

VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL/ALTO ADIGE
2026 MAGAZINE



VITALPINA
HOTELS
SÜDTIROL

magazine

2026
EDITION
NOW ALSO WITH ENGLISH
STORIES!





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. Einfach, weil sie uns so viel geben, weil sie uns immer wieder herausfordern, uns erden. Und wir lieben die Farbe Grün. Auch sie gibt uns so viel. Sie lässt uns die Natur spüren, nach jedem kargen Winter immer wieder neu. Keine Farbe liegt aktuell so im Trend, wie die Farbe Grün. Nicht in der Mode, aber in der Gesinnung. Grün ist die Hoffnung, sie schenkt uns Zuversicht. Hoffnung auf ein lebenswertes Morgen, auf das wir und die Generationen nach uns sich freuen können. Für uns bei Vitalpina ist Grün nicht nur ein Trend, sie ist Teil unserer DNA. Unsere Herzen sind grün, unsere Entscheidungen und vor allem die Gedanken, wie wir uns einen perfekten Urlaub in und mit der Natur vorstellen. Grün in allen nur möglichen Nuancen: frisch, lebendig, strahlend und facettenreich. Genauso facettenreich, wie die Geschichten, die wir in diesem besonderen Magazin für euch gesammelt haben. Taucht ein ins Grün!

Eure Brigitte Zelger,
Präsidentin der
Vitalpina® Hotels Südtirol

like!
FOLLOW US!

 facebook.com/vitalpina
 [instagram: vitalpinahotels](https://instagram.com/vitalpinahotels)

È vero, noi amiamo le montagne. Le viviamo e le amiamo così come sono.

Semplicemente perché ci danno tanto, ci sfidano, ci radicano. E perché amiamo il colore verde, che ci dà tanto e ci annuncia la natura che torna dopo ogni inverno, sempre nuova e uguale al contempo. Il verde è anche il colore più in voga ai nostri giorni. E non mi riferisco alla moda: il verde è simbolo di speranza, di fiducia. Speranza in un domani degno di essere vissuto, un domani al quale noi e le prossime generazioni possiamo guardare con fiducia. Per noi di Vitalpina il verde non è un trend ma è parte del nostro Dna. I nostri cuori sono verdi, le nostre decisioni sono verdi e, soprattutto, è verde il nostro concetto di vacanza nella natura e con la natura. Per noi il verde è un concentrato di emozioni: è fresco, vivo, radioso e pieno di sfumature. Così come ricche di sfumature sono le storie che abbiamo raccolto per voi in questo magazine. E allora, immergetevi nel verde assieme a noi!

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:
bielov.com

Concept & Design:
bielov.com

Print:
suedtirolruck.com



GRÜN IST
DAS LEBEN
LA VITA
È VERDE



06

12
DREAMTEAM
GREENTEAM

GREEN
WINTER



GREEN
SUMMER

EAT GREEN
22



KOPF AUF
GRÜN
IL VERDE IN
TESTA
20



GREEN
FASHION
28



32
SCHON
GEWUSST?
SAPEVATE
CHE...?

GREEN
COSMETICS
36



38
BISSEN FÜR
BISSEN, SCHLUCK
FÜR SCHLUCK
MORSO DOPO
MORSO, SORSO
DOPO SORSO



40
NACHHALTIG
GENIESSEN
BONTÀ E
SOSTENIBILITÀ



84
AB INS GRÜNE!
SOLO IL VERDE
CI SALVERÀ!



86
WEIL WANDERN
NACHHALTIG
WIRKT
TUTTI I
BENEFICI DELLA
CAMMINATA



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

GRÜN IST DAS LEBEN.

STORY
IN ENGLISH:



Es reichen ein paar warme Sonnenstrahlen und um uns herum wird alles wieder bunter, fröhlicher, lebendiger. Erst brechen nur ein paar zarte Halme durch das Grau und Braun, das der Winter zurückgelassen hat. Und dann geht es rasend schnell. Die zarten Halme werden stärker, neue kommen nach. Auf den Bäumen bilden sich erste Knospen, verwandeln sich schon bald in schönes Laub. Ein Wunder, wie sich die Natur zum Besten gibt. Alle Jahre wieder. Und genauso ist es auch ein Wunder, was sie in uns Menschen bewirkt, wie sie uns selbst wieder neu startet, uns mit ihrer Frische und Lebendigkeit ja förmlich ansteckt. Wiesen, Parks und Wälder erwachen aus ihrem Schlaf, holen das Leben zurück.

GRÜN IST DIE ZUFRIEDENHEIT.

Laut einer aktuellen weltweiten Studie der Universität Mainz ist die Farbe Grün interessanterweise rund um die Welt beliebt. Zwar werden nicht überall dieselben Emotionen damit verbunden, aber die Farbe hat einen durchaus guten Ruf. Vor allem strahlt sie quer durch die Bank immer wieder das Gefühl von einer gewissen Zufriedenheit aus. Bei uns Alpenländern wahrscheinlich auch historisch bedingt, weil wieder ein harter, karger Winter überstanden war.

Das neue Grün brachte die Erleichterung, brachte bald wieder Abwechslung auf die Teller, holte die Tiere wieder raus auf die Wiesen, rauf auf die Almen.

VIELLEICHT IST SIE DESHALB AUCH DIE FARBE DER HOFFNUNG:

Das Hoffen auf den kommenden Frühling, der wieder sattes Leben bringt. Das Hoffen auf das Grün der Ampel, die uns sagt, dass es weiter geht und die schöne Erleichterung, vor einer geschafften To-do wieder ein sympathisch-grünes Check-Häkchen zu setzen. Grün ist durchwegs positiv beladen, vom grünen Kleeblatt, das uns mit seinen vier Blättern das wahre Glück verspricht, bis zum grünen Lämpchen, das uns anzeigt, dass ein Gerät aktiv oder einsatzbereit ist.

GRÜN IST DIE GESUNDHEIT.

Brennnessel, Bärlauch, Giersch, Melisse, Spitzwegerich, Salbei, Minze, Schachtelhalm, Ysop und wie sie alle heißen.

Die Farbe Grün weckt in uns die Sehnsucht. Nach dem Draußen-Sein, nach Natur.

Das Wissen um die Kraft der Kräuter und Heilpflanzen hat schließlich auch der Heilkunde selbst ihre starke Farbe gegeben. Und so kommt es nicht von ungefähr, dass wir mit der Farbe Grün eben auch Gesundheit und Heilung verbinden, dass die Packungen vieler Medikamente ganz bewusst in grün gekleidet sind oder sich Apotheken in vielen Ländern mit einem grünen Kreuz bemerkbar machen.

UND GRÜN IST DIE NATUR.

Hier braucht es nicht viel an Erklärung. Ein Augen-Auf genügt. Ein Sich-fallen-Lassen ins weiche Gras einer schönen Wiese, ein tiefer Atemzug mitten im Wald. Hier kommt man in kürzester Zeit von Hundert auf Null, lädt seine Batterien von Null auf Hundert. Hier steckt das Leben in all seiner vollen Kraft. Also raus aus dem Grau, rein ins Grün.

/rb



LA VITA È VERDE.

Non ci vuole molto: basta qualche caldo raggio di sole, e attorno a noi il mondo torna a essere colorato, gioioso e vivace. Inizialmente solo pochi delicati fili d'erba riescono a fare capolino nel grigio e nel marrone che l'inverno ha lasciato dietro di sé, poi arriva una brusca accelerata: i teneri steli si irrobustiscono, altri ancora mettono la testa fuori e sugli alberi compaiono le prime gemme, che presto si trasformeranno in un folto fogliame.

È sorprendente come ogni anno, puntualmente, la natura ci sorprenda con questo spettacolo. Ed è anche miracoloso l'effetto che ha sugli esseri umani, letteralmente contagiati da questa ondata di freschezza e vitalità. Prati, parchi e foreste si risvegliano dal letargo invernale e riportano vita sulla terra.

IL VERDE È IL COLORE DELLA FELICITÀ.

In base ad un recente studio effettuato a livello mondiale dall'Università di Magonza, il colore verde è apprezzato in ogni angolo del pianeta. Anche se le emozioni a cui viene associato non solo le stesse dappertutto, gode comunque di una buona reputazione. In particolare, sembra che questo colore trasmetta ovunque una certa sensazione di felicità. Per noi gente di montagna questo si deve probabilmente anche a ragioni atmosferiche, perché il verde indica che ci siamo lasciati alle spalle un altro inverno rigido. E questo ci dona sollievo, rende più varia la nostra alimentazione e riporta gli animali all'aperto, nei prati e sugli alpeggi.

FORSE PER QUESTO È ANCHE IL COLORE DELLA SPERANZA:

Speranza nella primavera che sta arrivando e ci riporterà la vitalità. Speranza nel verde del semaforo, che ci permette di

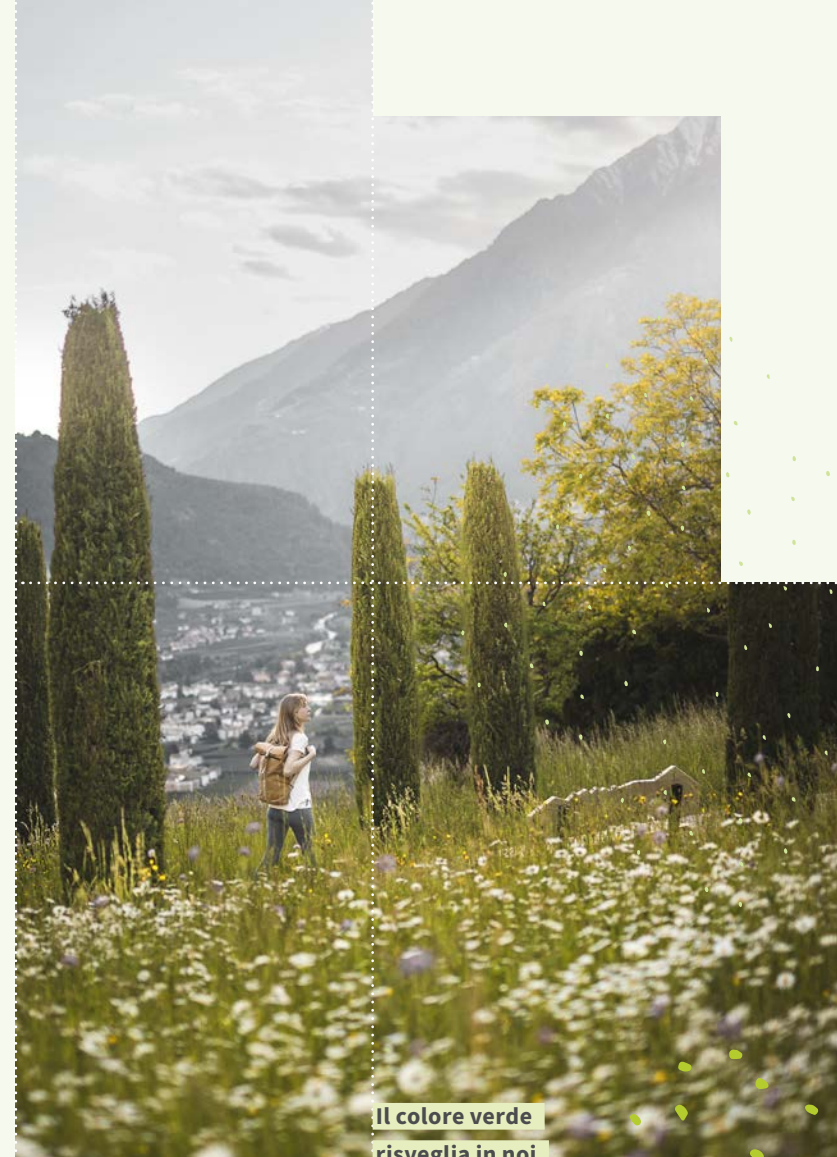
andare avanti, e nella meravigliosa sensazione di sollievo che si prova come dopo il superamento di un esame. Il verde, a pensarci, ha una connotazione positiva in tanti contesti, che spaziano dal raro quadrifoglio che ci promette felicità alla lucetta che indica che un dispositivo è attivo o pronto per l'uso.

IL VERDE È SINONIMO DI SALUTE

Ortica, aglio orsino, girardina silvestre, melissa, piantaggine, salvia, menta, equiseto, issopo e compagnia bella. In ultima analisi, la conoscenza del potere delle erbe e delle piante medicinali ha dato un "colore" forte alla stessa medicina. Non è quindi un caso se associamo il colore verde alla salute e alla guarigione, se le confezioni di molti farmaci abbondano di verde o se in molte nazioni le farmacie vengono segnalate da una croce verde.

IL VERDE È ANCHE LA NATURA.

Qui c'è poco da spiegare, basta fare attenzione a quello che proviamo quando ci sdraiamo nell'erba soffice di un bel prato o facciamo un respiro a pieni polmoni nel bosco. Una sensazione straordinaria di energia, di batterie interne che si ricaricano in un batter d'occhio, di vitalità alla massima potenza. E allora abbasso il grigio e viva il verde! /rb



**Il colore verde
risveglia in noi
la voglia di stare
all'aperto, di
immergerci nella
natura.**





Die altbekannten grünen Schultafeln wurden damals sogar mit Hilfe von Optikern festgelegt. Der Grünton hat sich für ermüdungsfreies Sehen bewährt und wurde daher zur Standardfarbe für die Tafel.

Per concepire le lavagne verdi nelle scuole si è addirittura ricorso alla consulenza degli ottici. Il colore verde, infatti, dimostrò di affaticare meno la vista, diventando così la tinta standard delle lavagne.

Die deutsche Sprache kennt nicht weniger als 108 verschiedene Grüntöne, vom A wie Absinthgrün bis zum Z wie Zinkgrün.

108!

Grün kommt vom althochdeutschen „gruoen“, was so viel wie „wachsen“ oder „gedeihen“ bedeutete.

PER GLI EGIZI IL VERDE ERA SIMBOLO DI FERTILITÀ, CRESCITA E RIGENERAZIONE. IL DIO OSIRIDE ERA CHIAMATO “IL GRANDE VERDE” (IL DIO CHE RINASCE DALLA MORTE).

L’OTTENIMENTO DEL VERDE PER MESCOLANZA DI GIALLO E BLU RISALE SOLO AL XVII SECOLO. PRIMA DI ALLORA, MESCOLARE I PIGMENTI ERA RITENUTO ATTO DIABOLICO.

NEL MEDIOEVO LE RAGAZZE IN CERCA DI MARITO INDOSSAVANO ABITI VERDI, E POI, UNA VOLTA ACCASATE, SI VESTIVANO DI VERDE ANCHE NELL’ATTESA DEL LIETO EVENTO.

UND, ALLES IM GRÜNEN BEREICH?

GRÜNES WISSEN KUNTERBUNT. ALLORA, SIETE ESPERTI DI VERDE? ECCO ALCUNE CURIOSITÀ.



Negli States il dollaro è chiamato “greenback” perché il retro delle banconote è di colore verde. Questo colore fu scelto nel XIX secolo in quanto ritenuto più resistente e più difficile da contraffare.

In den USA wird Geld als „Greenback“ bezeichnet, da US-Dollarnoten grün sind. Die Farbe wurde im 19. Jahrhundert gewählt, weil sie beständiger und schwerer fälschbar war.

Le persone affette da discromatopsia rosso-verde faticano a distinguere questi due colori.

Wer eine Rot-Grün-Schwäche hat, kann die beiden Farben nicht voneinander unterscheiden.



