

ZEICHENERKLÄRUNG | LEGENDA | SYMBOLS

-  Treffpunkt / punto d'incontro / meeting point
-  mitzunehmen / da portare / to bring along
-  Schwierigkeitsgrade / livelli di difficoltà / levels of difficulty: leicht / facile / easy
-  Schwierigkeitsgrade / livelli di difficoltà / levels of difficulty: mittel / medio / medium
-  keine Hunde erlaubt / cani non sono ammessi / no dogs allowed
-  Mindestalter / età minima / minimum age

-  bis 11,99 Jahre frei / bimbi fino agli 11,99 anni gratis / children up to 11,99 years: free
-  mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar / raggiungibile con i mezzi pubblici / reachable by public transport
-  Anmeldung tags zuvor bis 18:00 Uhr / iscrizioni fino al giorno precedente entro le ore 18:00 / registration the day before by 18:00
-  Anmeldung selber Tag bis 12:00 Uhr / iscrizioni fino allo stesso giorno entro le ore 12:00 / registration the same day before 12:00
-  nur mit / solo con / only with Green Pass



**INFO & ANMELDUNG** online unter [tickets.ahrntal.com](http://tickets.ahrntal.com), persönlich oder telefonisch (keine E-Mail) in den Tourismusbüros von Sand in Taufers und Ahrntal | begrenzte Teilnehmerzahl | Covid-Regelungen beachten

**INFO & ISCRIZIONE** online nel sito [tickets.ahrntal.com](http://tickets.ahrntal.com), telefonicamente o personalmente (no e-mail) presso gli uffici turistici di Campo Tures e Valle Aurina | il numero dei partecipanti è limitato | Attenersi alle misure di sicurezza Covid

**INFO & REGISTRATION** online: [tickets.ahrntal.com](http://tickets.ahrntal.com), in person or by phone (not by e-mail) at the Tourist Offices of Sand in Taufers/Campo Tures and Ahrntal valley | limited number of participants | Observe Covid regulations

**SAND IN TAUFERS/CAMPO TURES**  
☎ (+39) 0474 678 076

**LUTTACH/LUTAGO**  
☎ (+39) 0474 671 136

FRÜHLING

INKLUDIERTES WOCHENPROGRAMM

vergünstigt buchbar nur bei Vorlage des Holidaypasses

PRIMAVERA

PROGRAMMA SETTIMANALE INCLUSO prenotabile a prezzo ridotto solo con presentazione dell'Holidaypass

SPRING

INCLUDED WEEKLY ACTIVITIES bookable for the reduced price only upon presentation of the Holidaypass



