



Alpine Fitness / Alto Adige

Informazioni per la stampa ++ Alpine Fitness Tour Alto Adige ++

Alla scoperta del paesaggio insieme a Christian Neureuther e Rosi Mittermaier, Uschi Disl, Peter Schlickenrieder, Hans Kammerlander, Kristian Ghedina e Sonja Weissensteiner ++ Settembre 2007 – Maggio 2008

Avete voglia di cimentarvi in un tour di Nordic Trekking insieme a Kristian Ghedina attraverso la famosa Gola Uina? O forse preferite praticare il fondo ai piedi del Gran Pilastro insieme a Peter Schlickenrieder, ex atleta di fondo e conduttore televisivo? In questo caso l'Alpine Fitness Tour Alto Adige è quello che fa per voi! L'offerta è ricca e variegata. Convincetevi di persona. Da settembre 2007 a maggio 2008 avrete la possibilità di scoprire i posticini più suggestivi dell'Alto Adige insieme ai vostri beniamini dello sport.

ALPINE FITNESS TOUR ALTO ADIGE: Nordic Trekking insieme all'ex discesa azzurro Kristian Ghedina dal 16 al 23 settembre in Alta Val Venosta

Alla scoperta di cultura e storia lungo il Sentiero delle Ore da monastero a monastero, una gita in bici fino alla bellissima **città di cura di Merano** approfittando della vantaggiosa offerta del Treno della Val Venosta e un'escursione nel mondo della distilleria con tanto di degustazione di distillati prodotti da frutta biologica al Biohotel Panorama a Malles. Per finire, due appuntamenti davvero immancabili: insieme a **Kristian Ghedina**, ex discesista della nazionale, si parte per **due tour di Nordic Trekking** alla scoperta dell'imponente gola Uina e della cima Spitzige Lun il 21 e il 22 settembre, il tutto con-

tornato da una piacevole serata in compagnia nella Torre "Fröhlich" a Malles con **degustazione di prodotti biologici del posto.**

ALPINE FITNESS TOUR ALTO ADIGE: Sci di fondo insieme a Peter Schlickerrieder dal 6 al 12 gennaio 2008 a Vipiteno, Prati, Campo di Trens e Vizze

Che ne dite di un corso d'introduzione allo sci nordico nell'incontaminata Val di Vizze e di una romantica fiaccolata con vin brûlé al chiaro di luna? È così che inizia l'allettante settimana Alpine Fitness nell'area di Vipiteno – Vizze. Accanto ad un'emozionante **giornata invernale sulle piste del Monte Cavallo** (attrezzatura sciistica compresa), la proposta prevede anche un'interessantissima visita alla città di Vipiteno. Il momento clou della settimana è indubbiamente l'"**Alpine Fitness Tetrathlon**" nella giornata di mercoledì, composto dalle discipline sci nordico, Nordic Walking, escursione con le racchette da neve e slittino insieme all'**ex atleta di fondo nonché conduttore televisivo Peter Schlickerrieder**. Dopo un piacevole picnic in cima al monte, i partecipanti si ritrovano all'Hotel Hofer a Vizze per prendere in consegna un attestato di partecipazione firmato da Peter Schlickerrieder. Giovedì sera, alle ore 20.30, Peter Schlickerrieder terrà un discorso al teatro comunale di Vipiteno. Il venerdì si presenta all'insegna del **divertimento sciistico**. L'ex fondista Peter Schlickerrieder ci svela i segreti della sua tecnica. Il tour di Alpine Fitness a Vipiteno/Vizze termina piacevolmente con una cena all'Hotel Kranebitt a Vizze.

