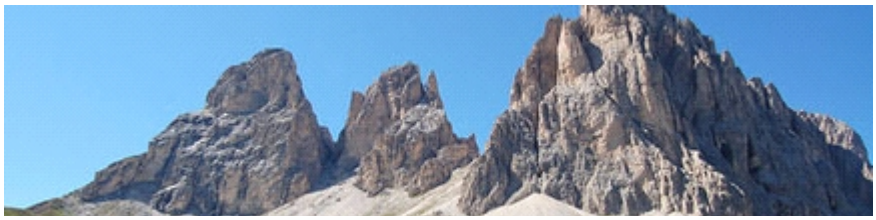
Südtirol in 3 Tagen

Tag 1: DOLOMITEN

„…die schönsten Berge der Welt.“ (Reinhold Messner)



Eine Fahrt über die **Dolomitenpässe** führt Sie ganz nah heran an die „bleichen“ Berge, an die Felstürme, die einst als **Korallenriffe** im Urmeer entstanden sind. Ein einzigartiger **Sagenkreis** rankt sich um ihre Entstehung und bevölkert die Felslandschaft mit Mondprinzessinnen und Zwergenkönigen.
Im Gebiet der Drei Zinnen zeugen Stollen und Geschützstellungen vom **Frontverlauf im 1. Weltkrieg**, als sich italienische Gebirgstruppen, die Alpini und österreichische Kaiserjäger gegenüberstanden. Unzählige **Klettersteige** und **Wanderwege** durchziehen die einzigartige Naturlandschaft rund um die vier **Naturparke** „Fanes-Sennes-Prags“,“Puez-Geisler“, „Sextner Dolomiten“ und „Schlern-Rosengarten“.
Im Winter wird das gesamte Dolomitengebiet durch den Skiverbund **DolomitiSuperski** zum weltgrößten Skikarussell mit etwa 1200 Pistenkilometern.
Kulturell begeben Sie sich auf die Spuren der Dolomiten-**Ladiner**, der dritten Sprachgruppe Südtirols (neben Italienern und Deutschen). Die alten Bauernhöfe der **Viles** (Weiler, kleine Hofgruppen) zeugen vom harten Alltag der Bergbauern in den abgeschlossenen Dolomitentälern. **Traditionelles Handwerk** wie die Grödner Schnitzkunst, sowie das **hohe Niveau der Küche** in Alta Badia (4 Michelinsterne verteilt auf 3 Restaurants) machen die Täler weitum bekannt. Die **Seiser Alm** am Westrand der Dolomiten ist als größte Hochalm Europas (Fläche: 8.000 Fußballfelder) beliebtes Wander-, Langlauf- und Skigebiet.

Erlebnisse & Info

Dolomitenpässe: Die „große Dolomitenfahrt“ führt ab Bozen über den Karerpass, das Pordoijoch, den Falzaregopass, Cortina d’Ampezzo und den Tre Croci-Pass bis nach Toblach. Sie ist in Teiletappen auch mit dem Rennrad oder Mountainbike machbar. Im Winter bietet die „Sellaronda“-Skirundtour die Möglichkeit nur mit Skiern und Aufstiegsanlagen vier Dolomitenpässe zu überwinden.

Korallenriffe: Das Naturparkhaus Fanes-Sennes-Prags in St. Vigil in Enneberg (siehe Karte Punkt 1) informiert über die Entstehung der Dolomiten, zeigt Fossilien und ein Skelett des Höhlenbären.

Sagenkreis: Die Dolomitensagen sind überlieferte Mythen, welche die bleiche Färbung der Dolomiten und Naturereignisse wie das Glühen der Berge im Abendrot erklären.
Literaturtipp: Karl Felix Wolff „Dolomitensagen“, Athesia Verlag

Frontverlauf im 1. Weltkrieg: Die Gebirgsjäger Skirundtour ist eine eintägige Rundtour zu den Schauplätzen der Dolomitenfront mit Skiern, Auftstiegsanlagen und Skibus.

Klettersteige: Der Oskar Schuster-Steig (2) führt auf den Gipfel des 2.964 m hohen Plattkofel. 800 Höhenmeter verlangen Durchhaltevermögen, dafür wird man mit einem der schönsten Panoramablicke der Dolomiten belohnt.

Wanderwege: Die etwa 40-minütige Rundwanderung „Naturonda“ (3) macht auf die Besonderheiten der Naturlandschaft rund um den Sellastock aufmerksam. Die Wanderung beginnt am Sellajoch, führt zur Comici Hütte und auf dem Rückweg durch die „Steinerne Stadt“, einer bizarren Felslandschaft.