	MONTAG	LUNEDÌ	MONDAY	
10:00–14:00 23.05.–27.06.	<b>Aufatmen mit Kneipp.</b> Geführte, leichte Wanderung auf dem Gesundheitsweg in Prettau. 📍 Parkplatz Naturparkhaus, Kasern 🧳 Wander- oder Turnschuhe, Sitzunterlage, Handtuch	<b>Ricaricare le pile con il metodo Kneipp.</b> Escursione guidata facile lungo il sentiero della salute a Predoi. 📍 parcheggio Centro Visite del Parco Naturale, Casere 🧳 scarponi da trekking o da ginnastica, telo, asciugamano	<b>Regain your energy with a special Kneipp experience.</b> Easy guided walk along the Prettau health path. 📍 car park Nature Park House, Kasern/Casere 🧳 walking or gym shoes, pad, towel	🕒 10,00 € 🕒 15,00 €  🕒 🧳 🚶 🚌 🧑🏫 🧑🏻
9:00–14:00 06.06.–27.06.	<b>Almhopping am Speikboden</b> – müheloser Panoramatrip von Alm zu Alm. Geführte, mittelschwierige Tour. 📍 Speikboden, Talstation 🧳 festes Schuhwerk, Wetter-, Sonnenschutz, Proviant nur buchbar unter: <a href="http://shop.speikboden.it">shop.speikboden.it</a>	<b>Almhopping sullo Speikboden</b> – piacevole tour guidato di media difficoltà di malga in malga. 📍 Speikboden, stazione a valle 🧳 scarpe robuste, parapigioggia, parasole, pranzo a sacco prenotabile solo su: <a href="http://shop.speikboden.it">shop.speikboden.it</a>	<b>Almhopping at Speikboden</b> – pleasant guided alpine pasture tour of medium difficulty from one lodge to another. 📍 Speikboden, valley station 🧳 sturdy shoes, rain/sun shelter, suitable clothing, packed lunch only bookable on: <a href="http://shop.speikboden.it">shop.speikboden.it</a>	🕒 21,00 € 🕒 30,50 €  🕒 🧳 🚶 🚌 🧑🏫 10+
15:00–18:00 02.05.–27.06.	<b>Die Kräuter-Tour</b> – leichte, geführte Wanderung mit vielen Insider-Tipps zur Verwendung der Kräuter. 📍 Tourismusbüro, Luttach 🧳 eigenes Auto	<b>Scoprire e conoscere le erbe medicinali</b> con suggerimenti dell'esperto – escursione facile guidata. 📍 ufficio turistico, Lutago 🧳 la propria automobile	<b>Search for herbs</b> – easy hike with many insider tips from an expert. 📍 tourist office, Luttach/Ahrntal valley 🧳 your own car	🕒 10,00 € 🕒 15,00 €  🕒 🕒 🚶 🧑🏫
	DIENSTAG	MARTEDÌ	TUESDAY	
9:30–15:30 24.05.–28.06.	<b>Ahrntaler Sonnenwege Wanderung vorbei an 2 Wasserfällen.</b> Kultur, Tradition und das Leben auf 1.400 Metern erleben. Mittelschwierige, geführte Wanderung 📍 Tourismusbüro, Luttach 🧳 festes Schuhwerk, Wetter-, Sonnenschutz, Proviant	<b>Escursione lungo i sentieri del sole della Valle Aurina passando due cascate.</b> Scoprite la cultura, la tradizione e la vita su i 1.400 m. Camminata guidata di media difficoltà 📍 ufficio turistico, Lutago 🧳 scarpe robuste, parasole, parapigioggia, pranzo al sacco	<b>Sun paths hike passing 2 waterfalls.</b> Learn about culture, tradition and the life at 1.400 m. Guided hike of medium difficulty 📍 tourist office, Luttach/Ahrntal valley 🧳 sturdy shoes, rain/sun shelter, packed lunch	🕒 10,00 € 🕒 15,00 €  🕒 🕒 🚶 🚌 🧑🏫 🧑🏻
17:00–18:30 03.05.–28.06.	<b>Käse, Wiese &amp; Wald</b> – auf der Suche nach edlen Geschmackszutaten (mit Verkostung). 📍 Eggemoa Mühlwald	<b>Formaggio, prati e boschi</b> - in cerca di gusti preziosi (con degustazione). 📍 Eggemoa Selva dei Molini	<b>Cheese, fields &amp; forests</b> – on the search for special ingredients (with a tasting). 📍 Eggemoa Mühlwald/Selva dei Molini	🕒 12,00 € 🕒 15,00 €  🕒 🕒 6+ 🟢
	MITTWOCH	MERCOLEDÌ	WEDNESDAY	
9:30–13:00 04.05.–29.06.	<b>Waldbaden – eintauchen in die heilende Kraft des Waldes;</b> mit Stefan Fauster. 📍 Tourismusbüro Sand in Taufers 🧳 festes Schuhwerk, Wetter-, Sonnenschutz, Proviant	<b>Il bagno nella foresta – tuffarsi nel potere curativo del bosco;</b> con Stefan Fauster. 📍 ufficio turistico, Campo Tures 🧳 scarpe robuste, parasole-parapigioggia, pranzo al sacco	<b>The powers of a biotope forest - breathe in deeply,</b> allow the healing powers of the forest to work its wonders, with guide Stefan Fauster. 📍 tourist office Sand in Taufers/Campo Tures 🧳 sturdy shoes, rain/sun shelter, packed lunch	🕒 10,00 € 🕒 15,00 €  🕒 🕒 🚶
