



AlpineLynx

GUIDA PRATICA · GRATUITA

Tia emprima conversaziun cun l'IA

**Per tgi che n'ha mai empruvà —
e vul cumenzar senza tema.**

En 20 minutas mettas in agid gratuit a scriver
messadis, offertas ed e-mails per tai. Senza
nagina tecnica.

Avant che ti cumenzas (legia quai, i dura 1 minuta)

Questa guida cumenza dal nulla absolut. Ti na stos savair nagut. Ti na stos betg esser «bun cun computers». Sche ti sas trametter in messadi da WhatsApp, sas ti far tut quai ch'è qua.

Ti na vegns betg ad installar insatge cumplitgà, ti na vegns betg a pajar insatge, ed i na dat nagina moda da ruinar insatge. Empermess.

Quai che ti vegns a far: avair tia **emprima conversaziun** cun in assistent gratuit d'intelligenza artificziala — ed al metter a scriver per tai las chaussas lungurusas da tes di. In messadi ad in client. In'offerta. In text per las raits socialas.

En 20 minutas mettas in agid gratuit a scriver messadis, offertas ed e-mails per tai. Senza nagina tecnica.

Avra la guida sper tes telefonin e fa vi durant che ti legias. Uschia funcziunescha ella.

Lain cumenzar!

Tge è quai da l'IA (ditg en lingua da glieud)

Lascha che jau ta prenda il pais giu da las spatlas: **l'IA n'è betg per schenis da la tecnica**. Ella è in utensil da scriver, sco ch'il calculatur è in utensil da far quints.

I funcziunescha uschia: ti scrivas ina dumonda — *«ma scriva in'offerta per picturar ina stanza»* — ed ella ta dat enavos in text pront, en secundas. Ti pos dumandar da midar, scursanir, translatar. Igl è sco avair in stagiari fitg spert e prest ad agid, disponibel a mintga ura, che na vegn mai stanchel. (E che sa sbaglia mintgatant — nus turnain bainprest sin quai.)

Ils trais unics plets «tecnicos» da questa guida: *IA* è l'assistent che scriva per tai. *Prompt* è la dumonda che ti al fas — pli clera ch'ella è, meglier vegn il resultat. *Conto* è tia registraziun, fatga cun in e-mail, gratuita. Mo quai. Il rest s'emprenda a far.

E pertge t'interessescha quai a tai, che has in manaschi da manar? Pensa al temp che ti spendas per chaussas che n'èn betg tia vaira lavur:

- Scrivere l'**offerta** per il signur ch'ha telefonà ier.
- Responder a l'**e-mail** dal client che vul midar la data.
- Far quella **publicaziun** per las raits (che na cumpara lura mai).
- **Translatar** in messadi perquai ch'il client è da Berna.

In pictur che jau enconusch, a Martigny, ha quintà ch'el perdeva **in suentermezdi per emna** mo cun offertas e messadis. Quai è il temp che l'IA ta dat enavos: ella fa il sboz, ti confermas e tramettas.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: l'IA è in utensil da scrivere, betg magia ni monster. Ti scrivas ina dumonda, ella dat enavos in text pront. Ella serva propi per las incumbensas che ta mangian ils suentermezdis.

Tia emprima conversaziun (10 minutas, propi)

Lain duvrrar **be in sulet** utensil: il **ChatGPT** — il num che ti has segir gia udì en las novitads. I dat auters sumegliants (Claude, Gemini), ma oz na t'interesseschan els betg: in basta. Damain è dapli.

Pass per pass (fa ussa, cul telefonin en maun)

1. Va sin `chatgpt.com` cul telefonin u cul computer — u installescha l'app «ChatGPT» (l'uffiziala, da l'OpenAI; fa attenziun a las imitaziuns). Ella è gratuita e na dumonda betg ina carta.

App Store

resultats per «chatgpt»



ChatGPT

OpenAI

Gratuit

l'uffiziala ✓

Obtegnair



Chat AI — Assistant Bot

AI Apps Studio Ltd.

