

FAMILIEN UND WELLNESSHOTELPROKULUS\*\*\*\*\*S



# **DIE PROKULUS WOCHE**

18. OKTOBER – 24. OKTOBER 2020

## HERZLICH WILLKOMMEN

Wir freuen uns Sie in unserem Haus zu verwöhnen und wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt.

## #MEINPROKULUS

### **#MeinProkulus**

Post your special Prokulus moments

**[www.prokulus.it](http://www.prokulus.it)**

## NEUHEITEN 2020

### **SPA GARDEN SAUNALANDSCHAFT UND BEAUTY**

Es erwartet Sie eine völlig neue Saunawelt im Stammhaus und unsere Beauty erstrahlt im neuen Glanz.

## SPA GARDEN BEAUTY

Verwöhnen Sie Ihren Körper mit Beautybehandlungen, ganzheitlichen Schönheits-programmen oder entspannenden Wohlfühlpaketen zum Vorzugspreis. Unser SPA-Team berät Sie gerne. Für Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an die Beautyabteilung oder an die Rezeption. Die von Ihnen in Anspruch genommenen Leistungen werden auf Ihre Zimmerrechnung gebucht.

## ESSENSZEITEN

**Frühstücksbuffet** 07.30 - 10.30 Uhr mit allen erdenklichen Gaumenfreuden für jeden Geschmack.

**Nachmittagsbuffet** 13.30 - 16.30 Uhr mit Salaten, Antipasti, warmen Gerichten und Süßem aus unserer Patisserie.

**Abendessen** 19.00 - 20.30 Uhr mit 5- bis 8-gängigen Vital- und Wahlmenü, Galadinner, Themenabenden. Dem Genuss des Dinners ist keine zeitliche Begrenzung gesetzt.

## FITNESS- & GYMNASTIKRAUM

Unser **Fitnessraum** ist auf 250 m<sup>2</sup> mit hochwertigen Technogym Cardiogeräten, Kraftmaschinen und Kurzhanteln ausgestattet.

**Öffnungszeiten** 07.30 - 20.00 Uhr

**Benutzung** der Geräte auf eigene Gefahr

**Zutritt** ab 16 Jahren

## ZEITUNGSSERVICE

Gerne besorgen wir Ihnen Ihre persönliche Zeitung zum Frühstück. Füllen Sie das vorgesehene Formular an der Rezeption aus und geben dieses ab. Die Kosten der bestellten Zeitung werden auf Ihr Zimmerkonto gebucht. Einige Tageszeitungen und Zeitschriften finden Sie in unserer Lounge neben der Rezeption.

## W-LAN

Wir haben im ganzen Haus kostenloses W-Lan. Verbinden Sie sich mit Internet Prokulus und geben Sie das Passwort **Prokulus20** ein.

Für die Internetverbindung Sonnen Resort geben Sie das Passwort **Sonne20** ein.

## SUNSHINE WASSERWELTEN (STAMMHAUS)

Mit Erlebnisfreibad und 50m Riesenrutsche, Sprudelpilz, Hot-Whirlpool, großzügigem Liegebereich, Indoorpool und separatem Erlebniskinderhallenbad mit Piratenschiff, Wasserspielen und Babybecken. Verschiedene Relax- und Ruheräume in der neuen Spa Garden Saunalandschaft mit 4 verschiedenen Saunen, Tauchbecken und Eisbrunnen.

**Öffnungszeiten** 07.30 - 20.30 Uhr

## AQUAGARDEN WASSERWELTEN (NEUBAU)

Mit In- und Outdoor Infinity-Pool mit Schwimmschleuse, 25m Sportbecken (nur für Erwachsene und „Schwimmer“), Solebecken mit Sprudelliegen (für Ruhesuchende), Silent Room, Jugendpool, Kinderhallenbad mit Wikingerschiff, Wasserattraktionen, Familiensauna mit Ruheoase, 70m Reifenrutsche und 30m Outdoor-Wellenrutsche. Relax Pur im adults only -Bereich im 1. Stock, mit 4 Saunavarianten, Sonnenterrasse, verschiedenen Relax- und Ruheräumen, Sole- und Relaxwhirlpool zum Entspannen unter freiem Himmel.

**Öffnungszeiten** 07.15 - 19.30 Uhr

## RUTSCHBAHNEN

### **REIFENRUTSCHE AQUAGARDEN**

10.00 - 18.30 Uhr

### **WELLENRUTSCHE AQUAGARDEN**

10.00 - 18.30 Uhr

### **ERLEBNISRUTSCHE PROKULUS FREIBAD**

10.30 - 12.30 Uhr und 13.00 - 18.00 Uhr

## NEU SPA GARDEN SAUNALANDSCHAFT (STAMMHAUS)

### **Adults only**

Es erwarten Sie: Bio Sauna, finnische Sauna, Dampfbad, Eisbrunnen, Private Spa & Sauna (gegen Aufpreis), Relax- und Ruheräume, Tauchbecken und Eisbrunnen.

**Öffnungszeiten** 15.00 - 19.30 Uhr

## AQUAGARDEN SAUNALANDSCHAFT IM 1. STOCK ADULTS ONLY

Es erwarten Sie: Infrarot-Sole-Kabine, Lehmsauna, Tauchbecken, finnische Outdoor Panorama Sauna, Dampfsauna, Erlebnisduschen, Kneippbecken sowie Eisbrunnen, Sole- und Relaxwhirlpool auf der Sonnenterrasse. Bio-Familiensauna mit Ruheoase im Kinderbereich.

