



BAEDEKER SMART

Südtirol






HOTEL ★★★★★

Tyrol




Fenster auf.

Und nichts als Natur.

Panorama-View,
natürliche Materialien,
lokal-saisonale Küche,
Pool, Whirlpool, Sauna,
Dampfbad, Relax.



Familie Senoner-Eisendle
Villnöss, St. Magdalena
Südtirol

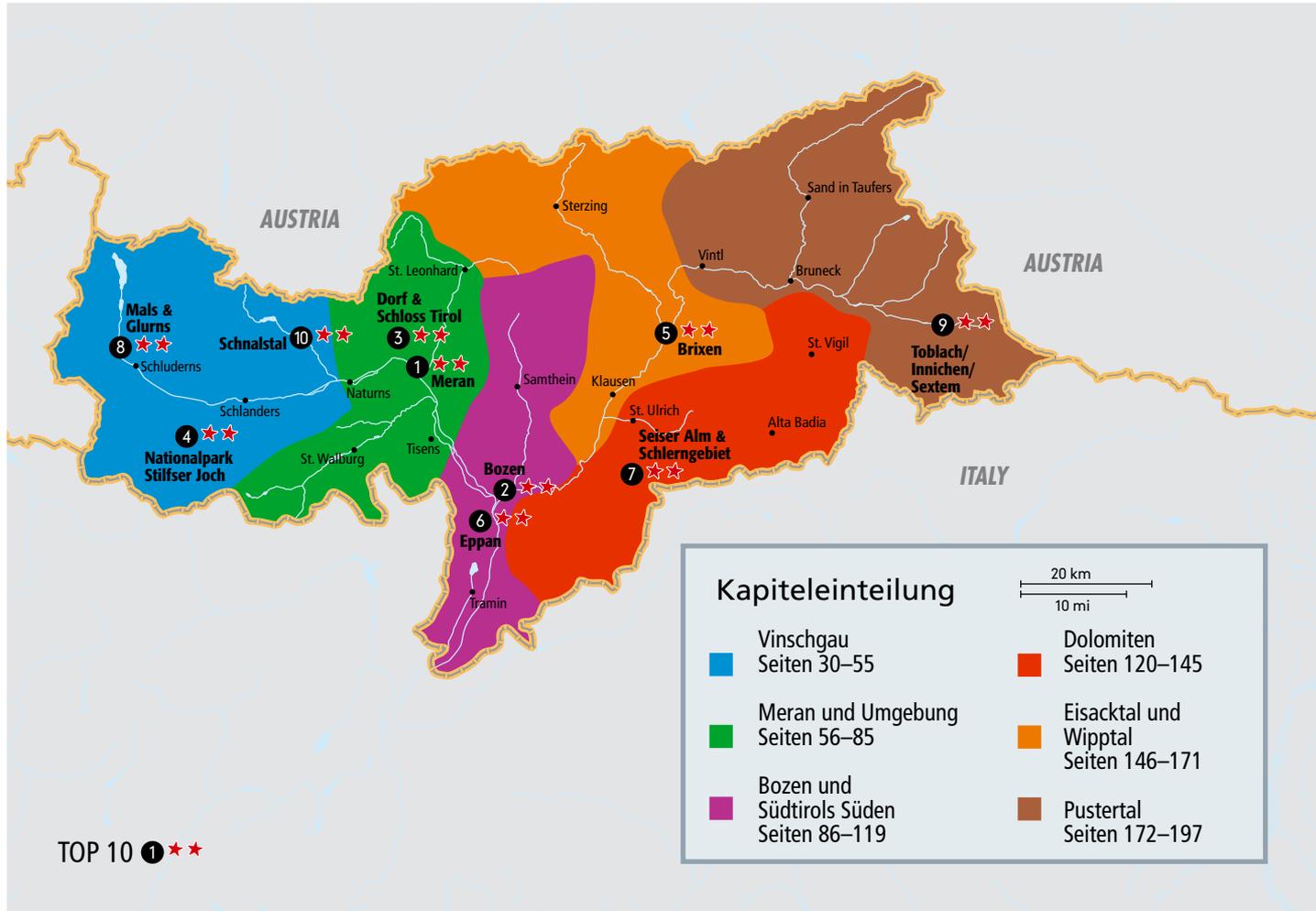
info@tyrol-hotel.eu
T +39 0472 840 104
www.tyrol-hotel.eu



DOLOMITES
SLOW
LIVING







BAEDEKER SMART

Südtirol

Wie funktioniert der Reiseführer?

