

SÜDTIROL

active mountain hotels

sand in taufers
campo tures

Sand in Taufers · Campo Tures



Los geht's!

Si parte!

Let's go!

Tage voller Erlebnisse.
Mit Rad und Tat, mit
Hand und Fuß, mit Helm
und Gurt. Und am Ende:
glückliche Gipfeltreffen!

**Den ganzen Sommer über,
von Mitte Mai bis Ende Oktober.**

- ▶ Auf's **Bergrad** und hinaus, am **Dienstag**.
- ▶ **Mittwoch?** Anregende **Kräuter-Touren**.
- ▶ Mit dem **Bergführer auf die Spitze**, jeden **Donnerstag**.
- ▶ **Freitags** zur Tour „**Kraft des Wassers**“ im urigen Mühlwalder Tal
- ▶ **NEU:** Reduziertes MTB-Fahrtechnik-Kurztraining am Montag und Kletterschnuppern am Freitag, sowie ermäßigter Eintritt im Abenteuerpark & Hochseilgarten „Enzwaldile“!
- ▶ Nur in den teilnehmenden Betrieben. Beitrag: 25,00 € Bergführer, 15,00 € MTB-Guide (Fahrrad, Helm, Transfer inkl.) Die Teilnahme bei den anderen Wanderungen ist kostenlos!

Emozionanti avventure
a piedi e sulle due ruote
in mezzo alla natura.
E per concludere:
tutti in vetta in allegria!

**Per tutta l'estate, da metà
maggio a fine ottobre.**

- ▶ In sella alla **mountain bike** e via! Il **martedì**.
- ▶ E il **mercoledì?** Entusiasmati **escursioni alla scoperta delle erbe**.
- ▶ Sulle cime con la **guida alpina, ogni giovedì**.
- ▶ **Venerdì** escursione “**forza dell'acqua**” nell'incantevole Valle Selva dei Molini
- ▶ **NUOVO!** Riduzioni per corso di tecnica mountain-bike il lunedì e corso di arrampicata il venerdì. Inoltre entrata ridotta nel parco avventure e percorso corda alta “Enzwaldile”
- ▶ Solo presso gli esercizi aderenti all'iniziativa. Quota: 25,00 € per guida alpina, 15,00 € per guida mountain bike (bici, casco e trasporto incl.) Tutto il resto è gratuito!

Fill your days with
adventure and discovery.
Unforgettable trips on
foot and by bike. Happy
memories are guaranteed!

**Summer Programme. From mid
May to the end of October**

- ▶ Hop on your **mountain bike** on Tuesdays!
- ▶ On **Wednesdays?** Discover the **alpine herbs**.
- ▶ Conquer the **peaks** with a mountain guide on **Thursdays**.
- ▶ Every **Friday**, “**Power of Water**” trail in the charming Mühlwald Valley
- ▶ **NEW!** Reduced prices for mountain bike technique courses on Mondays, rock-climbing classes on Fridays and reduced entrance fee in the ropes course & adventure park “Enzwaldile”!
- ▶ Available only at participating enterprises. Price: € 25.00 for mountain guides, € 15.00 for mountain-bike guides (bike, helmet and transfer incl.). Participation in all other hikes is free!

Mountainbike



Ruth - Willi & Team Ahrntal Bike - MTB Guides

Dienstag

Geschulte Mountainbike-Guides begleiten Sie auf landschaftlich großartigen Touren. Einsteiger, Fortgeschrittene, Tourenbiker oder Trail-Liebhaber: Alle sind danach um zahlreiche Eindrücke reicher!

