee & Kuchen, geht es mit der Söllereckbahn wieder zurück ins Tal und dann gemeinsam mit dem Bus ins Dorf zum Festival, wo die Tour endet.

AMICAL alpin

Dauer 7 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 4 € zzgl. Busticket Oberstdorf – Kleinwalsertal & Söllereck nach Oberstdorf, ca. 10€ p.P., Bergbahnticket Auffahrt Kanzelwandbahn & Abfahrt Söllereck ca. 29€ p.P. **Treffpunkt** P1, Haltestelle Ortsbus



Schnupperklettersteig Walsersteig

Do-Sa 09:30 Uhr & 12:30 Uhr | So 09:30 Uhr

Der ideale Einstieg in die Welt des Klettersteiggehens! Das Erlebnis für alle, die die Vertikale ausprobieren möchten. Sehr gut erreichbar und herrlich angelegt führt der Walsersteig auf die Kanzelwand. Dabei sind senkrechte Passagen ebenso zu überwinden wie lange Querungen und eine Hängebrücke. Unter der Anleitung von professionellen Bergführern der reine Genuss! Die Klettersteigausrüstung (Helm, Gurt, Klettersteigset) wird gestellt. Mindestalter: 9 Jahre, Voraussetzungen: Schwindelfreiheit und Trittsicherheit. Klettersteigerfahrung ist nicht erforderlich.

Bergschule Aktiv am Berg

Dauer 3 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 8 Personen

Kosten 44 € zzgl. Bergbahnticket

Treffpunkt Bergstation Kanzelwandbahn - Aufenthaltsraum nach dem Ausstieg

Klettersteigtour

Fr 09:30 Uhr | Sa 09:30 Uhr

Nach einer kurzen Einweisung geht es los über die Oberstdorfer Himmelsleiter. Wir begehen den Hindelanger Klettersteig bis zum östlichen Wengenkopf und kehren auf der gleichen Route zurück zum Nebelhorngipfel. Die Klettersteigausrüstung (Helm, Gurt, Klettersteigset) wird gestellt. Mindestalter: 14 Jahre. Voraussetzungen: Schwindelfreiheit, Trittsicherheit.

Alpenschule Oberstdorf

Dauer 4 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 7 Personen

Kosten 53 € zzgl. Bergbahnticket **Treffpunkt** Gipfelstation Nebelhornbahn



Tipp: Falls Sie eine Unterkunft mit „Bergbahn inklusive“ haben, dann sind die Bergbahntickets kostenlos.

Mehr Informationen unter:
www.oberstdorf.de/gastgeber/angebote/bergbahnen-inklusive



3-Tage-Klettersteigkurs

Do bis Sa | Start am Donnerstag um 09:00 Uhr

Drei Einsteigertouren für Klettersteig-Neulinge - ausprobieren, üben und genießen! Das Begehen von Klettersteigen erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Nicht zuletzt deswegen werden immer mehr Steige angelegt, die auch als Tagestouren gemacht werden können. An den drei Tagen erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das Klettersteiggehen und lernen zudem noch interessante Ecken der Allgäuer Alpen kennen. Als Höhepunkt absolvieren wir am Samstag den bekannten Hindelanger Klettersteig. Voraussetzungen für die Tour: gute körperliche Verfassung, gute Kondition, Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und Ausdauer für Tagesetappen mit bis zu 7 Stunden reiner Gehzeit.

OASE AlpinCenter

Dauer 3 Tage **Teilnehmeranzahl** max. 8 Personen

Kosten 369€ inkl. Ausrüstung und Ausbildungsunterlagen,

Zusatzkosten: Bergbahntickets zwischen 10 € und 30 € pro Tag

Treffpunkt OASE AlpinCenter, Bahnhofplatz 5, direkt am Gleis 1

Klettern am Fels

Fr 14:00 Uhr | Sa 14:00 Uhr

Im Klettergarten zeigen wir dir, wie du dich richtig und sicher am Fels bewegst. Es geht darum erste Erfahrungen zu sammeln und zu lernen wie man sich und seinen Seilpartner absichert. Nach einer Einweisung durch unseren Bergführer darfst du im Toprope ein paar Routen klettern. Die nötige Ausrüstung stellen wir zur Verfügung.

