

Nordic Fitness in Alto Adige

www.alpinefitness.it



SÜDTIROL





Editoria:

Concetto e grafica:

www.hantha.com | Sarentino

Testi: www.dext.de, www.tourismusmanagement.it, ass. turistiche e alberghi

Immagini: Laurin Moser, SMG, ass. turistiche e alberghi

Stampa: www.karodruck.it | Appiano

Le modelle sono state vestite da Sportler Bolzano e Sport Maringo, Naturno.

Nordic Fitness Alpin in Alto Adige

www.alpinefitness.it

Distensione nella sua forma più alta

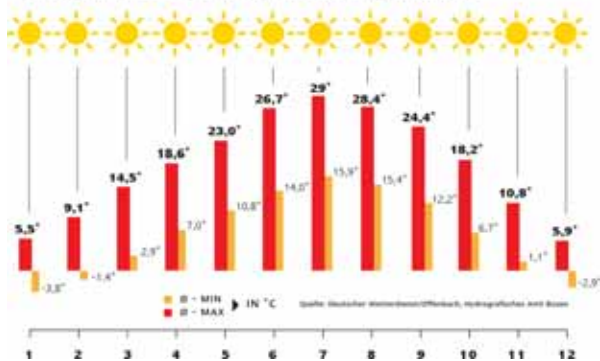
Paesini pittoreschi, masi antichi, malghe incantevoli, cascate scroscianti, la frescura dei boschi, il tutto sovrastato da uno splendido cielo azzurro. In sette aree turistiche selezionate dell'Alto Adige, l'ospite trova tutta una serie di nuove salutari proposte per lo sport e il fitness, sintetizzabili nel termine "Nordic Fitness Alpin". Dimentichi lo stress e la vita frenetica; accresca la vitalità e la resistenza sulla pista da fondo, con lo sci-alpinismo o il nordic walking. Renda la Sua vacanza ancora più bella ed efficace, scopra lo straordinario paesaggio naturale e si goda la squisita ospitalità altoatesina.

Nordic Fitness Alpin - Le aree turistiche dell'Alto Adige

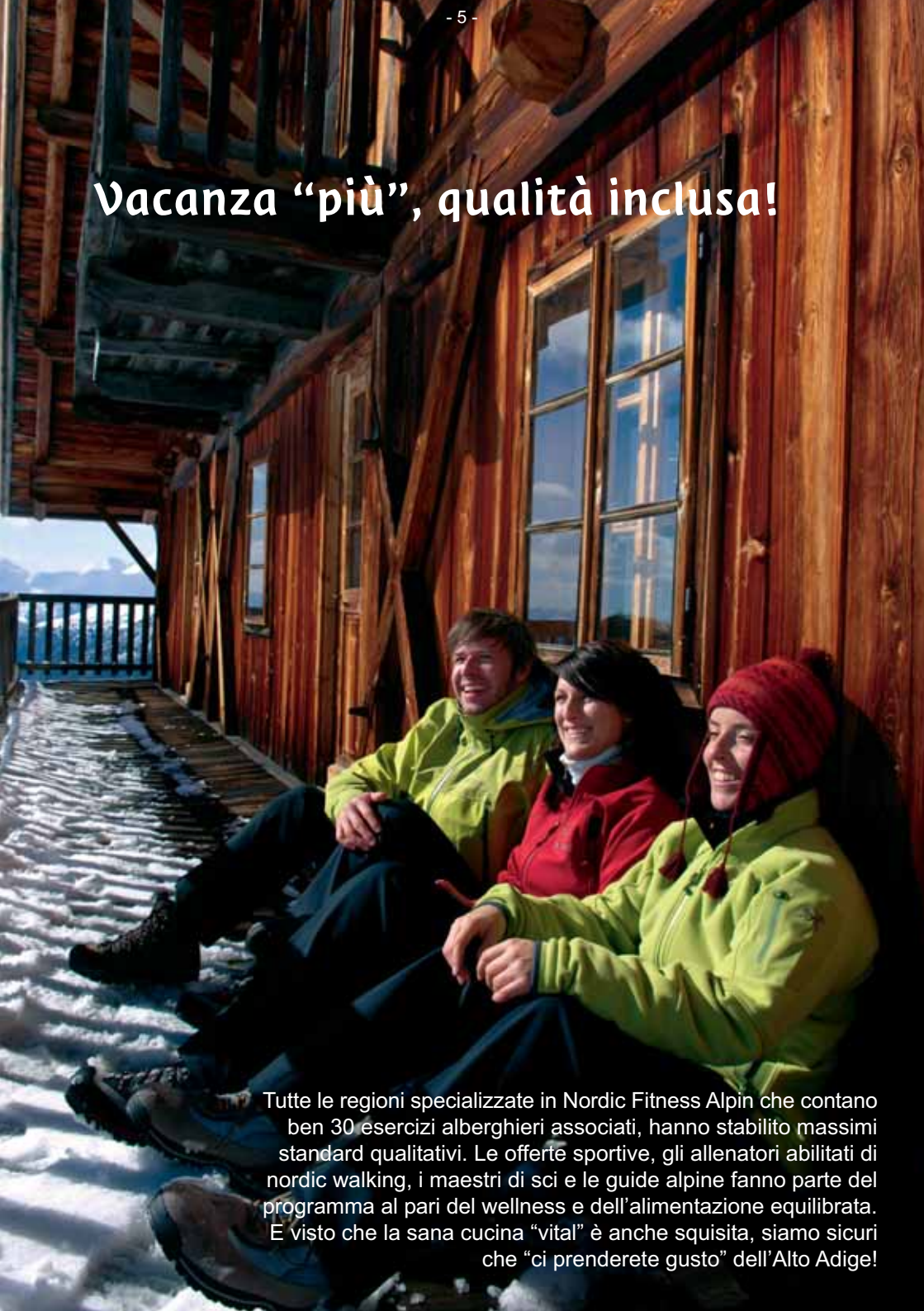
- 1 Alta Venosta
- 2 Laces/Martello
- 3 Val d'Ultimo
- 4 Alta Val Passiria
- 5 Val Sarentino
- 6 Vipiteno e dintorni
- 7 Valle Aurina



Il clima dell'Alto Adige con più di 300 giornate di sole all'anno



Vacanza “più”, qualità inclusa!

A photograph of three people sitting on a snowy balcony of a wooden chalet. The balcony is covered in snow and has a wooden railing. The chalet is made of dark wood and has large windows. The people are wearing winter jackets and hats. The man on the left is wearing a yellow jacket and a blue hat. The woman in the middle is wearing a red jacket and a black hat. The woman on the right is wearing a yellow jacket and a red hat. They are all smiling and looking towards the camera. The background shows a snowy mountain landscape under a blue sky.

Tutte le regioni specializzate in Nordic Fitness Alpin che contano ben 30 esercizi alberghieri associati, hanno stabilito massimi standard qualitativi. Le offerte sportive, gli allenatori abilitati di nordic walking, i maestri di sci e le guide alpine fanno parte del programma al pari del wellness e dell'alimentazione equilibrata. E visto che la sana cucina “vital” è anche squisita, siamo sicuri che “ci prenderete gusto” dell'Alto Adige!

Buone vacanze ... Piacevole Alta Venosta

Un paesaggio caratterizzato da natura incontaminata, castelli medioevali e località idilliche.

La magia del paesaggio alpino da vivere facendo passeggiate ed escursioni lungo romantici sentieri, nella valle e in alta quota, il divertimento sportivo e il tempo libero da gustare sui percorsi nordic walking o pedalando, scalando, sciando, far fondo, ciaspolate o escursioni invernali... e naturalmente anche il piacere culturale ai massimi livelli.

Dislivello [m]: 905 - 3.200 | Sci da fondo [km]: 18

Sentieri tracciati - inverno [km]: 30 | Sentieri d'estate [km]: 350 | Nature Fitness Parc [km]: 17,8



Alta Venosta Vacanze

I-39024 Malles

Via S. Benedetto 1

Tel.: (+39) 0473 737 070

Fax: (+39) 0473 831 901

www.altavenosta-vacanze.it

info@altavenosta-vacanze.it

Località dell'area turistica

Malles con Burguiso, Slingia, Laudes, Clusio, Planol, Tarces e Mazia, Sluderno e la città di Glorenza



Nordic fitness in inverno

Un vero piacere trascorrere l'inverno da noi!