ALPINE FITNESS TOUR ALTO ADIGE: Tour sugli sci insieme a Hans Kammerlander dal 19 al 26 gennaio 2008 in Val Sarentino

La domenica si parte per una meravigliosa escursione con le racchette da neve ai leggendari Ometti di pietra ("*Stoanerne Mandln*") insieme a Sepp. La sera ci si ritrova presso la casa Rohrer a Sarentino dove la dietista Margit Spögler ci fornirà consigli e suggerimenti su come mantenersi in forma attraverso il movimento e l'alimentazione. Nelle giornate di lunedì e martedì sono previsti due tour sugli sci insieme a Richard e Kurt in occasione dei quali si avrà modo di assaggiare i tipici gnocchi della Val Sarentino negli ambienti caratteristici del Rifugio Seeberg. Mercoledì, a partire dalle ore 15, i partecipanti potranno seguire il **corso di prepara-**

zione dell'alpinista estremo Hans Kammerlander e rivolgere le loro domande in materia di nutrizione alla consulente alimentare Dr. Barbara Telser che illustrerà come alimentarsi prima, durante e dopo lo sforzo fisico.

Preparate gli sci e via! Il giovedì e il venerdì sono interamente dedicati al divertimento sulla neve: un piacevole tour d'introduzione ed **un'impegnativa variante di tour sugli sci con allegra sosta** al Rifugio Seebadalm regalano emozioni inedite e impressioni mai viste – naturalmente **in compagnia del nostro ospite d'onore, l'alpinista estremo Hans Kammerlander.**

ALPINE FITNESS TOUR ALTO ADIGE: Escursioni con le racchette da neve e Nordic Walking insieme a Christian Neureuther e Rosi Mittermaier dall'8 al 15 marzo 2008 in Val d'Ultimo

La settimana Alpine Fitness inizia con una bella escursione con le racchette da neve sulla Malga Auerberg, dove è prevista una piacevole sosta con tanto di musica e bevande calde all'Hotel Waltershof. Lunedì, 10 marzo, riforniti di nuove forze grazie al pacchetto benessere dell'Hotel Pöder, si parte per un tour di Nordic Walking lungo un bellissimo sentiero baciato dal sole. Durante il tour avremo modo di fermarci al Maso Wegleit per visitare **il regno delle erbe di Traudi Schwienbacher**, vincitrice del premio internazionale WWSF (Women's World Summit Foundation - "Creatività delle Agricoltrici"), nonché di deliziare il nostro palato con le specialità gastronomiche servite all'Hotel Unterpichl. La giornata di martedì si presenta all'insegna della neve e prevede un'escursione con le ciaspole da Fontana Bianca - Weissbrunn attraverso la Malga Fiecht fino a S. Gertrude con visita alla segheria Lahner Säge.

Christian Neureuther e Rosi Mittermaier – i nostri ospiti d'eccezione – vi aspettano il mercoledì sera all'Hotel Rainer per introdurvi alla tecnica del Nordic Walking. Il giovedì si parte per una meravigliosa **escursione con le racchette da neve** al "Dreierfenster" – "Grube". Nel pomeriggio, dalle 14 alle 16, i nostri due illustri ospiti ci aspettano sulle piste della Schwemmalm per un **divertimento sciistico** che inizia sulle piste e termina nell'accogliente atmosfera del locale après-sci "Weiberhimm". La sera ci si incontra al centro culturale di S. Valburga per una serata gastronomica in compagnia. Il gruppo di danza folcloristica della

Val d'Ultimo e il complesso musicale "Die Nachtschwärmer" sapranno creare la giusta atmosfera per una serata che si annuncia memorabile. L'ultimo giorno della settimana è dedicato ancora una volta al Nordic Walking con un tour sull'antico sentiero dei masi in Val d'Ultimo ed una visita ai larici millenari presso S. Gertrude.

ALPINE FITNESS TOUR ALTO ADIGE: Tour con le racchette da neve insieme a Uschi Disl dal 25 al 30 marzo 2008 in Val Passiria

Il martedì vi diamo il benvenuto all'Hotel Pfeldererhof a Plan. In questa occasione vi consigliamo di fissare in anticipo un appuntamento di benessere davvero speciale: un piacevolissimo bagno nel fieno di montagna.