L’OCCHIO UMANO HA PIÙ RECETTORI PER IL VERDE CHE PER QUALSIASI ALTRO COLORE. PER QUESTO MOTIVO PERCEPIAMO IL VERDE IN MODO PARTICOLARMENTE CHIARO E DISTINTO. ED È ANCHE IL MOTIVO PER CUI I DISPOSITIVI PER LA VISIONE NOTTURNA SONO SOLITAMENTE VERDI.

DAS MENSCHLICHE AUGE HAT MEHR REZEPTOREN FÜR GRÜN ALS FÜR JEDE ANDERE FARBE. DESHALB NEHMEN WIR GRÜN BESONDERS GUT UND DIFFERENZIERT WAHR. UND DAS IST AUCH DER GRUND, WIESO NACHTSICHTGERÄTE MEIST IN GRÜN-TÖNEN DAHER KOMMEN.

Die Wellenlänge von Grün liegt in einem Bereich, den das Auge besonders gut wahrnehmen kann, etwa in der Mitte des sichtbaren Spektrums. Dadurch muss es sich weniger anstrengen, um die Farbe scharf zu sehen.

La lunghezza d’onda del verde si trova in un intervallo che l’occhio può percepire particolarmente bene, più o meno al centro dello spettro visibile, pertanto deve compiere uno sforzo minore per metterlo a fuoco.



„Se vuoi andare veloce, allora vai pure da solo.

Se invece vuoi andare lontano, allora vai assieme ad altri”.

La strada giusta verso la sostenibilità, secondo noi.

„Wenn du schnell gehen willst, dann geh allein.

Aber wenn du weit gehen willst, dann geh gemeinsam.“

Unser Weg Richtung Nachhaltigkeit.

I concetti di sostenibilità e di approccio consapevole con tutto quello ci circonda fanno parte da tempo del DNA dei Vitalpina Hotels. Non a caso, infatti, nel 2021 il nostro gruppo è stato la prima cooperazione alberghiera a intraprendere questo percorso. Tutti insieme calcoliamo le emissioni, ottimizziamo, sperimentiamo, perfezioniamo e poi continuiamo a migliorare.

Rifiuti, consumo di risorse, acquisti, mobilità, costruzioni e risorse umane: ogni settore viene considerato singolarmente, per lavorare in maniera ancora più mirata.

Per noi sostenibilità fa rima con responsabilità. E da sempre ogni responsabilità è più facile da portare, quando non grava solo su una spalla. Ecco perché molti alberghi Vitalpina hanno formato al loro interno dei veri e propri “Green Team”, che operano in sinergia per portare avanti la “buona causa”. La composizione di questi gruppi non è fissa: a volte si tratta di persone che ricoprono un ruolo dirigenziale, a volte di singoli dipendenti dei vari ambiti lavorativi e talvolta di un mix di entrambi. Ognuno di loro porta la propria competenza e contribuisce al continuo miglioramento generale. Dream Team? Green Team!

Die Nachhaltigkeit und der achtsame Umgang mit allem ist bei Vitalpina lange schon ganz tief verankert. So kam es nicht von ungefähr, dass die Gruppe der Vitalpina Hotels sich bereits im Jahre 2021 geschlossen auf diesen Weg gemacht hat, als erste Hotel-Kooperation überhaupt. Gemeinsam berechnet man Emissionen, optimiert, prüft, tüfelt und optimiert weiter.

Abfall, Ressourcenverbrauch, Einkauf, Mobilität, Bau und Mitarbeiter – jeder Bereich wird isoliert betrachtet, um noch gezielter hineinzuarbeiten.

Ja, Nachhaltigkeit bedeutet Verantwortung. Und Verantwortung geht immer dann am einfachsten, wenn sie nicht nur auf einer Schulter liegt.

Deshalb haben viele Vitalpina Hotels eigene Green-Teams gebildet, die die „gute Sache“ gemeinsam weiterbringen. Dabei gibt es keine fixe Konstellation, manchmal ist es eine Gruppe aus der Führungsebene, manchmal sind es einzelne Mitarbeiter aus den verschiedenen Arbeitsbereichen oder der Mix aus beidem.

Sie alle bringen ihre Erfahrungen ein und tragen zur laufenden Optimierung bei. Dream-Team Green-Team!

/am

Einige der grünen Stimmen haben wir auf den folgenden Seiten für euch gesammelt!

Abbiamo raccolto per voi
alcune testimonianze “verdi”: leggetele
nelle prossime pagine.



BERGHOTEL SEXTEN

Walter, Michi, Max,
Martin & Andrea

Walter denkt und organisiert rundum, während sich Martin um alles kümmert, was grünt und wächst. Max kauft gern grün ein, Andrea bringt es auf die Teller und Michi sorgt für das richtige Grün in Print und Online.

Walter è quello che pensa e organizza, Martin si occupa di tutto ciò che è verde e cresce, a Max piace comprare materie prime verdi, Andrea le mette nei piatti e Michi si assicura che siano verdi anche la stampa e il web.



MAGDALENAHOF

Josef & Johanna

Gemeinsam erfassen wir Daten, werten sie aus, optimieren und reduzieren, damit wir die Ziele, die wir uns setzen, mit entsprechenden Maßnahmen voranbringen.

Insieme raccogliamo dati, li valutiamo, li ottimizziamo e li riduciamo. Questo ci permette di portare avanti con misure adeguate gli obiettivi che ci siamo prefissati.

STORY
IN ENGLISH:





CYPRIANERHOF

Alessandra, Claudia,
Alessandros, Matthias,
Chiara, Laura & Michael

Im „Hof Action Team“ des Cyprianerhofs stecken viele ideenreiche Köpfe aus verschiedenen Abteilungen, von Spa bis Rezeption, von Küche bis Service oder der HR. Köpfe, die gemeinsam vieles weiterbringen, im Haus genauso wie draußen, zum Beispiel mit dem Baumfest der Grundschule des Ortes und ganzen 200 gepflanzten Bäumen.

L'„Hof Action Team“ del Cyprianerhof è composto da menti creative provenienti da vari reparti, dalla Spa alla reception, dalla cucina al servizio e alle risorse umane. Menti che lavorano in sinergia per portare avanti progetti sia interni che esterni all'albergo, come la festa degli alberi della locale scuola elementare e la piantumazione di 200 alberi.

BAD RATZES

Petra, Stephanie, Aurora,
Gianni, Melania & Michael

Es sind Mitarbeiter der verschiedenen Bereiche, die sich im Bad-Ratzes-Green-Team zusammenfinden. Gemeinsam analysieren sie den Ist-Zustand, definieren Ziele und Umsetzungs-Roadmap, kümmern sich ums Monitoring und die entsprechende Kommunikation.

Il Green Team del Bad Ratzes è composto da collaboratori di diversi reparti che congiuntamente analizzano la situazione, definiscono gli obiettivi e la tabella di marcia per raggiungerli, si occupano del monitoraggio e della relativa comunicazione.

ALPINHOTEL

VAJOLET

David, Daniela, Rafael
& Marion

Vajolets Green-Team ist das Geschwister-Dream-Team. Die vier kümmern sich gemeinsam um alle Themen der Nachhaltigkeit, vom Haus selbst bis zu Initiativen mit Mitarbeitern oder den verschiedenen Lieferanten.

Il Green Team del Vajolet è una squadra composta da quattro fratelli che lavorano in sintonia su tutti gli aspetti della sostenibilità, che possono riguardare il loro albergo o iniziative con il personale e con i fornitori.



TONZHAUS

Anja, Thomas,
Lydia, Anton, Tanja,
Andreas & Patrizia

Im Tonzhaus sind es verschiedene Mitarbeiter aus den verschiedenen Bereichen, die Ideen und Verbesserungsvorschläge bringen. Sie sehen die vielen Sachen oft pragmatischer, einfacher und leichter in der Umsetzung, weil sie direkt am Ball sind.

Al Tonzhaus è un gruppo di collaboratori di vari reparti a proporre idee e proposte di miglioramento. Il loro punto di vista è spesso più pragmatico, semplice e facile da mettere in pratica, perché sono coinvolti direttamente.

GASSENHOF

Thomas, Florian,
Elena, Stefan,
Stefanie & Kurt

Hier sind es Mitglieder aus den verschiedenen Teams des Hotels, die einerseits als Anlaufstelle mit offenem Ohr für die verschiedensten Ideen da sind und die andererseits auch dafür sorgen, dass diese im Team besprochen und bis zuletzt auch umgesetzt werden.



Anche il Green Team del Gassenhof è formato da dipendenti di vari reparti, che da una parte fungono da punto di ascolto per chi ha idee da proporre e dall'altra si premurano che queste proposte vengano discusse all'interno del team e successivamente attuate.

HOTEL PFÖSL

Eva, Daniel & Brigitte

Die drei übernehmen gemeinsam mit dem gesamten Pfösl-Team Verantwortung in den acht eigens definierten Handlungsfeldern der Pfösl-Nachhaltigkeitsstrategie.

Di concerto con tutto il team dell'albergo, i tre componenti del gruppo operano responsabilmente negli otto campi d'azione definiti dalla strategia di sostenibilità del Pfösl.

DAS GERSTL

Das Gerstl Unique Team

Hier bringen alle Abteilungsleiter in monatlichen Meetings verschiedene Ideen ein, die auf eine enkeltaugliche Zukunft ausgerichtet sind. Und das alles ist verankert im GKG, dem Gerstl Generationen Kodex, einem klaren Versprechen an die Zukunft.

Con cadenza mensile tutti i responsabili dei reparti si riuniscono per proporre idee orientate a un futuro sostenibile. Sempre ispirate al GGC, quel Gerstl Generation Code che rappresenta una chiara promessa per il futuro.



GREEN WINTER

NO, NON CI RIFERIAMO AL CAMBIAMENTO CLIMATICO E ALLE SUE RICADUTE SUGLI INVERNI DA CARTOLINA DELL'ALTO ADIGE. E NEANCHE AI LUSSUREGGIANTI PRATI VERDI CHE SI TROVANO SOTTO I 1500 METRI DI QUOTA. VI SPIEGHEREMO INVECE PERCHÉ NOI DI VITALPINA CI SIAMO INNAMORATI PERDUTAMENTE DEL NOSTRO INVERNO "VERDE": VENITE CON NOI!



Se non siete mai stati in Alto Adige d'inverno, vi siete sicuramente persi qualcosa. Almeno così si dice. È vero, abbiamo le zone sciistiche con i loro ultramoderni impianti di risalita e con le piste battute alla perfezione, dove spesso nelle ore di punta si sta in coda... Ma in Alto Adige c'è anche un altro inverno: quello "verde".

"Verde" perché è un inverno molto più dolce, più delicato, con la natura e con le persone: meravigliose passeggiate nella neve che scricchiola sotto i piedi, tra suggestivi alberi imbiancati e infinite distese che brillano al sole. Ogni tanto nella neve si riconoscono tracce di animali, cerbiatti ma anche lepri. Tutto è luminoso, lieve, scintillante, il paesaggio è quasi immobile, assopito sotto la spessa coltre bianca. Il sole dipinge lunghe ombre su questo

immenso scenario, abbozza il quadro di una vacanza destinata a rimanere indimenticabile, fatta di camminate su comodi sentieri forestali, di tour scialpinistici o lente ciaspolate verso la vetta, di escursioni con gli sci da fondo su piste battute. Questo è il nostro inverno verde, anche se in realtà è un meraviglioso sogno... in bianco!

/rb

NEIN, HIER GEHT ES NICHT UM DEN KLIMAWANDEL UND WAS ER FÜR DIE BILDERBUCH-WINTER HIER IN SÜDTIROL BEDEUTET. WIR WERDEN HIER SICHER KEINE SATTEGRÜNEN WIESEN UNTERHALB VON 1500 METERN HERAUFBESCHWÖREN, SONDERN VERRATEN EUCH VIEL MEHR, WARUM WIR VITALPINAS UNS TOTAL IN UNSERE „GRÜNEN“ WINTER VERLIEBT HABEN. TAUCHT EIN!

Wer noch nie einen traumhaften Südtiroler Winter erlebt hat, der hat mit Sicherheit etwas verpasst. Sagt man. Ja, es gibt sie, die Skiberge mit ihren Aufstiegsanlagen der Superlative, mit perfekt präparierten Pisten, auf denen es zu Stoßzeiten oft nur so wimmelt. Aber da gibt es auch den anderen Südtiroler Winter, den „grünen“ Winter.

„Grün“, weil er ein viel sanfterer Winter ist. Sanft zur Natur und sanft auch zu einem selbst: Herrlich lange Spaziergänge durch knisternden Schnee, ringsum weiß verhangene Bäume. Ein glitzerndes Meer soweit das Auge reicht. Hin und wieder kreuzen Spuren den weißen Pfad, mal ist es ein Reh, mal erkennt man die Pfoten eines kleinen Hasen. Hell, leicht, funkelnd. Alles ist still, schläft unter der dicken weißen Decke. Die Sonne malt lange Schatten auf diese übergroße Leinwand, zeichnet ein Bild von einem Urlaub, wie man ihn wohl nicht vergessen wird: Zu Fuß am gemütlichen Waldweg entlang, auf Tourenski oder Schneeschuhen Schritt für Schritt in Richtung Gipfel oder auf Langlaufskiern mit schönem Schwung entlang der Loipen. Das ist unser grüner Winter: ein sanfter Traum, ganz in weiß!

/rb

STORY
IN ENGLISH:



Noi di Vitalpina Hotels facciamo di tutto per offrire una vacanza invernale sostenibile. Anche sugli oltre 1.000 km di piste perfettamente preparate vicine ai nostri alberghi e lontane dalle grandi aree sciistiche. Rivolgetevi ai vostri padroni di casa: sapranno darvi i migliori consigli per una vacanza bianca all'insegna del verde!

YEAH!

Wir Vitalpina Hotels bemühen uns um einen nachhaltigen Winterurlaub. Auf den über 1.000 km bestens präparierten Pisten der Skigebiete rund um unsere Hotels und genauso auch fernab der Skigebiete. Holt euch eure funkelnd-weißen Tipps direkt bei euren Gastgebern!

GREEN SUMMER

SANFTGRÜNE WIESEN IM FRISCHEN MORGENTAU, SATTE WÄLDER, WEICHE MOOSE UND SMARAGDFARBENE BERGSEEN.

GRELLGRÜNE LIMETTE UND FRISCHES MINZBLATT IM APERITIVO, IRGENDWO ZWISCHEN ROSMARIN UND CHINASCHILF.

JA, UNSER SOMMER MALT SEIN GRÜN IN ALLEN MÖGLICHEN NUANCEN.



Von hell bis dunkel, von leicht bis kräftig. Waldgrün, Wiesengrün, Grasgrün, Moosgrün, Apfelgrün, Lodengrün und wie sie alle heißen. Stundenlang kann man durchs frischeste Grün spazieren, sich in all den Tönen verlieren. Harmonisch, beruhigend und erfrischend zugleich. Vorbei an kühlen Bächlein, querfeldein durch kniehohes Gras, später am Pfad durch den Wald, mal dicht und dunkel mit moosigen Steinen,

mal licht und offen mit grellem Klee. Schritt für Schritt eine ganz neue Welt, Zweige, Farne, Sträucher, Kräuter.

Immer höher, Schritt für Schritt, hinauf Richtung Gipfel. Und irgendwann werden die Bäume dann dünner, die Gräser kürzer. Das Grün wird fahler, die Welt etwas leiser. Steiniges Grau nimmt Überhand, ein paar struppige Büschel säumen den Pfad bis zu dem Platz, der einem dann richtig vorkommt.

