




	SABATO 27.11	DOMENICA 28.11	LUNEDI 29.11	MARTEDI 30.11	MERCOLEDI 01.12	GIOVEDI 02.12	VENERDI 03.12
Escursioni e Salute	VIPITENO – THUINS Punto di partenza: Chiesa parrocchiale di Vipiteno, vicino alla rotonda dell'autostrada. Seguire il sentiero n. 11 fino a Thuins (a Thuins dopo la chiesa Jakobskirche). Un po' più tardi, seguite il sentiero n. 4 attraverso una parte del villaggio, poi, ad un bivio, invece di seguire il sentiero segnato in basso a destra, continuate dritto e lungo una strada laterale, parallela sopra l'autostrada in direzione del "Lahn". Al fosso del "Fallerbach", girare a destra sul sentiero n. 19 o anche sul n. 23. Infine si arriva al parcheggio nord di Vipiteno. Da lì si cammina attraverso la città vecchia fino alla piazza della Zwölferturm, dove si trova il mercato di Natale. Poi continua dritto attraverso la città nuova fino alla chiesa parrocchiale. Dislivello: 126 m (942m - 1.068m) Lunghezza del tour: 5,3 km Condizione: medio - Tecnica: facile Tempo di percorrenza: da 2 a 2,5 ore circa	"AUTUNNO SPRINT FINALE" Correre e ritirarsi nella natura Escursione circolare lungo il Mareiterbach Stange - Gasteig - Unterackern Punto d'incontro: 09.30 alla Reception, transfer verso Stange Punto di partenza: Altitudine 990 m Punto più alto: 1.100m Differenza di altitudine: 130 m Lunghezza del tour: 4,5 km Condizione: facile Tecnica: facile Tempo di cammino: 2.0 ore / durata totale circa 4.0 ore Punto di ristoro: non previsto Partecipanti: min. 2 persone Registrazione: fino a sabato 20.00 ore all'angolo delle escursioni	"ATTRAVERSO BOSCHI E PRATI" Sentiero Roaner Escursione circolare a Wiesen, all'ingresso della Val di Pfitschertal Punto d'incontro: 09.30 alla reception In auto fino a Wiesen/piazza del villaggio Punto di partenza: altitudine 945m Punto più alto: 1.030 m Differenza di altitudine: 119 m Lunghezza del tour: 5,5 km Condizione: media Tecnica: media Tempo di cammino: 2,5 ore / durata totale circa 3,5 ore Sosta di ristoro: non prevista Partecipanti: min. 2 persone Registrazione: fino a domenica 20.00 ore all'angolo delle escursioni	"PROFUMO INVERNALE" Escursione di fitness Escursione nella parte più remota della Valle Racines Punto d'incontro: 09.30 alla reception Guida al Larchhof Punto di partenza: Altitudine 1.350 m Punto più alto: 1.450 m Metri di altitudine: 100 m Lunghezza del tour: 4,5 km Condizione: facile Tecnica: facile Tempo di percorrenza: 1,5 ore / durata totale circa 2,5 ore. Punto di ristoro: non previsto Partecipanti: min. 2 persone Registrazione: fino a lunedì 20.00 ore all'angolo delle escursioni	"TRACCE" Escursione a Freienfeld Punto d'incontro: 09.30h alla reception Transfer fino a Trens/Freienfeld Punto di partenza: Altitudine 990 m Punto più alto: 1.100m Differenza di altitudine: 130 m Lunghezza del tour: 4,5 km Condizione: facile-medio Tecnica: facile Tempo di cammino: 2,0h / durata totale circa 4,0h Punto di ristoro: non previsto Partecipanti: min. 2 persone Registrazione: fino a martedì 20.00 ore all'angolo delle escursioni	"DEGUSTAZIONE" Intorno a Sprechenstein Passeggiata circolare sul versante soleggiato di Sprechenstein con degustazione Punto d'incontro: 09.30 alla reception Transfer alla locanda Burgfrieden Punto di partenza: Altitudine 940 m Punto più alto: 1.225 m Differenza di altitudine: 285 m Lunghezza del tour: 4,5 km Condizione fisica: buona Tecnica: buona Tempo di cammino: 2,5 ore / durata totale circa 4,5 ore. Sosta di ristoro con degustazione*: al castello Hofschénke Sprechenstein * Costo per persona 14,00€. Partecipanti: min. 2 persone Registrazione: fino a giovedì 8.00 p.m. all'Angolo dell'escursionismo	"POTERI MAGICI SULLA PISTA" Sulla strada "nel regno di Pfeifer Huissele": Escursione nella testa della valle di Ratschings. Punto d'incontro: ore 09.30 reception, transfer verso la malga di Calice Punto di partenza: Alphotel-Tyrol Difficoltà: medio Tecnica: medio Altitudine max.: 1.485 m Dislivello: 440 m Distanza: 5 km Durata passeggiata: 3 h Durata escursione: 5 h Partecipanti: min. 2 persone Iscrizione: entro mercoledì ore 21.00 all'angolo escursioni *La nostra guida potrebbe modificare il programma a causa del meteo.
							
Bici e Walking	E-BIKE Direttamente in albergo 30,00 € al giorno affittate una nuovissima „Hibike“.			Bastoni da trekking/ Nordic Walking, carrozzine e marsupi, siete invitati a prendere in prestito alla reception, a seconda della disponibilità		Meditazione con incensi in lingua tedesca con Karin ore 16.00 , sala Fitness 1. Piano Iscrizione entro mercoledì ore 20.00 presso la reception	
	Infusi con Karin Ore 16.00 maschera facciale nel bagno turco Ore 17.00: infuso Hot Hot Ore 18.00: infuso alle erbe	Infusi con Karin Ore 16.00: Peeling di zucchero nel bagno turco Ore 17.00: infuso caffè Ore 18.00: infuso Relax			Infusi con Karin Ore 16.00: Peeling al sale nel bagno turco Ore 17.00: infuso menta e limone Ore 18.00: infuso di frutta	Infusi con Karin ore 17.00 infusione di frutta - crema di mela cotta ore 18.00 infusione di relax	
GOURMET	CENA BENESSERE ALPINO La nostra cucina vi vizierà oggi con piatti sani e prevalentemente regionali. Fedele al motto "GSUND & GUAT". Dalle ore 18.30	MENU' GOURMET Godetevi le prelibatezze culinarie a lume di candela e lasciateci consigliare un buon goccio dalla nostra cantina. Dalle 18.30	APERITIVO della CASA Vi invitiamo cordialmente all'aperitivo della casa dalle 18.30 alle 19.00 nella sala d'ingresso	SERATA COCKTAIL Deliziosi cocktail ad un prezzo speciale dalle 18.00. Cocktail analcolici € 5,80 Cocktail alcolici: € 7,80	SPECIALITÀ "Prelibatezze tradizionali e alpine" oggi dalle 18.30	COLAZIONE CON SPUMANTE Ogni giorno vi viziamo con piatti a base di uova fresche, spumante, succhi di frutta appena spremuti e prodotti biologici dei nostri agricoltori. Dalle 7.30 alle 11.00	SERATA MEDITERRANEA La nostra cucina vi vizierà con specialità italiane. Aspettatevi la "Dolce Vita" culinaria! Dalle 18.30