Wir präsentieren Ihnen Südtirols Sehenswürdigkeiten in sechs Kapiteln. Jedem Kapitel ist eine *spezielle Farbe* zugeordnet. Um Ihnen die Reiseplanung zu erleichtern, haben wir alle wichtigen Sehenswürdigkeiten jedes Kapitels in drei Rubriken gegliedert: Einzigartige Sehenswürdigkeiten sind in der Liste der *TOP 10* zusammengefasst und zusätzlich mit zwei Baedeker Sternen gekennzeichnet. Ebenfalls bedeutend, wenngleich nicht einzigartig, sind die Sehenswürdigkeiten der Rubrik *Nicht verpassen!* Eine Auswahl weiterer interessanter Ziele birgt die Rubrik *Nach Lust und Laune!*



Baedeker Topziele ★★	6	Wohin zum ... Übernachten?	
Ein Gefühl für Südtirol		... Essen und Trinken?	
bekommen	8	... Einkaufen? ... Ausgehen?	80

Das Magazin

Berge, so weit das Auge	
reicht	14
Tradition und Brauchtum	16
Von Apfelblüten &	
Weintrauben	19
Immer in Bewegung	21
Verschenktes Land,	
verschenktes Herz	24
Zwischen Knödel und Pasta	26
Im Dreiklang der Kulturen	28

Vinschgau

Erste Orientierung	32
Mein Tag am Reschensee	34
Nationalpark Stilfser Joch ★★....	38
Mals & Glurns ★★	42
Schnalstal ★★.....	44
Schluderns & Churburg	46
Nach Lust und Laune!	48
Wohin zum ... Übernachten?	
... Essen und Trinken?	
... Einkaufen? ... Ausgehen?	52

Meran und Umgebung

Erste Orientierung	58
Mein Wohlfühltag in Meran	60
Meran ★★	64
Dorf & Schloss Tirol ★★	68
Tisens & Prissian	70
Passeiertal	73
Nach Lust und Laune!	76

Bozen und der Süden

Erste Orientierung	88
Mein Shoppingtag in Bozen	90
Bozen ★★	94
Eppan ★★	100
Sarntal	106
Tramin	108
Nach Lust und Laune!	110
Wohin zum ... Übernachten?	
... Essen und Trinken?	
... Einkaufen? ... Ausgehen?	114

Dolomiten

Erste Orientierung	122
Mein Tag beim Genusswandern	
in den Dolomiten	124
Seiser Alm &	
Schlerngebiet ★★	128
Grödner Tal	133
Hochalpeital	136
Nach Lust und Laune!	138
Wohin zum ... Übernachten?	
... Essen und Trinken?	
... Einkaufen? ... Ausgehen?	142

Eisacktal und Wipptal

Erste Orientierung	148
Mein Tag beim Törggelen	150
Brixen ★★	154
Sterzing	157

Kloster Neustift	160
Nach Lust und Laune!	162
Wohin zum ... Übernachten?	
... Essen und Trinken?	
...Einkaufen? ... Ausgehen?	167

Pustertal

Erste Orientierung	174
Mein Tag rund um die	
Drei Zinnen	176
Toblach, Innichen, Sexten ★★... ..	180
Bruneck	182
Sand in Taufers	185
Ahrntal	187
Nach Lust und Laune!	190
Wohin zum ... Übernachten?	
... Essen und Trinken?	
...Einkaufen? ... Ausgehen?	194

Spaziergänge & Touren

Von Bozen entlang der	
Weinstraße mit dem Rad	200
Den Schnalswaal hinunter	204

Praktische Informationen

Vor der Reise	210
Anreise	213
Unterwegs in Südtirol	214
Übernachten	215
Essen und Trinken	216
Einkaufen	217
Ausgehen	218
Sprachführer	220

Anhang

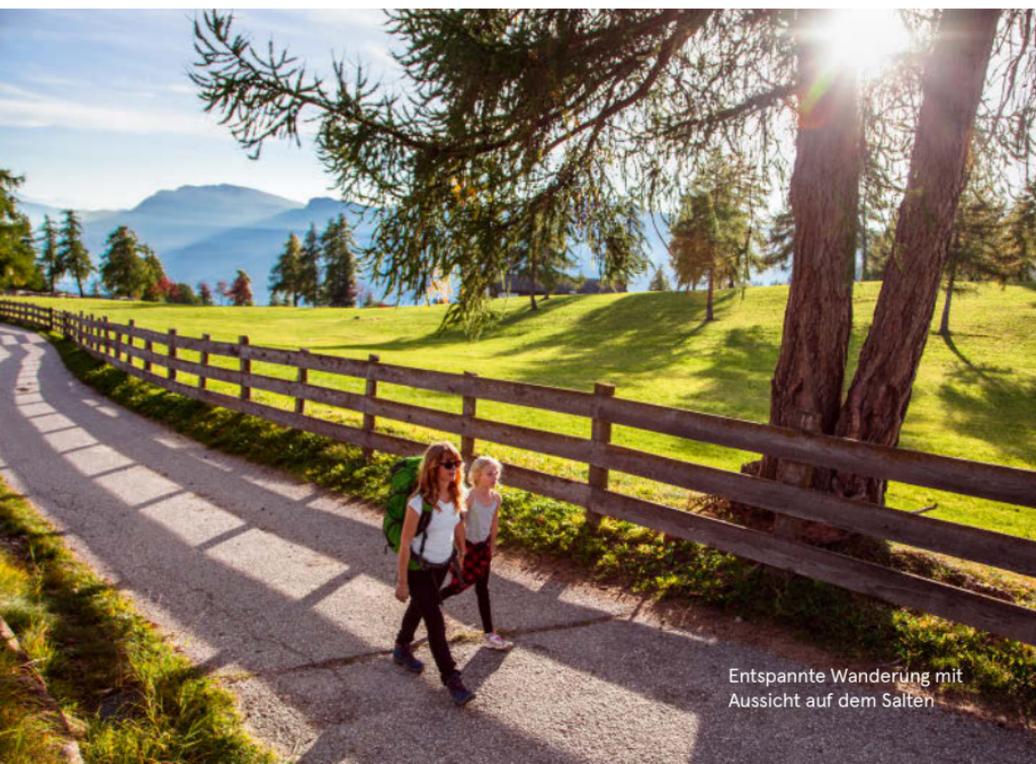
Reiseatlas	221
Register	234
Bildnachweis	236
Impressum	237

