

südtirol



Alto Adige da vivere

Esperienze e luoghi indimenticabili





In alto: Dolomiti – Sciare tra le vette patrimonio mondiale dell'UNESCO in Val Gardena.
Illustrazione di copertina: Vino e Cultura – Castel Monteleone tra i vigneti vicino a Merano.





Vipiteno

Merano

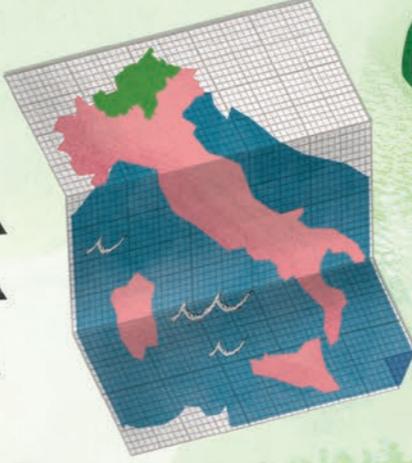
Bressanone

Brunico

Bolzano

Dolomites

3.905 m



Highlights in Alto Adige



Glorenza

La città più piccola d'Italia, il gioiello architettonico della Val Venosta. Glorenza è un tuffo nell'Alto Adige del XVI secolo e la cornice ideale per una sosta lungo la ciclabile Via Claudia Augusta.



Bolzano

Il capoluogo di provincia. Una sinfonia di bilinguismo. Un'ode alla natura e alla cultura. Scoprire la simbiosi perfetta di sapori alpini e mediterranei e desiderare di soggiornarci a lungo.



Giardini di Castel Trauttmansdorff

Il giardino botanico del castello. Giochi cromatici e profumi che coinvolgono tutti i sensi. Seguire il tema dei giardini: percorrere le passeggiate fino a Merano con i suoi eleganti parchi.



La Strada del Vino

La via maestra dei vini. Esplorare gli affascinanti paesaggi viticoli e fermarsi per degustare i pregiati vini locali. Merita una sosta il lago di Caldaro, il bacino balneabile più caldo dell'arco alpino.



Alpe di Siusi

Il più vasto altipiano d'Europa. Per il relax e per lo sport: escursionismo, corsa e ciclismo per tutti i livelli. 365 tra malghe, rifugi e baite con una vista straordinaria sulle Dolomiti.



Sellaronda

L'itinerario ad anello intorno al massiccio del Sella. D'inverno sugli sci, d'estate in bici. Sullo sfondo ineguagliabile delle ripide e frastagliate rocce dolomitiche.



Messner Mountain Museum

Il circuito museale della leggenda dell'alpinismo Reinhold Messner. Sei musei in tutto l'Alto Adige. Sei capolavori architettonici per immergersi nel mondo della montagna e della cultura alpina.



Ötzi

La celebre mummia del Similaun, l'uomo venuto dal ghiaccio. Ritrovato nel 1991 in Val Senales, con abbigliamento e attrezzatura completi e segni di ferite sul corpo. Oggi è esposto al Museo archeologico di Bolzano.



Abbazia di Novacella

Monastero, centro culturale, meta di pellegrinaggio, ma anche una delle case vinicole più rinomate dell'Alto Adige. Un luogo dove degustare eccellenti vini bianchi, ammirare l'arte barocca e i 92.000 volumi della biblioteca.



Le Tre Cime

Il simbolo delle Dolomiti, dal 2009 Patrimonio mondiale UNESCO. Agevoli itinerari ad anello e impegnativi percorsi di arrampicata. Un'esperienza indimenticabile, d'estate e d'inverno.



Palme, cipressi e dolci pendii ricoperti da vigneti sullo sfondo del Catinaccio innevato.



Willkommen Benvenuti Ben gnüs*

Le Dolomiti e il vino. L'arte contemporanea e masi alpini ricchi di tradizione. 300 giorni di sole e 350 cime oltre i tremila metri. Canederli e spaghetti.

L'Alto Adige riesce a coniugare ciò che può sembrare contrastante. Elementi apparentemente dissonanti danno vita a melodie armoniose. Dalla fusione di aspetti tipici del nord e del sud nasce uno stile di vita e un paesaggio dalle caratteristiche uniche.

Sciare sulle Dolomiti, camminare nella natura, tra monasteri e castelli, e poi le Terme Merano. Rigenerarsi e gustare lo strudel di mele, assistere a eventi selezionati e scoprire i luoghi più suggestivi dell'Alto Adige. Non vedete l'ora?

> La app per ogni esigenza: Alto Adige Guide offre informazioni su hotel e ristoranti, attrazioni, attività per il tempo libero, eventi e meteo.

* Tedesco, italiano e ladino sono le tre lingue ufficiali dell'Alto Adige.

Schiava e Lagrein

sono i due vitigni autoctoni dell'Alto Adige.



Il lago di Caldaro, il bacino balneabile più caldo delle Alpi, è incorniciato da assolati vigneti e pittoreschi paesini. L'omonimo vino viene ricavato dalle uve dello Schiava che, nelle sue diverse varietà, rappresenta il vitigno rosso autoctono più antico dell'Alto Adige.



La pista ciclabile attraversa il Talvera e conduce fino al Museion, il museo di arte contemporanea di Bolzano. Ogni giovedì sera l'atmosfera si fa speciale: l'ingresso libero, le visite guidate con gli artisti e l'"Aperitivo lungo" nel bar del museo invitano a scoprire il lato artistico dell'Alto Adige.



Tipicamente italiano: in Alto Adige, le serate si inaugurano in tutto relax, con un aperitivo, bruschette e antipasti.



L'enrosadira è il fenomeno naturale che al tramonto tinge il Catinaccio di tutte le sfumature di rosso. La leggenda vuole che a risplendere al crepuscolo siano le rose del giardino di re Laurino. In Alto Adige sono tanti i luoghi avvolti dalla leggenda da scoprire camminando.



“Le rose mi hanno tradito.”

Re Laurino, eroe della mitologia altoatesina



Il Törggelen è la “quinta stagione” degli altoatesini, quel periodo autunnale in cui si gusta il vino novello, servito nelle frasche (Buschenschänke) con caldarroste (Keschtn) e pietanze tipiche della tradizione contadina.



Lo strudel di mele è il grande classico della cucina altoatesina. Preparato con la pasta frolla, è ottimo da gustare nelle malghe con un buon bicchiere di vino locale. In Alto Adige ogni anno si producono talmente tanti strudel che, mettendoli in fila, si coprirebbe la strada da Bolzano a Merano.

“Le Dolomiti sono le montagne più belle del mondo.”

Reinhold Messner, alpinista estremo altoatesino, descrive così le montagne della sua terra



L'Alpe di Siusi, incorniciata dalle inconfondibili cime del Sassolungo e del Sassopiatto e con una superficie pari a 8.000 campi da calcio, è l'altipiano più vasto d'Europa.



Escursioni in Valle Isarco, la “valle dei sentieri”:
panorami spettacolari sulle Dolomiti,
agevoli sentieri, natura incontaminata.



Escursioni e alpinismo

Il sole è spuntato e lo zaino è pronto. Dove si va? Le imponenti vette e le bizzarre guglie delle Dolomiti patrimonio mondiale UNESCO risplendono nella luce del mattino. Scommettiamo che viste dall'alto saranno ancora più belle? Nelle vallate i sentieri si snodano tra viti e meleti, offrono scorci su imponenti fortezze e castelli, costeggiano laghi e seguono gli antichi canali di irrigazione. Il paesaggio vario e ricco di contrasti dell'Alto Adige è attraversato da oltre 16.000 chilometri di sentieri naturali segnati, tra percorsi tematici, escursioni ai masi, itinerari a tappe e alte vie. Quale scegliete?



Escursioni in quota e tour alpini

In Alto Adige, l'alta montagna e l'arrivo in vetta sono esperienze alla portata di tutti. Le numerose funivie permettono di raggiungere i semplici percorsi circolari in quota con panorami a 360 gradi. Le sfide che attendono alpinisti e scalatori sono innumerevoli come l'Ortles con i suoi 3.905 metri. Che cosa hanno in comune tutti i tour? I panorami mozzafiato e i momenti di convivialità nelle accoglienti baite e rifugi.

Itinerario ad anello delle Tre Cime

L'escursione intorno alle Tre Cime è una delle esperienze più emozionanti di una vacanza in Alto Adige. L'agevole itinerario costeggia gli inconfondibili massicci e offre indimenticabili panorami del patrimonio mondiale UNESCO.

DURATA



3 h

DISLIVELLO



304 m

LUNGHEZZA



9 km



50

VIE FERRATE

In Alto Adige il livello di difficoltà è compreso tra A ed E.

Tre itinerari consigliati:

- > Via ferrata Hoachwool, Merano e dintorni
- > Via ferrata di Favogna, Alto Adige meridionale
- > Via ferrata Brigata Tridentina, Alta Badia

Gli esperti in materia di arrampicata e vie ferrate:

C.A.I. Alto Adige, caialtoadige.com

- > Tutti i tour con informazioni dettagliate su dislivelli, tracciati GPX e gradi di difficoltà su suedtirol.info/montagna o nella app Alto Adige Trekking Guide.

Sentieri delle rogge e itinerari tematici

I sentieri tematici coniugano escursioni nel verde e cultura. Alcuni itinerari sono veri e propri viaggi nel tempo, altri un'immersione nel mondo delle leggende. Altri ancora, come il Sentiero delle fragole, il Sentiero del latte e i Sentieri dei masi, un invito alla scoperta di sapori e tradizioni.



Sentieri delle rogge in Val Venosta e a Merano: un tempo ingegnosi canali di irrigazione, oggi percorsi per piacevoli passeggiate nella natura.



Sentiero del castagno in Valle Isarco

Il Sentiero del castagno è un percorso segnato di 61 chilometri che collega l'Abbazia di Novacella presso Bressanone a Bolzano. Protagonista assoluta è la castagna.

L'itinerario si snoda tra castagneti secolari, mentre ristoranti e trattorie lungo il cammino offrono specialità a base del gustoso frutto. Le singole tappe sono percorribili anche come escursioni giornaliere.

