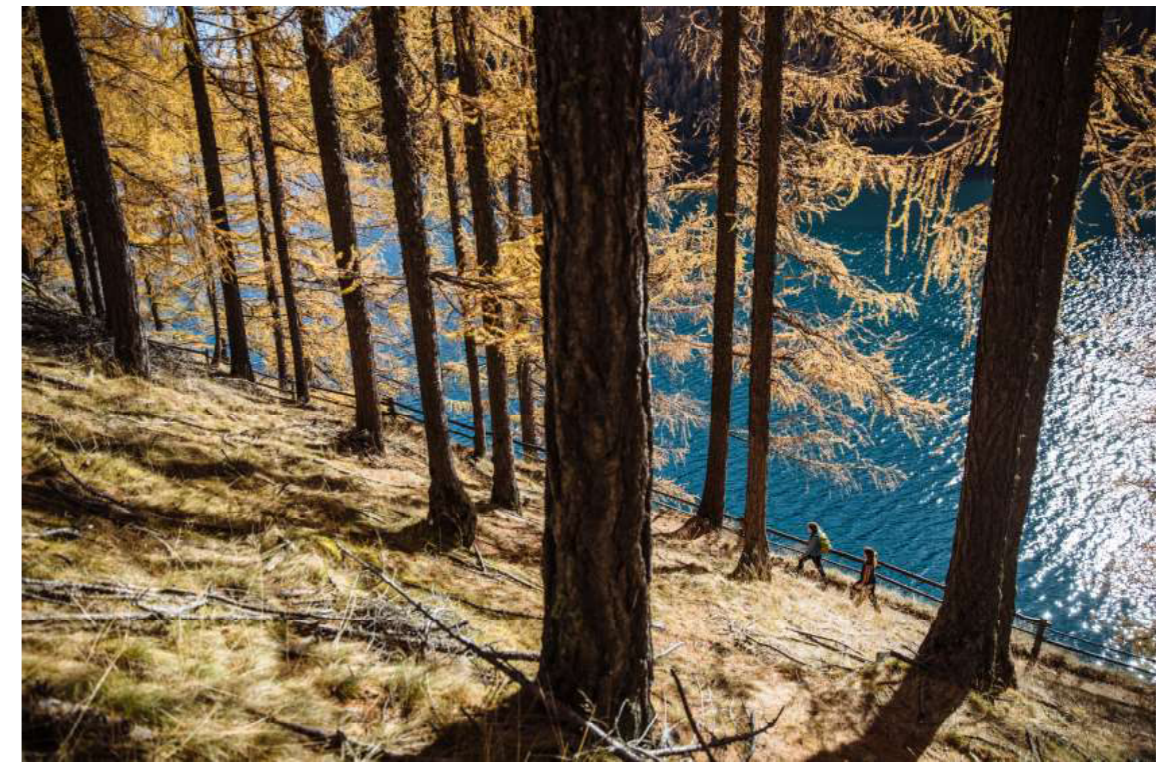


# Impressionen „Golden autumn“



## Typisch Südtirol



### Gerstsuppe

#### ZUTATEN:

Für 4 Personen

- 2 l Fleischsuppe oder Wasser
- 200 g Selchfleisch
- 200 g geräucherten Bauchspeck
- 150 g Gerste
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- Selleriegrün- oder Knolle
- Lorbeerblatt
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer



#### Zubereitung:

Zwiebel in Würfel schneiden und mit Butter anrösten. Knoblauchzehe, Selleriegrün oder Knolle und die Karotte ebenso würfeln und leicht mitrösten. Die Gerste mit kaltem Wasser waschen und in den Topf zum Gemüse dazugeben. Mit Fleischsuppe oder Wasser aufgießen und Selchfleisch und Bauchspeck dazugeben. Das Lorbeerblatt unterrühren.

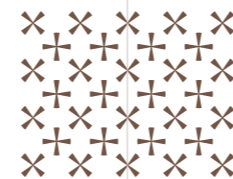
Die Garzeit beträgt etwa 1 Stunde! 10 Minuten vor Garende die geschälte und kleingeschnittene Kartoffel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch verfeinern.

