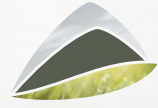


VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL/ALTO ADIGE
2024 MAGAZINE



VITALPINA
HOTELS
SÜDTIROL

magazine





Wir leben
MONTAGNA È VITA.
Berge.

VITALPINA® HOTELS

Südtirols Berg- und Naturlandschaften von ihrer nachhaltigsten Seite.
Il modo più sostenibile di vivere la natura e le montagne dell'Alto Adige.

WWW.VITALPINA.INFO

Ja, wir leben Berge. Wir leben und wir lieben sie. Ihre oft so schroffe, karge Art, kalt und gleichgültig. Wenn sie uns fordern, uns Mut und Überwindung kosten, uns auf die Probe stellen. Und umso mehr lieben wir auch all ihre schönen Seiten, wenn sie uns Schutz bieten beispielsweise, Lebensraum geben für Mensch, Tier und Pflanze. Wenn sie uns belohnen, mit jedem Schritt mehr, uns immer wieder überraschen und gleich mehrfach verzaubern. Und wenn sie uns dann hin und wieder auch zurückholen auf den Boden, um uns zu sagen, wie unwichtig doch vieles ist, dem wir oft planlos hinterherjagen, uns hetzen in einem Tempo, in einer Lebensweise, die längst nicht mehr gesund sind. Sie holen uns zurück, öffnen die Augen, lassen uns tief atmen. Rauf, um runterzukommen.

Taucht ein!

Eure Brigitte Zelger,
Präsidentin der
Vitalpina® Hotels Südtirol

like!
FOLLOW US!

 facebook.com/vitalpina
 instagram: vitalpinahotels

È vero, noi amiamo le montagne. Le viviamo e le amiamo così come sono. Con il loro carattere talvolta brusco, austero, freddo e indifferente. Quando ci sfidano, ci richiedono coraggio e fatica, ci mettono alla prova. Tutto questo ci fa apprezzare ancor di più i loro lati più belli, per esempio quando ci offrono riparo e forniscono un habitat a uomini, animali e piante. Quando passo dopo passo ci gratificano, ci sorprendono e ci incantano come la prima volta. E quando di tanto in tanto ci riportano con i piedi per terra, facendoci capire quanto poco importanti siano molte cose che rincorriamo alla rinfusa, mantenendo un ritmo e uno stile di vita tutt'altro che sani. Le montagne ci rallentano, ci fanno aprire gli occhi e respirare profondamente. Saliamo di quota, abbassiamo lo stress.

Fatelo anche voi!

Vostra Brigitte Zelger,
Presidentessa dei Vitalpina®
Hotels Südtirol / Alto Adige



**VITALPINA®
MAGAZINE
TEAM**

Silvia Pfeifer /sp
Priska Gasperi /pg
Edith Oberhofer /eo
Annalena Messner /am
Roland Brugger /rb

Translation:
Paolo Florio

Concept & Design:
bielov.com

Print:
suedtirolruck.com



FASZINATION BERG!
IL FASCINO
DELLA MONTAGNA.



06

10
BERGSTIMMEN
LE VOCI
DELLA MONTAGNA

BERGE SPÜREN
MONTAGNA DA
VIVERE



14

WANDERER IST
NICHT GLEICH
WANDERER
IL VARIOPINTO
MONDO DEGLI
ESCURSIONISTI.

16



IN MEINEN
RUCKSACK
PACKE ICH
NELLO
ZAINETTO
METTO

MITTEN IN DER
NACHT
VEDERE IL
SORGERE DEL
SOLE

24



BERGKNIGGE
IL GALATEO
DI MONTAGNA

22



26

FOKUS BERG
VETTE
E NUMERI



28

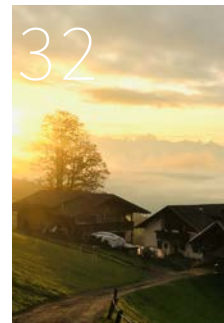
PUR SÜDTIROL



SCHON
GEWUSST?
SAPEVATE
CHE...?

30

ARBEITSPLATZ
BERG
LAVORARE
IN MONTAGNA



HEILKRAFT
NATUR
IL POTERE
CURATIVO
DELLA NATURA



BITTERER
ERNST
L'AMARO CHE
FA BENE



DESTINATION
FLOW

86



BERGGLÜCK
ERLEBEN
MONTAGNA È
FELICITÀ!



SÜDTIROLS
REGIONEN UND
DEREN
GASTGEBER
LE REGIONI
DELL'ALTO
ADIGE E I LORO
ALBERGATORI

MERAN &
UMGEBUNG UND
VINSCHGAU
MERANO &
DINTORNI E
VAL VENOSTA

48

EISACKTAL
VALLE ISARCO

58

DOLOMITEN
DOLOMITI

68



Der Weg ist das Ziel, zweifelsohne, weil er den einen Moment doch erst so wirklich kostbar macht.

RAUF, UM RUNTERZUKOMMEN

Faszination Berg.

Berge sind faszinierend. Rau, kantig, kalt und grob zeigen sie sich – und je höher man kommt, desto kahler und lebloser werden sie. Kalter Wind, graue Welt. Eigentlich nichts, was uns Menschen Geborgenheit vermittelt, was wir als einladend empfinden würden. Und doch ziehen sie einen immer wieder aufs Neue an, wie ein Magnet.

Warum ist das so, warum kommt man, einmal in ihrem Bann, erst gar nicht mehr von ihnen los? Was reizt uns so sehr an ihnen, was zieht uns so sehr an? Ist es vielleicht, weil jeder Aufbruch zu einer noch so kleinen Tour immer wieder wie ein kleines Ritual gelebt werden kann, vom Rucksack-Packen bis zum Wetter-Check, vom Zurechtlegen der Wanderschuhe bis zur Vorsorge mit Getränk und Proviant? Ist es, weil die Vorfreude gleich mitgepackt wird und sich nach und nach dann langsam ausbreitet, je näher man dem Aufbruch kommt?

Stellt sich die Frage, die Vorfreude auf was? Ist es das Ziel, der Gipfel selbst, der diese enorme Anziehung hat, der diese ganz eigene Freude auslöst, oder ist doch auch der Weg das Ziel? Mal auf breitem Waldweg, mal am schmalen Pfad, am Bach entlang, am Wasserfall vorbei. Verschiedene Kräutlein am Rande, ein paar Dohlen, die ihre Kreise ziehen. Jeder Schritt bringt neue Perspektiven, taucht die Landschaft in ein neues Licht.

Ist es das Pilgern selbst, das einen bannt, der Rhythmus der einen treibt, die Ruhe mit der man schreitet, die frische Luft, die man saugt, ein und aus, ein und aus, fast wie in tiefer Meditation? Ist es die bewusste Zeit, die man sich schenkt, Gedanken, die man endlich zulässt, die im Alltag oft einfach untergehen? Oder ist es sogar der Alltag selbst, den man einfach mal hinter sich lässt, mit jedem Meter ein Stück mehr? Wie eine kleine Reise, ein Kurztrip, ein Tapetenwechsel?

Oder ist es der Beweis, den man sich bringt, der sagt, dass man es geschafft hat, dass man geliefert hat, und nun glänzend da steht, am Dach der Welt? Verschwitzt und vielleicht fertig, aber glänzend – und überglücklich. Und der Blick schweift hinaus, tastet sich vor, sucht die Weite und verliert sich dann doch an der Kontur der grauen Riesen ringsum. Und mit einem Moment scheint alles so klein und unbedeutend, so ruhig und sanft und man sieht und spürt und fühlt, wie schön doch diese Welt ist.

Rau und kantig, oft kalt und grob. Und doch unheimlich schön und faszinierend. Immer wieder aufs Neue.

/rb



SALIRE DI QUOTA, ABBASSARE LO STRESS

Il fascino della montagna.

Le montagne sono affascinanti. Sono ruvide, spigolose, fredde e grezze. E più si sale di quota, più diventano aride e prive di vita. Lassù il vento è freddo, il mondo appare grigio. Insomma, non c'è nulla che dia a noi esseri umani un senso di sicurezza, che ce le faccia percepire come accoglienti. Eppure continuano ad attirarci, irresistibili come una calamita.

Perché allora ne rimaniamo stregati e non riusciamo più a staccarcene? Cos'è che ci attrae così tanto, qual è il segreto di questo incantesimo? Forse perché ogni volta che partiamo per un'escursione, per quanto piccola essa sia, ci piace rivivere il classico rituale che prevede la preparazione dello zaino, controllare il meteo, mettersi gli scarponi da montagna e pensare a cibo e bevande da portarsi dietro? O forse perché man mano che si avvicina l'ora della partenza pregu- stiamo sempre più il piacere della camminata?

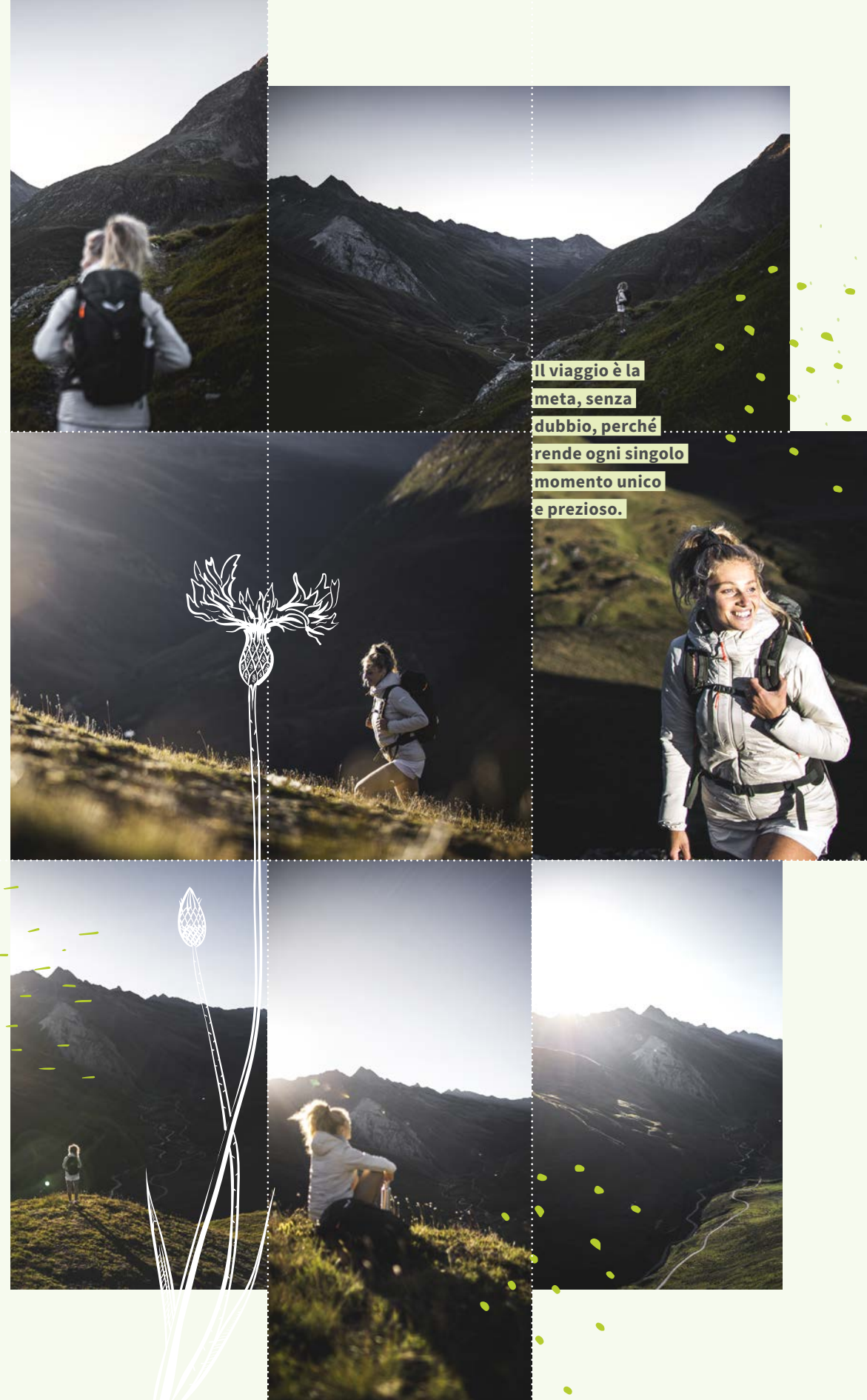
La domanda sorge spontanea: qual è il piacere di un'escursione? È la meta, ossia la vetta, ad esercitare su di noi un'enorme attrazione capace di regalarci una gioia molto speciale, o è il percorso verso la meta? Che a volte ci porta su ampie strade forestali e a volte su stretti sentieri, costeggia ruscelli e cascate, con tante piante da ammirare e magari qualche taccola che volteggia sulle nostre teste... Ogni passo ci regala nuove prospettive, immerge il paesaggio in una luce sempre nuova.

È l'avanzare in sé ad essere affascinante, il ritmo che ci guida, la pace circostante, la cadenza del respiro, dentro e fuori, dentro e fuori, quasi come se stessimo meditando? È la consapevolezza di essersi presi del tempo per sé stessi, di lasciarsi alle spalle per una volta, passo dopo passo, le preoccupazioni che spesso ci complicano la vita di tutti i giorni? E sentire che anche una piccola gita può regalare le emozioni di un viaggio, con i suoi continui cambi di scenario?

Ma può anche essere la prova che diamo a noi stessi di avercela fatta, di aver raggiunto la meta e di essere ora lì, raggianti, sul tetto del mondo. Sudati e magari sfiniti, ma splendidi di gioia. E lo sguardo vaga, scruta l'orizzonte lontano e poi si perde nella silhouette dei giganti grigi che lo circondano. In un attimo tutto ci appare piccolo e insignificante, calmo e dolce, facendoci vedere, sentire e percepire quanto, dopotutto, sia bello il mondo.

Ruvide e spigolose, spesso fredde e grezze. E tuttavia misteriosamente belle e affascinanti. Ogni volta di più: le montagne.

/rb



Il viaggio è la meta, senza dubbio, perché rende ogni singolo momento unico e prezioso.

“Cosa significa per te la montagna, cosa ti dà?”

“Quale montagna dell’Alto Adige ti affascina in modo particolare?”

1 argomento, 2 domande e 3 risposte molto diverse tra di loro!

„Was bedeutet Berg für dich, was gibt er dir?“

Und welcher der Südtiroler Riesen hat es dir ganz besonders angetant?“

1 Thema, 2 Fragen und 3 ganz unterschiedliche Antworten!

Wow!

TAMARA LUNGER



01

L'ALPINISTA DI CORNEDO ALL'ISARCO

Per me la montagna è stata ed è una scuola di vita importantissima, perché attraverso le numerose esperienze, sia positive che negative, mi ha costretto a confrontarmi con me stessa. Oggi montagna per me significa libertà. Libertà di muoversi, libertà di andare dove ci si sente bene, dove si possono scoprire i propri limiti e dove si può ampliare la propria zona di comfort. Io amo le montagne, e le amerò sempre.

Non ho una montagna preferita, nel mio cuore ognuna ha il proprio posto.

SKIBERGSTEIGERIN AUS KARNEID

Die Berge waren und sind für mich eine sehr wichtige Lebensschule, denn durch die zahlreichen Erfahrungen, positive wie auch negative, haben sie mich dazu gezwungen, mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Heute bedeuten Berge für mich Freiheit. Freiheit sich zu bewegen, Freiheit dorthin zu gehen, wo es einem gut geht, dort wo man seine Grenzen herausfinden kann und dort wo man seine Komfortzone erweitern kann. Ich liebe sie und das wird immer so bleiben.

Lieblingsberg hab ich keinen, jeder hat seinen eigenen Platz in meinem Herzen.

HANS KAMMERLANDER



02

IL COUNSELLOR E COACH DI BAGNO NEL BOSCO DI TESIMO

Per me la montagna è una sorta di ritiro, che mi permette di staccare dalla vita quotidiana e dal mondo. Forse anche perché ho vissuto per diversi mesi tra le montagne del Nepal a quasi 3.000 metri di quota, in un monastero buddista. Essere su una vetta mi affascina per il cambio di prospettiva: si guarda “giù”, il mondo appare sotto un altro aspetto. La pace, il silenzio, l'assenza di sovrastimolazione visiva: tutto sembra più essenziale, più semplice. Ed è una sensazione incredibilmente bella.

La mia vetta preferita è quella di casa mia, il Monte Luco: da piccolo ci sono salito tantissime volte.

L'ALPINISTA ESTREMO DELLA VALLE AURINA

Sono cresciuto in montagna e non posso immaginarmi un posto più bello dove vivere, se non tra le cime della mia terra. Solo in montagna riesco a staccare la spina e rigenerarmi!

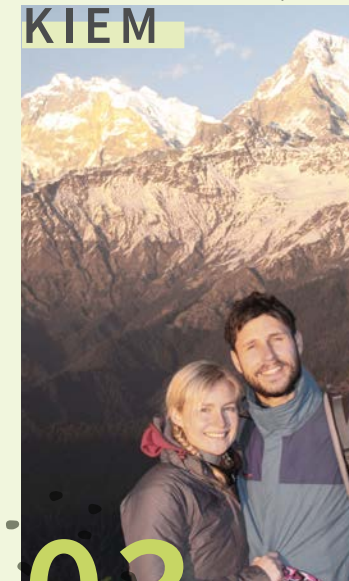
Non ho dubbi: le mie montagne preferite sono le Tre Cime.

EXTREMBERGSTEIGER AUS DEM AHRNTAL

Ich bin in den Bergen aufgewachsen und ich kann mir eigentlich keinen schöneren Ort zum Leben vorstellen, als mitten in den Bergen meiner Heimat. Am Berg kann ich abschalten und Energie tanken!

Meine unangefochtenen Lieblingsberge sind die Drei Zinnen.

MARTIN KIEM



03

COACH, COUNSELLOR UND WALDBADEN-TRAINER AUS TISENS

Berge sind für mich eine Art Rückzugsort, wo ich Distanz von Alltag und dem Rest der Welt nehmen kann – verstärkt vielleicht auch dadurch, dass ich mehrere Monate in Nepals Bergen auf knapp 3.000 m in einem buddhistischen Kloster gelebt habe. Wenn ich auf einem Gipfel bin, fasziniert mich der Perspektivenwechsel: Man schaut „hinunter“, die Welt erscheint anders. Die Ruhe, die Stille, keine visuelle Reizüberflutung – alles wirkt karger, schlichter. Und das tut unheimlich gut.

Mein Lieblingsberg ist mein Hausberg, die Laugen Spitze, da bin ich schon als Kind oft gewesen.

Und auch die Vitalpina-Gastgeber haben wir gefragt: Was bedeutet Berg für euch?
 Hier ein paar der Antworten, und wir müssen zugeben, die Wahl ist uns nicht leicht gefallen!

Abbiamo posto la stessa domanda agli albergatori Vitalpina: cosa significa per voi la montagna?
 Ecco alcune delle risposte che ci hanno dato: vi assicuriamo che la selezione non è stata facile!

BERGE SIND FÜR MICH ...

PER ME LA MONTAGNA È...

check!

ANDREAS & EVELYN
TRATTERHOF
 Berge sind für uns Ruhe- und Kraftort, Erholung und Erlebnis zugleich. Anspannung sowie Entspannung – kurz gesagt, ein Paradies!



Per noi la montagna è pace e luogo di forza, relax e avventura allo stesso tempo. Tensione e distensione... insomma, un paradiso!



GUNTER & VICTORIA
 Waltersshof
 Berge bedeuten für uns Heimat mit Weitblick.

Le montagne sono la nostra casa... con vista panoramica!

MARION
HOTEL VAJOLET
 Berg ist für mich ein Ankerpunkt, der mir hilft, inmitten des Alltags wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen.

Per me la montagna è come una bussola, che mi aiuta a ritrovare la strada nella vita di tutti i giorni.



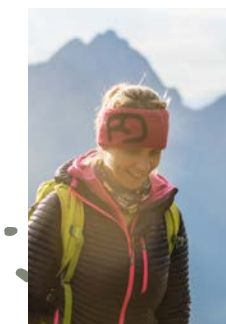
KARIN & JOSEF
MAGDALENAHOF
 Berge sind für uns Kraftplätze, um Neues zu entdecken, um aufzuatmen. Schritt für Schritt findet man zurück zur eigenen Kraft.

Das Leben am Berg ist einfach und das macht alle stark.
 La montagna ci dona ogni giorno l'energia per cercare il nuovo, riprendere fiato e passo dopo passo ritrovare le forze. La vita in montagna è semplice, e questo ci rende più forti.



GERD & KATHARINA
LÄRCHENHOF
 Berg ist für uns ein facettenreiches Lebensgefühl, das einen unverzichtbaren Teil zur Gesundheit von Körper und Geist beiträgt. Pures Freiheitsgefühl, die Faszination beim Anblick, erdender Rückzug ...

Per noi la montagna è uno stile di vita multiforme, una parte irrinunciabile per il nostro benessere psico-fisico. Sensazione di libertà, il fascino dei paesaggi, un rifugio dove ritrovarsi...



Alle Vitalpina-Gastgeber sind selbst unheilbar berg-begeistert, sind geprüfte Wanderleiter, viele sogar Bergführer, und kennen die verschiedensten Touren oft wie ihre Rucksacktasche. Gerne geben sie euch Tipps zu Routen, Wetter oder auch der einen oder anderen Hütte mit dem besten Kaiserschmarrn.