DURATA



20 h

DISLIVELLO



2.680 m

LUNGHEZZA



61 km



Escursioni per tutta la famiglia

Passeggiare nella distesa dei meleti o pernottare in un rifugio sono esperienze indimenticabili. L'Alto Adige offre innumerevoli itinerari e mete per vivere la montagna con tutta la famiglia. La garanzia: 300 giorni di sole l'anno, itinerari adatti ai bambini anche in alta montagna e rifugi facili da raggiungere con ottima cucina e tante attività pensate per i più piccoli.

- › Gli specialisti degli alloggi per famiglie: Familienhotels, familienhotels.com
Gallo rosso, gallorosso.it



In primavera la Valle dell'Adige si trasforma in un mare di fiori di melo.



Dolomiti Ranger

Veri Dolomiti Ranger diventano i bambini di età compresa tra i sette e i dodici anni, durante i mesi estivi nei quattro parchi naturali delle Dolomiti. Accompagnati all'interno e all'esterno da guide specializzate, i piccoli scoprono divertendosi flora, fauna e geologia delle Dolomiti. suedtiroel.info/dolomitiranger-estate

Nei parchi naturali Sciliar-Catinaccio e Puez-Odle i bambini possono avventurarsi anche in inverno alla ricerca di tracce animali.

suedtiroel.info/dolomitiranger-inverno



- 1 Parco naturale Puez-Odle
- 2 Parco naturale Tre Cime
- 3 Parco naturale Fanes-Sennes-Braies
- 4 Parco naturale Sciliar-Catinaccio

Malghe e rifugi

I menu dei rifugi combinano sapientemente pietanze classiche come la “merenda” altoatesina o le uova al tegamino con patate, e specialità raffinate come la zuppa di fieno e i ravioli alle ortiche. Molti rifugi sono piccoli e pittoreschi. Altri eleganti e innovativi con una cucina ricercata e un’ampia selezione di vini. I rifugi sono perfetti per ripararsi dalle intemperie ma anche per godere di panorami ineguagliabili. Il più alto di tutti, il rifugio Biasi al Bicchiere, svetta a ben 3.195 metri.



169 rifugi sono una finestra sui luoghi più suggestivi dell’Alto Adige, tra laghi, vette e punti panoramici. Nella foto, la baita Daniel in Val Gardena.



Pura qualità in montagna

L’iniziativa “Pura qualità in montagna” mette in evidenza le malghe, i rifugi e le trattorie montane gestiti esemplarmente nei dintorni di Merano e in Val Venosta. L’autenticità e la genuinità dell’offerta vengono valutate in diversi ambiti: gastronomia, ambiente e, qualora disponibile, comfort del pernottamento
merano-suedtirol.it/pura-qualita



IL NOSTRO CONSIGLIO: L’ALTA VIA DI MERANO

L’Alta Via di Merano, uno degli itinerari ad anello più affascinanti dell’arco alpino, conduce di rifugio in rifugio intorno al Gruppo di Tessa. Il percorso, di circa 100 chilometri complessivi, ha un’altitudine media di 1.400 metri ed è suddivisibile in cinque/otto tappe giornaliere.
meraner-hoehenweg.com

In bici alla scoperta dell'Alto Adige

Gli itinerari ciclistici più belli dell'Alto Adige? Dipende dai gusti. Tra vallate dal fascino mediterraneo, ripide strade dei valichi, cime imponenti e suggestivi alpeggi in quota, c'è davvero l'imbarazzo della scelta! Per le famiglie sono ideali gli itinerari a fondovalle che attraversano i paesaggi più dolci del versante alpino meridionale e regalano viste spettacolari sulle cime circostanti. In quota, dai monti della Val Venosta all'area dolomitica, gli amanti della mountain bike hanno a disposizione una fitta rete di trail eccellenti per flow garantiti. I ciclisti su strada ambiscono ai passi alpini. Perché? Perché non c'è niente di meglio che conquistare la cima del valico dopo le fatiche della salita. Con una vista impareggiabile.



Attraversare l'Alto Adige su due ruote è il modo più gradevole per scoprire paesaggi e sapori del territorio. Come lungo la Strada del Vino dell'Alto Adige. Nella cornice del lago di Caldaro.

Piste ciclabili di fondovalle

Una fitte rete di percorsi ciclabili perfettamente allestiti attraversa le valli principali dell'Alto Adige costeggiando fiumi, prati, boschi, meleti e vigneti. A ovest, un tratto della storica Via Claudia Augusta si snoda attraverso la Valle dell'Adige, mentre la ciclabile del Brennero collega il passo a Bolzano attraversando la Valle Isarco. La ciclabile Val Pusteria conduce invece oltreconfine, fino a Lienz nel Tirolo orientale.



La ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta

La ciclabile dell'Adige coincide con un tratto dell'antica Via Claudia Augusta. Il percorso, perlopiù in discesa, segue il corso dell'Adige dal passo di Resia a Salorno, nella punta meridionale dell'Alto Adige. Le maggiori attrazioni del tour sono il lago di Resia, numerosi monasteri e castelli, le città di Glorenza, Merano e Bolzano e i paesaggi punteggiati da viti e meleti. Per i profili dei percorsi e la loro pianificazione: viaclaudia.org/it

DISLIVELLO
↑
↓
+274/-1.556 m

LUNGHEZZA
↔
148 km



BIKEMOBIL CARD

La bikemobil Card Alto Adige è il comodo biglietto combinato per il noleggio di una bici e l'utilizzo dei mezzi pubblici (bus e treno). Per numerosi itinerari ciclabili è possibile percorrere una parte della tratta in treno.

mobilcard.info

- Tutti i tour con informazioni su dislivelli e tracciati GPS: suedtirol.info/bici

Mountain bike e freeride

Bizzarre formazioni rocciose e storici tracciati militari delle Dolomiti, fluidi trail in Val Venosta, boschi ombrosi e prati sterminati in Valle Isarco, centinaia di chilometri di strade forestali e single trails tra i laghi di Monticolo e di Caldaro attendono gli appassionati di mountain bike. I numerosi impianti di risalita e i servizi navetta permettono infine di giungere rapidamente in quota per dare subito inizio a emozionanti discese.



Le Dolomiti, un paradiso per gli appassionati di mountain bike. Trail eccellenti di tutti i livelli di difficoltà per esperienze indimenticabili nella natura, come al passo Gardena.



> Vacanza su misura per i cicloturisti: bikehotels.it

Trail del Monte Sole

“Monte Sole” di nome e di fatto. Il trail del Monte Sole in Val Venosta, aperto quasi tutto l’anno, è raggiungibile con la funivia Laces-San Martino al Monte oppure da Castelbello su strada asfaltata. Con una magnifica vista sul Monte Tramontana e i ghiacciai circostanti, il percorso conduce a valle lungo tratti fluidi su terreno boschivo e passaggi sassosi più impegnativi.

DISLIVELLO



1.078 m

LUNGHEZZA

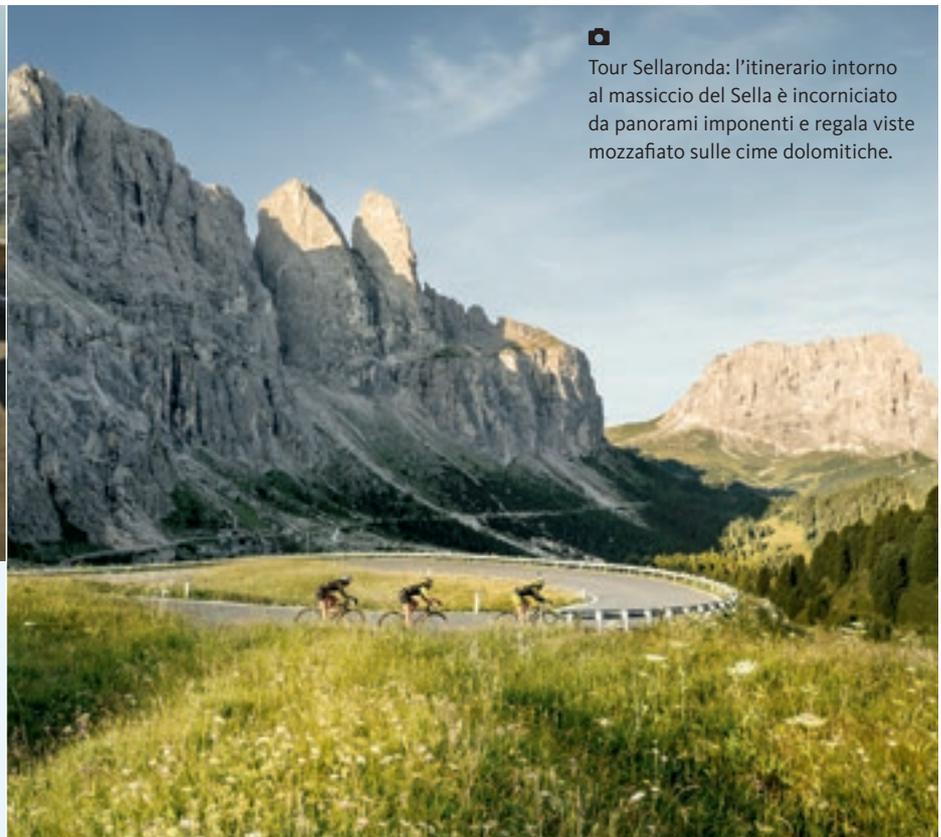


7,2 km



Ciclismo su strada

Condizioni climatiche ideali da marzo a novembre, salite impegnative verso i passi, tratti pianeggianti nelle valli principali fanno dell'Alto Adige un paradiso per gli appassionati di ciclismo su strada. Chi ama le sfide può cimentarsi con la strada del passo dello Stelvio, il secondo delle Alpi per altitudine. Il percorso tra San Vigilio di Marebbe al Plan de Coronas segue il tracciato del Giro d'Italia.



Tour Sellaronda: l'itinerario intorno al massiccio del Sella è incorniciato da panorami imponenti e regala viste mozzafiato sulle cime dolomitiche.

