

2008

INCENTIVE

REISEN | TRAVEL

7 X 4

Tage | days

INFORMATION & BUCHUNG | BOOKING

X-Large-Travel
Incoming Service Italien
www.x-large.it



FRÜHLING

FRÜHLINGSBLÜTEN

1. TAG: BLÜTEN & WANDERN

Treffpunkt in einem ausgewählten Restaurant an der **Südtiroler Weinstraße** zu einem leichten Mittagessen und Verkostung eines dazu passenden Weines mit fachmännischen Erklärungen eines Sommeliers.

Am Nachmittag lockt Sonnenschein und ein angenehm süßer Duft zu einer informativen Blütenwanderung mit einem Obstbauern und anschließendem Besuch einer Obstgenossenschaft. Wussten Sie, dass bei Frostnächten im Frühjahr die Oberflächenbewässerung zum Schutz der Blüten eingeschaltet wird und das ganze Tal zu einer bizarren Eiswelt erstarrt? Gegen Abend Fahrt zum Hotel, gelegen in einem Weindorf entlang der Südtiroler Weinstraße.

Abendessen mit frischen Spezialitäten im Hotel.

2. TAG: RAD & SPARGEL

Der Vormittag startet mit einer leichten Radwanderung durch ein **Blütenmeer** zwischen Meran und Bozen. Das gesamte flache Etschtal bietet verkehrsfreie Radwege entlang der Etsch und sehr verkehrsarme, landwirtschaftliche Wege. Im Frühling blühen hier von Mitte April bis Anfang Mai hunderttausende von Obstbäumen sowie viele südländische Bäume und Sträucher.

Mittags sollte man unbedingt in einem typischen Buschenschank Einkehr halten und eine Brettlmarende mit frischem Kren probieren.

Am Nachmittag steht das Frühlingsgemüse schlechthin im Mittelpunkt: Bei einem Spargelbauern lernt man Spargel selbst zu stechen.

Das Menü für das Abendessen sieht ein absolutes Südtiroler „must have“ im Frühjahr vor: Terlaner Spargel mit **Bozner Sauce** und dazu einen **Terlaner Sauvignon**, ein Wein, der an sonnenverwöhnten Rebhängen gut gedeihen und sein starkes Aroma entfalten kann. Die Erfahrung, die Kunst und die Geheimnisse des Kellermeisters tun ein Übriges.

3. TAG: ARS VIVENDI & CULINARIUM

Nach einer Führung durch die **Landeshauptstadt Bozen** geht es auf Shoppingtour – den Sommertrends auf der Spur. Die Gassen der Altstadt laden zum exklusiven Einkaufserlebnis. Reizvolle mittelalterliche Laubengänge, der Obstmarkt, stilvolle Geschäfte und elegante Schaufenster sind in Bozen ein wahrer Blickfang. Italienischer Schick, Südtiroler Gemütlichkeit, gotische Laubenhäuser und die Architektur der faschistischen 30er Jahre: In Bozen hat das Zusammenspiel von zwei großen europäischen Kulturen eine **faszinierende Mischung** entstehen lassen.

Mittagessen in einem typischen Lokal in der Bozner Altstadt, wo die italienische Küche genauso zuhause ist wie die Tiroler Essenstradition. Feine italienische Restaurants befinden sich neben gemütlichen Tiroler Gasthäusern, Gourmetläden locken mit den besten Zutaten für Daheim.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Unser Tipp: Besuchen Sie die weltberühmte Gletschermumie **Ötzi** im Südtiroler Archäologiemuseum oder die Bozner Engel & Co. im Thunivertum.

Abends trifft man sich zum Aperitif am Bozner **Obstmarkt** bei den alten marmornen Fischbänken, dem Kulttreffpunkt der Bozner.

Abendessen in einer flotten Trattoria in der Altstadt.

4. TAG: ROMANTIK & ...

Südlich der beiden **Montiggler Seen**, gleich unterhalb des kleinen Dörfchens Montiggel, liegt das Frühlingstal. In keinem anderen Gebiet blühen im März so viele Frühlingsknotenblumen wie in der idyllischen Mulde dieses Tales. Das Naturschutzgebiet Montiggel mit seinem herrlichen Mischwald und den beiden romantisch eingebetteten Badeseen lädt zum Verweilen und Entspannen ein.

Mittagessen in einem Restaurant direkt am See...



