

SÜDTIROL



# Bucket List

10 Dinge, die du in Südtirol erlebt haben musst

**1**

## Der Adolph-Munkel Weg

Eine Wanderung in den Dolomiten. Muss man dazu mehr sagen? Auch wer schon einiges gesehen hat, wird von der Vielfalt der Landschaft und von den sagenhaften Panoramen der bleichen Berge immer wieder überrascht – zum Beispiel auf dem Adolf-Munkel-Weg. Kennst du noch nicht? Los geht's: Vom Parkplatz Zans in Villnöss beginnt eine dreizehn Kilometer lange Tour, die mitten ins UNESCO-Weltnaturerbe führt, vorbei an der vielfältigen Flora des Naturparks Puez-Geisler – atemberaubende Ausblicke und die gewaltigen Gesteinsformationen der Geisler-Spitzen stets als treue Begleiter.

**2**

## Das Schüttelbrot

Wie die Breze in Bayern, so das Schüttelbrot in Südtirol. Nur aus Roggenmehl, Wasser und Hefe erstmal eher unspektakulär, wird das Brot durch frische Gewürze wie Kümmel und Fenchelsamen verfeinert und durch die traditionelle Zubereitung wortwörtlich abgerundet: Einzelne Teigstücke werden durch kreisendes Schütteln – daher der Name! – in die typische Fladenform gebracht und nach nur einer halben Stunde im Backofen bietet das nun knusprig gebräunte Brot die perfekte Grundlage für einen schmackhaften Snack: Bei der Marende, die inoffiziell als vierte Hauptmahlzeit des Tages gilt, wird es mit Südtiroler Speck, Käse und Apfelchutney serviert. Dazu vielleicht ein Glas Südtiroler Wein – wie wär's mit den autochthonen Rebsorten Vernatsch oder Lagrein?

**3**

## Der Nationalpark Stilfserjoch

Nachhaltigkeit und Umweltschutz werden im Naturschutzgebiet und Nationalpark Stilfserjoch besonders großgeschrieben: Mit 530 km<sup>2</sup> ist der Nationalpark das größte Habitat für Flora und Fauna in Südtirol – und gehört ganz den Pflanzen (Edelweiß!) und Tieren wie Geier und Adler, die dort beheimatet sind. Hier kannst du in wahrhaft unberührter Natur zu einer Bergkräuter-Tour aufbrechen, auf geführten Wanderungen die Hirsche und Gämse beobachten und den Warnpfeifen der Murmeltiere lauschen, die vielfältige Naturlandschaft bei Sonnenaufgang im neuen Licht sehen oder auf Klettersteigen dein Können unter Beweis stellen und in den Besucherzentren dein Wissen erweitern – und die wertvolle Natur mit schützen.





4

## Der Turm im Reschensee

Kirchtürme gibt es in Südtirol viele, aber mit dem Turm im Reschensee im Vinschgau hat die Geschichte einen ungewöhnlich tragisch-spektakulären Ort geschaffen: Mitten im Reschensee ragt der Turm der romanischen Pfarrkirche von Alt-Graun aus den Wassermassen des Stausees. Das Wasser hat im Jahr 1950 die Dörfer Reschen und Graun geflutet – der Turm blieb als Zeitzeuge stehen. An warmen Sommertagen eignet sich der Reschensee zum Schwimmen und Segeln, zum Snowkiten und Schlittschuhlaufen, wenn der Stausee vollständig zugefroren ist, und natürlich ganzjährig als der perfekte Fotospot.

5

## Die Rittner Seilbahn

Das nächste Abenteuer ist hier dank des starken öffentlichen Verkehrsnetzwerkes samt guter Verbindung in alle Täler immer nur eine Bus- oder Bahnfahrt entfernt. Wer den Abstand zur Stadt Bozen sucht, steigt zum Beispiel in die öffentliche Rittner Seilbahn, die rasch Höhenmeter zwischen dich und das Treiben der Hauptstadt bringt: Sie lässt dich über Bozens Dächer schweben, einen Blick auf das Rosengarten-Massiv (besonders schön, wenn er in der Abendsonne leuchtet) werfen und bringt dich hinauf auf den immer angenehm kühlen Ritten, zum Spazieren, Wandern und Reiten oder Cappuccino schlürfen direkt im Café in Oberbozen. Sommerfrische auf dem Hochplateau wie früher.