Magische Momente

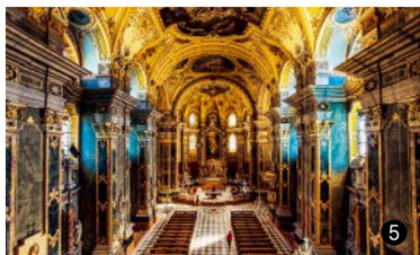
Kommen Sie zur rechten Zeit an den richtigen Ort
und erleben Sie Unvergessliches.

Wie im Himalaya	41	Mystisches Alpenglühen	131
Brennende Herzen	74	Überraschkugeln	166
Schlemmen in der		Karibische	
Bimmelbahn	99	Ruderbootfahrt	189

Schutzhütte beim Latzfonser Kreuz
auf 2300 m Höhe



Entspannte Wanderung mit
Aussicht auf dem Salten



★★ Baedeker Topziele

Unsere TOP 10 helfen Ihnen, von der absoluten Nummer eins bis zur Nummer zehn, die wichtigsten Reiseziele einzuplanen.

1 ★★ Meran

Verlockend sind das Kurstadtflair von anno dazumal, die Laubengasse, die Therme und die Gärten von Schloss Trauttmansdorff (S. 60, 64).

2 ★★ Bozen

Die moderne und zugleich beschauliche Landeshauptstadt Bozen hat ein deutsches und ein italienisches Gesicht, und natürlich den »Ötzi«: Die Gletschermumie residiert in ihrem eigenen Museum (S. 90, 94).

3 ★★ Dorf & Schloss Tirol

Schloss Tirol gab dem Land einst seinen Namen. Hier hat man einen grandiosen Blick auf das Etschtal und findet ideale Wandermöglichkeiten zur Texelgruppe (S. 68).

4 ★★ Nationalpark Stilfser Joch

Der Ortler, mit 3905 m der höchste Berg Südtirols, übertrumpft alles. Ihn aus der Nähe zu sehen, ist allemal ein Erlebnis (S. 38).

5 ★★ Brixen

Die Bischofsstadt Brixen und Kloster Neustift machen deutlich, warum so oft vom »Heiligen Land Tirol« die Rede ist (S. 154).

6 ★★ Eppan

Wenn Südtirol seinem Ruf als Weinland gerecht wird, dann im Überetsch, zwischen Eppan und Kaltern. Nirgendwo sind die Weinberge so harmonisch und die Schlösser so edel und majestätisch wie hier (S. 100).

7 ★★ Seiser Alm & Schlerngebiet

Europas größte Hochalm, die Seiser Alm, bietet ein mehr als 50 km² großes Wander- und Wintersportgebiet vor der gewaltigen Bergkulisse des Schlern-Massivs, und das nahezu autofrei (S. 128).

8 ★★ Mals & Glurns

Im romanisch geprägten oberen Vinschgau warten zwei Ortschaften, deren mittelalterliches Stadtbild seit 500 Jahren unverändert erhalten geblieben ist (S. 42).

9 ★★ Toblach, Innichen, Sexten

Wahrzeichen des Hochpustertals rund um Toblach, Innichen und Sexten sind die Drei Zinnen, die nicht nur Kletterer magisch anziehen (S. 176, 180).

10 ★★ Schnalstal

Wer sich auf Ötzens Spuren zu seiner Fundstelle am Tisenjoch begibt, erlebt ein Hochtal mit herrlicher Bergwelt und den für Südtirol so typischen Holz-Bauernhöfen (S. 44).

Ein Gefühl für Südtirol bekommen ...

