

südtiroler almblüte

malghe in fiore

13.05.–03.06.2023



Aufatmen und Krafttanken!

Macht es der auflebenden Natur gleich! Reckt euch der Sonne entgegen, atmet die reine Bergluft, spürt das kalte, klare Quellwasser, stärkt eure Wurzeln und kommt in Bewegung! Ein einzigartiges Wochenprogramm lädt ein, diese besondere Zeit in den Bergen neu zu entdecken. In den Hütten und Hofschänken genießt ihr zudem spezielle Südtiroler Köstlichkeiten.

Kostenbeitrag pro Veranstaltung (sofern nicht anders angeführt):

5,00 € mit Almcared oder Natz-Schabs Guest Pass
10,00 € mit museumobil Card und andere

Ricaricatevi, respirate profondamente

e ammirate il risveglio della natura! Un ricco programma settimanale vi invita a riscoprire l'incanto della primavera alpina, con tante attività e ... con le speciali delizie culinarie servite dalle baite e osterie contadine che partecipano all'iniziativa.

Il costo á evento (salvo diversamente indicato):

5,00 € con Almcared o Natz-Schabs Guest Pass
10,00 € con museumobil Card e altri

Teilnahme nur
mit Anmeldung:

Partecipazione solo
con iscrizione:



Tel.: +39 0472 886 048
info@gitschberg-jochtal.com
info@riopusteria.it

www.almbluete.it
www.malghe-in-fiore.it

Gitschberg Jochtal
Rio Pusteria

Natz-Schabs

Geführte E-Bike-Tour



Tour guidato in e-bike attraverso meleti e vigneti

Montag | Lunedì
15.+ 22. + 29.05.2023

Treffpunkt | Punto di ritrovo
09.30 Uhr, Bahnhof Mühlbach
ore 09.30, Stazione ferroviaria
di Rio di Pusteria

Dauer | Durata
ca. 5 h

€ mit Almcared
oder Natz-Schabs Guest Pass
con Almcared
o Natz-Schabs Guest Pass
65,00 €

mit museumobil Card und andere
con museumobil Card e altri
80,00 €

Die Tour führt durch Apfelplantagen und Weinberge nach Natz, Schabs und Neustift, wo das Koster Neustift besichtigt werden kann. Einfache, aber schöne Tour mit ca. 500 Höhenmetern und 40 km. Einkehrmöglichkeit entlang der Strecke. Inkl. Bike-Verleih und Helm.

Il tour guidato attraversando meleti e vigneti, vi condurrà a Naz, Sciaives e Novacella. Possibilità di ristoro lungo il percorso. Tour facile di circa 40 km con dislivello di circa 500 metri. Incl. noleggio mountain bike elettrica e casco.

Kräuterwanderung in Natz mit Carmen Stieler

Escursione sul tema delle erbe a Naz con Carmen Stieler

Montag | Lunedì
15. + 22. + 29.05.23

Dauer | Durata
ca. 1,5 h


Treffpunkt | Punto di ritrovo
16.00 Uhr, Dorfplatz Natz
ore 16.00, Piazza del paese a Naz


Mit unserer zertifizierten Kräuterpädagogin längst verloren geglaubtes Wissen ausgraben. Bei der gemütlichen Wanderung erfahrt ihr interessante und unterhaltsame Informationen rund um heimische Kräuter, ihre wohltuende Wirkung und wie diese beim Räuchern eingesetzt werden können.


Alla ricerca del sapere perduto da tempo con la nostra esperta erborista certificata. Fare una piacevole escursione sull'altopiano soleggiato. Ottenere informazioni interessanti e divertenti sulle erbe locali, sui toccasana meravigliosi e sugli effetti benefici di tutto ciò che cresce e prospera qui. Una gita del tutto speciale! The taste of nature – il gusto della natura!

— Bleib gesund! Wanderung mit immunstärkenden Impulsen mit Monika Engl

Una botta di salute! Un'escursione (immuno)stimolante con Monika Engl

 **Dienstag | Martedì**
16. + 23. + 30.05.2023

 **Dauer | Durata**
ca. 6 h

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**
10.00 Uhr, Parkplatz Altfasstal in Meransen
ore 10.00, Parcheggio Valle d'Altafossa a Maranza


Bei dieser Wanderung durch das Altfasstal widmet ihr euch eurem Immunsystem und erfahrt, wie ihr es mit natürlichen jedoch wirkungsvollen Mitteln pflegen und trainieren könnt. Besondere Kraftplätze, Atemübungen, ein Vitamin-D-Sonnenbad, kaltes Wasser und Heil- und Bitterkräuter sind wahre Immunbooster. Unsere Expertin wird euch für gesunde Rituale im Alltag begeistern, die ihr zu Hause ohne viel Zeitaufwand umsetzen könnt.


Questa escursione nella Valle d'Altafossa vi darà l'occasione di concentrarvi sul vostro sistema immunitario e imparare come rafforzarlo con metodi naturali ma efficaci. Luoghi di forza, esercizi di respirazione, bagni di sole e vitamina D, acqua fredda ed erbe officinali ... ci sono diversi modi per stimolare le difese immunitarie. La nostra esperta vi svelerà alcuni rituali salutari che non richiedono molto tempo e che potrete facilmente integrare nella vostra routine quotidiana.