Voglia di qualcosa di piú: Escursione con le ciaspole con la guida alpina oppure escursione di sci d'alpinismo. Un'avventura speciale: Escursione invernale guidata alla malga. Sulle tracce del puro romanticismo: fiacolcate alla malga. Per gli sportivi: Nordic cruising e Nordic Walking a Slingia. Il pizzico piú bello: Sci da fondo - centro sci da fondo Slingia.

Nordic fitness in estate

Collegare salute con divertimento. Escursioni lungo pianeggianti e soleggati canali d'irrigazioni, lungo i pedii della vallata o sulle splendide cime panoramiche. Dal incanto della fioritura in primavera alla sinfonia di colori autunnali. Mettete in movimento la vostra salute con Nordic Walking sui nostri percorsi segnalati. In bici lungo la Via Claudia Augusta fino a Merano - adatto per tutti. Percorsi per mountainbike attraversando i piú belli Passi delle Alpi (CH-A-I). Sport+Well: Divertimento frizzante nella piscina combinata coperta e scoperta. Eccezionale anche il nostro programma settimanale per i bambini.



A Sluderno - Val Venosta

La casa per le Vostre vacanze

Le abbiamo riservato un posto al sole... Qui dove tutti apprezzano la pace e la distensione, qui dove l'ospitalità viene dal cuore, iniziano le Sue vacanze: all'Hotel Gufler col nuovo settore wellness & beauty del "Well - Kastell", con piscina coperta, massaggi, applicazioni cosmetiche e bagni aromatici.

Proposte nordic fitness

Entrare in sintonia con la vacanza, accompagnati dai padroni di casa e dal sole amico... con un'escursione guidata di nordic walking o una piacevole camminata con gli altri ospiti oppure pedalando tutti insieme allegramente. Sci da fondo, sci-alpinismo, escursioni con le racchette da neve nelle immediate vicinanze. Noi La porteremo al punto di partenza, in tutta comodità, col taxi della casa.

HOTEL ★★★★★ Gufler

Famiglia Gufler
I-39020 Sluderno
Konfall 9

T. (+39) 0473 615 275
F. (+39) 0473 615 479
info@hotel-gufler.com
www.hotel-gufler.com

Numero letti: 54
Altitudine m.s.l.m.: 921
Aperto: Natale - novembre

Settimane Nordic Walking

Periodo: maggio - novembre

Descrizione:

giorno introduttivo di nordic fitness con gli albergatori, due escursioni guidate di nordic walking (escursione nel biotopo e in malga), vitto per la gita, noleggio bastoncini e frequenzimetri, un bagno alle alghe o all'amnica, squisiti menu per lo sportivo.

Prezzo a persona: a partire da **590,00 Euro**



A Malles - Val Venosta

La casa per le Vostre vacanze

Vacanza naturale piena di vita nel primo albergo biologico certificato d'Italia presso la famiglia Steiner. Per vivere momenti di felicità, di vita, di energia, di sentimento. Soggiornare nelle bellissime camere eco-panoramiche con pareti in argilla, riscaldamento a parete, bioswitch e mobili in legno massiccio. Qui potrà abbandonarsi ad un sonno ristoratore e sognare serenamente.

Proposte nordic fitness

Qui nell'Alta Venosta sul trono della natura scoprirà sentieri escursionistici e vie alpine passando per prati verdi e rigogliosi, per boschi romantici e vicino a laghetti di montagna di un azzurro incredibile. Sana attività per tutti i gusti: nordic walking, escursioni, mountainbike, bicicletta, nuoto o sci, escursioni con le racchette da neve, fondo e slittino in inverno.

BIOHOTEL ★★★ Panorama

Thea e Friedrich Steiner
I-39024 Malles
Strada statale 5

T. (+39) 0473 831 186
F. (+39) 0473 831 215
info@hotel-panorama-mals.it
www.hotel-panorama-mals.it

Numero letti: 50
Altitudine m.s.l.m.: 1.000
Aperto: Natale - novembre

Tra boschi e prati

Periodo: 08.07. - 26.08.2006

Descrizione:

7 giorni di mezza pensione bio-benessere incluso ogni giorno, buffet di prelibatezze per lo spuntino pomeridiano

Prezzo forfetario a persona e settimana in camera doppia:
Camera casa principale lato monte: **406,00 €**
Camera casa principale lato sud: **441,00 €**
Camera eco-panoramica lato sud: **525,00 €**



Fondo & Buonumore

Voglia di boschi innevati, piste da fondo tracciate e preparate alla perfezione... e magari perdere qualche chilo con lo skate? Col fondo si mette in moto il 90 per cento dei muscoli. Così si brucia energia, si ottimizza l'apporto d'ossigeno al sangue e si rafforza il sistema immunitario. Potrete inoltre migliorare la vostra condizione fisica, accrescendo la forza e la mobilità. Questo sport proviene dall'estremo nord, ma con gli imponenti "tremila" dell'Alto Adige davanti agli occhi, il fondo è doppiamente edificante... e intanto lo spirito viene gratificato dall'effetto delle endorfine, gli ormoni della felicità.

Il Paradiso delle Vacanze Laces-Martello ti fa volare



**Allenamento nella natura intatta.
Camminate, escursioni in alta montagna,
nordic walking, sci da fondo, escursioni con
le racchette da neve, sci alpinismo oppure
camminate estese nell'ambiente invernale.
Attività per ogni gusto.**

Dislivello [m]: 640 - 3.760 | Sci da fondo [km]: 16

Sentieri tracciati - inverno [km]: 82 | Sentieri da nordic walking - estate [km]: 98



**LATSCH MARTELL
LACES MARTELL**

Paradiso delle vacanze

Laces-Martello

I-39021 Laces

Via Principale 38/A

Tel.: (+39) 0473 623 109

Fax: (+39) 0473 622 042

www.laces-martello.it

info@laces.it

Località dell'area turistica

Laces, Martello, Coldrano, Morter, Tarres



Nordic fitness in inverno

Escursioni con le racchette da neve ed escursioni al Monte Sole e pista naturale per slittino. Sci fondo, sci alpinismo e biathlon in mezzo il Parco Nazionale dello Stelvio.

Un'emozione invernale lontano da rumori e frenesia.

Nordic fitness in estate

Fate l'esperienza di primavera incantevoli, calorose estati e pittoreschi autunni. Godete una meravigliosa vista durante le camminate, escursioni in alta montagna, un giro in bici o Nordic Walking, attività per ogni desiderio.



DOLCE VITA HOTEL ★★★★★ **Jagdhof**

Famiglia Martin Pirhofer
I-39021 Laces
Via dei Signori, 15

T. (+39) 0473 622 299
F. (+39) 0473 623 590
info@jagdhof.com
www.jagdhof.com

A Laces - Val Venosta

La casa per le Vostre vacanze

Vacanze da "dolce vita" nel più piccolo albergo ****s stelle dell'arco alpino! Là dove il sole splende più a lungo, è situata la nostra superlativa oasi wellness. 58 ospiti in sole 29 camere e suite accoglienti, con ben 36 m² di impianto wellness a camera.

Nordic-Fitness inklusive

1 test di walking-fitness per accertare la condizione fisica, 1 corso introduttivo di tecnica dei bastoncini, 1 giro di nordic walking per imparare ed esercitarsi nelle tecniche (percorrenza circa 2 ore), 1 escursione di nordic walking su percorso lungo, a oltre 1600 metri di quota, secondo lo studio AMAS sull'altitudine, e noleggio gratuito di bastoncini e frequenzimetri

Numero letti: **58**
Altitudine m.s.l.m.: **650**
Aperto: **marzo - fine novembre**

Settimane di nordic walking

Periodo: 04.11. - 19.11.2006

Descrizione:

In questa settimana Le faremo omaggio di una cintura-walking e di una borraccia, come regalo di benvenuto.

Prezzo a persona a partire da **672,00 Euro** nella camera standard inclusi 7 giorni di $\frac{3}{4}$ di pensione "gourmet" e uso gratuito del nostro mega-impianto sauna.



HOTEL ★★★★★ **Matillhof**

Famiglia Dietl
I-39021 Laces
Via Hans Pegger 6a

T. (+39) 0473 623 444
F. (+39) 0473 623 376
info@hotelmatillhof.com
www.hotelmatillhof.com

A Laces - Val Venosta

La casa per le Vostre vacanze

Si goda le Sue raffinate vacanze "attività & delizia": eccellente cucina da buongustaio, wellness puro nel nostro affascinante mondo termale con 6 diversi tipi di sauna, piscina aperta/coperta, nuova piscina all'aperto con vasca per bambini, passeggiata Kneipp, nuovo locale fitness con gli ultimi apparecchi cardio e con i nostri eccezionali programmi beauty & vital.