Man setzt sich hin, atmet tief ein, langsam wieder aus. Man spürt die Frische mit jedem Zug, die Stille und die Kraft, die so ein Berg einem gibt. Und während das Auge die Kontur des Horizonts nachzeichnet und dann tiefer und tiefer taucht, wird einem bewusst, dass das viele Grau hier oben das schöne Grün da unten erst so richtig strahlen lässt.

PRATI VERDI BAGNATI DALLA RUGIADA DEL MATTINO, FORESTE RIGOGGIOSE, MORBIDI MUSCHI E LAGHETTI ALPINI COLOR SMERALDO. NELL'APERITIVO IL LUCCICANTE LIME E LE FOGLIE DI MENTA FRESCA, A METÀ TRA ROSMARINO E MISCANTO. EBBENE SÌ, LA NOSTRA ESTATE SFOGGIA TUTTE LE SFUMATURE POSSIBILI DEL VERDE.

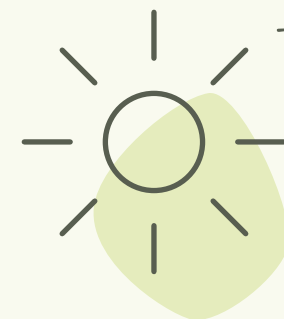
Da chiaro a scuro, da delicato a intenso. Verde bosco, verde prato, verde erba, verde muschio, verde mela, verde loden e chi più ne ha più ne metta. Si potrebbe camminare per ore nella natura, perdendo in pochissimo tempo il conto di tutte le tonalità di verde. Armonioso, calmante e rinfrescante allo stesso tempo. Lo troviamo camminando vicino ai ruscelli, attraversando campi con erba alta fino al ginocchio, lungo sentieri immersi nel bosco; può essere denso e scuro sulle pietre ricoperte di muschio, ma anche chiaro e luminoso sul trifoglio. E poi lo ritroviamo in rami, felci, arbusti, erbe...

A un certo punto gli alberi si fanno più sottili, l'erba più corta. Il verde diventa più pallido, il mondo un po' più silenzioso. Il grigio delle rocce prende il sopravvento, alcuni arbusti ispidi costeggiano il sentiero che porta al posto che vi piace di più.

Sedetevi, fate un respiro profondo ed espirate lentamente. Assaporate la purezza dell'aria, il silenzio e la forza che una montagna può donare. E mentre l'occhio scruta l'orizzonte per poi dirigere lo sguardo verso il basso, vi renderete conto che tutto il grigio che c'è in quota fa risplendere ancora di più lo splendido verde che c'è sotto di voi.

/rb

STORY
IN ENGLISH:



Jede Bergtour hat immer auch etwas Magisches an sich. Mal fordert sie uns heraus, mal überwältigt sie uns mit Glücksgefühl oder lässt uns einfach mal die Welt vergessen. Die Vitalpina Hotels nehmen euch gern mit auf Tour oder geben euch Tipps für verschiedenste Wanderungen. Fragt gerne auch nach den speziellen Vitalpina Selfness-Programms wie Waldbaden, Durchatmen oder Berge Spüren.

Ogni escursione in montagna ha sempre qualcosa di magico. A volte ci mette alla prova, a volte ci trasmette una intensa sensazione di felicità o semplicemente ci fa dimenticare il mondo. Gli albergatori Vitalpina sono sempre a vostra disposizione per farvi da guida in un tour o per darvi preziosi consigli sulle escursioni in autonomia. Non esitate a chiedere loro informazioni sugli speciali programmi benessere Vitalpina, come "Bagno nel bosco", "Respiro" o "Montagna da vivere".

IL VERDE IN TESTA. KOPF AUF GRÜN.

Monika Niederstätter ha una laurea in psicologia dello sport, è una mental coach e ha seguito una formazione come allenatrice di rilassamento olistico. Per tanti anni è stata un'atleta di livello mondiale, tanto da essere per un lungo periodo la migliore italiana nei 400 metri ostacoli e vanta una doppia partecipazioni alle Olimpiadi. Oggi, nei suoi seminari, trasmette l'importanza dell'esercizio fisico portando le persone all'aperto, nel verde.

“La vita quotidiana è diventata stressante, troppo veloce e frenetica, tanto che i pensieri non ci lasciano in pace neanche quando torniamo a casa e ci buttiamo sul divano”. Monika sa di cosa parla, quando afferma che lo stress cronico è estremamente impattante e nocivo per la salute, sia fisica che mentale, di ogni persona.

E sa anche che uno dei rimedi più efficaci è in realtà molto semplice: l'esercizio fisico.

È ampiamente dimostrato che un regolare esercizio fisico fa bene al corpo, riduce i livelli di stress e minimizza il rilascio di cortisolo, l'ormone dello stress. E per farlo non c'è posto migliore della natura. Boschi, montagne, prati: l'aria fresca fa bene, la vista aperta è rilassante, i sensi si acuiscono, il battito cardiaco rallenta e la pressione sanguigna si abbassa.

Il colore verde, in particolare, ha effetti positivi sulla psiche, in quanto è calmante, rilassante, armonizzante e naturale.

Il verde è sinonimo di speranza, gioia e soddisfazione, di rigenerazione e freschezza, di vitalità e di nuovi inizi. Un toccasana insomma, nella vita stressante di tutti i giorni. Allora non vi resta che indossare le scarpe da escursione, da corsa o da bici e tuffarvi nel verde. Ah, gli effetti positivi li avrete anche se andate a piedi nudi nei prati e nei boschi...

Dr. Monika Niederstätter ist Sportpsychologin, Mentaltrainerin und hat eine Ausbildung zur ganzheitlichen Entspannungstrainerin absolviert. Früher lief sie auf Weltklasseniveau, war jahrelang beste Italienerin im 400-Meter-Hürdenlauf, war sogar zweimal bei Olympia mit dabei. Heute gibt sie in ihren Seminaren das weiter, was Bewegung für sie bedeutet – und nimmt uns mit nach draußen, ins frische Grün.

„Der Stress des Alltags, alles schnell und hektisch, die Gedanken lassen nicht locker – nicht einmal dann, wenn man sich endlich eine Pause gönnt und mal einfach so in seinem Lieblingssessel versinkt.“ Monika weiß, wovon sie spricht, wenn sie chronischen Stress als äußerst belastend und gesundheitsschädigend bezeichnet, auf körperlicher Ebene sowieso, und genauso auch auf geistiger.

Und sie weiß auch, dass eines der effektivsten Mittel dagegen eigentlich ganz einfach ist: Bewegung.

Regelmäßige Bewegung verbessert nachweislich die körperliche Befindlichkeit, reduziert die Stressbelastung und vermindert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisols. Und dafür gibt es keinen besseren Ort, als die Natur. Wald, Berge, Wiesen – die frische Luft tut gut, der weite Blick entspannt. Die Sinne werden geschärft, der Puls verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt.

Vor allem die Farbe Grün hilft dabei auf mentaler Ebene, sie wirkt beruhigend, entspannend, harmonisierend, natürlich.

Grün steht für Hoffnung, für Glück und Zufriedenheit, für die Regeneration und die Frische, das Leben im Allgemeinen und für den Neuanfang. Und der kommt im stressigen Alltag ja mehr als gelegen! Also rein in Wander-, Lauf- oder Bikeschuhe und raus mit euch ins satte Grün. Klappt natürlich auch ohne Schuhe, barfuß durch Wiesengrün und Waldsmaragd. /am



**STORY
IN ENGLISH:**



ESERCIZIO:

Quando siete nella natura, inspirate profondamente ed espirate lentamente. Rivolgete la vostra attenzione ai piedi: concentratevi sui singoli passi sul terreno, sulle sensazioni che provate, su come i piedi vi trasportano. Poi mano spostate la concentrazione sempre più in alto: gambe, braccia, testa...

ÜBUNG:

Atme tief ein, wenn du draußen unterwegs bist, und langsam wieder aus. Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinen Füßen: Nimm bei jedem Schritt den Kontakt zum Boden wahr. Spüre, wie sie sich anfühlen, wie sie dich tragen. Spüre dann immer weiter nach oben: Beine, Arme, Gesicht.

EAT GREEN.

GRÜNE LEBENSMITTEL IM TREND.

L'ALIMENTAZIONE SI FA SEMPRE PIÙ VERDE.

STORY

IN ENGLISH:



Die Autorin Bettina Schmid studierte Ernährungswissenschaften in Wien und arbeitete viele Jahre – davon einige in Österreich – in der Lebensmittelindustrie. Zurück in Südtirol war sie vor allem in der Innovationsberatung und im Lebensmittel-Marketing tätig. Heute leitet sie das Gustelier, das Atelier für Geschmackserfahrung im Hoteliers- und Gastwirteverband HGV in Bozen und setzt sich für eine zukunftsfähige Gastronomie ein.

Brokkoli, Blattspinat, Grünkohl, aber auch Kräuter wie Petersilie und Kresse – sie alle bestechen durch ihre unterschiedlichsten Grüntöne. Ihr Aussehen verdanken sie dem natürlichen Farbstoff Blattgrün, auch Chlorophyll genannt, der eine Schlüsselrolle bei der Umwandlung von Sonnenlicht in chemische Energie spielt. Grünes Gemüse punktet aber ebenso mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung leisten – ganz zu schweigen von den sekundären Pflanzenstoffen, die unser Immunsystem stärken, und den enthaltenen Ballaststoffen, die gut für die Verdauung sind.

„Eat Green“ unterstützt daher die Empfehlung, reichlich Gemüse und Obst auf den Speiseplan zu setzen – drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag sollten es sein, jeweils eine Handvoll.

Da kommen grüne Smoothies gerade recht. Oder als herzhafte Alternative Grünkohl-Chips – in den USA als Kale-Chips ein Renner – die sich auch in der eigenen Küche schnell zubereiten lassen und als knuspriger Snack für zwischendurch dienen. Beide Rezepte dazu findet ihr, wenn ihr umblättert! Viel Spaß beim Nachmachen und lasst sie euch schmecken!



SCHON GEWUSST?

Grüne Lebensmittel sollen Mundgeruch mildern und sogar gegen Knoblauchgeruch helfen – also bei Bedarf einfach einen Stängel Petersilie kauen.

LO SAPEVATE?

Pare che gli alimenti verdi riducano l'alito cattivo e aiutino persino a contrastare l'odore dell'aglio: all'occorrenza quindi, basta masticare un gambo di prezzemolo.



Cos'hanno in comune broccoli, spinaci, cavoli ma anche erbe come prezzemolo e crescione? Il colore verde, anche se declinato in diverse tonalità. Il loro aspetto è dovuto al colorante verde naturale delle foglie, noto anche come clorofilla, che svolge un ruolo fondamentale nella trasformazione della luce solare in energia chimica. Ma gli ortaggi verdi sono anche ricchi di vitamine, minerali e oligoelementi che danno un prezioso contributo a una dieta equilibrata, per non parlare delle sostanze vegetali secondarie che rafforzano il nostro sistema immunitario e delle loro fibre, importanti per una buona digestione.

Ecco perché “Eat Green” condivide la raccomandazione di includere nella dieta frutta e verdura in abbondanza: tre porzioni di verdura e due di frutta al giorno, in piccole quantità.

I frullati verdi sono una soluzione ideale, mentre un'alternativa salata possono essere le patatine di cavolo nero, molto apprezzate negli Stati Uniti (Kale chips), che si preparano velocemente anche a casa e possono diventare uno snack croccante tra un pasto e l'altro.

Nelle pagine successive trovate entrambe le ricette: buon divertimento e soprattutto buon appetito!

GUSTELIER

Das Gustelier, Atelier für Geschmackserfahrung, ist eine Event-Location in Bozen, die sich ganz dem Kochen, dem guten Geschmack und dem Netzwerken verschrieben hat. Neugierig? Einfach vorbeischaun auf www.gustelier.it

GUSTELIER

Gustelier, l'atelier del gusto, è una Event Location di Bolzano dedicata all'arte culinaria, ai buoni sapori e al networking. Volete conoscerlo meglio? Fateci un salto! www.gustelier.it

L'autrice Bettina Schmid ha studiato scienze nutrizionali a Vienna e per molti anni ha lavorato nell'industria alimentare, anche in Austria. Tornata in Alto Adige, si è dedicata principalmente alla consulenza per l'innovazione e al marketing alimentare. Oggi Bettina dirige il Gustelier, l'atelier del gusto dell'Unione Albergatori e Pubblici Esercenti (HGV) di Bolzano, e si impegna attivamente per una gastronomia sostenibile.

GRÜNKOHL-CHIPS PATATINE DI CAVOLO NERO

- 400 G GRÜNKOHL
- 4 EL OLIVENÖL
ODER ALTERNATIVES
SAMENÖL
- SALZ & PFEFFER

Grünkohl waschen, trocken
tupfen, zupfen und holzige
Stängel entfernen. In einer
Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer
mischen. Die Blätter etwa 20
min auf 140 °C Umluft trocknen.

Tipp: In einem gut verschlosse-
nen Glas bleiben die Chips
einige Tage knusprig.

- 400 GR. CAVOLO NERO
- 4 CUCCHIAI DI
OLIO D'OLIVA (OPPURE
OLIO DI SEMI)
- SALE & PEPE

Lavate e asciugate il cavolo,
spuntatelo e rimuovete i gambi
legnosi. Mettetelo in una ciotola
con olio, sale e pepe e mescolate.
Asciugate le foglie per ca. 20 minuti
in forno ventilato a 140 °C.

Consiglio: messe in un vasetto
ben chiuso, le chips si mantengono
croccanti per alcuni giorni.



Danke der Fachschule
für Hauswirtschaft und
Ernährung Haslach für
das leckere Rezept,
ganz besonders
Martina Gögele und
Julia Dariz.

Per questa squisita
ricetta ringraziamo la
Scuola professionale
per l'economia
domestica e agroali-
mentare "Aslago",
in particolare Martina
Gögele e Julia Dariz.

GRÜNER SMOOTHIE FRULLATO VERDE CHEERS!



- 1 HANDVOLL
PETERSILIE
- 1 KLEINE ZUCCHINI
- 1 KIWI
- 1 BIRNE
- EIN PAAR BLÄTTER
ZITRONENMELISSE
- 1 GLAS WASSER
(ODER APFELSAFT)

Kiwi schälen, Birne entstielen
und -kernen, Petersilie und
Zucchini waschen,
alle Zutaten für 1-2 Minuten
mischen, fertig!

- 1 MANCIATA
DI PREZZEMOLO
- 1 ZUCCHINA PICCOLA
- 1 KIWI
- 1 PERA
- UN PAIO DI FOGLIE
DI MELISSA
- 1 BICCHIERE D'ACQUA
(O SUCCO DI MELA)

Sbucciate il kiwi, togliete dalla
pera i semi e il torsolo, lavate il
prezzemolo e la zuccina,
frullate tutti gli ingredienti per
1-2 minuti e... il piatto è servito!

Eine pflanzenbasierte
Ernährung schont das
Klima und fördert in
Bio-Qualität eine
nachhaltige Landwirt-
schaft.

Un'alimentazione
a base vegetale
protegge il clima e
promuove un'agricol-
tura sostenibile di
qualità biologica.

KRESSE

wächst auch zu Hause auf Watte oder Küchenpapier und bringt das ganze Jahr über Würze und viele Vitamine auf den Teller.

CRESCIONE

Si può seminare anche in casa su cotone idrofilo o carta da cucina, per aggiungere gusto e tante vitamine alle pietanze durante tutto l'anno.

SPINAT

hat zwar nicht mehr Eisen wie anderes grünes Gemüse, stärkt aber mit seinem Vitamin C unser Immunsystem umso mehr!