- ▶ **Leicht:** Für Genießer - Lockere Ahr-Tour (40 Km, 200 Hm, 4 h) Forstwege und leichte Single-Trails
- ▶ **Leicht:** Für Naturfans - Leichte Hochwald- und Sonnen-Tour (20 Km, 200 Hm, 5 h) Forstwege, leichte Up- und Downhills
- ▶ **Anspruchsvoll:** Für Profibiker - Anspruchsvolle Gruberalm-Tour (40 Km, 1400 Hm, 6h) Anstiege, Singletrails, interessante Downhills
- ▶ **Anspruchsvoll:** Für Kraftbiker - Herausfordernde „360-Grad-Panoramatour“ (42 Km, 1400 Hm, 6 h) im Wander- und Skiparadies **Speikboden**
- ▶ **Beitrag:** 15,00 €, Kinder bis 14 Jahre 10,00 € (Ausleihen von MTB und Helm, sowie Transfer & Kabinenbahn im Preis inkl.)
- ▶ **Mitzubringen:** Nach Wunsch natürlich eigene Ausrüstung - MTB, Bikeschuhe, Helm (Pflicht!), Verpflegung, stabile Grundkondition
- ▶ **Treffpunkt:** Dienstags, 10.00 Uhr, Naturbade-
teich (Cascade) Sand in Taufers

Martedì

Istruttori di MTB vi aspettano per accompagnarvi in meravigliose escursioni. Principianti, esperti, appassionati di ciclo-escursionismo o di bike-trail potranno vivere un'esperienza davvero emozionante!

- ▶ **Percorso facile:** per amatori - Tour semplice nelle valli di Tures e Aurina (40 km, dislivello 200 m, 4 h)
- ▶ **Percorso facile:** per amanti della natura - Tour semplice nel bosco (20 km, dislivello 200 m, 5 h)
- ▶ **Percorso impegnativo:** per ciclisti esperti - Tour impegnativo alla malga Gruber (40 km, dislivello 1400 m, 6 h)
- ▶ **Percorso impegnativo:** per ciclisti allenati - Tour panoramico allo **Speikboden** paradiso di escursionisti e sciatori (42 km, dislivello 1400 m, 6 h)
- ▶ **Quota:** 15,00 €, bambini fino a 14 anni 10,00 € (inclusi nel prezzo noleggio di MTB e casco, trasferimento e cabinovia).
- ▶ **Attrezzatura:** è naturalmente possibile portare la propria attrezzatura - MTB, scarpette da ciclista, casco (obbligatorio!), pranzo al sacco. Necessaria buona forma fisica.
- ▶ **Punto di ritrovo:** martedì, ore 10.00 presso la piscina naturale (Cascade) di Campo Tures

Tuesday

Experience the riches of the landscape with expert mountain bike guides. Whether you are a novice or expert, enjoy touring on a bike or prefer single track trails, we've got the right programme for you!

- ▶ **Easy:** for the bon vivant - Easy rider Ahr-Tour (40 km, 200 m difference in altitude, 4 hrs)
- ▶ **Easy:** for nature enthusiasts - The "Woods and Sun" Tour (20 km, 200 m difference in altitude, 4 hrs)
- ▶ **Advanced:** for fit and experienced bikers - "Gruberalm Hut Tour" (40 km, 1400 m difference in altitude, 6 hrs)
- ▶ **Advanced:** for experienced bikers with stamina - "360 Degree Panorama" Tour in the ski- & hiking paradise **Speikboden** (42 km, 1400 m difference in altitude, 6 hrs)
- ▶ **Price:** Adults, € 15.00. Kids to 14 years of age, € 10.00 (Price incl. hire of MTB, helmet, bus ride and/or cable car)
- ▶ **What to bring:** Suitable footwear, snack and fitness appropriate for the chosen tour! Feel free to bring your own bike. Helmets are compulsory
- ▶ **Meeting Point:** Tuesdays, 10.00 am, Nature Bathing Pond (Cascade), Sand in Taufers



Kräuterwanderung

Escursioni alla scoperta delle erbe

Excursions to discover the herbs



Mario Larcher **Kräuterspezialist** - *specialista delle erbe* - herb specialist

Mittwoch

Mercoledì

Wednesday



Mario - Wanderführer seit 1990. Er zeigt Ihnen Blumen und Kräuter des Ahrntals und erklärt deren Anwendung in der Volksmedizin und ihre Wirkung auf Geist und Körper.