CHF 4.99/emna suenter la emprova

imitaziun X



controllescha il creatur sut il num: OpenAI

ILLUSTRAZIUN 2.1 En l'App Store di l'uffiziala **OpenAI** sut il num. Las imitaziuns a pajament cumparan sper — fa attenziun. · visur illustrativ

2. Creescha il conto cun tes e-mail. I dura 2 minutas, sco crear in conto sin in'autra pagina d'internet.



ILLUSTRAZIUN 2.2 Il visur da creaziun dal conto: champ d'e-mail e buttun per cuntinuar. Mo quai. · visur illustrativ

3. Sutvart vesas ti ina **chascha da scriver**, sco cur che ti tramettas in messadi ad insatgi. Là discurras ti cun el. Scriva (u copiescha) quai e trametta:

PROMPT

Scriva in messadi curt e simpatic da WhatsApp, en rumantsch, per infurmar in client che jau vegn var 15 minutas memia tard sin il chantier. Tun datiers e curtaiss.

C ChatGPT

Scriva in messadi WhatsApp
curt e gentil per avisar
in client ch'jau vegn
circa 15 minutas memia tard.

Gugent! Qua è el:
«Hoi! Mo per avisar: jau
arriv circa 15 minutas pli
tard sin la fabrica. Perstgisa
il disturbi — a bainbaud!»

pli curt · pli formal...

Scriva qua...



la «zona da scriver» — ti discurras qua cun el

ILLUSTRAZIUN 2.3 La chascha da scriver dal ChatGPT sin il telefonin, cun l'emprim messadi tramess e la risposta sutvart. · visur illustrativ

Legia la resposta. Betg propi quai che ti vulevas?

Cuntinuescha la conversaziun — scriva mo pli curt u pli formal e trametta danovamain; el la refa immediatamain.

Trais trics che gidan dalunga:

- **N'has ti nagina veglia da scriver? Discorra.** Tutga il microfon sper la chascha da scriver (u quel da la tastatura dal telefonin) e di tia dumonda. Quai che ti dis cumpara scrit; controllescha e trametta. Sch'el cumenza a ta responder ad auta vusch, has ti tutgà il buttun da la conversaziun a vusch: serra quella e dovra il microfon. Ma mai durant che ti manas l'auto. E quai che ti dis va als computers da l'interpresa, sco quai che ti scrivas.
- **Be ina part na va betg?** Scriva mida mo l'ultima frasa, il rest resta tal e qual. Uschia salvas ti quai ch'era gia bun (legia tuttina anc ina giada: mintgatant mida el insatge auter).
- **Nov tema, nova conversaziun.** En ina conversaziun fitg lunga po el cumenzar a sa confunder. Has ti terminà in tema? Avra ina nova conversaziun per il proxim (il buttun è per il solit sisum il visur).

E sta tranquil: **ti na pos ruinar nagut**. Quai è ina conversaziun, betg in program che sa rumpa. Ti pos stizzar tut e cumenzar danovamain uschè savens sco ti vuls. Nagin na ta dat notas e nagin na ri da tai. (Be na scriva là naginas datas da clients — en il Chapitel 4 vesas ti pertge.)

Dumandar, leger, raffinar. **Gia fatg — ti has gist discurrì cun in'IA**. Il rest da questa guida è far exact il medem, per chaussas adina pli nizzaivlas.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: discurrer cun in'IA vul dir scriver en ina chascha, leger la risposta e dumandar da raffinar. Nagut dapli. Ed i na dat nagin sbagli pussaivel.

Metta l'IA a lavurar (3 recepts per questa emna)

Uss che ti sas gia conversar, giain a quai ch'importa: **recepts pronts** per tes manaschi. Copiescha, encolla, mida quai ch'è tranter [...] a tia situaziun, e trametta.