**Öffnungszeiten** 11.00 - 19.30 Uhr

Die Relax- und Ruhezonen mit Getränkebar, Schwebeliegen, Kuschnestern und Wasserbetten mit Panoramablick und die Sonnenterrasse zum Entspannen im 1. Stock (only adults) sind den ganzen Tag für Sie geöffnet.

**WICHTIG!** Alle Saunen sind aus hygienischen Gründen textiltfreie Zone. Wir bitten Sie ein Handtuch auf die Bank zu legen. Kein Schweiß aufs Holz!

## DUFTREISEN UND AUFGÜSSE

### **DUFTREISE IN DER OUTDOORSAUNA IM AQUAGARDEN**

Dienstag bis Sonntag | 15.30 Uhr

### **AUFGUSS IN DER OUTDOORSAUNA IM AQUAGARDEN**

Montag – Sonntag | 16.45 Uhr und 18.00 Uhr

### **AUFGUSS IN DER TIROLER SCHWITZSTUBE IM SONNEN RESORT**

Dienstag, Donnerstag und Freitag | 17.00 Uhr

### **AUFGUSS IN DER FINNISCHEN SAUNA IM PROKULUS STAMMHAUS**

Dienstag, Donnerstag und Freitag | 18.10 Uhr

### **10.00 UHR – RAFFEINER ORCHIDEEN WELT IN GARGAZON**

Die Raffener Orchideenwelt bietet nicht nur Orchideenliebhabern eine Erlebniswelt zum Staunen und Entdecken, sondern auch Familien. Doch nicht nur die Einzigartigkeit der exotischen Schönheiten wird die Besucher faszinieren und die gesamte Struktur der Anlage für große Augen sorgen: In der Seenlandschaft versinkt der Besucher im Spiel von Farben der Koi Karpfen. Kindern wird auf unterschiedlichen Flächen Platz geboten, sich auszutoben und gleichzeitig können sie auf vielen Stationen spielerisch ihr Wissen über Orchideen, deren Wachstum und Vermehrung erlernen. Auch ein Blick in die Orchideenproduktion öffnet sich für alle Neugierigen, um die Kultur der aus der eigenen Produktion stammenden Schönheiten zu begutachten. | **Öffnungszeiten** täglich von 10.00 – 18.00 Uhr | **Anfahrt** Reichstraße 26 in Gargazon | **Führungen für Einzelpersonen** (gegen Gebühr) | **Dauer** 90 Minuten | **für Gruppen auf Anfrage**

### **10.00 UHR – ST. PROKULUS KIRCHE UND MUSEUM IN NATURNS**

Sonntag, Dienstag und Donnerstag 10.00 – 12.30 Uhr/14.30 – 17.30 Uhr  
**Das Ticket ist im Museum erhältlich | Derzeit sind keine Führungen möglich**

### **14.00 – 18.00 UHR – ERLEBNISBAHNHOF NATURNS**

Auf der in Berge und Obstplantagen eingebetteten Anlage warten zahlreiche, abenteuerliche Attraktionen auf Sie: eine nostalgische Draisinenfahrt auf einem über 500 Meter langen Bahngleis, eine Garteneisenbahn, die vor allem kleine Herzen höher schlagen lässt, eine Mini-Dampflokomotive und zwei Postwagone der Rätischen Bahn, in denen für das leibliche Wohl gesorgt wird. Verbringen Sie einen aufregenden Tag mit Ihrer Familie und tauchen Sie ein in die bedeutende Historie des Erlebnisbahnhofes Naturns. | **Wo?** Bahnhof in Staben | **Keine Anmeldung erforderlich**

### **MERANER TRAUBENFEST**

Es gibt diverse Initiativen, die bei freiem Eintritt das Thema Kultur, Erntedank und Brauchtum aufgreifen. Auf dem Programm stehen Konzerte verschiedener Musikgruppen an Plätzen der Innenstadt und auf der Kulturhausterrasse, Platzierung der drei bekanntesten Festwagen im Stadtzentrum, Trachtenpaare & Saltner spazieren durch die Innenstadt, Fotoausstellung „Farmer Gallery“ auf dem Thermenplatz, Meraner Markt mit heimischen Produkten in der oberen Freiheitsstraße und auf dem Sandplatz, Führungen zur Meraner Weinkultur inkl. Weinverkostung (gebührenpflichtig) u.v.m. Das detaillierte Programm finden Sie auf [www.meran.eu](http://www.meran.eu) | *Der Festumzug findet dieses Jahr nicht statt*

### **EIN AUSFLUG ZU DEN BOZNER MUSEEN**

Schauen Sie der weltberühmten Gletschermumie Ötzi im **Archäologiemuseum** Südtirol in die Augen. Erfahren Sie im **Naturkundemuseum** u.a. wie sich die Dolomiten, eines der schönsten Gebirge der Welt, aus dem Urmeer erhoben haben oder staunen Sie über die moderne und zeitgenössische Kunst im **Museion**. In Bozen kommt jeder Museumsliebhaber auf seine Kosten. | **Ruhetag** Montag

Im Südtiroler **Archäologiemuseum** kann man die Originalfunde und die Geschichte des Mannes aus dem Eis (Ötzi) besichtigen. Man bekommt Einblicke vom Leben des Ötzi, vom Medienhype bei seiner Entdeckung und über die Forschung der um die 5.000 Jahre alten Eismumie. Es gibt jede Menge Kurioses zu erfahren und zu entdecken.