La sera ci incontriamo tutti al campo del ghiaccio a Plan per una divertente partita di curling. Il programma di mercoledì, 26 marzo, prevede una bellissima gita in carrozza trainata da cavalli alle ore 13 ed un breve tour con le racchette da neve insieme alla guida alpina Vigil Kuprian nella romantica Valle di Lazins. La giornata di giovedì parte con una piacevole **escursione con le racchette da neve** insieme all'ex atleta di biathlon **Uschi Disl** fino a Lazins nel Parco Naturale Gruppo di Tessa. Al termine dell'escursione, Uschi Disl sarà lieta di fornirvi consigli e dritte in occasione di una **seduta di allenamento** che vi consentirà di avvicinarvi alla giusta tecnica dello sci nordico.

Per le ore 20.30 il programma prevede un'interessante discussione sull'argomento "Gli effetti dell'attività fisica sulla salute nello sport agonistico" con un discorso introduttivo curato da Uschi Disl e interventi da parte del medico sportivo Dr. Alfred Königsrainer e della consulente alimentare Dr. Barbara Telser. Venerdì, 28 marzo ci incontriamo di buon mattino sulle **piste dell'area sciistica Plan** per sciare in compagnia. Più tardi si parte per un'escursione con le ciaspole al Lago Ehrensee. La settimana termina con una piacevole cena tirolese in compagnia di Uschi Disl all'Hotel Pfeldererhof.

ALPINE FITNESS TOUR ALTO ADIGE: Nordic Walking & Wellness insieme a Sonja Weissensteiner dal 17 al 24 maggio 2008 in Valle Aurina

La domenica vi diamo il benvenuto all'Hotel Alte Mühle a Campo Tures con un drink di benvenuto ed una grande cena di gala. Due escursioni di Nordic Walking guidate da Josef Wolfsgruber vi daranno modo di prepararvi in vista dei **tour di Nordic Walking insieme alla cantante e conduttrice televisiva Sonja Weissensteiner** previsti per il 22 e il 23 maggio. Il momento clou della settimana è la serata di musica folk insieme alla cantante che si svolgerà il venerdì sera all'Hotel Alte Mühle. Approfittate delle fantastiche proposte di benessere e lasciatevi visitare da speciali menu ipocalorici con erbe fresche di raccolta.

ALPINE FITNESS TOUR ALTO ADIGE: Nordic Walking insieme a Christian Neureuther e Rosi Mittermaier dal 25 al 31 maggio 2008 a Laces - Martello

I due beniamini dello sport Christian Neureuther e Rosi Mittermaier vi aspettano nella giornata di mercoledì con un discorso che illustra gli **effetti benefici del Nordic Walking** – un viaggio interessante e divertente che racconta la vita personale e professionale dei due atleti con tanti piccoli aneddoti nella Casa della Cultura a Morter. Prima di questo irrinunciabile appuntamento, il programma settimanale prevede una breve introduzione alla tecnica del Nordic Walking insieme agli allenatori Martin Veith e Tommy Schöpf nonché due piacevoli escursioni che si svolgeranno nelle giornate di martedì e mercoledì: la prima conduce a S. Martino a Laces con tanto di visita e degustazione presso il **caseificio "Oberkaser"** e la seconda si snoda sul sentiero n. 13 e prevede la visita alla Cooperativa Produttori Val Martello (MEG) nonché una piacevole sosta al maso Tasahof.

Il piacere della sana camminata con i bastoncini prosegue il giovedì e il venerdì **insieme ai due esperti Rosi Mittermaier e Christian Neureuther** che ci guideranno al Castello di Montani lungo il sentiero "Jägersteig" e ci faranno conoscere un bellissimo itinerario d'alta quota nel Parco Nazionale dello Stelvio sul sentiero n. 20. Sentirsi in forma e rafforzare il proprio organismo: è questo il motto della settimana. La sera si presenta all'insegna del piacere gastronomico con le deliziose pietanze servite nel vostro albergo Alpine Fitness.

**Tutte le offerte e i programmi sono pubblicati sul sito
www.alpinefitness.it**

Alpine Fitness Alto Adige

Dr. Maria Gufler

Zona Industriale 1-5 - I-39011 Lana

T: +39 0473 497445

E: info@alpinefitness.it