SPINACI

Forse hanno meno ferro di altri ortaggi verdi, in compenso la loro vitamina C rafforza ancora di più il nostro sistema immunitario.

BROKKOLI

überzeugt mit Vitamin K, wichtig für die Blutgerinnung und beim Knochenstoffwechsel, und seinen sekundären Pflanzenstoffen. Auch der Stunk ist schmackhaft und wertvoll!

BROCCOLI

Sono ricchi di vitamina K – importante per la coagulazione del sangue e per il metabolismo osseo – e di sostanze vegetali secondarie. Anche il gambo è gustoso e pregiato.

GRÜNKOHL

bringt uns fit durch den Winter – mit Vitamin A, K, Folsäure, Eisen und Kalzium sowie hochwertigem Eiweiß.

CAVOLO NERO

Ci mantiene in forma durante l'inverno perché contiene vitamine A e K, acido folico, ferro, calcio e proteine nobili.

MINZE

bringt schöne Frische in unsere Getränke, hemmt Entzündungen und entspannt den Magen-Darm-Trakt.

MENTA

Dona una piacevole freschezza alle nostre bevande, inibisce le infiammazioni e rilassa il tratto gastrointestinale.

PETERSILIE

ist der wahre Vitamin-C-Booster, denn sie enthält mehr als dreimal so viel wie Zitrone! Am besten frisch genießen.

PREZZEMOLO

Un concentrato di vitamina C, poiché ne contiene più del triplo rispetto al limone. Da consumare preferibilmente fresco.



GREEN FASHION.

Acquistare? No, molto meglio noleggiare o scambiare. Viva la moda Second Hand, abbasso i prodotti nuovi. Slow Fashion insomma. Perché diciamo questo? Non solo perché la Fast (e peggio ancora l'Ultrafast) Fashion, e il consumo eccessivo in genere, saccheggiano il nostro pianeta per poi riempirlo di rifiuti, ma soprattutto perché il nostro mantra consumistico "sempre più veloce, sempre più economico, sempre più" fa sì che i lavoratori del Sud del mondo siano costretti a lavorare sottopagati.

Attenzione: io non voglio rovinarvi il piacere della moda. Da ex redattrice di riviste patinate, non posso che amarla, la moda. Però mi sono resa conto che negli ultimi decenni c'è stato un cambiamento radicale: dall'essere un bisogno primario, lo shopping è diventato un hobby. Compriamo capi di vestiario perché stiamo bene, perché stiamo male o magari perché ci annoiamo.

Il problema è che la sensazione di felicità generalmente non dura a lungo... Risultato? Sempre più indumenti vengono buttati dopo essere stati indossati per pochissimo tempo. Ogni secondo, nel mondo, un camion di tessuti finisce in discarica o nell'inceneritore. La percentuale di merce riciclata non arriva neanche all'1%: è evidente che non si può andare avanti così.

Ecco perché bisogna pensare a un consumo alternativo:

Dal 2000 al 2016, il numero di capi di abbigliamento prodotti ogni anno è raddoppiato arrivando, nel 2021, a 100 miliardi di pezzi l'anno. E si prevede un ulteriore raddoppio entro il 2030.

Come diceva l'icona della moda Vivienne Westwood: "Buy less, choose well, make it last". Ovvero: compra meno, scegli bene, fallo durare. Un po' come il vecchio motto che dice: "chi più spende, meno spende". In quanto fondatrice della Communication & Community Platform "Greenstyle", non posso che consigliare la Slow Fashion, ovvero la moda prodotta con responsabilità nei confronti delle persone, degli animali e della natura. Oppure – come viene detto in questo articolo – passare a modelli di consumo alternativi.



Mirjam Smend ha lavorato per 16 anni per riviste di moda patinate prima di concentrarsi sulla moda sostenibile. Creando GREENSTYLE munich, la giornalista, relatrice, conduttrice e ambasciatrice di Fashion Revolution ha dato vita a una piattaforma di comunicazione a 360 gradi che si avvale di formati contemporanei per contribuire a un cambiamento positivo nell'industria tessile.

Leihen und tauschen statt kaufen. Second Hand Mode statt Neuware. Slow Fashion. Warum das so wichtig ist? Weil Fast- und Ultra-Fast-Fashion, sowie unser Überkonsum, nicht nur den Planeten erst ausbeuten und anschließend vermüllen, sondern weil unsere „Immer schneller, immer billiger, immer mehr“-Konsumgewohnheiten dazu führen, dass Arbeiter und Arbeiterinnen im Globalen Süden maximal unterbezahlt arbeiten müssen.

Ob ich euch den Spaß an Mode verderben möchte? Keinesfalls. Als ehemalige Redakteurin bei Hochglanzmodemagazinen kann ich von mir behaupten: Ich liebe Mode. Allerdings habe ich festgestellt, dass sich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten etwas Gravierendes verändert hat: Anstelle der klassischen Bedarfsdeckung ist Shopping ein Hobby geworden. Wir kaufen Mode wenn es uns gut geht, wenn es uns schlecht geht und wenn uns langweilig ist.

Schlechte Nachricht: Meistens hält das Glücksgefühl nicht lange an. Fazit: Immer mehr Kleidungsstücke werden nach viel zu kurzer Tragedauer entsorgt. Jede Sekunde landen Textilmen gen in der Größe eines LKWs auf der Deponie oder werden verbrannt. Weniger als ein Prozent wird recycelt. Das kann nicht funktionieren.

Warum alternativer Konsum maximal Sinn macht:

Von 2000 bis 2016 hat sich die Zahl der jährlich produzierten Kleidungsstücke verdoppelt und liegt, mit Stand 2021, bei 100 Milliarden Stück jährlich. Bis 2030 wird eine weitere Verdoppelung erwartet.

Mit den Worten von Design-ikone Vivienne Westwood:

„Buy less, choose well, make it last.“ Heißt: Lieber weniger kaufen. Dafür Kleidung von besserer Qualität. Denn: Wer billig kauft, kauft zwei Mal. Als Gründerin der Communication- und Community-Plattform „Greenstyle“ kann ich in diesem Zusammenhang Slow Fashion, also Mode, die mit Verantwortung für Mensch, Tier und Natur produziert wurde, empfehlen. Oder – und darum geht es in diesem Artikel – alternative Konsummodelle.

STORY IN ENGLISH:



NELLA PAGINA SEGUENTE VI PRESENTO ALCUNI MODELLI DI CONSUMO ALTERNATIVI: CONTINUE A LEGGERE

AUF DER NÄCHSTEN SEITE STELLE ICH EUCH ALTERNATIVE KONSUMMODELLE VOR, LEST REIN!

Mirjam Smend hat 16 Jahre lang für Hochglanzmagazine gearbeitet, bevor sie ihren Fokus auf nachhaltige Mode gelegt hat. Mit GREENSTYLE munich hat die Journalistin, Sprecherin, Moderatorin und Fashion Revolution Ambassadorin eine 360 Grad-Kommunikationsplattform geschaffen, die mit zeitgemäßen Formaten zu einer positiven Veränderung in der Textilindustrie beiträgt.



Mode mieten

Klingt komisch? Ist großartig. Denn diese „Shopping-Methode“ sorgt dafür, dass immer neue Kleidungsstücke die Garderobe erweitern, ohne als „Schränkleichen“ zu enden. Beispiele? Fairnica: komplette Mietkapseln, also aufeinander abgestimmte Kleidungsstücke, die viele Styling-Varianten zulassen. Perfekt für Taschen-Fans: cream-bags.de und fobe.me

Moda a noleggio

Strano? No, fantastico. Questa variante di shopping fa sì che nel guardaroba ci siano sempre nuovi capi di abbigliamento e non aumentino gli „scheletri negli armadi“. Il portale Fairnica permette di affittare singoli capi o interi set di abbigliamento coordinati che permettono molte variazioni di stile. Per gli amanti di borse invece consigliamo cream-bags.de oppure fobe.me.

Mode teilen

Kleideri.com mit bereits vier Standorten in Deutschland: Vintage Highlights, hochwertige Basics und Fair Fashion, die als großer gemeinschaftlicher Kleiderschrank genutzt werden. 29 Euro für 4 Artikel gleichzeitig im Monat, 39 Euro für 6 Artikel.

Moda condivisa

Il progetto Kleideri.com ha già quattro sedi in Germania e offre capi vintage, abbigliamento base di alta qualità e Fair Fashion, da utilizzare come un grande guardaroba comune. 29 euro al mese per 4 articoli contemporaneamente, 39 euro per 6 capi.



Mode tauschen

Neben offiziellen Tausch-Events, wie z.B. von der Kleideri in Köln, Greenpeace oder Fashion For Future in Bozen, sind privat organisierte Tauschpartys im Freundeskreis ein toller Tipp. Einfach Freundinnen einladen, sie bitten, 5 Teile mitzubringen, die sie nicht mehr tragen, tauschen und Spaß haben.

Moda da scambiare

Oltre agli eventi ufficiali di organizzazioni come Kleideri.com a Colonia, Greenpeace o Fashion For Future a Bolzano, anche uno swap party privato fa bene alla causa. Basta invitare amici e conoscenti, chiedere loro di portare 5 capi che non indossano più, scambiarsi e divertirsi.



Second hand

Warum das so wichtig ist? Weil die Tragedauer eines Kleidungsstücks sich extrem auf die CO₂-Bilanz auswirkt. Je länger es getragen wird, desto besser ist das für die Umwelt. Ganz abgesehen von der Tatsache, dass man in guten Second Hand Stores ganz besondere Schmuckstücke finden kann.

Second hand

Perché è così importante? Perché la durata di utilizzo di un indumento ha un impatto enorme sulla produzione di CO₂: più a lungo viene indossato, meglio è per l'ambiente. Cosa altrettanto importante: spesso nei Second Hand Store si riescono a trovare capi di abbigliamento molto particolari.

Hot Spots

FAIR FASHION

Kauri Store

Bozen/Bolzano:
Laubengasse 72 Via dei Portici
Brixen/Bressanone:
Kreuzgasse 13 Via S. Croce
Meran/Merano:
Laubengasse 262 Via Portici
Laubengasse 157 Via Portici
Bruneck/Brunico:
Stadtgasse 45a Via Centrale
Sterzing/Vipiteno:
Neustadt 25 Città Nuova

Kauri Store Outlet

Bozen/Bolzano:
Bindergasse 1a Via Bottai

CORA happywear:

Bozen/Bolzano:
Vintlerstraße 6a Via Vintola

SECOND HAND

Best Second Hand

Riffian/Rifiano:
Jaufenstraße 33 Via Passo Giovio

Klamotte

Meran/Merano:
Romstraße 126e Via Roma

MORE INFORMATION

greenstyle-muc.com

Brand Directory mit über 150 Slow Fashion Labels

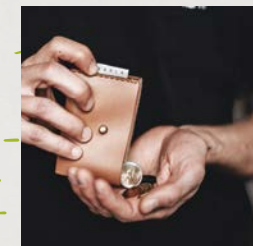
Slow Fashion Blog

www.franzmagazine.com/
tag/slow-fashion

FROM VITALPINA'S WISHLIST

Lokales Label mit gutem Gewissen

Il marchio locale con la coscienza pulita



KARLA, ein junges Südtiroler Label, das handgefertigte Taschen und Geldbeutel mit Abfällen aus dem lokalen Apfelanbau herstellt. 100 % vegan, nachhaltig und durch und durch plastikfrei. Schlichte Designs in verschiedenen Ausführungen, perfekt für den bewussten Lifestyle. Und ein klares Statement für den verantwortungsvollen Konsum – die Natur zum Mit-sich-Tragen, sozusagen!



KARLA è un giovane marchio altoatesino che produce borse e portafogli fatti a mano utilizzando gli scarti della coltivazione locale di mele. 100% vegano, sostenibile e totalmente privo di plastica. Design essenziale, varietà di forme, ideale per chi ama uno stile di vita consapevole, è una chiara affermazione di consumo responsabile: io vado in giro assieme alla natura!

www.karlabags.com



SAPEVATE CHE...? ALCUNE CURIOSITÀ IN BREVE

SCHON GEWUSST? BUNTE VIELFALT, KOMPAKT VERPACKT

Grün soweit das Auge reicht. In Südtirol laden insgesamt sieben Naturparks zum Eintauchen ein: Schlern-Rosengarten, Texelgruppe, Fanes-Sennes-Prags, Trudner Horn, Puez-Geisler, Drei Zinnen und Rieserferner-Ahrn. Sanfte Almwiesen, schroffe Gipfel, spektakuläre Seen, seltene Pflanzen, stille Pfade und herrlich-weite Ausblicke ... Jeder Park hat seinen ganz eigenen Charme.

Verde a perdita d'occhio. In totale sono sette i parchi naturali dell'Alto Adige, tutti da scoprire: Sciliar-Catinaccio, Gruppo di Tessa, Fanes-Senes-Braies, Monte Corno, Puez-Odle, Tre Cime e Vedrette di Ries-Aurina. Dolci alpeggi, aspre cime, laghi spettacolari, piante rare, sentieri immersi nella quiete e meravigliose viste panoramiche... Ogni parco ha il suo fascino.



KURZ GEZWITSCHERT:
BEREITES AB KÜHLEN
5 °CELSIUS FÄNGT
GRAS AN ZU WACHSEN!
#BYEBIEWINTER!



UN TWITTER PER VOI:
L'ERBA INIZIA
A CRESCERE
GIÀ A 5° CELSIUS!

60 %

Circa il 60%
dell'Alto Adige
è coperto
da foreste, dato
che ne fa una
delle regioni
più densamente
boschive d'Italia!

Etwa 60 % von
Südtirols Fläche
ist mit Wald
bedeckt, was die
Region zu einem
der waldreichsten
Gebiete in ganz
Italien macht!

Grüne Kraft

Über 300 verschiedene Kräuterarten wachsen in Südtirols Bergen und Tälern. Kein Wunder also, dass diese, sei es in der Küche aber auch in der Heilkunde, ihre lange Tradition haben. Wer kennt die 4 Vitalpina-Kräuter? Richtig: Brennnessel, Frauenmantel, Quendel und Schafgarbe!

Energia verde

Nelle montagne e nelle vallate dell'Alto Adige crescono oltre 300 tipi diversi di erbe. Non c'è quindi da stupirsi che abbiano una lunga tradizione in cucina e in medicina. Sapete quali sono le quattro erbe Vitalpina? Risposta esatta: l'ortica, l'alchemilla, il timo e l'achillea!



LESETIPP

GRÜNER LEBEN NEBENBEI

Kommt das Taschentuch in den Normal-Müll oder zum Papier? Wie heize ich am sparsamsten? Macht es Sinn, meine Flugreisen zu kompensieren? In „Grüner leben nebenbei“ beantworten Experten von Stiftung Warentest viele Alltags-Fragen auf äußerst informative und gleichzeitig unterhaltsame Art. Nützliches Wissen, das nicht nur der Umwelt hilft, sondern sogar dabei, Geld zu sparen!



LOKAL-GLOSSAR

Was meint der
Südtiroler bloß damit?

Gruimat/Groamet

meint den zweiten
Grasschnitt nach
dem Heu („Hai“).
Der dritte wird dann
„Pofl“ genannt.

Lablan

sind Blätter, meist
von Bäumen und
Sträuchern, angelehnt
an das deutsche Wort
„Laub“.

Bingl

ist eine landschaftliche
Erhöhung oder ein Hang,
eine mickrige Version
also von einem Berg.
Dasselbe Wort wird
auch für „Beule“ benutzt.
#autsch!