**Wo?** Museumstraße 43, 39100 Bozen | [www.iceman.it](http://www.iceman.it) | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

Das Museum für moderne und zeitgenössische Kunst steht in einem modernen Glaspalast, welcher 2008 eröffnet wurde. Gegründet wurde das **Museion** im Jahre 1985 und förderte die Kunst zwischen Ala und Kufstein. Zu Beginn der 90er Jahre begann man mit dem Vergleich der deutschen und italienischen Kunst, woraus sich der Name „Museion“ entwickelte. Das Museion ist ein Sammelbecken für Kunstobjekte. Junge Besucher können sich durch den Aktionsparcours und die Museumsraupe schlängeln und die Ausstellung spielerisch erkunden. | **Wo?** Piazza Piero Siena 1, 39100 Bozen | [www.museion.it](http://www.museion.it) | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr, Donnerstag 10.00 – 22.00 Uhr

Das **Naturmuseum** ist das einzige Landesmuseum für Naturkunde. Dem Besucher erwartet ein biologisch-kulturgeschichtlicher Streifzug durch die Region Südtirol. Veranschaulicht werden auch die Entstehung und das Erscheinungsbild der einzigartigen Berg- und Tallandschaften Südtirols mit ihren Lebensräumen an ausgewählten Beispielen. Ein Korallenriff- und Nautilus-Aquarium geben den Besuchern eine lebendige Vorstellung. Denn dort wo sich heute die Dolomiten erheben, plätscherte damals ein seichtes tropisches Meer. | **Wo?** Bindergasse 1, 39100 Bozen | [www.naturmuseum.it](http://www.naturmuseum.it) | **Öffnungszeiten** Dienstag bis Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

**COVID - 19** Es gilt keine allgemeine Pflicht zum Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, außer unterhalb des zwischenmenschlichen Abstands von 1 Meter (ausgenommen zusammenlebende Familienmitglieder).

**08.00 UHR – GROSSER KIRCHTAGMARKT IN NATURNS**

**Wo?** am Rathausplatz und in der Rathausstraße | große Auswahl an heimischen Produkten, Bekleidung, Lederwaren, Speck, Käse u.v.m. | von 08.00 bis ca. 13.00 Uhr

**09.50 UHR – SCHATZTRUHE BAUERNHOF AUF DEM OBERNIEDERHOF IN UNSER FRAU IM SCHNALSTAL**

Besuch auf dem Biobauernhof mit Verkostung von hofeigenen Produkten.

**Treffpunkt** 09.50 Uhr, Unser Frau | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Kosten** € 8,50 pro Person

**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS**

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturner Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns. | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum

**Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr | **Kosten pro Fahrt** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00

**Bike Mitnahme** € 4,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – RAD-GENUSS-TOUR „ALLES BURGEN UND SCHLÖSSER UND AH GLASERL WEIN“**

**Strecke** Naturns- Plaus- Rabland- Naturns- Kastelbell- Naturns | **Länge** 33 km | **Fahrzeit** 2 Stunden | **Höhenmeter** 80

**Treffpunkt** 10.00 Uhr | **Kosten** € 5,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**11.00 UHR – GRATIS SCHNUPPERSTUNDE UND TENNISINFO IM TENNISCAMP NATURNS**

**Jeden Montag** um 11.00 Uhr und **jeden Donnerstag** um 17.00 Uhr | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**15.00 UHR – OFFENER NACHMITTAG AUF DEM BIKE-TECHNIKTRAININGSPLATZ DER ÖTZI-BIKE-ACADEMY IN NATURNS**

Nutzen Sie den Parcours um Ihre Technik zu verbessern und mehr Sicherheit am Bike zu erlangen. Dazu gibt es Tipps und Informationen von den professionellen Guides der Ötzi Bike Academy.

**Geöffnet** von 15.00 – 17.00 Uhr | **Keine Anmeldung erforderlich**

**15.00 UHR – DIE VIA CLAUDIA AUGUSTA UND DIE AUSSERGEWÖHNLICHE GESCHICHTE VON RABLAND UND TÖLL**

Die Zeitzeugen der Via Claudia Augusta, die Bedeutung der beiden Partschinser Ortsteile Töll und Rabland zur Römerzeit und noch viel mehr Wissenswertes aus Geschichte, Kunst und Kultur wird bei diesem Rundgang anschaulich vermittelt.

**Kostenlos mit der GuestCard** | **Treffpunkt** 15.00 Uhr Schleuse Töll | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**AB 20.30 UHR – MUSIKABEND IM PROKULUS**

Flotte Musik für alle. Richtig schön tanzen oder auch nur beschwingten Melodien lauschen. Im Barbereich finden Tanzfreunde genügend Platz und unsere Barkeeper an der Hotelbar bereiten für Sie gerne erfrischende Cocktails zu.

**20.50 UHR – 16. RIESLINGTAGE NATURNS: ABENDVERKOSTUNG IM HOFSCHANK WINESAPPLE IN NATURNS**

Mit der Kellerei Tramin | Die 1898 gegründete Kellerei Tramin gilt beim Weißwein nicht nur als eine der ersten Adressen in Italien, sondern wurde auch immer wieder mit der Auszeichnung „Bester Kellermeister Italiens“ ausgezeichnet.

**Treffpunkt** Tourismusbüro Naturns | **Gemeinsame Fahrt** mit dem Shuttle zum Hofschank | **Teilnahmegebühren** € 12,00

**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**08.00 UHR – DIENSTAGSMARKT AM PRADERPLATZ IN MERAN**

Im Angebot sind dabei Kleidung, Schuhe und Lebensmittel. | **Wo?** Praderplatz | **Keine Anmeldung erforderlich**

**10.00 UHR – APFELFÜHRUNG MIT BISS IN NATURNS**

Wir laden Sie zu einer Apfelverkostung und Führung durch die Obstwiesen beim Schupfer Hof in Naturns ein, wo Sie Edith Schweitzer über das Apfelland Südtirol informiert. Erfahren Sie alles über diese Symbolfrucht für Vitalität und Gesundheit.