Ina regla avant tut: **l'IA sa sbaglia mintgatant cun tutta segirezza**. Legia adina il text cun tes egls avant ch'al trametter ad insatgi. Ella fa il sboz; tgi che suttascriva es ti.

E fa dubla attenziun cur che ti la dumondas davart reglas — TPV, contribuziuns a l'AVS, permissiuns, termins. Cunquai che ti la scrivas en rumantsch, po ella ta dar las reglas d'in auter pajais, sco quellas da la Germania u da l'Italia. Perquai cumenza cun dir ad ella «*Jau sun en Svizra, en il chantun [...]*». E verifitgescha la resposta sin la pagina uffiziala: [ch.ch](https://www.ch.ch) (il portal da las autoritads svizras) u la pagina da tes chantun.

Recept 1 — Il messadi grev da scriver

Cura: ti stos dar ina novitad displaschaivla (spustar ina lavur, ta stgisar per in retard, curreger in sbagli) e

ti restas ina mesa ura a fixar il visur.

PROMPT

Scriva in messadi curt e curtais, en rumantsch, per [spustar ina lavur a l'emna proxima / ma stgisar per in retard da la furniziun].

Context: [declera en 1-2 lingias tge ch'è capità].

Tun calm e professiunal. Dà a mai duas versiuns: ina pli formala, ina pli datiers.

Il tric: dumonda adina **duas versiuns**. Ti tschernas quella che tuna il pli sco ti — ed uschia survegns ti in sentiment dal tun che ti prefereschas.

Recept 2 — L'offerta a partir da 3 lingias

Cura: il client ha descrit la lavur e ti stos trametter in'offerta cun bun aspect.

Scriva in'offerta professiunala e simpla, en rumantsch, a partir da quai:

[describa la lavur en 2-3 lingias, p.ex.:

«picturar duas stanzas d'in'abitaziun, var 45 m², paraids e tschiels, color alva»].

Mes manaschi: [num]. Preschenta en ina

tabella: descripziun, quantitat,

pretsch per unitad, total. Lascha ils

pretschs cun [xxx], che jau als emplenesch.

Agiunta ina validitad da 30 dis ed ina frasa simpatica a la fin.

N'inventa ni pretschs, ni termins, ni garantias.

C ChatGPT

Ti es mes assistent da biro.
Offerta professiunala: pitgiral
duas stanzas, 45 m², a Sion.
En tabella, pretschs en [xxx].
Na inventar betg pretschs.

Offerta — Pitgira Martins

Descripziun	Qnt	Pretsch
Pitgira da paraids e plafuns	45 m ²	[xxx]
Preparaziun e protecziun	1	[xxx]
Colur alv, 2 mans	45 m ²	[xxx]
Total		[xxx]

Valaivel: 30 dis. Grazie per la confidenza!



ils pretschs [xxx] mettas ti — mai l'IA

ILLUSTRAZIUN 3.1 La dumonda encollada e l'offerta en tabella ch'el dat enavos — cun ils pretschs en [xxx], per che ti als empleneschias. · visur illustrativ

Il tric: ils pretschs restan [xxx] e ti mettas ils numers. **Na lascha mai l'IA inventar valurs** — il manaschi è tes, ils pretschs èn tes.

Recept 3 — La publicaziun che na cumpara mai

Cura: ti has terminà ina bella lavur e ti vulestas la mussar en las raits, ma ti na sas mai tge scrire.

Scriva in text curt per las raits socialas da mes manaschi [num], en rumantsch.

Jau hai gist terminà questa lavur: [descriva en 1-2 lingias, p.ex.: «picturar ina stanza entira, paraids e tschiel, finiziun perfetga, client content»].

Tun fier ma onest, senza exageraziuns. Cun 3 hashtags simplas a la fin.