SOMMER

SOMMERFRISCHE

1. TAG: ERDPYRAMIDEN & SOMMERFRISCHE

Am Vormittag mit dem Bus von Bozen nach Oberbozen am **Rittner Hochplateau** (ab 2009 mit der neuen Umlaufbahn). Bereits vor 400 Jahren haben die Bozner auf ihrem Hausberg die Sommerfrische verbracht.

In einem feinen Berggasthof gibt es ein leichtes Mittagessen mit passenden Weinen zur Stärkung.

Von Oberbozen nach Klobenstein geht es weiter mit der **Rittner Bahn**, welche sich bis heute in ihrer ursprünglichen Form erhalten hat und seit 1907 ihren Dienst verrichtet.

Nach einer gemütlichen Wanderung gelangt man zu den Erdpfyrpyramiden, den höchsten und formschönsten in Europa. Sie bestehen aus späteiszeitlichem Moränenlehm, welcher zu einem lehmigen Brei wird, wenn er mit Wasser in Verbindung kommt und zu Tal fließt. Wo aber ein Stein im Material eingelagert ist, hält dieser das darunter liegende Material trocken und hart und so wachsen die Erdsäulen bis zu einer Höhe von 30 m aus dem Boden.

Rückfahrt und Abendessen im Hotel.

2. TAG: LÄRCHENWIESEN & BADEFREUDEN

Von dem sonnig und ruhig gelegenen Dorf Jenesian am Hochplateau des Salten (ca. 1.100 m) aus genießt man einen herrlichen Blick auf die nur 10 km entfernte Landeshauptstadt Bozen und auf die benachbarten Hochgebirgskämme.

Auf dem europäischen Fernwanderweg vom Gasthof Edelweiß in Richtung Langfenn gilt es, die geheimnisvolle **Sagenwelt** zu erkunden: zwölf Sagen aus der Umgebung, gestaltet von Schülern/innen der Grundschule Jenesian. Für den Rückweg empfiehlt sich eine Kutschenfahrt über den Salten, die Heimat der Haflinger Pferde.

Zu Mittag Einkehr bei einem typischen Buschenschank.

Nachmittag am **Kalterer See**: Eintauchen und die Seele baumeln lassen. Der wärmste Badensee der Alpen bezaubert mit seiner unvergleichlichen Panoramalage inmitten von Reblandschaft. Abendessen in einem Restaurant direkt am See.

3. TAG: CANYON & HEUBÄDER

Abenteuerlich ist der Einstieg in den Canyon **Bletterbach**, die geologische Sensation Südtirols bei Aldein.

Die Durchwanderung des Canyons mit fachlicher Führung ist für jeden Naturliebhaber ein großartiges, erdgeschichtliches Erlebnis: Vorbei an Wasserfall, Butterloch, Eisenleiter, Cephalopodenbank, dem Bletterbach entlang bis zum Talende, durch den Wald hinauf zum Rand des Kessels. Links und rechts türmen sich über 20 Meter hohe Porphyrrwände auf. Im Besucherzentrum Geoparc, in welchem die Entstehung der Gesteine anschaulich dargestellt wird, findet man nette Andenken und Fachliteratur.

Mittags zünftige **Almeinkehr** und Sonnenbaden zur Erholung. Am Besten gönnt man sich eine Speckmarende mit selbst gemachtem Käse und Butter, dazu ein Gläschen Südtiroler Vernatsch oder einen edlen Blauburgunder. Zum Nachtisch sind Aldeiner Mohnkrapfen oder Strauben auf jeden Fall eine Sünde wert.

Am Nachmittag heißt es ab in die Sommerfrische mit original Heubad auf Jochgrimm, das auf fast 2.000 m Höhe zwischen dem ungleichen Zwillingsspaar Schwarz- und Weißhorn liegt. Ein traditionelles Bad im frischen Almheu entschlackt, entspannt, belebt, fördert das Immunsystem und sorgt für allgemeines Wohlbefinden.

Gesundes Abendessen mit bäuerlichen Qualitätsprodukten.

4. TAG: EISLÖCHER & ...

Die Wanderung führt vom Hauptplatz in St. Michael/Eppan, vorbei an Ansitzen und Schlössern, hinein in den Wald. Schon bald strömt einem die Kühle der Eislöcher erfrischend entgegen: Ein Spaltensystem zwischen den Porphyrböcken verursacht einen ständigen Luftstrom, der auf diesem Wege abkühlt. An die 600 Pflanzenarten sind die Folge dieses enormen Unterschieds der Temperatur auf engstem Raum.