GERLINDE ZIRMERHOF
 Berg bedeutet für mich zur Ruhe kommen, das eigene Selbst wieder ganz in seiner Ursprünglichkeit spüren, fernab vom Alltag.

Per me montagna significa soprattutto ritrovare la pace, sentire il proprio lo primordiale, staccarsi dalla quotidianità. Tutti gli albergatori Vitalpina sono inguaribili amanti della montagna, sono guide escursionistiche o alpine certificate e conoscono a menadito i sentieri delle loro zone. Per loro è un piacere dare consigli su itinerari, condizioni meteo o anche sui rifugi dove poter gustare degli ottimi Kaiserschmarrn.



Montagna da vivere

BERGE SPÜREN.

Eine Wanderung, anders als alle, die man bisher kennt. Eine, bei der man seinen mentalen Rucksack von unnötigem Gepäck erleichtert, eine, die dazu anhält, wie ein Mönch in Stille und mit gutem Abstand zum Vordermann zu marschieren und die am Ende dazu einlädt, sein Erlebtes bewusst zu reflektieren. Sehen, hören, riechen und schmecken, tasten und fühlen, einmal ganz bewusst.

„Berge spüren“ ist das neue Programm der Vitalpina Hotels, das sie zusammen mit dem Naturerlebnis-Experten und Waldbaden-Trainer Martin Kiem entwickelt haben. Ziel ist es, während einer lockeren Wanderung zu einem Kraftplatz in sich hineinzuhorchen und die Natur um sich herum achtsam wahrzunehmen. Eine ganz persönliche, dynamische Reise, die alle Sinne bewusst mitnimmt – offen, unvoreingenommen, spannend und, wer weiß, vielleicht sogar überraschend!

Un'escursione diversa da tutte quelle fatte fino a oggi. Un'escursione che alleggerisce lo zaino mentale da inutili zavorre, che induce a camminare come un monaco in silenzio tenendosi alquanto a distanza dagli altri e che alla fine invita a riflettere consapevolmente sull'esperienza vissuta. Vedere, ascoltare, annusare e gustare, toccare e sentire, per una volta in modo consapevole.

„Montagna da vivere“ è il nuovo programma sviluppato dai Vitalpina Hotels in stretta collaborazione con Martin Kiem, esperto di esperienze naturali e coach di bagno nel bosco. L'obiettivo è quello di ascoltare sé stessi durante una tranquilla escursione verso un luogo energetico e di percepire consapevolmente la natura circostante. Un viaggio molto personale e dinamico che aziona consapevolmente tutti i sensi: aperto, obiettivo, emozionante e, chissà, forse anche sorprendente!

/am



ACHTSAM SEIN, IM HIER UND JETZT. LOSLASSEN, SICH VON STRESS BEFREIEN: DIE VITALPINA® PREMIUM-PROGRAMME.

CONCENTRATEVI SUL QUI E ORA. RILASSATEVI E DIMENTICATE LO STRESS CON I PROGRAMMI PREMIUM VITALPINA®.

Vitalpina® Loslasser Waldbaden

Eintauchen in den Kosmos Wald, in direktem Kontakt zur Natur. Die ätherischen Öle, die besonderen Lichtverhältnisse, die hohe Luftfeuchtigkeit – ein gezieltes Programm zum Ankommen bei sich selbst, zum Sich-Erden, zum Loslassen.

Vitalpina® Relax Bagno nel bosco

Immergiti nel microcosmo del bosco, a diretto contatto con la natura. Gli oli essenziali, le particolari condizioni di luce, l'elevata umidità e un programma mirato ti aiuteranno a ritrovare te stesso, a radicarti e rilassarti.

Vitalpina® Loslasser Durchatmen

Ein mit Atemexperten, Wellness- und Aktivtrainern und Kräuterexperten entwickeltes Programm speziell zum Loslassen und zur Stressbewältigung. Bewusste Bewegung draußen bringt innere Entschleunigung, aktives Innehalten und die richtige Balance.

Vitalpina® Relax Respiro

Un programma elaborato assieme ad esperti di respirazione, istruttori di wellness e attività fisica ed erboristi, indicato per chi ha bisogno di rilassarsi e combattere lo stress. Il movimento consapevole all'aperto rallenta il ritmo interiore ed è una pausa attiva che apporta il giusto equilibrio.

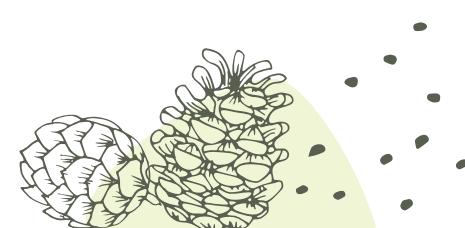


Vitalpina® Berge spüren

Vitalpina® Montagna da vivere

Fast alle Vitalpina Hotels bieten die Vitalpina® Premium-Programme an. Alle Infos dazu findet ihr auf vitalpina.info Taucht ein!

Quasi tutti i Vitalpina Hotels propongono i programmi Premium Vitalpina®. Per saperne di più basta andare sul sito vitalpina.info iniziate a navigare!



IL VARIOPINTO MONDO DEGLI ESCURSIONISTI.

Così come i sentieri sono diversi tra di loro, anche gli escursionisti possono essere di svariati tipi. Molti di questi si riconoscono già da lontano, e forse questo è un luogo comune, ma un fondo di verità c'è: scopriamolo in maniera divertente!



Cominciamo dallo Scalatore

A lui interessa solo arrivare in vetta, a tutti i costi. E di solito a un ritmo che il resto della compagnia fatica a mantenere: “(pant pant) ok, vai pure, (pant pant), ci vediamo (pant pant) dopo...”. Cosa si intende per “dopo” non è dato sapere: in vetta o direttamente in albergo?

Il tipo che raccoglie di tutto

si riconosce soprattutto dal modo in cui tiene la testa e dall'espressione severa del volto, che tende a ingannare, perché in realtà è piuttosto innocuo. A seconda della stagione, della zona climatica e dell'altitudine, in questa categoria rientra anche il raccoglitore di funghi, solitamente una specie molto schiva, soprattutto nelle giornate dispari e con uno zaino un po' troppo pesante.



Poi c'è il tipo che dice sempre:

Conosco una scorciatoia!

Lui conosce sempre un percorso più veloce (a volte inoltrandosi nel bosco, a volte lungo una sella rocciosa), che di solito però richiede almeno un paio d'ore in più oppure si conclude alla frontiera di uno Stato per il quale serve il passaporto...



Un'altra specie diffusa è il Knödeljäger

Il “cacciatore di canederli”, cugino del “cacciatore di Kaiserschmarren”, fin dalla partenza non vede l'ora di arrivare al rifugio per mangiare e ogni quarto d'ora chiede quanto manca. Per le forme più aggressive di questa specie è consigliabile avere sempre dietro qualcosa da mangiare: una mela, una barretta... Non si sa mai!



Il suo nome è Enciclopedia ambulante

Detto anche enciclopedia errante, non sempre arriva in cima. Il motivo è la sua conoscenza superiore alla media dei nomi delle montagne circostanti, che poi ama condividere con i suoi accompagnatori in continue pause (e spesso senza che nessuno glielo abbia chiesto). Conosce nomi di montagne, tipi di nuvole, flora e fauna, e sembra anche che conosca vita, morte e miracoli di parecchie mucche. Se siete più tipi da “battistrada” e mentre camminate vi sembra di sentire un ronzio nelle orecchie, probabilmente avete alle calcagna un'enciclopedia ambulante.



La specie del Battistrada

è molto comune. Non riesce proprio ad adeguare il suo passo al resto del gruppo, creando “buchi” che vanno da 10 a oltre i 100 metri. Tuttavia si distingue dal tipo “scalatore” perché a un certo punto si ferma e aspetta i compagni prima di proseguire. Ripartendo, ovviamente, per primo.

Ecco a voi

Il maniaco dell'outfit

Lo si riconosce dai capi di abbigliamento assolutamente coordinati, provenienti dall'ultima collezione delle più note marche di montagna, che solo raramente indossa anche spezzati. Sebbene non sia mai salito sopra i 2.000 metri, è equipaggiato per ogni evenienza. Questa specie appare spesso in coppia, e il perfetto abbinamento di colori e materiali tra i due non è certo frutto del caso.



Non può mancare il Tipo da spiaggia

Lo chiamano così perché ha l'abitudine di presentarsi tranquillamente in sandali, ciabatte o infradito al luogo di partenza dell'escursione. A questa categoria appartengono anche altri tipi, per esempio quelli che dicono “eh, a me basta una maglietta”, oppure “Zaino? No, non mi serve” o ancora “Sì, so che dovevamo vederci alle 9, ma pensavo più o meno...”. Ah, è inutile tentare di far ragionare queste persone: non resta che augurare loro buona fortuna e soprattutto buona assicurazione, perché un intervento di soccorso in montagna può costare quanto l'intera vacanza.



WANDERER IST NICHT GLEICH WANDERER.

Genauso unterschiedlich, wie die Wanderwege selbst es sind, so sind es auch die verschiedenen Wandertypen. Viele erkennt man schon von weitem – und vieles ist vielleicht auch nur Klischee, aber es wäre ja nur halb so lustig, wenn nicht doch was Wahres dran wär!



Da gibt es den Typ Gipfelstürmer

Er will auf die Spitze, egal was kommt. Und meist in einem Tempo, mit dem man als Begleitung nur schwer mithalten kann. „(Huch), Ok, geh ruhig voraus, (huch), wir sehen uns dann (huch) später...“ Bleibt die Frage: Oben oder dann erst wieder im Hotel?

Den Typ Kräuter- oder-Sonstwas-Sammler

erkennt man primär an seiner Kopfhaltung und dem strengen Blick – welcher gerne trügt, denn er ist eigentlich ganz harmlos. Je nach Jahreszeit, Klimazone und Höhenlage fällt auch der Pilzesammler in diese Kategorie, eine meist sehr schreckhafte Spezies, vor allem an ungeraden Tagen und mit einem etwas zu schweren Rucksack.



Dann gibt es ja noch den Typ Ich-kenn-da-eine-Abkürzung

Er weiß immer einen schnelleren Weg (mal quer durch den Wald, mal entlang einer felsigen Scharte) für den man dann meist doch so an die 3 Stunden länger braucht. Oder wo man sich dann irgendwo an einer Staatsgrenze wiederfindet, für die man ein Visum braucht.



Eine weitere Spezies ist der Knödeljäger

Gibts auch als Kaiserschmarrn-Version. Er spricht schon beim Start davon, wie sehr er sich auf die Hütten-einkehr freut und fragt auch hin und wieder, ob man nicht bald da sei. Für die aggressivere Form dieses Typs sollte man immer was dabei haben, einen Apfel, einen Riegel, man weiß ja nie!



Der Typ Wander-Enzyklopädie

(auch wandernde oder wandelnde Enzyklopädie) hingegen schafft es nicht immer auf den Gipfel. Grund ist sein überdurchschnittlich-ausgeprägtes Wissen an umliegenden Bergnamen, das er dann gern in meist kürzeren Pausen-Abschnitten (und sehr oft unaufgefordert) mit seiner Gruppe teilt. Bergnamen, Wolken-typen, Flora und Fauna. Sogar die Familiengeschichte so mancher Kuh scheint ihm geläufig. Falls du dich eher zum Typ „Vorausgeher“ zählst, und du beim Wandern das Gefühl hast, der Tinnitus ist wieder da, kann es sein, dass dies nur daran liegt, dass ein Typ Wander-Enzyklopädie dir auf den Fersen ist.



Die Spezies des Vorausgehers

ist eine weit verbreitete. Sie schafft es nicht, sich dem Tempo der restlichen Gruppe anzupassen, dabei können die Distanz-Abstände von 10 Metern bis sogar an die weit über 100 Meter betragen. Vom Typ „Gipfelstürmer“ ist er jedoch klar zu unterscheiden, weil er dann doch immer wieder Halt macht und auf seine Gesellen wartet, bevor er weitergeht. Wie gewohnt voraus, versteht sich.

Den Perfektes-Kombo-Outfit-Typ

erkennt man am farblich komplett abgestimmten Dress, meist aus der neuesten Kollektion einer der gängigen Wandermarken, die er auch nur sehr selten im Mix trägt. Und auch, wenn er noch nie über 2.000 Metern war, ist er für jegliche Eventualität bestens ausgerüstet. Vielfach tritt diese Spezies paarweise auf, wobei die farbliche und material-technische Abstimmung auch hier mit Sicherheit kein Zufall ist.



Und der meist nicht ungefährliche Flip-Flop-Typ

benannt nach dem Phänomen, dass er mit voller Absicht mit leichten Sandalen, Schlappen oder Schlüpfslippers zum vereinbarten Treffpunkt kommt. Auch weitere Ausprägungen zählen zu dieser Kategorie, beispielsweise, die Ach-das-T-Shirt-reicht-doch-aus-Typen, die Nee-Rucksack-brauch-ich-keinen-Typen oder die Oh-ich-dachte-9-Uhr-war-nur-mal-so-eine-ungefähre-Angabe-Typen. Ganz oft stößt man bei dieser Spezies auf Uneinsicht, bleibt also nichts als viel Glück und gute Versicherung zu wünschen, so ein Bergrettungseinsatz kann dann doch ganz schön an der Urlaubskasse nagen.



[01] Eine Trinkflasche mit Wasser oder warmem Tee.

[02] Zwar nicht in den Rucksack, dafür an die Füße: gute Wanderschuhe, die euch sicheren Halt geben.

[03] Was zum Wechseln, wenn ihr dann dort seid, total happy, aber verschwitzt!

[04] Sonnencreme, unterschätzt nicht die Kraft der Sonne, vor allem in der Höhe!

[05] Ein Taschen- oder Multifunktionsmesser, man weiß ja nie!

[06] Ebenso für den Notfall: ein paar Pflaster!

[07] Eine Stirnlampe, vor allem wenn ihr früh startet oder vielleicht auch länger unterwegs sein könntet.

[08] Was zum Essen, denkt dabei auch an eine Not-Ration, ein Riegel etwa kann sicher gut passen!

[09] Ein Säckchen zum Sammeln von herumliegendem Müll. Wie schön, dass ihr dran gedacht habt, danke!

[10] Und natürlich Handy, damit ihr euren Gipfelmoment auch festhalten könnt oder jemanden erreichen, wenn es sein muss. Vergesst nicht, die Notrufnummer 112 klappt meistens auch, wenn sonst gar kein Netz ist.

[01] Una borraccia con acqua o tè caldo.

[02] Non nello zaino ma ai piedi: scarpe da trekking di buona qualità per un passo sicuro.

[03] Abbigliamento di ricambio, perché si arriva in cima felici ma anche sudati!

[04] Crema solare: non sottovalutate la forza del sole, soprattutto in alta quota.

[05] Un coltellino tascabile o svizzero può sempre tornare utile!

[06] Un paio di cerotti per le piccole emergenze.

[07] Lampada frontale, soprattutto se partite prima dell'alba o temete di tornare più tardi del previsto.

[08] Qualcosa da mangiare, e magari anche uno snack d'emergenza come può essere una barretta energetica.

[09] Un sacchetto per raccogliere i rifiuti che troverete lungo il cammino. Bello che ci abbiate pensato, grazie!

[10] Infine, ma non meno importante, il cellulare per poter immortalare l'arrivo in vetta o telefonare in caso di necessità. Non dimenticate che il numero di emergenza 112 di solito funziona anche se non c'è campo.

[09]

YEAH!



[11] Ein Regencape oder die wasserdichte Hardshelljacke, falls das Wetter wechseln sollte oder ihr friert.

[11] Una mantella antipioggia o una giacca hard shell impermeabile nel caso in cui il tempo cambi o diventi freddo.



[03]



[11]



IN MEINEN RUCK- SACK PACKE ICH

NELLO ZAINETTO METTO



[01]



[02]



[08]



[04]



[06]



[10]



[05]



[07]



[12]

[12] Wer mag, Wanderstöcke. Am besten solche, die sich per Teleskopeinzug klein machen lassen, um sie am Rucksack zu befestigen.

[12] Volendo anche dei bastoncini da escursione. I migliori sono quelli telescopici, perché si possono agganciare allo zaino.

JUMMY!

[08]



IL GALATEO DI MONTAGNA. BERG-KNIGGE.

Nelle pagine precedenti abbiamo visto che le infradito non sono adatte per andare in montagna e che ci sono cose che non possono mancare in uno zaino da trekking. Poi esiste un'altra serie di "leggi", talvolta non scritte, che ogni escursionista dovrebbe conoscere.

Rispetto è sicuramente la parola chiave, un concetto che in realtà dovrebbe già accompagnare ogni singolo ambito della nostra vita e quindi, se lo applichiamo ad ogni nostro comportamento, molte cose sono già scontate.

Conoscere le condizioni meteorologiche e il proprio livello di forma è una prerogativa importante almeno quanto ammettere a sé stessi di non poter andare oltre, sia fisicamente che mentalmente, ad esempio quando la vista di un tratto esposto fa venire i brividi. E attenzione ai ghiaioni: vedersi rotolare addosso un sasso dall'alto non è una piacevole sorpresa!

È assolutamente vietato dare da mangiare a mucche, pecore o altri animali, e i rifiuti (fosse pure solamente una buccia di banana!) devono essere riportati a valle.

Se si cammina assieme ad un amico a quattro zampe, è necessario tenerlo al guinzaglio per evitare che improvvisamente corra dietro ad animali selvatici come marmotte o topi di campagna. E, naturalmente, anche per non spaventare altri escursionisti che si possono incontrare su sentieri stretti.

Certo, una sosta per un corroborante spuntino ci sta tutta, non dimenticate tuttavia che chi gestisce un rifugio ad alta quota sarebbe altrettanto felice di vedervi... Nelle malghe inoltre avrete l'occasione di conoscere meglio il territorio e i suoi abitanti, cosa che indubbiamente ha il suo fascino!

Dass Flip-Flops am Berg nichts verloren haben oder was in keinem guten Wanderrucksack fehlen darf, haben wir auf den vorangehenden Seiten ja bereits gelesen. Dass es da aber noch eine Reihe an weiteren, zum Teil auch „ungeschriebenen“ Gesetzen gibt, sollte doch jeder schon mal bewusst mitbekommen haben.

Respekt ist hier sicher das Schlüsselwort, denn es begleitet eigentlich jeden einzelnen Bereich und wenn man damit im Hinterkopf sein Verhalten reflektiert, liegt vieles ohnehin schon auf der Hand.

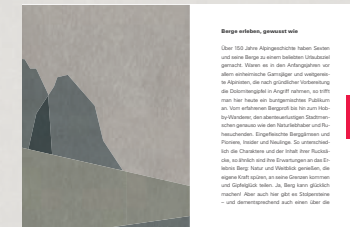
Das Wetter und die eigene Kondition zu kennen, ist ebenso wichtige Voraussetzung, wie sich auch mal einzugestehen, dass man es nicht weiter schafft, körperlich wie auch mental. Beispielsweise dann, wenn eine ausgesetzte Stelle schon beim reinen Anblick Butter in die Knie pumpt. Und passt auf bei Geröll, so ein rollender Stein von oben ist keine schöne Überraschung!

Kühe, Schafe oder andere Tiere dürfen nicht gefüttert werden und Müll (auch wenn es nur eine Bananenschale ist!) gehört wieder zurück ins Tal.

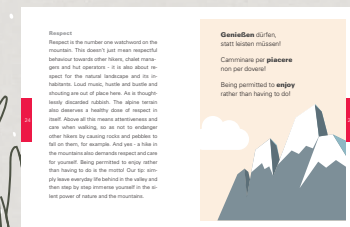
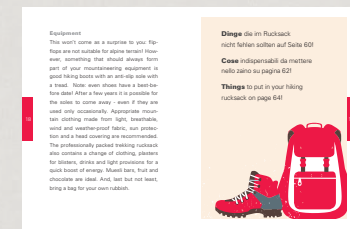
Falls ihr in Begleitung eines Vierbeiners unterwegs seid, muss dieser an die Leine, um nicht plötzlich Jagd auf Wildtiere, etwa ein Murmeltier oder eine Feldmaus, zu machen. Und natürlich auch, um keine anderen Wandergesellen auf einem vielleicht schmalen Pfad zu verängstigen.

Dass ein guter Snack für Zwischendurch natürlich nicht fehlen darf, ist klar, aber dass sich ein Hüttenwirt in luftiger Höhe genauso über eure Einkehr freut, dürfte ebenso auf der Hand liegen. Zudem kriegt ihr so noch viel mehr von Land und Leuten mit, was ja durchaus seinen Reiz hat!

/am



| | | | |
|----|---------|----|----------|
| 7 | Planung | 32 | Reserven |
| 11 | Planung | 42 | Planung |
| 15 | Planung | 42 | Planung |
| 21 | Planung | 52 | Planung |
| 27 | Planung | 52 | Planung |



IL CONSIGLIO:
Per sensibilizzare chi frequenta la montagna, la regione turistica di Sexten ha pubblicato un simpatico opuscolo che riassume il galateo da tenere durante le escursioni. Se vi trovate a passare da quelle parti, procuratevelo!

TIPP:
Die Ferienregion Sexten hat zu den verschiedenen Kniggethemen kurzerhand ein schön-kompaktes Büchlein rausgebracht, um das Bewusstsein zu schärfen. Wenn ihr also in dieser Gegend unterwegs sein, holt es euch!



MITTEN IN DER NACHT.

BIST DU SCHON EINMAL MITTEN IN DER NACHT AUF EINEN BERGGIPFEL GESTIEGEN?



Julia Lassner ist Fotografin, Reisebloggerin, schreibt Bücher, ist viel unterwegs.