Passo dello Stelvio

Il percorso da Prato al passo dello Stelvio, uno dei grandi classici del ciclismo su strada, offre scorci ineguagliabili sui ghiacciai e sulle formazioni rocciose del gruppo dell'Ortles. 48 tornanti separano i ciclisti più ambiziosi dalla conquista del secondo valico asfaltato più alto d'Europa.

DISLIVELLO



1.838 m

LUNGHEZZA



25 km



I MIGLIORI EVENTI CICLISTICI

- > **Maratona dles Dolomites:** corsa ciclistica internazionale attraverso sette passi dolomitici
- > **Dolomiti Superbike:** la più importante gara italiana di mountain bike
- > **Sellaronda Bike Day:** strade chiuse al traffico per un giorno intorno al massiccio del Sella

Panoramica delle manifestazioni ciclistiche:
suedtirol.info/eventi-ciclistici

Inverni assoluti

Dopo una mattina sugli sci, sfogliare il menu sulla terrazza assolata di una baita, a tu per tu con le guglie innevate delle Dolomiti... canederli o spaghetti? Ancora un ottimo vino dell'Alto Adige, prima di affrontare la discesa su piste perfettamente innevate. E in serata, l'emozionante esperienza di una discesa in slittino al chiaro di luna! Nell'area compresa tra le Dolomiti a est e il gruppo dell'Ortles a ovest l'inverno è all'insegna degli sport alpini, mentre a sud di Bolzano il clima mite invita a piacevoli passeggiate e giornate di puro relax nei suggestivi paesini vinicoli.



Nella regione ladina dell'Alta Badia, i "monti pallidi" fanno da cornice a spettacolari discese sugli sci.





Sci e snowboard

I circa 30 comprensori sciistici dell'Alto Adige, compresi tra le Dolomiti di Sesto a est, l'area vacanze dell'Ortles a ovest, la Valle Aurina a nord e il comprensorio di Passo Oclini a sud, regalano assolate giornate sulla neve a sciatori di tutti i livelli. Gli amanti di snowboard e freeski possono affinare la loro tecnica nei numerosi snow park e fun park. Da segnalare soprattutto lo Snowpark Alpe di Siusi, nominato miglior snow park d'Italia.



La Ortler Skiarena di Trafoi è ideale per le esigenze di tutta la famiglia.



Panoramica dei comprensori e delle aree sciistiche

DOLOMITI SUPERSKI

Dolomiti Superski offre il meglio a chi desidera sciare sulle “montagne più belle del mondo”. Nel comprensorio più grande del mondo si può accedere a 1.200 chilometri complessivi di piste con un unico skipass. Ne fanno parte nove aree sciistiche in Alto Adige. Le piste di fama mondiale come la Gran Risa e gli straordinari tour ad anello sugli sci emozionano così come gli ineguagliabili panorami sui massicci del Sella, del Catinaccio e del Sassolungo. L'altitudine compresa tra i 1.500 e i 3.200 metri e tecniche di innevamento all'avanguardia garantiscono una lunga stagione di piste imbiancate.

ORTLER SKIARENA

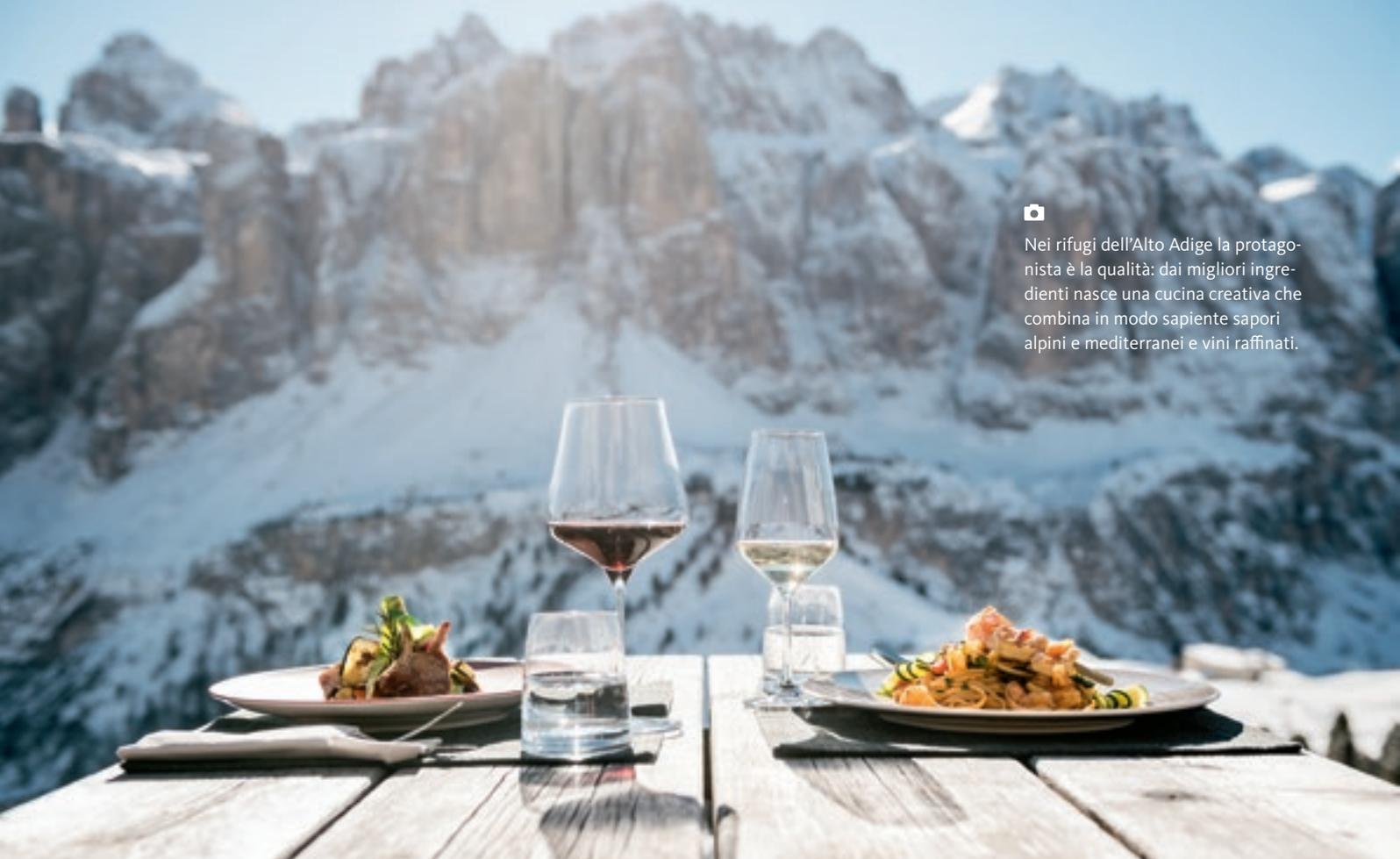
Le 15 aree sciistiche del comprensorio Ortler Skiarena offrono nella parte occidentale dell'Alto Adige un divertimento assicurato sugli sci lontano dal trambusto. Nell'area dei ghiacciai di Solda e della Val Senales la stagione sciistica dura quasi tutto l'anno. Merano e Bolzano regalano una combinazione di atmosfera urbana e vacanza sugli sci. La Ortler Skiarena è un'ottima destinazione anche per gli amanti di slittino e scialpinismo.

Il divertimento in pista è assicurato anche in queste aree:

> [COMPENSORIO ALTA VALLE ISARCO](#)

> [SKIWORLD AHRNTAL](#)

> Tutte le informazioni sulle aree sciistiche:
suedtirol.info/compensorischiistici



Nei rifugi dell'Alto Adige la protagonista è la qualità: dai migliori ingredienti nasce una cucina creativa che combina in modo sapiente sapori alpini e mediterranei e vini raffinati.



Sellaronda

Le spettacolari piste del tour Sellaronda si sviluppano intorno all'imponente massiccio del Sella, attraversando quattro passi dolomitici, in una cornice alpina di impareggiabile fascino. Punti di partenza ideali sono l'Alta Badia o la Val Gardena. Un comodo servizio di bus navetta collega il circuito del Sellaronda all'area sciistica Plan de Corones.



1.648 MAESTRI DI SCI

e 192 istruttori di snowboard aiutano i principianti a prendere confidenza con i pendii innevati e i più esperti a migliorare la tecnica. Competenza e ottimo servizio caratterizzano anche i punti noleggio presenti in tutte le aree sciistiche.

- > **Affittacamere privati:** atmosfera familiare per le vostre vacanze invernali: suedtirolprivat.com

Sci di fondo e biathlon

L'Alto Adige è una destinazione da sogno anche per gli amanti dello sci di fondo, grazie a 1.800 chilometri di piste per ogni livello, con percorsi facili per tutta la famiglia, piste d'altura con viste spettacolari sulle Dolomiti e piste illuminate per lo sci notturno. Il biathlon ha il suo centro indiscusso in Valle Anterselva, che ospita ogni anno la Coppa del Mondo di questa disciplina.



EVENTI CONSIGLIATI

Coppa del Mondo di biathlon in Valle Anterselva
biathlon-antholz.it

Dolomiti Nordicski

Dolomiti Nordicski, il comprensorio per lo sci di fondo più grande d'Europa, offre 1.300 chilometri di piste particolarmente varie. Ne fanno parte sei aree dell'Alto Adige, dalla Valle Anterselva all'Alpe di Siusi. Il comprensorio di sci di fondo presenta tariffe unitarie ed è accessibile con un unico skipass. L'offerta è completata da interessanti eventi e servizi utili come la possibilità di scaricare i dati GPX di ogni itinerario.

dolomitinordicski.com



Scialpinismo ed escursioni con le ciaspole

Lo scialpinismo, grande passione di molti altoatesini, è un'attività sempre più apprezzata anche dagli ospiti. E non c'è da stupirsi: i suoi itinerari attraversano alcuni dei paesaggi più belli delle Alpi. L'area tra le Dolomiti e la regione dell'Ortles e tra la Val di Vizze e le Alpi Sarentine offre le condizioni ideali per le avventure fuori pista. Altipiani, suggestive vallate e vette facilmente raggiungibili sono l'ideale per un'escursione con le ciaspole.