## Golden Autumn

### Farbenpracht & Wanderlust

Zugegeben, es mag in ganz Südtirol schöne Flecken geben. Aber im Herbst, zur Zeit der Baumfärbung, ist es im Schnalstal am Allerschönsten. Das mag an den tausenden von Lärchen liegen, die im leuchtendsten Orange erstrahlen und

an den türkisenen Bergseen, in denen sie sich spiegeln. Genauso wie es die weißen Gletscher tun ... das Tal wird zum Märchenort, malerisch, wunderschön, imposant und unbedingt zu erwandern!



Die angeführten Wanderungen und Veranstaltungen sind mit Anmeldung im Tonzhaus für unsere Gäste teilweise kostenfrei.

## Montag



### In der Stille liegt die Kraft - Wanderung von der Kirche zum Kloster mit Richard mit anschließender Führung

Kraftvoll und majestätisch thront die Wallfahrtskirche von Unser Frau auf ihrem Felsen. Sie bildet den Ausgangspunkt für die etwa 2,5 stündige Wanderung. Diese führt entlang der Via Monachorum vorbei an der Schnalser Urlärche, am Wasserfall und an frischen Bergquellen bis zum ehemaligen Kartäuserkloster Allerengelberg in Karthaus. Und dort? Stille. Erleben Sie wie wohltuend Stille sein kann. Nachdem Sie die Stille bewusst wahrgenommen haben, werden Sie durch das „Dorf der Stille“ und die ehemalige Klosteranlage der Kartäusermönche geführt. Das Kartäuserkloster Allerengelberg (1326-1782). Unter Kaiser Josef II. wurde es aufgelassen. Beim Rundgang durch's Kloster werden den Teilnehmern kunsthistorische und architektonische Besonderheiten aufgezeigt und die Lebens- und Arbeitsweise der Kartäusermönche vorgestellt. Führung um 16.30 Uhr.

**Voraussetzung:** mittelmäßige Kondition, gutes Schuhwerk und Ausrüstung

**Treffpunkt:** 14:00 Uhr an der Wallfahrtskirche in Unser Frau

**Anmeldung:** innerhalb Montag 12.00 Uhr an der Rezeption

**Dauer:** Rückkehr ca. um 17.00 Uhr



### Golden Autumn. Kapellenwanderung mit Patrizia

Entdecken Sie mit Patrizia von Menschen geschaffene Kraftplätze von der Hofkapelle bis zur Wallfahrtskirche und erfahren Sie Wissenswertes darüber.

**Voraussetzung:** Grundkondition, gutes Schuhwerk und Ausrüstung

**Treffpunkt:** 9.30 Uhr an der Rezeption

**Anmeldung:** innerhalb Sonntag bis 21.00 Uhr an der Rezeption

**Dauer:** bis ca. 14.00 Uhr

## Dienstag



### Golden Autumn. Ins Mastauntal mit Elisabeth

Wandern Sie mit Elisabeth vom Hotel aus bis ins Mastauntal. Durch den goldenen Herbstwald. Im Mastauntal angekommen, schreiben wir einen Brief an uns selbst mit Wünsche und Anregungen. Das eigene ICH steht dabei im Mittelpunkt. Wir gehen den selben Weg wieder zurück.

**Voraussetzung:** mittelmäßige Kondition, gutes Schuhwerk und eine Sitzunterlage

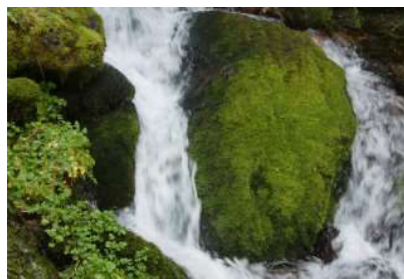
**Treffpunkt:** 13.00 Uhr an der Rezeption