Erleben, was die Gegend ausmacht, ihr ganz
besonderes Flair spüren. So, wie die
Südtiroler selbst.

Auf der Alm, da gibt's koa Sünd'

Fast jeder Südtiroler hat seine Lieblingsalm, seinen Lieblingsplatz in den Bergen. Und fast jeder Südtiroler weiß: Bei einer Almwanderung kann man den Kopf frei bekommen – und natürlich schmeckt eine Jause auf einer Alm einfach am besten.

Palmen unter schneebedeckten Gipfeln

Dieses Postkartenmotiv der Kurstadt Meran ist ebenso kitschig wie wahr. Alpine Berglandschaften und mediterrane Pflanzenwelt ergänzen sich auf wunderbare Weise. Wenn im Frühling im Tal alles blüht und die Bergspitzen noch unter einer weißen Decke stecken, dann ergibt sich ein Bild, das selbst für die Einheimischen immer wieder Grund zum Staunen ist.

Knödel und Kaiserschmarrn, Pizza und Pasta

Bei der bodenständigen wie deftigen Küche müssten die Südtiroler eigentlich Kleidergröße XXL tragen.

Tun sie aber nicht: Denn die einheimische Küche ist ebenso lecker wie gesund und die Kalorien sind dank eines vielfältigen Freizeitangebots gleich wieder abgearbeitet. Und so lässt sich die kulinarische Mischung aus italienischen, Tiroler und alt-österreichischen Spezialitäten ganz ohne Reue genießen.

Mit dem Rad quer durchs Land

Südtirol, eine Region für Bergsteiger und Skifahrer? Richtig! Aber Südtirol ist genauso ein Land für Radfahrer. Längst haben die Südtiroler auch das Radwandern an Etsch, Eisack und Rienz entdeckt. Und viele Urlauberfamilien machen es ihnen mittlerweile nach. Denn das Land in den Bergen lässt sich auch dank E-Bike ganz gemütlich auf zwei Rädern entdecken, abseits vom Straßenverkehr, aber nicht fern von kulinarischen Genüssen.

Urlaub auf dem Bauernhof ...

... bedeutet nicht, dass man unbedingt nur faulenz. Wer bei der

Spektakuläre Aussichtspunkte, wie in Mazia mit Blick auf den Ortler, belohnen so manche Anstrengung.



Ideale Badetemperaturen am Kalterer See,
einem der wärmsten Badeseen der Alpen



Kühe melken, Hühner füttern, Brot backen und
Heu einbringen: Arbeitseinsatz auf dem Bauernhof



Arbeit auf einem Bergbauernhof mithelfen und sich auf diese Weise einen Eindruck vom bäuerlichen Alltag machen will, ist aufgefordert, die Ärmel hochzukrempeln. Die Kinder zieht es natürlich vor allem in den Stall zu den Tieren. Endlich einmal im Dreck stehen und niemand schimpft.

Baden im Bergsee

Südtirols Sommer können ganz schön heiß werden. Temperaturen um die 35°C sind zwischen Juli und August keine Seltenheit. Dann verschwinden die Einheimischen gerne in die Sommerfrische. Und wer in die Berge flüchtet, hat Badeklamotten dabei – denn fast alle Wanderungen führen in die Nähe eines Sees. Es heißt also nicht wandern oder baden, sondern wandern und baden, egal in welcher luftiger Höhe man sich befindet.

Wo die Musik spielt

Dass Südtirol mehr Blaskapellen hat als Gemeinden, ist kein großes Geheimnis. Musikalisch bietet das Land aber auch darüber hinaus vieles mehr: Mittelalterliche Musik bei den Soireen auf Schloss Tirol, die Gustav-Mahler-Wochen in Toblach, das Jazzfestival, das Tanzfestival, die Veranstaltungsreihe Musik und Kirche und nicht zuletzt die renommierten Meraner Musikwochen – Südtirols Musikliebhaber sind verwöhnt. Und auch immer mehr Gäste versuchen, ihren Urlaub mit

einem der vielen Konzertevents zu kombinieren.

Bauernmärkte

Es gibt sie mittlerweile in jedem größeren Ort, in den Städten sowie so. Bauern aus der Umgebung verkaufen einmal wöchentlich ihre eigenen Produkte: Gemüse und Obst je nach Saison, Speck, Eier und Käse, manchmal auch Brot. Frischer geht es kaum. Und natürlich bietet sich auch hier und da die Gelegenheit für einen kleinen Plausch. Wo sonst könnte man besser den Rucksack für die nächste Wanderung mit Proviant füllen oder kulinarische Mitbringsel für zu Hause einkaufen?