**Start** 10.00 Uhr beim Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard**

**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – BIKE SHUTTLE VON NATURNS BIS NACH GLURNS ODER GRAUN AM RESCHENSEE**

Ein Luxus-Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad nach Glurns und nach Graun. Radeln Sie auf der Panorama-Bike-Tour entlang des Vinschger- Radweges zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** 09.45 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang

**Abfahrt** 10.00 Uhr | **Kosten** bis nach **Glurns** Erwachsene € 14,00 und Kinder (6-14 J.) € 11,00

und bis nach **Graun** Erwachsene € 19,00 und Kinder € 16,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-SCHARTEGG**

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie zum Parkplatz Schartegg (1.490m), Ausgangspunkt für herrliche Wanderungen zu Almen und Seen am Nörderberg. Biker finden hier ein wahres Paradies an attraktiven Touren vor.

**Abfahrt in Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum | **Kosten** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00

**Bike Mitnahme** € 4,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – STADTFÜHRUNG IN MERAN**

**Wann?** Dienstag und Samstag 10.00 - 11.30 Uhr | **Teilnahmegebühren** € 9,00 pro Person, Kinder unter 12 Jahren kostenlos

**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – ST. PROKULUS KIRCHE UND MUSEUM IN NATURNS**

**Öffnungszeiten** Dienstag, Donnerstag und Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr

**Das Ticket ist im Museum erhältlich** | **Derzeit sind keine Führungen möglich**

**10.30 UHR – LAMA ERLEBNIS TAG „LAMAS, BERGE & NATUR“ AM BIRCHBERG IN PLAUS**

Hof- u. Weidebesichtigung, gemütliche Lama-Wanderung mit Einkehr am Brandhof, spannenden Geschichten über Lamas, Berge und Natur sowie Lama-Führerschein für Kids | **Anfahrt von Naturns** 10 km | **Treffpunkt** 10.30 Uhr,

bei den Pirchhof-Lamas am Birchberg oberhalb Plaus | **Dauer** ca. 5 Stunden (reine Gehzeit ca. 1,5-2 Stunden)

**Kosten** Kinder (3-18 J.) € 10,00 und Erwachsene € 20,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS**

**Treffpunkt** um 15.00 Uhr, auf dem Thermen Parkplatz in der Piavestraße

**Kosten** Erwachsene € 9,50 und Kinder (6-14 J.) € 8,50 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**16.00 UHR – SHUTTLE KREUZBRÜNNL-NATURNS**

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Ihrer Wanderung am Nörderberg wieder zurück nach Naturns.

**Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr | **Kosten** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00

**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**SONDERAUSSTELLUNG „DER ROTFUCHS – EIN JÄGER AUF LEISEN SOHLEN“ IN NATURNS**

Entdecke die Welt dieses faszinierenden Tieres in der neuen Sonderausstellung **im Naturparkhaus Texelgruppe Naturns!**

**Öffnungszeiten** Dienstag – Sonntag 09.30 – 12.30 und 14.30 – 18.00 Uhr | **Freier Eintritt**

**08.00 – 17.00 UHR – FLOHMARKT AUF DEM RATHAUSPLATZ IN NATURNS**

**10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS**

Ein Shuttle-Kleinbus bringt Sie von Naturns direkt zum Parkplatz Kreuzbrünnl am Naturnser Nörderberg und wahlweise von dort wieder zurück nach Naturns. | **Abfahrt Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum

**Rückfahrt von Kreuzbrünnl** 16.00 Uhr | **Kosten pro Fahrt** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 J.) € 8,00

**Bike Mitnahme** € 4,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – KLETTERN AM FAMILIENKLETTERSTEIG "KNOTT" AM NATURNSER SONNENBERG**

Sicheres Klettersteiggehen in Begleitung eines Bergführers am Felsen unterhalb der Aussichtsplattform nahe der Seilbahn Unterstell. Wagemutige können sich von der Aussichts-Plattform abseilen lassen. | **Mindestalter** 7 Jahre

**Teilnehmer** bis zu 6 Personen pro Einheit (10.00 – 12.00 Uhr, 12.30 – 14.30 Uhr, 15.00 – 17.00 Uhr)

**Kosten** € 40,00 (Kinder 7-13 J.) und € 50,00 Erwachsene inkl. techn. Ausrüstung u. Seilbahn-Ticket

**Bitte bringen Sie Klettersteig-Handschuhe mit** | **Voraussetzung** Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

**Treffpunkt** bei der Bergstation der Seilbahn Unterstell | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-PFOSSENTAL-NATURNS**

Jeden Mittwoch bringt Sie ein Shuttledienst von Naturns zum Parkplatz Vorderkaser. Von dort aus können Sie das reizvolle Pfossental erwandern. | **Abfahrt in Naturns** 10.00 Uhr, Bushaltestelle Zentrum | **Abfahrt Pfossental** 16.00 Uhr

**Kosten pro Fahrt** Erwachsene € 9,00 und Kinder (6-14 Jahre) € 6,50 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.30 UHR – KULTURFÜHRUNG IN PLAUS**

18 Bildtafeln des Künstlers Luis Stefan Stecher an der Friedhofsmauer in Plaus stellen den bekannten „Plauser Totentanz“ dar. Von Herrn Kainz erfahren Sie viel Interessantes und Wissenswertes über diese wunderbare Wandmalerei und seine Sinnsprüche. Weiters besuchen Sie die Kirche zur Hl. Monika.