Mittags Einkehr in einem gemütlichen Gasthof...



HERBST TÖRGGELEN

1. TAG: WEIN & WANDERN

Treffpunkt zu einem leichten Mittagessen mit dazu passenden Weinen.

Am Nachmittag Wanderung entlang dem **wein.weg** in **Kaltern**, der in einer Art Achterschleife zum Kalterer See führt, vorbei an Lagen und Weinhöfen. Damit dem Weinwanderer bewusst wird, wie viele verschiedene Riegel (Weinlagen) er auf dem **wein.weg** passiert, sind diese mit in den Boden eingelassenen Schwellen markiert. Darauf zu lesen: „Vial“, „Prunar“, „Puntara“, „Palurisch“ ... – wohlklingende Riegelnamen rätoromanischen Ursprungs. Die Schwellen sind aus weißem Kalkstein mit Buchstaben aus Metall, der Punkt ist aus Porphyr. Kalk und Porphyr kommen im Boden vor, aus dem heraus der Wein wächst, und leuchten von den Bergen rings um Kaltern. Abseits des geschäftigen Alltagstreibens hat der Wanderer einen wunderbaren Ausblick auf die Landschaft. Abendessen in einem originellen **Törggelekeller**.

2. TAG: WEINRITT & GESCHICHTEN

Edle „Weinritter“ auf 2.000 Jahre alten Wegen, eine Entdeckungsreise, nicht hoch zu Ross, sondern gemütlich im Kleinbus. Auf dem Tagesprogramm stehen **Weinverkostungen** auf alten Weinhöfen und in alteingesessenen Kellereien, Treffen mit bedeutenden **Persönlichkeiten** aus dem Südtiroler Weinbau, eine typische Marend mit Speck und Käse, nebenbei **Geschichte und Kultur**. Seit über 3.000 Jahren wird in Südtirols Süden Wein angebaut. Über 85 % der gesamten Südtiroler Weinproduktion stammen aus dieser klimatisch begünstigten Region: Weißburgunder, Chardonnay, Gewürztraminer, Kalterersee, Vernatsch, St. Magdalener, Lagrein, Blauburgunder, Merlot und der „Spargelwein“ Terlaner Sauvignon sind nur die „Aushänge-Etiketten“.

Krönender Abschluss: ein fünfgängiges **Degustations-Menü** mit Präsentation der dazu passenden Weine in einem der besten Restaurants Südtirols.

3. TAG: KESCHTNWEG & TÖRGGELEN

Die farbenfrohen Herbsttage laden ein zum Wandern von Hof zu Hof und immer wieder zur Einkehr und zum Verkosten der herbstlichen Köstlichkeiten.

Die **Kastanie** war bis ins 20. Jh. neben der Kartoffel eine wichtige Ernährungsgrundlage der Bauern, das Holz aufgrund seiner Härte ein idealer und stabiler Baustoff und das Laub diente als Streu in den Ställen. Um die verschiedenen **Traditionen** nicht in Vergessenheit geraten zu lassen, wurde die Idee vom Keschnweg geboren, der von Vahrn im Eisacktal bis nach Bozen führt und als Themenweg die Kastanie aus verschiedenen Winkeln beleuchtet. Der Keschnweg über den **Ritten** ist ca. 30 km lang (Gehzeit ca. 9-10 Stunden) und obwohl man sich mehr oder weniger immer auf einer Höhenebene bewegt, sind doch über 1.000 Höhenmeter zu bewältigen.

Sehenswürdigkeiten entlang dem Weg: uralte Siedlungsstätten, zahlreiche Kirchen aus verschiedenen Epochen, ein römischer Friedhof, eine Schlossruine, und das Rittner Wahrzeichen, die Erdpyramiden.

Rückfahrt und Abendessen im Hotel.

4. TAG: ÖTZI & ...

Besuch des **Südtiroler Archäologiemuseums**, auch „Ötzi-Museum“ genannt, in der Bozner Altstadt. Es ist der neue Wohnsitz des ca. 5.400 Jahre alten Mannes aus dem Eis, der Mumie vom Similaungletscher.

Hier ist die gesamte Geschichte Südtirols, von der Altsteinzeit bis zur Karolingerzeit, dokumentiert und durch archäologische Funde, Modelle, Hologramme, Videos und akustischen Eindrücken veranschaulicht.