Auf globusliebe.com stellt sie zum Beispiel klimafreundliche Unterkünfte, nachhaltige Reiseziele, Naturerlebnisse und Wanderungen vor. In ihrem Gastbeitrag schreibt sie über das goldene Glück am Gipfel eines Berges beim Sonnenaufgang.

In dem Moment, wo der Wecker klingelt, wirst du es vielleicht noch bereuen, aber mit jedem Höhenmeter, den du hinaufsteigst, spürst du, wie die Energie durch deinen Körper rauscht. Oben angekommen, wird die Anstrengung sofort belohnt. Eine atemberaubende Berglandschaft liegt dir zu Füßen und plötzlich tauchen die ersten Sonnenstrahlen die Welt in warme Farben. Du stehst dort, eingehüllt in Stille, während die Sonne langsam über die Gipfel klettert. Es ist, als ob die Welt für einen Moment den Atem anhält, um dieses wundervolle Naturschauspiel zu würdigen. Die Gastgeber:innen der Vitalpina® Hotels Südtirol bieten regelmäßig geführte Wanderungen zum Sonnenaufgang an. Eine, die mir ganz besonders in Erinnerung geblieben ist, ist der Aufstieg vom Jochgrimm zum Gipfelkreuz des Weißhorns auf 2.318 Metern Höhe.

Besonders gefallen hat mir, dass wir den gesamten Weg in Stille gingen – jeder für sich. Ganz bewusst und langsam setzten wir einen Schritt vor den anderen, konzentrierten uns auf die Atmung und nahmen die dunklen Umrisse der umliegenden Bergwelt wahr. Zum Sonnenaufgang lagen sie uns dann alle zu Füßen: Ortlergruppe, Ötztaler Alpen, Schlern und Rosengarten, Latemar, Radein, Truden und Weißenstein. Dieses Erlebnis wird mich sicher noch lange in Erinnerung bleiben.

Die Gastgeber:innen der Vitalpina Hotels sind allesamt geprüfte Wanderleiter, viele sogar Bergführer. Sie schnüren am liebsten selbst die Wanderschuhe, um ihren Gästen ihre Lieblingsorte in der Natur zu zeigen.



HAI MAI VISTO SORGERE IL SOLE DALLA CIMA DI UNA MONTAGNA?

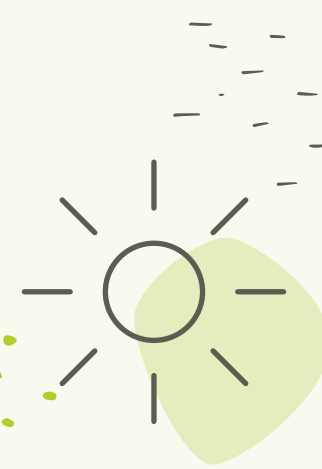
Certo, quando suona la sveglia ti chiedi chi te l'abbia fatto fare... Poi però, quando inizi a salire, passo dopo passo senti sempre più l'energia che ti scorre dentro. E quando arrivi in cima, tutta la fatica che hai fatto sparisce in un attimo di fronte al paesaggio mozzafiato che si stende ai tuoi piedi. Poi, all'improvviso, i primi raggi di sole regalano al mondo una tavolozza di caldi colori.

E tu resti lì, in compagnia del silenzio, mentre il sole lentamente si innalza sulle cime. È come se per un lungo momento l'universo intero trattenesse il fiato per apprezzare al meglio questo straordinario spettacolo della natura.

Albergatori e albergatrici dei Vitalpina® Hotels Südtirol offrono regolarmente escursioni guidate all'alba. Una che mi è rimasta impressa è stata l'ascesa da Passo Oclini alla croce di vetta del Corno Bianco, a 2.318 metri di quota. Ricordo con particolare piacere che abbiamo percorso l'intero tragitto in silenzio, ognuno per conto proprio. Consapevolmente e lentamente abbiamo messo un passo dopo l'altro, ci siamo concentrati sul respiro e abbiamo osservato i profili scuri delle montagne attorno a noi. E all'alba le avevamo tutte ai nostri piedi: il Gruppo dell'Ortles, le Alpi Venoste, lo Sciliar, il Catinaccio e il Latemar, e gli abitati di Redagno, Trodena e Pietralba. Un'esperienza che rimarrà impressa a lungo nella mia memoria.

Tutti gli albergatori e le albergatrici dei Vitalpina Hotels sono guide escursionistiche e/o alpine certificate, che amano indossare gli scarponi da montagna per mostrare in prima persona ai loro ospiti i loro posti preferiti.

#WOW!



Julia Lassner è fotografa, blogger di viaggi, scrive libri e viaggia molto. Sul suo sito globusliebe.com, tra le altre cose, presenta alberghi rispettosi del clima, mete turistiche sostenibili, esperienze nella natura ed escursioni. In questo racconto ci parla della felicità che si prova in cima a una montagna all'alba!

www.globusliebe.com

FOKUS BERG.

VETTE & NUMERI.

Südtirols Berglandschaften sind mindestens genauso vielfältig wie die Fakten, die es über sie zu erzählen gibt. Einige davon haben wir hier für euch gesammelt!

Le montagne dell'Alto Adige non sono tutte uguali.

E le loro particolarità sono veramente tante, così come i fatti e le curiosità che le riguardano: ecco un piccolo elenco.



Südtirol liegt eingebettet in den Alpen, auf der Südseite des Alpenhauptkamms. Durch diese inneralpine Lage ist das Land sowohl von Kälteströmungen aus dem Norden als auch vor Tiefdruckgebieten aus dem Mittelmeerraum hervorragend geschützt.

L'Alto Adige è incastonato nelle Alpi, sul versante meridionale della cresta alpina principale. Grazie a questa posizione interna, la regione è protetta in modo eccellente sia dalle correnti fredde provenienti da nord sia dalle aree di bassa pressione provenienti dal Mediterraneo.

3.905

Südtirols höchster Berg ist der Ortler im Vinschgau mit seinen stolzen 3.905 Metern. 8 bis 10 Stunden muss man einplanen, für Gelegenheitswanderer ist der Aufstieg jedoch keinesfalls zu empfehlen, ist der Pfad doch ziemlich exponiert, mit Stellen von bis zu 40° Neigung in Firn und Eis.

La vetta più alta dell'Alto Adige è l'Ortles, in Val Venosta, con i suoi maestosi 3.905 m. Si raggiunge in 8-10 ore di cammino, ma l'ascesa è assolutamente sconsigliata agli escursionisti occasionali in quanto il percorso è alquanto esposto, con pendenze fino a 40° in firn e ghiaccio.

Die Drei Zinnen zählen wohl zu den bekanntesten Südtiroler Bergformationen, aber auch andere Riesen sind weit in die Welt hinein bekannt. Die Geisler beispielsweise, der Langkofel oder der Schlern, der doch von jeder einzelnen Packung eines lokalen Waffelproduzenten lacht!

Le Tre Cime sono probabilmente tra le formazioni montuose più famose dell'Alto Adige, ma anche altri giganti di roccia sono conosciuti in tutto il mondo. Ad esempio le Odle, il Sassolungo o magari lo Sciliar, che fa capolino sulle confezioni di un noto produttore locale di wafer...

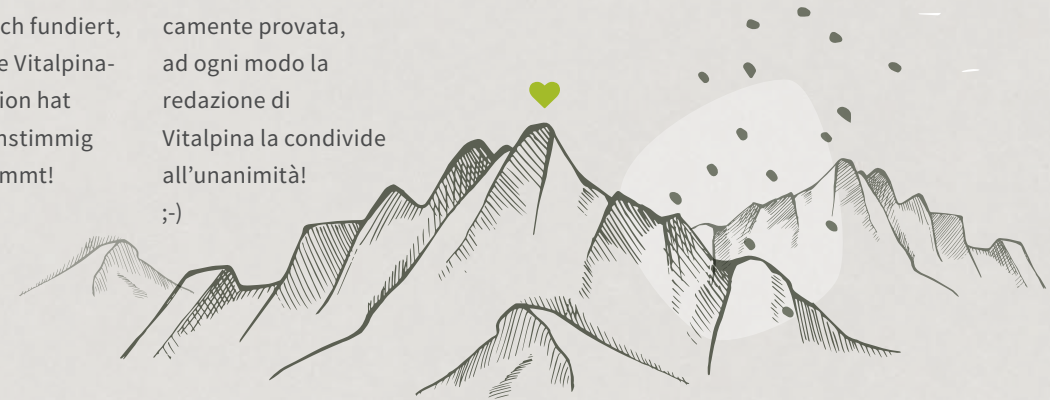


Fakt ist: in Südtirol wachsen die schönsten Berge der Welt.

Der Wahrheitsgehalt dieser Aussage ist zwar nicht wissenschaftlich fundiert, aber die Vitalpina-Redaktion hat dem einstimmig zugestimmt! ;-)

È assodato: le montagne più belle del mondo si trovano in Alto Adige.

Siamo consapevoli che questa affermazione non è scientificamente provata, ad ogni modo la redazione di Vitalpina la condivide all'unanimità! ;-)



64 %

Über 64 Prozent von Südtirols Gesamtfläche, die sich über 7.400 Quadratkilometer erstreckt, liegen über 1.500 Metern Höhe.

Oltre il 64% della superficie totale dell'Alto Adige, che si estende per 7.400 km quadrati, si trova al di sopra dei 1.500 metri sul livello del mare.

GANZE 50 Prozent der Gesamtfläche sind mit Wald bedeckt und nur 5 Prozent sind besiedelbar.

Il 50% della superficie totale dell'Alto Adige è coperto da boschi e solo il 5% è insediabile.

50 5

2009

Aufgrund ihrer landschaftlichen Schönheit und ihrer geologischen und geomorphologischen Bedeutung wurden die Dolomiten am 26. Juni 2009 als weltweit einzigartig ins UNESCO Welterbe der Menschheit aufgenommen. Drei Zinnen, Fanes-Sennes-Prags, Puez-Geisler, Schlern-Rosengarten, der Gebirgsstock Latemar und das Naturdenkmal Bletterbach gehören dazu.

Per la loro bellezza paesaggistica e la loro importanza geologica e geomorfologica, il 26 giugno 2009 le Dolomiti sono state inserite nell'elenco del Patrimonio Mondiale dell'Umanità UNESCO come uniche al mondo. Ne fanno parte, tra l'altro, Tre Cime, Fanes-Sennes-Braies, Puez-Odle, Sciliar-Catinaccio, il massiccio del Latemar e il monumento naturale del Bletterbach.



IL RICHIAMO DELLA MONTAGNA E LA RISPOSTA DI

PUR SÜDTIROL

Sulle alture delle montagne altoatesine, dove l'aria è limpida e la vista è ampia, si scopre non solo la maestosa bellezza della natura, ma si riscopre anche se stessi. Le montagne sono da sempre un luogo di meditazione, ispirazione e relax. Per quanto lo spirito possa sentirsi a proprio agio a queste altezze, anche il corpo vuole la sua per raggiungere la vetta.



Ed è qui che Pur Südtirol viene in soccorso: bontà nutrienti e genuine provenienti dalla nostra terra, prodotte con particolare riguardo per la sostenibilità e la naturalezza. Pur Südtirol porta il gusto autentico delle montagne altoatesine direttamente negli zaini di tutti gli escursionisti e buongustai amanti della natura. Nella selezione di oltre 3.000 specialità prodotte da più di 500 contadini, piccoli produttori e artigiani della nostra zona, troverai le provviste perfette per ogni escursione.

Dalle barrette di muesli ricche di energia ai deliziosi grissini da sgranocchiare, dalla rinfrescante birra per brindare in vetta allo speck immancabile: Pur Südtirol offre il ristoro perfetto per il corpo e l'anima. Ma non è solo il palato a essere viziato. Per proteggervi dall'intenso sole di montagna, nella gamma dei Mercati dei Sapori Pur troverete anche una speciale crema solare con siero di latte di capra. La crema protegge la pelle e ha anche un profumo meraviglioso che ricorda gli alpeggi in fiore. E dopo un'escursione faticosa, il balsamo rinvigorente con consolida e arnica assicura un rapido recupero. Preparati per la tua prossima uscita in montagna e porta con te un pezzo di Alto Adige autentico. Lo spettacolare paesaggio alpino e la passione dei suoi abitanti permea ogni loro prodotto. Che tu stia per affrontare una vetta impervia o pianificando una semplice e tranquilla passeggiata tra le malghe, Pur Südtirol è sempre al tuo fianco. /tv

DER BERG RUFT, PUR SÜDTIROL ANTWORTET!
In den Höhen der Südtiroler Berge, wo die Luft klar und der Blick weit ist, entdeckt man nicht nur die majestätische Schönheit der Natur, sondern auch sich selbst. Die Berge haben seit jeher als Ort der Erholung, Meditation und Inspiration gedient. Mag sich der Geist in diesen luftigen Höhen auch noch so wohlfühlen, ohne die passende Stärkung macht der Körper beim Gipfelsturm irgendwann schlapp.
Hier eilt Pur Südtirol zu Hilfe: nahrhafte, vollwertige Lebensmittel aus der Region mit einem klaren Fokus auf Nachhaltigkeit und Natürlichkeit. Pur Südtirol bringt den authentischen Geschmack der Südtiroler Berge direkt in die Hände aller genussbegeisterten Wander- und Naturfreunde. Mit einer Auswahl von über 3.000 Produkten von über 500 Bauernhöfen, Kleinproduzenten und Manufakturen aus der Region findet man hier für jeden Ausflug den perfekten Proviant.



Von energiereichen Müsliriegeln und leckeren Grissini zum Knabern bis hin zum erfrischenden Gipfelbier und würzigem Speck – der Proviant von Pur Südtirol tut Körper und Seele gut. Doch nicht nur der Gaumen wird verwöhnt: Für den Schutz vor der intensiven Bergsonne findet ihr im Sortiment der Pur Genussmärkte auch eine spezielle Sonnencreme mit Ziegenmilch. Die Creme stärkt die Haut und duftet auch herrlich. Und nach einer anstrengenden Wanderung sorgt kräftigender Balsam mit Beinwell und Arnika für schnelle Erholung.

Rüstet euch für eure nächste Wanderung aus und nehmt ein Stück echtes Südtirol mit. In jedem Bissen und Schluck steckt die Kraft dieser ganz besonderen Bergwelt und die Leidenschaft ihrer Bewohner*innen. Egal, ob ihr schroffe Gipfel erklimmt oder eine gemütliche Almwanderung plant, Pur Südtirol ist stets der perfekte Begleiter.

Frische Produkte von Acker und Feld, Brot, Säfte, Eingelegtes und Eingemachtes, Pasta, Käse, Speck, Wein, Schüttelbrot ... Südtirol zum Mitnehmen, sozusagen. Über 3.000 Produkte sind es mittlerweile, die die 5 Genussmärkte führen, von über 500 Bauern und kleinen Manufakturen des Landes.

I cinque mercati dei sapori propongono più di 3.000 prodotti provenienti da oltre 500 piccole aziende agricole e manifatturiere della Provincia. Tutti quanti naturali, prevalentemente stagionali e soprattutto sostenibili.

5X PUR SÜDTIROL:

MERAN/O
LANA
BOZEN/BOLZANO
BRIXEN/BRESSANONE
BRUNECK/BRUNICO

Pur Südtirol gibts auch für zu Hause:
Egal ob für die Wanderung oder zum Genießen daheim, das Beste aus Südtirol gibts in den Pur Südtirol Genussmärkten in Meran, Lana, Bozen, Brixen und Bruneck sowie im Onlineshop: pursuedtirol.com

Pur Südtirol porta l'Alto Adige a casa tua:
Il meglio dell'Alto Adige, per un'escursione o da gustare a casa, è disponibile nei Mercati dei Sapori Pur Südtirol di Merano, Lana, Bolzano, Bressanone e Brunico e anche nello shop online:

www.pursuedtirol.com



SCHON GEWUSST? BUNTE VIELFALT, KOMPAKT VERPACKT

Vielleicht habt ihr schon mal den Begriff „Schmugglerpfad“ gehört oder seid – gut möglich – sogar schon mal auf einem unterwegs gewesen? Schmugglerwege sind Pfade in den Grenzgebieten zu Österreich oder der Schweiz. Sie wurden nach dem Krieg, als Südtirol zu Italien kam, dazu benutzt, um Waren ins Land zu holen, die es hierzulande nicht oder nur teuer zu kaufen gab.

Forse avete già sentito parlare dei “sentieri dei contrabbandieri”, o magari ne avete anche percorso uno. I cosiddetti sentieri dei contrabbandieri si trovano nelle zone di confine con l’Austria o la Svizzera e, quando l’Alto Adige dopo la prima guerra mondiale venne annesso all’Italia, furono utilizzati per far entrare in regione beni di consumo che non erano disponibili o lo erano solo a caro prezzo.



ÜBER 16.000 KM MARKIERTE WANDER- WEGE FÜHREN DURCH SÜDTIROLS KONTRASTREICHE LANDSCHAFT.

IL VARIEGATO PAESAGGIO DELL'ALTO ADIGE È ATTRAVERSATO DA OLTRE 16.000 KM DI SENTIERI ESCURSIONISTICI SEGNALATI.

200

Über 200 Almen und Schutzhütten gibt es in Südtirol. Ob zum Mittagstisch oder zur „Marende“, einer typischen Jause am Nachmittag, kehrt ein!

In Alto Adige si contano oltre 200 tra malghe e rifugi. Per un pranzo, uno spuntino, una merenda tipica... l'importante è che ci andiate!

Kletter-Künstler Berg-Gämse
Einmal ganz unbeschwert hopsend durchs Geröllfeld und dann mit lockerem Sprung quer über den steilen Felsblock – man könnte glatt neidisch werden! Felsiges Gelände ist das Terroir der Bergtiere, wobei sie im Sommer die kühlen Nordseiten der Berge aufsuchen, im Winter dagegen wechseln sie auf die Südseiten.

Ecco a voi il camoscio, l'artista dell'arrampicata
Si muove con leggerezza sui ghiaioni, scavalca con disinvoltura ripidi speroni di roccia: un acrobata? No, stiamo parlando del camoscio, il signore dei territori rocciosi, che in estate predilige i freschi versanti settentrionali delle montagne, mentre in inverno si sposta sui fianchi meridionali.



CHECK IT OUT WINTER- WUNDERLAND

Für alle, die Südtirol bisher nur im Sommer kennen, das „Wow“ gibts genauso auch im Winter! Schaut rein, ihr werdet staunen!

Per quelli che conoscono solo la versione estiva dell'Alto Adige: sappiate che anche d'inverno le emozioni sono garantite. Provare per credere!



#mountainsarelife
#wirlebenberge
#montagnaèvita



LOKAL-GLOSSAR

Was meint der Südtiroler bloß damit?

Pims

ein belegtes Brot, das sich gern auch in so manchem Wanderrucksack findet

Umasn

Ameisen – die kleinen, fleißigen Tierchen, die einem oft beim Wandern über den Weg laufen

Blouto, Blouter

Blase, die sich auf der Haut bildet, beispielweise beim Eintreten von neuen Wanderschuhen
#autsch!

LAVORARE IN MONTAGNA ARBEITSPLATZ BERG

Tante persone associano la montagna a piacevoli escursioni, bei panorami, possibilità di relax e buon cibo. A tutto questo, noi agricoltori di montagna aggiungiamo un altro aspetto: il lavoro. Che per noi, tra inciso, rappresenta l'aspetto più importante!



Gestire un maso di montagna in Alto Adige rappresenta un lavoro a tempo pieno, che ogni giorno ci porta tante sfide ma anche grandi gioie. Per farvi capire meglio, vi racconto come si svolge la mia giornata tipo.

A farmi alzare alle 5 del mattino non è la classica sveglia ma il mio cellulare, solo che la funzione snooze la fa... il nostro pavone. E chi ha mai sentito un pavone "cantare", sa quanto ironia ci sia in quanto dico!

Scortata da una squadra di laboriosi acchiappatopi, i nostri gatti, mi avvio verso la stalla. A darci il buongiorno è il poderoso muggito delle mucche, intervallato dai sommessi tentativi del vitello di fare colazione per primo.

Una volta avviata la mungitrice mi dedico alla rimozione del letame, il mio sport mattutino che fa bene alle braccia e alla schiena. Poi è tempo di colazione: una ciotola di latte fresco ai gattini, il fieno alle bestie grandi e tra una cosa e l'altra anche il vitellino riceve la sua poppata.

Da dove viene il fieno? Che domanda: lo prendiamo noi stessi dai nostri prati e pascoli di montagna. A seconda del tempo, le stagioni di punta per noi sono giugno e luglio per il primo taglio, agosto e settembre per il secondo. In passato la maggior parte del taglio avveniva a mano, ora per alcune situazioni ci sono le macchine ma rimane sempre

un ottimo allenamento per i polpacci: è come andare in palestra ma gratis, e nel prezzo è compreso il solarium...

Certo, a volte è faticoso, ma in questi casi per rigenerarsi al termine del lavoro basta sedersi sul pendio a bere qualcosa, guardare il tramonto ed essere semplicemente orgogliosi di sé stessi per aver fatto tutto quello che c'era da fare.

Quassù ogni stagione ha il suo lavoro: smuovere, recintare e concimare i prati in primavera, la fienagione in estate, lo svernamento in autunno e lo sgombero dei sentieri in inverno. E per quanto a volte tutto questo sia duro, non lo cambierei per nessuna cosa al mondo!

/pg

L'autrice: Priska vive in un bel maso a Valas, frazione di San Genesio, a quota 1.400. Quando non aiuta nel maso, lavora per Vitalpina come Social Media & Content Manager. E sempre con la stessa passione.