Con le ciaspole nella neve fresca: lasciarsi avvolgere dalla quiete della natura invernale e ammirare panorami straordinari – qui sul gruppo delle Odle di Eores.

Scialpinismo al Corno di Fana

Dal Corno di Fana presso Dobbiaco si gode uno dei panorami più belli delle Dolomiti. L'itinerario conduce lungo una strada forestale da Gandelle al limitare del bosco. Più in alto, la vista si apre su un magnifico panorama sulla conca dell'Alta Pusteria. Di qui si prosegue lungo pendii innevati fino al rifugio Bonner (2.307 m), chiuso in inverno, per raggiungere infine la croce sulla vetta (2.663 m).



DISLIVELLO



1.050 m

ASCESA



5,5 km



> Gli itinerari più belli:
suedtirol.info/sci-alpinismo



Uno dei luoghi più amati non solo dagli altoatesini: il lago di Resia con il campanile sommerso.



**Luoghi in cui il tempo
sembra essersi fermato.**

Escursioni invernali e slittino

Si sale a piedi o in cabinovia, e si discende con lo slittino. L'ampia rete di sentieri battuti in tutto il territorio invita a immergersi con tutti i sensi nei paesaggi da fiaba dell'inverno altoatesino. Lungo il percorso, numerose malghe e rifugi accolgono gli escursionisti per una pausa rinfocillante. Le oltre cento piste per slittino lasciano intuire quanto questo sport sia amato da altoatesini e ospiti.

Escursioni invernali sull'Alpe di Rodengo e Luson

In inverno, l'Alpe di Rodengo e Luson, nei dintorni di Bressanone, si trasforma in un incantevole paesaggio innevato con una vista meravigliosa che spazia dalle Dolomiti all'Ortles, dalle Alpi Sarentine ai rilievi austriaci dell'Ötztal, dello Stubai e dello Zillertal.

Scoprite il piacere di rilassanti passeggiate lungo i sentieri battuti e gustose soste nei pittoreschi rifugi.



CINQUE IMPERDIBILI PISTE PER SLITTINO

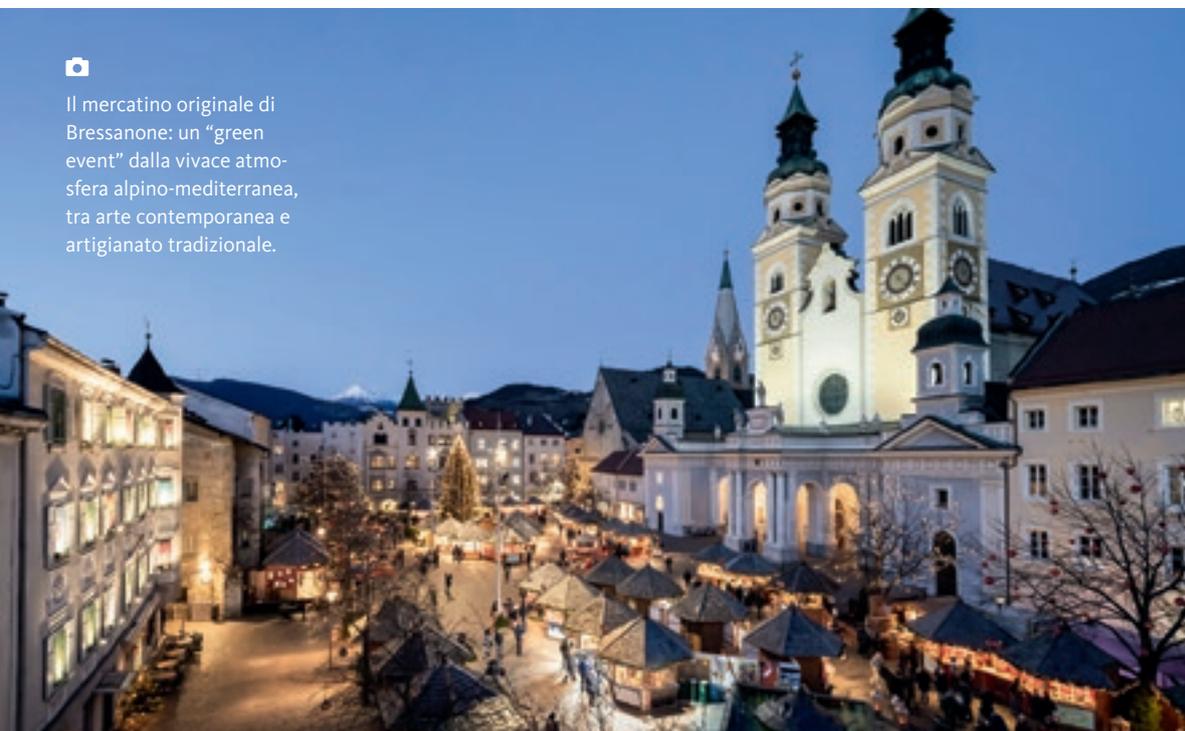
1. Monte Cavallo: 10 perfetti chilometri di pista
2. Malga Fane: uno dei villaggi alpini più belli d'Europa
3. San Martino in Sarentino: la pista di neve naturale preferita dai più piccoli
4. Obereggen: emozioni in notturna
5. Plan Val Passiria: un percorso molto vario immerso in un paesaggio da sogno

Natale e mercatini di Natale

Nell'aria si diffonde il profumo dello strudel e degli zelten appena sfornati. La magia dell'Avvento illumina le città e attira i visitatori con bancarelle di artigianato tradizionale, fumante vin brûlé e un piacevole stare insieme. Oltre ai cinque mercatini originali di Bolzano, Merano, Bressanone, Vipiteno e Brunico, anche altre località organizzano suggestivi mercatini, come il mercatino medievale di Chiusa e i mercatini dell'Avvento di Glorenza e Sarentino.



Il mercatino originale di Bressanone: un "green event" dalla vivace atmosfera alpino-mediterranea, tra arte contemporanea e artigianato tradizionale.



> Aspettando il Natale:
suedtirol.info/mercatini



Ricetta dello zelten (pane fruttato) sudtirolese

Ingredienti

200 ml di acqua, 20 g di lievito di birra, 2 cucchiaini di zucchero, 150 g di farina 00, 100 g di farina di segale, 15 g di sale, 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino di anice e 1 cucchiaino di cumino, 500 g di fichi secchi, tagliati a strisce o a dadini, 250 g di uvetta, 120 g ciascuno di uvetta sultanina, noci miste, pinoli e mandorle, 50 g ciascuno di cedro e arancia canditi, 50 ml di vino bianco, 3 cucchiaini di rum, 70 g di miele, ½ cucchiaino ciascuno di scorza di limone e arancia grattugiate, ½ cucchiaino di cannella, 1 piccola presa di chiodi di garofano in polvere, pimento e noce moscata, noci, mandorle sgusciate e ciliegie candite per la decorazione, miele o sciroppo di zucchero per spennellare

Preparazione

Sciogliete lievito e zucchero nell'acqua tiepida e lasciate riposare per circa 10 minuti. Unite quindi la farina 00, la farina di segale, il sale, l'olio, l'anice e il cumino e impastate tutto con le fruste elettriche a spirale o la planetaria. Lasciate lievitare l'impasto in un recipiente chiuso a 35 gradi per circa 30 minuti. Fate marinare per almeno 1 ora fichi, uvetta, noci, pinoli, mandorle, cedro e arancia canditi in una soluzione di vino bianco, rum e miele per dare il giusto aroma allo zelten. Unite alla frutta secca marinata le scorze di limone e arancia, la cannella, i chiodi di garofano, il pimento e la noce moscata. Incorporate la frutta marinata e le noci all'impasto e lavorate bene con le fruste elettriche o la planetaria. Modellate quindi gli zelten nella forma desiderata (rotonda o allungata) e decorateli con noci e mandorle. Disponete i panetti su una teglia da forno e lasciateli lievitare per altri 20 minuti. Cuocete in forno preriscaldato a 170 gradi per circa 40 minuti fino a ottenere una bella doratura, spennellando più volte con il miele o lo sciroppo di zucchero. Lasciate raffreddare e guarnite quindi con le ciliegie candite. Avvolgete gli zelten nella pellicola trasparente.

Enogastronomia

I vini, lo speck e le mele dell'Alto Adige sono celebri in tutto il mondo. Meritatamente. A uno sguardo più attento, la cucina altoatesina si rivela però ancor più varia e sfaccettata. La semplicità dei sapori contadini si fonde con il fascino della cucina mediterranea per dare vita a un gusto inconfondibile. Nella cultura enogastronomica altoatesina l'influsso mediterraneo si avverte un po' ovunque, dalla tradizione dell'aperitivo agli stuzzicanti antipasti, dalle numerose varietà di pasta artigianale all'immancabile caffè a fine pasto. I canederli di spinaci e lo strudel di mele sono intramontabili classici della cucina altoatesina, ma negli ultimi anni si sono affiancate creazioni innovative e di ispirazione internazionale.



Prendersi tempo, gustare la vita: in Alto Adige, vitalità mediterranea e passione vinicola si fondono con la semplicità della cultura alpina.

Trattorie e ristoranti stellati

L'eccellenza della gastronomia altoatesina è testimoniata da stelle, cappelli e molti altri riconoscimenti internazionali, ma anche dall'ottima cucina proposta da piccoli ristoranti e locande. In alta montagna, nelle trattorie rustiche e in eleganti cantine – ovunque c'è una grande attenzione alla qualità: nella scelta degli ingredienti, nella preparazione dei piatti e nella selezione dei vini. L'offerta gastronomica rispecchia i contrasti che rendono questa terra così unica. Kasnocken e torta di grano saraceno si trovano accanto a raffinati primi di pasta e dessert creativi.