Bergschule Aktiv am Berg

Dauer 2 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 44 € **Treffpunkt** P1 Haltestelle Ortsbus



Trailrunning

Oberstdorf eignet sich aufgrund seiner drei Höhenlagen und den abwechslungsreichen Touren ideal für Trailrunning jeden Anspruchs. Einsteiger finden hier genauso ihre optimale Strecke wie auch Fortgeschrittene und professionelle Läufer.



NTC Trailrunning Workshop - first try!

Do 15:00 Uhr

Erlebt die Faszination Trailrunning gemeinsam mit NTC und dem Profi-Läufer und SALOMON Athlet Daniel Jochum. Schritt für Schritt führt er an die richtige Lauftechnik heran und lotst über die abenteuerlichen Trails rund um Oberstdorf. Es geht Richtung Seealpe/Nebelhorn. Der Workshop eignet sich für alle, die in den Trailrunningssport hineinschnuppern möchten und dabei den ersten Schritt gleich richtig setzen wollen.

NTC Oberstdorf

Dauer 1 Stunde **Teilnehmeranzahl** max. 15 Personen

Kosten 4 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

NTC Trailrunning Workshop - advanced!

Fr 11:00 Uhr | So 11:00 Uhr

Ab in die Berge und rauf auf die Trails! Erlebt die Faszination Trailrunning mit NTC und dem Profi-Läufer und SALOMON Athlet Daniel Jochum. Schritt für Schritt führt er an die richtige Lauftechnik heran und lotst über die abenteuerlichen Trails rund um Oberstdorf. Es geht Richtung Seealpe/Nebelhorn. Dieser Workshop richtet sich an sportliche Läufer, die ihre Lauftechnik verfeinern möchten und auf der Suche nach einem Workout auf den Trails sind.

NTC Oberstdorf

Dauer 1 Stunde **Teilnehmeranzahl** max. 15 Personen

Kosten 4 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

NTC Rock the Rubi Trail Run - ambitious!

Sa 10:00 Uhr

Der Obersdorfer Trailrunner Jojo Klein nimmt Euch mit auf einen abenteuerlichen Lauf rauf aufs Rubihorn bei Oberstdorf. Alles, was es dafür braucht, sind eigene Laufschuhe und Ausdauer für 1.200 Höhenmeter. Es warten ein unbeschreibliches Gipfelerlebnis, sympathische Gesellschaft und flowige Trails!

NTC Oberstdorf

Dauer 4 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 4 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

CROSS COLLECTION RUN WITH AGILITY IN TOUGH CONDITIONS



SUPERCROSS GTX



SPEEDCROSS 5 GTX



ALPHACROSS GTX


salomon
TIME TO PLAY



2 Länder

familienfreundlich Alpenrosenblüte

Adler 7 – die schönsten Fotoplätze

vielfältige Musikveranstaltungen Nordwandsteig Allgäu Coaster

400-Gipfel-Blick Wanderwege mit Aussicht

GRENZENLOS WANDERN

Sonnenterrassen **Genießen** kostenfreies WLAN

nur das erste Familienkind zahlt, alle weiteren fahren frei

mautfreie Anreise **Panorama genießen**

Erlebniswege Klettersteige

Sonne **Spaß**

www.ok-bergbahnen.com

Fitness & Yoga

Wer sich fit machen möchte für künftige Bergabenteuer, der kann seine Muskeln bei mehreren Fitness Workshops kräftigen. Danach bietet sich eine ausgleichende und entspannende Yoga-Einheit an. Eins sein mit der Natur, tief durchatmen, zur Ruhe kommen und durchstarten! Erstmals kann auf dem Festivalgelände eine individuelle Leistungsanalyse erstellt werden.



Fitness Bootcamp

Do 10:45 Uhr | Fr 10:45 Uhr | Sa 10:45 Uhr | So 10:45 Uhr

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm geht es an Mobilitätsübungen, um die Beweglichkeit und Agilität zu fördern. Die Techniken für das Workout werden geübt, um diese korrekt auszuführen. Dann wird es ernst: jetzt wird geschwitzt! Beim ca. 20-minütigen Workout wird den Teilnehmern alles abverlangt. Mit dem „Cooldown“ endet das intensive Training – hier werden kurz die Muskeln angesprochen, die noch nicht betätigt wurden. Die Sportübungen sind „Körpergewichtsübungen“, wozu folglich das eigene Körpergewicht eingesetzt wird. Kleine Sportgeräte können zusätzlich zur Durchführung der Bewegungen genutzt werden. Sowohl Anfänger als auch ambitionierte Sportler sind willkommen.