**Mitzubringen:** vielleicht einen heißen Tee aus dem Rucksack

**Anmeldung:** bis innerhalb Montag 21.00 Uhr an der Rezeption

**Dauer:** ca. bis 16.00 Uhr

## Mittwoch



### Kraftplatzwanderung mit Patrizia

Unser „stiller Weg“ beginnt um 7.00 Uhr beim Erklingen der Glocken unserer Wallfahrtskirche. Der Gezwitscher der Vögel oder das Röhren der Hirsche lädt zum Zuhören ein, der Duft des Waldes zum Entspannen, der Aufgang der Sonne zum Energie-tankern und der Wasserfall reinigt unsere Lungen.

**Voraussetzung:** mittelmäßige Kondition, gutes Schuhwerk und Ausrüstung

**Treffpunkt:** 6:40 Uhr an der Rezeption

**Dauer:** ca. 1,5 Stunden

**Anmeldung:** innerhalb Dienstag, 12.00 Uhr an der Rezeption



### Golden Autumn. Höfewanderung zum höchsten Getreidehof Europas mit Richard

Die Wanderung startet in Kurzras und führt Sie talwärts zu den ehemals höchst gelegenen Getreidehöfen auf 1.973 m ü. M. Passend zu diesen damaligen Kornhöfen verkosten Sie Roggenteigtaschen mit einer Kräuterquarkfüllung aus Erna's Küche am Finaillhof. Der Abstieg erfolgt über den Raffein und Tisenhof nach Vernagt. Rückkehr zum Tonzhaus über den Waldweg.

**Voraussetzung:** mittelmäßige Kondition, gutes Schuhwerk und Ausrüstung

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr in Kurzras am Infobüro

**Anmeldung:** innerhalb Dienstag 17:00 Uhr an der Rezeption

**Dauer:** Gehzeit ca. 3 Stunden



### Faszination Gletscherwelt

Nehmen Sie am eisigen Erlebnis teil und spüren Sie den Gletscher mit allen Sinnen. Ein Bergführer führt die Gruppe quer über den Hochjochferner und zeigt die Besonderheiten der faszinierenden Gletscherwelt auf. Bei der Gletscherwanderung in einer Seilschaft können sich Wagemutige in eine Gletscherspalte abseilen lassen. Der Abstieg erfolgt über die Schutzhütte Schöne Aussicht zurück nach Kurzras.

**Voraussetzung:** gute Kondition, gutes Schuhwerk und Ausrüstung

**Treffpunkt:** 9:30 Uhr am Infopoint Kurzras

**Dauer:** ca. 5 Stunden Gehzeit **Kosten:** € 40,00.-/ Seilbahn separat

**Anmeldung:** innerhalb Dienstag, 17.00 Uhr an der Rezeption

## Donnerstag



### Rundwanderung zum niedersten Gipfelkreuz des Schnalstales (2.285 m ü. M.) mit Richard

Vom Wander-Startplatz in Unser Frau startet die Rundwanderung in Richtung Mastaun Alm. Nach einem Aufstieg von etwa 2,5 Stunden erreicht man das Mastaunpichele mit seinem Gipfelkreuz (2.285 m ü. M.). Vom Gipfelkreuz aus erblickt man nicht nur die Schneefelder vom Niederjochferner in voller Pracht, sondern auch der Vernagt Stausee funkelt türkisblau beim Blick ins Tal.

**Voraussetzung:** mittelmäßige Kondition, gutes Schuhwerk und Ausrüstung

**Treffpunkt:** 9.00 Uhr Startplatz Europas Wanderdörfer in Unser Frau (großen Parkplatz)

**Anmeldung:** innerhalb Mittwoch 17.00 Uhr an der Rezeption

**Dauer:** 4 Stunden Gehzeit

## Freitag



### Wanderung auf Anfrage mit Richard

Richard bietet eine Wanderung auf Anfrage an. Falls Anmeldungen sind, wird Absprache gehalten Wanderung gemacht wird.

**Anmeldung:** innerhalb Donnerstag 17.00 Uhr an der Rezeption