Il tric: descriva ti la lavur en duas lingias — l'IA fa il rest. Ina lavur per emna basta per che ti hajas preschientscha en las raits.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: trais receipts — il messadi grev, l'offerta, la publicaziun. Copiescha, adattescha quai ch'è en [...], legia cun tes eglis, trametta. Cumenza cun INA questa emna.

CHAPITEL 4

La regla d'aur (legia quai avant che cuntinuar)

Quest chapitel è curt — ed el è il pli impurtant da la guida.

Cur che ti scrivas en il ChatGPT (u en mintga IA gratuita), sorta il text **ord tes telefonin** e va als computers da l'interpresa, a l'exteriur. En las versiuns gratuitas stos ti partir da l'idea che **quai che ti scrivas là po restar memorisà**. Quai n'è betg malizia — uschia funcziunescha il «gratuit». Ma quai ha ina consequenza seriosa:

N'encolla mai datas persunalas da tes clients en in'IA gratuita.

En concret, na scriva **mai** là:

- Nums da clients ensemen cun adressas, numers da telefon u e-mails.
- Il numer **AVS** (il numer da segirezza sociala).
- **IBAN**, datas bancaras, numers da carta.
- Contracts, quintas cun datas, documents d'identitad.

- **Tes PIN** da la carta u dal TWINT, tes plets-clav ed ils codes da conferma che t'arrivan per SMS.
- **Fotografias** da quintas, brevs u documents cun questas datas. L'IA legia tut quai che cumpara sin il maletg, perfin l'adressa en in chantun d'ina brev u l'IBAN giusut sin ina QR-quinta. E la fotografia senza po era restar memorisada.

E tge **pos** ti scriver senza quità? Tut quai ch'è general: *«picturar ina stanza da 20 m²», «in client ha retardà il pajament», «scriva ina publicaziun davart ina cuschina renovada»*. Sche ti stos discurren d'insatgi, mida il num: **«Client A»**.

Fa quella midada **ti sez**, avant che trametter. Trametter il text cul vair num da la signura Rochat e dumandar *«stizza ils nums»* na funcziunescha betg. Cur che l'IA legia questa dumonda, è ses num gia sortì da tes telefonin.

Il test simpel, avant ch'encollar tge ch'i saja: **«Sche quai cumpares en ina gasetta, avess insatgi in donn?»** Sche gea — tira d'avent las datas l'emprim, u n'encolla betg.

Duas precaziuns da prender be ina giada

En il ChatGPT: di ad el ch'el n'emprendia betg da tias conversaziuns. En la versiun gratuita po

l'interpresa duvra quai che ti scrivas per meglierar il ChatGPT, nun che ti dias che na. En las configuraziuns (Einstellungen) va a «Datenkontrollen» e deactivescha «Das Modell für alle verbessern». Las configuraziuns dal ChatGPT n'èn betg disponiblas en rumantsch: tes telefonin ta mussa quests numms en tudestg (sch'el è en in'autra lingua, tschertga la part davart las datas). Ina giada basta, cun tes conto avert: quai vala sin il telefonin e sin il computer. Da qua d'avent na servan las novas conversaziuns betg pli per quai. Ma na tutga betg ils poleschs sut las respostas: quella nota po avair per consequenza che l'entira conversaziun vegn tuttina duvrada. E deactivar na stizza nagut — quai che ti scrivas po restar memorisà vinavant. La regola d'aur na sa mida betg.

Cun la famiglia: fixai in pled secret. Ils engianaders dovran era l'IA: oz è imitar ina vusch simpel e bunmartgà — las autoritads svizras aviseschan ch'i bastan var diesch secundas registradas. Insatgi da tia famiglia po survegnir in clom cun tia vusch che dumonda urgentamain daners. Tscherni il pled ensemen, a bucca, e n'al scrivi mai en in messadi. In clom en prescha che dumonda daners? Dumonda il pled. El na vegn betg? Metta giu e telefonescha ti sez al numer che ti has gia. En il manaschi il medem: in

furnitur ch'ha «midà l'IBAN»? Verifitgescha tras il numer da telefon usità, mai tras il contact che stat en l'avis.