Proposte nordic fitness

Nordic walking professionale col nostro istruttore: seminario teorico e pratico di base, videoanalisi, istruzione tecnica per progrediti, 1-3 escursioni walking di specializzazione, walk secondo il concetto di equilibrio, istituto istruzione, 2-4 emozionanti escursioni con highlights gastronomici ed escursioni in bici & mountainbike.

Numero letti: **59**
Altitudine m.s.l.m.: **634**
Aperto: **marzo - fine novembre**

Settimane "Forma & Vitalità"

Descrizione:

7 giorni di mezza pensione "delle delizie", incluso spuntino pomeridiano, programma di attività ricco e vario di 5 giorni, uso dell'impianto wellness e degli impianti termali.

Prezzo a persona: a partire da **532,00 Euro**



★★★
ALBERGO DELLE FRAGOLE
Bergfrieden

Famiglia Gluderer
I-39020 Martello
Meiern 84

T. (+39) 0473 744 516
F. (+39) 0473 744 728
info@bergfrieden.com
www.bergfrieden.com

Val Martello - Val Venosta

La casa per le Vostre vacanze

Appena arrivati e già ci si sente come a casa propria... per di più nel bel mezzo della natura. Il migliore albergo delle fragole nel Parco Nazionale dello Stelvio si distingue per la sua specializzazione in questo frutto coltivato nella valle. Soggiorno nelle profumate camere delle bacche, menu squisitamente fruttati e momenti indimenticabili nella piscina coperta e in sauna.

Proposte nordic fitness

La Val Martello è splendida in ogni stagione dell'anno, dal fruttato rosso-fragola al bianco brillante della neve. Ovunque avvertirà la forza della natura: nel nuovo centro biathlon & fondo o durante lo scialpinismo, le escursioni invernali con le racchette da neve, il nordic walking, le escursioni, con il mountainbike o l'alpinismo.

Numero letti: 52
Altitudine m.s.l.m.: 1.312
Aperto: Natale - novembre

Nordic walking: primo approccio

Descrizione:

3 escursioni guidate di nordic walking, noleggio dei bastoncini, suggerimenti sull'alimentazione in camera, menu dello sportivo, sorteggio di un paio di bastoncini

Prezzo a persona: a partire da **308,00 Euro**



HOTEL ★★★
Burgaunerhof

Famiglia Pircher
I-39020 Martello
Burgau 196

T. (+39) 0473 744 530
F. (+39) 0473 744 771
info@burgaunerhof.com
www.burgaunerhof.com

Val Martello - Val Venosta

La casa per le Vostre vacanze

Gioia di vivere! Riposare, camminare, lasciarsi coccolare. Se cerca una buona cucina, vini selezionati con cura, sole, paesaggi d'incanto nel Parco Nazionale dello Stelvio, gente simpatica e un ambiente intimo e familiare, questo è il posto che fa al caso Suo. L'indirizzo giusto per il Suo benessere: Hotel Burgaunerhof... dotato di tutti i comfort del giorno d'oggi.

Proposte nordic fitness

Il "basic trainer" e padrone della casa Günther, La condurrà dalla porta di casa su percorsi ben contrassegnati per insegnarle la tecnica del nordic walking.

Numero letti: 42
Altitudine m.s.l.m.: 1.080
Aperto: Pasqua - ottobre

Pacchetti settimanali

Periodo: 15.07. - 22.07.2006
22.07. - 29.07.2006
10.09. - 17.09.2006

Descrizione:

Seminario base con istruzioni tecniche
2 escursioni guidate di nordic walking
Bastoncini in carbonio a disposizione
Uso della piscina coperta
7 giorni di mezza pensione delle delizie
Prezzo a persona: a partire da **301,00 Euro**



ALBERGO RISTORANTE ★★★
Waldheim

Famiglia Mair
 I-39020 Martello
 Santa Maria alla Fonderia 16

T. (+39) 0473 744 545
 F. (+39) 0473 744 546
 waldheim@martelltal.net
 www.martelltal.net

Val Martello - Val Venosta

La casa per le Vostre vacanze

La invitiamo trascorrere le vacanze tra passeggiate ed escursioni alpinistiche, nella valle delle fragole. Nella "stube" offriamo speck originale affumicato in casa, selvaggina e trote, aromatizzato da erbe di montagna scelte con cura. Il padrone, esperto Sommelier, saprà consigliarle il vino adatto.

Proposte nordic fitness

L'albergo Waldheim si trova al punto di partenza del centro di fondo e biathlon della Val Martello; il nostro noleggio sci fornisce attrezzatura per fondo, nordic walking e racchette da neve. L'albergatore Alexander, maestro di sci da fondo abilitato, sarà lieto di darle lezioni di skating e di fondo classico.

Dopo una fantastica sciata sul Cevedale Vi riposerete nel nostro mondo sauna.

Numero letti: 30
 Altitudine m.s.l.m.: 1.530
 Aperto: tutto l'anno

Gioia di vivere e romanticismo invernale

Periodo: 07.-14.01. | 11.-18.02. | 25.02.-04.03.07

Descrizione:

Corso di fondo secondo grado di preparazione e prime prove nell'impianto di biathlon, analisi e colloquio col maestro di fondo, escursione (accompagnata) con le racchette da neve al rifugio Martello, a 2610m. Prezzo del pacchetto a persona in camera doppia con mezza pensione: **350,00 Euro**

Criteri qualitativi per regioni Nordic Fitness

Offerta garantita nelle 7 regioni

- Cartine e materiale informativo (rete delle piste, gradi di difficoltà, offerte) •
- Informazione e consulenza nelle associazioni turistiche •
- Punto di noleggio per i vari attrezzi sportivi •

Sci da fondo

- Le piste proposte dalla regione misurano almeno 15 km; larghezza della pista: 2,5 m •
- La segnaletica delle piste è soddisfacente •
- Offerta di corsi con istruttore qualificato •

Escursioni con le racchette da neve (ciaspole)

- Esistono diverse possibilità di escursioni con le racchette da neve •
- La regione offre almeno 1 x la settimana escursioni con le racchette da neve guidate •

Sci-alpinismo

- Esistono diverse possibilità di intraprendere escursioni di sci-alpinismo nella regione •
- La regione offre almeno 1 x la settimana un'escursione sci-alpinismo insieme ad una guida alpina esperta •

Nordic Walking

- La regione propone almeno 3 percorsi segnati di Nordic Walking, di diverso grado di difficoltà •
- escursioni di Nordic Walking guidate si svolgono almeno 2 x la settimana •
- La regione dispone di istruttori di Nordic Walking qualificati •



Sole, "Schlutzkrappen" e fantastiche escursioni sugli sci

Respirare la limpida aria di montagna e "staccare" lontani dalla confusione delle piste: lo sci-alpinismo vanta una lunga tradizione nell'Alto Adige. Già molto tempo prima che esistessero gli impianti di risalita, gli uomini salivano con semplici sci di legno per i ripidi pendii e nella discesa si godevano il fascino della neve farinosa. Il vostro albergo specializzato in Nordic Fitness Alpin vi mette a disposizione le cartine del caso, vi consiglia nella preparazione della vostra escursione e vi suggerisce anche le migliori possibilità di sosta. Infatti, anche oggi, come allora il ristoro con una buona dose di carboidrati è d'obbligo in ogni escursione.

Con passo sicuro verso le origini

La Val d'Ultimo e l'Alta Val di Non sono sinonimo di natura incontaminata e autentico paesaggio culturale rurale. Panorami e prospettive di vigneti all'ingresso della valle, prati rigogliosi e, in alto, i ghiacciai: il mondo come era una volta.