Fitness Bootcamp

Dauer 1 Stunde **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 12 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Functional Training

Do 14:00 Uhr | Fr 10:00 Uhr | So 10:00 Uhr

Hierbei werden alltagsrelevante und sportartspezifische komplexe Bewegungsabläufe sowie Muskelgruppen trainiert. In unserem Kurs beim Zämed duss Outdoorfestival legen wir den Fokus auf gesunde Bewegung, die Kraft im Ausdauersport und möchten den Teilnehmern einen Einblick in die funktionelle Anatomie geben.

Physiohüs Oberstdorf

Dauer 1,5 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 16 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Nordic-Walking-Schnupperkurs

Fr 15:00 Uhr | Sa 15:00 Uhr

Nach einer kurzen Einweisung in den Nordic-Walking-Sport walken wir gemeinsam auf einer kurzen Runde mit geringem Gefälle. Die ausgebildeten Nordic-Walking-Trainer zeigen die perfekte Technik.

Intersport Huber - Sport Kober e.K.

Dauer 1,5 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 10 Personen

Kosten 24 € inkl. Leihstöcke **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



Koordinations- & Bewegungstraining

Do 16:15 Uhr | Fr 16:15 Uhr | Sa 16:15 Uhr

Für ein ideales Fitnessstraining ist nicht nur Kraft und Ausdauer nötig, sondern auch eine geschulte Koordination. Wenn die Bewegungsabläufe durch Koordinationstraining instinktiv richtig ausgeführt werden, wird effizienter trainiert und die gesteckten Ziele dadurch schneller erreicht. Beim Koordinations- & Bewegungstraining wird an der Stabilisierung der Wirbelsäule und der Gelenke gearbeitet. Mit Koordinationsleiter und Mobilitätsübungen werden die koordinativen Fähigkeiten gefördert. Sowohl Anfänger als auch ambitionierte Sportler sind willkommen.

Fitness Bootcamp & Training

Dauer 1 Stunde **Teilnehmeranzahl** max. 6 Personen

Kosten 12 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Highlight

Plogging - Oberstdorf räumt auf!

So 11:00 Uhr

Der Begriff Plogging kommt ursprünglich aus Schweden und setzt sich zusammen aus „plocka“ (aufsammeln) und „Jogging“. Und genau das werden wir machen. Bei einer gemeinsamen Joggingrunde sammeln wir den liegen gebliebenen Müll ein und helfen somit unsere Umwelt sauber zu halten. Beim Plogging werden kostenlos Handschuhe, Müllsäcke und ein Getränk gestellt. Der gesammelte Müll wird anschließend gewogen und von der Dorr Unternehmensgruppe abgeholt, zum weiteren fachgerechten Recycling bzw. zur Entsorgung.

Dorr GmbH & Co. KG und Tourismus Oberstdorf

Dauer 2 Stunden **Teilnehmeranzahl** unbeschränkt

Kosten Teilnahme kostenlos **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



Leistungsanalyse - Spiroergometrie

Do 16:00 Uhr & 17:00 Uhr | Fr 12:00 Uhr & 13:00 Uhr & 14:00 Uhr & 15:00 Uhr
& 16:00 Uhr | Sa 11:00 Uhr & 12:00 Uhr & 13:00 Uhr & 14:00 Uhr & 15:00 Uhr &
16:00 Uhr | So 12:00 Uhr & 13:00 Uhr & 14:00 Uhr

Dein Weg zum persönlichen Trainingsziel!

Anhand der Atemgasanalyse werden unter körperlicher Belastung die individuellen Pulsbereiche sowie die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) ermittelt. Die Ergebnisse liefern einen maßgeschneiderten Trainingsplan der einem hilft gesund und effektiv zu trainieren.

Die Leistungsanalyse erfolgt auf einem Ergometer und dauert ca. 45 Minuten. Um auf jeden individuell einzugehen, wird die Analyse immer nur mit einer Person durchgeführt.