Manch einer sieht in den Bergen genussvolles Wandern, schönste Panoramen,

perfekte Auszeit und gutes Essen. Dies unterschreibe ich mit jedem Atemzug, für uns Bergbauern jedoch gehört noch ein weiterer Aspekt dazu: die Arbeit. Und die hat es in sich!

Das Bewirtschaften eines Hofes in den Bergen Südtirols ist ein Fulltime-Job, der immer wieder neue Herausforderungen, aber auch große Freude mit sich bringt. Gern nehme ich euch ein Stück weit mit in meinen Alltag.

Wecker, 05:00 Uhr morgens. Modern per Handy, aber statt der Schlummertaste gibt sich unser Pfau zum Besten. Und wer einen Pfau mal „singen“ gehört hat, der weiß, wie sarkastisch ich das meine!

Auf gehts mit einer Schar arbeitstüchtiger Mäusefänger, den Katzen, Richtung Stall. Das dröhnende „Guten Morgen“ der Kühe begrüßt uns, dazwischen die eher leisen Versuche des Kälbchens, sein Frühstück als erstes zu ergattern.

Melkmaschine an und los gehts mit dem Frühsport, dem Ausmisten! Gut für Arme, gut für Rücken. Im Anschluss gibts Frühstück: Eine Schale frische Milch geht an die Kätzchen, danach gibts Heu für die Großen und zwischendrin bekommt auch das Kälbchen seinen Schnuller. Wo das Heu herkommt? Das holen wir uns natürlich selbst von unseren Wiesen und Almen. Je nach Wetter sind die Hochsaisons bei uns im Juni und Juli für den ersten Schnitt, August und September für den zweiten. Früher viel mit der Hand, mittlerweile hilft hier und da die eine oder andere Maschine. Gutes Training für die Waden bleibt es allemal, Fitnessstudio ganz kostenlos, inklusive Solarium.

Und auch wenn es manchmal ganz schön anstrengend ist, das Schönste ist und bleibt es aber, nach getaner Arbeit im Hang zu sitzen, mit einem Getränk in der Hand, dem Sonnenuntergang zusehen

und einfach stolz auf sich zu sein, alles gut unter Dach und Fach gebracht zu haben.

Hier oben hält jede Jahreszeit ihre ganz eigenen Arbeiten bereit: im Frühling das Räumen, Zäunen und Düngen der Wiesen, im Sommer die Heuarbeit, im Herbst das Einwintern und im Winter das Freischaufeln der Wege. Und so hart es auch manchmal ist, ich würd nie im Leben tauschen wollen!

Zur Autorin: Priska wohnt auf einem schönen Hof in Flaas bei Jenesien auf ca. 1.400 m Höhe. Und wenn sie nicht gerade am Hof mithilft, ist sie SocialMedia- und Content-Managerin bei Vitalpina. Auch hier mit voller Leidenschaft!



VIAGGIA CON LA FANTASIA

Immagina di essere qui, adesso. Cerca nella foto il posto che preferisci e immagina di sederti o sdraiarti nel verde. Adesso chiudi gli occhi e concediti una pausa. Senti i rumori del bosco? Senti l'aria fresca di montagna? Inspira profondamente ed espira lentamente: il viaggio è iniziato.

KLEINE REISE:

Stell dir vor, du wärst jetzt genau an diesem Ort. Such dir ein schönes Plätzchen im Bild, setz oder leg dich gedanklich direkt dorthin. Jetzt schließ die Augen und gönn dir deine kleine Auszeit. Was hörst du? Spürst du die frische Bergluft? Atme tief ein und langsam wieder aus.

APROPOS „KLEINE REISE“

Südtirol ist immer eine Reise wert. Wie man am besten dorthin kommt, haben wir hier schön übersichtlich zusammengefasst.

A proposito di viaggi: l'Alto Adige val bene una vacanza. Sempre. Per arrivare nel migliore dei modi ecco un piccolo vademecum con tutte le informazioni.

ROUTENPLANER

Alle Informationen zur Anreise **mit Zug, Bus, Auto oder Flugzeug** findest du auf www.suedtirol.info/anreise

FLUGHAFEN- BUSTRANSFERS

gibt es von Innsbruck, Verona, Bergamo, Treviso, Venedig, Mailand und München.

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL VOR ORT

www.suedtirolmobil.info

Service Desk: +39 0471 220 880

Zugauskunft Italien:

www.trenitalia.it

ANSCHLUSS-SHUTTLE

„Südtirol Transfer“ bringt dich von den wichtigsten Bus- und Zugbahnhöfen Südtirols direkt in dein Vitalpina Hotel: www.suedtiroltransfer.com

Südtirol Transfer

CALCOLA PERCORSO

Tutte le informazioni su come arrivare **in treno, bus, auto e aereo** nonché l'elenco degli operatori li trovate sul sito: www.suedtirol.info/it/informazioni/come-arrivare

BUS TRANSFER DAGLI AEROPORTI

Collegamenti tra l'Alto Adige e i seguenti aeroporti: Innsbruck, Verona, Bergamo, Treviso, Venezia, Milano e Monaco di Baviera.

MEZZI DI TRASPORTO PUBBLICO LOCALE

www.altoadigemobilita.info

Service Desk: 0471 220 880

Ferrovie Italiane:

www.trenitalia.it

SERVIZIO TRANSFER

Una comodità in più: il servizio „Alto Adige Transfer“ viene a prendervi alle principali autostazioni o stazioni ferroviarie per portarvi direttamente al vostro albergo.

www.altoadigettransfer.com

Schön, wenn du dir Gedanken über deine Anreise machst! Eine Zugfahrt oder auch die Anreise mit dem Bus schonen nicht nur die Umwelt, sondern sind zudem auch noch viel entspannter! Und mit dem Südtirol Guest Pass oder der Mobilcard fährt man auch noch kostenlos in ganz Südtirol! Damit hilfst du, das schöne Stück Natur, in das du fährst, auch als solches zu erhalten!

Bello sapere che stai cercando un'alternativa all'auto per andare in vacanza! Spostarsi in pullman o in treno non è solo più ecologico ma anche più rilassante. Inoltre, con l'Alto Adige Guest Pass o la Mobilcard viaggi gratis in tutto l'Alto Adige e soprattutto contribuisci a proteggere proprio quella splendida natura che stai per visitare!



UND VERGESST NICHT:
NACH SO VIEL BERG
MUSS AUCH MAL SO RICHTIG
RELAXED WERDEN!

ABER DAS DÜRFTE IN DEN
VITALPINA HOTELS OHNEHIN
EIN LEICHTES SEIN!

E non dimenticate:

Dopo tanta montagna,

vi siete meritati

qualche ora di relax.

Dove? Ma in uno

dei Vitalpina Hotels,

ça va sans dire!

HEILKRAFT NATUR.

Antiaging-Wunder Edelweiß, entzündungshemmendes Beinwell, regenerierende Schneeealge, Bartflechte, Rosenwurz, Arnika und wie sie alle heißen. Es ist erstaunlich, welche Vielfalt die Natur an unterschiedlichen Kräutern hervorbringt und es ist noch erstaunlicher, wie unterschiedlich ihre speziellen Fähigkeiten sind.

Il potere curativo della natura. La miracolosa stella alpina anti-age, la consolida antinfiammatoria, la rigenerante alga delle nevi, la barba di bosco, la rodiola rosea, l'arnica... e chi più ne ha più ne metta. È incredibile quante erbe diverse esistano in natura, ed è ancora più sorprendente quanto siano diverse le loro peculiarità.

Die Alpen mit ihren verschiedenen klimatischen Ausprägungen, von der montanen Stufe zur subalpinen, von der alpinen bis zur nivalen Ebene hoch in den Berggipfeln, sind ein wertvolles Reservoir mit botanischen Spezialisten. Um zu Überleben, müssen sie ausgeklügelte Strategien entwickeln, um flexibel auf die oft kargen Einflüsse ihrer Umwelt reagieren zu können. Genau diese Strategien, das System aus komplexen Interaktionen, nutzt Team Dr Joseph auch für seine Pflegeprodukte.

„Indem wir die wirksamen Pflanzen-Bestandteile in unseren Produkten verwenden, können wir den Schutzmechanismus unserer Haut triggern. Edelweiß beispielsweise, verbessert nachhaltig die Widerstandsfähigkeit der Haut gegen äußere Faktoren“, so Joseph Franz, der das Unternehmen im Jahr 1986 gründete. Ein Unternehmen, das eng mit dem faszinierendsten Labor auf der Welt zusammenarbeitet, der Natur.

Le Alpi, con le loro svariate caratteristiche climatiche – dalla zona montana a quella subalpina, dal piano alpino a quello nivale – sono uno scrigno inesauribile di specialità botaniche. Per sopravvivere esse devono sviluppare strategie sofisticate, che permettano loro di reagire in maniera flessibile alle influenze spesso scarse del loro habitat. E il Team Dr Joseph utilizza proprio queste strategie, questo sistema di interazioni complesse, per realizzare prodotti per la cura della persona.

“Utilizzando i componenti attivi delle piante nei nostri prodotti, possiamo mettere in azione il meccanismo protettivo della nostra pelle. La stella alpina, ad esempio, migliora durevolmente la resistenza della pelle ai fattori esterni”, spiega Joseph Franz, fondatore nel 1986 di questa azienda che lavora a stretto contatto con il laboratorio più affascinante del mondo: la natura. /rb

Alpenkräuter sind so vielfältig wie die Natur selbst und genauso vielfältig sind auch die unterschiedlichen Hauttypen. Es gibt für jeden Hauttyp spezifische Herausforderungen und entsprechend geeignete oder weniger geeignete Heilpflanzen. Die Kunst besteht immer darin, die Pflanzen achtsam zu verwenden und intelligent miteinander zu kombinieren, sodass sie schließlich für den jeweiligen Hauttyp eine ausgeklügelte und wirkstarke Synergie ergeben.

La natura è una vera e propria maestra in fatto di resilienza. E noi come compito abbiamo deciso di imparare da lei.

DIE NATUR
IST WAHRLICH EIN
MEISTER IN SACHEN
RESILIENZ.
UND VON IHR ZU
LERNEN, HABEN
WIR UNS ZUR
SCHÖNEN AUFGABE
GEMACHT.



Le erbe alpine sono diverse come la natura stessa, così come esistono innumerevoli tipi di pelle. Di conseguenza ogni pelle ha delle esigenze specifiche e delle piante officinali più o meno congeniali. La bravura consiste quindi nell'utilizzare le piante con accortezza e nel combinarle in modo intelligente, in modo da ottenere una sinergia sofisticata ed efficace per i vari tipi di pelle.



TEAM DR JOSEPH

www.teamdrjoseph.com

BITTERER ERNST. L'AMARO CHE FA BENE.

Von Bergkräutern, Nackenschmerzen und richtig schlechter Laune.

Ein locker-lässiger Gastbeitrag von der Kräuterverrückten Tami von Seyr.

Erbe di montagna, dolori cervicali e pessimo umore: cosa accomuna tutto questo? Ce lo spiega in maniera divertente l'appassionata erborista Tami von Seyr.



Von meinen regelmäßigen Wandertouren komme ich erfahrungsgemäß immer mit unfassbaren Nackenschmerzen nach Hause. Warum? Ganz klar: Ich als interessierte Kräutertante kann nicht anders. Selbst das kleinste Pflänzchen, Gräslein oder Blümlein will ich auf keinen Fall verpassen. Kopf nach unten, permanent. Schließlich kann man die großen, grauen Berge ganz wunderbar auch von unten betrachten.

Geht es aber um megacoole Bergkräuter wie Arnika, Edelweiß und alle möglichen Enzianarten, bin ich wie hypnotisiert. Vor allem, weil sie es echt drauf haben: Mal ganz abgesehen davon, dass oben am Berg ein „ganz anderer Wind weht“, haben alle Kräuter ab einer gewissen Meereshöhe viel mehr Power, da sie zum Beispiel mit stärkerer UV-Strahlung und kurzen Wärmeperioden klar kommen müssen. Es ist hart und stressig. Die verweichlichten Talkkräuter können da absolut nicht mithalten, von den verwöhnten Gartenkräutern ganz zu schweigen.

Kein Wunder also, dass da bei so manchem Berggewächs die Laune nicht ganz so gut ist. Allen voran sei hier ein alter Grantelgreiß namens Enzian zu erwähnen. Er ist durch und durch (ver)bitter(t). Die schlechte Laune zieht sich von den stachelig aussehenden Blütenknospen über die spitzig zulaufenden Blätter bis hin

zur Wurzel, welche vergleichsweise sogar die meisten Bitterstoffe von allen hiesigen Pflanzen überhaupt enthält.

Kurzes Klugscheißerwissen:

Für therapeutische Zwecke oder den leckeren (naja, darüber lässt sich streiten!) Enzianschnaps werden die Wurzeln des gelben Enzians verwendet. Der blaue Enzian hat relativ kleine Wurzeln, dafür aber eine wunderschöne Blüte. Daher darf er das Etikett der Schnapsflasche zieren und den Applaus einheimen, während einer der gelben Kollegen mal wieder arbeiten muss und vielleicht auch deswegen nur noch schlechtere Laune kriegt – falls das überhaupt noch möglich ist. Nur gut, dass er unter Naturschutz steht. Manchmal kommt es mir fast so vor, als ob nicht der grantelgreißige Enzian vor uns, sondern wir vor seiner Laune geschützt werden soll. Aber bitte sagt ihm das nicht, sonst gibt es großen Ärger – und das ist mein bitterer Ernst.

Al termine di ogni escursione, regolarmente torno a casa con il collo dolorante. Perché? Presto detto: essendo un'appassionata erborista, che non vuole perdersi nemmeno la più piccola pianta, erba o fiore che sia, cammino sempre a testa bassa... E sapete? Le nostre montagne sono belle anche se viste dal basso.

Quando mi imbatto in qualche fantastica erba di montagna come l'arnica, la stella alpina e le genziane, rimango ipnotizzata. Sono davvero incredibili: a parte il fatto che in montagna c'è un'aria totalmente diversa, le erbe che si trovano a una certa altitudine hanno una potenza assai maggiore, perché devono resistere a situazioni difficili come raggi UV più forti e periodi caldi più brevi. Nulla a che vedere con le rammollite erbe del fondovalle, e men che meno con le viziate erbe da giardino.

Non c'è da stupirsi allora, se l'umore di molte piante alpine non è dei migliori. Prendiamo quella vecchia brontolona della genziana. Lei è veramente amar(eggiat)a: il suo cattivo umore si nota nei boccioli dall'aspetto pungente, nelle sue foglie appuntite e soprattutto nella radice, che contiene in assoluto le sostanze più amare tra tutte le piante autoctone.

L'erborista saputella

Le radici della genziana gialla sono utilizzate a scopo terapeutico o per la deliziosa (ma su questo si può discutere...) grappa alla genziana. La genziana blu ha radici relativamente piccole ma in compenso sfoggia un magnifico fiore, che le permette di mettersi in bella mostra sulla bottiglia di grappa e ricevere gli applausi, mentre le sue colleghe gialle deve ancora sgobbare e forse per questo sono di un umore, se possibile, ancora peggiore. Trovo giusto che sia una specie protetta, a volte però penso che non sia la bisbetica genziana a dover essere protetta da noi, ma noi dal suo umore... Ma per favore non dateglielo, o saranno guai grossi. Anzi amari.

Kräuter sind wie Gäste auf einer Party: mit manchen feiert es sich ausgelassen, manche nerven einfach mit ihrer bloßen Anwesenheit und wieder andere sind wie die echte Nelkenwurz. Die kennst du nicht? Dann aber bitte ganz schnell nachlesen, in meinem Buch „Klugscheißerwissen Kräuter“.

Le erbe sono un po' come gli invitati a una festa: con alcuni ti trovi bene, altri sono fastidiosi a pelle e altri ancora sono come la radice di cariofillata. Non sapete cos'è la cariofillata? Allora correte a leggere il mio libro „Klugscheißerwissen Kräuter“ (in tedesco, traducibile con „L'erborista saputella“).



Zur Autorin: Tami mag keine Bananen und ihre Katzen heißen Signora Dora und Kater Karl. Warum sie uns das erzählt? Na, weil sie eine Verrückte ist, und zwar eine Kräuterverrückte. Bei ihr dreht sich alles so sehr um Kräuter, dass ihr manchmal fast schon schwindlig ist. Wer mehr von ihr wissen möchte: lieblingskraeuter.com

L'autrice: a Tami non piacciono le banane e i suoi gatti si chiamano Signora Dora e Kater Karl. Perché ci dice questo? Beh, perché è una pazzarella, per la precisione va pazzo per le erbe. La sua vita ruota talmente attorno alle erbe, che a volte le vengono quasi le vertigini... Per conoscerla meglio: lieblingskraeuter.com

WIR LEBEN BERGE.

Ein Leitsatz, den die 27 Vitalpina® Hotels Südtirol fest in ihrer DNA verankert haben. Doch was steckt dahinter, was kann ich mir als Gast erwarten? Wir haben nachgefragt und dabei doch ein paar interessante Fakten ans Licht geholt.

Nicht nur, dass sich die Vitalpina Hotels wie eine Art Basecamp sehen, als Ausgangspunkt für spannende Aktivtouren, als Dreh- und Angelpunkt für alpinen Lifestyle. Nein, alle Gastgeber sind selbst begeisterte und geprüfte Wanderleiter, viele sogar Bergführer. Sie kennen die Gegend wie ihre Westentasche und haben Freude daran, die Leidenschaft fürs Draußen mit ihren Gästen zu teilen.

Dabei bieten sie neben individueller Tourberatung und fachkundiger Information zum Wander- und Aktivprogramm mindestens 3 geführte Touren pro Woche, die sie, wann immer möglich, sogar selbst begleiten.

Rucksäcke, Wanderstöcke, Schneeschuhe stellen sie gerne zur Verfügung, ebenso wie spannende Bergliteratur und Kartenmaterial.

Doch Südtirols Natur ist nicht nur draußen erlebbar, sondern die Gastgeber holen sie ganz bewusst auch ins Haus: in die Zimmer, ins Ambiente, mit natürlichen lokalen Materialien etwa, genauso wie in eine relaxte Spa-Behandlung und ins Wellness-Angebot.

Und ebenso auf den Teller, mit alpin-mediterran-leichter, gesundheitsbewusster Küche, wo besonders auf die Verwendung von regionalen und saisonalen Zutaten Wert gelegt wird. Mit frischen Kräutern und Naturprodukten, mit täglich frischem Brot aus eigener Produktion oder vom lokalen Bäcker.

Viele der Gastgeber verwerten selbst Angebautes oder beziehen ihre Produkte direkt aus der Umgebung und generell ist der Nachhaltigkeitsgedanke allgegenwärtig. Hier spielt die Vermeidung von Müll eine genauso wichtige Rolle, wie der achtsame Umgang mit Naturressourcen.

Ganz so, damit wir alle und auch die Generationen nach uns noch genauso große Freude an diesem wunderbaren Fleckchen Erde haben.

/rb

AUF DEN FOLGENDEN SEITEN STELLEN WIR ALLE 27 VITALPINA HOTELS VOR, GEBEN EINEN KLEINEN EINBLICK IN IHRE GANZ EIGENEN HIGHLIGHTS!

Und auch den etwas größeren Einblick haben wir:

WWW.VITALPINA.INFO



MONTAGNA È VITA.

Una convinzione saldamente radicata nel Dna dei 27 Vitalpina® Hotels Südtirol. Già, ma cosa significa veramente? Cosa deve aspettarsi un ospite in questi alberghi? Noi ci siamo informati per bene e abbiamo scoperto un sacco di cose interessanti.



Innanzitutto non dovete pensare che i Vitalpina Hotels siano solo una sorta di campo base, un punto di partenza da dove andare in autonomia alla scoperta della montagna o dello stile di vita alpino. Gli albergatori stessi sono amanti della montagna e sono guide escursionistiche e/o alpine certificate, che conoscono il territorio come le loro tasche e amano condividere con i propri ospiti la passione per l'attività outdoor.

Oltre a fornire tutte le informazioni e la consulenza necessarie, propongono almeno tre escursioni guidate a settimana, alle quali cercano di partecipare personalmente.

Nei loro alberghi avrete sempre a disposizione zaini, bastoncini da trekking e racchette da neve, oltre a cartine, mappe e libri sulla montagna.

Ma la natura dell'Alto Adige non la trovate solo fuori dagli alberghi bensì anche dentro: nelle stanze realizzate con materiali naturali locali, nell'atmosfera tipica e nei trattamenti Spa e wellness a base di prodotti autoctoni.

Non è finita: l'anima della nostra terra la incontrate anche a tavola, nelle specialità culinarie dai sapori alpini e mediterranei, dove le materie prime locali e stagionali giocano un ruolo di primo piano: erbe, prodotti naturali e pane fresco fatto in casa o dal fornaio del posto.

Molti albergatori inoltre, per un convinto principio di sostenibilità, fanno uso di alimenti autoprodotti o comunque provenienti dalle immediate vicinanze. Un rispetto per l'ambiente che si ritrova anche nella limitazione dei rifiuti e nell'utilizzo oculato delle risorse naturali.

Tutto questo per un semplice motivo: far sì che anche le future generazioni possano godere delle meraviglie di questo paradiso naturale chiamato Alto Adige.

/rb

**NELLE PAGINE
SEGUENTI VI PRESEN-
TIAMO TUTTI I
27 VITALPINA HOTELS:
VENITE CON NOI
ALLA SCOPERTA DELLE
PECULIARITÀ DI
OGNUNO DI LORO.**

E se volete saperne di più c'è sempre il nostro sito web:
WWW.VITALPINA.INFO



LA VARIETÀ È UNO DEI PUNTI DI FORZA DELL'ALTO ADIGE.
E ANCHE DEI VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL.