Dislivello [m]: 700 - 3.443 | Sci da fondo [km]: 25

Sentieri tracciati - inverno [km]: 25 | Sentieri da nordic walking - estate [km]: 98



Associazione Turistica Val d'Ultimo- Alta Val di Non

I-39016 S. Valburga
Via Principale 104

Tel.: (+39) 0473 795 387

Fax: (+39) 0473 795 049

www.ultental-deutschnonsberg.info
info@ultental-deutschnonsberg.info

Località dell'area turistica

San Pancrazio, S. Valburga, S. Nocoló, S. Geltrude, Proves,
Lauregno, Senale, S. Felice



Nordic fitness in inverno

Fondo sulla pista di 25 km, da Santa Valburga fino a Santa Geltrude, numerose possibilità di scoprire con lo sci-alpinismo o con le racchette da neve, gli incantevoli paesaggi coperti di neve farinosa...
nordic fitness invernale in Val d'Ultimo

Nordic fitness in estate

L'area turistica escursionistica Val d'Ultimo-Alta Val di Non, offre con i suoi 750 km di sentieri escursionistici perfettamente contrassegnati, una vacanza di gioia, relax e salute: dalla semplice passeggiata all'impegnativa escursione di sci-alpinismo. Una grande varietà di attrazioni e il Parco Nazionale dello Stelvio completano l'offerta.



A Pracupola al Lago - Val d' Ultimo

La casa per le Vostre vacanze

Trascorra delle vacanze fantastiche in Val d'Ultimo!

Da Rudi e Claudia, Michi ed Evi Aufderklamm e insieme ai cari quadrupedi... Tutti i bambini sono entusiasti dei nostri docili cavalli nel maneggio, dei nostri animali da accarezzare nel recinto: gatti, conigli, anatre, un cane, un asinello e maialini nani.

Proposte nordic fitness

Dal balcone dell'appartamento di 60m² con sauna finlandese, si gode la vista spettacolare sul paese fino al Lago di Zoccolo (Zoggler Stausee).

Nordic walking con Rudi attraverso la valle, passando davanti ad antichi masi, in una pace difficile da incontrare al giorno d'oggi... un sogno per ogni amante della natura.



A San Nicolò - Val d' Ultimo

La casa per le Vostre vacanze

La natura è il grande libro delle meraviglie che Dio ha aperto per noi. E noi del Waltershof, vorremmo sfogliarlo con Lei tutti i giorni. La nostra romantica Val d'Ultimo ha saputo affascinare già l'Imperatrice Sissi. Benvenuti in casa di amici, dove la delizia, il benessere e lo sport sono i protagonisti...

Proposte nordic fitness

"Tutto quello che fai, fallo fino in fondo!" Questa è la massima che seguiamo per le nostre settimane tematiche: "Giornate fresche di rugiada", "Natura, medicina elementare per l'anima", "Salute e delizia in montagna", "I giorni dell'arte di vivere", "Sulle orme degli orsi", "Tour culturale in Val d'Ultimo"...

NATURRESIDENZ ★★★★★ Theistadl

Famiglia Rudi & Claudia Aufderklamm
I-39016 Santa Valburga
Pracupola al Lago 381

T. (+39) 0473 799 011
F. (+39) 0473 799 600
info@theistadl.it
www.theistadl.it

Numero letti: 40
Altitudine m.s.l.m.: 1.150
Aperto: tutto l'anno

Settimane dello spettacolo naturale

Periodo: 28.08. - 07.10.2006

Descrizione:

7 giorni nell'appartamento (60 m²) del ferro di cavallo "Hufeisen". Ogni giorno uso gratuito della sauna finlandese privata, incluso brindisi di benvenuto con il "Rohnsecco" del Theistadl. Ogni giorno buffet di prima colazione "Forma & Natura", fuoco di bivacco con "candela finlandese", un'escursione guidata dei masi oppure un'escursione di nordic walking. Prezzo per 2 persone: **609,00 Euro**

ERLEBNISHOTEL ★★★★★ Waltershof

Famiglia Holzner
I-39010 San Nicolò
Val d' Ultimo

T. (+39) 0473 790 144
F. (+39) 0473 790 387
info@waltershof.it
www.waltershof.it

Numero letti: 40
Altitudine m.s.l.m.: 1.256
Aperto: in estate e in inverno

Il lubrificante per la vita di tutti i giorni

Periodo: 07. - 28.10.2006

Descrizione:

7 giorni di deliziosa mezza pensione del buongustaio, 4 escursioni di nordic walking, bastoncini NW, 2 escursioni "avventura", pacchetto "vital" Alpienne, Relax agli "Ultner Badln" (bagni d'Ultimo) e nel "Giardino della Salute"...

Prezzo a persona: **592,00 Euro**



HOTEL ★★★ Alpenhof

Famiglia Staffler
I-39016 Santa Valburga
Val d' Ultimo

T. (+39) 0473 795 398
F. (+39) 0473 796 404
alpenhof@rolmail.net
www.hotel-alpenhof.com

A Santa Valburga - Val d' Ultimo

La casa per le Vostre vacanze

La vacanza non è "non far nulla", ma "fare quello che di solito non si fa"!
Viva con noi giorni splendidi e benefici, nella sana aria di montagna, in un paesaggio affascinante e primordiale, in compagnia di persone cordiali... All'Hotel Alpenhof, l'albergo "tutto natura", dall'arredamento curato, con amore per i particolari, ricco di fascino e al contempo intimo, che si distingue per la cucina eccellente.

Proposte nordic fitness

La natura, minuto per minuto, col nordic walking: facile o impegnativo, a seconda dei gusti, ma soprattutto sano. Walking e terapia Kneipp sui sentieri della Val d'Ultimo o fondo con i suggerimenti di un campione mondiale... oppure sci-alpinismo sulle nostre numerose vette... le possibilità che offre la Val d'Ultimo sono infinite.

Numero letti: **44**
Altitudine m.s.l.m.: **1.200**
Aperto: **tutto l'anno**

La magia dei monti

Periodo: 08.07. - 02.08. e 20.08. - 07.10.06

Descrizione:

Lunedì: di malga in malga. Martedì: nordic walking intorno al lago. Mercoledì: alla baita di Irmgard a gustare il «Kaiserschmarrn». Venerdì: quante vette a nostra disposizione sopra gli alberghi "natura pura": Peilstein, Hochwart! ... e per chi vuole, c'è il pacchetto beauty-escursione a 50,00 Euro.
Prezzo a persona: a partire da **305,00 Euro**



A Santa Valburga - Val d' Ultimo

La casa per le Vostre vacanze

La vacanza non è "non far nulla", ma "fare quello che di solito non si fa"!
Viva con noi giorni splendidi e benefici, nella sana aria di montagna, in un paesaggio affascinante e primordiale, in compagnia di persone cordiali... All'Hotel Unterpichl, l'albergo "tutto natura", dall'arredamento curato, con amore per i particolari, ricco di fascino e al contempo intimo, che si distingue per la cucina eccellente.

Proposte nordic fitness

La natura, minuto per minuto, col nordic walking: facile o impegnativo, a seconda dei gusti, ma soprattutto sano. Walking e terapia Kneipp sui sentieri della Val d'Ultimo o fondo con i suggerimenti di un campione mondiale... oppure sci-alpinismo sulle nostre numerose vette... le possibilità che offre la Val d'Ultimo sono infinite.

HOTEL ★★★ Unterpichl

Famiglia Schwiabacher
I-39016 Santa Valburga
Val d' Ultimo

T. (+39) 0473 795 479
F. (+39) 0473 795 525
info@unterpichl.it
www.unterpichl.it

Numero letti: **36**
Altitudine m.s.l.m.: **1.140**
Aperto: **gennaio - dicembre**

Wellness & escursioni nella natura incontaminata

Periodo: 21.05. - 08.07. e 07.10. - 04.11.06

Descrizione:

Lunedì: escursione tutti insieme, passando per antichi masi. Martedì: visita al maso Wegleit. Mercoledì: di malga in malga con Armin. Giovedì: giorno da dedicare al corpo e all'anima con bagni e cocendo il pane. Venerdì: ...ancora una volta in montagna tutti insieme
Prezzo a persona: **301,00 Euro**



HOTEL ★★★ Ortler

Hotel Ortler
I-39010 San Nicolò
Val d' Ultimo

T. (+39) 0473 790 101
F. (+39) 0473 790 421
info@hotel-ortler.com
www.hotel-ortler.com

A San Nicolò - Val d' Ultimo

La casa per le Vostre vacanze

Nell'idilliaco paesino di San Nicolò a 30 km dalla città di cura di Merano troverà, in posizione tranquilla, il nostro piccolo albergo wellness per chi ama le delizie. Qui ogni giorno di vacanza comincia con un sorriso.

Nel nostro mondo della bellezza e del benessere vivrà momenti "vitali".

Proposte nordic fitness

Il nostro motto: cogliere la magia della montagna dal vivo!

Pacchetti settimanali nordic walking, wellness, escursioni - fondo, escursioni con le racchette da neve, escursioni di sci-alpinismo, sci alpino.