Die Volksmedizin kann in ganz Tirol auf eine lange Geschichte zurückblicken. Seit Jahrhunderten setzen sich Menschen mit Kraut & Unkraut aus Hof und Feld auseinander, man probierte und kurierte seit jeher - mit großen und kleineren Erfolgen.

Gegen jede Malaise der Welt ist ein Kräutlein gewachsen und für jede Speise eine Würze: Genau darüber hat Mario eine ganze Menge zu verraten. Kommen Sie mit!

- **Mitzubringen:** gutes Schuhwerk, Wetterschutz
- **Treffpunkt:** Mittwochs, 14.30 Uhr, Tourismusverein Sand in Taufers

Mario guida escursionista dal 1990. Vi porterà nel mondo della flora alpina e delle erbe della Valle Aurina e vi spiegherà il loro impiego come prescritto nella medicina popolare e i loro effetti su corpo ed anima.

In Tirol la medicina popolare ha una grande tradizione. Per secoli gli uomini hanno raccolto le erbe officinali, le hanno provate e hanno curato le malattie più disparate, con più o meno successo.

Per ogni disturbo c'è l'erba adatta e per ogni pietanza la spezia ideale. E Mario ha in serbo tanti segreti. Venite a scoprirli insieme a noi!

- **Portate con voi:** calzature adeguate, protezione antiapioggia
- **Ritrovo:** ore 14.30 presso l'associazione turistica di Campo Tures

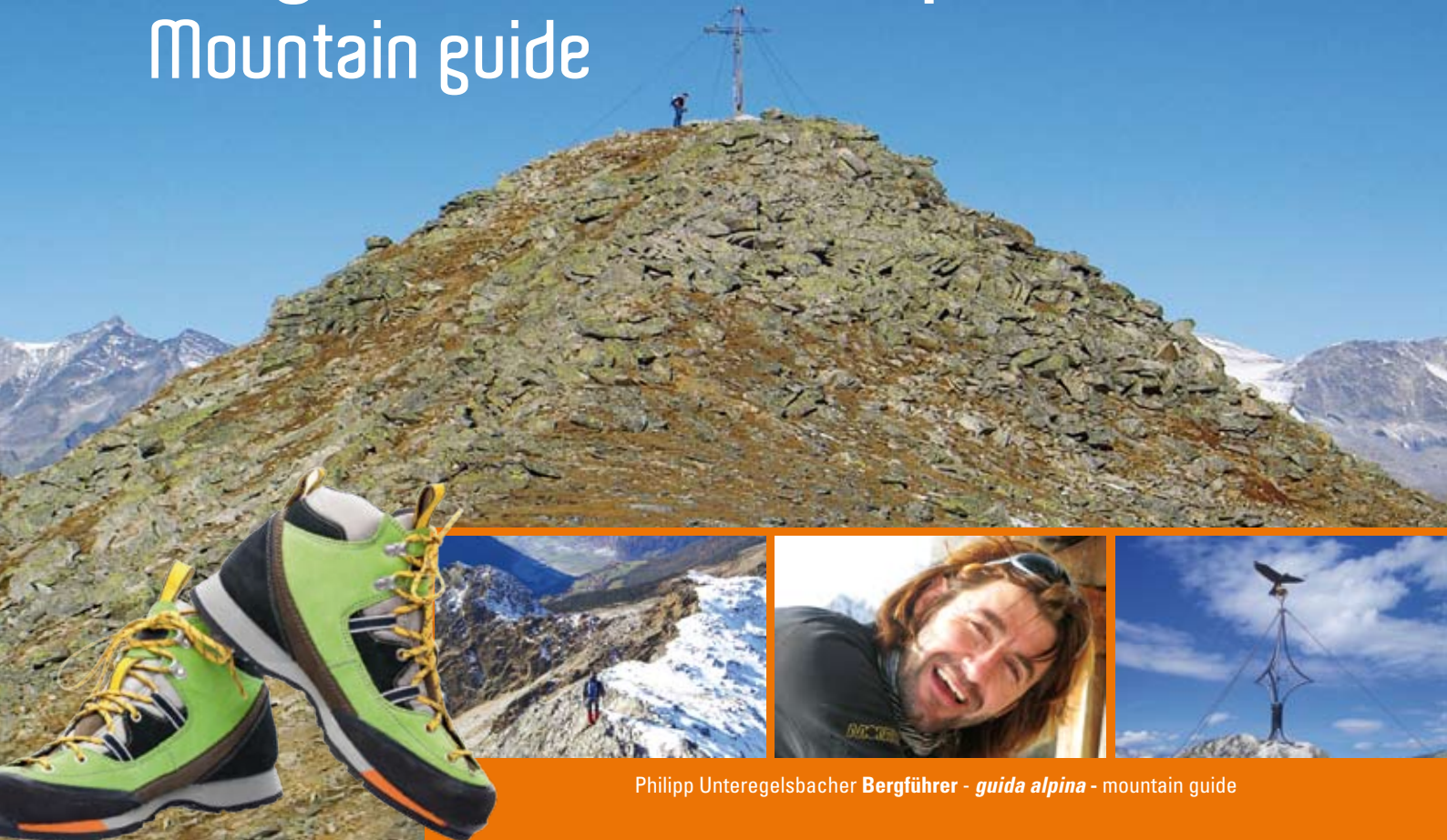
Herbs & flowers and their applications in the traditional medicine - let Mario, hiking guide, explain you their effect on mind & body, we guarantee you'll learn a thing or two!