14:15–16:00 04.05.–29.06.	<b>Aufatmen unter Bäumen – der Wald als natürlicher Kurort.</b> Entspannungswanderung von der Kneippanlage Weißenbach in Richtung Talschluss. 📍 Kneippanlage Nähe Tirolerheim, Weißenbach 🧳 Wander- oder Turnschuhe, Wetter-, Sonnenschutz	<b>Rilassarsi sotto gli alberi – la foresta come luogo di cura naturale.</b> Camminata rilassante dall'impianto Kneipp a Rio Bianco verso la fine della valle. 📍 Impianto Kneipp vicino „Tirolerheim“, Rio Bianco 🧳 scarpe da trekking o da ginnastica, parasole-parapigioggia	<b>Breathing under the trees – the forest as a natural health resort.</b> Relaxing hike from the Kneipp basin in Weißenbach/Ahrntal valley to the end of the valley. 📍 Kneipp station near Tirolerheim, Weißenbach/Ahrntal valley 🧳 hiking or gym shoes, rain/sun shelter	🕒 8,00 € 🕒 12,00 €  🕒 🕒 🚶 🚫 🧑🏫 🧑🏻
	DONNERSTAG	GIOVEDÌ	THURSDAY	
10:00–14:00 05.05.–30.06.	<b>Wasser, Wald &amp; Kneipp.</b> Gesundheits-Achtsamkeits-Wanderung mit diplomierten Kneipp-Gesundheitstrainerinnen am Reinbach-Wasserfall, saisonal angepasst; 📍 Parkplatz Schwimmbad Cascade, Sand in Taufers 🧳 Wander- oder Turnschuhe, Sitzunterlage, Handtuch	<b>Acqua, bosco e Kneipp.</b> Escursione salutare con istruttori certificati Kneipp alla cascata di Riva; con applicazioni stagionali; 📍 parcheggio piscina Cascade, Campo Tures 🧳 scarponi da trekking o da ginnastica, telo, asciugamano	<b>Water, woods and Kneipp.</b> Health awareness excursion with certified Kneipp health instructors to the Rein/Riva waterfall, adapted to the season. 📍 Cascade parking (public swimming pool), Sand in Taufers/Campo Tures 🧳 walking or gym shoes, pad, towel	🕒 10,00 € 🕒 15,00 €  🕒 🕒 🚶 🚌
	FREITAG	VENERDÌ	FRIDAY	
08:20–16:00 06.05.–24.06.	<b>Die Kraft des Wassers – geführte Wanderung</b> mit Ex-Förster Georg Ratschiller vorbei an Mühlen, Klammen und Wasserfällen. 📍 Tourismusbüro, Sand in Taufers 🧳 festes Schuhwerk, Wetter-, Sonnenschutz, Proviant	<b>La forza dell'acqua – escursione guidata con l'ex forestale Georg Ratschiller</b> attraversando burroni, gole, sotto cascate. 📍 ufficio turistico, Campo Tures 🧳 scarpe robuste, parapigioggia, parasole, pranzo a sacco	<b>The power of water - guided day hike</b> with ex-forest ranger, Georg Ratschiller. Passes mills, gorges, and waterfalls. 📍 tourist office, Sand in Taufers/Campo Tures 🧳 sturdy shoes, rain/sun shelter, suitable clothing, packed lunch	🕒 10,00 € 🕒 15,00 €  🕒 🕒 🚌 11+
10:00–12:00 06.05.–24.06.	<b>Die Mühlener, die Mühlen, die Müller</b> – Kulturspaziergang auf den Spuren der Wasserkraft. 📍 Benjaminplatz, Mühlen	<b>A spasso nel villaggio dei molini</b> – passeggiata culturale alla scoperta dell'energia idrica. 📍 piazza Beniamino, Molini	<b>A walk through the village of mills</b> filled with interesting information on the mills. 📍 Benjaminplatz square, Mühlen/Molini	🕒 8,00 € 🕒 12,00 €  🕒 🕒 🚶 🚌
06.05.–24.06.	<b>Goasroscht: Ziegen, Milch &amp; Käse</b> Führung mit Verkostung der Produkte aus Ziegen- und Kuhmilch in der Käseerei Nähe Wasserfälle (14:00–15:30; Anmeldung bis 10 Uhr). 📍 Goasroscht in Winkel bei Sand in Taufers	<b>Goasroscht: capre, latte e latticini ...</b> visita guidata con degustazioni dei prodotti di latte di capra e vacca; in prossimità delle cascate (ore 15:30– 17:00, prenotazione entro le 10:00). 📍 Goasroscht a Cantuccio presso Campo Tures	<b>Goasroscht: goats, milk and cheese ...</b> guided visit with a sampling of goat and cow milk products, at the cheese dairy near the waterfalls (on request: registration until 10:00). 📍 Goasroscht Winkel/Cantuccio near Sand in Taufers/Campo Tures	🕒 12,00 € 🕒 15,00 €  🕒 🕒 🚶 🟢