#mountainsarelife
#wirlebenberge
#montagnaèvita



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/de/informationen/anreise

FLUGHAFEN - BUSTRANSFERS

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

ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL VOR ORT: BUS, ZUG UND SEILBAHNEN

www.suedtirolmobil.info
Service Desk: +39 0471 220 880

ANSCHLUSS-SHUTTLE

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

E-CAR-SHARING

www.alpsgo.it

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: BUS, TRENI E IMPIANTI A FUNE

www.altoadigemobilita.info
Service Desk: 0471 220 880

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.altoadigetransfer.com

E-CAR-SHARING

www.alpsgo.it

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 ganz easy mit allen Öffis, quer durch 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 puoi girare l'Alto Adige utilizzando tutti i mezzi pubblici. E soprattutto contribuisce a proteggere proprio quella splendida natura che stai per visitare!

GREEN COSMETICS

Cosmetica verde? Certo, perché il verde ormai non è solo una moda ma uno stile di vita. Il consumatore di oggi è sempre più consapevole dei prodotti che acquista, più attento a come sono stati realizzati e all'impatto che hanno sull'ambiente e sulla salute.

Grüne Kosmetik. Grün ist nicht nur Trend, sondern auch Lebensstil – der moderne Konsument ist heute bewusster denn je und überlegt genau, welche Produkte er kauft, wie sie hergestellt wurden und welchen Einfluss sie auf Umwelt und Gesundheit haben.

Da tempo ormai, questo atteggiamento consapevole verso il consumo e la sostenibilità non è più una questione che riguarda solo i consumatori. Anche i produttori badano sempre più ai processi produttivi ecologici, come dimostra l'azienda altoatesina a conduzione familiare Team Dr Joseph, pioniera della cosmesi naturale, che già da quattro decenni combina la forza della natura con la ricerca scientifica. I loro prodotti pluripremiati offrono una cura della pelle di comprovata efficacia e senza compromessi.

Ma cosa significa veramente "cosmetica verde"? Spesso termini come "pulito", "verde" o "naturale" non sono definiti con chiarezza. Team Dr Joseph si affida invece a certificazioni trasparenti come lo standard COSMOS, che garantisce la massima qualità e sicurezza, dalla selezione di ingredienti naturali alla rinuncia ad additivi sintetici, alla sostenibilità degli imballaggi e del trasporto.

Dieser bewusste Umgang mit Konsum und Nachhaltigkeit ist längst nicht mehr nur eine Angelegenheit der Verbraucher. Auch Hersteller setzen vermehrt auf umweltfreundliche Praktiken – allen voran das Südtiroler Unternehmen Team Dr Joseph. Als Pionier der Naturkosmetik kombiniert das Familienunternehmen seit vier Jahrzehnten die Kraft der Natur mit wissenschaftlicher Expertise. Ihre preisgekrönten Produkte bieten nachweislich wirksame Pflege, ganz ohne Kompromisse.

Was bedeutet „grüne Kosmetik“ wirklich? Begriffe wie clean, green oder naturnah sind oft nicht eindeutig definiert. Team Dr Joseph setzt hier auf transparente Zertifizierungen wie den COSMOS-Standard, der höchste Qualität und Sicherheit garantiert – von der Auswahl der natürlichen Inhaltsstoffe über den Verzicht auf synthetische Zusätze bis hin zur umweltfreundlichen Verpackung und Lieferung.

Team Dr Joseph è sempre più avanti: con il "Green Future Project" si è assunta fattivamente la responsabilità verso l'ambiente. Il 100% del fabbisogno energetico aziendale è coperto da fonti rinnovabili e un sistema di monitoraggio documenta in tempo reale le emissioni di CO₂. Inoltre, per ogni ordine effettuato nello shop online viene piantato un albero e viene protetto 1 m² di foresta pluviale. Volete sapere quanti alberi sono stati piantati finora? Scopritelo qui sotto!



Alle Produkte sind vegan, tierversuchsfrei und folgen einem ganzheitlichen Ansatz, der das Gleichgewicht der Haut und auch der Umwelt respektiert.

TUTTI I PRODOTTI SONO VEGANI, NON TESTATI SUGLI ANIMALI E SEGUONO UN APPROCCIO OLISTICO CHE RISPETTA L'EQUILIBRIO DELLA PELLE MA ANCHE DELL'AMBIENTE.



Team Dr Joseph geht noch einen Schritt weiter: Mit „Green Future Projekt“ übernehmen sie aktiv Verantwortung für unsere Umwelt. 100 % des Energiebedarfs wird aus erneuerbaren Quellen gedeckt, und ein Live-Tracking-System dokumentiert die CO₂-Emissionen in Echtzeit. Darüber hinaus wird für jede Bestellung im Onlineshop ein Baum gepflanzt und 1 m² Regenwald geschützt. Wie viele Bäume bisher gepflanzt wurden? Findet es selbst heraus!



www.teamdrjoseph.com

TEAM DR JOSEPH

BISSEN FÜR BISSEN, SCHLUCK FÜR SCHLUCK

Morso dopo morso, sorso dopo sorso.



SÜDTIROL, VON SEINER WOHL BESTEN SEITE.

Was dabei rauskommt, wenn sich Vitalpina mit den Südtiroler Genussmärkten „PUR Südtirol“ und einer Handvoll kleiner, lokaler Manufakturen zusammenschüttet? Richtig, 3 mal „mmmh“:

Ein Frucht-Getreide-Riegel, der gleich in drei spannenden Sorten daherkommt: Apfel-Dinkel, Marille-Hafer-Apfel und Preiselbeere-Buchweizen-Apfel. Allesamt vegan und durch und durch bio! Perfekt für unterwegs, für die Pause, fürs Büro, für ...

Eine Bio-Brotbackmischung mit Südtiroler Dinkel- und Roggenmehl von den rund 60 Regiokorn-Bauern, das von der lokalen Meraner Mühle nach traditionellem Rezept zu einer feinen Backmischung verarbeitet wird.

Und ein leckerer Sirup von der Manufaktur Seibstock mit bester schwarzer Johannisbeere aus dem Martelltal, perfekt für lockere Aperitifs oder als frischer Drink zwischendurch – in kleiner und großer Flasche!

/rb

TUTTO IL MEGLIO DELL'ALTO ADIGE.

Sapete cosa nasce dalla cooperazione di Vitalpina con i mercati dei sapori dell'Alto Adige „Pur Südtirol“ e con una selezione di piccoli produttori locali? Ve lo diciamo noi: tre prelibatezze.

Una barretta di frutta e cereali disponibile in tre squisiti gusti: mela-farro, albicocca-avena-mela e mirtillo-grano saraceno-mela. Tutte vegane, assolutamente biologiche, perfette per una gita, come merenda, al lavoro, nello sport... sempre insomma!

Una miscela bio per pane con farine di farro e segale dell'Alto Adige provenienti da 60 agricoltori del consorzio RegioGrano, che viene trasformata da Molino Merano in un fine preparato secondo una ricetta tradizionale.

E un delizioso sciroppo della Manifattura Seibstock fatto con il miglior ribes nero della Val Martello, perfetto per aperitivi leggeri o come bevanda rinfrescante, disponibile in bottiglie piccole e grandi.



MEHR INFOS?

HIER ENTLANG:

VUOI SAPERNE DI PIÙ?

SCANSIONA QUI:



www.pursuedtirol.com



STORY
IN ENGLISH:



NACHHALTIG GENIESSEN: UNSERE TOP 3 PRODUKTE BEI PUR SÜDTIROL!

GRÜNER GENUSS

Stell dir vor, du schlenderst durch einen Markt, der weit mehr als nur ein Einkaufs-erlebnis bietet: Hier stehen Regionalität, Nachhaltigkeit und Südtiroler Charme im Mittelpunkt.

Willkommen bei Pur Südtirol, dem Hotspot für nachhaltige, regionale Produkte.

Drei Highlights, die du im Genussmarkt nicht verpassen solltest:

BONTÀ E SOSTENIBILITÀ: I NOSTRI 3 PRODOTTI TOP DA PUR SÜDTIROL

Immagina un mercato che offre molto più della semplice spesa: qui tutto ruota attorno alla regionalità, sostenibilità e il fascino dell'Alto Adige.

Benvenuti da Pur Südtirol, il luogo ideale per scoprire prodotti locali e sostenibili.

Ecco tre proposte da non perdere!

1

Bio-Apfelsaft von EVA Bio

Keine Chemie, reine Natur, ohne Zusätze wie Zucker, Konservierungsstoffe oder Antioxidantien. Der Apfelsaft vom Burghof in Latsch steht für reinen, nachhaltigen Genuss.

Succo di mela bio di EVA Bio

Niente chimica, solo natura, senza zuccheri aggiunti, conservanti o antiossidanti. Il succo di mela del maso Burghof di Laces è una scelta genuina e sostenibile.



2

Unverpackt-Produkte

In den meisten Genussmärkten findest du Lebensmittelpender mit über 40 Artikeln, die du ohne Verpackung kaufen kannst. Von Haferflocken über Kaffee bis hin zu Linsen findest du alles, was gut für dich, deinen Vorratsschrank und die Umwelt ist.

Prodotti sfusi

Nella maggior parte dei Mercati dei Sapori trovi distributori con oltre 40 articoli acquistabili senza imballaggio. Dai fiocchi d'avena al caffè e alle lenticchie, trovi tutto ciò che fa bene a te, alla tua dispensa e all'ambiente.



3

Bio-Genuss-Paket

Vollwertnudeln, edler Merlot, feiner Fruchtsirup und herzhaftes Rindsragout – alles aus biologischer Herstellung und sorgfältig ausgewählt – sorgen für einen Abend voller Genuss. Ideal als Geschenk oder um sich selbst zu verwöhnen.

Pacchetto Piacere Bio

Pasta integrale, ottimo Merlot, delicati sciroppi di frutta e saporito ragù di manzo – tutto di produzione biologica e selezionato con cura – per una serata all'insegna del gusto. Ideale da regalare, ma anche per farsi un regalo.



5X

PUR SÜDTIROL:

MERAN/O

LANA

BOZEN/BOLZANO

BRIXEN/BRESSANONE

BRUNECK/BRUNICO

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 dell'Alto Adige. Tutti naturali, in gran parte stagionali e soprattutto sostenibili.



Pur Südtirol gibts auch für zu Hause:

Egal ob für die Wanderung oder zum Genießen daheim, das Beste aus Südtirol kommt gern auch direkt zu dir nach Hause: pursuedtirol.com

Pur Südtirol direttamente a casa vostra

Il meglio dell'Alto Adige potete riceverlo anche a domicilio. Poi sarete voi a decidere se conservarlo per una gita o gustarlo a casa vostra:

www.pursuedtirol.com

MONTAGNA È VITA.

Una convinzione saldamente radicata nel Dna dei 28 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
28 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

WIR LEBEN BERGE.

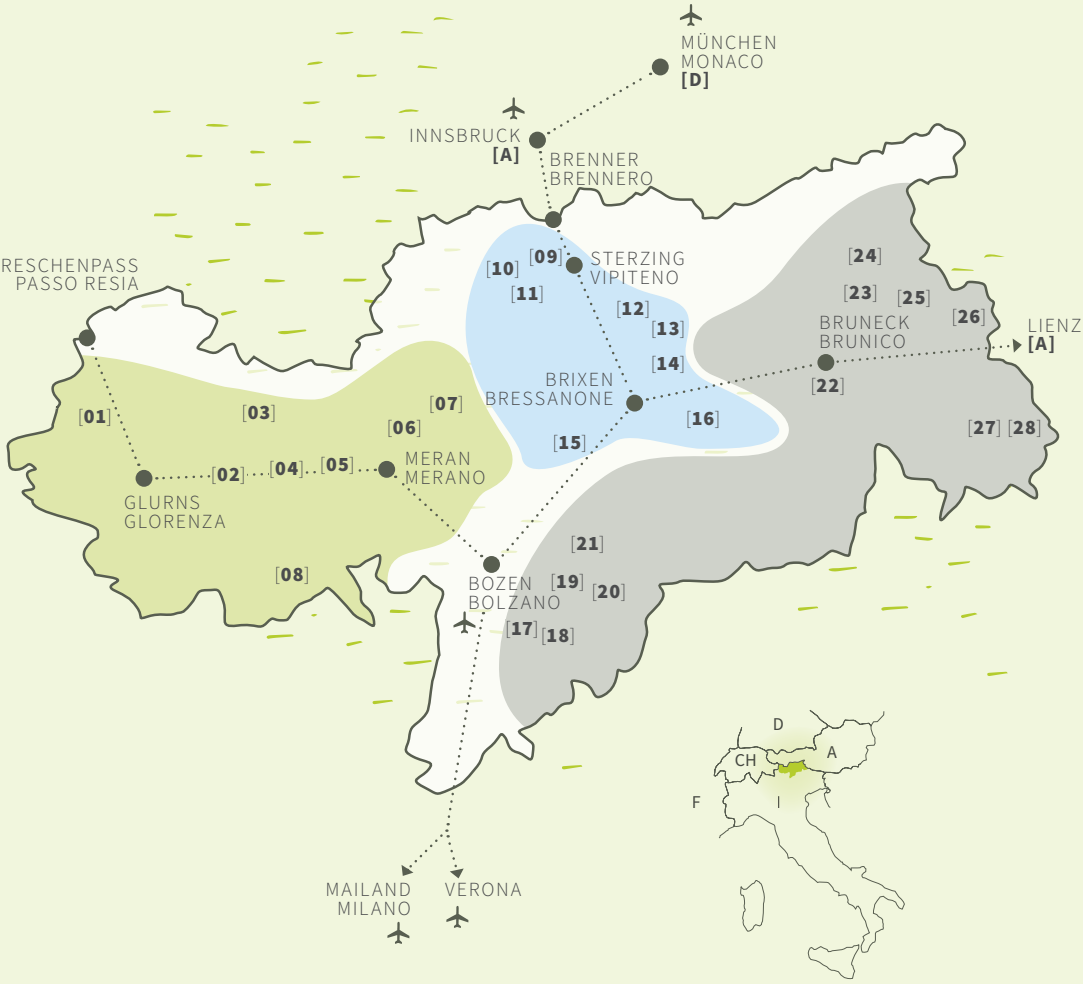
Ein Leitsatz, den die 28 Vitalpina® Hotels Südtirol fest in ihrer DNA verankert haben. Doch was steckt dahinter, was kann ich mir als Gast erwarten? Wir haben nachgefragt und dabei doch ein paar interessante Fakten ans Licht geholt.

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

- 01 DAS GERSTL ***** Mals/Malles
- 02 AMARIL ***** Kastelbell/Castelbello
- 03 TONZHAUS ***** ▼ Schnalstal/Val Senales
- 04 SCHULERHOF ***** Naturns/Naturno
- 05 WALDHOF ***** Rabland/Rablà
- 06 GOLSERHOF ***** ▼ Dorf Tirol/Tirolo
- 07 ZIRMERHOF ***** ▼ Riffian/Rifiano
- 08 WALTERSHOF ***** ▼ Ulten/Ultimo

Eisacktal/Valle Isarco

- 09 SPORHOTEL ZOLL ***** Sterzing/Vipiteno
- 10 GASSENHOF ***** ▼ Ratschings/Racines
- 11 RAINER ***** Ratschings/Racines
- 12 VALSERHOF ***** Vals/Valles
- 13 LÄRCHENHOF ***** Meransen/Maranza
- 14 TRATTERHOF ***** Meransen/Maranza
- 15 TAUBERS UNTERWIRT ***** Feldthurns/Velturno
- 16 LÜSNERHOF ***** ▼ Lüsen/Luson

Dolomiten/Dolomiti

- 17 ERICA ***** Deutschnofen/Nova Ponente
- 18 PFÖSL ***** Deutschnofen/Nova Ponente
- 19 VAJOLET ***** Tiers/Tires
- 20 CYPRIANERHOF ***** Tiers/Tires
- 21 BAD RATZES ***** Seis am Schlern/Siusi allo Sciliar
- 22 MONTIS ***** Reischach/Riscone
- 23 OLM ***** Sand in Taufers/Campo Tures
- 24 DRUMLERHOF ***** ▼ Sand in Taufers/Campo Tures
- 25 FALKENSTEINER ANTHOLZ ***** Antholz/Anterselva
- 26 MAGDALENAHOF ***** St. Magdalena/Santa Maddalena
- 27 BERGHOTEL SEXTEN ***** ▼ Sexten/Sesto
- 28 ST. VEIT ***** Sexten/Sesto



Mitglied/membro Wanderhotels best alpine

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 28 VITALPINA HOTELS VOR, GEBEN EINEN KLEINEN EINBLICK IN IHRE GANZ EIGENEN HIGHLIGHTS!