Physiohüs Oberstdorf

Dauer 45 Minuten **Teilnehmeranzahl** max. 1 Person

Kosten 103 € (Messepreis Outdoorfestival)

Treffpunkt Festivalgelände - Stand Physiohüs Oberstdorf

Yoga im Park

Do 16:30 Uhr

Körper und Umwelt im Einklang.

Vom Beginner zum erfahrenen Yogi sind hier alle Level willkommen. Es wird auf jeden individuell eingegangen und verschiedene Variationen vermittelt, um in die eigene Balance zu kommen. Wir legen viel Wert auf eine runde & harmonische Stunde. Lass dich verzaubern!

Mandala Café & Yoga

Dauer 1 Stunde **Teilnehmeranzahl** max. 20 Personen

Kosten 15 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Yoga Cool down

Fr 17:30 Uhr | Sa 17:30 Uhr

Entspannung und Ausklang.

Der perfekte Abschluss eines sportlichen Tages. Wir dehnen, atmen und entspannen unseren Körper. Gemeinsam lassen wir los...! Willkommen ist, vom Yoga Neuling bis zum erfahrene Yogi, jeder!

Mandala Café & Yoga

Dauer 1 Stunde **Teilnehmeranzahl** max. 20 Personen

Kosten 15 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



Yoga in der Natur

Sa 12:00 Uhr

Yoga mit atemberaubender Aussicht!

Wir bewegen uns durch die bunte Welt der Asanas und tauchen in eine Meditation ab. Die frische Luft, die Naturgeräusche und ein wunderschöner Bergblick verbinden uns mit der Natur. Willkommen ist, vom Yoga Neuling bis zum erfahrene Yogi, jeder!

Mandala Café & Yoga

Dauer 2 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 20 Personen

Kosten 24 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Yoga & Frühstück

So 09:30 Uhr

Entspannt in den Tag starten.

Wir hüpfen gemeinsam auf die Yogamatten, starten mit Sonnengrüßen und aufweckenden Körperhaltungen sowie Atemtechniken in den Tag. Im Anschluss erwartet die Teilnehmer ein gesundes veganes Frühstück. Freut euch auf eine schmackhafte Joghurt-Fruchtbowl und ein Heißgetränk. Willkommen ist, vom Yoga Neuling bis zum erfahrene Yogi, jeder!

Mandala Café & Yoga

Dauer 1,5 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 20 Personen

Kosten 24 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Yogamatten stehen allen Teilnehmern bei Bedarf kostenlos zur Verfügung.

Bei schlechtem Wetter finden die Yoga Workshops in den Räumlichkeiten des Oberstdorf Hauses statt.



Wassersport



Canadier-Rafting auf der Iller (ab 12 Jahren)

Sa 14:00 Uhr

Teamwork im Element Wasser.

Sanft schlängelt sich die Iller durch das Allgäu. Ohne hohe technische Anforderungen an die Paddler zu stellen, garantiert der Fluss ein pures und unvergessliches Naturerlebnis. „Rein in die Gummihaut“ - Neoprenmontur, Schwimmweste und Helm gehören genauso dazu wie Paddel und Boot. Die Guides erklären alles Wichtige zum Umgang mit den kippstabilen Canadiern und dann geht es schon los!

Spirits of Nature

Dauer 3 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 20 Personen

Kosten 43 € inkl. Leihrüstung (33 € für Kinder von 12 bis 14 Jahre)

Treffpunkt Fußballplatz in Blaichach

Bitte beachten: Eigenanreise mit dem Pkw

Golf



Golf-Schnupperkurs

Do 14:00 Uhr | Sa 12:00 Uhr

Golfen ist sanfte Bewegung in der Natur und bietet gleichzeitig eine sportliche Herausforderung, Golfen ist der ideale Ausgleich für Jedermann, zum Alltag oder zu anderen Sportarten und in Oberstdorf im malerischen Trettachtal ein ganz besonderes Erlebnis. Probieren Sie Ihr Geschick in unserem Schnupperkurs im Rahmen des „Zämed duss Outdoorfestivals“ in Oberstdorf auf dem südlichsten Platz Deutschlands

Golfclub Oberstdorf

Dauer 2 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 12 Personen

Kosten 4 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Gleitschirmfliegen



Schnupperkurs Gleitschirmfliegen

Do 08:00 Uhr

So fühlt sich fliegen an! Wer sich nicht sicher ist, ob ihm das Gleitschirmfliegen liegt, der kann es ganz einfach erst einmal unter professioneller Anleitung ausprobieren. Nach einer kurzen Einweisung in den Gleitschirmsport lernen die Teilnehmer einen halben Tag lang den Gleitschirm kennen. Auf dem Übungsgelände werden die Fluginteressenten in die Lauf- und Aufziehtechnik des Gleitschirmfliegens eingeführt.