GENAUSO VIELFÄLTIG,
WIE SÜDTIROL SELBST ES IST,
SO SIND AUCH DIE
VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL.

Südtirol hingegen lässt sich grob in 3 Erlebnisregionen einteilen: Meran mit Umgebung und der Vinschgau im Westen, das zentrale Eisacktal und die Dolomiten-Region.

Jede auf ihre eigene Weise spektakulär, jede mit ganz eigenen Highlights.

Alle gemeinsam haben sie jedoch die Leidenschaft für Natur und Berg und die immense Herzlichkeit, mit der man hier empfangen wird.

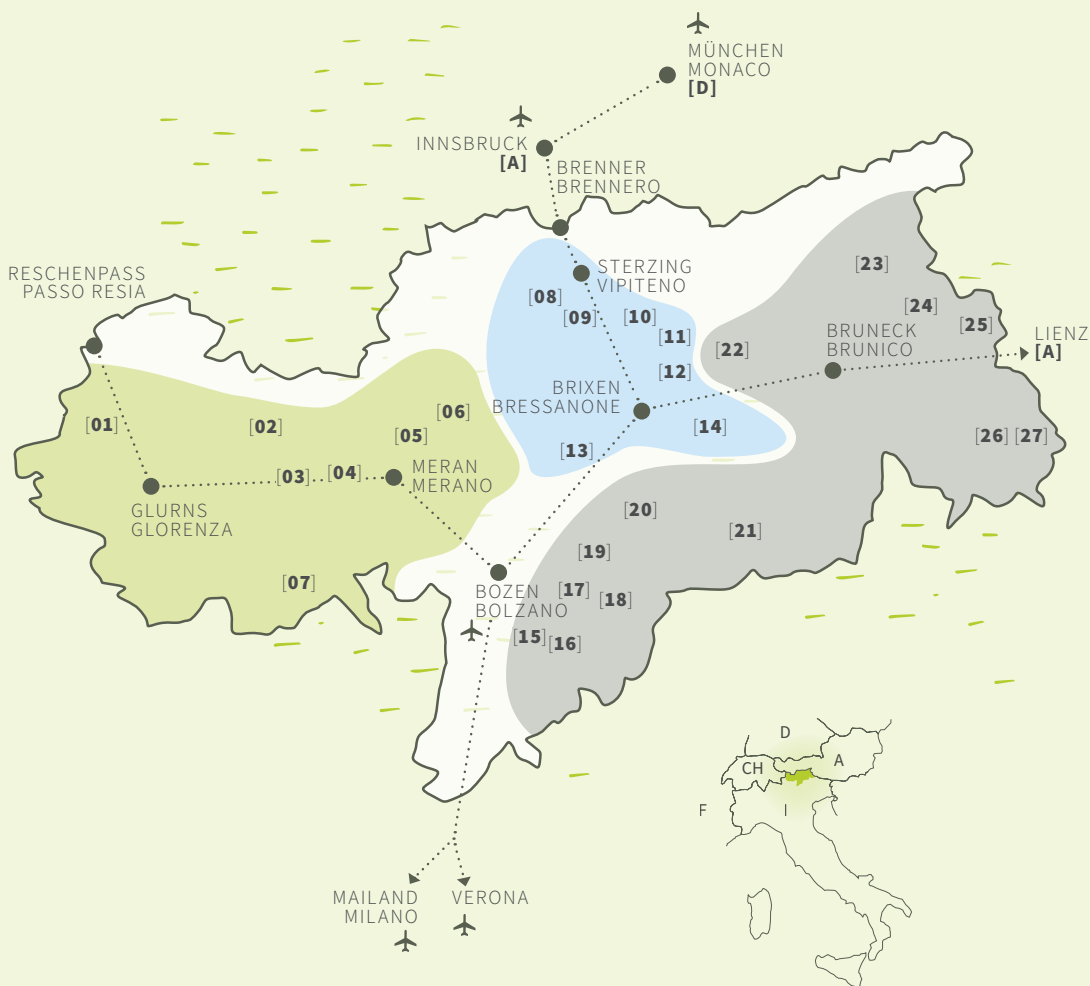
Per comodità tuttavia possiamo suddividere l'Alto Adige in tre grandi regioni turistiche:

Merano e il suo circondario con la Val Venosta a ovest, la Valle Isarco al centro

e l'area dolomitica a est. Ogni regione è spettacolare a proprio modo, ognuna con

le proprie eccellenze ma tutte accomunate dalla passione per la natura e la montagna

e la straordinaria cordialità che caratterizza l'accoglienza.



Meran & Umgebung und Vinschgau

Merano & dintorni e Val Venosta

- 50 **01 DAS GERSTL** * * * * S Mals/Malles
- 51 **02 TONZHAUS** * * * * ▼ Schnalstal/Val Senales
- 52 **03 SCHULERHOF** * * * * Naturns/Naturno
- 53 **04 WALDHOF** * * * * Rabland/Rablà
- 54 **05 GOLSERHOF** * * * * S ▼ Dorf Tirol/Tirol
- 55 **06 ZIRMERHOF** * * * * S ▼ Riffian/Rifiano
- 56 **07 WALTERSHOF** * * * * ▼ Ulten/Ultimo

Eisacktal/Valle Isarco

- 60 **08 GASSENHOF** * * * * S ▼ Ratschings/Racines
- 61 **09 RAINER** * * * * Ratschings/Racines
- 62 **10 VALSERHOF** * * * * Vals/Valles
- 63 **11 LÄRCHENHOF** * * * * Meransen/Maranza
- 64 **12 TRATTERHOF** * * * * S Meransen/Maranza
- 65 **13 TAUBERS UNTERWIRT** * * * * Feldthurns/Velturno
- 66 **14 LÜSNERHOF** * * * * S ▼ Lüsen/Luson

Dolomiten/Dolomiti

- 70 **15 ERICA** * * * * S Deutschnofen/Nova Ponente
- 71 **16 PFÖSL** * * * * S Deutschnofen/Nova Ponente
- 72 **17 VAJOLET** * * * * Tiers/Tires
- 73 **18 CYPRIANERHOF** * * * * Tiers/Tires
- 74 **19 ARTNATUR DOLOMITES** * * * * ▼ Seis am Schlern/Siusi allo Sciliar
- 75 **20 SCHGAGULER** * * * * S Kastelruth/Castelrotto
- 76 **21 DOSES** * * * * S St. Christina/Santa Cristina
- 77 **22 TERENTNERHOF** * * * * S Terenten/Terento
- 78 **23 DRUMLERHOF** * * * * ▼ Sand in Taufers/Campo Tures
- 79 **24 FALKENSTEINER ANTHOLZ** * * * * Antholz/Anterselva
- 80 **25 MAGDALENAHOF** * * * * St. Magdalena/Santa Maddalena
- 81 **26 BERGHOTEL SEXTEN** * * * * S ▼ Sexten/Sesto
- 82 **27 ST. VEIT** * * * * Sexten/Sesto



Mitglied/membro Wanderhotels best alpine

MERAN & VINSCHGAU UND UMGEBUNG DINTORNI E MERANO & VAL VENOSTA

MEDITERRAN-ALPIN
KONTRASTREICH.
PAESAGGI ALPINI E
MEDITERRANEI.

Von Südtirols höchstem Berg bis zu einem der geheimnisvollsten Seen der Alpen.

Die Gegend rund um die Kurstadt Meran, der Vinschgau bis zum Reschenpass. Hier trifft man auf Kontrastprogramm: stolze Gletscher neben Palmen, Wein, Zypressen und Kakibäumen, weite Täler, sanfte Hügel und ausgedehnte Hochplateaus neben urigen Bergtälern wie das Martell- oder das Ultental. König Ortler thront still über seinen fast 100 Gletschern,

È la zona che dalla cittadina termale di Merano porta attraverso la Val Venosta fino al Passo Resia e all'omonimo lago. Il paesaggio è un trionfo di contrasti con palme e ghiacciai, vigneti, cipressi e alberi di cachi, ampi fondovalle, dolci pendii e altipiani che si alternano a tipiche vallate montane come la Val Martello o la Val d'Ultimo. L'Ortles troneggia maestoso su quasi

während der Naturpark der Texelgruppe und der Nationalpark Stilfserjoch zu sensationellen Touren einladen. Mediterrane Leichtigkeit zeichnen Lebensstil und Kulinarik, abwechslungsreiche Radtouren und herrlich-sanfte Spaziergänge entlang von Promenaden, Themen- und Waalwegen sorgen für vielversprechende Abwechslung.

cento ghiacciai, il Parco Naturale Gruppo di Tessa e il Parco Nazionale dello Stelvio sono garanzia di escursioni indimenticabili. Qui la leggerezza mediterranea si riflette nello stile di vita e in cucina, mentre la natura invita a pedalare e camminare lungo strade ciclabili, percorsi tematici e sentieri delle rogge.

/rb

Sanft-mildes Klima bei über 300 Sonnentagen im Jahr. Und die Sonne lacht nicht nur vom Himmel, sondern auch aus den Herzen der Menschen, die hier leben. Beispielsweise jenen der Gastgeber auf den folgenden Seiten.

Clima mite e più di 300 giornate di sole l'anno. Una solarità che si ritrova anche nel cuore di chi vive qui, come ad esempio gli albergatori delle prossime pagine.



01

ALPINE RETREAT * * * * S

DAS GERSTL

Glücklich sein. Im Sommer wie im Winter. Kraft tanken. Ruhe spüren und sich frei fühlen. Mit majestätischer Bergsicht auf 1.540m, mit neuer Garden Area und beheiztem 18m-Outdoor-Pool.

Stare bene, d'estate e d'inverno. Rigenerarsi, sentirsi sereni e liberi. Di fronte allo splendido panorama che si gode a 1.540 metri di quota, con la nuova Garden Area e la piscina esterna riscaldata da 18 metri.



DER KRAFTPLATZ IM
VINSCHGAU
TUTTA L'ENERGIA DELLA
VAL VENOSTA



MALS/MALLES

Fam. Gerstl, T +39 0473 831 416

info@dasgerstl.com

www.dasgerstl.com

📅 03.06.2023 – 10.12.2023 / 26.12.2023 – 01.04.2024

08.05.2024 – 08.12.2024

🏔️ 1.540 m 🏡 Watles, 2.555 m



LUKAS

MARION

DIE GASTGEBER

Mit der einzigartigen r30-Philosophie „Dahoam Garantie“ leisten Marion und Lukas ihren Beitrag zum respektvollen Umgang mit der Natur. Lebensmittel, Kosmetikprodukte, Mitarbeiter, Baumaterialien und sogar die Handwerker kommen, sofern möglich, aus einem Radius von 30 Kilometern. Familie Gerstl freut sich, wenn Mitarbeiter und Gäste gleichermaßen begeistert sind vom DAS GERSTL Alpine Retreat.

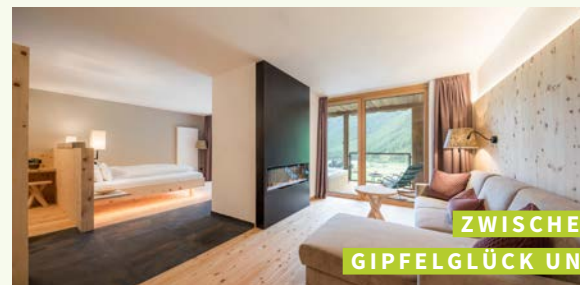
I PADRONI DI CASA

Marion e Lukas hanno elaborato una “garanzia della casa” decisamente particolare: si chiama r30 ed è finalizzata al rispetto della natura e delle sue risorse. In buona sostanza, tutti gli alimenti, prodotti cosmetici, i collaboratori, materiali da costruzione e persino gli artigiani provengono da località situate nel raggio massimo di 30 chilometri. Uno sforzo quotidianamente apprezzato dai collaboratori e dagli ospiti del loro gioiello: DAS GERSTL Alpine Retreat.

02

HOTEL * * * * S

TONZHAUS



ZWISCHEN
GIPFELGLÜCK UND
TALIDYLL



SENTIRSI BENE
TRA PRATI
E MONTAGNE

Im 4-Sterne-Hotel im idyllischen Schnalstal tanzt das Herz voller Freude, weil es der Natur wieder ganz nahe kommt. Kulinarisch, bei einer Kräuterwanderung, im Berg-Pool oder im Alpin Spa.

Benvenuti nella splendida Val Senales, in un albergo a 4 stelle che vi farà sentire vicini alla natura in ogni momento: a tavola, camminando tra le erbe, nella piscina tra i monti e nella Alpin Spa.

SCHNALSTAL/VAL SENALES

Fam. Götsch, T +39 0473 669 688

info@tonzhaus.com

www.tonzhaus.com

📅 07.12.2023 – 07.04.2024 / 24.04.2024 – 16.06.2024

28.06.2024 – 17.11.2024

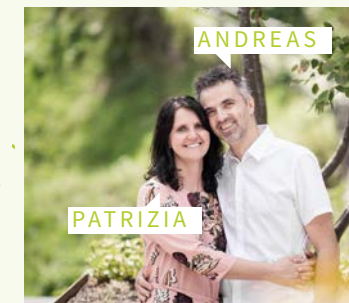
🏔️ 1.500 m 🏡 Finailspitze/Punta Finale, 3.514 m

DIE GASTGEBER

Wenn Patrizia und Andreas auf Gäste-Rezensionen stoßen, laut denen „im Tonzhaus lauter Engel arbeiten“, wird es ihnen selbst ganz warm ums Herz. Die beiden sind gern draußen unterwegs, lieben es, zu wandern oder einfach auch mal nur mit einem guten Buch unter einem Baum zu sitzen. Bei Patrizia ist es meistens ein Kräuter- oder Blumenbuch. Das entspannt sie, sagt sie, bei Andreas hingegen ist es eher die Tirolensie!

I PADRONI DI CASA

Quando tra le recensioni dell'albergo qualcuno scrive che “al Tonzhaus ci lavorano degli angeli”, Patrizia e Andreas non possono fare a meno di commuoversi. I due titolari amano stare all'aperto, facendo escursioni o semplicemente sedendosi sotto un albero a leggere un buon libro. Patrizia sfoglia testi che parlano di erbe e fiori perché – dice – la fanno rilassare. La lettura preferita di Andreas è invece “die Tirolensie”.



ANDREAS

PATRIZIA



DIE GASTGEBER

Thomas' Lieblingsplatzl im Hotel ist zweifelsohne unter der Pergola im schönen Innenhof. Er mag den Duft frisch geschnittener Kräuter genauso, wie zu sehen, dass die Gäste die ganz besondere Bodenständigkeit schätzen. Denn genau dann sind schöne Feedbacks wie das folgende keine Ausnahmen: „Selten haben wir in einem Hotel eine derart ehrliche Herzlichkeit sowohl von Ihnen als auch vom gesamten Team erlebt. Mit wenigen Worten: Im Schulerhof stimmt einfach alles.“

I PADRONI DI CASA

Il posto più bello dell'albergo per Thomas? Il pergolato della corte interna, che profuma di erbetta appena tagliate. Gli ospiti dello Schulerhof invece apprezzano la sua particolare semplicità. Ecco infatti una delle tante recensioni che descrivono l'atmosfera dello Schulerhof: "Raramente abbiamo sentito in un albergo una cordialità così sincera, da parte di Thomas e di tutto il team. In poche parole: allo Schulerhof ci si sente completamente a proprio agio".

03 VITALPINA HOTEL * * * * SCHULERHOF

Der malerische Anstz versteckt nicht nur das eine oder andere lauschige Ruheplätzchen, sondern auch jede Menge an Aktivitäten und so manches kulinarische Highlight.

Una splendida residenza che nasconde in sé tanti angoli di quiete ma anche una fervida attività e indimenticabili eccellenze culinarie.



PERSÖNLICH, AUTHENTISCH,
NATURVERBUNDEN
PERSONALE, AUTENTICO,
NATURALE



NATURNS/NATURNO

Fam. Schuler, T +39 0473 660 096
info@schulerhof.it
www.schulerhof.it

📅 22.12.2023 – 06.01.2024 / 23.03.2024 – 17.11.2024

📍 518 m 📍 Hochwart/Guardia Alta, 2.606 m

DIE GASTGEBER

Am Waalweg entlang dem Lauf des Bergwassers folgend und weiter bis zu den Spronser Seen auf 2.500 m ist mit Sicherheit eine der schönsten Touren im Waldhof – und das ganze Team freut sich, wenn die Gäste voller Begeisterung davon schwärmen. Oder davon, wie schön es doch sei, früh morgens im wohligen warmen Wasser der Sonne entgegen zu schwimmen, die hinter den fernen Gipfeln aufsteigt. Das hat was ganz eigenes, sagen sie, und da kann man ihnen nur recht geben.

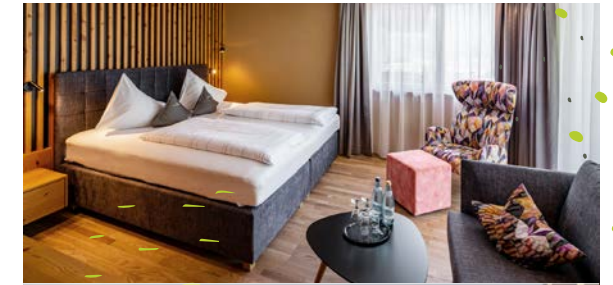
I PADRONI DI CASA

Una delle escursioni preferite dagli ospiti del Waldhof è senz'altro quella che dai sentieri delle antiche rogge, i tradizionali "Waalwege", si inerpicca fino ai 2.500 metri di quota degli splendidi laghetti di Sopranes. Ma chi soggiorna qui ama anche nuotare nella piscina panoramica riscaldata aspettando il sorgere del sole. È un'esperienza particolare, dice chi l'ha provata. E come dargli torto?



ALFRED

04 VITALPINA HOTEL * * * * WALDHOF



DIE MAGIE DER
VIELFALT
LA MAGIA DELLA
DIVERSITÀ



Mal ist es der idyllische Spaziergang entlang der Waalwege, mal das Almen-Trekking oder die Radtour ins schöne Meran. Und Pools und Saunen sind dann perfekt für hinterher.

A voi la scelta tra una rilassante camminata lungo gli antichi canali d'irrigazione (Waalweg), un trekking in malga o un giro in bici a Merano. E al ritorno, relax garantito in piscine e saune.

RABLAND-PARTSCHINS/RABLÀ-PARCINES

T +39 0473 968 088
info@hotelwaldhof.it
www.hotelwaldhof.com

📅 28.03.2024 – 17.11.2024

📍 525 m 📍 Tschigot/Monte Cigot, 2.998 m

05

HOTEL * * * * S

GOLSERHOF



HERZLICH. KLEIN.
BESONDERS.
CORDIALE. PICCOLO.
SPECIALE.



Über den Dächern Merans, zwischen Obst- und Weingärten, liegt das kleinste 4-Sterne-Superior Hotel im Meraner Land, überraschende Details und Feinheiten inklusive.

Vista sui tetti di Merano, immerso tra frutteti e vigneti, il Golserhof è il 4 stelle Superior più piccolo della zona. Ricco tuttavia di sorprendenti dettagli e raffinatezze esclusive.

DORF TIROL-MERAN / TIROLO-MERANO

Fam. Gufler-Mair, T +39 0473 923 294

info@golserhof.it

www.golserhof.it

📅 01.12.2023 - 17.12.2023 / 07.03.2024 - 03.11.2024

⚓ 550 m 🏠 Mutspitze/Monte Muta, 2.291 m

DIE GASTGEBER

Hiltrud und Patrick freuen sich, wenn sie ihre Gäste schwärmen hören. Von der atemberaubenden Dachterrasse mit individuellen Whirlpools und Himmelbetten, vom Frühstück oder Abendessen auf der mediterranen Terrasse, vom Viel an Raum und Platz, beispielsweise in Indoor- und Outdoor-Spa. Oder den Feinschmecker-Menüs mit frischen Produkten, viele davon sogar aus eigenem Anbau ...

I PADRONI DI CASA

A Hiltrud e Patrick fa molto piacere sentire gli ospiti decantare i tanti aspetti positivi del loro albergo: la splendida terrazza panoramica con vasche idromassaggio individuali e letti a baldacchino, la colazione e la cena da prendere nella terrazza mediterranea, l'abbondanza di spazio nella zona wellness, sia indoor che outdoor, e ovviamente anche il menu gourmet a base di ingredienti freschi, molti dei quali di produzione propria.



HILTRUD

PATRICK

06

HOTEL * * * * S

ZIRMERHOF

Im Zirmerhof steht nicht nur alpin-mediterraner Kontrast auf dem Programm, sondern auch ein abwechslungsreiches Erlebnisangebot. Unverkennbare Herzlichkeit inklusive.

Allo Zirmerhof troverete un'atmosfera sospesa tra sensazioni alpine e mediterranee e un programma tanto vario quanto emozionante. Ma soprattutto una cordialità vera.