Anschließend Bummel durch die Gassen der Bozner Altstadt. Wie wäre es mit einem Mittagessen in alten Mauern? In der burgenreichste Region Europas haben Sie die Qual der Wahl...



WINTER CHRISTKINDLMARKT

1. TAG: CHRISTKINDLMARKT & GLÜHWEIN

Gegen Mittag Ankunft in einem renommierten Stadthotel Bozens und Mittagessen mit passenden Weinen.

Nach einer **Stadtführung** am Nachmittag Besuch des Christkindlmarktes von Bozen: der traditionsreichste Adventsmarkt in Italien, oft kopiert, nie erreicht. Geschmückte Stände präsentieren traditionelle, handgefertigte Produkte aus Holz, Glas, Keramik, reizvollen Christbaumschmuck oder auch köstliches Weihnachtsgebäck. Wer noch keine Idee für ein Weihnachtsgeschenk hat, wird am Christkindlmarkt oder bei einem **Shopping-Bummel** durch die Gassen der Altstadt sicher fündig. Leuchtende Girlanden schmücken Straßen und Plätze, der Hufschlag von Pferdekutschen drängt durch die engen Gassen, der Duft gebratener Kastanien lockt zu einer Kostprobe. Die wunderschöne Atmosphäre wird von festlichen Klängen weihnachtlicher Musik begleitet.

Genüsslich aufwärmen kann man sich an kalten Wintertagen bei einem Glühwein oder Apfelpunsch, serviert in den original „Christkindlmarktassen“ oder bei einer heißen Schokolade am „Sacherhaus“.

Abendessen in einem typischen Restaurant.

2. TAG: SCHNEE & HÜTTENZAUBER

Schneeschuwandern ist die neue Trendsportart im Winter! Wer das Wandern mit den „Riesentappern“ einmal ausprobiert hat, weiß warum: Mit Schneeschuhen erlebt man den Winter in seiner puren Form, erobert bisweilen im Laufschrift Pulverschnee-Gelände und erreicht Gipfel, die früher Skitourengehern vorbehalten waren. Auf leisen Sohlen kommt man hoch hinaus – und wird auf Südtirols Höhen mit einem grandiosen Panorama belohnt.

Mittags Einkehr in einer Hütte: Sonne genießen, kalorienreiche Kost ohne schlechtes Gewissen verschlingen, Karten spielen oder „Poschn“, das beliebte Würfelspiel der Südtiroler. Abendessen in einem urigen Berggasthof.

3. TAG: ALPENADVENT & TRADITION

Vormittag zur freien Verfügung in Bozens Altstadt. Unser Tipp: Besuchen Sie **Ötzi**, die weltberühmte Gletschermumie, im Archäologiemuseum.

Gegen Mittag Aufbruch zum Alpenadvent im Sarntal.

Wenn der Schnee leise rieselt, die Glocken vom Kirchturm erklingen, überall der süße Duft von Lebkuchen, Glühwein und Zimt verströmt wird, dann ist Weihnachten nah. In der stillsten Zeit des Jahres erinnert das wildromantische **Sarntal** an Weihnachten wie anno dazumal. Eine bezaubernde Welt altherwürdiger, schon fast vergessener Handwerkskünste, überlieferter Bräuche, bodenständiger Sarner Herzlichkeit inmitten einer zauberhaften Winterlandschaft. Der Sarner Alpenadvent lockt nicht nur mit bäuerlichen Traditionen, hier werden längst vergessene Kindheitserinnerungen wach...

Die Auswahl der angebotenen kulinarischen Köstlichkeiten an den Ständen ist groß.

Der Abend klingt mit einem schönen Abendessen in einer heimelig warmen Stube eines ausgewählten Restaurants im Sarntal aus.

4. TAG: KRIPPENAUSSTELLUNG & ...

In der Weihnachtszeit verwandelt sich St. Pauls/Eppan mit 80 Krippen hinter Fenstern, in Erkern, Nischen und Ecken der historischen Häuser in Südtirols größte Krippenausstellung. Krippen verschiedenster Formen und Stilrichtungen, wahre Kunstwerke und Liebhaberstücke zeigen das handwerkliche Geschick und die große Tradition der Tiroler Weihnacht und des mitteleuropäischen Raumes.