E sche ti has gia encollà insatge che ti na duevas betg? Sch'i era in pled-clav, al mida l'emprim. Suentar stizza la conversaziun: ella sparescha dalunga da tia glista, ma l'interpresa la po anc tegnair in temp.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: l'IA gratuita è per texts ed ideas, mai per datas da clients. Nums+adressas, AVS, IBAN, contracts — quai na s'encolla betg. En cas da dubi, «Client A». E fa ussa dalunga questas duas chaussas: en las configuraziuns dal ChatGPT, na lascha betg l'interpresa duvrar tias conversaziuns per instruir l'IA; e fixescha in pled secret cun la famiglia.

E uss? (il proxim pass)

Sche ti es arrivà qua ed has fatg ils recepts, n'es ti nagin principiant pli: ti has in agid gratuit che lavura per tai. Trais vias natiralas a partir da qua — ti pos suandar tuttas trais.

Dumonda ch'el ta mussia

Il ChatGPT na serva betg mo per scriver per tai. El è era in magister cun ina pazienza senza fin: el na vegn mai stanchel da tias dumondas e declera anc ina giada, d'in'autra moda, uschè savens sco quai che fa basegn.

Cumenza cun insatge che ti vuls propi far questa emna — ils quints dal mais en ina tabella da calcul, ils plets da tia professiun en franzos — e dumonda uschia:

Jau vi emprender a [tge che ti vuls savair far], per [per tge che quai ta serva]. Jau na sai nagut da quai. Ma declera in pass suenter l'auter, cun frastas curtas ed exempels da mia professiun: jau sun [tia professiun]. Suenter mintga pass, fa pausa e spetga che jau scrivia "vinavant".

Trais trics:

- **N'has ti betg chapì?** Dumonda in'autra cumparegliaziun: **ma declera quai sco sche jau fiss cuschinier** (u pictur, u ortulan — tia professiun).
- **A la fin, declera ti.** Di cun tes agens plets tge che ti has emprendì e scriva **ma curregia**. U dumonda **ma fa 3 dumondas, ina suenter l'autra**. Uschia resta quai en il chau.
- **Es ti bloccà?** Fa ina fotografia dal visur e dumonda tge far — ma mo sche naginas datas da clients na cumparan sin quella (Chapitel 4).

Per emprender na fa in pitschen sbagli dad el nagin donn. Per daners, contracts e reglas svizras, verifitgescha adina cun insatgi che s'enclegia. E cur ch'i na fa betg pli plaschair, smetta — damaun cuntinueschas.

La guida cumpletta (gratuita, sco questa)

Cur che ti es a l'agid, datti in frar pli vegl da questa guida: **IA en tes manaschi en 1 ura**. Là emprendas ti quai che n'ha betg gè plaz qua:

- Ils **trais utensils** (ChatGPT, Claude, Gemini) e per tge che mintgin serva.
- Il tric da l'**orchestraziun**: sboz en ina, meglierar en in'autra, verifitgar en la terza.
- Recepts pli gronds: fotografias che daventan publicaziuns, translaziuns che tunan natiralas, il WhatsApp da la squadra che damenta glista d'incumbensas.
- E, per ils curius: co avair in'IA **100% privata, sin tes agen computer** — nua ch'era datas da clients pon entrar, perquai che nagut na sorta da là.