Traditional medicine has a long history in Tyrol. Over the centuries the locals have discovered the rich potential of alpine flowers and herbs. We'll look at some of the set-backs as well as successes in this voyage of discovery.

Each illness has a herbal remedy, just as every meal has its herb or spice derived from the same natural source. Mario will happily share his years of experience to enlighten you further!

- **What to bring:** sturdy footwear, all-weather wear
- **Meeting point:** Wednesdays, 2.30 pm, Tourism Office, Sand in Taufers

Bergführer · Guida alpina · Mountain guide



Philipp Unteregelsbacher **Bergführer** - *guida alpina* - mountain guide

Donnerstag

Giovedì

Thursday



Das höchste der Berggefühle! Philipp, geprüfter Bergführer freut sich, Sie auf die Gipfel rund um Sand in Taufers zu begleiten. Zauberhafte Momente und großartige Rundblicke!

- ▶ **Katzenkofel 2.912 m** - Reintal
Hm 1.230 - mittel - Aufstieg 3 - 4 Std
- ▶ **Gatternock 2.888 m** - Reintal
Hm 1.340 - mittel/schwierig - Aufstieg 3 - 4 Std
- ▶ **Wasserfallspitze 2.652 m** - Sand in Taufers
Hm 1.510 - schwierig - Aufstieg ca. 4 Std
- ▶ **Wagner 2.581 m** - St. Johann/Ahrntal
Hm 1.221 - mittel - Aufstieg 3 - 4 Std
- ▶ **Großer Moosstock 3.059 m** - Ahornach
Hm 1.419 - mittel - Aufstieg 3 - 4 Std
- ▶ **Mitzubringen:** Bergbekleidung, gute Bergschuhe, evtl. Wanderstöcke, Wetterschutz, Proviant, Unkostenbeitrag Bergführer € 25,00
- ▶ **Anforderungen:** Körperliche Fitness und Trittsicherheit
- ▶ **Treffpunkt:** Donnerstags, 7.00 Uhr, Tourismusverein Sand in Taufers, Anmeldung bis Montag Abend

Philipp, guida alpina diplomata, vi accompagnerà sulle più belle cime nei dintorni di Campo Tures, per trascorrere momenti magici in un fantastico scenario naturale!