Höhepunkt ist eine „lebende Krippe“, welche mehrmals auftritt. Wie ein Märchen wirkt die idyllische Silhouette des Weindorfes. Der mächtige Christbaum vor der Kirche, dem „Dom am Lande“, die beleuchteten Girlanden und Sterne in den Dorfgassen schaffen eine besondere Atmosphäre...



ARCHITEKTUR & WEIN

1. TAG: WEINGUT ALOIS LAGEDER & HOTEL BAD SCHÖRGAU

Treffpunkt zu einem leichten Mittagessen mit dazu passendem Wein.

Am Nachmittag Besuch des Weingutes Alois Lageder in Margreid. Das Kellereigebäude des historischen Weingutes Ansitz Löwengang wurde durch einen Neubau für Produktion und Verwaltung (Bj. 1998, Architekten Abram & Schnabel, Bozen) im Sinne eines **ganzheitlichen Wirtschaftens** erweitert, bei dem Mensch und Umwelt im Mittelpunkt stehen. Einen besonderen Stellenwert erhält auch die **Kunst**. So gibt es z.B. eine windbetriebene Klanginstallation für die im Keller gelagerten und in den Fässern reifenden Weine mit positiver Auswirkung auf den Reifungsprozess.

Abends: Nach einer abenteuerlichen Tunnelfahrt durch das wildromantische Sarntal gelangt man zum Hotel Bad Schörgau. Nach Holz duftende Zimmer und Suiten, ein gemütliches Haubenrestaurant und das Badehaus mit eigener Wasserquelle zeigen eine überraschende Harmonie zwischen alpenländischer Architektur und modernem Design.

Abendessen mit besonderen Köstlichkeiten wie mit Latschenkiefer-Pesto gefüllten Ravioli.

2. TAG: EURAC & MANINCOR

Am Vormittag Besichtigung des Gebäudes der Europäischen Akademie Bozen, (Bj. 2002, Arch. Klaus Klada, Graz). Der beeindruckende Komplex wurde im Auftrag der faschistischen Machthaber zwischen 1934 und 1936 für die weibliche faschistische Jugend erbaut. Nun steht dem denkmalgeschützten Bau eine zeitgemäße Architektur mit Glas, Beton und Stahl zur Seite. Der Vinschger Künstler Manfred Alois Mayr entwarf das Farbkonzept für die Innenarchitektur.

Später am Vormittag Stadtführung durch Bozens Altstadt. Mittagessen in Bozen.

Am Nachmittag Besichtigung des Weingutes Manincor, gelegen inmitten der malerischen Hügellandschaft um den Kalte-

rer See. Der kaum sichtbare Kellerneubau zeigt vom sensiblen Umgang mit der Landschaft: Behutsam „weiter-bauen“ unterm Weinberg. Ein klarer Anspruch an Funktionalität und eine maximale Ausschöpfung der unterirdischen Ressourcen sowie eine einfache, aber komplexe Struktur wurden zu den tragenden Elementen. Das Projekt des Architektenteams Angonese/Köberl/Boday wurde zwischen 2002 und 2004 realisiert. Abendessen am Kalterer See.

3. TAG: MMM FIRMIAN & WINECENTER KALTERN

Am Vormittag Besichtigung des MMM Messner Mountain Museum Firmian (Bj. 2006). Es ist das Herzstück des Museumsprojektes von Extrembergsteiger **Reinhold Messner**. In den alten Mauern von Schloss Sigmundskron, ergänzt mit einer modernen Struktur aus Glas und Stahl, die der junge Architekt Werner Tscholl aus Morter gestaltet hat, erzählt Reinhold Messner von der Bedeutung der Berge für die Menschen.

Mittagessen: typische Marende in der **Burgschenke**.

Gegen Abend Aperitif im Winecenter der Kellerei Kaltern (Bj. 2006, Arch. „feld72“, Wien). Das herausfordernde Projekt ist geprägt vom Dialog mit dem alten Baubestand von 1911.

Abendessen im Restaurant **Castel Ringberg** inmitten von Weinbergen mit Blick auf den Kalterer See. Im Sommer lädt die herrliche Panoramaterrasse zum Genießen ein. Im Winter wird in den stilvollen Sälen des Schlosses getafelt. Vielseitig und abwechslungsreich, mediterran und kreativ ist die Küche.

