

## Safety & health on the mountain

Safe, healthy and relaxing mountain hiking is my first priority. Not only movement plays a role, but also nature, because both have a positive influence on the psychological state of mind during hiking. It raises the mood and makes people feel more relaxed and at ease. In addition, walking stimulates the brain cells, strengthens the ramification of the nerve cells and releases additional energy through the increased oxygen supply. It is therefore also a good remedy against listlessness.

Regular walking also minimizes the risk of age-related memory loss by 50 percent and increases the ability to concentrate, according to a study by the University of Pittsburgh. So the well-known saying "Things are looking up" is no accident. In other words: hiking is healthy – for body, mind and soul.

Martin Tanner, VBV hiking guide  
Sonneggstr. 29, CH-6330 Cham  
Phone: +41 41 781 13 84  
Mobile: +41 77 478 52 41  
mt@tanner-farbberatung.ch  
www.hikeandtrek.ch



## hikeandtrek's complete program of hiking, mountain and cultural tours for domestic and foreign customers

**hikeandtrek** plans and organizes guided hikes for individuals, couples, families and small groups up to 15 persons in different mountain resorts in Switzerland, such as Gstaad, Adelboden, St. Moritz, Kandersteg, Grindelwald, Interlaken, Engelberg, Goms or in your desired destination.

1-, 2- or 3-day cultural hikes in various regions of Switzerland with visits to craftsmen who work in old and rare trades. With 2 – 4 hour hikes.

One- and two-day mountain hikes in Central Switzerland with hotel or hut accommodation (see 2019 hiking programme).

9 day hikes around Lake Lucerne (Waldstätterweg: 7 stages, Swiss Path: 2 stages)

Various tour suggestions for day hikes in the hiking region of Andermatt/Urserental. Overnight stay in hotel in Andermatt.

Tours lasting several days (4 – 7 days) in different alpine regions of Switzerland. Overnight stay in comfortable, alpine hotels.

Descriptions and prices for the hikes, tours and cultural walks can be found on [www.hikeandtrek.ch](http://www.hikeandtrek.ch) via the QR code or on request.



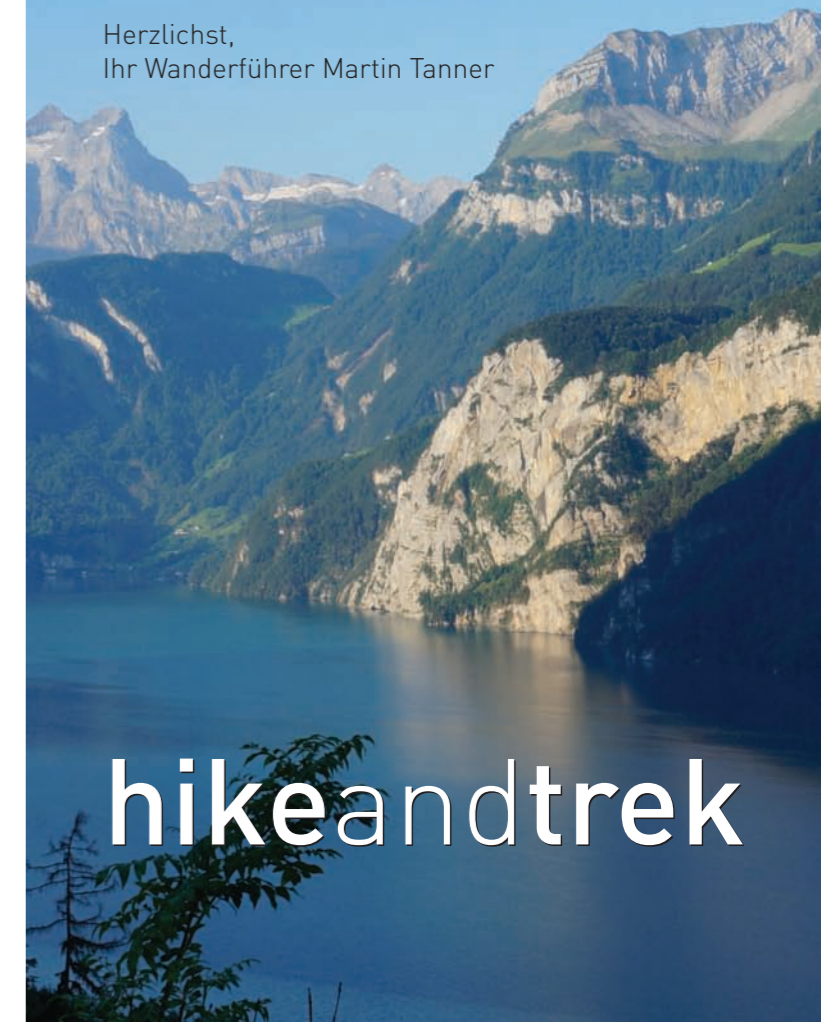
## Herzlich willkommen bei hikeandtrek!