Naturparke: Der Adolf Munkel-Weg (4) führt durch den Naturpark Puez-Geisler. Die Rundwanderung beginnt im Villnösstal bei der Zanser Alm und zieht sich am Fuß der imposanten Geislerspitzen entlang.

Dolomiti Superski: Das größte Skikarussell der Welt bietet für einen Skipass, 12 Skigebiete mit insgesamt an die 1200 Pistenkilometern.

Ladiner: Das Museum Ladin in St. Martin in Thurn (5) im Gadertal beschäftigt sich mit der Geschichte, Kultur und Sprache der ladinisch (rätoromanisch) sprechenden Bevölkerung der Dolomitentäler.

Viles: Eine Radtour bietet sich an um die entlegenen Weiler (Hofgruppen) abseits der Ortschaften des Gadertales zu besuchen. Unser Tipp führt von La Villa (6) zum Viles Verda und zum Sompunt See.

Traditionelles Handwerk: Die Galerie Unika in St. Ulrich (7) in Gröden ist eine Plattform für ca. 60 Bildhauer, Drechsler und Fassmaler. Jeden Tag kann man einen der Künstler bei der Arbeit beobachten. Jedes Jahr Anfang September findet die Skulpturenmesse statt, bei der alle Künstler ihre neuesten Werke präsentieren.

Hohes Niveau der Küche: In Alta Badia gibt es auf engstem Raum drei Restaurants, die mit insgesamt vier Michelinsternen ausgezeichnet worden sind: Restaurant St. Hubertus** und Restaurant La Siriola* in St. Kassian (8), und das Restaurant Stüa de Michil* in Corvara.

Seiser Alm: Eine Pferdeschlittenfahrt auf der winterlichen Seiser Alm (9) lässt Sie die größte Hochalm Europas bequem und warm eingehüllt erleben.

Seiser Alm

Unika/Gröden

Cirspitze/Gröden

Skirundtour „Sellaronda“

Tag 2: BOZEN UND UMGEBUNG

Stadtkultur und Weingenuss

Südtirols Hauptstadt **Bozen** ist eingebettet zwischen Rebhügeln und bietet einen atemberaubenden Blick auf das Dolomitenmassiv des **Rosengartens**. Der mittelalterliche Stadtkern kontrastiert mit den rationalistischen Neubauten der **Moderne**. Die **zwei Sprachgruppen** (italienisch und deutsch) prägen nicht nur das unterschiedliche Stadtbild, sondern auch die Kultur und Küche. **Spaghetti und Knödel** sind auf jeder Speisekarte anzutreffen, auf den Plätzen wird der italienischen Kaffee-Kultur gefrönt. Dass Archäologiemuseum der Stadt beherbergt die bekannteste Gletschermumie der Welt, **„Ötzi“**. Auf die Hochplateaus rund um die Stadt führen drei **Seilbahnen**, mit denen die Stadtbewohner in die beliebte „Sommerfrische“ entfliehen. Im Stadtgebiet gedeihen zwei von drei Südtirols **autochthonen Weinen**: der Lagrein in Gries und der Vernatsch in St. Magdalena. Südlich der Stadt beginnt die **Weinstraße**, die zum bekannten **Kalterer See**, dem wärmsten Badesee der Alpen, führt.
Südtirol ist zwar eines der kleinsten Anbaugebiete Italiens, kann sich aber mit zahlreichen **Auszeichnungen** schmücken. 98% der Rebfläche ist mit der italienischen Klassifizierung für Qualitätsweine DOC gekennzeichnet
Südtirols Weine bringen ihre Vorzüge im Gourmetrestaurant ebenso zur Geltung wie auf der Skihütte.
Übrigens: Mehrere **Skigebiete** sind von Bozen aus in kurzer Zeit erreichbar (z.B. Obereggen)

Erlebnisse & Info

Bozen: In der Landeshauptstadt Bozen treffen die drei Sprachgruppen und Kulturen Südtirols am markantesten aufeinander. Ein Stadtrundgang führt durch den mittelalterlichen Stadtkern, zur Eismumie „Ötzi“ ins Archäologiemuseum und endet mit einem Cappuccino auf der Piazza.

Rosengarten: Das Dolomitenmassiv Rosengarten (10) ist berühmt für seine rosarote Farbe, in die es am Abend getaucht ist. Der Name stammt von der Sage um den Zwergenkönig Laurin, der dort einen Rosengarten anlegte.