Flugschule Rohrmeier | Milz

Dauer 6 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 16 Personen

Kosten 89 € **Treffpunkt** Flugschule Rohrmeier | Milz

Voraussetzungen: durchschnittliche Kondition

Ausrüstung: sportliche Kleidung und gutes Schuhwerk

Mindestalter: 14 Jahre, mit Zustimmung der gesetzlichen Vertreter

Tandemfliegen

Fr 08:30 Uhr | Sa 08:30 Uhr | So 08:30 Uhr

Das Festival mal von oben betrachten!

Erlebe mit einem Gleitschirm Tandemflug vom Nebelhorn das Gefühl grenzenloser Freiheit und schwebe in ein luftiges Abenteuer inmitten der Allgäuer Bergwelt. Der beliebteste Tandemflug im Sommer wie auch im Winter startet an der Bergstation Höfatsblick (1932m) und trägt dich an den Felswänden des Schattenbergs hoch hinaus über das Oberstdorfer Tal. Einen Tag vorher setzen wir uns nochmals mit dir in Verbindung bezüglich der Wetterprognosen.

vogelfrei Tandemfliegen mit Profis OHG

Flugdauer: 15-20 Minuten **Treffpunkt:** vogelfrei Büro an der Nebelhornbahn

Festivalpreis: 128 €, zzgl. Bergbahnticket **Voraussetzung:** 25kg - 90kg

Ausrüstung: stabile knöchelhohe Bergschuhe, winddichte Jacke (Anorak), stabile Hose, Handschuhe, Sonnenbrille

Mind.-Alter: Beim Alter gibt es keine Grenzen. Als Passagier solltest du über eine normale körperliche Fitness verfügen und im Gelände 10 schnelle Schritte mitlaufen können.

Hinweis: Bei Absage aufgrund des Wetters gibt es das Geld wieder zurück.





Familie & Kinder

Auch die Kleinsten kommen nicht zu kurz, denn in Oberstdorf ist für Familien das ganze Jahr und bei jedem Wetter etwas geboten. Gemeinsam die Natur erkunden, actionreiche Abfahrten mit dem Allgäu Coaster genießen oder bei bunten Spielen sein Können zeigen - während des Zämed duss Outdoorfestivals ist für Groß und Klein so einiges geboten.

LandArt

Do 14:00 Uhr | für Kinder von 6 - 12 Jahren

Gemeinsam wandern wir an die Stillach oder Trettach, um dort aus Naturmaterialien die schönsten Kunstwerke zu erschaffen. Je nach Kreativität können wir Steine, Blüten, Blätter, Äste und alles was wir sonst noch so finden dafür verwenden und lernen dabei spielerisch, wie wichtig es ist, sich richtig in der Natur zu verhalten.

Tourismus Oberstdorf

Dauer 3 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 12 Personen

Kosten 4 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Kindertag am Söllereck

Fr 09:30 Uhr | für Kinder von 6 - 12 Jahren

Der Familienberg Söllereck hat viel zu bieten! Wir fahren zunächst mit dem Bus zur Söllereckbahn und mit der Gondel zur Bergstation, wo wir uns im Kletterwald austoben können. Bitte nehmt euch eine Brotzeit und etwas zu trinken mit, damit wir zwischendurch eine Pause machen können. Weiter wandern wir an Söllli's Kugelbahnen entlang zur Talstation. Dort angekommen lassen wir uns eine Rodelfahrt auf dem Allgäu Coaster nicht entgehen! Anschließend geht es mit dem Bus wieder zurück nach Oberstdorf.