**Dauer** ca. 45 Minuten | **Treffpunkt** beim Tourismusbüro in Plaus | **Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard**

**Adresse** am Mühlbach 2, 39020 Glurns | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**16.00 UHR - HOCHGEISTIGE VINSCHGER MARILLE – VON DER FRUCHT ZUM EDEL-DESTILLAT IN STABEN**

Besichtigung der Bauernbrennerei Brunnerhof. Erfahren Sie alles zum Thema Erbhöfe, geschlossene Höfe und natürlich zur Schnapsbrennerei. Anschließend Verkostung der hofeigenen Schnäpse.

**Treffpunkt** 16.00 Uhr beim Brunnerhof im Zentrum von Staben | **Dauer** ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 10,00 pro Person

**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**17.00 – 19.00 UHR – WEINVERKOSTUNG IM HAUSEIGENEN WEINKELLER**

Was ist Wein, wie wird er hergestellt und vor allem: wie kann man ihn am besten genießen?

Nutzen Sie die Gelegenheit - es wird sicherlich eine tolle nicht klassische Verkostung (3 Weißweine und 3 Rotweine).

**Mindestteilnehmer** 5 Personen | **Kostenbeitrag** € 20,00 pro Person | **Verbindliche Anmeldung an der Rezeption**

**10.00 UHR – 16. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINREISE VINSCHGAU**

Die Weinregion Vinschgau ist zwar noch ein Geheimtipp, etabliert sich bei den Weinkennern aber immer mehr.

Die Weingüter Rebhof und Lehengut gewähren einen seltenen Blick hinter die Kulissen ihrer Betriebe.

**Treffpunkt** Tourismusbüro Naturns | **Dauer** ca. 4 Stunden | **Teilnahmegebühren** € 15,00 (inkl. Shuttle)

**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

#### **10.00 UHR – KULTUR- UND KUNSTHISTORISCHER SPAZIERGANG DURCH NATURNS**

Erfahren Sie alles über den berühmten „Schaukler“ in der Prokulus Kirche und generell über Naturns von „früher & heute“  
**Treffpunkt** 10.00 Uhr beim Tourismusbüro in Naturns | **Dauer** ca. 2 Stunden | **Teilnehmer** max. 10 Personen  
**Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard** | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

#### **10.00 UHR – BIKE SHUTTLE VON NATURNS BIS NACH GLURNS ODER GRAUN AM RESCHENSEE**

Ein Luxus-Bus bringt Sie mit Ihrem Fahrrad nach Glurns und nach Graun. Radeln Sie auf der Panorama-Bike-Tour entlang des Vinschger- Radweges zurück nach Naturns. | **Treffpunkt** 09.45 Uhr, Parkplatz gegenüber vom Hoteleingang  
**Abfahrt** 10.00 Uhr | **Kosten** bis nach **Glurns** Erwachsene € 14,00 und Kinder (6-14 J.) € 11,00 und bis nach **Graun** Erwachsene € 19,00 und Kinder € 16,00 | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

#### **10.00 UHR – ST. PROKULUS KIRCHE UND MUSEUM IN NATURNS**

**Öffnungszeiten** Donnerstag, Sonntag und Dienstag 10.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr  
**Das Ticket ist im Museum erhältlich** | **Derzeit sind keine Führungen möglich**

#### **10.00 UHR – GENUSS E-BIKE TOUR „DIE BURGEN UND AUSSICHTSPUNKTE“ DER KURSTADT MERAN**

**Radstrecke** Naturns- Meran- Schloss Rametz- Fragsburg- Schloss Katzenstein- Sinich- Meran Naturns | **Länge** 46 km  
**Fahrzeit** 4 Stunden | **Höhenmeter** jeweils 550 im Auf- und Abstieg | **Treffpunkt** 10.00 Uhr | **Kosten** € 5,00 pro Person  
**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

#### **10.00 UHR - KINDERSCHATZSUCHE DURCH NATURNS**

Begib dich auf die Suche nach dem großen Schatz! Eine Schnitzeljagd führt dich zu den verschiedenen Hinweisen – den ersten davon erhältst du uns im Tourismusbüro. Gemeinsam mit den Eltern, die wenn nötig, beim Lesen, Schreiben oder Mitraten helfen, geht es von Spur zu Spur. Bestimmt gelingt es euch, auch den letzten Hinweis zu finden, und euch die Belohnung zu sichern! Die Suche kann beginnen... | **Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard**

#### **10.30 UHR – LAMA-SCHNUPPERN IN TABLAND**

Familien haben die Gelegenheit, sich mit den Lamas anzufreunden, sie zu führen, füttern, das weiche Fell zu streicheln und gemeinsam mit den kuscheligen Tieren einen kurzen Spaziergang zu machen. | **Treffpunkt** 10.30 Uhr, Kirchplatz Tabland  
**Dauer** ca. 1,5 Stunden | **Kosten** € 8,00 pro Person | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

#### **12.00 UHR – GIRO D’ITALIA 2020 DURCH NATURNS**

Die 18. Etappe des 103. Giro d’Italia startet in Pinzolo im Trentino und führt durch den Vinschgau. Auf seinem Weg Richtung Stilfser Joch wird der Giro-Tross auch Naturns durchqueren. Das Spitzenfeld wird das Dorfczentrum um ca. 12.00 Uhr erreichen. **Aus Sicherheitsgründen ist die gesamte Hauptstraße durch Naturns sowie die Staatsstraße von der Abzw. Plaus bis zum Kreisverkehr sowie ab der Einfahrt beim Tunnelportal Naturns West in den Vinschgau von ca. 11.00 bis zum Rennende (ca. 15.00 Uhr) für jeglichen Verkehr gesperrt.**