4. TAG: SEEBAD & ...

Besichtigung des neuen Seebades in Kaltern, (Bj. 2005-2006 Architekten „The Next Enterprise“, Marie-Therese Harnoncourt und Ernst J. Fuchs, Wien), eine Freizeitwelt, abseits von Wasser-rutschen und Wellenmaschinen. Die Architekten heben die Schwimmbecken aus ihrer gewohnten Verankerung: Das schwebende Dach mit integriertem Freibecken und der Blick in die Landschaft machen die Grenze zwischen dem Seebadbereich und dem Garten fließend.

Mittagessen am See.



WEIN DEGUSTATION

1. TAG: REBEN & WANDERN

Treffpunkt in einem ausgewählten Restaurant an der Südtiroler Weinstraße zu einem leichten Mittagessen mit passenden Weinen.

Der Nachmittag beginnt mit einer fachmännisch geführten Wanderung entlang dem Weinlehrpfad in Kurtatsch, der etwa 1,5 km durch geschlossene Reblandschaft führt. Hier findet man fast alle in Südtirol angebauten Rebsorten und die unterschiedlichen Erziehungsformen, darunter die für Südtirol typische Pergel. Es gibt viel Wissenswertes und Kurioses rund um den Weinanbau zu entdecken.

Natürlich wird bei dieser Gelegenheit auch Wein verkostet. In die faszinierende Welt der edlen Tropfen führen Erklärungen zu Verkostungstechnik, Erkennen von Weinfehlern, korrekter Lagerung der Flaschen, geeigneten Gläsern, optimaler Trinktemperaturen und vielem mehr.

Abends Fahrt zum Hotel und Abendessen.

2. TAG: SEKT & FELSEN

Am Vormittag geht es in einem **Geschmacksseminar** der besonderen Art darum, das Riechen neu zu lernen. Es folgt ein Aperitif bei Arunda-Vivaldi in Mölten, der höchstgelegenen Sektellerei Europas.

Anschließend Mittagessen in Mölten oder Terlan.

Am Nachmittag Besuch der **Landeskellerei Laimburg** mit **Felsenkeller**: Als Ende der 1980er Jahre ein Ausbau notwendig wurde und der Kellereibetrieb direkt an den Fels gebaut war, bot sich eine Erweiterung in den Berg als ideal an. So entstanden im rotbraunen Porphyrgestein des Mitterberges ein Barriquekeller und ein Keller für die Lagerung von Flaschen mit einer natürlich-konstanten Raumtemperatur. Zusätzlich wurde auch ein 300 m² großer Saal aus dem Felsen gesprengt, welcher der Vorstellung Südtirols als Weinland bei offiziellen Anlässen sowie der Südtiroler Landesregierung als Repräsentationsraum dient. Der Entwurf hierfür stammt vom Bozner Geometer Nori Gruber. Die zwei bronzenen Weinmuseen am Eingang wurden vom Künstler Guido Anton Muss geschaffen

und verkörpern die schlanke Eleganz und das opulente Kräftige im Wein.

Abendessen in einem ausgewählten Restaurant im Unterland.

3. TAG: DEGUSTATION & ZEITREISE

Seit über 3.000 Jahren wird in Südtirols Süden Wein angebaut. Über 85 % der gesamten Südtiroler Weinproduktion stammen aus dieser klimatisch begünstigten Region: Weißburgunder, Chardonnay, Gewürztraminer, Kalterersee, Vernatsch, St. Magdalener, Lagrein, Blauburgunder, Merlot und Sauvignon sind nur die „Aushänge-Etiketten“ davon.

Auf dem Tagesprogramm stehen **Weinverkostungen** auf alten Weinhöfen und in alteingesessenen Kellereien und eine typische **Marende mit Speck und Käse** zu Mittag.

Am Nachmittag geht es zurück in die Vergangenheit, im Museum „Zeitreise Mensch“: Das faszinierende Leben des Menschen in den verschiedenen Epochen wird anhand von über 5.000 ausgewählten archäologischen Funden und volkswissenschaftlichen Geräten präsentiert. Verblüffend ist auch der Einblick in die Veränderungen im Weinbau.

Krönender Abschluss: ein fünfgängiges Degustations-Menü mit Präsentation der dazu passenden Weine in einem renommierten Restaurant.

4. TAG: POLENTAKOCHEN & ...

Polentakochen unter den Reben, eine Tradition aus vergangenen Zeiten, als zur Erntezeit jedermann auf dem Feld benötigt wurde und auch das Mittagessen unter freiem Himmel stattfand.