- ▶ **Katzenkofel 2.912 m** - Valle di Riva
Dislivello 1.230 m - media - salita 3 - 4 h
- ▶ **Gatternock 2.888 m** - Valle di Riva
Dislivello 1.340 m - media/alta - salita 3 - 4 h
- ▶ **Wasserfallspitze 2.652 m** - Campo Tures
Dislivello 1.510 m - alta - salita circa 4 h
- ▶ **Wagner 2.581 m** - S. Giovanni/Valle Aurina
Dislivello 1.221 m - media - salita 3 - 4 h
- ▶ **Großer Moosstock 3.059 m** - Acereto
Dislivello 1.419 m - difficoltà media - salita 3 - 4 h
- ▶ **Attrezzatura:** abbigliamento da montagna, scarponi adatti, eventuali bastoncini da trekking, protezione anti pioggia, Quota: 25,00 €
- ▶ **Requisiti:** buon allenamento e fermezza di piede
- ▶ **Ritrovo:** giovedì, ore 7.00 presso l'associazione turistica di Campo Tures, iscrizione fino a lunedì sera

Top attractions - Quite literally! Join Philipp, our mountain guide, for an introduction to the incredible peaks surrounding Sand in Taufers. Take in the views- it will leave you awestruck!

- ▶ **Katzenkofel 2,912 m** - Reintal Valley
1,230 hm. Level: moderate ascent: 3 - 4 hrs.
- ▶ **Gatternock 2,888 m** - Reintal Valley
1,340 hm. Level: moderate/difficult ascent: 3 - 4 hrs.
- ▶ **Wasserfallspitze 2,652 m** - Sand in Taufers
1,510 hm. Level: difficult. Ascent approx. 4 hrs.
- ▶ **Wagner 2,581 m** - St. Johann/Ahrntal Valley
1,221 hm. Level: moderate ascent: 3 - 4 hrs.
- ▶ **Großer Moosstock 3,059 m** - Ahornach
1,419 hm. Level: moderate ascent: 3 - 4 hrs.
- ▶ **What to bring:** robust mountain boots, all-weather wear, hiking poles (optional), € 25.00
- ▶ **Must haves:** Good physical fitness and a confident stride
- ▶ **Meeting Point:** Thursdays, 7 am, Tourism Office, Sand in Taufers, Registration: till Monday evening

Kraft des Wassers

Forza dell'acqua · The Power of Water

 Kraft des
Wassers
Forza dell'
acqua

Has Investitions Europa in der Interaktion Gebiete / L'Europa investe nelle zone rurali



Georg Ratschiller **Wanderführer** - *guida escursionistica* - hiking guide

Freitag

Georg, ehemaliger Förster und Wanderführer, zeigt Ihnen das Tal des Wassers: urig, naturnah, ein bisschen lehrreich und vor allem unvergesslich!

„Die Kraft des Wassers“ ist das Motto für vier Themenwege, die im Mühlwaldertal auf naturverbundene und wissenshungrige Wanderer warten. Ausgehend von Innermühlwald begehen wir uns zunächst in die Welt der Mühlen, denen das Tal seinen Namen verdankt und werden auf veranschaulichende Weise auf die Gefahren stoßen, die ungezähmte Wasserkraft in sich birgt. Auf dem Talweg gelangen wir schlussendlich in die wildromantische Lappacher Klamm, ein anspruchsvoller aber rundum abgesicherter Weg mit Wasserfällen und wunderbaren Naturschauspielen.

- ▶ **Mitzubringen:** Gutes Schuhwerk, Wetterschutz, Trinkflasche, Proviant, evtl. Wanderstöcke
- ▶ **Daten:** 500 Hm, 4 h, leicht bis mittel
- ▶ **Treffpunkt:** 8.20 Uhr Busbahnhof Sand in Taufers, bitte pünktlich erscheinen, Linienbus-Transfer nach Mühlwald (nicht inkl.)