#### **15.30 UHR – 16. RIESLINGTAGE NATURNS: BERGW EINBAU IN NATURNS**

Weinführung mit Weinverkostung am Weingut Falkenstein. Bei einem spannenden Rundgang durch den Weinberg erfahren Sie vom Winzer viel Wissenswertes über das Weingut und über die Besonderheiten des Bergweinbaus in Südtirol und speziell in Naturns | **Treffpunkt** beim Weingut Falkenstein | **Teilnahmegebühren** € 10,00 pro Person  
**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**08.00 – 13.00 UHR – FREITAGSMARKT IN MERAN**

Großer Wochenmarkt in der Nähe des Meraner Bahnhofs. Die zahlreichen Stände bieten alles, was das „Stöber-Herz“ begehrt: Lederwaren, Kleidung und Schmuck, frisches Obst und Gemüse regionale und italienische Spezialitäten u.v.m.

**09.00 UHR – GEFÜHRTE KLETTERSTEIGTOUR HOACHWOOL BEI NATURNS**

Unterwegs mit unserem erfahrenen Bergführer Tschöll Michael am Klettersteig "Hoachwool" am Naturser Sonnenberg! **Wegart** schwerer Klettersteig Passagen, wie die luftige Brücke, die „Kandeln“ oder steile Felsabschnitte. Schöne Aussicht auf Schloss Juval und den Vinschgauer Talkessel. | **Kosten** € 90,00 pro Person | **Treffpunkt** Seilbahn Untestell **Gehzeit** ca. 4 Stunden | **Klettertechnik, Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und eine gute Kondition sind Voraussetzung** für diesen langen, aber abwechslungsreichen Klettersteig | **Mitzunehmen** Adäquates Schuhwerk, Klettersteig-Handschuhe, Sonnenschutz, Getränke und Proviant | **Klettergurt mit Klettersteigset und Helm** werden zur Verfügung gestellt  
**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**10.00 UHR – SHUTTLE NATURNS-KREUZBRÜNNL-NATURNS**

Siehe Programm vom Mittwoch | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**15.00 UHR – BIKESHUTTLE VON MERAN NACH NATURNS**

Siehe Programm vom Dienstag | **Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**15.00 UHR – APFELLAND SÜDTIROL: APFELFÜHRUNG IN PLAUS**

Von schimmernd-gold über purpurrot bis grün. Er sieht so vielseitig aus wie er schmeckt: der Apfel. Frau Anja Ladurner lädt Sie zum Spaziergang durch die Obstwiesen des Hofes "Auenheim" mit anschließender Apfelverkostung ein.  
**Dauer** ca. 2 Stunden | **Treffpunkt** Tourismusbüro Plaus | **Kostenlose Teilnahme mit der GuestCard**  
**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**17.00 UHR – 16. RIESLINGTAGE NATURNS: WEINVERKOSTUNG IM VITALPINA HOTEL SCHULERHOF\*\*\*\* IN PLAUS**

Was ist eigentlich Wein, wie wird er hergestellt – und vor allem: Wie kann man ihn am besten genießen? Neben Erklärungen zum Weinland Südtirol und der lokalen Sortenvielfalt kommt die Praxis beim Verkosten selbstverständlich auch nicht zu kurz. | **Wo?** im Vitalpina Hotel Schulerhof\*\*\*\* in Plaus, Gröbenstraße 6 | **Teilnahmegebühren** € 17,00  
**Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption**

**08.00 – 12.00 UHR – BAUERNMARKT IN NATURNS**

Mit frischen Produkten direkt vom Bauern. Sei es regionales Obst, Gemüse, Brot, Käse oder Speck, hier findet jeder was ihm schmeckt. Die angebotenen Produkte werden von den Standbetreibern am Hof hergestellt und verarbeitet.  
**Wo?** am Burggräflerplatz

**08.00 – 13.00 UHR – WOCHENMARKT IN NATURNS**

Eine große Auswahl an heimischen Produkten, sowie Lederwaren, Bekleidung, Pflanzen, Speck, Käse und vieles mehr.  
**Wo?** am Rathausplatz

# FITNESSPROGRAMM

## **SONNTAG, 18. OKTOBER 2020**

09:30 – 10:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad  
10:00 – 10:30 Uhr **Schnupperschwimmen** (3- 4,99 Jahre) im Prokulus Hallenbad  
10:45 – 11:15 Uhr **Aquagym** im Aquagarden  
11:20 – 12:00 Uhr **Functional Back** im Aquagarden Gymnastikraum  
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad  
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:50 – 18:35 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum  
18:35 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie** (10-13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

## **MONTAG, 19. OKTOBER 2020**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum  
14:45 – 15:15 Uhr **Aquagym** im Aquagarden  
17:10 – 17:50 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:50 – 18:35 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum  
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids** (7-9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

## **DIENSTAG, 20. OKTOBER 2020**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum  
09:20 – 09:45 Uhr **Little Athletics** (5-6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum  
09:45 – 10:10 Uhr **Power Kids** (7-9 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum  
10:15 – 10:45 Uhr **Aquagym** im Aquagarden  
10:50 – 11:30 Uhr **Functional Back** im Aquagarden Gymnastikraum  
13:30 – 14:10 Uhr **Functional Power Workout** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:50 – 18:35 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum  
18:35 – 19:00 Uhr **Fit Boxe Teenie** (10-13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