Die traditionelle Zubereitung von Polenta ist einfach, aber kraftraubend. Maisgrieß wird langsam in kochendes Salzwasser eingerührt, dann muss die schwere Masse bis zu einer Stunde lang ständig in der immer gleichen Richtung gerührt werden, damit sie eine glatte Konsistenz erhält und nicht zu stark anbrennt.



AKTIV SPORT & MEHR

1. TAG: HOCHSEILGARTEN & BARFUSSPARCOURS

Treffpunkt in Terlan zu einem leichten Mittagessen. Im Hochseilgarten „Hetz“ in Terlan heißt es dann klettern und balancieren, sich durch eine Welt aus Seilen, Balken und Hängebrettern bewegen.

Wer lieber am Boden bleibt, nutzt den Barfußparcour. Er eröffnet dem Nacktfüßler mit jedem Schritt eine Vielfalt von Erlebnissen: kühles, weiches Gras, warmer Sand, anschniegendes Moos, massierende Baumrinde, feuchte Erde, raschelndes Laub, alles mit den Temperaturen, Geräuschen und Gerüchen der Jahreszeit verbunden.

Fahrt zum Wellnesshotel, Saunabesuch und Abendessen.

2. TAG: BIKE & WELLNESS

Unzählige Wege führen durch das Sarntal zu wunderschönen Einzelhöfen, Almen und Berghütten.

Sowohl Einsteiger als auch durchtrainierte Freaks werden in den Sarntaler Alpen ihre Herausforderung finden. Bevor man sich allerdings in den Sattel schwingt, sollte man sich auf steile Aufstiege und eine Überwindung von mindestens 600 bis 700 Höhenmetern einstellen.

Mittagessen in einer typischen **Berghütte**.

Am Nachmittag gibt es Verwöhnung pur im Hotel Bad Schörgau. Hier wurde die jahrhundertlange bäuerliche Tradition der Badekultur wieder aktiviert. Das gemütliche Badehaus verfügt über eine eigene eisen-, schwefel- und mineralhaltige Wasserquelle. Die hochwertigen Badezusätze kommen von den Sarner Bauern: das duftende Alpenheu, der Honig und die reichhaltige Milch. Eine besondere Bedeutung nimmt die **Sarner Latsche – Original Pinus Sarentensis** ein, eine altbewährte und natürliche „Bauernmedizin“. Vor allem das Öl mit dem charakteristischen harzig-waldfrischen Duft belebt Körper, Geist und Seele, fördert die Durchblutung und wirkt wohltuend und belebend.

Abendessen im Haubenrestaurant des Hotels.

3. TAG: KLETTERN & RELAX

In Südtirol ist Bewegung angesagt: Ein Eldorado für Kletterfans sind die Klettergärten „Marderwand“ zwischen Kurtatsch und Graun, „Unterlegstein“ in Fennhals, „Sefnar Plottn“, „Tanzbach-Knott“ und die Sarner Scharte im Sarntal und der Klettergarten in Truden.

Ein anspruchsvolles aber lohnenswertes Stück Weg ist der Klettersteig von Marg Reid zum Fennberg. Der Höhenunterschied beträgt ca. 750 m, die Gehzeit ca. 5 Stunden. Am Ende wartet eine einmalig schöne und erholsame Gegend. Im Fenn See kann man ein erfrischendes Bad nehmen. Nach dem Mittagessen am Fennberg einfach nur Sonnenschein und Ruhe genießen. Abendessen in einem ausgewählten Restaurant im Südtiroler Unterland.

4. TAG: NORDIC WALKING & ...

Nordic Walking wurde als Sommer-Trainingsmethode der Spitzenathleten in Zusammenarbeit mit dem weltgrößten Carbonstockhersteller „exel“ entwickelt. Diese Sportart ist durch die unterschiedliche Beanspruchung beim An- und Abstieg am schönsten und wirkungsvollsten im leicht hügeligen Gelände. Durch den Stockeinsatz beim Nordic Walking werden Knie und Rücken entlastet und somit ist diese Sportart besonders interessant für Leute, die beim normalen Laufen in diesen Bereichen Probleme haben. Durch die Stockbewegung werden Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst.

In einem guten Nordic Walking Kurs werden auch Sonderformen wie schnelle Trippelschritte, Laufen mit sehr langen Schritten oder Veränderungen im Stockeinsatz gelehrt.