Venerdì

Georg, ex guardia forestale e guida escursionistica vi mostrerà la valle dell'acqua: selvaggia, incontaminata, istruttiva ma soprattutto indimenticabile!

“La forza dell'acqua” è lo slogan di quattro percorsi tematici che invitano tutti gli escursionisti, curiosi e amanti della natura, nella Valle di Selva dei Molini. Partendo da Selva di Dentro andremo alla scoperta del mondo dei mulini, a cui la valle deve il nome, dove scopriremo i pericoli insiti nella forza indomita dell'acqua. Seguendo il sentiero giungeremo infine alla selvaggia e romantica Gola di Lappago, per procedere su un percorso abbastanza impegnativo ma sicuro, con cascate e straordinari spettacoli naturali.

- ▶ **Attrezzatura:** scarponi da montagna, protezione anti-pioggia, borraccia, pranzo al sacco, eventuali bastoncini da trekking
- ▶ **Dati:** dislivello 500 m, 4 h, tour media
- ▶ **Ritrovo:** ore 8.20 alla stazione autobus di Campo Tures. Si prega di essere puntuali. Trasferimento a Selva dei Molini con autobus di linea (non incl.)

Friday

Join Georg, a former forest ranger and hiking guide, to unlock the Valley of Water's secrets. Enjoy the flowing waters: A timeless experience!

“The Power of Water” is the subject of four themed paths awaiting you in Mühlwald Valley: more than enough to quench the thirst of curious hikers and nature enthusiasts alike. Starting in Innermühlwald we'll make our way towards the mills from which the valley's name is derived. Once there we'll see (from safety) the havoc uncontrolled water can wreak, before following the valley path to reach the wild & romantic Lappacher gorge - a demanding but safe route which rewards you with some of nature's great scenes, including waterfalls!

- ▶ **What to bring:** sturdy shoes, all-weather wear, drinking bottle and a snack. Walking poles are optional
- ▶ **Characteristics:** Level: easy-middle 500 m difference in altitude, 4 hrs
- ▶ **Meeting Point:** Fridays, 8.20 am, Bus Station, Sand in Taufers. From there we'll travel by bus to Mühlwald (not incl.)

activemountainhotels.com





Sportklettern

Günther - geprüfter Bergführer aus dem Ahrntal - führt Sie gern ein in die Welt des Sportkletterns. Schnupperklettern für jedermann/-frau/kind: Das risikofreie Erlebnis der Senkrechten unter Anleitung.

- ▶ **Beitrag:** 10,00 € (Helm, Gurt und 1 Getränk in der nahegelegenen Jausestation im Preis inkl.)
- ▶ **Mitzubringen:** festes Schuhwerk
- ▶ **Kinder:** ab 6 Jahren (bis 10 Jahren unter Aufsicht eines Erwachsenen)
- ▶ **Treffpunkt:** Freitags, 9 Uhr, 11 Uhr, 13 Uhr, 15 Uhr, je 2 Stunden im Familienklettergarten Kofler zwischen den Wänden, Ahornach

Arrampicata sportiva

Günther, guida alpina della Valle Aurina, vi condurrà nel magico mondo dell'arrampicata sportiva! Corsi introduttivi per tutti/donne e bambini per provare, l'ebbrezza della scalata senza alcun rischio!

- ▶ **Quota:** 10,00 € (inclusi nel prezzo casco, imbragatura e 1 bibita nel punto di ristoro più vicino)
- ▶ **Attrezzatura:** scarponi rigidi
- ▶ **Bambini:** a partire da 6 anni (fino a 10 anni accompagnati da un adulto)
- ▶ **Ritrovo:** venerdì, ore 9, 11, 13 e 15. Esercitazioni di 2 ore ciascuna alla palestra di roccia adatta per famiglie, Maso Kofler zwischen den Wänden, Acereto

Rock-Climbing

Günther, a certified mountaineer guide, will ensure you are safely set up before guiding you through the vertical & risk free experience! The adrenalin will still get flowing - Suitable for the whole family!