## **MITTWOCH, 21. OKTOBER 2020**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum  
10:30 – 11:10 Uhr **Core Stability** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:30 – 12:10 Uhr **Calisthenic Park Workout** im Calisthenic park  
13:30 – 14:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
14:55 – 15:25 Uhr **Aquagym** im Aquagarden  
18:00 – 18:45 Uhr **Piloxing (short class)** im Aquagarden Gymnastikraum

## **DONNERSTAG, 22. OKTOBER 2020**

07:55 – 09:00 Uhr **Yoga** Treffpunkt im Aquagarden Gymnastikraum  
09:30 – 15:30 Uhr **Hauswanderung** (Treffpunkt an der Rezeption)  
10:30 – 11:00 Uhr **Babyschwimmen** (3 Monate bis 2,99 Jahre) im Prokulus Piratenbad  
11:15 – 11:45 Uhr **Aquagym** im Aquagarden  
11:50 – 12:30 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum  
13:30 – 14:10 Uhr **Tabata Workout** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:10 – 17:50 Uhr **Body Forming** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:50 – 18:35 Uhr **Zumba** im Aquagarden Gymnastikraum  
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Kids Jr.** (4-6 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

## **FREITAG, 23. OKTOBER 2020**

10:00 – 10:30 Uhr **Aquagym** im Aquagarden  
13:30 – 14:10 Uhr **Functional Power Workout** im Aquagarden Gymnastikraum  
16:20 – 16:50 Uhr **Aquagym** im Prokulus Hallenbad  
17:10 – 17:50 Uhr **Power Legs, ABS & Glutes** im Aquagarden Gymnastikraum  
17:50 – 18:35 Uhr **Fit Boxe Erwachsene** im Aquagarden Gymnastikraum  
18:35 – 19:00 Uhr **Zumba Teenie** (10-13 Jahre) im Aquagarden Gymnastikraum

## **SAMSTAG, 24. OKTOBER 2020**

10:30 – 11:10 Uhr **Faszien Training** im Aquagarden Gymnastikraum  
11:30 – 12:10 Uhr **Calisthenic Park Workout** im Calisthenic park  
13:30 – 14:10 Uhr **Fat Burner | Body Weight HIIT** Training im Aquagarden Gymnastikraum

## SCHWIMMSCHULE

### SCHWIMMUNTERRICHT FÜR FOLGENDE SCHWIMMSTILE

#### **Wassergewöhnung und Einführung in die Schwimmtechnik**

(3 - 5 Jahre)

Hier erlernt man eine flache Körperlage im Wasser in Bauch- und Rückenlage, den Kraulbeinschlag und die richtige Armbewegung beim Brustschwimmen sowie das Gesicht ins Wasser zu tauchen oder mit den Füßen voran ins Wasser zu springen.

#### **Brustschwimmen** (ab 5 Jahre)

Man erlernt den Beinschlag und die Armbewegung sowie das Hinarbeiten auf das Schwimmen ohne Schwimmflügel.

#### **Kraul- und Rückenkraultschwimmen** (ab 7 Jahre)

#### **Schwimmstilverbesserung Brustschwimmen, Kraul- und Rückenkraultschwimmen** (auch für Erwachsene)

#### **Kosten Einzelunterricht**

€ 22,00/30 Minuten | € 28,00/45 Minuten | € 34,00/60 Minuten

Auf Wunsch können wir auch gerne einen **Schwimmkurs in der Gruppe** (Geschwister) für maximal 3 Kinder organisieren.

#### **Kosten Gruppenkurs 1 – Wassergewöhnung (3 - 5 Jahre)**

bei 2 Kindern € 58,00/Kind - 5 Tage zu 30 Minuten = 2 ½ St.  
bei 3 Kindern € 50,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ St.

#### **Kosten Gruppenkurs 2 – Brustschwimmen (ab 5 Jahre)**

bei 2 Kindern € 74,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ St.  
bei 2 Kindern € 90,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.  
bei 3 Kindern € 64,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.

#### **Kosten Gruppenkurs 3 – Kraul- & Rückenkraultschwimmen (ab 7 Jahre)**

bei 2 Kindern € 76,00/Kind - 5 Tage zu 45 Minuten = 3 ¾ St.  
bei 2 Kindern € 92,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.  
bei 3 Kindern € 66,00/Kind - 5 Tage zu 60 Minuten = 5 St.

#### **Babyschwimmen Einzelunterricht (3 Monate - 2,99 Jahre)**

1 Baby € 20,00 zu 30 Minuten  
2 Babys € 13,00 pro Baby zu 30 Minuten

**Anmeldung und Bekanntgabe der Uhrzeiten an der Rezeption. Bitte Schwimmflügel mitbringen.**

## HAUSWANDERUNG

**DONNERSTAG, 22. OKTOBER 2020**

**WANDERUNG ZUM HÖHENKIRCHLEIN ST. HIPPOLYT**

Wir fahren mit Privatautos nach Niederlana. Von dort steigen wir durch Obst- und Rebanlagen hinauf zum Weiler Ackpfeif, weiter vorbei am Narauner Weiler und dann hinauf zum Höhenkirchlein St.Hippolyt. Dort haben wir eine tolle rundum Aussicht. Anschließend steigen wir durch Kastanienhaine hinab zum Gasthof "Götzfried", wo wir Mittagspause machen. Danach wandern wir zum Ausgangspunkt zurück und fahren nach Naturns.