Im Bann der Berge

Allein in den Dolomiten liegen mehr als hundert Haupt- und Nebengipfel von mehr als 3000 m Höhe. Da kann man sich ganz sicher sein, dass es hinter jedem Gipfel bereits den nächsten zu erkunden gibt. Die Dolomiten sind von so außergewöhnlicher Schönheit, dass sie seit 2009 als UNESCO-Weltnaturerbe geschützt sind. Hier bilden Almwiesen, Bergwälder und Bauernhöfe, über denen steile Zackenbergwände abrupt in den Himmel aufragen, zusammen ein Spannungsverhältnis, das in dieser Form einzigartig auf der Welt ist. Für Reinhold Messner sind es die schönsten Berge der Welt. Die untergehende Sonne verleiht ihnen dann auch noch ihr typisch rötlich-leuchtendes Alpenglühn.

Südtiroler Hausmannskost auf saftig grünen
Wiesen: Buchnerhof in Lajen



Das Magazin

Südtirol bietet einen perfekten deutsch-italienischen Kulturmix, der sich in der Küche wie auch im Lebensgefühl niederschlägt.

Seiten 12–29



Berge, so weit das Auge reicht

Schon der Anblick zahlloser Zwei- und Dreitausender in den Alpen und den Dolomiten verschlägt einem den Atem. Auch wer nicht ganz hoch hinaus will, kann bereits von den Mittelgebirgsterrassen aus fantastische Panoramablicke genießen.

Der frühe Vogel fängt den Wurm. Wer den Aufstieg während des Sonnenaufgangs meistern will, muss zeitig los. In Begleitung eines Bergführers kann man sich entspannt dem Glücksgefühl hingee-

Einmaliger Blick auf die Dolomiten:
Wallfahrtskapelle beim Latzfonser Kreuz



ben, die Schönheit der Bergwelt zu bewundern und dabei trotzdem nicht den richtigen Weg zu einer gemütlichen Hütte zu verpassen. Viele ausgeschilderte Strecken kann man gewiss alleine gehen, doch Bergführer bringen einen oft zu interessanten Stellen, die man ohne sie nicht finden würde. Wo nötig, sichern sie mit Seilen oder führen auf Schneeschuhen über Gletscher und vermeiden dabei lawinengefährdete Gebiete. 14 Alpenschulen mit etwa 180 geprüften Berg- und Skiführern (www.suedtirol.com/bergsport/ausruistung/alpenschulen) bieten ihre Dienste an.

Geschützte Landschaften

Die schönsten Hochtäler, Hochplateaus und Gipfel sind in den provinzübergreifenden Nationalpark Stilfser Joch und in die sieben Naturparks des Landes (www.provinz.bz.it/natur) eingebunden:

Schlern-Rosengarten, Texelgruppe, Puez-Geisler, Fanes-Sennes-Prags, Trudner Horn, Drei Zinnen und Rieserferner-Ahrn. Eingerichtet zur Erhaltung von Natur und Landschaft bieten diese nicht nur Schutzräume für die alpine Fauna und Flora, sondern gleichzeitig auch die Möglichkeit zum unmittelbaren Naturerlebnis und zur Umweltbildung. In den Naturparkhäusern lassen sich die gewonnenen Informationen noch vertiefen.

Glanz aus dem Inneren der Berge

Egal, wie intensiv die Dolomitengipfel in der Abendsonne erglühen, ihr Leuchten ist nichts gegen das Glitzern der Mineralien aus dem

Schoß der Berge. Gefunden werden sie in Höhlen und auf Abraumhalten alter Bergwerke. Staunen ist immer erlaubt, Mitnehmen seltener. In den Mineralienmuseen Teis (Villnöss, www.mineralienmuseum-teis.it) oder St. Johann im Ahrntal (www.mineralienmuseum.com) sind die spektakulärsten Funde ausgestellt. Museen bieten immer wieder Mineraliensuche unter Anleitung an. So lassen sich die Fundstätten der berühmten Teiser Kugeln in einer dreistündigen Wanderung erleben. Dabei können gezielt Drusen gesucht werden, die im Mineralmuseum von Teis (S. 165, 166) auch »geknackt« und mitgenommen werden dürfen.

Bergsteigerlegenden

Alle vierzehn Achttausender der Erde hat **Reinhold Messner** (www.reinhold-messner.de) bestiegen. Burg Juval ist heute sein Refugium, die Einrichtung von Bergmuseen (S. 51, 98, 184) seine Passion und die MMF (Messner Mountain Foundation) sein »Kind«. Mit ihr will er den Menschen des Himalaya, des Karakorum, im Hindukusch, in den Anden und im Kaukasus das Überleben sichern.

Auch **Hans Kammerlander** (S. 186, www.kammerlander.com), 1956 als sechstes Kind einer Ahornacher Bauernfamilie geboren, hat sich nicht mit den heimischen Riesen begnügt. Zwölf Mal stand er auf Achttausendern. Weitwanderern ist er auch durch seine 24-Stunden-Wanderung bekannt.