Und auch den etwas größeren Einblick haben wir: WWW.VITALPINA.INFO

MERAN & VINSCHGAU DINTORNI E MERANO & VAL VENOSTA

UND UMGEBUNG

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,

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.

/rb

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

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.

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

1.540 m Höhe, ein einzigartiges Panorama und eine durchgängige Atmosphäre der Stille. Ein Rückzugsort für Genießer, die Wert auf Natur, Ruhe und höchste Qualität legen.

1.540 m di altitudine, un panorama unico e una sensazione di calma totale. Un rifugio per chi ama i piaceri della vita e sa apprezzare la natura, la tranquillità e la massima qualità.

IT021046A1NHGZC79Q



**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

📅 26.12.2025 – 12.04.2026 / 10.05.2026 – 13.12.2026

26.12.2026 – 28.03.2027

⚓ 1.540 m



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

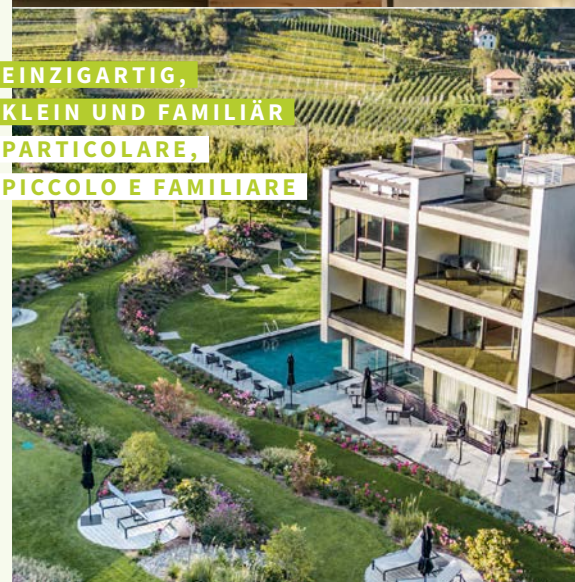
ADULTS ONLY BOUTIQUE HOTEL ★ ★ ★ ★ S

AMARIL

IT021018A158NKN19



**EINZIGARTIG,
KLEIN UND FAMILIÄR
PARTICOLARE,
PICCOLO E FAMILIARE**



Ein intimes Haus mit nur 14 Suiten und doch überaus großzügig: 10.000 m² Garten, zwei Pools, Wellness, regionale Köstlichkeiten. Und dazu der schöne Luxus von Ruhe und Entschleunigung.

Una struttura intima, con appena 14 suites, ma estremamente generosa: 10.000 m² di giardino, due piscine, spa, prelibatezze regionali. Ma, soprattutto, il lusso della tranquillità e del relax.

KASTELBELL/CASTELBELLO

Fam. Pohl, T +39 0473 867 000

info@amaril.it

www.amaril.it

📅 23.03.2025 – 06.01.2026 / 14.02.2026 – 06.01.2027

⚓ 590 m

DER GASTGEBER

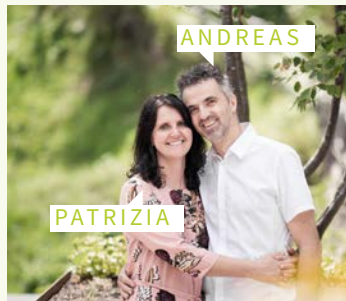
Alfreds Lieblingsplatz im Haus ist zweifelsohne der Garten und auch die Gäste schwärmen davon, loben ihn sogar als „kleines Paradies“. Alfred mag es, draußen zu sein, in der Natur. Er mag den Blick auf die Nachhaltigkeit und er liebt es, mit seinem Hund Lilly spazieren zu gehen. Beispielsweise auf die Latschinger Alm, wo er sich dann gerne selbst mit deren herrlichen Brennnesselknödel belohnt.

IL PADRONE DI CASA

Il posto preferito di Alfred è senza dubbio il giardino dell'Amaril, adorato peraltro anche dagli ospiti che lo definiscono un “piccolo paradiso”. Ad Alfred piace stare in mezzo alla natura, è un convinto promotore della sostenibilità e ama camminare assieme al suo cane Lilly. Ad esempio fino alla malga Latschinger, dove non riesce a resistere ai loro deliziosi canederli alle ortiche.



ALFRED



ANDREAS

PATRIZIA

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“.

03 HOTEL *** TONZHAUS

Im 4-Sterne-Hotel im idyllischen Schnalstal tanzt das Herz, 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 4 stelle che vi farà vivere la natura in ogni momento: a tavola, camminando tra le erbe, in piscina e nella Alpin Spa.



ZWISCHEN
GIPFELGLÜCK UND
TALIDYLL
SENTIRSI BENE
TRA PRATI
E MONTAGNE



SCHNALSTAL/VAL SENALES

Fam. Götsch, T +39 0473 669 688
info@tonzhaus.com
www.tonzhaus.com

📅 05.12.2025 – 14.06.2026 / 26.06.2026 – 08.11.2026
04.12.2026 – 20.06.2027

🏔️ 1.500 m

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 erbette 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“.



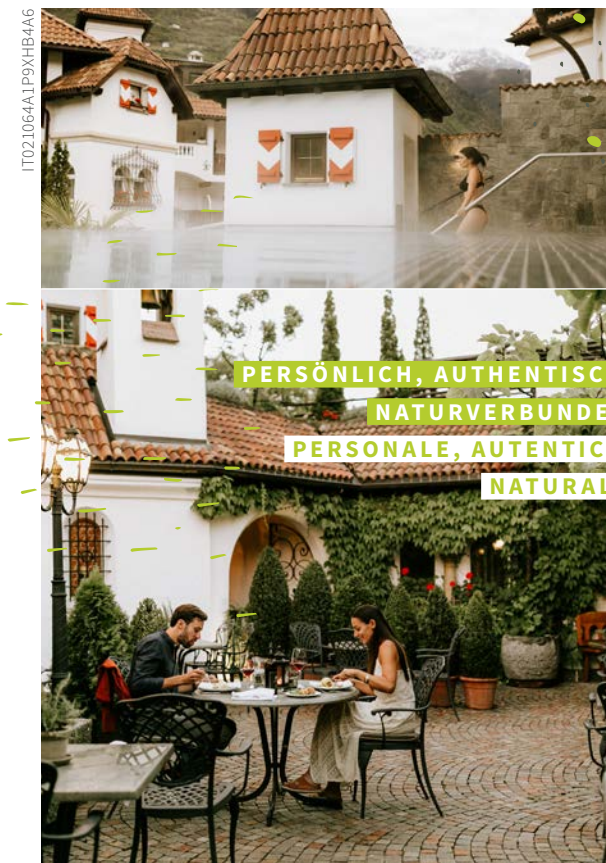
THOMAS

ELIAS

TANJA

DAVID

04 VITALPINA HOTEL *** SCHULERHOF



PERSÖNLICH, AUTHENTISCH,
NATURVERBUNDEN
PERSONALE, AUTENTICO,
NATURALE

Der malerische Ansitz 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.

NATURNS/NATURNO

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

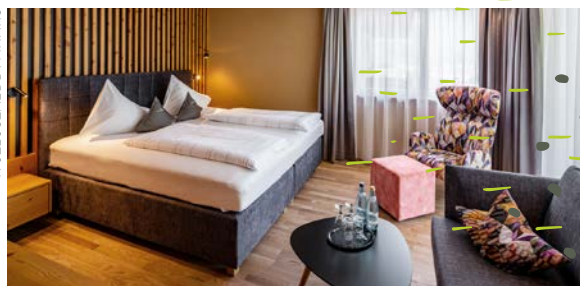
📅 21.03.2026 – 15.11.2026 / 18.12.2026 – 10.01.2027
🏔️ 518 m

05

VITALPINA HOTEL * * * *

WALDHOF

IT021062A1DDVMHAR6



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

📅 21.03.2026 – 15.11.2026 / 27.12.2026 – 03.01.2027

⚓ 525 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 wohlig 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 inerpica 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

06

HOTEL * * * * *

GOLSERHOF

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.

HERZLICH. KLEIN.

BESONDERS.

CORDIALE. PICCOLO.

SPECIALE.



DORF TIROL-MERAN/TIROLO-MERANO

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

info@golserhof.it

www.golserhof.it

📅 28.11.2025 – 14.12.2025 / 05.03.2026 – 08.11.2026

27.11.2026 – 13.12.2026

⚓ 550 m

HILTRUD



PATRICK

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.

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.



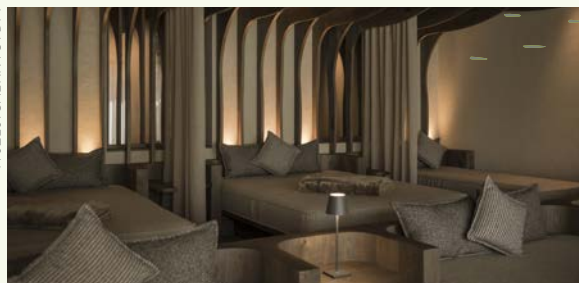
GERLINDE

07

HOTEL * * * S

ZIRMERHOF

IT021073A1KNTUTDPI



MERANER LAND

IM LICHT

DER JAHRESZEITEN

A MERANO E DINTORNI

OGNI STAGIONE

È QUELLA GIUSTA

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.

RIFFIAN/RIFIANO

Fam. Ortner, T +39 0473 241 177

info@hotel-zirmerhof.com

www.hotel-zirmerhof.com

📅 21.03.2026 – 21.11.2026 / 26.12.2026 – 09.01.2027

⚓ 520 m



GUNTER

VICTORIA

DIE GASTGEBER

Edel-lässig würden Gunter und Victoria das Ambiente in ihrem Hotel beschreiben, ein Ort zum Wohlfühlen. Ein nettes „Griaß di“ bei der Ankunft, die „kreisi Kru“, die auf jeden noch so außergewöhnlichen Wunsch eingeht und die positive Verrücktheit, die sich quer durchs ganze Haus zieht. Als Begleiter bei abenteuerlichen Wanderungen genauso wie bei den verschiedensten Geschmackserlebnissen aus Gunters regionaler Werkstatt und Vicis Kräutergarten.

I PADRONI DI CASA

Elegante e informale: ecco come Gunter e Victoria definiscono l'atmosfera del loro albergo, un luogo dove ci si sente a casa. Qui vi aspettano un cordiale "ciao" all'arrivo e un team di collaboratori pronti a soddisfare ogni richiesta, anche la più insolita. Ma al Waltershof scoprirete anche quel pizzico di sana follia che caratterizza le escursioni, le specialità culinarie di Gunter e il profumato giardino di erbe aromatiche di Vici.

08

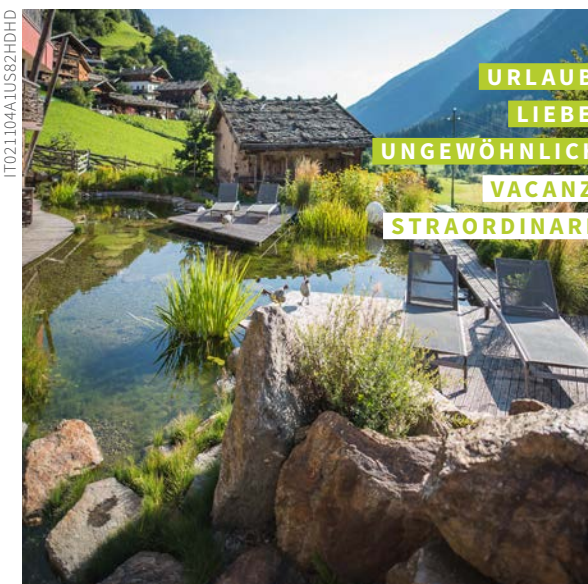
ERLEBNISHOTEL * * * * *

WALTERSHOF

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.

IT021104A1US82HDHD



URLAUBE

LIEBER

UNGEWÖHNLICH!

VACANZE

STRAORDINARIE



ST. NIKOLAUS-ULTEN / SAN NICOLÒ-ULTIMO

Fam. Holzner, T +39 0473 790 144

info@waltershof.it

www.waltershof.it

📅 05.12.2025 – 12.04.2026 / 13.05.2026 – 08.11.2026

⚓ 1.256 m



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 Obsthaine 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.

09

REST.REVIVE.REFUEL®-SPORTHOTEL ★ ★ ★ ★ ZOLL



DIE GASTGEBER

Als persönlichen Lieblingsplatz nennt Michael die Terrasse am Teich, wo es sich wunderbar entspannen lässt. Oder den Padeltennis-Platz, wenn es dann wieder genug an Entspannung ist. Helmut dagegen ist lieber draußen unterwegs auf einer schönen Wanderung, während Kathrin die Body-Check-Ups der Gäste ganz genau im Blick hat. Und wenn sich Margit nicht grad darum kümmert, dass es jedem gut geht, dann powert sie sich liebend gern beim Schwimmen aus.

I PADRONI DI CASA

Michael dice che il suo posto preferito è la terrazza vicino al laghetto, dove riesce a rilassarsi a meraviglia. Oppure il campo da padel, quando ne ha abbastanza di rilassarsi... Helmut invece preferisce andarsene in giro a fare escursioni, mentre Kathrin si occupa del check up fisico degli ospiti sportivi. E Margit? Beh, quando si è assicurata che ai suoi ospiti non manca nulla, sfoga tutta la sua energia in piscina.

Regeneration, Bewegung und Ernährung sind die drei starken Komponenten des Rest.Revive.Refuel-Konzepts, das den Urlaub hier auch nachhaltig so besonders macht.

Rigenerazione, movimento e alimentazione sono i tre pilastri della filosofia Rest.Revive.Refuel, i cui effetti benefici si fanno sentire anche al termine della vacanza.



BASECAMP FÜR AKTIVE
GENUSSMENSCHEN

IL CAMPO BASE PER CHI AMA
LO SPORT E IL GUSTO



STERZING/VIPITENO

Fam. Messner, T +39 0472 76 56 51
info@sporthotel-zoll.com
www.sporthotel-zoll.com

📅 03.12.2025 – 12.04.2026 / 15.06.2026 – 15.11.2026

🏔️ 948 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 Marena, 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.



10

ERLEBNISORT ★ ★ ★ ★ S GASSENHOF



SPORT UND
BERGVERGNÜGEN
IM RIDNAUNAL
SPORT E MONTAGNA
IN VAL RIDANNA



Hier trifft sich Spannung und Entspannung gleichermaßen. Mal draußen, mal drinnen, ab Juni in den neuen Suiten, den Speisesälen oder der neuen Wellness mit Außenpool.