Locanda sudtirolese

L'iniziativa "Locanda sudtirolese" riunisce 36 locali tipici dell'intera regione, accomunati dalla passione per i sapori del territorio, dall'ospitalità genuina e dall'amore per la tradizione. La loro attività svolge un ruolo prezioso nella preservazione dell'antica cultura gastronomica altoatesina.

gasthaus.it

RECORD GASTRONOMICI

- > In Val Sarentino si trova il locale stellato più in quota d'Italia, l'hotel Auener Hof con il ristorante Terra.
- > La cucina per intenditori più piccola delle Alpi, la Malga Gostner, si trova invece sull'Alpe di Siusi.
- > Nella trattoria Vögele di Bolzano, già dal 1895 i clienti abituali si ritrovano allo stesso tavolo.

> Tutti i ristoranti e le osterie dell'Alto Adige:
suedtirol.info/ristoranti

Frasche e osterie contadine

Piatti tipici, genuini e rigorosamente caserecci è l'offerta delle frasche con miscela di vini propri (Buschenschank) e delle osterie contadine (Hofschank). Non possono mancare la zuppa d'orzo e i tirtlan, i deliziosi schlutzkräpfen, canederli di tutti i tipi e la gustosa "merenda" altoatesina con schüttelbrot, speck e formaggio. Il tutto accompagnato da un buon bicchiere di vino dell'Alto Adige. E se siete fortunati la padrona di casa potrebbe rivelarvi alcuni segreti della sua cucina.

Törggelen originale

Il Törggelen è la "quinta stagione" degli altoatesini. In autunno, i contadini accolgono gli ospiti nelle stuben e nelle cantine per assaggiare con loro il vino novello, servito con caldarroste e piatti tipici della tradizione contadina. Nelle zone dei castagneti e della vite, il progetto "Törggelen originale" identifica solo osterie e masi gestiti nel pieno rispetto della tradizione contadina. Sulle loro tavole i piatti hanno il sapore della genuinità e il vino è di produzione propria.

suedtirol.info/toerggelen_it



> Agriturismi e osterie contadine autentiche: gallorosso.it

RITORNO AL FUTURO

Antiche razze animali, frutti e ortaggi quasi dimenticati vengono riscoperti – come la pecora con gli occhiali di Funes, la pera Pala venostana e il caffè di lupini di Anterivo.

Shopping e mercati

Cosa c'è di più bello che scoprire le specialità gastronomiche di un paese facendo visita alle bancarelle del mercato locale? I mercati settimanali e contadini e le tradizionali fiere annuali sono l'ideale per scoprire la varietà culinaria dell'Alto Adige e conoscere i volti dietro ai prodotti. Oltre 150 cantine vinicole aprono regolarmente le porte agli ospiti per degustazioni, visite guidate e vendita diretta. Per chi ama lo shopping, i centri storici con le loro boutique italiane e i negozi tradizionali offrono infinite possibilità per l'acquisto di abbigliamento e calzature.



L'architettura del gusto: molte cantine vinicole si inseriscono armoniosamente nel paesaggio con forme moderne ed eleganti. Nella foto, la Cantina Tramin.



Il Mercato Meranese

Il Mercato Meranese si tiene tutti i sabati da marzo a ottobre. Nei giorni di mercato l'area pedonale si riempie di originali bancarelle con prodotti agroalimentari e artigianato di provenienza rigorosamente locale. L'allestimento del mercato è opera del noto designer di origine meranese Martino Gamper.



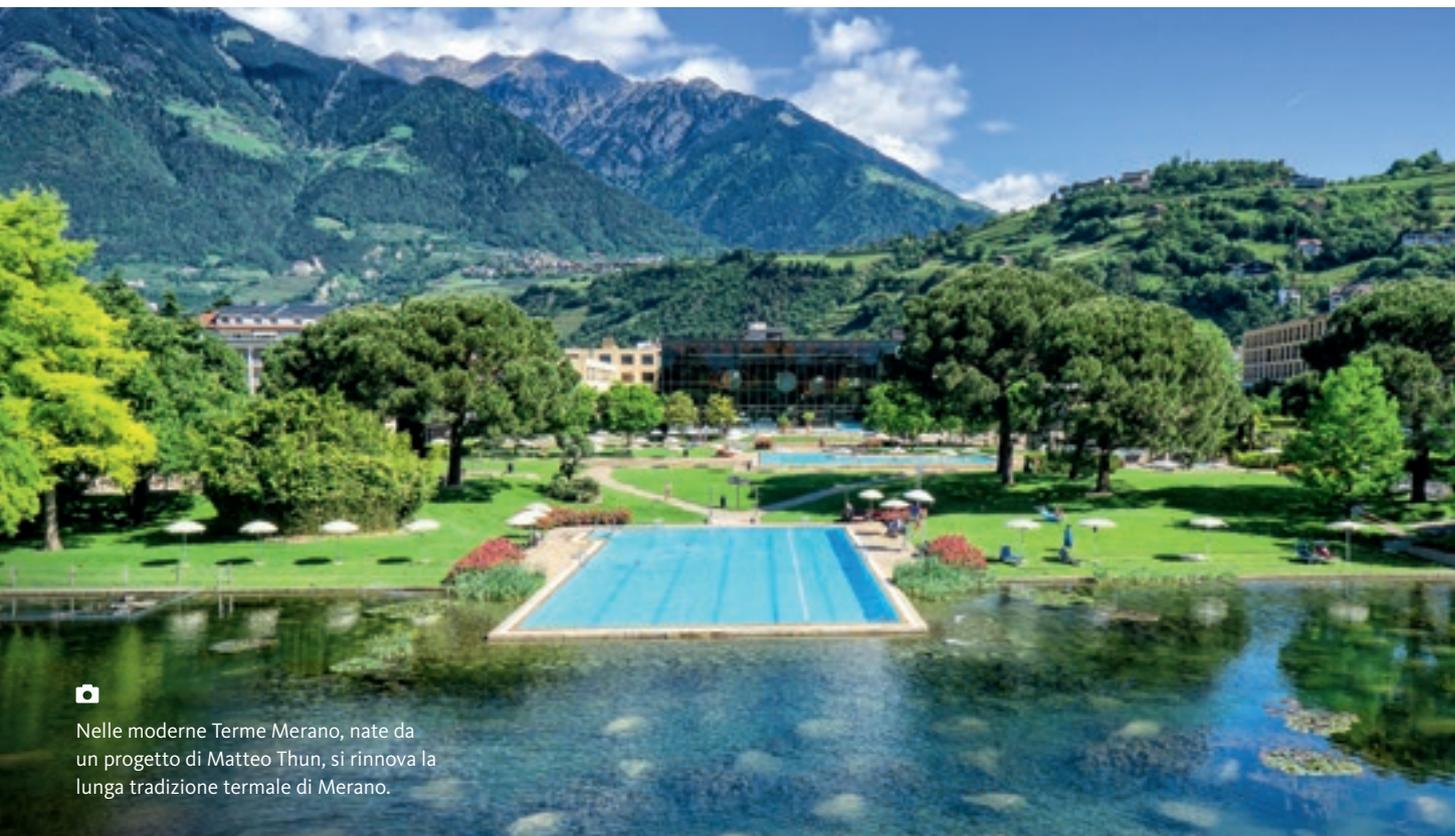
Benessere e relax

Prendersi cura di sé, riscoprire il movimento, assaporare la quiete, lasciarsi cullare dall'acqua... qual è il vostro sogno di benessere? Tra i monti e le vallate dell'Alto Adige vi attendono luoghi di forza nel cuore della natura, ampie ed eleganti spa con vista sulle Dolomiti e le Terme Merano dall'inconfondibile architettura. Il benessere è equilibrio tra il corpo e la mente: trattamenti di provata efficacia con prodotti tipici regionali e l'attenzione ai piaceri del gusto rigenerano e restituiscono vitalità. E il movimento libera la mente, fin dal primo passo. In Alto Adige, ciascuno trova il proprio modo di stare bene.



Terme e mondi acquatici

Linee sobrie, colori caldi, comfort e servizi d'eccellenza: alle Terme Merano l'architettura contemporanea fa rivivere la grande tradizione termale della città sul Passirio. Gli hotel wellness con vista sulle Dolomiti e i mondi acquatici con ampie aree sauna e piscine offrono programmi di relax che sfruttano gli effetti distensivi e il calore dell'acqua e i benefici del movimento leggero.



Nelle moderne Terme Merano, nate da un progetto di Matteo Thun, si rinnova la lunga tradizione termale di Merano.



Cascade, Valli di Tures e Aurina

Il centro benessere e relax Cascade di Campo Tures in Valle Aurina offre un'esperienza balneare unica in sintonia con la natura. Nel 2011 l'edificio ha ottenuto il prestigioso Premio Architettura Alto Adige, affermandosi nella categoria Turismo. Efficienza energetica e tutela del paesaggio svolgono un ruolo chiave nella realizzazione e nella gestione della struttura. Un impegno riconosciuto: Campo Tures è il primo comune altoatesino proclamato "ComuneClima".

> Benessere dalla testa ai piedi:
Belvita Leading Wellnesshotels Südtirol
belvita.it/it

Trattamenti ricchi di tradizione

I bagni con acque minerali e i bagni di fieno hanno una lunga tradizione in Alto Adige grazie alle loro proprietà distensive, lenitive e calmanti. Ancora oggi ci si immerge nelle erbe di montagna e viene utilizzata l'acqua di 32 fonti di provata efficacia per trattamenti sulfurei e idroterapici; inoltre trovano impiego anche altri prodotti regionali come latte, vino e mele.

> Tutti gli indirizzi del benessere in Alto Adige:
suedtirol.info/benessere
badlkultur.it



Il bagno di fieno dell'Alto Adige

Già 130 anni fa, i contadini conoscevano gli effetti benefici e rigeneranti del dormire nel fieno fresco di falciatura dopo una giornata di duro lavoro. Oggi, ricerche scientifiche confermano i vantaggi del fieno nella cura di artrosi, sciatalgie e reumatismi.

Trattamenti al pino mugo

Il pino mugo, che prospera nei terreni acidi della Val Sarentino, trova impiego nelle saune, nei prodotti per la pelle e anche in cucina come base per un gustoso pesto. L'olio essenziale che se ne ricava, dalla caratteristica fragranza di legno e resina, stimola la circolazione, cura la pelle e ha un gradevole effetto deodorante.