Tourismus Oberstdorf

Dauer 6,5 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 12 Personen

Kosten 27 € inkl. Aktionen am Söllereck und Busfahrt **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Wildniserlebnistag

Fr 10:00 Uhr | Sa 10:00 Uhr | So 10:00 Uhr | für Kinder ab 6 Jahren

Ein Outdoor-Erlebnis für die ganze Familie
Habt ihr Lust mit uns die Oberstdorfer Wildnis zu entdecken und in das alte Wissen der Indianer einzutauchen?
Zusammen erlernen wir ihre Fähigkeiten: Bau einer Schutzhütte, Herstellung von Naturwerkzeug, Feuer machen ohne Feuerzeug, Schnüre flechten aus Naturfasern, Brot backen über dem Feuer und vieles mehr ...

Out of Bounds

Dauer 5 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 20 Personen

Kosten 29 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark



Oberstdorf Rallye

Sa 14.00 Uhr | für Kinder von 6 - 12 Jahren

Wie gut kennt ihr euch eigentlich in eurem Urlaubsort aus? Das wollen wir heute einmal sehen... Kommt mit und erkundet zusammen die verschiedensten Ecken Oberstdorfs!

Tourismus Oberstdorf

Dauer 2 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 12 Personen

Kosten 4 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Entdeckungswanderung zum Moorweiher

So 14.00 Uhr | für Kinder von 6 - 12 Jahren

Am wunderschön gelegenen Moorweiher gibt es viel zu entdecken! Wir erkunden gemeinsam die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt und wollen sehen, was wir dabei so alles finden.

Tourismus Oberstdorf

Dauer 2 Stunden **Teilnehmeranzahl** max. 12 Personen

Kosten 4 € **Treffpunkt** Infopoint im Kurpark

Für alle Ausflüge empfehlen wir, wetterangepasste Kleidung und ggf. auch einen kleinen Rucksack mit einer Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken.

auch für Kinder und Jugendliche:

ab 9 Jahren: Schnupperklettersteig Walsertal

ab 12 Jahren: Canadier-Rafting auf der Iller

ab 14 Jahren: Gleitschirmfliegen Schnupperkurs

ohne Altersbeschränkung: Kräuterwanderung

in Begleitung: Skinfit Rennrad-Ausfahrt

Seite 33

Seite 43

Seite 44

Seite 31

Seite 25



[ZUSAMMEN DRAUSSEN] zämed duss



Oberstdorf ist ein Naturparadies - darin sind sich alle, Urlauber wie Einheimische, einig. Die idyllische Lage im Talkessel, der von den schroffen Berggipfeln umgeben ist, bietet den perfekten Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten. Kein Wunder, dass jedes Jahr neue Oberstdorf-Liebhaber dazu kommen und von dem vielfältigen Urlaubsort begeistert sind. Damit auch jeder Spaß an der Bewegung hat und dabei die Einzigartigkeit der Natur bewahrt bleibt, ist es wichtig, einige Grundregeln zu beachten. Die gegenseitige Rücksichtnahme gehört unbedingt dazu - unabhängig davon, ob man auf zwei Rädern oder auf zwei Beinen unterwegs ist. Das Rezept dafür ist ganz einfach:

- 1 Rücksicht nehmen**
Es gilt „Share the trail“, also den Weg mit anderen zu teilen. Mit einer angepassten Geschwindigkeit und der Anwendung der allgemein gültigen Höflichkeitsformeln ist man immer auf der richtigen Seite.
- 2 Freundlich sein**
Gerne kann man die Menschen, denen man begegnet, grüßen. Freundlichkeit schadet nie und kommt immer gut an. Um sich bemerkbar zu machen, kann man freundlich rufen und sich auch danach bedanken. Beschimpfungen und Streitigkeiten helfen niemandem weiter.
- 3 Wanderer haben Vortritt**
Gerade auf engen oder stark frequentierten Wegen ist es ratsam, als Mountainbiker auch mal abzusteigen und die Wanderer vorbei zu lassen.
- 4 Die Natur schützen**
Wir sind alle zusammen draußen unterwegs - und deshalb muss auch das, was uns so viel Spaß macht, geschützt werden. Deshalb gilt für Zweiradler und Zweibeiner: immer den Müll mitnehmen, einen nachhaltigen Umgang mit der Natur pflegen, markierte Wege nicht verlassen, keine unnötigen Drifts und Bremsungen. Dass natürlich auch die Viehgatter immer geschlossen werden, versteht sich von selbst.
- 5 Wege nutzen**
Gerade im Natur- und Landschaftsschutzgebiet, in dem sich 75 % der Grundfläche von Oberstdorf befindet, ist es wichtig, nicht von den ausgewiesenen Wegen abzuweichen. Es gibt gute Gründe, wieso die Flora und Fauna hier geschützt werden soll und dies gilt es auch zu respektieren. Schließlich wollen wir alle noch möglichst lange „zämed duss“ sein.