6

## Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff

Ein bisschen Süden in Südtirol. Berge oder Palmen? Bitte beides. Den Spagat schafft Meran, die historische Kurstadt an der Passer, mit Leichtigkeit. Ganz nebenbei bietet sie noch ein breites Kulturprogramm. Direkt am Stadtrand findet sich eine Oase der besonderen Art: eine der Ruhe, und das inmitten eines mediterranen Blumenparadieses. Ein Besuch in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff lädt zum Staunen ein – hier erwarten dich Pflanzenarten aus der ganzen Welt und feine Plätzchen zum Entspannen. Der perfekte Ort zum Flanieren und zum Planen der nächsten Wander- oder Klettertour. Apropos Tour, von den Gärten hat man den perfekten Ausblick auf die beeindruckenden Dreitausender der Texelgruppe – vielleicht dein nächstes Ziel?





7

## Panoramafahrt mit dem Rad

Radfahren ist in Südtirol eigentlich allein aufgrund der schönen Landschaft ein Muss – und so eine Panoramafahrt auf zwei Rädern geht ganz ohne Stress. Entlang der Südtiroler Weinstraße radelst du inmitten von blühenden Apfelwiesen im Frühling oder goldgelben Weinreben im Herbst und findest immer wieder Grund, an- und innezuhalten: Auf drei verschiedenen Genussrouten kannst du deine sportlichen Erfolge feiern und direkt in den Kellereien, in traditionellen Gasthöfen und modernen Vinotheken Südtirols beste Weine kosten und kennenlernen: Weißburgunder, Gewürztraminer, Lagrein ... Wohin führt deine nächste Genusstour?

8

## Kunst und Kultur auf dem Kronplatz

Essen, entspannen, erkunden – mit Aussicht. Auf dem Kronplatz bei Bruneck trifft Gourmetküche auf Kunst und Kultur. Der Panoramaberg hat sich als abwechslungsreiches Skigebiet einen Namen gemacht, aber er kann mehr. Die Kabinenbahn führt auf das Gipfelplateau, von wo aus der Kronplatz in den warmen Jahreszeiten auf verschiedenen Wegen erwanderbar ist. Hier findest du auch das MMM Corones von Extrembergsteiger Reinhold Messner, wo Alpingeschichte im spektakulären Museumsbau der Architektin Zaha Hadid erzählt wird. Für exklusiven Gaumengenuss sorgt im Restaurant AlpiNN nebenan das Konzept des Südtiroler Sternekochs Norbert Niederkofler. Serviert werden saisonale Gourmetgerichte mit regionalen Produkten – und durch die Glasfassade ist die umliegende Bergwelt stets zum Greifen nah.



9

## Ladinisch lernen im Herzen der Dolomiten

Am besten lernt man einen Ort bekanntlich über die Geschichten der Einheimischen kennen. Einmal Urlaub in Südtirol und das typische „Hoi!“ zur Begrüßung gehört auch für dich schon fast zum normalen Sprachgebrauch. Bei Ausflügen ins Gadertal oder nach Gröden kannst du auch mal ein freundliches Bun di! (Guten Tag!), versuchen. Dort wird nämlich noch die alte romanische dialektale Sprache Ladinisch gesprochen – und alte ladinische Bräuche und Traditionen werden mit Begeisterung gelebt. Um den kulturellen Reichtum zu erhalten, wird das Ladinische hier weiter gelehrt und gefördert. Wie wäre es mit einem Crash-Kurs? Damit ist das Expertenlevel für Südtirol-Kennerinnen und -Kenner erreicht.





10

## Der Aperitivo

18:00 Uhr, Feierabend. Ist der Arbeitstag zu Ende, wird es in Südtirols Städten Zeit für einen Aperitivo. Auch wer im Urlaub ist, darf sich dem traditionellen Gläschen zum Tagesende gerne anschließen – und das Flair genießen. Bei Weißwein, Sekt oder einem erfrischenden Hugo auf sonnigen Plätzen und in romantischen Gässchen. Dazu werden Stuzzicchini, Häppchen wie kleine Brötchen mit Südtiroler Speck und Kaminwurz, Taralli und Taggiasca-Oliven serviert. Während die anderen den Alltagsstress vergessen, lässt du die Erinnerungen an den Urlaubstag Revue passieren. Einen schöneren Rahmen gibt es nicht.



### Achte auf dieses Zeichen

Viele Südtiroler Hotel- und Gastronomiebetriebe sind seit Kurzem mit dem Nachhaltigkeitslabel Südtirol ausgezeichnet und stehen für einen achtsamen Umgang mit Ressourcen und einer Arbeit im Einklang mit der Natur.