Il bagno al latte dell'Alto Adige

Già l'imperatrice Sissi apprezzava gli effetti purificanti del siero di latte. Ancora oggi il bagno al latte delle Terme Merano porta il suo nome. Il latte dell'Alto Adige proviene da mucche allevate in modo estensivo, che trascorrono lunghi periodi sugli alpeggi e si nutrono di erba fresca e di fieno dei pascoli montani.

Il bagno alla mela dell'Alto Adige

Il bagno alla mela stimola la circolazione, rinvigorisce e purifica. Il frutto salutare per eccellenza ha spiccate proprietà anti-aging, distende pelle e muscolatura, rende la pelle morbida e contiene preziose sostanze nutritive.

Il bagno nel vino dell'Alto Adige

Il "bagno nel vino" dell'Alto Adige inizia con un peeling a base di vinnaccia, seguito da una breve fase di rilassamento avvolti in un telo di lino. Il trattamento prosegue con un bagno in acqua caldissima, da godere con un bicchiere di vino rosso, e si conclude con un massaggio rilassante all'olio di vinaccioli.

Luoghi di forza e rigeneranti

Ci sono dei luoghi in cui è facile ritrovare l'equilibrio. L'Alto Adige custodisce luoghi magici e avvolti nella leggenda, oasi di tranquillità, paesaggi sospesi tra il cielo e la terra, capolavori di forme e colori. A volte, immergersi nella natura e nei suoi elementi – il caldo e il freddo, l'aria e l'acqua – è il modo migliore per rigenerarsi e recuperare vitalità. Siete pronti per questa esperienza?

Omini di pietra

In Val Sarentino, a 2.000 metri di altezza, si trovano gli Omini di pietra, un insieme di figure di pietra arenaria la cui origine si perde nei secoli. In questo luogo che ha ispirato storie e leggende la tradizione vuole che già nel Medioevo si svolgessero danze delle streghe e feste in onore del diavolo. Gli Omini di pietra si possono visitare tutto l'anno al termine di un'agevole passeggiata. In vetta, l'atmosfera è resa ancora più magica dalla meravigliosa vista a 360 gradi.

DURATA



4 h

DISLIVELLO



560 m

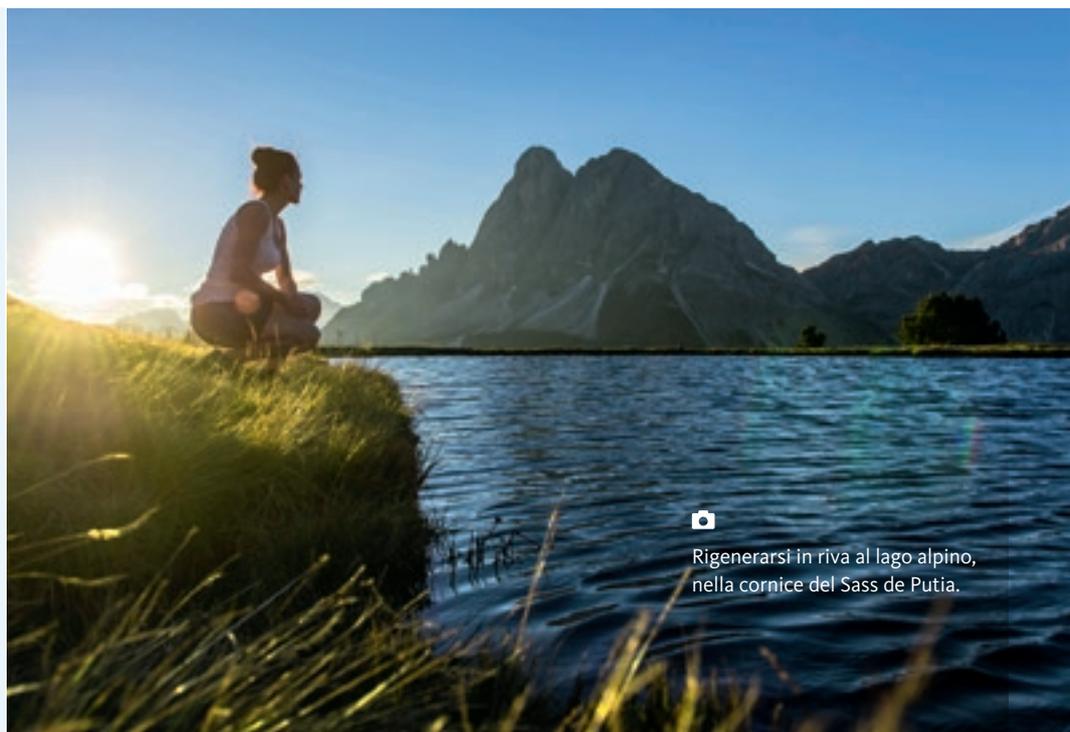
LUNGHEZZA



13 km



> Puro relax e vitalità alpina:
Vitalpina Hotels, vitalpina.info



Rigenerarsi in riva al lago alpino,
nella cornice del Sass de Putia.





Il Museion di Bolzano, gioiello architettonico, centro espositivo di arte moderna e contemporanea e luogo di incontro.

Cultura e architettura

In Alto Adige, l'eredità di un lungo passato si intreccia con un'indole ottimista e proiettata al futuro. Ieri e oggi. Il passato è narrato da Ötzi, la mummia del ghiacciaio, ma anche da 800 tra castelli e fortezze medievali e da monasteri e chiese ricchi di testimonianze artistiche delle epoche più varie. Musei interattivi ed edifici sia sacri sia profani all'avanguardia ci parlano invece di una terra che vuole/ama vivere il presente e immaginare il futuro. A rendere così interessante la provincia più settentrionale d'Italia è soprattutto la sua vivacità culturale e uno stile di vita che sembra divertirsi a confondere le idee: che cos'è tedesco, che cos'è italiano?

Musei ed esperienze da non perdere

Prima e obbligatoria tappa è il Museo archeologico di Bolzano, che ospita un reperto unico al mondo: il corpo mummificato di Ötzi, l'uomo del ghiacciaio. Ed è solo l'inizio. La ricca offerta museale dell'Alto Adige spazia dalle proposte interattive per i bambini ai musei all'aperto, dal Museo delle miniere al MMM per incontrare da vicino il mondo della montagna, ed è completata un po' ovunque da interessanti esposizioni.



Museum Ladin

Cuore pulsante della lingua ladina sono la Val Badia e la Val Gardena. Il Museum Ladin di San Martino in Badia è dedicato alla storia e cultura della Ladinia, ma anche al forte radicamento del popolo ladino e alla sua straordinaria capacità di preservare la propria identità culturale, trasmettendola di generazione in generazione.



MUSEUMOBIL CARD

La museumobil Card consente l'utilizzo dei mezzi di trasporto pubblico e l'ingresso in quasi 100 tra musei e collezioni in tutto l'Alto Adige.

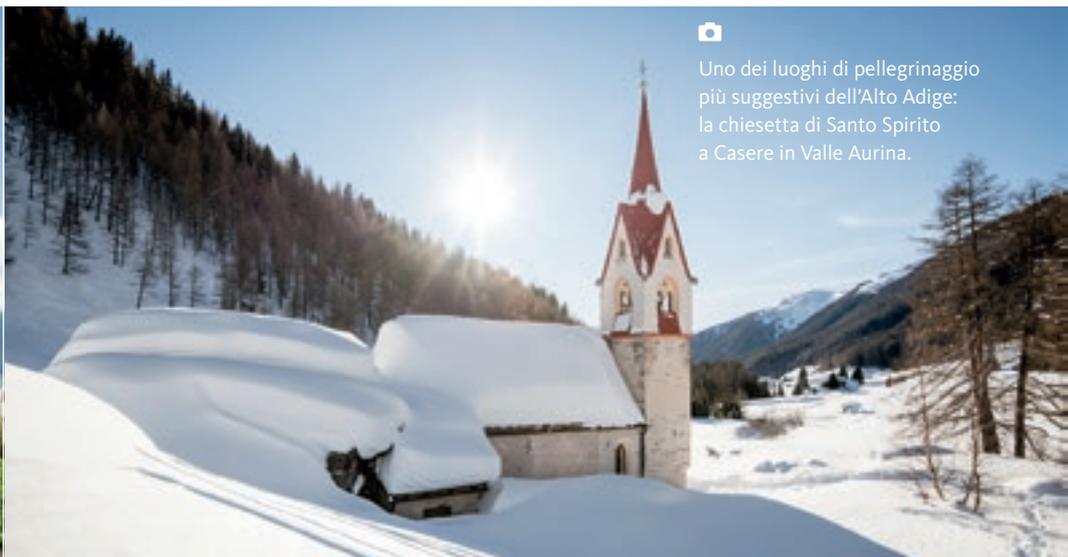
mobilcard.info



Questa copia del corpo mummificato di Ötzi è possibile vederla al Museo Archeologico di Bolzano.

Chiese e monasteri

Dalle piccole cappelle di montagna alle monumentali abbazie, gli edifici sacri dell'Alto Adige sorprendono soprattutto per la loro grande ricchezza di dettagli. La Val Venosta, centro locale indiscusso della pittura murale romanica, ospita gli affreschi più belli e meglio conservati. Interessanti sono anche gli edifici di culto eretti più recentemente, esempi di uno stile contemporaneo innovativo.



Uno dei luoghi di pellegrinaggio più suggestivi dell'Alto Adige: la chiesetta di Santo Spirito a Casere in Valle Aurina.

Vita monastica e luoghi di raccoglimento

ABBAZIA DI MONTE MARIA

L'abbazia benedettina più alta d'Europa è abitata da oltre otto secoli dai monaci che seguono la regola di San Benedetto. Oggi l'edificio ospita anche un museo che permette ai visitatori di conoscere più da vicino la vita del monastero. Da non perdere la cripta con i suoi radiosi affreschi, prezioso esempio di arte romanica.