MEGEVER PLATZ

BIKE-AREAL MIT PUMP-TRACK
FLYING FOX

GLEITSCHIRM

PHYSIOHÜS

GOLF

ERDINGER
RELAX-LOUNGE

INFOPOINT

EDDIE BAUER

SALOMON
NTC

Platz vor dem Kurhaus

Haupteingang

KURHAUS

PRINZENSTRASSE

WILDNIS-CAMP +
KRÄUTERWANDERUNGEN

Teichanlage

VERPFLEGUNG

EVENT-
BÜHNE

YOGA



Service

Alles, was man über das Zämeduss Outdoor-festival wissen muss: Anreise, Anmeldung, Veranstaltungsort, Parkplätze und vieles mehr wird auf den folgenden Seiten kompakt und übersichtlich aufgeführt. Falls trotzdem noch Fragen offen bleiben, steht das Festivalteam natürlich gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Festivalgelände

Das Festivalgelände ist das Herzstück des Outdoorfestivals. Hier steht die Eventbühne, hier präsentieren sich die Partner und hier treffen sich die Teilnehmer. Den ganzen Tag über findet ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm statt. Die Abendveranstaltungen finden ebenfalls auf der Eventbühne statt. Der Eintritt zum Festivalgelände ist frei. Treffpunkt für den überwiegenden Teil der Touren ist der Infopoint am Eingang des Festivalgeländes.

Safe the date:

02. - 04. Oktober 2020

Anreise & Parken

Am einfachsten ist Oberstdorf mit der Bahn zu erreichen. Der Bahnhof befindet sich mitten im Ort und das Festivalgelände ist in etwa zehn Minuten zu Fuß zu erreichen.

Wer mit dem Auto kommt, kann am Ortseingang auf den Parkplätzen P1 und P2 parken. Zu Fuß dauert es etwa 15 Minuten zum Festivalgelände, mit dem Ortsbus können Sie bis zum Bahnhof fahren.

In Kombination mit einem gebuchten Aktionsprogramm kann für den jeweiligen Festivaltag ein vergünstigtes Parkticket online hinzugebucht werden. Dieses Ticket berechtigt zum Parken auf den Parkplätzen P1 oder P2.

Übernachten

Passende Übernachtungsangebote in allen Kategorien erhalten Sie unter www.oberstdorf.de oder per E-Mail unter info@oberstdorf.de. In Oberstdorf bieten zahlreiche Gastgeber „Bergbahnen inklusive“ an – hier können alle Bergbahnen in der Region Oberstdorf/Kleinwalsertal vor Ort kostenlos zur Übernachtung hinzu gebucht werden.

Neben Ferienwohnungen, Hotels und Pensionen stehen auch zwei Campingplätze sowie ein Wohnmobilstellplatz zur Verfügung.

Impressum

Veranstalter Tourismus Oberstdorf, Prinzregenten-Platz 1, 87561 Oberstdorf **Kontakt** Tel. 08322 700-1201, E-Mail outdoorfestival@oberstdorf.de

Bildnachweise Alexander Fuchs, Tourismus Oberstdorf, Bastian Morell, Elena Alger, Eren Karaman, Markus Buß, Out of Bounds, Flugschule Rohrmeier Milz, Archiv Buhl, Amical Alpin, Skinfit, Physiohüs, Alpenschule Oberstdorf, adiGeisegger. **Stand** August 2019, Änderungen vorbehalten.

Essen & Trinken

Rund um die Eventbühne werden die Teilnehmer des Zämeduss Outdoorfestivals kulinarisch verwöhnt und können sich für die Aktivprogramme stärken. Die Verkaufsstände stehen auch den Besuchern zur Verfügung.