Luis Trenker (1892–1990) machte nicht die Zahl oder Höhe der bestiegenen Berge zum Idol. Es war der Schriftsteller, Regisseur, Schauspieler, Architekt und Bergsteiger, der die Menschen faszinierte. Im Heimatmuseum des Grödner Tals von St. Ulrich (S. 134) wird seiner gedacht.

Tradition und Brauchtum

Religiöse Feste waren von jeher Höhepunkte des bäuerlichen Lebens und sind in Südtirol bis heute noch tief im Alltag verankert. Neben christlichen haben sich auch archaische Bräuche erhalten. An Festtagen sind viele traditionelle Trachten und Kunsthandwerk zu bewundern.

Die Fülle an Weg- und Gipfelkreuzen sowie an Kirchlein voller Fresken sind bis heute ein Ausdruck lebendiger Frömmigkeit. Betend ziehen Menschen in traditioneller Tracht hinter dem Kreuz und großen Kirchenfahnen durch die Felder. Zu den Höhepunkten zählt dabei die recht farbenfrohe Fronleichnamsprozession in Kastelruth, eine von vielen Prozessionen, Bittgängen und Wallfahrten, denen längst nicht nur die Alten folgen. Selbst wenn Touristen einiges für Folklore halten, gehören Trachten hier noch immer zum Straßenbild und wird kunsthandwerkliches Können auf hohem Niveau gepflegt.

Alles aus Holz

Der Boden, auf dem sich das Südtiroler Kunsthandwerk entwickelt hat, waren Armut, die einsame Lage der Berghöfe und lange Winter, an denen wie im Grödner Tal die Schnitzer (S. 134) zunächst

Haushaltsgegenstände und Holzspielzeug für den Eigenbedarf gefertigt haben. Erst später erwie sich das Geschäft mit dem Verkauf von Heiligen- und Krippenfiguren als ertragreicher.

Inzwischen betreiben längst auch zeitgenössische Holzkünstler wie Aron Demetz (www.arondemetz.it), Walter Moroder (www.waltermoroder.com) oder Adolf Vallazza (www.adolfvallazza.com) hier ihre Ateliers und haben internationale Bekanntheit erreicht.

Vallazzas Atelier in St. Ulrich reicht über drei Stockwerke. Es ist ein wildes Wunderland voll von Thronen und märchenhaften Skulpturen, die an Menschen, Tiere und Fabelwesen erinnern. »Hier steht mein ganzes Leben«, sagt der bescheidene alte Herr mit inzwischen 94 Jahren, dessen Arbeit mit alten Hölzern aus aufgegebenen Bauernhöfen oder Heustadeln sein Markenzeichen ist.



Stickereien machen jede Tracht unverwechselbar (oben). Schafwolle ist seit Langem ein textiler Rohstoff (oben rechts). Künstler Adolf Vallazza in seinem Atelier in St. Ulrich



Wollige Zeiten

Im abgelegenen und noch immer ursprünglich gebliebenen Ultental haben sich ein paar Bergbäuerinnen Gedanken gemacht, wie man hier überleben kann. Am Schmiedhof in St. Walburg hat Waltraud Schwienbacher zusammen mit anderen Frauen die Sozialgenossenschaft »Lebenswertes Ulten« gegründet, um Arbeitsplätze für Bergbäuerinnen zu schaffen.

Hundert Tonnen Wolle werden in Südtirol jedes Jahr in den Müll geworfen. Da wollte Schwienbacher nicht länger zusehen. In der Wollmanufaktur »Bergauf« werden nun alte Handwerkstechniken unterrichtet und in liebevoller Handarbeit wird Ultner Bergschafwolle

zu Pantoffeln, Handschuhen, kuscheligen Wolldecken oder Wollvliesen verarbeitet (www.bergauf.it). Für ihre Pionierarbeit wurde Waltraud Schwienbacher mit dem Goldenen Verdienstkreuz des Landes Tirol ausgezeichnet.

Solide Tracht

Für die Dekoration der vielen traditionellen Trachten, von Lederhose und Leibgurt, braucht es noch Federkielsticker. Heute werden zudem Hand- und Geldtaschen, Gürtel und Fotoalben mit den



Der wilde Egetmann-Hansl treibt an ungeraden Jahren am Fasching sein Unwesen in Tramin.

geteilten Kielen von Pfauenfedern bestickt, wie sie bei der Familie Thaler in Sarnthein (www.federkielstickerei.com) oder in der Werkstatt von Georg Patzleiner in Prags (www.federkielstickerei.it) zu sehen sind.

Auch Sarner Jangger aus handgesponnener brauner Wolle sind nicht nur Bestandteil der Sarner Tracht, sondern werden schon seit 1590 vor allem bei der Arbeit getragen. Damit der Janker mindestens ein Leben lang hielt, war eine solide Herstellung Grundvoraussetzung, weshalb die Janker noch heute zu den höherpreisigen, aber recht unverwüstlichen Mitbringseln gehören.