SILENTIUM, L'EREDITÀ DEI CERTOSINI

"Un tempo era il rumore a disturbare gli uomini. Oggi è il silenzio." Questa e altre citazioni accompagnano i visitatori lungo il sentiero Via Monachorum fino al paesino di Certosa, sorto intorno a un imponente monastero. Qui, nell'ex convento Monte di tutti gli angeli, un documentario illustra la movimentata storia del complesso monastico. Passeggiando attraverso il paese, riconoscerete ovunque i luoghi dell'antica vita monastica, e vi stupirete di un silenzio quasi irreali.



> L'intera offerta culturale:
suedtirol.info/cultura

Castelli e fortezze

L'Alto Adige vanta uno straordinario patrimonio di castelli, fortezze e residenze nobiliari. Se ne contano più di 800, abbarbicati su speroni di roccia, immersi tra i vigneti o troneggianti sulle città. Insieme, testimoniano l'importanza strategica e mercantile dell'Alto Adige, da sempre crocevia tra il Nord e il Sud Europa. Oggi, in alcuni castelli e fortezze, rivivono le gesta degli antichi cavalieri, regalando emozioni soprattutto ai più piccoli. Altri edifici ospitano musei e collezioni o sono adibiti a eleganti hotel e ristoranti.



Castel Trauttmansdorff presso Merano, circondato da un parco con oltre 80 composizioni paesaggistiche e sede del "Touriseum", il Museo provinciale del Turismo con interessanti stazioni interattive.



Castel Tirolo

Il castello, che nel Medioevo fu sede dei conti del Tirolo, ospita oggi il Museo storico-culturale della Provincia di Bolzano. Le mura del castello, erette intorno al 1100, sono tra le più antiche e meglio conservate dell'Alto Adige. Oltre al Museo provinciale, ai reperti archeologici e alle mostre interattive, il complesso ospita anche il Centro Avifauna di Tirolo, che propone regolarmente dimostrazioni di volo con rapaci.



> L'Alto Adige per tutti: turismo, alloggi e attività senza barriere su altoadigepertutti.it

Piccole città e luoghi suggestivi

I centri urbani dell'Alto Adige hanno una personalità affascinante. Gli intenditori non ripartono senza essersi concessi un po' di shopping nelle zone pedonali, un caffè o un aperitivo nelle piazze ricche di storia e una gustosa pausa all'insegna delle specialità locali. Non c'è niente di meglio di una passeggiata in centro, infatti, per immergersi nell'atmosfera cittadina e lasciarsi ispirare dallo stile di vita locale. E anche la natura è quasi sempre a due passi... o a una stazione di funivia di distanza.

> Per maggiori informazioni consultate: suedtirol.info/citta



1



2



3



4



5

1. Bolzano

Il capoluogo di provincia affascina per la sua posizione incantevole, tra vigneti e frutteti, con vista sulle cime dolomitiche del Catinaccio e dello Sciliar. Qui, come in nessun'altra città dell'Alto Adige, elementi alpini e mediterranei si fondono per dare vita a uno stile di vita unico. Oltre all'imperdibile Ötzi, stupisce anche il contrasto tra centro storico e quartieri residenziali.

2. Merano

Il clima mite e la posizione riparata ai piedi delle imponenti cime del Gruppo di Tessa conferiscono alla seconda città dell'Alto Adige un fascino quasi mediterraneo. Merano conquista con arte e cultura, incanta con Castel Trauttmansdorff e i suoi meravigliosi giardini e incuriosisce per il contrasto tra architettura asburgica e opere moderne come le Terme Merano.

3. Bressanone

I vicoli medievali, ampie piazze lastricate e sontuosi edifici storici testimoniano il ricco passato di Bressanone come sede vescovile. Ma essendo l'Alto Adige una terra di contrasti, una passeggiata nella città più antica del Tirolo ne rivelerà ben presto l'insospettato lato moderno e mediterraneo.

4. Vipiteno

Vipiteno ha un lungo passato mercantile. I tempi d'oro della città sono testimoniati dal suggestivo centro storico, oggi area pedonale, con le eleganti residenze e l'imponente Torre delle Dodici. Qui, nel cuore della città vecchia, numerose boutique invitano allo shopping. E l'area per il tempo libero del Monte Cavallo dista appena pochi minuti di funivia!

5. Brunico

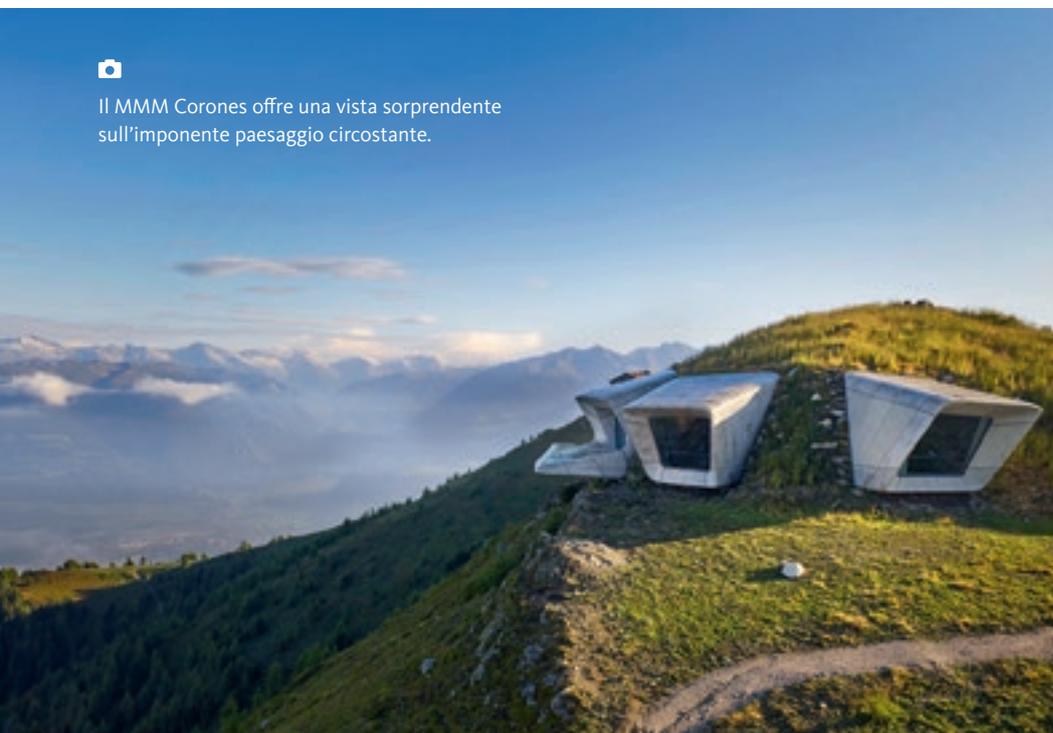
Brunico, capoluogo della Val Pusteria, accoglie i suoi ospiti con un'atmosfera vivace e una ricchissima offerta culturale e sportiva. La città, non vi stupirà, vanta numerosi riconoscimenti per l'elevata qualità della vita. Tre esperienze da non perdere: una visita al Castello di Brunico sulla collina che sovrasta la città, shopping e passeggio nel centro storico e un caffè nella bella piazza del Municipio.

Architettura

L'architettura altoatesina è tradizione e innovazione, design e funzionalità. A chiese, monasteri e fortezze si affiancano le opere di una nuova cultura architettonica, impegnata nella tutela del patrimonio storico, ma anche aperta a interessanti sperimentazioni. Particolare attenzione è rivolta all'utilizzo di materiali locali e all'inserimento armonico delle opere nel paesaggio circostante.



Il MMM Corones offre una vista sorprendente sull'imponente paesaggio circostante.



Le installazioni architettoniche donano un nuovo fascino al Passo del Rombo.



- > Gli edifici più belli con informazioni e indirizzi si trovano su: suedtirol.info/architettura

MMM Corones, Plan de Corones

Il Messner Mountain Museum, integrato con grande intelligenza nel paesaggio alpino circostante, sorprende con grandiose vedute delle Dolomiti di Lienz a est, dell'Ortles a ovest, della Marmolada a sud e delle Alpi della Zillertal a nord. Il progetto è stato realizzato dallo studio di Zaha Hadid, uno dei più celebri al mondo.

- > Appuntamento annuale da non perdere: le Giornate dell'architettura propongono visite a residenze private e tour guidati con gli architetti: fondazione.arch.bz.it

"Museo del Passo", Passo Rombo

La "Timmelsjoch Experience" è un insieme di cinque installazioni dell'architetto altoatesino Werner Tscholl, un progetto transfrontaliero unico nel suo genere lungo la strada del valico tra la Val Passiria e la Ötztal austriaca.

Cultura e paesaggio



Cime scoscese e dolci declivi a Santa Maddalena di Funes.





Anna Quinz

Creative director di franzmagazine.com

“Adoro i bar, per me sono il vero cuore della vita creativa. A Bolzano mi piace bere il caffè al Museion, all’Humus, al Pur o nel giardino del Parkhotel Laurin.”



Simon Gietl

Arrampicatore su roccia

“Le Dolomiti sono un miracolo della natura, monti magici con pareti ripide e spigolose sembrano quasi spuntare dal nulla e si stagliano nel cielo. Il mio luogo preferito sono naturalmente le Tre Cime.”



Martin Reichhalter

Guida dell’Alpenverein

“Per me, almeno una volta l’anno, è d’obbligo scalare il Piz Duleda e il Col da la Pières nel Gruppo del Puez. È come catapultarsi in un paesaggio lunare.”



Manuel Astuto

Chef al Parkhotel Laurin

“Amo l’acqua. Quando vado a correre sulle rive del Talvera, la vista del fiume e il fruscio dell’acqua mi aiutano a liberare la mente e ricaricare le batterie per il prossimo turno in cucina.”

Letizia Ragaglia

Direttrice del Museion di Bolzano

“Ho visitato spesso con gli artisti i vigneti e la cantina di Alois Lageder e la Vineria Paradeis di Magrè. I miei ospiti sono sempre rimasti entusiasti e colpiti dalla filosofia di questi luoghi.”



Gli altoatesini e i loro luoghi preferiti

Chi conosce i monti dell'Alto Adige meglio di chi li ha scalati infinite volte?