MERANER LAND
IM LICHT
DER JAHRESZEITEN
A MERANO E DINTORNI
OGNI STAGIONE
È QUELLA GIUSTA



RIFFIAN/RIFIANO

Fam. Ortner, T +39 0473 241 177

info@hotel-zirmerhof.com

www.hotel-zirmerhof.com

📅 24.03.2024 - 09.11.2024

⚓ 520 m 🏠 Pfitschköpfl/Cima Pfitschköpfl, 2.274 m



GERLINDE

DIE GASTGEBERIN

Als einen der Highlight-Places im Zirmerhof nennt Gerlinde die Heaven-Swing-Schaukel. Am Pool, unter der Palme, mit spektakulärem Bergblick. Sie liebt den Blick aus der Vogelperspektive auf die Spronser Seen, kleine Aufmerksamkeiten zwischendurch, den Duft von Thymian und ganz besonders, wenn sie sieht, welch Leckereien sich aus den Produkten des familieneigenen Bio-Obsthofs zaubern lassen: Apfel-Kiwi-Marmelade, gebackene Feigen oder das feine Süppchen vom Golden Delicious Apfel.

LA PADRONA DI CASA

Gerlinde non ha dubbi: nel suo Zirmerhof bisogna assolutamente distendersi sui lettini "heaven swing" a bordo piscina, lasciandosi dondolare sotto le palme con una spettacolare vista sulle montagne. Lei ama anche le escursioni ai laghetti di Sopranes, le piccole attenzioni, il profumo del timo e in particolare le prelibatezze preparate con i prodotti del frutteto biologico di famiglia: confettura di mele e kiwi, fichi al forno o la delicata zuppa di mele Golden Delicious.

07

ERLEBNISHOTEL * * * *
WALTERSHOF
DIE GASTGEBER

In Gunter's Küche darf ein selbst gemachtes Kräutersalz nie fehlen, genauso wie sein berühmter flambierter Kaiserschmarrn. Kraft schöpfen er und seine Frau Victoria in der Natur, am Berg und am kleinen Teich vor dem Haus, wo auch die urige Mühle steht. Nachhaltigkeit bedeutet für sie, vorausschauend zu denken, damit der schöne Flecken, auf dem sie leben, erhalten bleibt. Ganz besonders schätzen sie, dass fast alle Mitarbeiter zu Fuß zur Arbeit kommen.

I PADRONI DI CASA

Nella cucina di Gunter non può mai mancare il sale alle erbe fatto in casa, per non parlare del suo leggendario Kaiserschmarrn flambé. Per ricaricarsi Gunter e sua moglie Victoria amano immergersi nella natura, in montagna oppure nel laghetto dell'albergo dove si trova anche un antico mulino. Per loro sostenibilità significa pensare e agire in maniera previdente, per non alterare i bei posti in cui vivono. E apprezzano tantissimo il fatto che quasi tutti i dipendenti dell'albergo vengano a lavorare a piedi.



GUNTER

VICTORIA



URLAUBE

LIEBER

UNGEWÖNLICH!

VACANZE

STRAORDINARIE

Urig, echt, etwas schräg und durch und durch lebensfroh ... das Ambiente genauso wie die vom „Feinschmecker“ ausgezeichnete Küche oder die Herzlichkeit im Team.

Caratteristico, genuino, un po' eccentrico e sempre ricco di vitalità... L'ambiente del Waltershof è rinomato anche per l'eccellente cucina e per la cordialità di chi ci lavora.

ST. NIKOLAUS-ULTEN / SAN NICOLÒ-ULTIMO

Fam. Holzner, T +39 0473 790 144

info@waltershof.it

www.waltershof.it

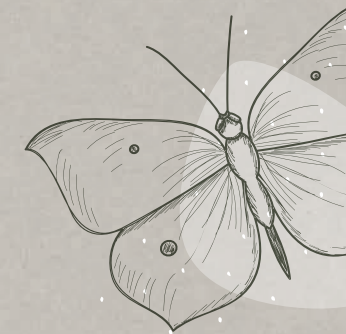
📅 25.12.2023 - 01.04.2024 / 08.05.2024 - 10.11.2024

⚓ 1.256 m 📍 Nagelstein/Monte Chiodo, 2.469 m

NICHT DER BERG
IST ES, DEN
MAN BEZWINGT,
SONDERN
DAS EIGENE ICH.

NON È LA MONTAGNA CHE
CONQUISTIAMO, MA NOI STESSI.

EDMUND HILLARY



02 EISACKTAL VALLE ISARCO

ABWECHSLUNGSREICH
UND SPANNEND.

LA BELLEZZA DELLA
DIVERSITÀ.

Vom idyllischen Bergdorf zur historischen Kulturstadt.

Das Eisacktal birgt viele Schätze.

Das Eisacktal, die goldene Mitte der Südtiroler Landschaft. Im Winter kommen Touren-, Langlauf- und Skiliebhaber voll auf ihre Kosten, im Sommer locken Wandertouren und Biketrails hinaus in die Natur. Das nördlich gelegene Wipptal zeigt sich etwas kantiger, hier lädt die historische Fuggerstadt Sterzing zum Flanieren ein. Weiter südlich wird das Tal breiter und das Klima etwas milder. Hier prägen Weinreben und Obstaine die Landschaft und auch Kastanien

wachsen an den sonnigen Hängen. Sie sind es unter anderem auch, die die Menschen im Herbst zum traditionellen Törggelen locken, zum gemütlichen Beisammensein bei neuem Wein und typisch-kulinarischen Highlights. Kulturelle Abstecher? Die Bischofsstadt Brixen, das kleine Städtchen Klausen und die Landeshauptstadt Bozen.

Valle Isarco, il cuore dorato dell'Alto Adige. D'inverno è il paradiso di sciatori, fondisti e scialpinisti, in estate regala emozioni nella natura a ciclisti ed escursionisti. A nord, nell'Alta Valle Isarco leggermente più stretta, splende il gioiello architettonico di Vipiteno, l'antica città dei Fugger. Nella parte meridionale invece, più aperta, il clima è già più mediterraneo, sui pendii soleggiati è un trionfo di vigneti e frutteti ma anche di castagneti.

Questa vallata è rinomata per l'antica tradizione del Törggelen, ovvero la fine della vendemmia da celebrare in allegra compagnia con vino novello, pietanze di stagione e castagne. Voglia d'arte? Visitate la città vescovile di Bressanone, la pittoresca cittadina di Chiusa e il capoluogo Bolzano.

Von der gemütlichen Genusswanderung bis hin zur winterlich-spektakulären Skitour, kulturelle Vielfalt und typisch-kulinarische Highlights. Das Eisacktal birgt Vielfalt, und seine Gastgeber genauso, einfach umblättern!

Camminate rilassanti, appaganti escursioni scialpinistiche, offerta culturale e cucina tipica: la Valle Isarco è il trionfo della diversità, come dimostrano anche i suoi alberghi Vitalpina.

STEFAN



MANNI

08 ERLEBNISORT * * * * S GASSENHOF

Hier trifft sich Spannung und Entspannung gleichermaßen. Ersteres zum Beispiel zu Fuß, auf dem Bike oder auf Skiern, zweiteres im 20 m Infinity Pool oder in einer der Saunen.

Emozioni e relax possono convivere? Al Gassenhof sì. Dopo una giornata all'aperto – a piedi, in bici o sugli sci – rilassatevi nella piscina Infinity da 20 metri o nelle diverse saune.

**SPORT UND BERGVERGNÜGEN
IM RIDNAUNTAL
SPORT E MONTAGNA
IN VAL RIDANNA**



RATSCHINGS/RACINES

Fam. Volgger, T +39 0472 656 209
info@gassenhof.com
www.gassenhof.com

📅 07.12.2023 – 07.04.2024 / 09.05.2024 – 24.11.2024

⚓ 1.350 m 📍 Mareiterstein/Sasso di Mareta, 2.192 m

DIE GASTGEBER

Wenn Stefan und Manfred beispielsweise auf einer ihrer Lieblingstouren auf den Mareiterstein unterwegs sind, dann darf Schokolade in ihrem Rucksack nicht fehlen. Oder ein gutes Schlückchen Schnaps, den Manfred selbst brennt. Und auch Bier, Wein, Rum und Gin gibts „Marke Manni“. Die beiden sind richtige Geht-nicht-gibts-nicht-Typen und freuen sich über jedes lächelnde Gesicht, egal ob von einem Gast oder einem Mitarbeiter.

I PADRONI DI CASA

Quando Stefan e Manfred partono per una delle loro escursioni preferite, sul Sasso di Mareta, nei loro zaini non può assolutamente mancare una barretta di cioccolato. E magari un sorso di buona grappa distillata dallo stesso Manni, che con le sue mani produce anche birra, vino, rum e gin. I due, l'avrete capito, sono capaci di tutto e soprattutto apprezzano le persone che sorridono, non importa se ospiti dell'albergo o collaboratori.

DER GASTGEBER

Sein Lieblingsbuch ist „Back to the roots“ von Lisa Wieland und so kommt es nicht von ungefähr, dass Hannes diesen Leitgedanken nicht nur in seiner Küche integriert. Mit selbstgezüchteten Sprossen beispielsweise oder Lamm und Kitz direkt vom Hof. Und auch beim Bau des Rainers, etwa mit selbst geschlägertem Zirmholz aus dem eigenen Wald. Hannes ist zu haben für alles, was selbst geht, und der Rest kommt vom Bauern um die Ecke.

IL PADRONE DI CASA

Il suo libro preferito? “Back to the roots” di Lisa Wieland. Un “ritorno alle origini” che per Hannes è diventato una filosofia di vita che applica ad esempio in cucina, dove utilizza germogli di produzione propria e carne di agnello e capretto locale. Ma anche nella costruzione dell'albergo, con legno di pino cembro proveniente dai boschi di famiglia. Hannes insomma fa da sé tutto ciò che può, per il resto si rivolge ai contadini delle vicinanze.

HANNES



09 DAS NATURHOTEL * * * * RAINER



**EHRlich, NATÜRLICH,
NACHHALTIG, EINZIGARTIG
GENUINO, NATURALE,
UNICO E SOSTENIBILE**



Ob Wanderung zur hauseigenen Alm oder Erlebnis-Waldbaden auf der neuen Plattform mitten im Wald. Hier wohnt man in und gleichsam mit der Natur. Dankbar, achtsam.

Una camminata fino alla malga di famiglia, un bagno nel bosco sulla piattaforma circondata dagli alberi... Il filo conduttore è sempre la natura. Da vivere con gratitudine e attenzione.

RATSCHINGS/RACINES

Fam. Rainer, T +39 0472 765 355
info@hotel-rainer.it
www.hotel-rainer.it

📅 07.12.2023 – 07.04.2024 / 29.05.2024 – 10.11.2024

⚓ 1.150 m 📍 Ontrattberg/Monte Ontratt, 1.642 m

10

VITALPINA HOTEL * * * *

VALSERHOF



EASY ALPINE LIFE
STILE E SEMPLICITÀ
ALPINA



Ruhe und Natur kann man im idyllischen Bergdorf Vals erwarten, dazu Alpine Wellness, 5 geführte Wanderungen im Sommer und nur 100 m bis zur Piste im Winter.

Tranquillità e natura fanno parte del Dna del grazioso villaggio di Valles. Il Valserhof ci aggiunge l'Alpine Wellness, cinque escursioni guidate in estate e piste da sci a soli 100 metri.

VALS/VALLES

Fam. Erlacher, T +39 0472 547 177

info@valserhof.com

www.valserhof.com

📅 15.12.2023 – 01.04.2024 / 09.05.2024 – 03.11.2024

⚓ 1.400 m 📍 Wilde Kreuzspitze/Picco della Croce, 3.135 m

DIE GASTGEBER

Als ganz persönlichen Lieblingsplatz in seinem Haus nennt Dietmar den Weinkubus mit über 18.000 Flaschen, wo er gern mit Gästen sitzt und sich unterhält. Über Wein, die Ruhe hier in Vals, über die Natur und die Nachhaltigkeit oder über seine liebsten Touren, beispielsweise wenn er auf dem Valser Höhenweg unterwegs ist, wo die Aussicht einfach fantastisch ist.

I PADRONI DI CASA

Il posto preferito di Dietmar nel suo albergo? Non c'è dubbio: il "cubo di vino" con oltre 18.000 bottiglie, dove ama intrattenersi con i suoi ospiti. Parlando loro di vino, certo, ma anche del paesino di Valles, del rispetto della natura o magari delle sue escursioni preferite. Una su tutte: la Via Alta di Valles, che regala una vista straordinaria lungo tutto il percorso.



11

HOTEL * * * *

LÄRCHENHOF

Als kleinstes 4-Sterne-Hotel der Almenregion lockt der Lärchenhof nicht nur durch seine familiäre Herzlichkeit, sondern auch durch sein spannendes Aktivprogramm.

È l'albergo a 4 stelle più piccolo della zona, ma questo non gli impedisce di offrire un programma di attività ampio e variegato. Oltre ad una cordialità sincera ed un ambiente familiare.



DEN BERG ALS
GESAMTERLEBNIS
SPÜREN
MONTAGNA
DA VIVERE.
CON TUTTI I SENSI.



MERANSEN – MÜHLBACH

MARANZA – RIO DI PUSTERIA

Fam. Oberhofer, T +39 0472 520 189

info@laerchenhof.it

www.laerchenhof.it

📅 23.12.2023 – 31.03.2024 / 18.05.2024 – 03.11.2024

⚓ 1.310 m 📍 Gitsch/Monte Cuzzo, 2.510 m



GERD

KATHARINA

DIE GASTGEBER

Unvergessliche Natureindrücke, das Atmen der frischen Bergluft und zusammen lachen – für Katharina und Gerd sind es genau diese Begegnungen, die sie darin bestätigen, das Richtige zu tun. Dabei verrät der Name „Hotel der Berge“ bereits, wie tief verwurzelt die beiden mit ihrem Zuhause sind, wie sehr sie jeden Tag aufs Neue die Begeisterung für die Bergwelt mit ihren Gästen teilen. Auf blühenden Bergwiesen im Frühjahr oder Gipfeln mit atemberaubendem Weitblick im Sommer, inmitten von leuchtenden Lärchenwäldern im Herbst oder im winterlichen Pulverschnee.

I PADRONI DI CASA

Le impressioni indimenticabili della natura, l'aria pura di montagna da respirare a pieni polmoni, le risate in compagnia: per Katharina e Gerd sono proprio queste esperienze quotidiane, a confermare che stanno facendo la cosa giusta. Già il nome del loro albergo (Hotel delle montagne) fa capire quanto la giovane coppia sia radicata nel loro "regno" e quanto ci tenga a condividere con gli ospiti la passione per la montagna, ogni giorno di ogni stagione: in primavera sui prati in fiore, d'estate sulle cime dai panorami mozzafiato, in autunno nei boschi di larici colorati e d'inverno nella neve fresca.

DIE GASTGEBER

Wenn Evelyn von ihrem „ganz besonderen Plätzchen im Berg-himmel“ schwärmt, meint sie damit die schöne Panoramaterrasse vor dem großen Infinity Pool. Kraft schöpft sie, wenn sie in der Natur unterwegs ist, zum Beispiel im autofreien Altfasstal, das gleich hinter dem Hotel beginnt. Dort, wo Wald, Bächlein und Kneippweg den Weg zu zwei urigen Hütten am Talschluss und zu drei Bergseen säumen. Sie freut sich über die Zufriedenheit in den Augen ihrer Gäste, ganz besonders bei der Atemwanderung im Wald.

I PADRONI DI CASA

Quando Evelyn parla del suo “posticino preferito a due passi dal cielo”, intende la fantastica terrazza panoramica che ospita la grande piscina Infinity. Per ricaricare le energie invece si immerge nella natura, spesso nella tranquilla Valle di Altafossa che inizia dietro l'albergo: un'escursione tra boschi, ruscelli e percorso Kneipp che arriva a due baite in fondo alla vallata e a tre laghi di alta montagna. Per Evelyn è una gioia vedere gli ospiti sereni e soddisfatti, per esempio dopo un'escursione con esercizi di respirazione.

EVAMARIA

FRANZ



ANDREAS

REGINA

EVELYN

12

MOUNTAIN SKY HOTEL * * * * S

TRATTERHOF



DER LOGENPLATZ VON

SÜDTIROL

LA TERRAZZA CON VISTA

SULL'ALTO ADIGE



Wandern, Ski, Wellness sind nur drei der Highlights im Tratterhof, wo der grandiose Blick auf die Dolomiten und die Bischofsstadt Brixen wirklich allgegenwärtig ist.

Escursioni, sci e wellness sono solo alcune delle opportunità offerte dal Tratterhof, da dove si gode una spettacolare vista sulle Dolomiti e sulla città vescovile di Bressanone.

MERANSEN - MÜHLBACH

MARANZA - RIO DI PUSTERIA

Fam. Gruber-Hinteregger, T +39 0472 520 108

info@tratterhof.com

www.tratterhof.com

📅 05.11.2023 - 01.04.2024 / 17.05.2024 - 30.03.2025

⚡ 1.500 m 📍 Gitsch/Monte Cuzzo, 2.510 m



HELMUT

DER GASTGEBER

Wenn Helmut von der Dachterrasse der Castanea-Suite schwärmt, dann beschreibt er sie so, als ob die Ruhe und die Aussicht dort einem das Gefühl gäben, auf einem Berggipfel zu stehen. Er selbst findet sich mutig, ausgleichend, zielstrebig und gesellig und wahrscheinlich ist er auch deshalb selbst gern mit Mountainbike, Skiern oder auf einer tollen Bergtour unterwegs, mal mit seinen Gästen, mal mit Familie oder guten Freunden.

IL PADRONE DI CASA

Se chiedete a Helmut di descrivere cosa si prova sulla terrazza della suite Castanea, vi dirà che il silenzio e la vista panoramica fanno credere di trovarsi in cima a una montagna. Helmut è una persona intraprendente, equilibrata e risoluta, a cui piace stare in compagnia. E per questo lo vedete spesso andare in mountain bike, sciare o fare escursioni assieme ad altre persone - ospiti dell'albergo ma anche familiari o amici.

13

AKTIV- & VITALHOTEL * * * * S

TAUBERS UNTERWIRT

Wohlfühlzimmer aus Kastanienholz, regional-vitale Küche, Wellness-Landschaft mit Innen-Außenpool und dazu ein tolles Ganzjahres-Aktivprogramm. Klingt perfekt und ist es auch!

Stanze accoglienti in legno di castagno, cucina vitale e locale, grande area wellness con piscina interna ed esterna, tante attività offerte tutto l'anno: la vacanza perfetta esiste.

AKTIVE VIELFALT UND

REGIONALITÄT IM HERZEN

VON SÜDTIROL

ATTIVE EMOZIONI

E SAPORI GENUINI NEL CUORE

DELL'ALTO ADIGE



FELDTHURNS/VELTURNO

Fam. Tauber, T +39 0472 855 225

info@unterwirt.com

www.unterwirt.com

📅 22.12.2023 - 07.01.2024 / 12.01.2024 - 01.04.2024

08.05.2024 - 10.11.2024

⚡ 850 m 📍 Königsanger/Monte Pascolo, 2.439 m

14

NATURHOTEL * * * * S
LÜSNERHOF

Duftendes Zirmholz, bio-regionale Frischeküche, täglich geführte Wanderungen, der naturellness®Spa mit seiner WaldbadPromenade und ganze 10 Themensaunen.

Stanze che profumano di cirmolo, cucina locale e biologica, escursioni guidate tutti i giorni, la naturellness®Spa con il percorso wellness nel bosco e 10 saune a tema.

**DIE NATUR ZU GAST,
ZU GAST IN DER NATUR.
QUI LA NATURA
È DI CASA**



LÜSEN/LUSON

Fam. Hinteregger, T +39 0472 413 633

info@naturhotel.it

www.naturhotel.it

📅 15.12.2023 – 01.04.2024 / 25.04.2024 – 08.11.2024

⚓ 1.150 m 📍 Peitlerkofel/Sasso Putia, 2.875 m



DIE GASTGEBER

Wenn man Franz von den Highlights am Lüsnerhof reden hört, spürt man Natur in jedem seiner Worte. Dann schwärmt er vom 300 m langen Saunapfad mit Schwitzhöhle, Bachsauna, Abkühlung im Gargittbach und Badeteich mit frischem Lüsner Quellwasser. Oder vom Singen beim Lagerfeuer am Waldrand, der Sonnenaufgangswanderung und dem köstlichen Buchweizen-Kaiserschmarrn, mit dem er wöchentlich seine Gäste auf der hauseigenen Alm verköstigt.

I PADRONI DI CASA

Se chiedete a Franz di elencare i punti forti del Lüsnerhof, le sue risposte saranno tutte all'insegna della natura. A cominciare dal percorso sauna più lungo delle Alpi (300 metri) con caverna sudatoria, sauna del ruscello, percorso Kneipp nel rio Gargitter e laghetto balneabile con acqua di fonte dell'Alpe di Luson. Ma vi parlerà anche dei canti attorno al falò ai margini del bosco, delle camminate per vedere l'alba e degli squisiti Kaiserschmarrn di grano saraceno con i quali ogni settimana delizia i propri ospiti nella malga di famiglia.

SOLO LÀ DOVE
SEI ANDATO
A PIEDI, CI SEI
STATO
VERAMENTE.

**NUR WO DU ZU FUSS WARST,
BIST DU AUCH WIRKLICH GEWESEN.**

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

DOLOMITEN DOLOMITI

ÜBERWÄLTIGEND UND
FESSELND.

MAESTOSE E
AFFASCINANTI.

Kleines Glück zwischen Edelweiß und Alpenrose,
zwischen „Berg Heil“ und „wow!“.

