

BKK RWE und www.alpenjoy.de
schicken Sie in die Berge

Gewinnen Sie sechs Tage Wanderurlaub in Tirol



4-Sterne-Wanderhotel Chesa Monte in Fiss/ Tirol

Bis zu 50 Kilometer weit reicht der Blick über die Ötztaler Alpen und über die Silvretta bis weit nach Südtirol und in die Schweiz. „Faszinierend“, sagt Toni – und das, obwohl er jeden Tag in den Genuss solcher Naturerlebnisse kommt. Bergführer Toni ist Hüttenwirt hoch über dem Sonnenplateau Serfaus-Fiss-Ladis. „Wandern hat ein völlig neues Image bekommen“, freut er sich. Klare Luft und weite Landschaft blasen den Kopf frei und lassen die Augen von der täglichen Bildschirmarbeit erholen. Hektik und Alltagsstress rücken in weite Ferne. Jünger und natürlicher sei es geworden – das „Uralt-Hobby“. Für Menschen jeden Alters werden in der Natur Eindrücke wie Wasserfälle, Felsformationen oder Tiere zum Abenteuer. Die Route sollte dabei so geplant sein, dass die Wege für die individuelle Leistungsfähigkeit nicht zu lang, zu steil oder zu schwierig sind. Optimal ist der Herbst, wenn die größte Hitze vorbei ist. Robuste, möglichst eingelaufene Wanderschuhe sowie Teleskopstöcke geben die nötige Sicherheit. Ansonsten gilt: Über Stock und Stein – Motivation und feste Ziele wie Gipfel oder Hütten sind alles.

Tipp: Tragen Sie Jacke, Pullover & Co. nach dem Zwiebelprinzip übereinander, so dass Sie für jedes Wetter gerüstet sind. Besonders Funktionskleidung ist leicht und bequem, trocknet schnell und transportiert den Schweiß vom Körper weg. Der Ruck-

sack sollte für eine Tagestour bis 30 Liter, für mehrtägige Touren bis 60 Liter Fassungsvermögen haben und maximal 12 kg wiegen. Als Proviant eignen sich frisches Obst, Vollkornbrote und zwischendurch ein leichter Müsli-Riegel – und natürlich ausreichend Wasser (zwei bis drei Liter pro Tag, bei Hitze und starker Anstrengung mehr).

Atemberaubend schöne Bergwelt: Serfaus-Fiss-Ladis

Das 4-Sterne-Hotel Chesa Monte in Fiss im österreichischen Tirol ist zu jeder Jahreszeit die erste Adresse für Genießer und sportlich Aktive. Das Hotel verfügt über einen Vitalbereich mit Hallenbad und Sauna, setzt aber nicht auf Masse, sondern auf die individuelle Note – das besondere Ambiente und eine herzliche persönliche Betreuung. Die atemberaubend schöne Bergwelt von Serfaus-Fiss-Ladis lädt zum Wandern, Nordic Walking, Wintersport, Bergsteigen, Radfahren und neuerdings auch zum sogenannten Segway-Trekking ein. Ein Segway ist eine Art Stehroller. Drückt man den Lenkstab nach vorne, setzt er sich in Bewegung, nimmt man ihn in die Ausgangsposition zurück, stoppt er. Im Winter bietet die Region für Skifahrer und Snowboarder 185 Pisten- und für Langläufer 146 Loipen-Kilometer direkt vor der Haustür. Das Wanderhotel Chesa Monte liegt mitten im Dorf auf 1.437 m, nur wenige Gehminuten von den

Bergbahnen entfernt inmitten der Natur. Eine besonders günstige Gelegenheit, die Herbstsonne beim Wandern in der alpinen Natur zu genießen, bietet sich ab sofort bis 25. Oktober, denn in diesem Zeitraum bekommen die Gäste im Hotel Chesa Monte die 6-tägige Wanderpauschale „Genuss-herbst“ für 360 € p. P. im Doppelzimmer. Im Preis enthalten sind 6 Übernachtungen inkl. Verwöhnepension (Frühstücksbuffet, Wanderjause zum Mitnehmen, Nachmittagsjause, 5-Gang-Abendmenü), 5 geführten Wanderungen + eine geführte Gipfeltour + Nutzung aller Bergbahnen und Busse in der Region + Nutzung Vitalbereich im Hotel mit Hallenbad und Sauna.

Gemeinsam mit www.alpenjoy.de verlost die BKK RWE den o. g. 6-tägigen Wander-aufenthalt für 2 Personen im 4-Sterne-Wanderhotel Chesa Monte im Wert von 720 € bei eigener Anreise, einzulösen nach Absprache mit dem Hotel. Beantworten Sie einfach die folgende Frage:

Wie heißt der neue Trend in den Bergen, sich motorisiert fortzubewegen?

- a) Segafredo-Marsch
- b) Segway-Trekking
- c) Segal-Lauf.

Senden Sie bis zum 15.11.2009 eine Postkarte an:

FKM Verlag GmbH, BKK RWE
Postfach 24 49, 76012 Karlsruhe
oder eine E-Mail an:
gewinnspiel@fkm-verlag.com



Mehr Informationen auf www.chesamonte.at oder per Telefon unter 0043 (5476) 6406, weitere Angebote unter www.alpenjoy.de.