Moderne: Bozens Architektur wurde im letzten Jahrhundert durch rationalistische Monumentalbauten der Faschistenzeit geprägt (Siegesdenkmal, Gerichtsplatz, Freiheitsstraße). Ein Beispiel der jüngsten Architektur ist das neue Museion, Museum für moderne und zeitgenössische Kunst, nahe dem Stadtzentrum.

Zwei Sprachgruppen: Bozens Einwohner gehören zu 73% der italienischen Sprachgruppe an. Sie bewohnen hauptsächlich die neueren Stadtviertel, die nach der Angliederung an Italien entstanden sind. Die alten Stadtviertel Gries, Bozen Dorf und Rentsch werden von der deutschsprachigen Bevölkerung bevorzugt. Die Mehrsprachigkeit prägt das wirtschaftliche und kulturelle Leben. Die Freie Universität Bozen ist die erste dreisprachige Universität Europas.

Spaghetti und Knödel: Einflüsse der mediterranen Küche prägten die alpine Küche Südtirols in den letzten Jahrzehnten stark. Pasta, Pizza und Risotto sind ebenso fester Bestandteil des kulinarischen Repertoires wie Knödel, Apfelstrudel und Co.

Ötzi: Die weltberühmte Eismumie wurde 1991 am Gletscher im Schnalstal entdeckt. Heute ist sie im Südtiroler Archäolgiemuseum in Bozen (11) mit allen Beifunden ausgestellt.

Seilbahnen: Drei Seilbahnen führen vom Stadtzentrum Bozens auf die umliegenden Hochplateaus Ritten, Jenesien und Kohlern. Die Kohlerer Seilbahn (12) ist mit über 100 Jahren die älteste Personenschwebebahn der Welt. Die Seilbahnen bringen seit jeher die Bozner zu ihren beliebten Ausflugszielen und Sommerdomizilen.

Autochthone Weine: Bei den drei Weinsorten Lagrein, Vernatsch und Gewürztaminer gilt Südtirol als Ursprungsort. Der Lagrein wird hauptsächlich im Bozner Stadtteil Gries angebaut, der Vernatsch in St. Magdalena und am Kalterer See. Der Gewürztraminer ist vorwiegend in der Gegend rund um Tramin beheimatet.

Weinstraße: Die Ortschaften rund um Bozen und der Gegend vom Kalterer See gehören zu den bekanntesten Weinanbaugebieten Südtirols. Die Südtiroler Weinstraße verbindet diese Ortschaften von Nals im Norden über Bozen und Kaltern bis Salurn im Süden.

Kalterer See: Der Kalterer See (13) ist der wärmste Badesee in den Alpen. An seinen Ufern gedeiht der gleichnamige Wein, der hauptsächlich aus der Vernatsch-Traube gewonnen wird.

Auszeichnungen: Südtirols Weine gewinnen alljährlich viele Preisen. Der renommierte italienische Weinführer "I vini d'Italia" (Hrsg. Gambero Rosso) vergibt jährlich die Bestnote "Drei Gläser". 2008 wurden 22 Südtiroler Weine damit bedacht.

Skigebiete: Die Skigebiete Obereggen und Seiser Alm (Dolomiti SuperSki) sowie Rittnerhorn und Reinswald (Ortler Skiarena) liegen in der Umgebung von Bozen (max. 40 min. Fahrzeit)