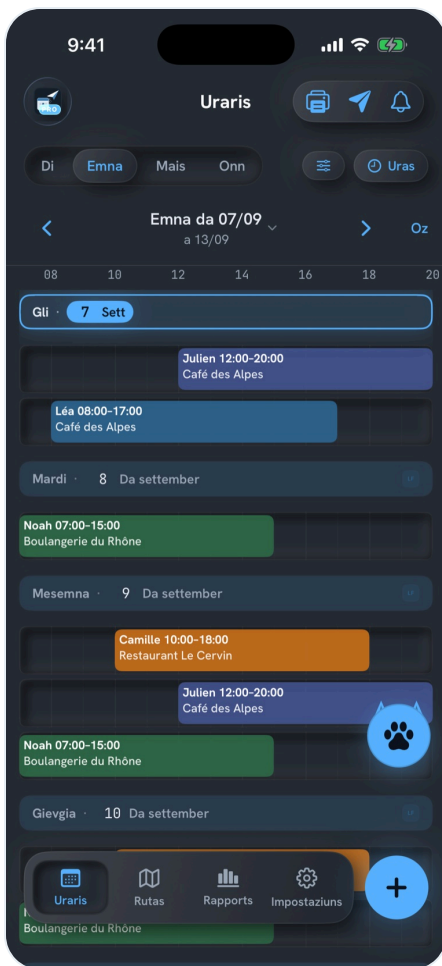
La chattas sin alpinelynx.ch/rm/ebook — gratuita, senza e-mail.

Las incumbensas cun datas serias

Ti has remartgà la regla d'aur: l'IA gratuita ha in mir mintgamai che cumparan **datas veras** — ils nums da tia squadra, las adressas, las quintas. Per questas incumbensas datti apps che memoriseschan tut **sin tes telefonin**.

Co las enconuschas ti? Avant ch'installar ina, avra sia pagina en l'App Store e scrolla engiu fin a la part da la protecziun da datas — sin in telefonin en tudestg «**App-Datenschutz**» (l'App Store n'è betg disponibel en rumantsch). La meglra risposta è «**Keine Daten erfasst**» (naginas datas rimnadas). Tgi che fa l'app empleniescha sez questa part — perquai è quai in emprim filter, betg ina garanzia. La guida cumpletta mussa anc quatter autras controllas.

Jau fatsch era apps uschia. Il **Send Planning**, per exempel, fa ils uraris d'ina pitschna squadra e trametta a mintga persuna ses agen urari.



ILLUSTRAZIUN 5.1 Il Send Planning: l'emna da la squadra muntada, pronta per trametter a mintga persuna. · visur real, datas d'exempel

I dat anc autras: il **QR Quota** (QR-facturas svizras per las quotas dal club u da la communitad da proprietaris) ed il **Volta** (per quels che investeschan).

Sch'ina da quellas ta serva, tschertga il num en l'App Store e guarda sch'ella è gia là.

Grazia fitg

Grazia fitg per esser arrivà a la fin. Ina dumonda u in sbagli che ti has chattà? Scriva a mai:

info@alpinelynx.ch.

Sche ti vuls survegnir las novitads d'Alpine Lynx (novas apps, guidas ed utensils, cussegls), lascha tia adressa dad e-mail sin alpinelynx.ch/rm/ebook. Quai è facultativ, e ti pos annullar l'annunzia cun in clic.

Quai che ti prendas cun tai da quest chapitel: dovra l'IA era per emprender, in pass suenter l'auter. Il proxim pass è la guida cumpletta (gratuita, sin alpinelynx.ch). Per incumbensas cun datas sensiblas, tscherna apps che memoriseschan tut sin il telefonin — e guarda emprim la part «App-Datenschutz» en l'App Store.

In ultim pled

Avant in onn era «intelligenza artificiziala» discurs da gasetta. Oz has ti scrit ad ella in messadi ed ella t'ha respundì — e quai ta metta pli davant che la gronda part.

Cumenza pitschen: **in** recept questa emna. Cur che ti vesas il temp ch'el ta spargna, vegn il rest da sasez.

Buna fortuna — e quinta cun mai.

— *Alpine Lynx* info@alpinelynx.ch · alpinelynx.ch

Appendix — Tes emprims 8 prompts (copiescha ed adattescha)

Nua che ti vesas [...], remplazza cun tia infurmaziun. E ta regorda: **senza datas persunalas da clients**. En il prompt da la brev po l'IA confunder ina data u ina valur: verifitgescha quellas adina en la brev sezza. Ina chaussa seriusa (multa, dretgira)? Decida cun insatgi che s'enclegia.