Al Gassenhof emozioni e relax vanno di pari passo, fuori dall'albergo ma anche dentro. E da giugno anche nelle nuove suites, sale da pranzo e zona wellness con piscina esterna.

RATSCHINGS/RACINES

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

📅 23.05.2025 – 15.03.2026 / 06.06.2026 – 04.05.2027

🏔️ 1.350 m



**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

📅 06.12.2025 – 12.04.2026 / 22.05.2026 – 08.11.2026

⚓ 1.150 m

DER GASTGEBER

Selbstgezüchtete Sprossen oder Lamm und Kitz direkt vom Hof auf den Teller, im Haus das selbst geschlägerte Zirmholz aus dem eigenen Wald, ... Hannes ist zu haben für alles, was selbst geht, und der Rest kommt vom Bauern um die Ecke. Und während man sich in der Wärme des neuen Onsen-Ruhepools verliert, und sieht, wie sich die Jaufentaler Natur zum Besten gibt, wird Hannes' Naturverbundenheit noch greifbarer.

IL PADRONE DI CASA

Germogli coltivati in proprio, carne di agnello e cervo dal maso di famiglia, camere in cirmolo proveniente dal bosco di proprietà... Hannes fa tutto quello che riesce a fare, al resto provvedono i contadini della zona. E quando ci si immerge nel calore della nuova piscina relax Onsen e si ammira la straordinaria bellezza della Val di Giovio, il legame di Hannes con la natura diventa ancora più evidente.



HANNES

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.



**EASY ALPINE LIFE
STILE E SEMPLICITÀ
ALPINA**



VALS/VALLES

Fam. Erlacher, T +39 0472 547 177

info@valserhof.com

www.valserhof.com

📅 05.12.2025 – 06.04.2026 / 09.05.2026 – 08.11.2026

⚓ 1.400 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. Neuer Lieblingsplatz für die Gäste ist zweifelsohne der neue Außenpool. Muss man erlebt haben, meint auch Felix.

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. Per gli ospiti invece, adesso il posto preferito è la nuova piscina esterna. Provare per credere, dice convinto Felix.

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.



KATHARINA

GERD

13

HOTEL ★ ★ ★ ★

LÄRCHENHOF

IT021074A1094EXCQU



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

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.

**MERANSEN – MÜHLBACH
MARANZA – RIO DI PUSTERIA**

Fam. Oberhofer, T +39 0472 520 189

info@laerchenhof.it

www.laerchenhof.it

📅 20.12.2025 – 28.02.2026 / 20.06.2026 – 01.11.2026

⚓ 1.310 m



ANDREAS

EVELYN

DIE GASTGEBER

Wenn Evelyn von ihrem „ganz besonderen Plätzchen im Berg-himmel“ schwärmt, meint sie damit die schöne Panorama-terrasse vor dem großen Infinity Pool. Kraft schöpft sie, wenn sie in der Natur unterwegs ist, zum Beispiel im autofreien Altfass-tal, das gleich hinter dem Hotel beginnt. Dort säumen Wald, Bächlein und Kneippweg den Pfad zu zwei urigen Hütten am Talende und zu drei malerischen Bergseen. Besonders freut sie sich über die Zufriedenheit in den Augen ihrer Gäste, vor allem während der Atemwanderung im Wald.

I PADRONI DI CASA

Quando Evelyn parla del suo “posticino preferito a due passi dal cielo”, intende la splendida terrazza panoramica con 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 sentiero che tra boschi, ruscelli e percorso Kneipp conduce a due baite in fondo alla vallata e a tre pittoreschi laghetti alpini. Per Evelyn è una gioia vedere gli ospiti sereni e soddisfatti, in particolare dopo un'escursione con esercizi di respirazione.

14

MOUNTAIN SKY HOTEL ★ ★ ★ ★ S

TRATTERHOF

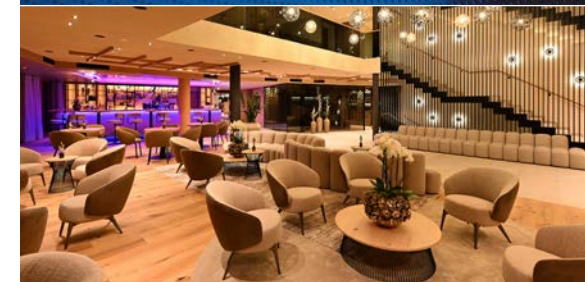
Wandern, Ski, Wellness sind nur drei der Highlights im Tratterhof, wo der grandiose Blick auf die Dolomiten und die Bischofsstadt Brixen wirklich allgegenwärtig ist.

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.

IT021074A11HOT5S3XU



**DER LOGENPLATZ VON
SÜDTIROL
LA TERRAZZA CON VISTA
SULL'ALTO ADIGE**



**MERANSEN – MÜHLBACH
MARANZA – RIO DI PUSTERIA**

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

info@tratterhof.com

www.tratterhof.com

📅 15.06.2025 – 06.04.2026 / 14.05.2026 – 29.03.2027

⚓ 1.500 m

15

AKTIV- & VITALHOTEL ★ ★ ★ ★

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



FELDTURNS/VELTURNO

Fam. Tauber, T +39 0472 855 225
info@unterwirt.com
www.unterwirt.com

19.12.2025 – 11.01.2026 / 18.01.2026 – 15.03.2026
30.04.2026 – 08.11.2026

850 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.

16

NATURHOTEL ★ ★ ★ ★ S

LÜSNERHOF

IT021044A1XNDYO9SE



WO NATUR UND
SEELE ZUSAMMENFINDEN
DOVE LA NATURA
SI FONDE CON L'ANIMA



Duftendes Zirmholz, bio-regionale Frischeküche, täglich geführte Wanderungen, ein umfangreiches Mindfulness-Programm, WaldbadPromenade und ganze 11 Themensaunen.

Stanze che profumano di cirmolo, cucina locale e biologica, escursioni guidate tutti i giorni, un ricco programma di Mindfulness, il percorso wellness nel bosco e 10 saune a tema.

LÜSEN/LUSON

Fam. Hinteregger, T +39 0472 413 633
info@naturhotel.it
www.naturhotel.it

20.12.2025 – 07.04.2026 / 08.05.2026 – 08.11.2026

1.150 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 Schwitzhütte, Bachsauna, Abkühlung im Gargittbach und der neuen Ritualsauna mit großem Panoramafenster ins Grüne. 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 la nuova sauna rituale con spettacolare vista sul giardino. 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.



FRANZ

MARIA

03 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.

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

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

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

/rb



IOLE

LUIS

17

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.



IT021059A1KJZ8F79G

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

📅 05.12.2025 – 06.04.2026 / 14.05.2026 – 02.11.2026

📏 1.350 m

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.



DANIEL

EVA

BRIGITTE

18

HOTEL ★ ★ ★ ★ S

PFÖSL

IT021059A1SPZUC83F



GREEN LUXURY IN DEN DOLOMITEN:

DIE NATUR, UNSER LUXUS

GREEN LUXURY NELLE DOLOMITI:

IL NOSTRO LUSSO È LA NATURA



Spektakulär inmitten von Wiesen und Wäldern mit grandiosem Blick von jedem Winkel aus. Infinity Pool, neuer Panorama BioPool, 8 Saunen, Hot-Whirlpool und 30.000 m² Freiheit.

Immerso in prati e boschi spettacolari, con una vista magnifica da ogni angolo. Infinity Pool, nuova biopool panoramica, 8 saune, Whirlpool riscaldata e 30.000 m² di libertà.

DEUTSCHNOFEN/NOVA PONENTE

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

info@pfoesl.it

www.pfoesl.it

📅 19.12.2025 – 22.03.2026 / 13.05.2026 – 22.11.2026

📏 1.375 m



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

📅 26.12.2025 – 06.04.2026 / 30.04.2026 – 01.11.2026

⚓ 1.028 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 Gästerezensionen
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 estrema-
mente 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.



Die Landschaft: eine Naturgewalt. Der Berg: ein Magnet.

Das Essen holt einen wieder runter, raffiniert und erdend. Ein
Kraftort, mit Kunst und Wellbeing. Zum Fallenlassen schön.

Il paesaggio: una forza della natura. La montagna: un magnete.
La cucina: raffinata e schietta, ha il sapore di quassù. Una fonte di
forza. Arte che ispira, benessere che culla. Incanto da capogiro.



WO DER BERG RUFT
UND CULTURA DOLOMITI
ANTWORTET.
LÀ DOVE LA MONTAGNA
CHIAMA, CULTURA DOLOMITI
RISPONDE.

**TIERS/TIRES**

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

📅 05.12.2025 – 22.12.2025 / 26.12.2025 – 05.04.2026

23.04.2026 – 07.11.2026 / 04.12.2026 – 22.12.2026

⚓ 1.200 m

**DIE GASTGEBER**

Was den Cyprianerhof ausmacht,
sind nicht nur Berge, Steige und
Gipfel. Es sind die Menschen.
Menschen, die mitdenken,
mitfühlen und mitanpacken.
Mit feinem Blick fürs Wesentliche,
mit Neugier und Mut.
Im Spa, auf Tour, am Tisch.
Immer präsent, nie aufdringlich.
In herzlicher Atmosphäre und
in einem Miteinander, das sich
nicht inszenieren lässt. Cultura
Dolomiti – das sind Menschen
mit Haltung, Gastgeber:innen
mit Gesicht und Geschichten,
die berühren.

I PADRONI DI CASA

A rendere unico il Cyprianerhof
non sono solo le montagne,
i sentieri e le vette. Sono le
persone. Persone che hanno
testa, cuore e disponibilità.
Che badano all'essenziale,
con curiosità e coraggio.
Nella spa, nelle escursioni,
a tavola. Sempre presenti,
mai invadenti. Capaci di creare
un'atmosfera di cordialità
e di convivialità senza finzioni.
Cultura Dolomiti è sinonimo
di persone con carattere,
professionisti dell'ospitalità
con facce e storie che toccano
l'anima.

DIE GASTGEBER

Wenn Petra direkt von Bad Ratzes über das Schlernbödele auf den Schlern wandert, dann immer ohne Rucksack. So ist sie freier, in der Bewegung und auch in ihren Gedanken. Und während sie so geht, irgendwo zwischen Wald und Fels, kommen ihr nicht selten die besten Ideen. Dazu, wie sie die jahrhundertealte Tradition in Bad Ratzes wahren und wie sie ihr Lebenswerk weiterdenken kann. Als einen Ort der echten Gastfreundschaft, tief verbunden mit der Natur.

I PADRONI DI CASA

Si direbbe quasi che Petra la montagna l'abbia già nel nome, un nome che evoca solidità, energia, resilienza, la stessa materia di cui è fatta la roccia dello Sciliar, la "sua" montagna, dove Petra sale quando vuole staccare la spina, stare sola con se stessa, maturare nuove idee e progetti. E il progetto della vita per lei è Bad Ratzes, straordinario luogo d'incontro tra una tradizione di ospitalità secolare fatta di cura dei dettagli e attenzione alla persona e un contesto naturale unico, preservato con amore, tra roccia dolomitica, torrente e bosco.



PETRA
MICHAEL

21

HOTEL ***

BAD RATZES



STARKES SCHAUSPIEL
VOR DER LEINWAND DES
SCHLERNMASSIVS
UNA NATURA PRIMIGENIA
E INCONTAMINATA
AI PIEDI DELLO SCILIAR

Hier freut man sich auf die schöne Alleinlage im Herzen des Naturparks, wo die einzige Straße am Hotel endet und sich gleich dahinter eine Welt der Ruhe auftut.

A Bad Ratzes ogni ospite attende una natura ancora incontaminata e preservata con amore, insieme a un'ospitalità fatta di cura dei dettagli e attenzione alla persona.

SEIS AM SCHLERN/SIUSI ALLO SCILIAR

Fam. Mutschlechner-Scherer, T +39 0471 706 131
info@badratzes.it
www.badrates.it

📅 04.12.2025 – 12.04.2026 / 14.05.2026 – 01.11.2026

⚓ 1.200 m

ROBERT



DIE GASTGEBER

Sportlich, entspannend und ruhig, so würde Gaby das Montis, ehemaliges „Schönblick“, beschreiben. Gelobt wird nicht nur immer wieder die gute Küche, sondern vor allem auch die gute Ausgangslage. Zum Skifahren am Kronplatz im Winter, zum Wandern rundum im Sommer. Gaby mag den Duft von Holunder, weil er sie an die Kindheit erinnert und sie liebt es, wenn sie sieht, wie sich die Gäste ihr schönes Plätzchen im Garten suchen. Zufrieden und tief entspannt.

I PADRONI DI CASA

Sportivo, rilassante e tranquillo: ecco come Gaby descrive il Montis. Secondo lei i punti di forza dell'ex "Hotel Schönblick" sono la buona cucina ma anche e soprattutto la posizione, ideale per andare a sciare a Plan de Corones d'inverno e per fare escursioni in estate. Gaby adora anche il profumo del sambuco, perché le ricorda la sua infanzia, ed è contenta quando vede gli ospiti accomodarsi, soddisfatti e profondamente rilassati, nel giardino dell'albergo.

22

ACTIVE NATURE RESORT ***

MONTIS

Nicht nur vom großen, ruhigen Garten aus fängt sich der Blick an den Bergen rundum. Hier ist genug Platz für schönen Rückzug und auch Aktive kommen ganz auf ihre Kosten.

La vista sulle montagne circostanti non si gode soltanto dall'ampio e silenzioso giardino. Qui c'è spazio per tutti, sia per chi vuole rilassarsi sia per chi ama la vacanza attiva.

PERFEKT FÜR AKTIVE.

PERFEKT FÜR
RUHESUCHENDE.

VACANZA ATTIVA O RELAX?
LA RISPOSTA
È SEMPRE MONTIS.



REISCHACH/RISCONE

Fam. Feichter-Rastner, T +39 0474 541 699
info@hotel-montis.it
www.hotel-montis.it

📅 28.11.2025 – 01.11.2026

⚓ 956 m

23

ECO APARTHOTEL ★ ★ ★ ★ S

OLM NATURE ESCAPE

Ein Ort, der einen einnimmt. Der einen sanft umschließt, wie ein Nest. Der einen fliegen lässt: hinaus in die Wiesen, Wälder, in die Berge – und wieder zurück. Zurück, zu sich selbst.

Un luogo che ti ammalia. Che ti accoglie dolcemente, come un nido. Ma al contempo ti fa volare: sui prati, nel bosco, sulle montagne... Per poi farti tornare indietro, al tuo io.

EIN ORT, UM EINFACH
ZU SEIN
UN POSTO DOVE
È FACILE SENTIRSI
SÉ STESSI



IT021028A1VLQP9CSB

SAND IN TAUFERS/CAMPO TURES

T +39 0474 430 900

info@olm.it

www.olm.it

19.12.2025 – 11.04.2026 / 10.05.2026 – 07.11.2026

850 m



ASTRID

BERNI

DIE GASTGEBER

Wenn Astrid und Berni ins Schwärmen kommen, dann sind sie fast nicht mehr zu bremsen. Dann darf die Bilderbuch-Kulisse rund um ihr Eco Aparthotel nicht fehlen, genauso wie die Menschen, die hier ein und ausgehen. Gäste, die mit staunenden Augen ankommen und mit entspanntem Lächeln wieder ziehen. Und auch das Team, das so viel Herz und gute Laune reinsteckt – zu spüren nicht nur am Social Table, wenn es zum Mittagessen zusammenkommt.