Die Dolomiten, UNESCO-Weltnaturerbe. Karge Schönheit, markante Gipfel, großflächige Bergalmen, sattgrüne Wälder und glasklare Bergseen. Und oftmals schmale Täler, die sich dann unerwartet wieder weiten und den Blick frei geben auf die alpine Skyline. Hier finden sich Gebirgswandertouren aller Schwierigkeitsgrade und mit unterschiedlichem Reiz: vom Rosengarten über die Seiser Alm, bis hin zu Langkofel und den Drei Zinnen. Leichte Almwanderungen, Klettertouren oder Gipfelglück mit belohnendem Ausblick, oft sogar bis nach Venedig. Im Winter tauscht man Wanderstock und Rucksack dann einfach gegen Skiausrüstung, Schlitten und Schneeschuh. Was bleibt ist die einmalig imposante Naturlandschaft und die Herzlichkeit der Menschen, die hier leben.

Dolomiti, patrimonio naturale UNESCO. Bellezza austera, vette frastagliate e malghe a perdita d'occhio, fitte foreste verdi e laghetti dalle acque cristalline. E poi ancora valli strettissime che d'improvviso si aprono regalando straordinarie vedute alpine. Qui le escursioni in montagna sono di tutti i tipi e per tutti i gusti: dal magico Catinaccio alla vastissima Alpe di Siusi, dallo slanciato Sassolungo alle inconfondibili Tre Cime. Camminate in malga, arrampicate o scalate: per tutti la ricompensa è un panorama unico, talvolta con vista addirittura fino a Venezia. D'inverno zaini e bastoncini da trekking lasciano il posto a sci e scarponi, slitte e ciaspole. Quello che non cambia è la magia del paesaggio e la cordialità della gente che vive nelle Dolomiti.

UN GIOIELLO
CHE BRILLA IN
OGNI STAGIONE.
UNICHE, COME
LA GENTE CHE
CI VIVE.

**Starke Rundum-
Kulisse für die
gemütliche Tour
oder doch lieber so
richtig mittendrin?
Jeder ganz wie er
möchte. Und die
perfekten Ausgangs-
punkte gibts auf den
nächsten Seiten!**

**Dolomiti, scenario
da sogno per
tranquille escursioni
o vette da conqui-
stare? A voi la scelta.
Noi possiamo solo
consigliarvi i posti
migliori da dove
iniziare a scoprirle:
continue a
leggere.**

/rb



IOLE

LUIS

15

WELLNESSHOTEL * * * * S

ERICA

Wunderbare Lage inmitten beeindruckender Bergwelt, zwischen Rosengarten und Latemar. Und beeindruckend ist auch das Angebot, von Kulinarik bis Wellness und Aktiv.

Una posizione straordinaria, tra montagne ricche di fascino e mitiche come il Catinaccio e il Latemar. Ma all'Erica è favolosa anche l'offerta, da quella culinaria al wellness e all'attività.



AUFATMEN, SICH
WOHLFÜHLEN, FREIRAUM
GENIEßEN
ARRIVARE, RILASSARSI
E SENTIRSI
SUBITO LIBERI



DEUTSCHNOFEN/NOVA PONENTE

Fam. Brunner, T +39 0471 616 517

info@erica.it

www.erica.it

📅 07.12.2023 – 01.04.2024 / 17.05.2024 – 03.11.2024

📏 1.350 m 📍 Weißhorn/Corno Bianco, 2.317 m

DIE GASTGEBER

Spricht man mit Luis und Iole, so spürt man sofort, wie wichtig ihnen der Nachhaltigkeits-Gedanke ist, nicht nur bei Themen wie Ressourcenschonung, zero waste, die Einkäufe der Lebensmittel von einheimischen Bauern oder die eigene Hackschnitzelanlage, sondern auch in Sachen Entspannungsangebot, beispielsweise mit anhaltenden Gesundheitsprogrammen wie Bowen-Tech, Wohlfühlmassagen oder Magnetfeldtherapie.

I PADRONI DI CASA

Basta parlarci due minuti, con Luis e Iole, per capire quanto sia importante per loro lavorare e vivere all'insegna della sostenibilità. Una filosofia che si traduce in risparmio delle risorse, zero rifiuti, utilizzo di alimenti provenienti dagli agricoltori del circondario e impianto per cippato di proprietà ma anche nell'offerta wellness, che tra le tante cose comprende programmi per mantenersi in forma come Bowen-Tech, massaggi benessere e magnetoterapia.

DIE GASTGEBER

Brigitte findet man nicht selten in den Kräuterbeeten, direkt im Innenhof des Hotels, Daniel dagegen ist gern draußen unterwegs, zum Beispiel am Schwarzhorn, einem seiner Lieblingstouren, während Eva ihre Kraft beim Yoga schöpft. Mit der Natur zu leben, sie zu spüren und dankbar von ihr zu nehmen – achtsam mit allem, mit Ressourcen, mit Mitarbeitern und Gästen. Das ist es, was das Pfösl so besonders macht, zu einem ganz eigenen Kraftort. Einem mit viel Platz fürs Ich.

I PADRONI DI CASA

Se cercate Brigitte, avete molte probabilità di trovarla nell'orto dell'albergo. Daniel invece è spesso e volentieri in montagna, magari sul Corno Nero, la sua escursione preferita. Eva da parte sua si ricarica facendo yoga. Vivere con e dentro la natura, sentirla dentro di sé con un senso di gratitudine e ricambiare dimostrando attenzione nei confronti delle risorse, dei collaboratori e degli ospiti. È tutto questo a rendere speciale il Pfösl, a farne un luogo di rigenerazione dove c'è posto anche per se stessi.



EVA

DANIEL

BRIGITTE

16

HOTEL * * * * S

PFÖSL



NATÜRLICH GLÜCKLICH,
UND MIT NEUEN HIGHLIGHTS
AB MAI 2024!
FELICI PER NATURA
E CON TANTE NOVITÀ
DA MAGGIO 2024!

Spektakulär eingebettet inmitten von Wiesen und Wäldern mit einzigartigen Blicken von wirklich jedem Winkel aus. Infinity Pool, Naturteich, 8 Saunen und 30.000 m² Freiheit.

Circondato da splendidi prati e boschi, con viste spettacolari da ogni angolo dell'albergo. E poi piscina Infinity, laghetto naturale, otto saune e 30.000 metri quadri di libertà.

DEUTSCHNOFEN/NOVA PONENTE

Fam. Zelger-Mahlknecht, T +39 0471 616 537

info@pfoesl.it

www.pfoesl.it

📅 22.12.2023 – 18.02.2024 / 08.05.2024 – 24.11.2024

📏 1.375 m 📍 Weißhorn/Corno Bianco, 2.317 m

17

ALPINHOTEL * * * *

VAJOLET



ADULTS ONLY ALS
GARANTIE FÜR EINE ECHT
ENTSPANNTE AUSZEIT
ADULTS ONLY, OVVERO LA
GARANZIA DI UNA VACANZA
ALL'INSEGNA DEL RELAX



Das idyllische Bergdörfchen am Rosengarten verspricht schönste Wanderungen und Dolomitentouren, während Pool und Sauna für die richtige Entspannung danach sorgen.

L'idilliaco villaggio alpino di fronte al Catinaccio è garanzia di spettacolari escursioni e tour nelle Dolomiti, mentre la piscina e la sauna regalano il meritato relax.

TIERS/TIRES

Fam. Rieder, T +39 0471 095 348
info@hotel-vajolet.it
www.hotel-vajolet.it

📅 25.12.2023 – 01.04.2024 / 25.04.2024 – 03.11.2024

⚓ 1.028 m 📍 Rosengarten/Gruppo del Catinaccio, 3.004 m

DIE GASTGEBER

Spricht man mit David, spürt man, wie sein Herz brennt, für die Berge genauso wie für seine Gäste. Und das ist bei seinen Geschwistern Marion, Daniela und Rafael oder den Eltern Helene und Egon nicht anders – sie alle sind Gastgeber aus Leidenschaft. Das merkt man auch, wenn man die durch und durch positiven Gästerevisionen liest, in denen nicht nur von der Gastfreundschaft, den Zimmern oder der Wellness in höchsten Tönen geschwärmt wird, sondern sogar der Küche ein Stern zugesagt wird.

I PADRONI DI CASA

Parlando con David si capisce subito come il suo cuore ami sia le montagne che i suoi ospiti. La stessa cosa si può dire per i suoi fratelli Marion, Daniela e Rafael o per i genitori Helene ed Egon: sono tutti albergatori per passione. Lo si nota anche leggendo le recensioni estremamente positive dei loro ospiti, che assegnano il massimo dei voti all'ospitalità, alle camere o al wellness e assegnano persino una stella alla cucina dell'albergo.



18

DOLOMIT RESORT * * * * *

CYPRIANERHOF

Ein wahrlich wunderbares Plätzchen Südtiroler Lebensart, ein imposanter Zufluchtsort für Ruhesuchende und Aktivurlauber, direkt am Fuße des Rosengartenmassivs.

Un albergo che incarna appieno lo stile di vita sudtirolese, un posto ideale per chi cerca la quiete ma anche per chi vuole fare attività fisica. E per tutti, l'ineguagliabile sfondo del Catinaccio.



BASISLAGER
FÜR BERGHUNGRIGE
IL CAMPO BASE
DI CHI AMA LA MONTAGNA



TIERS/TIRES

Fam. Damian, T +39 0471 642 143
hotel@cyprinerhof.com
www.cyprinerhof.com

📅 26.12.2023 – 07.04.2024 / 19.04.2024 – 24.11.2024

⚓ 1.200 m 📍 Rosengarten/Gruppo del Catinaccio, 3.004 m



DIE GASTGEBER

Das Team vom Cyprianerhof ist leidenschaftlich gern in den Bergen unterwegs, um abzuschalten, um Kraft zu schöpfen, und freut sich, wenn die Gäste diese Leidenschaft teilen. Tagsüber unterwegs in den schroffen Felsen, zu Fuß, am Kletterseil oder auf dem Mountainbike und am Abend entspannen im Similde SPA. Das Team ist sich seiner wunderbaren Landschaft bewusst und sein größtes Ziel ist es, diese zu schützen.

I PADRONI DI CASA

Il team del Cyprianerhof ama girare in montagna per staccare la spina e ricaricarsi ed è felice quando gli ospiti condividono la loro stessa passione. Di giorno ci si immerge nelle rocce dolomitiche, a piedi, con la corda da arrampicata o in mountain bike e la sera ci si rilassa nella Similde SPA. Qui tutti sono consapevoli del meraviglioso paesaggio che li circonda e il loro più grande obiettivo è quello di proteggerlo.

DER GASTGEBER

Fragt man Michael nach seinen Lieblingsplätzchen im Haus, so darf die mystische Salzgrotte, die Kinosauna, aber auch die Hotelloobby nicht fehlen. Michael beschreibt sich selbst als lebensfroh, bodenständig und naturverbunden und so ist es naheliegend, dass er gern draußen unterwegs ist. Am liebsten zum Burgstall auf den Schlern aber auch bei einem Spaziergang durch den Wald schöpft er neue Kraft. Sein Tipp fürs Runterkommen: die morgendliche Atemwanderung im Naturpark Schlern.

IL PADRONE DI CASA

Se chiedete a Michael qual è il posto dell'albergo che preferisce, vi citerà senza dubbio la mistica grotta salina, la sauna con effetto cinema ma anche la splendida hall dell'ArtNatur Dolomites. Di se stesso invece Michael dice di essere gioviale, semplice e legato alla natura, come dimostrano le tante ore passate all'aria aperta, ad esempio salendo a Cima Castello sullo Sciliar o semplicemente camminando nel bosco in cerca di nuove energie. Se volete liberare la mente, seguite il suo consiglio: un'escursione mattutina con esercizi di respirazione nel Parco Naturale dello Sciliar.



MICHAEL

19

HOTEL & SPA * * * * *

ARTNATUR DOLOMITES



**DIE NATUR IM
UNESCO-WELTERBE
ENTDECKEN
SCOPRITE LE
MERAVIGLIE DEL
PATRIMONIO
MONDIALE UNESCO**

Ein Basecamp für alle Bergfexe, für Naturliebhaber, Wellnessräumer und Alpengourmets. Inklusive persönlich geführten Wander-, Ski- und Schneeschuhtouren.

Un campo base per gli amanti della montagna e della natura, per chi cerca il wellness e la buona cucina alpina. E poi tante escursioni guidate a piedi, con gli sci e con le ciaspole.

SEIS AM SCHLERN / SIUSI ALLO SCILIAR

Fam. Trocker, T +39 0471 706 174
info@artnatur-dolomites.com
www.artnatur-dolomites.com

📅 15.12.2023 – 07.04.2024 / 23.05.2024 – 03.11.2024

🏔️ 1.004 m 📍 Schlern/Sciliar, 2.564 m



TOBIAS

MARTIN

PETER

DIE GASTGEBER

Spricht man mit Martin, Tobias und Peter, so spürt man eine tiefe Ruhe und gleichsam großen Respekt. Etwa dann, wenn sie vom Bau des Hauses erzählen, den natürlichen Materialien, die zum Einsatz kamen, dem hellen Kastanienholz und großen Fronten, die das Schauspiel des Schlernmassivs möglichst ungestört hereinholen sollen. Und genau diese tiefe Verbundenheit zu Natur und Berg findet sich in den kulinarischen Facetten genauso wieder, wie auch bei einer Wanderung mit Vater Gottfried.

I PADRONI DI CASA

Parlando con Martin, Tobias e Peter si percepisce una grande serenità e soprattutto tanto rispetto per l'ambiente circostante. Ad esempio quando raccontano dei materiali naturali utilizzati nella costruzione del loro albergo, del legno chiaro di castagno e delle grandi facciate da dove si può godere lo spettacolo dello Sciliar da una posizione privilegiata. Un profondo legame con la natura e la montagna che si ritrova anche nell'offerta culinaria e nelle escursioni guidate da papà Gottfried.

20

HOTEL * * * * *

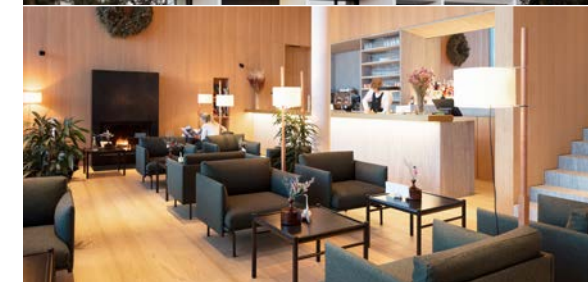
SCHGAGULER

Das Boutique Hotel besticht neben dem ausgezeichneten Service und der grandiosen Aussicht auch durch seine zeitgenössische, alpine Architektur.

Un Boutique Hotel che rimane impresso per l'eccellente qualità del servizio e la magnifica vista ma anche per l'architettura alpina interpretata in chiave contemporanea.



**CHARME, DESIGN
UND HERZ IN
DEN DOLOMITEN
CHARME, DESIGN
E CALORE
NELLE DOLOMITI**



KASTELRUTH/CASTELROTTO

Fam. Schgaguler, T +39 0471 712 100
hotel@schgaguler.com
www.schgaguler.com

📅 06.12.2023 – 01.04.2024 / 09.05.2024 – 03.11.2024

🏔️ 1.060 m 📍 Schlern/Sciliar, 2.564 m

21

VITALPINA HOTEL * * * * S

DOSSES

Zentral und sonnig am Fuße des Langkofels gelegen, lockt das Dosses als perfekter Ausgangspunkt, ob zu Fuß oder mit dem Bike, in die faszinierenden lokalen Naturparks.

Situato in posizione centrale e soleggiata ai piedi del Sassolungo, il Dosses è il punto di partenza ideale per escursioni a piedi o in bici nel suggestivo Parco Naturale Puez-Odle.

DOLOMITENSPITZEN ZUM
GREIFEN NAHE
LE DOLOMITI
A PORTATA DI MANO



ST. CHRISTINA - GRÖDEN
SANTA CRISTINA - VAL GARDENA

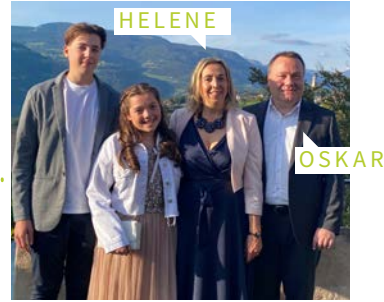
Fam. Turini, T +39 0471 793 326

info@dosses.it

www.dosses.it

📅 07.12.2023 - 01.04.2024 / 01.06.2024 - 07.10.2024

⚓ 1.428 m 📍 Langkofel/Sassolungo, 3.181 m



DIE GASTGEBER

Wenn Oskar in seinen Gästefeedbacks liest, freut es ihn ganz besonders, wenn er auf Einträge stößt wie: „Unerreicht ist die Professionalität, Sympathie und Herzlichkeit der Gastgeber, die sich auf die gesamte Belegschaft zu übertragen scheinen und am Ende den entscheidenden Unterschied machen“.

Genauso freut ihn der atemberaubende Rundblick hoch oben vom Schlern oder jener auf den Langkofel, von seiner Terrasse aus.

I PADRONI DI CASA

Quando a Oskar capita di leggere una recensione del suo albergo come “struttura imparaggiabile per professionalità, simpatia e cordialità dei titolari che riescono a trasmettere ai loro dipendenti facendo alla fina la differenza”, il suo sorriso si fa ancora più largo. Lo stesso piacere gli regala la vista mozzafiato che si gode dallo Sciliar o il profilo del Sassolungo visto dalla terrazza del Dosses.

22

ACTIVE LIFESTYLE HOTEL * * * * S

TERENTNERHOF



GLÜCKSMOMENTE
IM SONNENDORF TERENTEN
MONTAGNA, SOLE E
AMBIENTE ESCLUSIVO



Eine Kulisse, die fasziniert und inspiriert. Aktiv oben am Berg genauso, wie auch unten im Tal, beim Relaxen im Sky-Pool. Ein vielversprechender Ort für alle, die das Besondere suchen.

Un contesto che affascina e ispira. Per una vacanza attiva sia in montagna che a valle, rilassandosi nella sky pool. Un luogo dedicato a tutti coloro che cercano di qualcosa di speciale.

TERENTEN/TERENTO

Fam. Engl, T +39 0472 546 117

info@terentnerhof.com

www.terentnerhof.com

📅 26.12.2023 - 07.04.2024 / 25.04.2024 - 08.12.2024

⚓ 1.200 m 📍 Eidechsspitze/Cima di Terento, 2.738 m

DIE GASTGEBER

Wally und Harald freuen sich, wenn ihre Gäste vom wunderbaren Dolomitenblick schwärmen, den man zweifelsohne vom Panorama-Infinity-Sky-Pool aus hat. Ganz für sich kann man diesen sogar haben, wenn man ihn abends mietet, samt Sekt und frischen Früchten. Ihre eigenen Batterien laden die beiden beim Wandern oder Biken auf. Denn das Gefühl der Freiheit auf ihrem Lieblingsberg, der Eidechsspitze, ist fast so beflügelnd wie das Urlaubsgefühl im Terentnerhof. Aber nur fast.

I PADRONI DI CASA

Wally e Harald amano gli sguardi estasiati dei loro ospiti davanti allo straordinario panorama che si gode dall'Infinity Sky Pool dell'albergo. Una piscina che di sera si può persino riservare in esclusiva, con tanto di drink e frutta fresca a bordo vasca. Per rigenerarsi invece, i due albergatori fanno escursioni a piedi o in bici. Perché la sensazione di libertà sulla loro montagna preferita, la Cima di Terento, è quasi altrettanto inebriante della sensazione di vacanza al Terentnerhof. Ma solo quasi...





23

HOTEL ★ ★ ★ ★

DRUMLERHOF

Hier im Ahrntal zeigt sich die Natur von ihrer imposanten Seite: gewaltige Gipfel, raue Wälder, kräftige Wasserfälle. Umso sanfter, gemütlicher gehts da im Drumlerhof zu.

In Valle Aurina la natura si mostra in tutta la sua maestosità: montagne imponenti, boschi selvaggi, cascate vigorose. Al Drumlerhof invece vi aspettano cordialità e tranquillità.

MIT ALLEN SINNEN

NATUR ERLEBEN

IM AHRNTAL

VALLE AURINA,
LA NATURA DA VIVERE

CON TUTTI I SENSI



SAND IN TAUFERS/CAMPO TURES

Fam. Innerhofer-Fauster, T +39 0474 678 068

info@drumlerhof.com

www.drumlerhof.com

📅 06.12.2023 – 10.12.2023 / 22.12.2023 – 07.04.2024

29.05.2024 – 03.11.2024

🏔️ 865 m 📍 Moostock/Picco Palù, 3.059 m

DIE GASTGEBER

Ist Stefan mit seinen Gästen auf Wanderschaft, dann darf ein gutes Stück Speck vom eigenen Hof, eine Tomate aus dem Garten, hausgemachtes Brot und eine Flasche Südtiroler Wein fürs gemütliche Picknick nicht fehlen. Da wundert es wohl nicht, wenn Gäste in ihren Feedbacks schreiben, dass sie sich echt wie zuhause fühlen, so willkommen, wie man es nur selten spürt. Außergewöhnlich, klein, individuell – so verzaubert der Drumlerhof.

I PADRONI DI CASA

Sapete cosa c'è nello zaino di Stefan quando va a fare un'escursione con i suoi ospiti? Speck del maso di famiglia, pomodori del suo orto, pane fatto in casa e una bottiglia di ottimo vino dell'Alto Adige. Un picnic coi fiocchi, insomma. Non c'è quindi da stupirsi se nelle recensioni dell'albergo gli ospiti scrivono di essersi sentiti come a casa propria, accolti con un calore raro da trovare. Diverso, piccolo, personale: ecco i tre segreti del Drumlerhof.