Archaische Bräuche

Weit zurück reicht auch das archaische Brauchtum wie das Scheibenschlagen im Vinschgau, mit dem der

Winter ausgetrieben und der Frühling geweckt wird. Einheimische bringen hierfür auf einer Anhöhe Zirbelholzscheiben zum Glühen und schleudern diese mit Haselnussgersten in die Nacht hinaus.

Am Sonntag nach dem Herz-Jesu-Freitag (Juni), dem Tiroler Landesfeiertag, brennen auf vielen Bergkuppen mächtige Herz-Jesu-Feuer (S. 74). Sie erinnern daran, dass die Tiroler Landesstände 1796 beim Angriff Napoleons Tirol unter den Schutz des Herzens Jesu stellten. Einer der ältesten und rätselhaftesten Faschachtsbräuche ist in Tramin (S. 109) zu Hause. In allen ungeraden Jahren wird beim Egetmann-Umzug dann schon mal manch Zuschauer in den Dorfbrunnen getaucht und mit Mehl, Senf oder Ruß beworfen.

Von Apfelblüten & Weintrauben

Eine rosarot schimmernde Wolke liegt zur Zeit der Apfelblüte über weiten Teilen des unteren Vinschgau. Der eigenwillige Charakter der Südtiroler Landschaft spiegelt sich auch in seinen Weinen wider, bewirkt doch die Lage zwischen alpinem und mediterranem Terrain eine große Sortenvielfalt.

Auf unterschiedlichen Böden findet der Weinbau in Südtirol seit etwa 2000 Jahren alles, was er braucht. Bei rund 1800 Sonnenstunden im Jahr und durchschnittlich 17 Grad in der Vegetationszeit fühlen sich Weinreben hier richtig wohl. Von den Alpen sind sie gegen raue Nordwinde abgeschirmt und im Süden bereits von mediterranem Klima beeinflusst. Dank dieser besonderen geografischen Bedingungen und Höhenlagen, die von 200 bis mehr als 1000 m reichen, kann der Südtiroler Weinbau auf gleich 20 verschiedene Rebsorten zurückgreifen.

Weißwein auf dem Vormarsch

Mit einer Rebfläche von insgesamt nur 5400 ha und einem Anteil von lediglich einem Prozent an der nationalen Weinproduktion ist Südtirol eines der kleinsten

Weinbaugebiete Italiens. Jedoch weisen 98 Prozent der Rebfläche eine kontrollierte Ursprungsbezeichnung auf, sind damit DOC-klassifiziert und von hervorragendem Ruf. Weil es sich hauptsächlich um familiengeführte, kleinere Weingüter handelt, sind vor allem Kellereigenossenschaften das Rückgrat der Weinwirtschaft. Die zunehmende Präferenz für

Das südliche Tirol gilt als ältestes Weingebiet im deutschsprachigen Raum.





Frisch inthronisiert: die Apfelkönigin von Natz-Schabs

Weißweine führt zu mehr Spalieranbau, der zudem die Pflege erleichtert. Die traditionellen Holzgestelle für die Vernatsch-Reben, die wie Laubengänge zuwuchern, findet man seltener.

Dem Wein auf der Spur

So wie der Wein die Landschaft und die Orte formt – selbst Bozen ist Stadt und Weingarten zugleich –, so gibt er auch dem Jahr seinen Rhythmus vor. Zu den wiederkehrenden Ereignissen gehören z. B. die Weinkulturwochen in St. Pauls (Juli/August) und der Weinparcours in Girlan (Eppan). Echte Großereignisse sind die Vinschgauer Weinkost und die Südtiroler Blauburgunder-tage (Neumarkt) im Mai, das

Internationale Meraner Weinfestival im November und die Bozner Weinkost im März. Ganzjährig organisiert der Verein der »Südtiroler Weinstraße« (www.suedtirolerweinstrasse.it), zu dem sich 16 Weindörfer zusammengeschlossen haben, verschiedene Weinsafaris zu ausgewählten Betrieben. Geschichte und Alltag des Weinbaus sind im Weinmuseum in Kaltern (S. 111) anschaulich dargestellt.

Im Apfelgarten Italiens

Der Obstanbau fällt mit Apfelplantagen auf 18 400 ha jedoch noch stärker ins Gewicht. Jeder zehnte Apfel in Europa stammt inzwischen aus Südtirol und jeder hundertste aus Lana, wo auch das Obstbaumuseum (S. 77) eingerichtet worden ist. Dreizehn Apfelsorten tragen die geschützte Herkunftsbezeichnung »Südtiroler Apfel«. Die Jahresernte beträgt 950 000 t Tafeläpfel, fast die Hälfte sind Golden Delicious, gefolgt von Royal Gala, Red Delicious, Braeburn und Granny Smith. Ein wenig im Schatten des Kernobstes reifen die anderen Früchte, die frisch, als Marmeladen, getrocknet oder auch als Destillate und Essige auf den Markt kommen.