Numero letti: 40
Altitudine m.s.l.m.: 1.256
Aperto: tutto l'anno

Walking & Kneipp sui sentieri della Val d'Ultimo

Periodo: 14.07. - 22.07.2006

Descrizione:

7 giorni di mezza pensione delle delizie
3 escursioni guidate di nordic walking
1 visita nel regno delle erbe Wegleit
1 bagno di fieno-fiori-erbe

Prezzo a persona: a partire da 478,00 Euro



HOTEL ★★★ Rainer

Famiglia Rainer
I-39010 Santa Valburga
Val d' Ultimo

T. (+39) 0473 795 322
F. (+39) 0473 796 361
info@hotelrainer.info
www.hotelrainer.info

A Santa Valburga - Val d' Ultimo

La casa per le Vostre vacanze

L'hotel Rainer, gestito dalla stessa famiglia Rainer, offre un programma-benessere particolarmente indicato per chi cerca pace e distensione. In posizione centrale, eppure al limitare del bosco, la nostra casa è il punto di partenza ideale per numerose escursioni.

Proposte nordic fitness

Bagno turco, sauna finlandese, e bio-sauna, camere wellness con sauna, camere panoramiche, terrazza sul tetto, bagni della Val d'Ultimo, aria fresca, monti incontaminati, buonumore...

Il padrone di casa è un'eccellente guida escursionistica che Le farà conoscere i percorsi più interessanti.

Numero letti: 25
Altitudine m.s.l.m.: 1.195
Aperto: tutto l'anno

Wellness & escursioni nella natura incontaminata

Periodo: 07.10. - 14.10.2006

Descrizione:

Escursione culturale di nordic walking
7 giorni di mezza pensione
3 escursioni guidate di nordic walking e un'escursione culturale agli antichi larici, noleggiato bastoncini

Prezzo a persona: 299,00 Euro



A Santa Valburga - Val d' Ultimo

La casa per le Vostre vacanze

Abitare nel "Weiberhimml" (il paradiso delle donne) è semplicemente paradisiaco. Sprofondare nei cuscini delle luminose e accoglienti camere e dormire saporitamente, sopraffatti da una piacevole stanchezza nella fresca aria di montagna e sognare. Le celestiali camere doppie sono dotate di doccia, WC, asciugacapelli, TV satellitare, cassetta di sicurezza e telefono.

Proposte nordic fitness

La Val d'Ultimo con i suoi sentieri escursionistici e naturali ben contrassegnati, offre i migliori presupposti agli appassionati del nordic walking. Escursioni di nordic walking guidate, terapia Kneipp nei ruscelli o escursioni delle malghe, Le faranno dimenticare ben presto la routine quotidiana.

HOTEL ★★★ Weiberhimml

Famiglia Tumpfer
I-39016 Santa Valburga/Val d' Ultimo
Waldschenke 565

T. (+39) 0473 796 053
F. (+39) 0473 796 368
info@weiberhimml.it
www.weiberhimml.it

Numero letti: 36
Altitudine m.s.l.m.: 1.500
Aperto: tutto l'anno

Walking & Kneipp sui sentieri della Val d'Ultimo

Periodo: 01. 07. - 08.07. e 14.07. - 22.07.06

Descrizione:

7 pernottamenti con prima colazione,
2 escursioni guidate di nordic walking,
1 applicazione nordic walking nel ruscello,
noleggio bastoncini e frequenzimetri,
degustazione di prodotti dei contadini della
Val d'Ultimo. Prezzo a persona:

BB: a partire da **268,00 Euro**
MP: a partire da **338,00 Euro**



A Santa Valburga - Val d' Ultimo

La casa per le Vostre vacanze

Siamo una giovane famiglia di albergatori che ha rilevato e rinnovato da cima a fondo l'esercizio dei genitori. Il nostro è un albergo di stile con arredamento moderno, inserito in un paesaggio d'incanto, nella natura incontaminata... la migliore garanzia di benessere, relax e rigenerazione in vacanza.

Proposte nordic fitness

In passo Nordic Walking vivere la natura non toccata della Val d'Ultimo – sentirsi bene. Un sogno invernale – con le ciaspole attraverso i boschi coperto di neve. Scuola di sci fondo per ognuno o sci alpinismo sulle vette della Val d'Ultimo.

GARNI AKTIVHOTEL ★★★s Pöder

Famiglia Pöder
I-39016 Santa Valburga
Val d' Ultimo

T. (+39) 0473 796 033
F. (+39) 0473 796 298
info@poeder.com
www.poeder.com

Numero letti: 28
Altitudine m.s.l.m.: 1.190
Aperto: tutto l'anno

Sentirsi bene

Periodo: 11.07. - 04.08 e 26.08 - 30.09.06

Descrizione:

7 pernottamenti con buffet di prima colazione,
applicazione wellness nordic walking con
terapia Kneipp nel ruscello, noleggio di
bastoncini NW, escursione all'alba, 1 ingresso
alle terme di Merano, rilassare nel nostro oasi
vitale

Prezzo a persona: a partire da **213,00 Euro**

Idillio genuino nell'alta montagna della Val Passiria



Vivete il divertimento di vacanza in tutte le sue variazioni in una delle zone più affascinanti dell'Alto Adige. L'Alta Val Passiria è locata nel cuore del Parco Naturale del Tessa e seduce con la sua bellezza paesaggistica straordinaria.

Dislivello [m]: 1.010 - 3.200 | Sci da fondo [km]: 17
Sentieri tracciati - inverno [km]: 20 | Sentieri da nordic walking - estate [km]: 40



Ass. Turistica Val Passiria

Ufficio Alta Val Passiria
I-39013 Moso in Passiria
Paese 78

Tel.: (+39) 0473 643 558
Fax: (+39) 0473 643 880
www.valpassiria.it
hinterpasseier@passeiertal.it

Località dell'area turistica

Moso, Stulles, Corvara, Plata e Plan



Nordic fitness in inverno

Le camminate guidate con le racchette da neve nella valle pittoresca di Lazins (Alta Val Passiria) si eseguono una volta la settimana; anche i corsi di nordic walking sono settimanali. Fanno parte dell'offerta i 17 km di piste ben preparate da fondo nonché le piste da sci sia per i principianti che per gli esperti.

Nordic fitness in estate

L'Alta Val Passiria, situata al centro del Parco Naturale del Tessa, è un paradiso di indole particolare per tutti gli escursionisti. I sentieri ben segnati invitano ad esplorare le numerose malghe. Corsi di nordic walking su parcours adatti vengono organizzati una volta la settimana.



HOTEL ★★★ Pfeldererhof

Famiglia Gufler
I-39013 Moso in Passiria
Plan 29

T. (+39) 0473 646 706
F. (+39) 0473 646 200
pfeldererhof@rolmail.net
www.pfelders-pfeldererhof.it

A Plan - Val Passiria

La casa per le Vostre vacanze

Un cordiale benvenuto presso la famiglia Gufler! Si rilassi e si mantenga in forma nell'albergo di montagna confortevole e personale, situato al punto di partenza di numerosi percorsi escursionistici. Squisite e sane pietanze, ideali per l'escursionista e l'amante del fitness. Distensione pura con l'"Alpen-Wellness".

Proposte nordic fitness

Un'esperienza indimenticabile per lo spirito e il corpo: vacanza in forma smagliante, training di metabolismo dei grassi ed escursioni guidate di nordic-walking i nostri allenatori Marlene e Peter, escursioni tematiche e alpinistiche nel Parco Naturale, noleggio bastoncini in casa.

Numero letti: **30**
Altitudine m.s.l.m.: **1.620**
Aperto: **dicembre - aprile e giugno - ottobre**

Settimane di nordic fitness ed escursioni

Periodo: 03.06. - 22.07. e 10.09. - 30.09.06

Descrizione:

7 giorni di MP incluso fantastico programma escursionistico e di nordic walking, noleggio bastoncini e partecipazione all'estrazione di un fine settimana invernale.

Prezzo a persona: a partire da **342,00 Euro**



PENSIONE ★★★ Rosmarie

Famiglia Martha e Alois Gufler
I-39013 Moso in Passiria
Plan 36

T. (+39) 0473 646 719
F. (+39) 0473 646 715
info@residence-texel.com
www.residence-texel.com

A Plan - Val Passiria

La casa per le Vostre vacanze

Sono sempre più rari i luoghi paradisiaci della Terra che ci promettono una vita serena e armonia. Il nostro piccolo residence delle vacanze nel cuore di Pfelders, è uno di quei luoghi. Le diamo il benvenuto nella nostra casa in posizione incantevole e La accogliamo con un sorriso che viene dal cuore.