Folgt uns ...



Aktionsprogramm & Kurse

Alle buchbaren Touren - auch die kostenlosen Mitmachangebote - sind online auf der Homepage unter www.zaemed-duss.de zu finden und müssen vorab gebucht werden. Nach Abschluss der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie per Email eine Buchungsbestätigung, nach Zahlungseingang dann Ihre fixe Anmeldebestätigung mit allen detaillierten Informationen (Treffpunkt, Ablauf, etc.).





Eddie Bauer ist eine amerikanische Outdoor-Marke, die seit fast 100 Jahren Menschen inspiriert, ihr Abenteuer in der Natur zu leben. Eddie Bauer Produkte haben eine lebenslange Garantie und sind online erhältlich unter www.eddiebauer.de



Seit Salomon 1947 in den französischen Alpen gegründet wurde, hat die Leidenschaft für Outdoorsport nicht nachgelassen – im Gegenteil. Diese Leidenschaft sorgt auch für eine ständige Weiterentwicklung der Produkte, um die Zeit draußen in vollen Zügen genießen zu können. Deshalb warte nicht länger – it's time to play www.salomon.com



Ob Laufen, Trailrunning, Wandern oder Mountainbiken – ERDINGER Alkoholfrei sorgt für den perfekten Start in die Regeneration! Die Vitamine B9 und B12 fördern die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Durch seine isotonischen Eigenschaften versorgt es den Körper unmittelbar mit den wertvollen Inhaltsstoffen und löscht so schneller den Durst. www.erdinger-alkoholfrei.de



Ab geht's in die Berge, ganz egal ob Sommer oder Winter. Mit den Oberstdorf • Kleinwalsertal Bergbahnen kommen Gäste zu jeder Jahreszeit hoch hinaus – und hinein in die Bergwelt der Allgäuer Alpen. www.ok-bergbahnen.de

Weitere Partner

AKTIV AM BERG
BERGSCHULE OBERSTDORF



Alpinschule
OBERSTDORF

Out of Bounds
into the wild

AMICAL
AM BERGSCHULE - TREK & EXPEDITIONEN
alpin

skinfit[®]
SIMPLY MULTISPORT.

BIKESCHULE
BPI
BIKING
PERFECTLY
INSTRUCTED
www.bikeschule.de

Physiohüs
Oberstdorf
Therapie | Training | Coaching

E-bike Allgäu[®]

OASE
ALPINCENTER · OBERSTDORF

dorf

NTC
SPORT
Oberstdorf



DAS
JAGDHAUS
OBERSTDORF
KONZESSIONS-VEREIN

INTERSPORT
HUBER
OBERSTDORF · ALLGÄU
AM BERG DAHEIM.

BOOTCAMP
AM BERG DAHEIM
So heißt es einfach! Denn die Challenge am Berg!

man dala
CAFÉ & YOGA

KAFFEE
MASCHINE

Aktiv durchs Leben
Der Yogaladen

DIE
KASEPIRATEN

SPIRITS
of NATURE

vogelfrei
TANDEMFLIEGEN
MIT PROFIS

Hanna & Lotte

Rolling
Pizzaa

KATIE
LAMBERT



LIZ
DALEY



LYNSEY
DYER

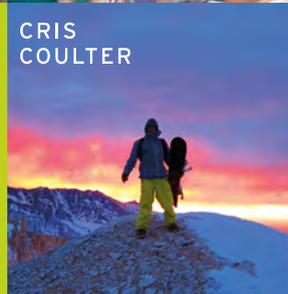


LEXI
DUPONT

MELISSA
ARNOT



CRIS
COULTER



DAVE
HAHN



Eddie Bauer EST. 1920

Die Outdoormarke für Guides,
Sportler und Abenteurer.

www.eddiebauer.de

LIVE YOUR
ADVENTURE

CAROLINE
GEORGE



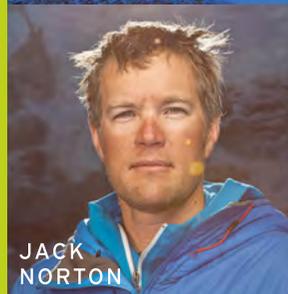
MASON
EARLE



ADRIAN
BALLINGER



JACK
NORTON



CRIS
KORBUIC