# MindfulMountainDays

Achtsame Streifzüge, durch innere wie äußere Landschaften. Sanfte, nachhaltige Entspannung. Am Berg und im Tal, am See, am Bach, im Wald. Mitten in den Zillertaler Alpen.

**Ahrntaler Bergfrühling: erfrischend, belebend.**

Primavera in montagna: infinite sfaccettature, tra paesaggi interni ed esterni e momenti di dolce e intensa distensione. In riva al lago, nel bosco, in montagna, nel fondovalle. **Rinfrescante, rinvigorente**

Ahrntal valley mountain spring: mindful rambles through internal and external landscapes alike to gentle, lasting relaxation. By the lakeside, in the forest, on the mountain and in the valley. **Refreshing, invigorating**

**SO | DOM | SUN 29.05.2022**

Monika Engl  
Kneipp-Gesundheitstrainerin | esperta in salute e Kneipp | kneipp health trainer

Frischebad im Bergsee: Spüre der Kälte Kraft  
Un bagno nel lago alpino: i benefici del freddo per la salute  
Fresh mountain lake bathing: feel the power of the cold

**DO | GIO | THU 02.06.; 09.06.; 16.06.; 23.06.; 30.06.2022**

Sabrina Innerhofer  
Vitaltrainerin, Waldbadentainerin, Drogistin & Yogalehrerin | allenatrice vital, esperta di forest bathing, droghiera e insegnante di yoga | vitality trainer, forest bathing trainer, pharmacist & yoga instructor

Wandere achtsam und öffne all deine Sinne  
Cammina in modo consapevole e apri i tuoi sensi  
Walk mindfully and open up all of your senses

**SO | DOM | SUN 05.06.2022 + SA | SAB | SAT 18.06.2022**

Michaela Plok  
Trainerin Erwachsenenbildung | esperta in formazione della persona | adult education trainer

Aufrecht durch den Tag - mit der Familie  
Più forti e più stabili - escursione di benessere per la famiglia  
Keeping up through the day - with the family

**MO | LUN | MON 06.06.2022**

Stefan Braito  
Naturlehrer und Autor | nature coach e autore | nature instructor and author

Achtsames Atmen im alpinen Lebensraum  
Respirazione consapevole nello spazio vitale alpino  
Mindful breathing in the alpine habitat

**MI | MER | WED 08.06., 15.06., 22.06., 29.06.2022**

Petra Röck  
Yogalehrerin | insegnante di yoga | yoga instructor

Achtsamkeitswanderung mit Meditation am Bergsee  
Escursione consapevole con meditazione in riva al lago di montagna  
Mindfulness hike with mountain lakeside meditation

**SA | SAB | SAT 11.06., 25.06.2022**

Stefan Fauster  
Hotelier, Naturführer | albergatore, guida naturalistica | hotelier, nature guide

Waldbaden | Forest bathing

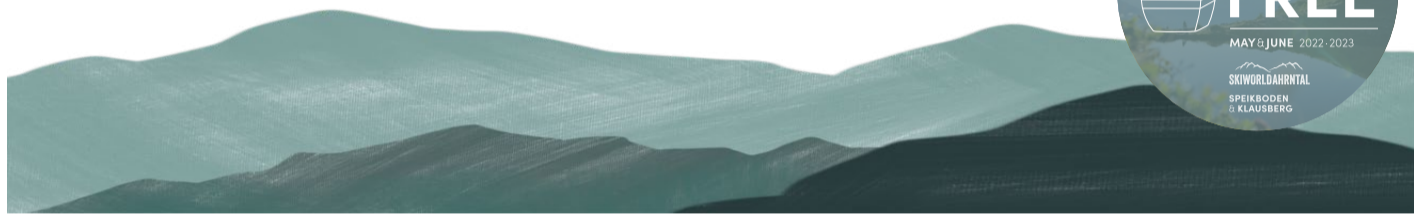
**SO | DOM | SUN 19.06.2022**

Monika Engl  
Kneipp-Gesundheitstrainerin | esperta in salute e Kneipp | kneipp health trainer

