

# active mountain hotels



## DIENSTAG | MARTEDÌ

### Belebende Wanderung ins Ursprungtal

19.05.-27.10.

Momente der Ruhe, der Anstrengung, der Gelassenheit, der Erholung. In der rauen, erfrischenden Umgebung des Reiner Ursprungtals die reizvollsten Wege zur Entspannung kennenlernen. Atemtechniken, Waldbaden, u.A. Unter kundiger Führung von Doris. Tagestour in Rein (leicht bis mittel).

**Mitzubringen:** Wanderausrüstung, Wetterschutz, Sitzunterlage, Handtuch, Getränk, GuestPass, Proviant

**Treffpunkt:** 09:15 Uhr Sonnenbar Rein

**Dauer:** ca. 5 Stunden

**Rückkehr:** gegen 15:30 Uhr, Sand

### Escursione multisensoriale nella Val Sorgiva - Ursprungtal

19/05-27/10

Momenti di calma, di sforzo, di serenità e di relax. Scoprire i vari modi di rilassamento nell'ambiente aspro e rinfrescante della val Sorgiva a Riva. Tecniche di respirazione, bagni nella foresta, ecc. Sotto la guida esperta di Doris. Escursione di un giorno a Riva (facile/media).

**Cosa portare:** abbigliamento da trekking, protezione antipioggia, cuscino, asciugamano, bevanda, GuestPass, pranzo a sacco

**Ritrovo:** ore 09:15 Sonnenbar Riva di Tures

**Durata:** circa 5 ore

**Ritorno:** intorno alle ore 15:30, Campo Tures

## MITTWOCH | MERCOLEDÌ

### AlmEscape

20.05.-28.10.

Anregende Bergwanderung mit Aussicht auf typische Almhütten-Köstlichkeiten in Panoramalage. Georg, der erfahrene Förster, begleitet, zeigt, erklärt, erzählt (mittelschwierig).

**Mitzubringen:** Wanderausrüstung, Wetterschutz, Getränk, GuestPass

**Treffpunkt:** 08:30 Busbahnhof Sand in Taufers

**Dauer:** ca. 6 Stunden

**Rückkehr:** gegen 16:00 Uhr Mühlen/Sand

### AlmEscape

20/05-28/10

Una stimolante escursione in montagna con la prospettiva di gustare le prelibatezze tipiche delle baite in una posizione panoramica. Georg, il forestale esperto, ci accompagna, ci mostra, ci spiega e ci racconta (media difficoltà)

**Cosa portare:** abbigliamento da trekking, protezione antipioggia, bevanda, GuestPass

**Punto d'incontro:** ore 08:30 stazione degli autobus Campo Tures

**Durata:** circa 6 ore

**Ritorno:** intorno alle ore 16:00 Molini/Campo Tures

## FREITAG | VENERDÌ

### Brennessel, Baldrian & Co: Kräuterwanderung

15.05.-30.10.

Bestimmung der Kräuter, botanische Erläuterungen zu Orchidee, Heidekraut und Trollblume. Mario kennt sie alle. Er weiß zu jedem Kraut eine Geschichte und zu jeder Blüte eine Anekdote. Halbtagestour im Raum Sand/Luttach (leicht bis mittel).

**Mitzubringen:** gutes Schuhwerk, Wetterschutz, Getränk, GuestPass

**Treffpunkt:** 09:30 Bruggnhof Kematen

**Dauer:** ca. 3 Stunden

**Rückkehr:** gegen 13:00 Uhr

### Ortica, valeriana e Co: alla scoperta delle erbe selvatiche

15/05-30/10

Identificazione delle erbe, spiegazioni botaniche di orchidea, erica e campanula. Mario è pronto a spiegare modi & metodi di cure e ricette, a raccontare storie & storielle su fauna e flora. Escursione di mezza giornata nella zona di Campo Tures/Lutago (facile/media).

**Cosa portare:** calzature adeguate, protezione antipioggia, bevanda, GuestPass

**Punto d'incontro:** ore 09:30 Bruggnhof Caminata

**Durata:** circa 3 ore

**Ritorno:** intorno alle ore 13:00

