

active mountain hotels

Tage voller Sommerfrische.
Auf Bergmatten, auf Feldfluren,
an Wasserläufen.
Ruhe. Anstrengung. Gelassenheit. Erholung.
Von Juni bis Oktober.

Fresche giornate d'estate
Su versanti di montagna, tra prati e campi,
in riva a corsi d'acqua.
Riposo. Sforzo. Serenità. Relax.
Da giugno fino a ottobre.



DIENSTAG | MARTEDÌ

Belebung am Ursprung 10.06.-28.10.

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 alla sorgente 10/06-28/10

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

Brennnessel, Baldrian & Co: Kräuterwanderung 04.06.-29.10.

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. Tagestour im Raum Sand/Luttach (leicht bis mittel).

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, Wetterschutz, Getränk, GuestPass
Treffpunkt und Wanderziel: wird jeweils mitgeteilt; Zeit: 09:30 Uhr ca.
Dauer: ca. 3 Stunden
Rückkehr: gegen 13:00 Uhr

Ortica, valeriana e Co: alla scoperta delle erbe selvatiche 04/06-29/10

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 un giorno nella zona di Campo Tures/Lutago (facile/media).

Cosa portare: calzature adeguate, protezione antipioggia, bevanda, GuestPass
Punto di ritrovo e meta dell'escursione: verrà comunicato; orario: ore 09:30 ca.
Durata: circa 3 ore
Ritorno: intorno alle ore 13:00

FREITAG | VENERDÌ

Wanderung: Wasser und Wald 06.06.-31.10.

Am Bächlein entlang zur Erkundung des Tals des Wassers; botanische Erläuterungen zu Fichte, Föhre & Borkenkäfer. Georg, ein erfahrener Förster, kennt alles, was da wächst & gedeiht, krecht & fleucht. Tagestour im Mühlwalder Tal (leicht bis mittel).

Mitzubringen: Wanderausrüstung, Wetterschutz, Proviant, GuestPass
Treffpunkt: 09:10 Busbahnhof Sand in Taufers
Dauer: ca. 6 Stunden
Rückkehr: gegen 16:00 Uhr Mühlen/Sand

Escursione nella foresta, lungo il torrente 06/06-31/10

Lungo il torrente per esplorare la valle dell'acqua; spiegazioni botaniche sull'abete rosso, pino e bostrico. Georg, esperto forestale, conosce tutto ciò che cresce e prospera, striscia e vola. Escursione giornaliera nella valle Selva dei Molini (facile/media).

Cosa portare: abbigliamento da trekking, protezione antipioggia, pranzo a sacco, GuestPass
Punto d'incontro: ore 09:10 stazione degli autobus Campo Tures
Durata: circa 6 ore
Ritorno: intorno alle ore 16:00 Molini/Campo Tures