Die Heilkraft der Alpen: Urlaub für die Gesundheit  
Le forze curative delle Alpi: vacanze per la salute  
The healing power of the Alps: a holiday for your health

**SO | DOM | SUN 26.06.2022**

Südtirol Jazzfestival Alto Adige  
Konzert auf dem Speikboden | concerto allo Speikboden | concert on the Speikboden



→ [ahrntal.guestnet.info](http://ahrntal.guestnet.info)



Alle Infos & Events auf einer digitalen Plattform.  
Tutte le info e gli eventi su una piattaforma digitale.  
All info & events on one digital platform.

## MY HOLIDAYPASS!

**D** Diese Vorteilskarte erhalten Sie als Gast eines Mitgliedsbetriebs unseres Tourismusvereins. Der Holidaypass inkludiert die **freie Nutzung** der gesamten **öffentlichen Südtiroler Mobilität**: Linienbusse, Citybusse, Regionalzüge und einige öffentliche Aufstiegsanlagen (Mühlbach-Meransen, Bozen-Ritten). Ausgenommen: Shuttle-Dienst Toblach-Drei Zinnen (Auronzohütte) & Welsberg - Prags (See & Plätzwiese). In den öffentlichen Verkehrsmitteln herrscht FFP2-Masken- sowie Super Greenpass-Pflicht.

Der Holidaypass inkludiert außerdem ein buntes Wochenprogramm und Ermäßigungen für zahlreiche Leistungen. Er ist nicht übertragbar und nicht kumulierbar. Achtung - Bitte das Datum der Erstwertung merken: Der Holidaypass gilt für 7 aufeinander folgende Tage - ausschließlich während Ihres Aufenthaltes! Erhältlich nur bei Ihrem Gastgeber.

**Grüner bewegen! Grüner genießen!**  
**Den Holidaypass nicht zum Handy legen!**

**I** La tessera vantaggi Holidaypass, riservata agli ospiti degli esercizi aderenti all'Associazione Turistica, dà diritto all'utilizzo gratuito di tutti i mezzi di trasporto pubblico in Alto Adige: pullman di linea, citybus, treni regionali e diversi impianti di risalita pubblici (Rio Pusteria-Maranza, Bolzano-Renon). Escluso: Servizio shuttle Dobbiaco-Tre Cime di Lavaredo (rifugio Auronzo) & Monguelfo - Braies (lago e Prato Piazza). Mascherine FFP2 e super green pass sono obbligatori sui mezzi pubblici.

L'Holidaypass include inoltre un ricco programma settimanale di attività nonché riduzioni su diversi servizi. Non è cedibile e non è cumulabile. Attenzione - si prega di notare la data della prima convalida: l'Holidaypass è valido per 7 giorni consecutivi - esclusivamente durante il tuo soggiorno! Disponibile solo presso il vostro albergatore.

**All'insegna del verde!**  
**Non mettere l'Holidaypass vicino al cellulare!**

**E** This discount card is available to all guests who are staying at one of the accommodations which are a member of our Tourism Association. The Holidaypass includes the free use of all public South Tyrolean transport: service buses, citybuses, regional trains and some public lift facilities (Mühlbach-Meransen/Rio Pusteria-Maranza, Bozen-Ritten/Bolzano-Renon). Excluded: shuttle service Toblach/Dobbiaco-Three Peaks Dolomites (refuge hut Auronzo) & Welsberg/Monguelfo - Prags/Braies (lake and Plätzwiese/Prato Piazza). It's obligatory to wear FFP2-masks and to have the super green pass on public transport.

The Holidaypass also includes a colourful weekly program as well as discounts on numerous services. It is not transferable and cannot be accumulated. Attention - please note, the date of the first validation: The Holidaypass is valid for 7 consecutive days - exclusively during your stay! It is only obtainable from your host.

