

Eisbaden auf dem Kaunertaler Gletscher | Thüringer Wald feiert 100 Jahre Bergbahnen | Mountainbiken im Granitland mit Bier-Belohnung

Kaunertaler Gletscher: Eisbaden mit Yoga-Vorbereitung

Wer diesen Erlebnisworkshop bucht, braucht Mut. Aber wer sich traut, wird sich hinterher wie neugeboren fühlen. Um was es geht? Um Eisbaden im Weißsee auf dem Kaunertaler Gletscher. Vorbereitet auf das unglaubliche Gefühl wird man im Gletscherzentrum durch zwei erfahrene Trainer. So läuft der Erlebnisworkshop: Zunächst lernt man Atemübungen nach der Yoga-Form „Yoga Nidra“, einer systematischen Methode, um vollkommene körperliche, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen – effektives Stressmanagement. Danach wird schrittweise und langsam bis zur Brust in das kalte Wasser gestiegen. Die Badedauer ist je nach individuellem Empfinden von einigen Sekunden bis zu mehreren Minuten möglich. Mit Sicherheit wird dieses Bad – mitten auf dem Kaunertaler Gletscher – ein unvergessliches Erlebnis werden. Mentaltrainer Marcel Schmid: „Wenn unsere Kursteilnehmer:innen mit einem entspannten Lächeln im Eiswasser sind und unmittelbar danach die Glücksgefühle explodieren, dann ist für alle deutlich sichtbar, was jeder einzelne von uns alles erreichen kann.“



Eisbaden mit Wow-Effekt: Ein eisiges Erlebnis auf dem Kaunertaler Gletscher.

© Kaunertaler Gletscherbahnen

Der Workshop dauert fünf bis sechs Stunden und kostet pro Person 99 Euro. Er findet zweimal am 6. und am 20. Mai 2023 statt. Die gesundheitlichen Voraussetzungen: Jeder gesunde Mensch kann bedenkenlos zwei bis drei Minuten in ein Eisbad steigen. Bei Herz-Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Schwindel oder Erkältung wird von einem Ganzkörper-Eisbad jedoch abgeraten. Wer sicher gehen möchte, dem sei eine individuelle ärztliche Abklärung im Voraus empfohlen.

Weitere Informationen: <https://www.kaunertaler-gletscher.at>

Thüringer Wald: Drei Tage Festlichkeiten zum 100. Bergbahn-Geburtstag

Das leuchtende Rot ist ihr Markenzeichen. Die Thüringer Bergbahn ist Kult, ist Tradition und Identifikationssymbol für den Thüringer Wald und Gegenstand zahlloser Ausflugserinnerungen. Jetzt feiert die Thüringer Bergbahn ihren 100. Geburtstag. 1923 fand in Oberweißbach die offizielle Eröffnungsfeier für den Personenverkehr statt. Bis heute ist die historische Standseilbahn in Betrieb und ein Schmuckstück des Thüringer Waldes. Mit 25 Prozent Steigung ist sie weltweit die steilste Standseilbahn zum Transport normalspuriger Eisenbahnwagen. Besonders aus dem Cabrio-Wagen bietet sich während der Fahrt ein spektakulärer Ausblick. Klar, dass dieser Geburtstag jetzt groß gefeiert wird: Vom 16. bis 18. Juni 2023 steigt das Jubiläumsfest „100 Jahre Bergbahn im Schwarztal“.



Spektakulär: Eine Fahrt mit dem Cabrio-Wagen ist ein außergewöhnliches Erlebnis. © Paul Hentschel

Das bunte Programm reicht vom Festzelt an der Bergstation Bad Lichtenhain mit seinem wunderschönen Vorplatz zu Live-Musik, einer

Theateraufführung zur Gründungsgeschichte der Bergbahn bis zum Frühschoppen. Dazu gibt es eine Modellbahnausstellung in der Festscheune in Oberweißbach und einen kleinen Regionalmarkt in Lichtenhain. Der Walderlebnispfad Fröbelwald an der Bergstation wird am Sonntag zum Abenteuer für Kinder und Familien. Des Weiteren werden unter anderem auch Sondermarken zum Bergbahnjubiläum vorgestellt. Ein Festtag für die Thüringer Bergbahnen sowie für jeden Eisenbahn-Liebhaber.

Weitere Informationen: www.thueringerbergbahn.com

Das Deutschlandticket ist ab 1. Mai 2023 auf den Strecken der Thüringer Bergbahn, bestehend aus Standseilbahn und Flachstrecke sowie der Schwarzatalbahn gültig

Von der Donauregion bis in den Böhmerwald: Grenzenloses Mountainbiken im Granitland

Erst ein kühles Blondes, dann knackig die Hügel rauf und runter. Das Granitland von der Donau bis in den Böhmerwald ist ein hervorragendes Revier für Mountainbiker. Auf 17 beschilderten Trails aller Schwierigkeitsgrade sind insgesamt 950 Kilometer Strecke und 27.000 Höhenmeter zu bezwingen und zu erobern. Keine Frage, das Granitland ist eines der Zentren für Mountainbike-Sport in Österreich.

Für die neue Saison sind zwei Packages für feinstes und genussvolles Mountainbike-Vergnügen im Programm: Zum einen die Grande Granit Tour mit kernigen 260 Kilometern und 6.900 Höhenmetern in fünf Tagesetappen oder die Granit-Bier Runde. Bier-Runde? Ja, richtig gehört: Täglich gibt es bei diesem Angebot ein Seiterl (0,3 l) Mühlviertler Bier zur Begrüßung beim Check-In. Wer noch mehr davon möchte: Auf den drei Tagesetappen über 160 Kilometer und 4.000 Höhenmeter kann man das Bier der kleinen und feinen Mühlviertler Brauereien in den Wirtshäusern probieren. Die Granit-Bier-Runde ist ab 296,10 Euro pro Person buchbar, die Grande Granit Tour kostet ab 599 Euro pro Person. Auch für E-Biker gibt es ein spannendes Angebot: Zwei Tage beim „eRush“ durch das Mühlviertler Granitland – für Einsteiger und Könnern vom 29. Juni bis 1. Juli. Insgesamt sind 135 Kilometer und 3800 Höhenmeter zu bewältigen (Preis ab 525 Euro pro Person). Mountainbike-Fans sollten sich den Granitmarathon mit mehr als 700 Startern vormerken. Am Samstag, den 27. Mai steigt die ASVÖ Junior Granit Challenge: XC (Nachwuchsrennen) und am Sonntag danach der Raiffeisen Granitmarathon über 90 Kilometer und 3.100 Höhenmeter.

Weitere Informationen: www.donauregion.at/mountainbike

Informationen für Medien:

genböck pr + consult
Nina Genböck
Märkisches Ufer 28, D-10179 Berlin
Tel. +49-30-224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de
www.genboeckpr.de



Malerisch: Die Schwarzatalbahn in Obstfelderschmiede. © Paul Hentschel



Mountainbiken im Granitland vor traumhafter Kulisse.
© Granitland, Erwin Haiden



Abwechslungsreiche Touren: Mountainbiker fahren durch die Altstadt von Haslach
© Granitland, Erwin Haiden