DER GASTGEBER

Als einen der schönsten Kraftplätze nennt Georg die Hängematten im eigenen Wald gleich neben dem Haus. Hier kann man sich wunderbar ausklinken und Kraft schöpfen, beispielsweise nach dem Spaziergang rund um den Antholzer See oder wenn man von der wunderbaren 2-Seen-Blick-Wanderung zurückkommt. Abschalten ist hier ein Leichtes, genauso wie in den beiden Pools, in einer der Saunen oder in den gemütlichen Zimmern mit viel Holz im natürlichen Hygge-Stil.

IL PADRONE DI CASA

Secondo Georg, le amache del bosco di proprietà, proprio accanto all'albergo, sono uno dei punti energetici più belli. Qui ci si può rilassare e ricaricare le batterie, ad esempio dopo una passeggiata intorno al lago di Anterselva o al ritorno dalla splendida escursione con vista sui due laghi. Ma anche in albergo si fa presto a staccare la spina, rilassandosi nelle due piscine, in una delle saune o nelle accoglienti camere con tanto legno naturale in stile hygge.



GEORG

24

HOTEL ★ ★ ★ ★

FALKENSTEINER ANTHOLZ



URLAUB, DER ERDET.

FÜR ALLE AB 14 JAHREN.

LA VACANZA RIGENERANTE.

PER OSPITI DA 14 ANNI IN SU.

Hier am Ende des schönen Antholzertals wohnt die Ruhe. Satte Wälder, klare Luft und stolze Berge, die einen verzaubern. Genauso wie der idyllische Bergsee nicht weit vom Haus.

Qui, in fondo alla splendida valle di Anterselva, la pace regna sovrana. Boschi rigogliosi, aria pura e montagne ricche di fascino, proprio come l'idilliaco laghetto poco distante dall'hotel.

ANTHOLZ OBERTAL/ANTERSELVA DI SOPRA

Fam. Falkensteiner, T +39 0472 694 152

reservations.antholz@falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/hotel-antholz

📅 22.12.2023 – 31.03.2024 / 24.04.2024 – 30.11.2024

🏔️ 1.600 m 📍 Staller Sattel/Passo Stalle, 2.052 m

25

WANDER VITALPINA HOTEL * * * *

MAGDALENAHOF



AM ENDE DES
HORIZONTS
IM GSIESERTAL
IL PARADISO?
IN FONDO ALLA
VAL CASIES!

Wo untermittags die herrliche Bergwelt ihr starkes Schauspiel liefert, so wird hier am Abend mit Sicherheit die traditionelle Stube zur Bühne für Gourmetküche und guten Wein.

Di giorno il protagonista assoluto è il paesaggio alpino con le sue splendide montagne, la sera invece la scena è tutta per la cucina gourmet e gli ottimi vini serviti nella caratteristica stube.

ST. MAGDALENA - GSIES

SANTA MADDALENA - VAL CASIES

Fam. Burger, T +39 0474 948 550

info@hotelmagdalenahof.it

www.hotelmagdalenahof.it

📅 23.12.2023 - 01.04.2024 / 17.05.2024 - 30.11.2024

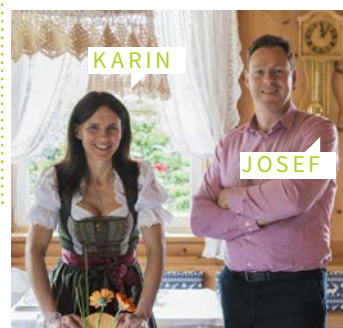
⚓ 1.470 m 📍 Riepenspitz/Monte Ripa, 2.774 m

DIE GASTGEBER

Josef sitzt gern mal in der Lobby mit seinen Gästen zusammen, um zu plaudern. Mal über die schönen Wandertouren, zum Beispiel auf den Riepenspitz und Schwarzsee und den unglaublichen Ausblick, den man dort hat. Mal über die Lebensmittel, die er möglichst regional bezieht. Und er freut sich, denn vieles davon kommt direkt aus Omas Garten. Als familiär, gemütlich und herzlich beschreibt er sein Haus. Eigenschaften, die durchaus auch zu ihm selbst passen würden.

I PADRONI DI CASA

Uno dei piaceri preferiti di Josef è sedersi nella hall a chiacchierare con i suoi ospiti. Di cosa? Di escursioni in primis, ad esempio sul Monte Ripa e al Lago Nero, dove si godono delle straordinarie vedute panoramiche. O magari di alimenti, in particolare di quelli locali, anche perché Josef fa largo uso di prodotti coltivati nell'orto della nonna. Se gli chiedete tre aggettivi per descrivere il suo albergo, vi risponderà: familiare, accogliente e genuino. Tre qualità che potrebbero benissimo riferirsi allo stesso Josef...



KARIN

JOSEF

26

* * * * *

BERGHOTEL SEXTEN

Das Paradies des UNESCO-Weltnaturerbes direkt vor der Haustür, lockt das Berghotel Sommer wie Winter Naturliebhaber und Ruhesuchende gleichermaßen.

Il Berghotel, circondato dalle Dolomiti patrimonio mondiale UNESCO, è il punto di riferimento sia d'estate che in inverno per chi cerca emozioni nella natura ma anche tranquillità.



LOGENPLATZ
IN DEN SEXNTER
DOLOMITEN
A TU PER TU
CON LE DOLOMITI
DI SESTO



SEXTEN/SESTO

Fam. Holzer, T +39 0474 710 386

info@berghotel.com

www.berghotel.com

📅 07.12.2023 - 07.04.2024 / 17.05.2024 - 03.11.2024

⚓ 1.371 m 📍 Drei Zinnen/Tre Cime di Lavaredo, 2.999 m



WALTER

DER GASTGEBER

Walter holt sich seine Kraft durch viel guten Schlaf und er beschreibt sich selbst als eher ungeduldig. Aber das geht schnell vorbei, vor allem wenn er ganz oben steht, am Sextnerstein, wo man den besten Blick auf die Drei Zinnen überhaupt hat. Oder wenn er sieht, wie wohl sich seine Gäste bei ihm fühlen, beispielsweise wenn sie im schönen Garten des Zirm ungestört beim Blätterrauschen der Birken ein schönes Buch lesen. Das ist Glück, meint Walter, und da ist er sich sicher.

IL PADRONE DI CASA

Walter è un tipo alquanto irrequieto - sono parole sue - e per ricaricarsi ha bisogno di dormire bene e a lungo. Poi però, sveglio e pieno di energia, si fionda in quota e sale sul Sasso di Sesto, da dove si gode la migliore vista sulle Tre Cime. A Walter piace molto anche sapere che i suoi ospiti stanno bene, ad esempio quando vanno nel giardino del Zirm a leggere un buon libro nel silenzio totale, interrotto solo dal fruscio delle betulle.

DIE GASTGEBER

Markus mag den Geruch von nassem Holz, weil er ihn an seine Kindheit erinnert. Und er mag die Rote-Beete-Teigtaschen mit Graukäse aus seiner Küche. Überhaupt mag er urige Sachen, beispielsweise Ursorten von Obst und Gemüse, die er selbst am eigenen Hof anpflanzt. Oder die urige Wanderung am Wildgrabenjoch, über den Grad hoch, weil da nur wenig Wanderer unterwegs sind und man zwischen Edelweiß und Enzian direkten Ausblick auf die Drei Zinnen hat.

I PADRONI DI CASA

A Markus piace l'odore del legno, bagnato perché gli ricorda la sua infanzia, ma anche – per altri motivi – i tortelloni di rape rosse con ripieno di Graukäse della sua cucina. In generale Markus ama le cose tradizionali, come le antiche varietà di frutta e verdura che coltiva nell'orto del suo maso. O magari un'escursione in alta quota fino al Passo dei Rondoi, dove in pochi vanno a camminare e dove, attorniti da stelle alpine e genziane, si può godere nel silenzio assoluto una vista privilegiata sulle Tre Cime.



27

ALPENWELLNESSHOTEL * * * *

ST. VEIT



ZURÜCK ZUR NATUR

IM HOCHPUSTERTAL

RITORNO ALLA

NATURA IN ALTA

VAL PUSTERIA



Fleisch vom eigenen Hof, Honig, Gemüse aus Eigenanbau.
Dazu Bergdorfsauna, Alpenwellness und imposanter Blick
auf die berühmte Sextner Sonnenuhr.

Carne del maso di famiglia, miele e verdure di propria produzione. E poi la sauna dei popoli di montagna, wellness alpino e una magnifica vista sulla celebre Meridiana di Sesto.

SEXTEN/SESTO

Fam. Karadar, T +39 0474 710 390

info@hotel-st-veit.com

www.hotelstveit.com

📅 04.12.2023 – 01.04.2024 / 01.06.2024 – 17.10.2024

⚓ 1.375 m 🏠 Zwölfer/Croda dei Toni, 3.094 m

BERGE SIND
SICHER NICHT
DIE ANTWORT AUF
ALLES, ABER
DU VERGISST
DORT IMMERHIN
ALL DEINE
FRAGEN.

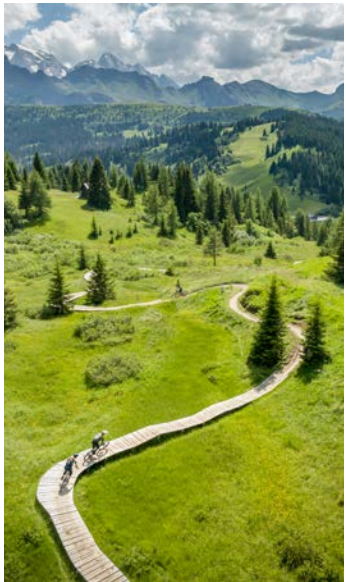
CERTO LE MONTAGNE NON SONO LA
RISPOSTA A TUTTO, MA ALMENO TI FANNO
DIMENTICARE LE DOMANDE.



DESTINATION FLOW!

Curva dopo curva, ogni volta una nuova prospettiva.

Kurve für Kurve immer wieder eine neue Perspektive.



**Sono i sentieri che mi affasci-
nano di più in montagna e che
mi regalano preziose ispira-
zioni quando sfreccio con la
mountain bike. Fin da bambi-
na, quando facevo escursioni,
mi chiedevo sempre chi avesse
creato quel sentiero, chi lo
avesse percorso e perché lo
stesse percorrendo.**

I sentieri sono qualcosa di stra-
ordinario: ci sono sentieri stretti
e con radici, larghi e ondulati,
sassosi e impegnativi, ripidi e
tortuosi, pianeggianti e avvinci-
centi, morbidi e boscosi. I trail -
così noi mountain biker chiama-
mo i sentieri stretti - della Val
Venosta sono completamente
diversi da quelli delle Dolomiti
di Sesto, quelli del versante sud
dell'Alto Adige completamente
diversi da quelli della Valle Isar-
co: così come le montagne sono
diverse ovunque, lo sono anche
i sentieri che ci portano in alto e
che ci riportano a valle.

Per me montagna non significa
solo la vetta, ma anche tutto ciò
che c'è in mezzo. E pedalando
con la mountain bike, ciò può
essere infinito. A patto che il
percorso sia ben costruito e che
i nostri ingegnosi creatori di
sentieri sappiano esattamente
cosa è importante. Per me, un
buon trail è quello che ritarda
abilmente l'arrivo, che sfrutta
ogni avvallamento, ogni transi-
zione del terreno e apre nuove
prospettive curva dopo curva.

È quello che richiede la massima
concentrazione e che mi permette
letteralmente di sollevarmi in
corrispondenza di spigoli e radici
per sperimentare per un breve
momento l'assenza di gravità.
È una sensazione fantastica non
avere come obiettivo l'arrivo, ma
essere completamente assorbiti
dal qui e ora. /mz



**Es sind die Wege, die mich am Berg
am meisten faszinieren und die mich beim
Mountainbiken so inspirieren.
Schon als Kind habe ich mich beim
Wandern immer wieder gefragt, wer den
Weg wohl mal gebaut hat, wer hier wohl
schon entlang gegangen ist und warum
er gerade hier entlangläuft.**

Wege sind etwas Außergewöhnliches:
Es gibt schmale und wurzelige, breite und
wellige, steinige und harte, steile und schnip-
pische, flache und flowige und weiche und
waldige Wege. Dabei fühlen sich die Trails -
so nennen wir Mountainbiker*innen schmale
Wege - im Vinschgau beim Mountainbiken
ganz anders an wie die Wege in den Sextner
Dolomiten, jene im Südtirols Süden ganz
anders als wie im Eisacktal: Genauso
wie die Berge überall anders beschaffen sind,
sind es auch die Wege, die uns hinauf in die
Höhe und wieder hinunter ins Tal bringen.

Berg bedeutet für mich nicht nur den Gipfel
allein, sondern alles, was dazwischen liegt.
Und das kann beim Mountainbiken ruhig
endlos sein. Vorausgesetzt, der Trail ist gut
gebaut und unsere genialen Trailbauer*innen
wissen genau, worauf es dabei ankommt.
Für mich ist ein Trail gut, der das Ankommen
geschickt hinauszögert, der jede Mulde, jeden
Übergang im Gelände nutzt und Kurve für
Kurve neue Perspektiven öffnet, vollen Fokus
fordert und mich an Kanten und Wurzeln
sprichwörtlich abheben lässt, damit ich
einen kurzen Moment lang Schwerelosigkeit
erleben kann. Es ist ein fantastisches
Gefühl, nicht das Ankommen zum Ziel zu
haben, sondern im Hier und Jetzt völlig
aufzugehen. /mz



**YES,
WE
LOVE!**



**L'amicizia tra i
Vitalpina® Hotels
Südtirol e il gruppo
dei BikeHotels
risale a parecchi
anni fa. A unirci è
probabilmente la
stessa passione per
la vita all'aperto,
il piacere di muo-
versi in mezzo alla
natura. Non a caso
alcuni Vitalpina
Hotels sono anche
membri del gruppo
BikeHotels.**

**Die Vitalpina®
Hotels Südtirol
pflegen seit Jahren
eine enge Freund-
schaft zur Gruppe
der BikeHotels.
Wahrscheinlich ist
es die Leidenschaft
fürs Draußen,
die uns verbindet,
das Unterwegs-
sein in der Natur.
Einige Vitalpina
Hotels sind auch
bei der Gruppe der
BikeHotels.**

L'autrice Michaela
Zingerle di San Lorenzo
di Sebato, vicino Brunico,
coordina il gruppo dei
BikeHotels ed è assidua
praticante di MTB, sia
nel tempo libero che
durante il lavoro come
bike guide qualificata.

Autorin Michaela
Zingerle aus St. Lorenzen
bei Bruneck koordiniert
die Gruppe der BikeHotels
und sitzt selbst am
liebsten im Sattel,
als professioneller Bike-
Guide genauso wie
auch privat.

www.bikehotels.it

BERGGLÜCK ERLEBEN, ABER SICHER(LICH)!

Wenn man beim Anblick der Weite am Berg dieses Kribbeln verspürt, dieses kleine Glücksgefühl, das einen packt und nicht mehr loslässt. Diese Euphorie und das Bedürfnis blühende Almen zu durchstreifen und den Alltag gegen ein wenig Gipfelzeit zu tauschen. Doch vor dem Berggipfel liegt ein weiter Weg und der beginnt schon weit vor dem ersten Schritt. Bergwetter analysieren, Verhältnisse prüfen und die zur Kondition passende Tour wählen sind wichtige Vorab-Überlegungen, damit aus einer Wanderung ein WOW-Erlebnis wird.

Geführt und sicher durch die Bergwelt

Wandern ist nicht Spazieren-gehen und die Berge sind nicht ungefährlich. Gerade in den Alpen, mit hohen Gipfeln, schnellen Wetterumschwüngen und einem mannigfaltigen Wegenetz, sind auch erfahrene Wanderer gut beraten, sich vor ihrer Tour mit einheimischen Experten abzusprechen. Am sichersten ist man mit (Berg-)Wanderführern unterwegs. Sie kennen jeden Stein, planen

die schönste Tour, wissen um die lauenden Gefahren hinter den schroffen Felswänden und achten auf das Wohlbefinden ihrer Wander-Schützlinge. Die Gastgeber der 57 familiengeführten, besten alpinen Wanderhotels sind allesamt begeisterte Draußenmenschen und Kenner der Region. Bei exklusiven, geführten Touren zeigen sie als geprüfte Wanderführer ihre Heimat an den schönsten Plätzen in Österreich, Südtirol und dem Schwarzwald.

Auf eigene Faust, aber gut beraten

Für alle, die lieber alleine durch Gebirgswälder und Nationalparks streifen, liegen in jedem Wanderhotel Kartenmaterial und Tourenvorschläge bereit. Die Wanderhotels-Wanderconcierges helfen bei der Suche nach der besten Tour und stehen für alle Outdoorfragen mit Expertenrat zur Seite. Sind sie nämlich selbst alle begeisterte Berggeher und kennen Geheimplätze, abseits der touristischen Trampelpfade.

www.wanderhotels.com



MONTAGNA È FELICITÀ!

Non vi è mai capitato, di fronte all'immensità delle montagne, di avvertire come un formicolio, una piccola sensazione di felicità? Una sorta di euforia, associata al bisogno di vagare per le malghe in fiore e di barattare la vita di tutti i giorni con qualche ora in montagna?

Ma la strada per arrivare in vetta è lunga, e inizia molto prima di fare il primo passo. Informarsi sul tempo, verificare le condizioni e scegliere l'escursione più adatta alle proprie capacità fisiche sono considerazioni importanti da fare in anticipo, per rendere l'escursione un'esperienza da ricordare.

Sicurezza in montagna?

Fatevi guidare

Un'escursione in montagna non è una passeggiata ai giardinetti, e la montagna non è priva di pericoli. Soprattutto nelle Alpi, con le sue alte vette, i rapidi cambiamenti meteorologici e una rete di sentieri diversificata, anche per gli escursionisti più esperti è consigliabile consultare gli esperti locali prima di mettersi in marcia. Il modo più sicuro di affrontare un tour è quello di affidarsi a guide escursionistiche (o alpine) del posto, che conoscono ogni sasso, le zone più belle da vedere e soprattutto i pericoli

che si nascondono dietro le pareti rocciose, tutelando così la salute dei loro ospiti.

I padroni di casa dei 57 migliori Wanderhotels alpini a conduzione familiare sono tutti appassionati di outdoor e profondi conoscitori del territorio. Sono guide escursionistiche certificate che, durante tour guidati esclusivi nelle loro zone di origine, amano mostrare i posti più belli di Austria, Alto Adige e Foresta Nera.

Da soli, ma ben consigliati

Quanti invece preferiscono esplorare da soli montagne e parchi nazionali, in ogni Wanderhotel hanno a disposizione mappe e proposte di escursioni. Gli "hiking concierge" dei Wanderhotels vi aiuteranno nella ricerca del tour più adatto e vi forniranno preziosi consigli su tutte le questioni legate al trekking. Anche perché sono tutti provetti escursionisti e vi faranno conoscere i posti al di fuori delle consuete rotte turistiche.



Draußen unterwegs zu sein, Berge, Natur und Kultur nachhaltig erlebbar zu machen – das alles verbindet uns Vitalpina® Hotels Südtirol mit den besten alpinen Wanderhotels. Und so kommt es auch nicht von ungefähr, dass viele der Vitalpina Hotels auch Mitglied bei den Wanderhotels sind!

Stare all'aria aperta, vivere la montagna, la natura e la cultura in modo sostenibile: tutto questo accomuna noi Vitalpina® Hotels Südtirol ai Wanderhotels, i migliori hotel per l'escursionismo alpino. E quindi non è affatto un caso, che molti alberghi Vitalpina siano anche membri dei Wanderhotels.

Das wahre
Glück
LA VERA FELICITÀ
STA NELLE PICCOLE
COSE.
liegt in den
kleinen
Dingen.

UND MANCHMAL SIND DIESE KLEINEN DINGE
AUCH NUR WIE EINE KLEINE KARTE GROSS.
JA GENAU, SO EINE WIE DIESE HIER!

E SPESSO LE PICCOLE COSE
HANNO LE DIMENSIONI DI UNA CARTOLINA
COME QUELLA CHE VEDETE QUI!



yeah!

GETEILTE FREUDE IST DOPPELTE FREUDE!
UNA GIOIA CONDIVISA È UNA DOPPIA GIOIA!



DER SCHNELLSTE WEG
ZUM GUTSCHEIN!
SE VUOI ACCORCIARE I TEMPI,
INQUADRA IL QR-CODE!



Mit dem Druck unseres Magazins unterstützen wir asienweit verschiedene Projekte für die emissionsfreie Energiegewinnung mit Windturbinen, Photovoltaik, Wasserkraft, Biogas und Biomasse.

Con la stampa di questa rivista sosteniamo diversi progetti in tutta l'Asia per la produzione di energia a zero emissioni utilizzando turbine eoliche, impianti fotovoltaici, energia idroelettrica, biogas e biomassa.



VITALPINA HOTELS SÜDTIROL

© VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL / ALTO ADIGE // Änderungen vorbehalten / salvo variazioni

PHOTOS: Vitalpina® Hotels Südtirol / Alto Adige – und deren Mitglieder / e gli alberghi del gruppo // Bielov Kreativagentur // Manuel Kottersteger, Silbersalz, Globusliebe, ArchiveTamaralunger, Marika Unterladstätter // TV Ratschings: Manuel Kottersteger / TV Hafling: Manuel Kottersteger // IDM Südtirol / Alto Adige: Frieder Blickle, Harald Wisthaler // Pur Südtirol: Gustav Willeit, Marion Lafogler // Team Dr Joseph: Richard Gaston // Bike Hotels: Kirsten Sörries // Wanderhotels: Franz Gerdl, Michael Perschl, Martin Lugger

WWW.VITALPINA.INFO