

Drehbuch „Nachhaltiges Erlebnisprogramm“

Thema / Titel	Sonnenaufgangsyoga mit anschließendem Frühstück auf der Tröpolacher Alm
Name des Guides	Eder Ulrike, Mount'nFIT
Ort/Dauer Wo findet das Programm statt/wielange dauert es?	Ort: Tröpolacher Alm Uhrzeit/Dauer: ca. 3h Zielgruppe/Schwierigkeit: Ausrüstung:

Stimmiges Programm in tollem Umfeld und schönem Abschluss (Kulinarik Tröpolacher Alm). Herausforderung ist die Anreise zum Programm um 4:00. Wichtig Hinweis aus Fahrgemeinschaft (wenn möglich ab Hermagor)

Bitte noch :

- An-/Abreise klären
- Persönliche Vorstellung (Bezug Nachhaltigkeit) / Nachhaltigste Region kurz beschreiben

timeline	Spannungsbogen	Details zur Inszenierung/Thema
	Treffpunkt/ Erreichbarkeit	<i>Beschreibung des Treffpunktes und der öffentlichen Erreichbarkeit vom nächstgelegenen Knoten (hin & retour)</i> Treffpunkt direkt in Tröplach beim Feuerwehrhaus, dort werden Fahrgemeinschaften gegründet um anschließend auf den Berg rauf zu fahren. Öffentlich leider nicht erreichbar, da wir ja schon im Juni um 04:15 starten – da fährt noch kein Bus ☺ somit fahren wir mit Autos gemeinsam rauf <i>Öffentliche Anreise von einem Knotenpunkt ist ein Muss-Kriterium. Jedoch um 4:00 in der Früh gibt es keinen öffentlichen Verkehr!!</i> <i>Ist es möglich Treffpunkt in Hermagor zu machen und von dort „Shuttle-Fahrgemeinschaft“ bilden.</i>
04:15- 4:20	Begrüßung/ Prolog	> Begrüßung (persönliche Vorstellung, Qualifikation/ Begeisterung für das Programm-Thema, Bezug zur Nachhaltigkeit, etc) > Vorstellung der „nachhaltigsten Region“ – was tun wir schon > Beschreibung des Programmablaufes (Nachhaltigkeit?)
4:20-4:45		<i>Gemeinsame Auffahrt zur Tröpolacher Alm</i>
04:45	Tröpolacher Alm	Ankunft Tröpolacher Alm Wird von einem Einheimischen und der ganzen Familie geführt. Dorthin zu dieser Alm wird meist gewandert, auch vom Nassfeld aus. Fast jeden Tag in der Früh gibt es die Möglichkeit für ein Frühstück, aber auch einer Sonnen- untergangsjause. Nachhaltigkeit wird extremst vorgelebt. Produkte werden direkt im Stall bzw. auch im Raum nebenan produziert
05:15 – 06:15	Yogaplatz beim See	Wir marschieren zum wohl schönsten Yogastudio auf 1600m direkt vor einem See, dort werden dann in der Dämmerung die ersten Kühe vorbeilaufen, denn die Bauern suchen sie gerade zusammen zum melken.

		Währenddessen starten wir in unsere Yoga Stunde und yogieren direkt in die aufgehende Sonne hinein. Diese Ruhe genießen wir erfurchtig in dieser wunderschönen Umgebung.
6:30 – 7:45	Kulinarik auf der Tröpolacher Alm	<p>Nach dem Yogieren, marschieren wir zurück zur Tröpolacher Alm, wo wir die hauseigenen Produkte zu uns nehmen werden. Produziert wird jeden Tag auf's Neue, denn die Kühe und Ziegen werden am Tag 2x gemolken, einmal in der Früh und einmal am Abend. Dazu werden sie gesucht, Richtung Alm marschiert und danach dürfen sie sich wieder überall am Berg verteilen.</p> <p>Erzählt wird von der Käseproduktion wo man anschließend auch die Käserei begutachten kann.</p> <p>Während dem Frühstück auf der Terrasse mit unglaublichem Bergpanorama, werden uns nebenbei die Ziegen und Kühe interessiert beobachten.</p> <p>1x Platte mit Speck und Aufstrichen 1x Käseplatte mit Kuhmilch und Ziegenmilchprodukten – allesamt von der Alm</p>
7:45	Epilog/ Verabschiedung	<p><i>Beschreibung der Verabschiedung (Kurze Zusammenfassung der Tour - was haben wir erlebt, Hinweis auf weitere nachhaltige Programme in der Region - vielleicht als Programmtipp/Erlebnis für einen der nächsten Tage, Hinweis auf regionale Produkte/Einkaufsmöglichkeiten, etc)</i></p> <p>Yoga und Wanderungen am Nassfeld, nachhaltige Biketouren andere geführte nachhaltige Touren</p>
7:45 -:	Abfahrt	Gemeinsame Rück-Fahrt ins Tal (Hermagor)

Darstellung der Querverweise „Nachhaltigkeit vor Ort/in der Region“

Nachhaltigkeit vor Ort/im direkten Umfeld	<p><i>Darstellung, auf welche Aspekte/Aktivitäten der Nachhaltigkeit vor Ort/im direkten Umfeld des Programmes noch hingewiesen wird? Bitte dabei auch Kultur/Brauchtum und besondere Geschichte berücksichtigen.</i></p> <p>Kultur und Brauchtum von Tröplach (Heimatort vom Wirten der Tröpolacher Alm) Dazu erzählt Christian Jenul ein paar spannende, aber auch lustige Geschichten) Nachhaltigkeit im Skigebiet (Thema Energie, etc)</p>
Nachhaltigkeit In der Region	<p><i>Darstellung, auf welche Aspekte/Aktivitäten der Nachhaltigkeit in der Region Nassfeld-Pressseggersee/Lesachtal/Weissensee im Rahmen des Programmes noch hingewiesen wird?</i></p> <p>Flyer können meinerseits auch mitgegeben werden, zusätzlich zur Mundpropaganda</p>