Proposte nordic fitness

Respirare consapevolmente. Vivere consapevolmente. Il fitness e il movimento nella natura liberano forze insospettite e proteggono la Sua salute. Sentieri escursionistici preparati alla perfezione Le faranno scoprire, passo dopo passo, il nostro singolare paesaggio invernale ed estivo.

Numero letti: **10**
Altitudine m.s.l.m.: **1.620**
Aperto: **Natale - pasqua e in estate**

Vacanze nordic fitness

Periodo: giugno - settembre

Descrizione:

7 pernottamenti con prima colazione, 2 x nordic walking, escursione tematica di scienze naturali nel Parco Naturale Gruppo di Tessa, bagno col fieno dei prati di Pfelders, partecipazione all'estrazione di un fine settimana di vacanza invernale.

Prezzo a persona: **244,00 Euro**



PENSIONE ★★ **Panorama**

Famiglia Kuprian
I-39013 Moso in Passiria
Plan 33

T. (+39) 0473 646 727
F. (+39) 0473 646 207
info@panorama-pfelders.com
www.panorama-pfelders.com

A Plan - Val Passiria

La casa per le Vostre vacanze

Il padrone di casa, Vigil Kuprian, guida alpina e di sci con abilitazione internazionale, La saprà consigliare su tutte le possibilità di escursioni nella zona e Le fornirà le cartine necessarie.

Proposte nordic fitness

Nella nostra località si possono praticare le seguenti specialità sportive: nordic walking su diversi percorsi, escursioni di scienze naturali con una guida del Parco Naturale Gruppo di Tessa ed escursioni alpinistiche in vetta con guida alpina.

Numero letti: 15
Altitudine m.s.l.m.: 1.622
Aperto: dicembre -pasqua, in estate

Nordic walking nell'Alta Val Passiria

Periodo: fine giugno - 30.09.2006

Descrizione:

7 pernottamenti con buffet di prima colazione, incluso corso introduttivo di nordic walking ed escursione con un'allenatrice. 3 escursioni guidate e, a scelta, un bagno di fieno di montagna. Al termine, gioco a premi.

Prezzo a persona: **224,00 Euro - 245,00 Euro**

Criteri qualitativi per esercizi Nordic Fitness

Offerta garantita

- Informazione e consulenza •
- Settimane speciali per il target •
- La famiglia degli albergatori si impegna a partecipare alle manifestazioni di aggiornamento •
 - Prima colazione ricca di carboidrati •
 - È disponibile un servizio di lavanderia (a pagamento) •
 - È disponibile un locale di asciugatura •
- È disponibile un locale di deposito per gli attrezzi sportivi •

Sci da fondo

- L'esercizio vende la card per le piste •
- Gli ospiti dispongono di un locale di sciolinatura con tavolo, sciolina e attrezzatura di base •

Escursioni con le racchette da neve (ciaspole)

- Il bollettino neve viene affisso alla reception •
- All'escursionista con le racchette da neve verrà consegnato un tè da portare in escursione •

Sci-alpinismo

- Il bollettino valanghe viene affisso alla reception •

Nordic Walking

- L'esercizio dispone di almeno 20 bastoncini Nordic Walking •
- L'esercizio noleggia dei frequenzimetri •



Val Sarentino ... L'aria sana dell'Alto Adige

Dislivello [m]: 600 - 2.780 | Sci da fondo [km]: 20

Sentieri tracciati - inverno [km]: 40 | Sentieri da nordic walking - estate [km]: 90 incl. Parcours


Sarntal **Val Sarentino**

www.sarntal.com

Ass. Turistica Sarentino

I-39058 Sarentino

Via Europa 15

Tel.: (+39) 0471 623 091

Fax: (+39) 0471 622 350

www.sarntal.com

info@sarntal.com

Località dell'area turistica

Ponticino, Sarentino, Campolasta, Villa, San Martino, Valdurna, Riobianco, Pennes



Fitness in vacanza!

Dimenticare le preoccupazioni quotidiane, rilassarsi ed entrare in sintonia con corpo e spirito per ricaricare le energie!

Un paesaggio naturale unico, la leggera cucina regionale e prodotti naturali come „pinus sarentensis“, la forza che viene dalle montagne. Tutto questo farà della Sua vacanza in Val Sarentino una vera delizia.



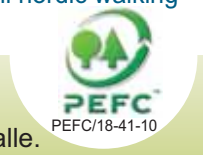
Nordic fitness in inverno

La Val Sarentino è oggi, come in passato, il luogo ideale per lo sci-alpinismo. Chieda all'ufficio dell'Associazione Turistica la guida gratuita con ben 14 proposte di itinerari. Il paradiso per fondisti si offre all'appassionato lungo la pista di ben 20 km (stile libero e classico) della Val di Pennes. Per chi preferisce camminare con le racchette da neve c'è il sentiero dei mulini o i percorsi per una delle numerose baite: pura emozione naturale. Chi pratica il nordic walking troverà quello che sogna, su sentieri sgombri e perfettamente preparati.

Nordic fitness in estate

La Val Sarentino offre percorsi ideali per il nordic walking lungo il fondovalle. Incantevole è ad esempio il giro del lago di Valdurna. Nei Monti Sarentini il nordic walker troverà tracciati escursionistici per malghe e cime.

PEFC garantisce che i boschi della Val Sarentino vengono gestite secondo principi atti anche a preservare la salute, la vitalità e la cura della valle. Godere tempo libero e di riposo in una valle in cui la natura la fa da padrona!





HOTEL ★★★★★ Bad Schörgau

Famiglia Wenter
I-39058 Sarentino
Val Sarentino

T. (+39) 0471 623 048
F. (+39) 0471 622 442
info@bad-schoergau.com
www.bad-schoergau.com

A Sarentino - Val Sarentino

La casa per le Vostre vacanze

Camere e suites odorose di legno, un grazioso bistro, il nostro ristorante gourmet, la zona termale con sorgente propria. Chi ama le delizie, amerà la nostra casa. L'Hotel Bad Schörgau è lo scenario perfetto per la straordinaria armonia tra l'architettura alpina e il design moderno.

Proposte nordic fitness

Nordic Fitness: distrarsi, muoversi e ascoltare i segnali del proprio corpo. Allenatori e allenatrici qualificati La accompagneranno camminando con i bastoncini nella natura. Con la giusta frequenza di polso Lei praticherà il nordic fitness abbinato al rilassamento naturale, al piacere e alla delizia al massimo livello.

Numero letti: 50
Altitudine m.s.l.m.: 930
Aperto: ferie: variabile

Nordic Walking

Periodo: 25.06 - 02.07.2006

Descrizione:

Nordic walking con la signora Helene Roschatt, 5 giorni di nordic walking e colloqui con la signora Helene Roschatt, 2 giorni di relax, 1 massaggio ai piedi, un gel per i piedi della linea "Trehs", una relazione di Margit Spögler sul tema "alimentazione sana".
7 menu gourmet

Prezzo a persona: a partire da **626,00 Euro**



HOTEL ★★★ Feldrand

Famiglia Rungger
I-39058 Val Sarentino
Rio Bianco 55

T. (+39) 0471 627 101
F. (+39) 0471 627 663
info@feldrand.com
www.feldrand.com

A Rio Bianco - Val Sarentino

La casa per le Vostre vacanze

La nostra casa si trova a 1.200 metri di quota, protetta dal semicerchio dei monti della Val Sarentino, circondata da prati verdi e boschi. Qui l'ospite può "staccare" e rilassarsi completamente, lontano dal tran tran quotidiano.

Proposte nordic fitness

Il paesaggio romantico è un invito a passeggiate, escursioni alpinistiche, o semplicemente a dimenticare la vita di tutti i giorni. Nordic walking nel più bel "fitnesscenter" che esista: la natura! Direttamente all'ingresso della pista da fondo... per arrivare con gli sci fino alla croce sulla vetta. Alla scoperta della natura con le racchette da neve.

