

Gewinnen Sie eine Aktiv-Urlaubswoche in Südtirol

Wer rastet, der rostet, deshalb: Tun Sie sich was Gutes durch regelmäßige Bewegung in gemäßigten Ausdauersportarten. Kontinuierliches Training hilft, Herz und Kreislauf in Topform und Körperwerte wie Gewicht, Blutdruck oder Cholesterin im grünen Bereich zu halten. Auch chronischen Erkrankungen lässt sich so gut Paroli bieten. Beim Wandern zum Beispiel. Das ist gerade in den Bergen in doppeltem Sinne hochattraktiver Ausdauersport.

Die Alpen besitzen alle Zutaten für einen schnell und unaufwändig zu planenden Wanderurlaub für die ganze Familie. Zur Königsklasse für Wanderfans gehört z. B. eine Tour ins Südtiroler Vinschgau. Sie bietet Herausforderungen für jeden Geschmack, jede Trainingsebene und jede Altersgruppe.

Wichtig ist es, eine solche Tour gut vorzubereiten und mit Fachleuten am Ort abzustimmen. Nicht zu vergessen, die richtige Grundausrüstung: festes Schuhwerk, wasserfeste Kleidung, ein wohl bemessener Vorrat an Proviant und Wasser. Soll es ins Hochgebirge gehen, kommen natürlich professionelle Steighilfen, Helm und Sicherungssysteme hinzu.

Wir verlosen einen Wanderurlaub

Für den Anfang reichen aber mittlere Berggefülle um die 2000 m: Zum Beispiel nach Burgeis im Obervinschgau. Um Ihnen Appetit auf einen Herbsturlaub der gesunden, beweglichen Art zu machen, verlosen wir mit Unterstützung von www.alpenjoy.de – dem Internetportal für Urlaub in den Alpen - ein besonders attraktives Wanderangebot.

Bei Mals in der Ferienregion Obervinschgau erwartet die Gewinner das 3-Sterne-Hotel Gerstl, welches auf 1.560 m Höhe liegt, knapp oberhalb vom Kloster Marienberg.

Vom Hotel Gerstl hat man einen traumhaften Panoramablick auf die Öztaler Alpen und die Ortlergruppe. Besonders reizvoll sind Wandertouren auf den Waalwegen - alten Bewässerungskanälen, ohne große Steigungen am Fuße der Berge.

Wenn Sie etwas höher hinauf möchten, bringen Panoramawege, Almwanderungen und vielleicht auch der eine oder andere Gipfel Sie dem Himmel näher. Nordic Walking-Fans und Freunde des Drahtesels kommen hier ebenfalls auf Tour. Der Obere Vinschgau ist ein Radlerparadies.



Na, Lust bekommen, die alpine Natur zu genießen? Dann nutzen Sie die günstige Gelegenheit, denn ab sofort bis zum 9. November 2009 zahlen Gäste im Hotel Gerstl für ein siebentägiges attraktives Urlaubspaket nur den Nebensaisonpreis ab 299 Euro pro Person. Mehr Informationen auf www.hotel-gerstl.it oder per Telefon unter 0039 047383-1416.

Hauptgewinn ein Höhe-Punkt

Oder Sie lösen unsere Preisfrage richtig! Gewinnen Sie (unter Ausschluss des Rechtsweges) mit www.alpenjoy.de und der IKK Nord einen Gutschein* für eine Woche Wanderurlaub für zwei Personen im Doppelzimmer inkl. Halbpension, **einzulösen nach Absprache mit dem Hotel Gerstl.**

Wir wollen wissen: **Welches Tier welcher Farbe wirbt für den Kassenwechsel zur IKK Nord?**

Senden Sie Ihre Antwort unter dem Stichwort „Herbstwandern“ bis zum **16. Oktober 2009** an: **IKK Nord, Redaktion i-Punkt, Blücherstraße 27c in 18055 Rostock** bzw. per **E-Mail an: iris.michaels@ikk-nord.de**.

Übrigens: Die BUGA-Karten gingen (unter Ausschluss des Rechtsweges) an Uta Schlaefke. Außerdem wurden unter den vielen, vielen Einsendungen mit der richtigen Lösung „Hier wächst das Handwerk“ zwei Bildbände verlost.

* Der Gutschein ist ein Jahr gültig.

Ingo Diesch / mi



In der Ferienregion Obervinschgau erwarten Sie viele interessante Ferenziele.