PROMPT

Scriva in messadi curt e simpatic, en rumantsch, per confirmar in appointment ils [di ed ura], per in client. Tun datiers e professional.

PROMPT

In client m'ha scrit vilà pervia da [motiv]. Scriva ina risposta calma e professionala, en rumantsch, che sa stgisa senza m'exponer. Duas versiuns.

PROMPT

Scriva in'offerta simpla en ina tabella (descripziun, quantidad, pretsch, total), en rumantsch, per: [lavor en 2-3 lingias]. Pretschs en [xxx], che jau als emplenesch. N'inventa nagins pretschs.

PROMPT

Scriva in'admoniziun curtaisa, en rumantsch, per ina quinta betg pajada: [valur] CHF, scadida avant [dumber] dis. Emprim avis, tun simpatic.

PROMPT

Scriva in text curt, en rumantsch, per las raits socialas da mes manaschi [num] davart questa lavur: [descripziun]. Tun onest, 3 hashtags simplas.

PROMPT

Translatescha quest messadi en [tudestg / franzos], en in tun natiral e datiers, sco sch'el fiss scrit d'in Svizzer: [text].

PROMPT

Jau hai survegnì questa brev en [tudestg / talian]. Respunda en rumantsch, cun frastas curtas: tge che jau stoss far e fin tge di. Sch'i dat daners da pajar, di quant. Sper mintga data u valur, copiescha la frasa da la brev nua che quai cumpara. Sch'i na dat nagina data e nagina valur, ma di quai empè d'engiavinar. Brev: [encolla il text SENZA nums da personas, adressas, nr. AVS ni IBAN]

Qua è mia explicaziun, cun mes agens plets,
da quai che jau hai
emprendì davart [tema]. Curregia quai ch'è
fauss, cun frisas curtas,
e ma di tge che ma mancava. Lura ma fa 3
dumondas, ina suenter
l'autra.
Explicaziun: [tia explicaziun]

Glossari da giaglioffa (1 lingua per pled)

- **IA (Intelligenza Artificiale):** l'assistent che scriva, resumescha e translatescha a partir da tias dumondas.
- **Prompt:** la dumonda che ti scrivas a l'IA. Pli clera la dumonda, meglier la risposta.
- **Conto gratuit:** tia registraziun, fatga cun in e-mail. Ha limits da diever — basta bain per cumenzar.
- **App uffiziala:** la vaira app, da l'interpresa che fa l'utensil (quella dal ChatGPT è da l'OpenAI). I dat imitaziuns a pajament — fa attenziun.
- **Datas persunalas:** nums cun adressas, AVS, IBAN, contracts. Quai è quai che na s'encolla mai en in'IA gratuita.
- **Limit da diever:** en ils contos gratuits po l'utensil ta dumandar da spetgar in mument. Normal — turna pli tard.
- **Trenament:** cur che l'interpresa dovra tias conversaziuns per instruir l'IA. En il ChatGPT pos ti al deactivar en las configuraziuns (tschertga l'opziun «Das Modell für alle verbessern»). Era sch'el è deactivà, na sa mida la regola d'aur betg.

Links

- ChatGPT — chatgpt.com (l'app uffiziala è da l'OpenAI)
 - Reglas svizras (TPV, AVS, permissiuns) — [ch.ch](https://www.ch.ch) , il portal uffizial da las autoritads svizras
 - La guida cumpletta *IA en tes manaschi en 1 ura* — alpinelynx.ch
 - Alpine Lynx — alpinelynx.ch · info@alpinelynx.ch
-

Guida gratuita da l'Alpine Lynx. Ti pos la cundivider cun tgi che ti vuls — tgi che maina in pitschen manaschi engrazia. Tias datas èn tias; ch'i restia uschia.