Numero letti: 45
Altitudine m.s.l.m.: 1.200
Aperto: tutto l'anno

Pacchetto nordic fitness

Descrizione:

7 giorni di mezza pensione,
2 escursioni guidate di nordic walking,
uso gratuito della piscina coperta, sauna,
bagno turco, cabina infrarossi e 1x solarium

Prezzo a persona: **315,00 Euro**



ALBERGO ★★★ **Sonne**

Famiglia Helmuth Kröss
I-39058 Val Sarentino
Campolasta

T. (+39) 0471 623 151
F. (+39) 0471 623 234
info@gasthof-sonne.com
www.gasthof-sonne.com

A Campolasta - Val Sarentino

La casa per le Vostre vacanze

Godersi la montagna incontaminata, un ventaglio di alloggi baciati dal sole, masi isolati e limpidi laghi di montagna... e sentirsi come a casa propria. Noi ci preoccupiamo di offrire un servizio accurato in un'atmosfera rilassata, perché la vacanza sia vacanza vera.

Proposte nordic fitness

Alla scoperta della natura insieme al padrone di casa Helmuth, con una comoda passeggiata oppure un'escursione di "assaggio" di nordic walking. Fare il pieno di salute e natura sulla pista da fondo di Pennes, con un'impegnativa escursione alpinistica in estate o su una vetta delle Alpi Sarentine in inverno.

Numero letti: 40
Altitudine m.s.l.m.: 1.050
Aperto: tutto l'anno

Settimane Nordic Walking

Periodo: 08.07. - 15.07. e 15.07. - 22.07.06
07.10. - 14.10. e 14.10. - 21.10.06

Descrizione:
7 notti mezza pensione e noleggio bastoncini Nordic Walking,
una Nordic Walking Tour guidata,
3x distensione in sauna

Prezzo a persona: **305,00 Euro**

Alto Adige... tante vacanze in una

www.suedtirol.info



SÜDTIROL
Varietà che seduce



Alto Adige Informazioni
tel.: 0471 999 999 - e-mail: info@suedtirol.info

Superare prati, boschi e montagne ...

... con Nordic Walking –scopra un nuovo modo di muoversi. Camminare con apposite racchette trasmette sicurezza, benessere e relax. In due o a gruppi - camminare tutto l'anno.

Dislivello [m]: 904 - 3.130 | Sci da fondo [km]: 31,5

Sentieri tracciati - inverno [km]: 30 | Sentieri da nordic walking - estate [km]: 30



Ass. Turistica Vipiteno

I-39049 Vipiteno

Piazza Città 3

Tel.: (+39) 0472 765 325

Fax: (+39) 0472 765 441

www.vipiteno.com

info@infovipiteno.com

Località dell'area turistica

Vipiteno, Campo di Trens, Trens, Stilves, Mules, Prati, Val di Vizze



Nordic fitness in inverno

In inverno possono essere sfruttati i sentieri contrassegnati, sia da nordic walker che da camminatori con le ciaspole. Allo stesso modo per i fondisti sono disponibili 30 km di piste di fondo preparate al meglio. Sia nordic walker, sia camminatori con le ciaspole che fondisti hanno la possibilità di trarne massimo vantaggio.

Nordic fitness in estate

In estate i sentieri a diversi gradi di difficoltà di Nordic Walking conducono attraverso meravigliosi paesaggi. I sentieri dotati di una segnaletica adeguata sono facilmente rintracciabili anche dagli ospiti. In questo modo sono effettuabili tranquillamente anche escursioni non guidate.



ROMANTIK HOTEL ★★★★★ **Stafler**

Famiglia Stafler
I-39040 Campo di Trens
Mules 10

T. (+39) 0472 771 136
F. (+39) 0472 771 094
romantikhotel@stafler.com
www.stafler.com

A Mules - Vipiteno

La casa per le Vostre vacanze

Dettagli affascinanti distinguono ancora oggi l'antica proprietà della famiglia, trasformata con tutta l'attenzione del caso, in nobile albergo romantico. Qui la distensione e il relax raggiungono il loro massimo livello nell'oasi wellness "Romantica" e nel ristorante insignito di 2 cappelli da cuoco, per la delizia del palato. Si accosti attivamente alla natura e gusti la libertà delle montagne, nello splendido paesaggio dell'Alto Adige.

Proposte nordic fitness

Il nostro nuovo percorso di fitness che parte proprio davanti all'albergo, è il luogo ideale per apprendere, praticare e vivere attivamente questo sport benefico. I bastoncini da nordic-walking e il frequenzimetro aspettano solo Lei.

Numero letti: **65**
Altitudine m.s.l.m.: **900**
Aperto: **tutto l'anno**

Goditi la natura, mantieniti in forma!

Periodo: 09.07. - 29.10.2006

Descrizione:

5 - 7 pernottamenti in mezza pensione
Visita alla tenuta Nagele e al museo privato di casa Kramer, visita guidata alla scuderia di cavalli arabi "La Frontiera", menu tirolese di 4 portate, menu "romantico" di 6 portate, bastoncini NW e frequenzimetri, carta nordic walking di Vipiteno, presente di ringraziamento
5 gg. **375,00 Euro**, 7 gg. **495,00 Euro**



WELLNESS & WANDERHOTEL ★★★★★

Wiesnerhof

Famiglia Graus
I-39040 Prati/Val di Vizze
Via Prati 98

T. (+39) 0472 765 222
F. (+39) 0472 764 522
info@wiesnerhof.it
www.wiesnerhof.it

A Prati - Vipiteno

La casa per le Vostre vacanze

Si accomodi e si senta a Suo agio nel nostro esercizio famigliare di antica tradizione! In mezzo a prati, campi, montagne, boschi, Le offriamo il massimo della comodità e del comfort oltre a un ventaglio di interessanti proposte. Vacanza allo stato puro.

Proposte nordic fitness

Ai nostri ospiti proponiamo escursioni guidate, piacevolissime gite in moutainbike, escursioni di nordic walking per principianti e progrediti.
E poi, relax e momenti di vera pace nel nostro impianto wellness.

Numero letti: **70**
Altitudine m.s.l.m.: **948**
Aperto: **tutto l'anno**

Settimane delle passeggiate autunnali

Periodo: 02.09. - 24.09.2006

Descrizione:

7 giorni di mezza pensione
2 escursioni guidati
1 gita in mountain bike
2 nordic walking
1 massaggio parziale
1 pedicura
Prezzo a persona: **400,00 Euro**



HOTEL ★★★ Hofer

Famiglia Hofer
I-39040 Val di Vizze
S. Giacomo 59

T. (+39) 0472 630 131
F. (+39) 0472 630 201
info@hotel-hofer.it
www.hotel-hofer.it

Val di Vize - Vipiteno

La casa per le Vostre vacanze

Casa a conduzione familiare con comfort moderno. La vezzeggeremo con le prelibatezze della cucina sudtirolese e internazionale. Ai nostri piatti fatti in casa, abbiniamo i migliori vini dell'Alto Adige.

Proposte nordic fitness

L'istruttore "basic" della casa, La accompagnerà nelle escursioni di nordic walking e con le racchette da neve. Corsi di "assaggio" di sci da fondo con attrezzatura messa a disposizione dall'albergo. Allegra discesa in slitta con picknick. Pulmino della casa per servizio navetta.

Numero letti: 35
Altitudine m.s.l.m.: 1.450
Aperto: tutto l'anno

Nordic walking Weekend

Periodo: tutto l'anno

Descrizione:

3 giorni di mezza pensione
1x Nordic walking in teoria su DVD
1x Nordic walking con istruttore e bastoncini
1x escursione guidata di Nordic walking con Picknick
Prezzo a persona: a partire da **109,00 Euro** (giorno di prolungamento mezza pensione 35,00 Euro)



Val di Vize - Vipiteno

La casa per le Vostre vacanze

Un cordiale benvenuto nella nostra atmosfera familiare. La valle più incontaminata dell'Alto Adige sul versante sud delle Alpi Aurine La invita a un'emozionante vacanza "natura pura". Dopo le numerose emozioni di una giornata di vacanza, si rilassi nella piscina coperta, sauna e bagno turco.

Proposte nordic fitness

La Val di Vize, nella sua splendida cornice di monti, è lo scenario ideale per escursioni indimenticabili, in MTB, nordic walking, escursioni con le racchette da neve. Divertimento e relax garantito sulle nostre piste da fondo (25 km di paradiso del fondo).