Das Martelltal ist bekannt für sein Beerenobst, vor allem Erdbeeren und Himbeeren, im oberen Vinschgau (Laas) wachsen Marillen (Aprikosen), im Etschtal zwischen Meran und Bozen Zwetschgen, Kirschen, Kiwi und Feigen.

Immer in Bewegung

Die Landschaft Südtirols ist so abwechslungsreich, dass es einen geradezu nach draußen zieht, um sich in dieser spektakulären Natur zu bewegen. Für zahlreiche Sportarten findet man hier in den Bergen und Tälern das ganze Jahr über das ideale Terrain.

Bevorzugen viele im Frühling gemütliche Wanderungen im Tal, wenn dort ein Meer von Blumen blüht, sind im Sommer vor allem alpine Touren sehr beliebt, da in höheren Lagen kühlere und herrlich erfrischende Temperaturen auf einen warten. Mehr als 17 000 km markierte Wander- und Forstwege gibt es, darunter Waalwege (S. 204), Weinbergwege, Höhen- und Almwege – wie der berühmte Meraner Höhenweg (S. 68), der in sieben Tagen zu erwandern ist –, ferner Klettersteige und Klettergärten und ein weitverbreitetes Netz von Nordic-Walking-Strecken.

Auf zwei Rädern

Schneller geht es mit dem Fahrrad entlang der Flüsse Eisack, Etsch und Rienz auf markierten Radwanderwegen. Wer seinen Fuhrpark nicht mitnehmen will: Etliche Hotels haben sich darauf eingestellt und verleihen ordentliche Räder oder auch E-Bikes. Bei Leuten, die es



Auch Mountainbiker kommen in Südtirol auf ihre Kosten.

sportlicher angehen wollen sind als Trainingsgelände Pässestraßen wie das Timmels- und das Stilfser Joch, der Jaufenpass oder die Dolomiten sehr beliebt. Da kommt man ganz schön ins Schwitzen, wobei man bei der Schussfahrt die Bremsen nicht überhitzen und spätestens jetzt die Helmpflicht für Radfahrer beherzigen sollte.

Die gilt um so mehr für Mountainbiker, deren Strecken abseits der Straßen vielfach über Schotter- und Forstwege führen. Für sie hat der Alpenverein einen Verhaltenskodex aufgestellt, der auch an das Vorrecht der Fußgänger erinnert.

Sommers wie winters

Mittlerweile kann man in Südtirol auf fünf 18-Loch- und fünf 9-Loch-Anlagen abschlagen, eine herrlicher gelegen als die andere wie die Golfclubs am Karersee oder auf der Seiser Alm (www.golfplatz-suedtirol.de). Als Multifunktionsarenen genutzt werden viele Tennisanlagen, die im Winter als Eislaufflächen dienen und die zugefrorenen Teiche und Badeseen ergänzen.

Zu den mehr als hundert offiziellen Rodelbahnen gehören die Dorfpiste ebenso wie kilometerlange, nachts beleuchtete Abfahrten. Das Nonplusultra ist der weltweit größte Lift- und Pistenverbund Dolomiti Superski zwischen Eisacktal, Pustertal und Fleimstal, der Passinhabern beinahe die gesamte Dolomitenregion eröffnet. Der Skipass

gilt für zwölf Skigebiete: Insgesamt 450 Lifte und 1200 km Abfahrts- sowie weitere 1177 km Langlaufpisten.

Wasserspaß für jeden

Geschmack

Von idyllischer Naturkulisse umgeben sind auch viele Badeseen wie der Völser Weiher oder der Kalterer- und Reschensee, auf denen auch gesegelt und gesurft wird. Baden im Sommer im Reschensee bei Wassertemperaturen von um die 14 Grad nur Hartgesottene, ist der See im Winter um so beliebter zum Schlittschuhlaufen und Snow-Kiten. Thermen und Erlebnisbäder wie in Meran, Brixen, Naturns oder auf dem Kronplatz sorgen dafür, dass auch das Thema Wellness nicht zu kurz kommt.

Richtig Action gibt es beim Rafting an Etsch, Eisack und Rienz oder beim Canyoning wie im Eisacktal, für das enge Schluchten mit reißenden Bächen genutzt werden. Dann heißt es: 25 m abseilen in die Schlucht, Sprünge in 3–4 m tiefe Tümpel, eine Rutsche von 8 m oder Wasserfälle 20 m hinunter. Sind diese im Winter zugefroren, werden sie zu beliebten Kletterzielen, an denen man wie in Hochseilklettergärten auf kundige Hilfe von Bergführern zurückgreifen sollte.

Durch die Lüfte

Wer Berggipfel erobert, muss nicht unbedingt den gleichen Weg zurück gehen. Hohe Gipfel und steile