Ich freue mich sehr über Ihr Interesse an den geführten Wanderungen von **hikeandtrek**. Ich wandere schon mehr als 40 Jahre in verschiedenen Berggebieten der Schweiz, in Österreich, Nepal, Australien, Neuseeland, den Solomon-Inseln, Papua-Neuguinea und Malaysia.

Dabei habe ich die unterschiedlichsten Terrains und Menschen kennengelernt. Dieses Wissen und die jahrzehntelange Erfahrung lasse ich bei allen **hikeandtrek**-Wanderungen miteinfließen und Sie daran teilhaben.

Ich freue mich auf spannende Wandertouren mit Ihnen!

Herzlichst,  
Ihr Wanderführer Martin Tanner



# hikeandtrek





## Sicherheit & Gesundheit am Berg

Sicheres, gesundes und erholsames Bergwandern steht für mich an erster Stelle. Dabei spielt nicht nur die Bewegung eine Rolle, sondern auch die Natur, denn beides hat einen positiven Einfluss auf die psychische Befindlichkeit beim Wandern. Es erhöht die Stimmung und lässt Menschen gelassener und entspannter werden. Zudem regt Wandern die Gehirnzellen an, stärkt die Verästelung der Nervenzellen und setzt durch die erhöhte Sauerstoffzufuhr zusätzliche Energien frei. Es ist damit auch ein gutes Mittel gegen Antriebslosigkeit.

Regelmässiges Wandern minimiert zudem das Risiko von altersbedingtem Gedächtnisverlust um 50 Prozent und erhöht die Konzentrationsfähigkeit, wie eine Studie der Universität Pittsburgh zeigt. Der bekannte Spruch „Es geht bergauf“ kommt also nicht von ungefähr. Mit anderen Worten: Wandern ist gesund – für Körper, Geist und Seele.

Martin Tanner, Wanderführer VBV  
Sonneggstr. 29, CH-6330 Cham  
Tel.: +41 41 781 13 84  
Handy: +41 77 478 52 41  
mt@tanner-farbberatung.ch  
www.hikeandtrek.ch



## hikeandtrek's Gesamtprogramm der Wanderungen, Bergtouren und Kulturwanderungen für in- und ausländische Kunden

hikeandtrek plant und organisiert geführte Wanderungen für Einzelpersonen, Paare, Familien und Kleingruppen bis 15 Personen in unterschiedlichsten Bergorten der Schweiz, wie Gstaad, Adelboden, St. Moritz, Kandersteg, Grindelwald, Interlaken, Engelberg, Goms oder in Ihrer Wunschdestination.



1-, 2- oder 3-tägige Kulturwanderungen in verschiedenen Regionen der Schweiz mit Besuchen bei KunsthandwerkerInnen, die alte und seltene Berufe ausüben. Mit 2- bis 4-stündigen Wanderungen.

Ein- und Zwei-Tages-Bergwanderungen in der Zentralschweiz mit Hotel- oder Hüttenübernachtung (siehe Wanderprogramm 2019).