Stärkung für die müden Sportler in einem Restaurant.

TOURISMUSVEREINE TOURIST OFFICE

AUSKÜNFTE – BUCHUNGEN

Bitte buchen Sie direkt beim Gastbetrieb. Falls Sie Reservierungsschwierigkeiten haben sollten oder weitere Auskünfte benötigen, stehen wir oder die hier angeführten Tourismusvereine Ihnen gerne zur Verfügung. Durchwahl aus dem Ausland: 0039...

INFORMATION – BOOKINGS:

Please book directly at your hotel/guesthouse. In the case of difficulty while booking or if you need further information, please contact the listed tourist offices. Country code from abroad: 0039

**TOURISMUSVERBAND SÜDTIROLS SÜDEN
TOURIST BOARD SOUTH OF SÜDTIROL**
Pillhofstr. 1, I-39057 Frangart (BZ)
Tel. 0471 633 488 • Fax 0471 633 367
info@suedtirols-sueden.info
www.suedtirols-sueden.info

BOZEN | BOLZANO

Waltherplatz 8, I-39100 Bozen
Tel. 0471 307 000 • Fax 0471 980 128
www.bolzano-bozen.it

JENESIEN | SAN GENESIO

Schrann 7, I-39050 Jenesien
Tel. 0471 354 196 • Fax 0471 363 745
www.jenesien.net

TERLAN | TERLANO

Dr.-Weiser-Platz 2, I-39018 Terlan
Tel. 0471 257 165 • Fax 0471 257 830
www.terlan.info

ANDRIAN | ANDRIANO

Wehrburgstr.1, I-39010 Andrian
Tel. 0471 510 100 • Fax 0471 510 642
www.andrian.info

EPPAN | APPIANO

Rathausplatz 1, I-39057 Eppan
Tel. 0471 662 206 • Fax 0471 663 546
www.eppan.com

KALTERN | CALDARO

Marktplatz 8, I-39052 Kaltern
Tel. 0471 963 169 • Fax 0471 963 469
www.kaltern.com

TRAMIN | TERMENO

Julius-v.-Payer-Str. 1, I-39040 Tramin
Tel. 0471 860 131 • Fax 0471 860 820
www.tramin.com

SÜDTIROLER UNTERLAND | BASSA ATESINA

Hptm.-Schweiggel-Platz 8, I-39040 Kurtatsch
Tel. 0471 880 100 • Fax 0471 880 451
www.suedtiroler-unterland.it

SALURN | SALORNO

Rathausplatz 2, I-39040 Salurn
Tel. + Fax 0471 884 279
tourismusverein.salurn@rolmail.net

CASTELFEDER

Hauptplatz 5, I-39040 Auer
Tel. 0471 810 231 • Fax 0471 811 138
www.castelfeder.info

LEIFERS BRANZOLL PFATTEN

LAIVES BRONZOLO VADENA
Kennedystr. 75, I-39055 Leifers
Tel. 0471 950 420 • Fax 0471 951 226
www.leifers-info.it

MÖLTEN | MELTINA

Dorfstr. 16, I-39010 Mölten
Tel. 0471 668 282 • Fax 0471 667 228
www.moelten.net

SARNTAL | VAL SARENTINO

Europastr. 15a, I-39058 Sarnthein
Tel. 0471 623 091 • Fax 0471 622 350
www.sarntal.com

RITTEN | RENON

Dorfstr. 5, I-39054 Klobenstein
Tel. 0471 356 100 • Fax 0471 356 799
www.ritten.com

ALDEIN-RADEIN | ALDINO-REDAGNO

Dorfplatz 34, I-39040 Aldein
Tel. 0471 886 800 • Fax 0471 886 666
www.aldein-radein.it

TRUDNER HORN | MONTE CORNO

Am Kofl 2, I-39040 Truden
Tel. 0471 869 078 • Fax 0471 869 278
www.trudnerhorn.com

© 2007

Herausgeber | Publisher

Tourismusverband Südtirols Süden

Konzept, Grafik | Concept, Graphics

tappeiner.it

Bilder | Images

tappeiner.it, Othmar Seehauser, Trehs, Winecenter Kaltern,

Alois Lageder, Hetz, TVB Südtirols Süden, Tourismusvereine, tourist offices

Panoramakarte | Map

Südtirol Marketing Gesellschaft

Druck | Print

karodruck.it