



## **Allgemeine Informationen zu den Wanderungen:**

### **Schwierigkeit**

\* Leichte Wanderungen auf guten Wegen. Kondition für 3 bis 5 Gehstunden und 200 bis 500 Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

\*\* Berg- bzw. Wandererfahrung, sowie Trittsicherheit sind vorteilhaft. Kondition für 4 bis 6 Gehstunden und 500 bis 800 Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

\*\*\* Erfahrung am Berg und im Gelände, sowie Trittsicherheit erforderlich. Kondition für 5 bis 8 Gehstunden und 800 bis 1100 Höhenmeter im Auf- und Abstieg.

### **Proviant**

Falls nicht anders angeführt, besteht die Möglichkeit während der Wanderung einzukehren. Jedoch sollte bei jeder Wanderung zusätzlich eine Trinkflasche und etwas an Proviant mitgenommen werden.

### **Fahrgemeinschaften**

Die meisten unserer Touren sind mit dem öffentlichen Verkehrsmittel zu erreichen. Sollte dies nicht der Fall sein, bieten wir an, Fahrgemeinschaften zu bilden. Sollte der Wanderleiter mit seinem Privatwagen fahren, wird ein Benzingeld von € 0,50€/Km (geteilt durch die Mitfahrenden) verrechnet.

### **Aufstiegsanlagen**

Bei einigen Wanderungen benützen wir zum Auf- oder Abstieg die Seilbahnen. Die Kosten für das Ticket sind nicht in der Wanderung inbegriffen. Tipp: Wenn Sie öfters fahren, kann es sich lohnen, die „3 Zinnen Mountain Card“ zu erwerben.

### **Ausrüstungsliste (Empfehlung):**

- Wander- oder Trekkingschuhe, je nach Witterung eventuell Wasserfest
- An Wetter und Temperatur angepasste Kleidung (Zwiebelprinzip)
- Wanderrucksack
- Regen- und Wetterschutz & T-Shirt zum Wechseln
- Sonnenbrille & Sonnenschutz
- Getränk (ca. 1 Liter pro Person)
- Verpflegung (auch bei kurzen Touren sollte man eine Kleinigkeit dabei haben)
- Geld (für eventuelle Einkehr in Hütten)
- Sonstiges (z.B. Fotokamera, Wanderstöcke, Mütze, Handschuhe...)

### **Achtung: Mangelhafte Ausrüstung stellt ein erhebliches Sicherheitsrisiko dar!**

Die Wanderungen finden prinzipiell bei jeder Witterung statt. Es kann aber auch vorkommen, dass die Wanderung aufgrund von Wetter oder sonstigen Gefahren kurzfristig abgesagt oder der Routenverlauf geändert wird.

**Für nähere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. (Sonntag bis Freitag von 14 bis 19 Uhr und samstags von 17 bis 19 Uhr geöffnet - Tel. 0474 712156).**



## Informazioni generali per le escursioni guidate:

### Difficoltà

\* Escursioni facili su sentieri ben preparati. Condizione fisica per camminate tra 3 e 5 ore e un dislivello di 200 fino 500 metri.

\*\* Esperienza di montagna e sicurezza di passo. Condizione fisica per camminate tra 4 e 6 ore e un dislivello in salita di 500 fino 800 metri.

\*\*\* Esperienza in montagna e su terreno alpino e sicurezza di passo necessarie. Condizione fisica per camminate tra 5 e 8 ore e un dislivello in salita di 800 fino 1.100 metri.

### Merenda

Se non diversamente indicato, c'è la possibilità di fermarsi in un rifugio durante l'escursione. In ogni caso per ogni escursione bisogna portare una bottiglia d'acqua e una piccola merenda o barretta.

### Auto di gruppo

La maggior parte delle escursioni sono raggiungibili con i mezzi pubblici, altrimenti offriamo la possibilità di formate auto di gruppo. In caso che la guida escursionistica dovrà prendere la sua propria macchina, vengono calcolati € 0,50/Km per spese benzina (diviso su tutti i passeggeri).

### Impianti di risalita

Per alcune escursione usiamo per la salita o discesa gli impianti di risalita. I biglietti non sono inclusi e devono essere acquistati separatamente. Suggerimento: Per chi usa più volte gli impianti di risalita potrebbe convenire acquistare la "3 Zinnen Mountain Card".

### Attrezzatura (Consiglio):

- Scarpe da trekking o da montagna, secondo il tempo anche impermeabili
- Abbigliamento adatto alle condizioni climatiche
- Zaino
- Protezione contro la pioggia, T-Shirt per cambiare
- Occhiali e crema da sole
- Bevanda (circa 1 litro a persona)
- Merenda (anche per escursioni corte é consigliato di portare qualcosina)
- Soldi (per eventuale sosta in rifugio)
- Altro (per esempio fotocamera, racchette, berretto, guanti...)

### Attenzione: La mancanza dell'attrezzatura non adeguate può aumentare il rischio di infortuni!

In linea massima le escursioni si svolgono con qualsiasi tempo. Comunque potrebbe essere, che l'escursione a causa di maltempo o altri pericoli deve essere disdetta o che il percorso deve essere cambiato.

**Siamo a Vostra disposizione per ulteriori informazioni. L'ufficio è aperto da domenica a venerdì dalle ore 14 alle 19 e sabato dalle ore 17 alle 19. Tel. 0474 712156.**



## General information about the guided hikes:

### Difficulty

\* Easy walks on good paths. Condition for 3 to 5 hours of walking and 200 to 500 vertical meters in the ascent and descent.

\*\* Mountain or hiking experience, as well as sure-footedness are advantageous. Condition for 4 to 6 hours of walking and 500 to 800 vertical meters in the ascent and descent.

\*\*\* Experience on the mountain and in the field, as well as sure-footedness required. Condition for 5 to 8 hours of walking and 800 to 1100 vertical meters in the ascent and descent.

### Provisions

Unless otherwise stated, it is possible to stop during the hike. However, a water bottle and some provisions should be taken along with every hike.

### Carpooling

Most of our tours are accessible by public transport. If this is not the case, we offer to form carpools. Should the guide drive in his private car, a petrol fee of € 0.50 € / km (shared by the passengers) will be charged.

### Lifts

On some hikes we use the cable cars to ascend or descend. The cost of the ticket is not included in the hike. Tip: If you travel more often, it may be worthwhile to purchase the "3 Zinnen Mountain Card".

### Equipment list (recommendation):

- Hiking or trekking shoes, depending on the weather possibly waterproof
- Clothing adapted to the weather and temperature (onion principle)
- hiking backpack
- Rain and weather protection & T-shirt to change
- sunglasses & sunscreen
- drink (about 1liter per person)
- Provisions (even with short tours you should have a little snack with you)
- Money (for possible stop in huts)
- Other (such as camera, hiking poles, hat, gloves ...)

**Attention: Defective equipment represents a considerable security risk!**

The hikes take place in principle in every weather. However, it may also happen that the hike is cancelled at short notice due to weather or other dangers or the route is changed.

**For more information we are at your disposal. (Open Sunday to Friday from 2 to 7 pm and Saturdays from 5 to 7 pm - Tel. 0474 712156).**