- ▶ **Price:** € 10.00 (incl. Safety harness, helmet and a refreshing drink in a nearby hut)
- ▶ **What to bring:** Sturdy boots
- ▶ **Note:** Kids between the ages of 6 and 10 are welcomed but must be accompanied by a parent
- ▶ **Meeting Point:** Fridays, 9 am, 11 am, 1 pm and 3 pm, for 2 hrs in the family climbing garden "Kofler zwischen den Wänden", Village of Ahornach



www.faszination-berg.com



Günther Außerhofer **Bergführer** - *guida alpina* - mountain guide

Klettergarten

Bonus exklusiv für Gäste der active mountain hotels:

20 % Ermäßigung

auf Spaß & Action im Hochseilgarten
Enzwaldile in Steinhaus

- **Voucher** erhältlich beim Gastgeber, nicht kumulierbar!

Parco avventura

Solo per gli ospiti degli active mountain hotels:

20 % riduzione

sull'ingresso al Parco avventura con percorsi acrobatici "Enzwaldile" di Cadi Pietra

- **Voucher** disponibili presso l'hotel, non cumulabili!

Ropes Course

Guests staying at an active mountain hotel enjoy a

20 % discount

on the entrance fee in the Adventure Park & Ropes Course „Enzwaldile“ in the village of Steinhaus.

- **Voucher:** from your host, only one per person



www.enzwaldile.com



activemountainhotels.com



MTB-Technik

Tecnica di guida di MTB

MTB-Technique

Geschulte Mountainbike-Guides geben sportlich-hilfreiche Tipps für einen spaßbetonten, kraftvollen Mountainbike-Sommer!

MTB-Fahrtechniktraining am Trainingsplatz der „Ahrntal Bike Academy“ - mit MTB-Kontrolle und -einstellung sowie anschließender leichter Tour im Gelände. (15 km, 100 Hm, 3 h)

- ▶ **Beitrag:** 10,00 € (Ausleihen von MTB und Helm im Preis inkl.)
- ▶ **Mitzubringen:** Nach Wunsch eigenes MTB sowie Helm
- ▶ **Treffpunkt:** Montags, 14.00 Uhr, Ahrntal Bike Academy, Steinhaus

Guide esperte di mountainbike vi daranno utili consigli per trascorrere un'estate in montagna all'insegna dello sport e del divertimento sulla bici!

Allenamento tecnico per la guida di una MTB presso la "Bike Academy" della Valle Aurina con controllo e messa a punto della MTB e facile giro finale nei dintorni (15 km, dislivello 100 m, 3 h)

- ▶ **Quota:** 10,00 € (inclusi nel prezzo noleggio di MTB e casco)
- ▶ **Attrezzatura:** possibile portare la propria MTB e il proprio casco
- ▶ **Ritrovo:** lunedì, ore 14.00, Bike Academy Valle Aurina, Cadipietra

Enjoy top-class instruction from our mountain bike guides and equip yourself with handy tips & tricks for a summer of mountain biking action.

Power meets fun in the training arena „Ahrntal Bike Academy“, where you'll familiarise yourself with your bike before we set off on an easy tour in the open terrain. (15 km, 100 hm, 3 hrs)

- ▶ **Price:** € 10.00 (incl. MTB and helmet)
- ▶ **What to bring:** Your own gear incl. MTB if you wish
- ▶ **Meeting Point:** Mondays, 2 pm, in the Ahrntal Bike Academy, Steinhaus



www.ahrntal-bike.com





Tage voller Abenteuer...auch im Winter!
Giornate ricche di emozioni...anche d'inverno!
Days full of excitement...even in winter!

activemountainhotels.com