9 Tageswanderungen rund um den Vierwaldstättersee (Waldstätterweg: 7 Etappen, Weg der Schweiz: 2 Etappen)

Diverse Tourenvorschläge für Tageswanderungen in der Wanderregion von Andermatt/Urserental. Hotelübernachtung in Andermatt.

Mehrtägige Touren (4 bis 7 Tage) in unterschiedlichen Alpenregionen der Schweiz. Übernachtung in komfortablen, alpinen Hotels.

Beschreibungen und Preise zu den Wanderungen, Touren und Kulturwanderungen finden Sie auf

[www.hikeandtrek.ch](http://www.hikeandtrek.ch)  
über den QR-Code oder bei Anfrage.



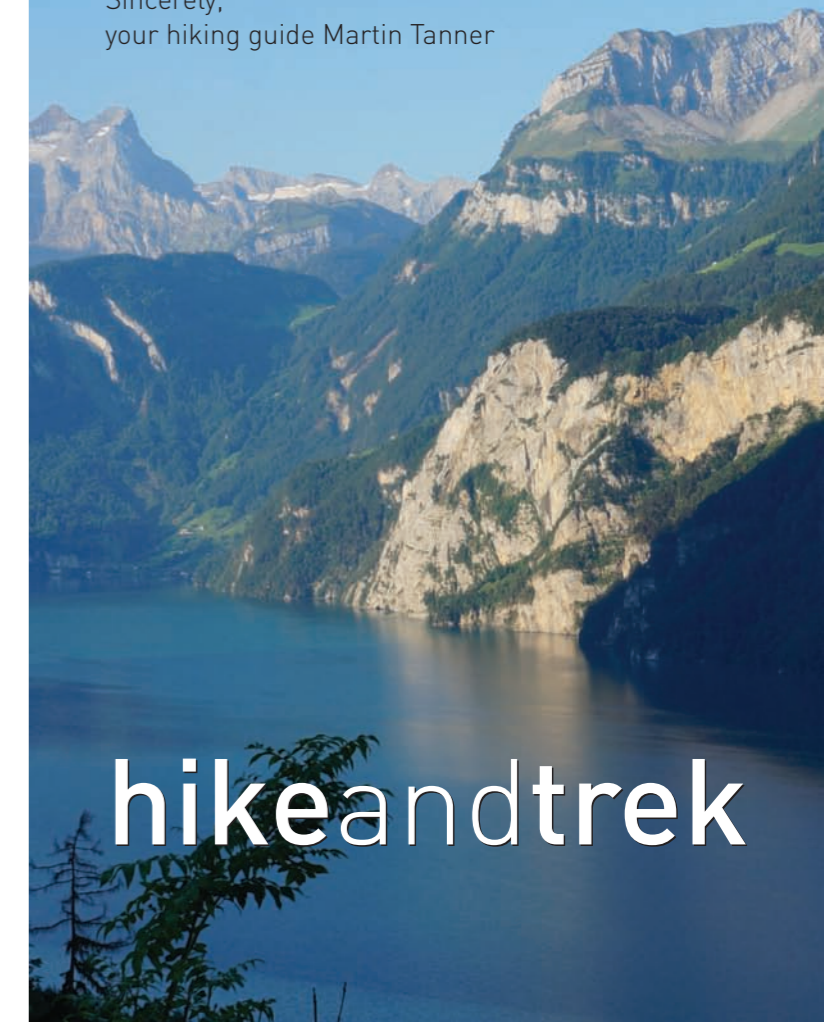
## Welcome to hikeandtrek!

I am very pleased about your interest in the guided hikes of **hikeandtrek**. I have been hiking for more than 40 years in different mountain areas of Switzerland, Austria, Nepal, Australia, New Zealand, Solomon Islands, Papua New Guinea and Malaysia.

In the process I got to know the most different terrains and people. This knowledge and decades of experience I let flow into all **hikeandtrek** hikes and let you participate in them.

I am looking forward to exciting hiking tours with you!

Sincerely,  
your hiking guide Martin Tanner



# hikeandtrek