I PADRONI DI CASA

Quando Astrid e Berni iniziano a parlare del loro Eco Aparthotel, diventa difficile fermarli. Ti parlano dello scenario da favola che li circonda e delle persone che vi soggiornano. Degli ospiti che arrivano con occhi stupiti da tanta bellezza e se ne vanno rilassati e sorridenti. E dei loro collaboratori, sempre cordiali e di buon umore, e non solo quando ci si ritrova per il pranzo.

24

HOTEL ★ ★ ★ ★

DRUMLERHOF

IT021017A1HU2TVHGE



MIT ALLEN SINNEN
NATUR ERLEBEN
IM AHRNTAL
VALLE AURINA,
LA NATURA DA VIVERE
CON TUTTI I SENSI



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.

SAND IN TAUFERS/CAMPO TURES

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

info@drumlerhof.com

www.drumlerhof.com

19.12.2025 – 06.04.2026 / 23.05.2026 – 08.11.2026

865 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.

STEFAN



EMMA

RUTH

FRANZISKA



GEORG

DER GASTGEBER

Als einen der schönsten Kraftplätze nennt Georg die Hänge-matten 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 wunder-vollen 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 natür-lichen 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 rica-ricare 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.

25

HOTEL ★ ★ ★

FALKENSTEINER ANTHOLZ

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.



URLAUB, DER ERDET.
FÜR ALLE AB 14 JAHREN.
LA VACANZA RIGENERANTE.
PER OSPITI DA 14 ANNI IN SU.



ANTHOLZ OBERTAL/ANTERSELVA DI SOPRA

Fam. Falkensteiner, T +39 0472 694 152
reservations.antholz@falkensteiner.com
www.falkensteiner.com/hotel-antholz

📅 23.12.2025 – 06.04.2026 / 13.05.2026 – 08.12.2026

⚓ 1.600 m

DIE GASTGEBER

Josef sitzt gern mal in der Lobby mit seinen Gästen zusammen, um zu plaudern. Mal über die Top-Lage für schöne 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

A Josef piace molto sedersi nella hall a chiacchierare con i suoi ospiti. Di cosa? Della posizione ideale per fare svariate escursioni, ad esempio sul Monte Ripa e al Lago Nero, dove si godono straordinarie vedute panoramiche. O magari di cibo, in particolare di quello locale, anche perché Josef fa largo uso dei prodotti dell'orto della nonna. E 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...



JOSEF

KARIN

26

WANDER VITALPINA HOTEL ★ ★ ★

MAGDALENAHOF



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

Wo untertags 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

📅 20.12.2025 – 22.03.2026 / 23.05.2026 – 29.11.2026

⚓ 1.470 m



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



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.

SEXTEN/SESTO

Fam. Holzer, T +39 0474 710 386
info@berghotel.com
www.berghotel.com

📅 05.12.2025 – 06.04.2026 / 23.05.2026 – 01.11.2026

⚓ 1.371 m

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.



WALTER

Lokale Produkte wie Fleisch, Gemüse und Honig, dazu Bergdorfssauna, Alpenwellness und imposanter Blick auf die berühmte Sextner Sonnenuhr.

Prodotti locali come carne, verdure e miele, la suggestiva sauna dei popoli di montagna, wellness alpino e una vista straordinaria sulla celeberrima Meridiana di Sesto.



ZURÜCK ZUR NATUR
IM HOCHPUSTERTAL
RITORNO ALLA NATURA
IN ALTA VAL PUSTERIA



SEXTEN/SESTO

Fam. Karadar, T +39 0474 710 390
info@hotel-st-veit.com
www.hotelstveit.com

📅 03.12.2025 – 21.03.2026 / 06.06.2026 – 22.03.2027

⚓ 1.375 m

MARKUS



GLORIA

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 Rondoï, dove in pochi vanno a camminare e dove, attornati da stelle alpine e genziane, si può godere nel silenzio assoluto una vista privilegiata sulle Tre Cime.



UND VERGESST NICHT:
GRÜN IST NICHT NUR
EINE FARBE, SIE IST VOR ALLEM
FESTE ÜBERZEUGUNG.
FÜR UNS VITALPINA HOTELS
UND HOFFENTLICH AUCH
FÜR EUCH!

E non dimenticate:

il verde non è solo un
colore: per noi di Vitalpina
Hotels è soprattutto una
filosofia di vita.

E speriamo lo sia anche
per voi.

AB INS GRÜNE!

„... noch 148 Mails checken. Wer weiß, was mir dann noch passiert, denn es passiert so viel.

Muss nur noch kurz die Welt retten, und gleich danach bin ich wieder bei dir.“



Tim Bendzko bringt es so was von auf den Punkt: Wir sind oft genug in den Wirren des Alltags gefangen, denken, ohne uns geht nichts, und alles hängt an uns allein.

Und je mehr uns das Gefühl überkommt, unabdingbar zu sein, umso mehr brauchen wir in Wirklichkeit eins: eine Alltagsflucht ins Grüne.

In der Farbpsychologie schreibt man der Farbe Grün eine erholsame, ausgleichende und beruhigende Wirkung zu. Und ja, kaum hat man den Alltag, den Verkehr und das Chaos hinter sich gelassen, dreht sich das Gedankenkarussell langsamer. Je weiter und höher wir treten, umso leichter gelingt es uns, auszusteigen und unsere Umgebung so wahrzunehmen, wie sie ist: einfach unfassbar schön.

Das Fahrrad erlaubt es uns, unmittelbar in die Natur einzutauchen. Einmal raus aus dem Haus, beginnt die Alltagsflucht mit gesunder Bewegung, mit Fahrtwind im Haar und Sonne auf der Haut. Kein Stau und keine muffige Luft aus der Klimaanlage trüben den Moment – draußen sind wir frei, und der Geist ist offen für Begegnungen mit Menschen und mit der Natur.

Es ist die Farbe Grün, die Natur, die uns zurück auf den Boden der Tatsachen bringt. Wir müssen keine 148.713 Mails checken, wir müssen nicht mal kurz die Welt retten, auch wenn so viel passiert. Mit jedem Pedaltritt wird der Mental Load kleiner und fällt bald wie eine lästige Last ab. Beim Radfahren müssen wir nichts anderes tun, als treten, die Landschaft an uns vorbeiziehen sehen und genau diesen einen Moment leben. Es ist unglaublich, wie weit uns ein Rad bringt, welche Distanzen sich zurücklegen lassen und wie schnell uns ein wenig Treten wieder auf die Spur bringt und uns einfach nur wir selbst sein lässt. /mz

SOLO IL VERDE CI SALVERÀ!

“... devo solo leggere altre 148 e-mail. Poi vediamo, perché stanno succedendo tante cose. Lasciami giusto il tempo di salvare il pianeta e torno subito da te”. Usando l'arma dell'ironia, il cantautore tedesco Tim Bendzko ha centrato il cuore del problema: ormai siamo talmente presi dalla frenesia della vita quotidiana da pensare che il mondo non possa andare avanti senza di noi.

E quanto più siamo sopraffatti dalla sensazione di essere indispensabili, tanto più avremmo bisogno di una sola cosa: una fuga nel verde in bicicletta.

Nella psicologia dei colori si dice che il verde abbia un effetto rilassante, equilibrante e calmante. In effetti, non appena saliamo in bici lasciandoci alle spalle la vita quotidiana, il traffico e il caos, la giostra dei pensieri inizia a rallentare. E più lontano e più in alto andiamo, più è facile scendere dalla giostra e percepire l'ambiente che ci circonda per quello che è veramente: semplicemente e incredibilmente bello.

La bici ci permette di immergerci rapidamente nella natura. Una volta usciti di casa, la fuga dalla quotidianità inizia con un sano esercizio fisico, con il vento tra i capelli e il sole sulla pelle. Non ci sono ingorghi, non c'è l'aria viziata del climatizzatore: siamo liberi, e la nostra mente è aperta all'incontro con la gente e con la natura.

È il colore verde, la natura, a riportarci alla realtà delle cose. Non siamo obbligati a controllare centinaia di e-mail, non dobbiamo salvare il mondo. A ogni pedalata il carico mentale si riduce e man mano ci liberiamo di questa fastidiosa zavorra. In bici non dobbiamo fare altro che pedalare, guardare il paesaggio e vivere ogni momento. È incredibile quanto la bicicletta possa portarci lontano, quanto velocemente ci rimetta in carreggiata e ci permetta di tornare ad essere noi stessi. /mz



YES, WE LOVE!



Die Vitalpina® Hotels Südtirol pflegen seit Jahren eine enge Freundschaft 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'amicizia tra i Vitalpina® Hotels Südtirol e il gruppo dei BikeHotels risale a parecchi anni fa. A unirli è probabilmente la stessa passione per la vita all'aperto, il piacere di muoversi in mezzo alla natura. Non a caso alcuni Vitalpina Hotels sono anche membri del gruppo BikeHotels.

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.

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.

www.bikehotels.it



TUTTI I BENEFICI DELLA CAMMINATA

Ti sembrerà di tornare alla (tua) natura. Perché la vista dei cristallini laghetti alpini e delle imponenti vette ti lascerà a bocca aperta. Perché respirerai a pieni polmoni il profumo delle rose alpine e delle erbe aromatiche. Perché il canto melodioso dei merli e il gorgoglio delle sorgenti di montagna ti metteranno di buon umore.

Quando sarai completamente immerso nella magia delle Alpi, ti sentirai trasportato in un mondo fantastico. Un mondo dove la frenesia della vita quotidiana, il perenne rumore di sottofondo e l'ansia da prestazione non esistono. Ti troverai in un habitat in cui regnano armonia, quiete e pace. La montagna è un luogo di cura, dove allenarsi a liberare la mente e ad acquisire nuove prospettive. Inoltre l'escursionismo, inteso come attività fisica, favorisce la salute delle ossa, rafforza il sistema cardiovascolare e migliora la resistenza, la coordinazione e l'equilibrio.

Escursionismo, passione pura

Da 30 anni ormai, i migliori hotel per escursionisti delle Alpi – un'associazione di alberghi a conduzione familiare siti in Austria e Alto Adige e nella Foresta Nera – lavorano spinti dall'amore per la natura e la montagna.

Più volte a settimana, guide escursionistiche esperte – spesso gli stessi albergatori – accompagnano i loro ospiti in escursioni gratuite nei posti più belli della loro regione. Ogni passo della camminata viene fatto nella piena consapevolezza della natura, delle sue esigenze di tutela e del rispetto nei confronti della flora e della fauna. Niente motori, niente energia artificiale: solo il dolce ritmo dei nostri passi, regolati dalle nostre capacità fisiche. Ecco allora che ogni escursione diventa un atto di consapevolezza ambientale interiore ed esteriore, che contribuisce a mantenere intatto il paesaggio naturale per le future generazioni.



Perché le camminate fanno bene. Alla mente, al fisico e all'ambiente.

www.wanderhotels.com



WEIL WANDERN NACHHALTIG WIRKT

Zurück zur (eigenen) Natur.

Weil dich der Anblick kristallklarer Bergseen und imposanter Bergkronen ins Staunen versetzt. Weil dich der Duft blühender Alpenrosen und aromatischer Bergkräuter tiefer Luft holen lässt. Weil dich die Melodie der Amseln und das Geplätscher der Gebirgsquellen in friedvolle Stimmung versetzen.

Einmal umgeben vom Zauber der Alpen, fühlst du dich in eine magische Welt überführt. Eine Welt, die nicht von Alltagshektik, Lärmkulissen und Leistungsdruck beherrscht wird. Du befindest dich in einem Lebensraum, dem Harmonie, Ruhe und Frieden innewohnen. Die Bergwelt ist ein heilender Ort, der unterstützt, den Geist zu klären und neue Perspektiven zu gewinnen. Wandern als körperliche Tätigkeit fördert zudem die Knochengesundheit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert Ausdauer, Koordination sowie Gleichgewicht.

Wandern mit Weitblick

Seit nunmehr 30 Jahren haben sich die besten alpinen Wanderhotels – eine Vereinigung wanderfreudiger Gastgeberfamilien in Österreich, Südtirol und dem Schwarzwald – der Liebe zur Natur und den Bergen verschrieben.

Im Rahmen von mehrmals wöchentlich stattfindenden, kostenlosen Touren begleiten ausgebildete Wanderführer – oftmals die Hoteliers persönlich – ihre Gäste zu den schönsten Plätzen ihrer Wanderregion. Jedes „Einen-Fuß-vor-den-anderen-Setzen“ geschieht dabei im Sinne des Bewusstseins für die Natur, ihrer Schutzbedürfnisse und des respektvollen Umgangs mit Flora und Fauna. Keine Maschinen, keine zusätzlichen Energien – nur der sanfte Rhythmus unserer Schritte aus der Ressource eigener Körperkraft. So wird jede Wanderung zu einem Akt des innerlichen & äußerlichen Umwelt-Bewusstseins, der hilft, die intakte Naturlandschaft für kommende Generationen zu bewahren.

Weil Wandern wirkt. Psychisch, physisch, nachhaltig.



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
liegt in den kleinen
Dingen.

DAS GLÜCK
IN DEINEN HÄNDEN.

LA FELICITÀ? È NELLE TUE MANI.

Wer mit offenen Augen durchs Leben geht, der findet das Glück in vielen Dingen.

Mal in einem gemütlichen Spaziergang im Wald, mal im ersten Sonnenstrahl am Gipfel eines Bergs. Beim Seele-baumeln-Lassen in einer feinen Sauna oder auf einer kuscheligen Liege am Pool. Mal steckt es im Knuspern eines frischen Brots am Frühstückstisch, mal in einem schönen Gespräch mit einem lieben Menschen bei Wein und Kerzenschein.

Tausende solcher Glücksmomente packen wir in jeden unserer Gutscheine.

Und weil die Beschenkten ganz einfach selbst entscheiden, welches der 27 Vitalpina® Hotels das ihre sein soll, macht das Schenken gleich doppelt Freude!

Einfach online Motiv auswählen, **schenken, freuen!**



Chi attraversa la vita con l'anima e gli occhi aperti, riesce a trovare la felicità in molte cose.

A volte può essere una passeggiata nel bosco, o magari il primo raggio di sole che spunta dalla cima di una montagna. Si può essere felici rilassandosi in una sauna o su un comodo lettino a bordo piscina. Gustando il pane ancora caldo e croccante a colazione, o chiacchierando amabilmente a lume di candela con una persona cara davanti a un calice di vino...

Tanti piccoli momenti di felicità che potrete ritrovare in ognuno dei nostri buoni regalo.

E poiché è il destinatario del regalo a decidere in quale dei 27 Vitalpina® Hotels andare, ecco che con un dono regalerete una gioia doppia!

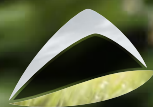
Scegliete online il motivo preferito, **regalate e... siate felici!**



Mit dem Druck
unseres Magazins
unterstützen wir
ein Projekt im Bezirk
Zoba Maekel in
Eritrea, dessen
Team beschädigte
Brunnen identifiziert
und repariert.
Somit erhalten
selbst abgelegene
Dörfer langfristig
Zugang zu sauberem
Trinkwasser.



Con la stampa
del nostro magazine
sosteniamo un
progetto nel
distretto di Zoba
Maekel, in Eritrea,
il cui team individua
e ripara i pozzi
danneggiati affinché
anche i villaggi
più remoti possano
accedere a lungo
termine all'acqua
potabile pulita.



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, Florian Andergassen, Manuela Prossliner, Christian Brecheis, Daniel Niederkofler, Cam Poetry // IDM Südtirol / Alto Adige: Frieder Blickle, Loic Lagarde, Manuel Ferrigato // Unsplash: Priscilla Du Preez // Team Dr Joseph: Richard Gaston // Pur Südtirol: Marion Lafogler

WWW.VITALPINA.INFO

