

## Einladung zur Frühlingswanderung in Naturns

Liebe Wanderfreunde,

Für die Südtiroler Herzstiftung ist die jährliche Wanderung von großer Bedeutung, da sie einen integrativen Ansatz für das Wohlbefinden unserer Mitglieder bietet. Die Kombination aus Bewegung, Gemeinschaft, Spaß und Genuss trägt dazu bei, die Prinzipien eines herzgesunden Lebensstils zu vermitteln und die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität zu betonen.

In diesem Sinne laden wir euch herzlich zu unserer Frühlingswanderung in Naturns ein, die bei jeder Witterung stattfindet. Hier sind die Details:

**Datum: 11. Mai**

**Treffpunkt: Prokulus um 9:45 Uhr**

**Anreise:** Ihr könnt den Treffpunkt bequem mit Zug, Bus oder Auto erreichen. Eine Karte mit Informationen zu Treffpunkt, Zugstation, Bushaltestelle und Parkplätzen ist beigefügt. Kostenlose Parkmöglichkeiten stehen am E-Werk zur Verfügung, während andere Parkplätze 2 € pro Tag oder 1 € pro Stunde kosten.



## Führungen und Museum:

10:00 Uhr: Beginn der ersten Führung (max. 30 Personen), während die anderen das Museum besichtigen.

10:30 Uhr: Start der zweiten Führung (max. 30 Personen), während die restlichen Gäste das Museum erkunden.

Eintritt pro Person beträgt 5 €, und die Kosten für eine Führung übernimmt großzügigerweise die Herzstiftung.



## Wanderung:

Nach den Führungen begeben wir uns zum Gasthaus Falkenstein. Es stehen zwei Wanderoptionen zur Auswahl:

### A. Einfacher Wanderweg:

Vom Prokulus Kirchlein, Weg Nr.39 Richtung Vogeltennpromenade.

Anschließend Weg Nr.10 der Straße entlang bis zur Brücke und dann rechts bis zu Falkenstein (Gasthaus).

Daten der Wegstrecke: Leicht ansteigender Wanderweg, 1,5 km, 40 min Gehzeit, 120 m Höhenunterschied.

### B. Für sportliche Wanderer:

Weg Nr. 39 Richtung Rauter, Wiedenplatz, den Wallburgweg bis zur Straße und anschließend der Straße nach bis zum Falkenstein (Gasthaus).

Daten der Wegstrecke: 2,6 km, 60 min, 190 Höhenmeter Aufstieg, 70 Meter Abstieg.





### Ankunft Gasthaus Falkenstein:



### Ab ca. 12:15 Uhr gemeinsames Mittagessen.

Zur Auswahl stehen zwei Optionen:

1. Kalbsbraten mit Reis und gemischtem Salat (25 €)
2. Spinat und Käsenocken mit gemischtem Salat (19 €).

### Der Rückweg zum Auto oder Bus erfolgt individuell.

Um sicherzustellen, dass jeder die bestmögliche Erfahrung macht, bitten wir um Anmeldungen ausschließlich über den **Koordinator der Herzsportgruppe bis spätestens 19. April 2024**. Die Anmeldung sollte die gewünschte Menüwahl für das Mittagessen enthalten, um eine reibungslose Organisation zu ermöglichen. Wir freuen uns darauf, diesen besonderen Tag mit euch zu verbringen und gemeinsam die Freuden der Natur, Bewegung, Gemeinschaft, Spaß und Genuss zu erleben!