Kalterer See

Seiser Alm

Aperitif auf der Piazza

Museion in Bozen

Tag 3: MERAN UND UMGEBUNG

Mediterranes Flair mit Gletscherblick

Die Stadt **Meran** mit ihrer Jugendstil-Architektur, den subtropischen **Promenaden** ist umgeben von unzähligen **Schlössern, Burgen und Ansitzen**. Während rund um die Stadt, Palmen, Zypressen und Oliven gedeihen, erhebt sich im Norden die **Texelgruppe**, deren schneebedeckte Gipfel Merans alpine Vorzüge unterstreichen: Wandern und Skifahren in unmittelbarer Umgebung.
Wo schon **Kaiserin Sissi** urlaubte, erstrecken sich heute die botanischen Gärten von Schloss Trautmannsdorff. Die neue **Therme** mitten im Zentrum der Stadt zieht Erholungssuchende und Architekturfans in ihren Bann.
Westlich von Meran erschließt sich der **Vinschgau**, ein breites Tal, das über die neue **Vinschgerbahn** und ein weitläufiges Radwegenetz Besucher anzieht. Gekennzeichnet durch weite Apfelwiesen und die nahen Gletscher der Ortlergruppe im **Nationalpark Stilfserjoch** zieht sich der Vinschgau bis zum Reschenpass. Das einzigartige Bewässerungssystem der **„Waale“** erschließt hier wunderschöne Wanderwege entlang der alten Wasseradern. **Glurns**, die kleinste Stadt der Alpen, mit ihrer vollständigen Stadtmauer und die **romanischen Kirchen** der Umgebung zeugen von der bewegten Vergangenheit.
Wintersportfans steht die **Ortler Skiarena**, ein Verbund aus 16 familienfreundlichen Skigebieten, fast ganzjährig (Gletscher-Skigebiet Schnalstal) zur Verfügung.

Erlebnisse & Info

Meran: Seit k.u.k. Zeiten ist die Stadt bei Erholungssuchenden beliebt. Das mediterrane Mikroklima lässt Palmen und Oliven gedeihen. Die nahen Gipfel der Umgebung sind bei Wanderern beliebt, Wellness-Fans pilgern in die neue Therme.

Promenaden: Rund um die Stadt Meran wurden Spazierwege angelegt, um den Kurgästen ausgiebiges Flanieren zu ermöglichen. Suptropische Vegetation mit Palmen und Kakteen säumt die Wege.

Schlösser, Burgen und Ansitze: Unzählige Schlösser und Burgen geben der Umgebung von Meran den Namen Burggrafenamt. Die Grafen von Tirol residierten im gleichnamigen Schloss Tirol (14), das heute als Landesmuseum dient.

Texelgruppe: Den Naturpark Texelgruppe, nördlich von Meran erforscht man am besten zu Fuß. Der Meraner Höhenweg ist eine 4-6-tägige Hüttenwanderung durch diese einzigartige Naturlandschaft.

Kaiserin Sissi: Die österreichische Kaiserin verbrachte mehrmals den Winter im milden Klima Merans. Ihre Residenz Schloss Trauttmansdorff (15) beherbergt heute Südtirols Tourismus-Museum, der Park wurde in einen botanischen Garten verwandelt.

Therme: Die neue Design-Therme im Zentrum der Stadt wurde 2005 eröffnet und ist Wellnesszentrum, Parkanlage und Hotel in einem.

Vinschgau: Die Landschaft im Westen Südtirols ist geprägt von eindrucksvollen Gletscherwelten. Die regenarmen Südhänge (Sonnenberg) entwickelten eine charakteristische Fauna, ähnlich der mediterranen Macchia. Romanisches Kulturgut prägt die Ortschaften, die oft noch rätoromanische Namen tragen. Die Sprache selbst wird im Vinschgau nicht mehr gesprochen.

Vinschgerbahn: Die Vinschgerbahn stammt ursprünglich aus der k.u.k. Zeit und wurde 2005 nebst parallel verlaufendem Radweg wieder in Betrieb genommen. Moderne Panorama-Wagone und ein Kombiticket für Bahn&Bike tragen zur Beliebtheit des Vinschgaus bei.

Nationalpark Stilfserjoch: Südtirols Nationalpark (16) ist ein Erlebnis für alle Naturfans. Steinböcke und Bartgeier besiedeln die Region rund um die höchsten Gipfel der Ortlergruppe.

„Waale“: Im regenarmen Vinschgau wurden seit jahrhunderten künstliche Rinnsale angelegt um das Wasser der Gletscher auf die Felder zu bringen. Diese „Waale“ sind gesäumt von Wegen, die einst der Instandhaltung dienten und sich heute als Wanderwege (Waalwege) großer Beliebtheit erfreuen wie beispielsweise der Algunder Waalweg. (17)

Glurns: Die Miniaturstadt Glurns (18) mit seiner intakter Stadtmauer lädt ein zu einer Reise in die Vergangenheit.

Romanische Kirchen: Im Vinschgau ist eine einzigartige Dichte romanischer Baukunst zu beobachten, wie St. Prokulus in Naturns (19) oder St. Benedikt in Mals.

Ortler Skiarena: 16 familienfreundliche Skigebiete im Vinschgau und darüber hinaus haben sich zusammengeschlossen und sind über 1 Skipass zugänglich.

Promenade Meran

Schloss Trauttmansdorff

Skigebiet Schnalstal

Schloss Tirol