HOTEL ★★★ Kranebitt

Famiglia Tötsch
I-39040 Caminata
Val di Vizze

T. (+39) 0472 646 019
F. (+39) 0472 646 088
info@kranebitt.com
www.kranebitt.com

Numero letti: 45
Altitudine m.s.l.m.: 1.440
Aperto: tutto l'anno

Settimane di approccio col nordic walking

Periodo: giugno - luglio - settembre

Descrizione:

7 x mezza pensione
1 x gettone per il whirlpool
1 x bagno di fieno
3 escursioni guidate di nordic walking con piccola merenda, bastoncini NW

Prezzo a persona: a partire da **399,00 Euro**



Agriturismo Bacherhof

Famiglia Hofer
I-39040 Val di Vizze
Avenes 279

T. (+39) 0472 646 057
F. (+39) 0472 646 057
info@bacherhof.net
www.bacherhof.net

Val di Vizze - Vipiteno

La casa per le Vostre vacanze

Per la prima colazione "vital" nel nostro maso, troverà i prodotti freschi della nostra agricoltura biologica, marmellate e torte fatte in casa, speck del contadino, tè di coltivazione biologica, yogurt e diverse varietà di pane e frutta fresca. Dopo un'escursione potrà godersi la pace meravigliosa sulla nostra terrazza, in giardino o nell'intimità della stube.

Proposte nordic fitness

Buon umore e allegria, moto all'aria aperta, nella natura, sensazione di fare del bene a se stessi, assistenza personale del padrone di casa, nordic walking al Bacherhof, da maggio a giugno e in settembre e ottobre.

Numero letti:
Altitudine m.s.l.m.:
Aperto:

14
1.250
tutto l'anno

Attivi & in forma, d'autunno

Descrizione:

7 giorni (arrivo la domenica) pernottamento con prima colazione contadina "vital", 2 x nordic walking per principianti (incluso noleggio bastoncini), 1x escursione guidata, 1x merenda rustica (speck e formaggio fatti in casa)

Prezzo a persona: **270,00 Euro**



Sportler - il punto d'incontro
Nordic Walking in Alto Adige

Bolzano • Portici 1

Merano • Portici 270

Bressanone • Portici grandi 3

Brunico • Centro 47

Innsbruck, Bludenz, Trento, Verona,
Rovigo, Portogruaro, Udine, Trieste,
Calalzo

www.sportler.com

SPORTLER
- best in the alps!



L'allegria vien camminando con le racchette da neve

Fissate le racchette da neve alle scarpe e avventuratevi nel romantico paesaggio invernale. Si attraversano ruscelli ghiacciati, si passa per prati coperti da metri di neve, davanti a baite originali, dentro boschi e splendenti alture. Non c'è da meravigliarsi se con tante visioni idilliache, le escursioni con le racchette da neve sono praticate da sempre più persone. Si tratta comunque di un'attività sana che sollecita la combustione dell'energia nell'organismo, rinforza cuore e circolazione e allena i muscoli dei fianchi e delle cosce senza sollecitare eccessivamente le giunture. Per praticare questo sport non occorrono particolari conoscenze o attitudini: basta il piacere immenso di muoversi all'aria aperta nella neve.

Power con il nordic walking

Impugnate i bastoncini e iniziate a fare il pieno di salute e attività lungo i caratteristici "Waalwege", nei moderni Nordic Fitness Parcs o su terreni accidentati e in pendenza. Con l'impiego corretto del bastoncino durante il nordic walking potrete aumentare il consumo di calorie fino al 20 per cento rispetto alla camminata normale. Più vi allenerete entro la frequenza cardiaca in cui si metabolizzano i grassi, maggiore sarà il consumo calorico. Allenatori esperti vi mostreranno come fare a recuperare energie e migliorare la vostra condizione con unità di allenamento adeguate alla vostra costituzione.





Le Valli Aurina e di Tures



La natura rigogliosa che vi circonda, con torrenti pieni d'acqua, cascate, prati fioriti e rifugi in alta quota. In inverno, piste da sci, da fondo, sentieri per escursioni con le ciaspole e piste da slittini. Una valle tutta da scoprire.



HOTEL ★★ ★★ *Alte Mühle*

Famiglia Wolfgruber
I-39032 Campo Tures
San Maurizio 1-2

T. (+39) 0474 678 077
F. (+39) 0474 679 568
info@alte-muehle.it
www.alte-muehle.it

A Campo Tures - Valle Aurina

La casa per le Vostre vacanze

Siate i benvenuti nella nostra casa, dove una calda atmosfera familiare vi aspetta per ritemperare il corpo e lo spirito. Lasciatevi coccolare per qualche giorno e godetevi semplicemente la vita. Noi vi aspettiamo!

Proposte nordic fitness

Mountainbikes, bastoni da trekking e nordic walking gratis a disposizione. La nostra guida escursionistica vi accompagnerà sulle alte vette e il nostro basic trainer vi insegnerà il nordic walking. Distendetevi su un prato e respirate profondamente. Sentirete subito la pace e la forza della natura che entrano in voi e sarete di nuovo carichi di energie e di vitalità.

Numero letti: 58
Altitudine m.s.l.m.: 864
Aperto: tutto l'anno

Settimane di attività e "Alpine Wellness"

Periodo: 22.04. - 17.07. 2006

Descrizione:

2 escursioni guidate, 1 piccolo corso di nordic walking, 1 giornata di divertimento sulla "corda alta" passeggiando fra gli alberi, 1 bagno di fieno, 1 massaggio rilassante agli oli eterici, 1 menu alle erbe fresche di montagna, 1 degustazione di vini. Prezzo per persona per 7 giorni **530,00 Euro** comprensivo di pensione ¾ in camera matrimoniale tipo Mühlenrad.

Eventi e Highlights in Alto Adige

Da non perdere nelle aree turistiche



L'area turistica di Alta Venosta

Giochi Cavallereschi, Castel Coira – Sluderno

25. - 27. agosto 2006

Questo evento metterà in scena la storia della regione dell'Alta Val Venosta e del notissimo Castel Coira con tornei cavallereschi, la battaglia della gola della Calven, un mercato medievale, la presentazione della vita di campo e numerosi spettacoli notturni.

www.ritterspiele-suedtirol.com



L'area turistica di Laces/Martello

Campionati mondiali giovani/juniores di biathlon 2007 a Martello

Dal 22 gennaio al 1 febbraio 2007 a Martello. Vedete i campioni del mondo e oro olimpici

del futuro a Martello, dove forniranno delle gare avvincenti. www.biathlon-martell.com

GORE-TEX™ Transalpine-Run 2006

Secondo GORE-TEX™ Transalpine-Run, dal 02 al 09 settembre 2006 - la più grande sfida di ogni escursionista, maratoneti, Nordic Walker e appassionato di montagna!



L'area turistica di Val d'Ultimo/Alta Val di Non

Val d'Ultimo e Alta Val di Non: libro, CD e cartina dei sentieri.

La rete dei sentieri viene segnalata in modo digitale e con GPS con una qualità di livello internazionale. La nuova guida dei sentieri è il contendio ideale alla piantina dei sentieri stessi: Ogni escursione può essere perfettamente programmata grazie al CD dei sentieri. Basta inserire il punto di partenza e d'arrivo desiderato e si riceveranno automaticamente il percorso, il livello di difficoltà, la durata del percorso e le varie possibilità di sosta.



L'area turistica di Alta Val Passiria

Miniera d'avventura Monteneve

Scopra il magico mondo in quota, "fuori" e "dentro" Monteneve. Dopo un'escursione di 2 ore circa (anche con i bastoncini Nordic Walking), si giunge al rifugio e all'area museale. Visite guidate, previa prenotazione.

Informazioni più dettagliate al sito www.schneeborg.org



L'area turistica di Val Sarentino

Avvento Alpino – Val Sarentino

Fine settimana durante l'Avvento

Nei giorni più raccolti dell'anno, la Val Sarentino ci riporta al Natale di un tempo che fu, ci fa vivere l'atmosfera ricca di calore che viene dal cuore degli abitanti e ci fa sentire il profumo di biscotti, vin brûlé e cannella. www.alpenadvent.sarntal.com



L'area turistica di Vipiteno, Campo di Trens & Val di Vizze

Highlights a Vipiteno

Festival Storico - marzo-aprile, Giornate dello yogurt - luglio,

Laternenparty - luglio-agosto, Sagra dei canederli -settembre,

Mercatino natalizio - dicembre-gennaio, Ciaspolada -gennaio,

Sci d'altri tempi - gennaio, "Rosskopf-Suhlen" - Fine stagione sul Monte Cavallo



Tourismusmanagement Group

Zona Industriale 1-5 • I-39011 Lana • Alto Adige

Telefono: (+39) 0473 497 445 • Telefax: (+39) 0473 559 287
www.alpinefitness.it • info@alpinefitness.it