Chi conosce gli eventi da non perdere e i luoghi frequentati dai creativi meglio di chi lavora nel mondo della cultura?

Gli altoatesini ci parlano della loro terra: i loro consigli sono da veri intenditori e i loro luoghi preferiti potrebbero presto diventare anche i vostri.

- > Le storie complete di questi e altri altoatesini da leggere e raccontare: suedtirol.info/storiedavivere



Nadine Lantschner

Sarta

“La moda altoatesina sta vivendo un momento magico. Le mie firme preferite sono Rebello (Laives), Zilla e Luis Trenker (entrambi di Bolzano) e in particolare Dimitri, stilista meranese di origini greche le cui radici traspaiono nello stile leggero delle sue creazioni.”



Manfred A. Mayr

Artista e scopritore di luoghi

“Uno dei luoghi in cui mi piace sempre tornare è l'abbazia benedettina di Monte Maria in Alta Val Venosta. Oltre al piccolo museo e alla cripta romanica meravigliosamente affrescata, di grande rilievo storico-artistico, amo l'atmosfera mistica e lontana dalla frenesia quotidiana che si respira all'interno dell'abbazia.”



Jutta T. Ebner e Renate Gamper

Erboriste

“Uno dei nostri posti magici è la chiesetta di Sant'Ippolito sopra Lana. Le tracce di insediamenti antichissimi conferiscono a questo luogo un'atmosfera carica di energia. E la vista che si gode sulla Valle dell'Adige è semplicemente fantastica. Ci veniamo spesso, per vivere e respirare la natura.”



Manifestazioni

Montagna

Correre sulle “montagne più belle del mondo”, per conquistare undici vette insieme a tanti appassionati da tutto il mondo:

- > **11-Cime-Tour**
Valle Anterselva, *agosto*
- > **Alpine Run Drei Zinnen**
Sesto, *settembre*

Bicicletta

Prestigiose gare di ciclismo su strada e di mountain bike sulle Dolomiti, giornate di chiusura al traffico sui più bei passi dell'Alto Adige, da vivere in sella alla propria bici o come spettatori:

- > **Ortler Bike Marathon**
Alta Val Venosta, *giugno*
- > **Hero Dolomites**
Val Gardena/Alta Badia, *giugno*
- > **Maratona dles Dolomites**
Alta Badia, *luglio*
- > **Dolomiti Superbike**
Villabassa, *luglio*
- > **Giornate della bici**
Passo dello Stelvio/Sellaronda/Passo della Mendola/Passo di Pennes

> Per maggiori informazioni:
suedtiroel.info/eventi





📷 Coppa del mondo di sci alpino, Val Gardena

Sport invernali

Assistere a una gara di Coppa del mondo di sci alpino, sci di fondo e biathlon o partecipare sugli sci a una maratona di fondo, tra grandi emozioni e panorami mozzafiato:

- > **FIS Ski World Cup**
Val Gardena/Alta Badia, *dicembre*
- > **Tour de Ski** (Coppa del mondo di sci di fondo)
Dobbiaco, *dicembre/gennaio*
- > **Coppa del mondo di biathlon**
Valle Anterselva, *gennaio*
- > **Gran Fondo Val Casies** (maratona di sci nordico), Val Casies, *febbraio*

Vini

Scoprire la regione vinicola dell'Alto Adige e degustare vini locali e internazionali, tra cultura e piaceri del palato:

- > **Settimane enoculturali Strada del Vino**
Strada del Vino dell'Alto Adige, *maggio/ giugno*
- > **Merano WineFestival**
Merano, *novembre*

Gusto e specialità locali

Gusto all'insegna delle specialità regionali, convivialità e un ricco programma di musica ed eventi:

- > **Festa del Latte**
Malga Fane (Vals/Rio di Pusteria), *agosto (ad anni alterni)*
- > **Marmo & Albicocche**
Lasa in Val Venosta, *agosto*
- > **Festa dello Speck**
Val di Funes, *ottobre*
- > **Mercato del Pane e dello Strudel**
Bressanone, *ottobre*



📷 UNIKA Fiera degli scultori

Tradizioni

Preservare le tradizioni con lo sguardo rivolto al futuro: eventi autentici, dal ritorno del bestiame dagli alpeggi all'arte dell'intaglio:

- > **Cavalcata Oswald von Wolkenstein**
Area dello Sciliar, *maggio/giugno*
- > **UNIKA Fiera degli scultori in Val Gardena**
Val Gardena, *agosto/settembre*
- > **Transumanza** (ritorno delle pecore dagli alpeggi)
Val Senales, *giugno, settembre*
- > **Mercatini di Natale**
Bolzano, Bressanone, Brunico, Merano, Vipiteno, *dicembre*

Arte e cultura contemporanea

Tra stile e imprevedibilità. Jazz nei rifugi e nelle strade di Bolzano, sperimentazione artistica in contesti originali:

- > **Jazz Festival Alto Adige**
in tutto l'Alto Adige, *giugno/luglio*
- > **Transart**
Festival di arte contemporanea, in tutto l'Alto Adige, *settembre*

Musica classica

Concerti e incontri ai massimi livelli nella residenza estiva del compositore Gustav Mahler, prestigiosi eventi di musica classica a Bolzano, Merano e Dobbiaco:

- > **Settimane musicali Gustav Mahler**
Dobbiaco, *luglio*
- > **Bolzano Festival Bozen**
Bolzano, *da luglio a settembre*
- > **südtirol festival merano . meran**
Merano, *agosto/settembre*
- > **Alto Adige Festival**
Dobbiaco, *settembre*



📷 südtirol festival merano . meran

L'ALTO ADIGE HA UNA
SUPERFICIE DI 7.389 km².
Il 6% della superficie
è insediabile.

80%
montagne



3.905

sono i metri che raggiunge l'Ortles, la
vetta più alta dell'Alto Adige. In totale
sono 350 le cime che superano i 3.000
metri.

18

sono i gruppi di prodotti
agroalimentari certificati
con il "Marchio di Qualità
Alto Adige", tra cui
mele, vino e speck.



Su **12**
vini italiani
premiati, uno proviene
dall'Alto Adige, nonostante
l'area di produzione sia tra le
più piccole del paese.



3

sono le lingue ufficiali dell'Alto Adige.
Distribuzione: 70% tedesco,
26% italiano, 4% ladino.

300

giorni di sole l'anno
rendono l'Alto Adige
ancora più bello.

40%

del fabbisogno energetico è soddisfatto
da fonti rinnovabili. La produzione di
energia idroelettrica è doppia rispetto al
consumo in Alto Adige.

25

stelle Michelin fanno dell'Alto Adige la
provincia italiana con la più alta concen-
trazione di ristoranti stellati.



4.000

studenti frequentano la Libera Universi-
tà di Bolzano, la prima università
trilingue d'Europa. Di ricerca e forma-
zione si occupano anche l'Accademia
Europea (EURAC) e il Centro Fraunhofer
Italia di Bolzano.

5.000

anni è l'età di Ötzi,
l'altoatesino più vecchio,
ritrovato nel 1991 in
Val Senales.



1919

è l'anno dell'assegnazione
dell'Alto Adige all'Italia. Fino ad
allora, la regione era appartenu-
ta all'Austria per più di cinque
secoli. Oggi l'Alto Adige rappre-
senta un modello di riferimento
per l'autonomia e la tutela delle
minoranze etniche.

L'Alto Adige in cifre

Una breve panoramica
tra statistiche, fatti e curiosità.



210

bande musicali suonano in 116 comuni
dell'Alto Adige.

1.200

chilometri di piste attraversano
l'Alto Adige, molte delle quali
nel comprensorio Dolomiti Superski,
il carosello sciistico più grande al
mondo.



Circa

5.000

masi alpini sono tutt'oggi attivi.

28° C

misurano le acque
del lago di Caldaro in piena estate,
facendone il bacino balneabile più
caldo delle Alpi.

532.010

è il numero di abitanti dell'Alto Adige,
il 20% dei quali vive nel capoluogo
Bolzano.



2009

le Dolomiti entrano a
far parte del patrimonio
naturale dell'umanità
UNESCO.

7

parchi naturali e un parco nazionale
ospitano straordinari
paesaggi naturali e culturali.
I centri visitatori
promuovono la conoscenza e
la tutela ambientale.

600-1.000



litri è la produzione
annuale di olio d'oliva
in Alto Adige.

1908

è l'anno in cui venne inaugurata la
prima funivia, la Funivia del Colle
presso Bolzano. Oggi sono attivi ben
375 impianti di risalita.



Come arrivare e spostarsi

> Informazioni dettagliate e dati aggiornati si trovano su suedtirol.info/comearrivare



IN TRENO

da nord
Innsbruck > Vipiteno > Bolzano
da est
Lienz > Brunico > Bressanone > Bolzano
da ovest
Zernez > Merano > Bolzano
da sud
Verona > Bolzano



IN AUTOBUS

Ottimi collegamenti con bus a lunga percorrenza per chi arriva da Germania, Austria e Svizzera.



IN AUTO

da nord/sud
Autostrada del Brennero A22
da est
Austria: E66 > SS49
da ovest
Austria – Passo di Resia: 180 > SS40
Svizzera – Passo del Forno: 28 > SS41



SERVIZI DI TRANSFER AEROPORTUALI DA

Innsbruck, Verona, Bergamo, Treviso, Venezia, Milano e Monaco di Baviera



SÜDTIROL TRANSFER

Il servizio navetta Südtirol Transfer è il modo più comodo per raggiungere il proprio alloggio dalle stazioni ferroviarie e degli autobus. altoadigettransfer.com

MOBILCARD

La Mobilcard consente l'utilizzo flessibile e illimitato dei mezzi di trasporto pubblici in tutto l'Alto Adige. Mobilcard 1 giorno/3 giorni/7 giorni mobilcard.info

NOLEGGIO AUTO

Punti di noleggio auto sono presenti in tutte le principali località dell'Alto Adige.

Alto Adige Informazioni

Via Alto Adige 60

39100 Bolzano

T +39 0471 999 999

info@suedtirool.info

suedtirool.info