**Going green!**  
**Do not put the Holidaypass next to the mobile phone!**



**D I E** 2022

SPRING

# Ahrntal Valle Aurina

## Sand in Taufers Campo Tures

Nur gültig, wenn vollständig ausgefüllt  
Valido solo se debitamente completato  
Only valid if completely filled out

PUSTERTAL / VAL PUSTERIA - DOLOMITES

# Holidaypass

http://tickets.ahrntal.com

## D ERMÄSSIGUNGEN

- 20 % Käsesommer-Programm
- 10 % Tandemflug am Speikboden mit „Kronfly“
- 20 % Museum Mansio Sebato St. Lorenzen
- 10 % Krippen- und Volkskunstmuseum Maranatha Lutlach
- 10 % Mineralienmuseum Kirchler St. Johann

## I RIDUZIONI

- 20 % Programma all'insegna del formaggio
- 10 % Volo in tandem allo Speikboden con "Kronfly"
- 20 % Museum Mansio Sebato St. Lorenzo
- 10 % Museo dei Presepi e dell'Arte popolare Maranatha Lutago
- 10 % Museo Mineralogico Kirchler S. Giovanni

## E REDUCTIONS

- 20 % Summer Cheese Program
- 10 % Tandemflights at Speikboden with "Kronfly"
- 20 % Mansio Sebato Museum St. Lorenzen near Bruneck/Brunico
- 10 % Maranatha Nativity Scene and Folk-Art Museum Lutlach/Ahrntal valley
- 10 % Kirchler Mineral Museum St. Johann/Ahrntal valley

## DIE SICHERHEIT UNSERER GÄSTE UND MITARBEITER HAT OBERSTE PRIORITÄT.

Alle Programmpunkte finden gemäß den aktuellen gesetzlichen Richtlinien im Hinblick auf COVID-19 statt. Wir bitten alle Gäste, bei allen Events streng auf die Hygieneregeln zu achten und den Mund-Nasen-Schutz zu tragen. Dies bedingt mitunter Verzögerungen oder Engpässe sowie die Reduzierung der Teilnehmerzahl: Wir bitten um Verständnis. Verleihgegenstände werden gewissenhaft desinfiziert.  
**Indoor-Events: nur mit Super-Green-Pass** ✓

## LA SICUREZZA DEI NOSTRI OSPITI E DEL PERSONALE È LA MASSIMA PRIORITÀ.

Il programma si svolgerà in conformità con le linee guida legali vigenti in materia COVID-19. Chiediamo a tutti gli ospiti di rispettare rigorosamente le norme igieniche in ogni evento e di indossare la mascherina. Ciò può causare ritardi e la riduzione del numero dei partecipanti: vi ringraziamo per la vostra comprensione. Gli oggetti in affitto vengono rigorosamente disinfettati.  
**Eventi al chiuso: solo con super green pass** ✓

## THE SAFETY OF OUR GUESTS AND STAFF IS OUR FIRST PRIORITY.

All program components will take place in accordance with the current legal guidelines with regard to COVID-19. We ask all guests to strictly observe the hygiene rules and to wear the mouth and nose protection at all events. This may cause delays or bottlenecks and the reduction in the number of participants: we ask for your understanding. Rental objects will be carefully disinfected.  
**Indoor-events: super green pass required** ✓



Mehr Information | Maggiori informazioni | More information

[www.ahrntal.com](http://www.ahrntal.com)

Mitnahme Hunde in öffentlichen Verkehrsmitteln: Leinen- und Maulkorbpflicht für mittelgroße und große Hunde, zahlen Einzelticket oder Mobilcard Südtirol Junior (1, 3, 7 Tage, erhältlich bei: Tourismusbüros + SERBUS Sand in Taufers).

Transporto cani sui mezzi pubblici: obbligo dell'utilizzo del guinzaglio e della museruola per cani di mezza e di grande taglia, pagamento di biglietto singolo oppure Mobilcard Alto Adige Junior (1, 3, 7 giorni, acquistabile presso: uffici turistici + SERBUS Campo Tures).

Dogs on public transport: leashes and muzzles are obligatory for medium-sized and big dogs, tickets must be paid extra - one-way ticket or Mobilcard South Tyrol Junior (1, 3, 7 days, available at: Tourist Offices + SERBUS Sand in Taufers/Campo Tures).