Die Wanderung ist auch für Familien gut geeignet.

**Treffpunkt** 09.30 Uhr beim Hoteleingang

**Retour** ca. 15.30 Uhr | **Höhenmeter** 490 m

**Gesamtzeit** ca. 3 ½ Stunden

**Erforderlich** gute Wanderschuhe, Wanderbekleidung, Regenjacke und Trinkwasser

**Mindestens 6 Teilnehmer | Anmeldung bis am Vorabend an der Rezeption erforderlich**

**BIKEVERLEIH (Helme sind an der Rezeption frei erhältlich)**

Alle Räder im Bikeraum stehen Ihnen zur freien Verfügung. Die Schlüssel erhalten Sie an der Rezeption.

**Räder vom Proklus**

**Trekking-Räder:**

Nr. 40 - 48:  
Damen mit/ohne Kindersitzvorrichtung  
Nr. 30 - 37:  
Herren mit/ohne Kindersitzvorrichtung  
Nr. 1 - 3:  
Erwachsenen-Rad mit Kinder-Anhänger

**Kinderräder:**

Nr. 20 - 22: 16 Zoll (4 - 6 Jahre)  
Nr. 23 - 25: 20 Zoll (6 - 8 Jahre)  
Nr. 26 - 27: 24 Zoll (8 - 12 Jahre)  
Nr. 28 - 29: 26 Zoll (12 - 15 Jahre)

**Mountainbike Erwachsene:**

Nr. 52 - 54 27,5 Zoll (Größe S)  
Nr. 55 - 58: 27,5 Zoll (Größe M)  
Nr. 59 - 60: 27,5 Zoll (Größe L)

Ebenso können Sie die

**E-Mountainbikes** für € 20,00 pro Tag und Bike ausleihen.

Täglich können Sie an den geführten Biketouren der Ötzi-Bike Academy teilnehmen. Das Programm mit den Tourbeschreibungen finden Sie hier untenstehend und die genaue Beschreibung der Tour (nummeriert) finden Sie in der Bikemappe an der Rezeption. Für die Anmeldung der Touren wenden Sie sich jeweils bis 21.00 Uhr des Vorabends an die Rezeption.

**Wochenprogramm vom 19.10. bis 24.10.20**

Wochentag	Tour Nr.	Tour Name	Kilometer	Höhenmeter	Start	Rückkehr	Treffpunkt	Guide	Kosten
Montag	Genuss 101	Alles Burgen und Schlösser und a Glaserl Wein	33 km	▲ 80 m ▼ 80 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	5,00 €
	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	25,00 €
	MTB 46	Vinschger Tal Trailtour	50 km	▲ 900 m ▼ 900 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	20,00 €
	MTB 04	Offener Montagmorgens am Techniktrainingsgelände mit Bikeinfos zu Touren und Programm	1 km	▲ 10 m ▼ 10 m	15:00 Uhr	17:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
	MTB 0	Bike-Info bei der Ötzi Bike Academy im Ötzi Bike Shop Hauptstrasse 25	-	-	17:00 Uhr	17:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Guide Ötzi Bike	Kostenlos
Dienstag	Rennrad 203	Rennrad- Highlight Vinschgau	57 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	13:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	MTB 02	Techniktraining Advanced im Techniktrainingsgelände der Ötzi Bike Academy	20 km	▲ 300 m ▼ 300 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	25,00 €
Mittwoch	MTB 01	Techniktraining Grundkurs (Basic) am Techniktrainingsplatz der Ötzi Bike Academy	15 km	▲ 200 m ▼ 200 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Marcel	25,00 €
	MTB 31	Sonnenberg Panorama- Trail Tour	34 km	▲ 750 m ▼ 750 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 12,00 € Bikeschuttle
	E-MTB 32	Untervinschgauer Sonnenberg Tour mit E-MTB	44 km	▲ 1.000 m ▼ 1.000 m	10:30 Uhr	15:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 €
Donnerstag	MTB 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	12,00 €
	E-MTB 06	Techniktraining Advanced mit dem E-Mountainbike	25 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	25,00 €
	Rennrad 204	Rennrad- Highlight Meran und Umgebung	65 km	▲ 600 m ▼ 600 m	10:00 Uhr	14:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Karl	20,00 €
	E-Bike 103	Genuss E-Bike Tour um Meran - "Die Burgen und Aussichtspunkte der Kurstadt"	46 km	▲ 550 m ▼ 550 m	10:00 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	5,00 €
Freitag	MTB 45	Trailtour light am Nörderberg - Family Trailtour	13 km	▲ 200 m ▼ 1.200 m	12:00 Uhr	14:30 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Adrian	20,00 € + 14,00 € Bikeschuttle
	MTB 05	Kids- Nachmittag am Techniktrainingsgelände für Kinder und Jugendliche	1 km	▲ 20 m ▼ 20 m	16:30 Uhr	18:00 Uhr	Technikplatz	Guide Ötzi Bike	12,00 €
	MTB 43	Burggrafen Trails	28 km	▲ 800 m ▼ 800 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Daniel S.	20,00 € + 15,00 € Bikeschuttle
	E-MTB 44	Burggrafen Trails Panorama E-MTB Tour	35 km	▲ 900 m ▼ 900 m	09:30 Uhr	16:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Oskar	20,00 € + 15,00 € Bikeschuttle
Samstag	MTB 41	2 Berge Trailtour	38 km	▲ 850 m ▼ 1.400 m	09:30 Uhr	15:00 Uhr	Ötzi Bike Shop Naturns	Franz	20,00 € + 12,00 € Bikeschuttle