— Waldbaden beim Wasserfall in Obervintl mit Sabrina Innerhofer

Bagni di bosco presso la cascata di Vandoies di Sopra con Sabrina Innerhofer

 **Mittwoch | Mercoledì**
17. + 24. + 31.05.23

 **Dauer | Durata**
ca. 3 h


 **Treffpunkt | Lunedì**
10.00 Uhr, Parkplatz Obervintl/Kirche
ore 10.00, Parcheggio presso
la chiesa a Vandoies di Sopra


Aufmerksam die Steinchen und Wurzeln unter den Füßen spüren, das Ziepen des Bergpiepers hören, die Aromen der Bergstaudenfluren und Wildkräuter erraten, innehalten, bewusst atmen und entschleunigen. Beim Wasserfall angekommen, könnt ihr die Kraft des Wassers und die Energie der Elemente auf euch wirken lassen.


Camminare in modo consapevole significa percepire i sassolini e le radici sotto i nostri piedi, sentire il fischio dello spioncello, indovinare gli aromi di cespugli e piante, fermarsi, respirare con consapevolezza e rilassarsi. All'arrivo alla cascata, lasciatevi rinvigorire dal potere elementale dell'acqua.

— Wandererlebnis auf dem Hochplateau der Rodenecker Lüsner Alm

Escursione guidata sull'Alpe di Rodengo e Luson

 **Donnerstag | Giovedì**
18. + 25.05 + 01.06.2023

 **Dauer | Durata**
ca. 5 h

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**
09.30 Uhr, Parkplatz Zumis in Rodeneck
ore 09.30, Parcheggio Zumis a Rodengo


 **470 ⚡**
17 km


Im sanften Auf und Ab führt uns diese Wanderung durch die weitläufige Landschaft der Rodenecker Lüsner Alm. Vom Parkplatz Zumis (1.725m) wandern wir über den besinnlichen Schöpfungsweg mit sieben Kunststationen bis zur Bergkapelle Pianer Kreuz. Der Aufstieg zum Gipfelkreuz Astjoch (2.194m) belohnt uns mit einem 360° Panorama auf die umliegende Berglandschaft.


Un'esperienza che tra dolci saliscendi ci farà esplorare la sconfinata Alpe di Rodengo e Luson. Partendo dal parcheggio Zumis (1.725 m) ci incammineremo sul contemplativo Sentiero della Creazione, che in sette tappe segnate da altrettante opere artistiche ci porterà alla cappella di Pianer Kreuz. Da lì saliremo fino alla croce di vetta del Giogo d'Asta (2.194 m), dove potremo ammirare un fantastico panorama a 360° sulle montagne circostanti.


— Apfelwanderung in Natz mit Hubert Gasteiger

Escursione guidata nei meleti a Naz con Hubert Gasteiger

 **Freitag | Venerdì**
19. + 26.05 + 02.06.23

 mit Almcard
oder Natz-Schabs Guest Pass
con Almcard
o Natz-Schabs Guest Pass
kostenlos / gratuito

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**
10.00 Uhr, Dorfplatz Natz
ore 16.00, Piazza del paese a Naz

 **Dauer | Durata**
ca. 1,5 h


mit museumobil Card und andere
con museumobil Card e altri
10,00 €


Die geführte Wanderung beinhaltet neben dem lehrreichen Ausflug zu den Apfelbäumen, die hier allerorts den Weg säumen, auch eine Filmvorführung und natürlich eine Apfelverkostung. Unser zertifizierter Apfelbotschafter beantwortet alle Fragen rund um den Apfelanbau.


Il frutto colorato che fiorisce e matura ovunque qui è leggendario di significato simbolico per il nostro altopiano. L'escursione guidata comprende un'escursione didattica agli alberi di mele che costeggiano il sentiero, oltre alla presentazione di un filmato e alla degustazione di mele. Il nostro certificato ambasciatore delle mele risponde a tutte le domande sulla coltivazione delle mele.

— Morgen-Walk in Terenten

Camminata mattutina a Terento

 **Sonntag | Domenica**
14.+ 21. + 28.05.2023

 **Dauer | Durata**
ca. 3 h

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**
07.00 Uhr, Infobüro Terenten
ore 07.00, Ufficio informazioni a Terento

 350 ♂
6 km

Schritt für Schritt dem neuen Tag entgegen. Wer am Morgen früher aus den Federn kommt, ist untertags sehr viel produktiver und fühlt sich allgemein wohler. Nützt diese Nordic-Walking-Einheit um frisch in den Tag zu starten. Am Ziel angekommen genießt ihr einen schmackhaften Snack aus einheimischen Produkten und die Ruhe der Morgenstille.


Passo dopo passo incontro al giorno. È risaputo che chi si alza la mattina presto affronta la giornata con maggiore slancio e riesce ad essere più produttivo. Per andare incontro al giorno con la giusta energia, uscite per una camminata mattutina attraverso un paesaggio straordinario.





HIGHLIGHT

— Mountain glow Yoga am Gitschberg mit Sabrina Innerhofer


Mountain glow yoga sul monte Gitschberg con Sabrina Innerhofer

 **Samstag | Sabato**
03.06.23

 mit Almencard
oder Natz-Schabs Guest Pass
con Almencard
o Natz-Schabs Guest Pass
kostenlos / gratuito

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**
09.30 Uhr, Talstation Gitschbergbahn
in Meransen
ore 09.30, Stazione a valle funivia
Gitschberg a Maranza

mit museumobil Card und andere
con museumobil Card e altri
25,00 €

 **Dauer | Durata**
ca. 3 h

Rauf auf den Berg ... und runterkommen!

Eine Yoga-Einheit der besonderen Art. Yoga umgeben von frischer Bergluft, einer einmaligen Aussicht und der Freiheit der Berge! Anschließend genießt ihr einen Aperitif bei der Gitschhütte.

Tutti in montagna ... a tutto relax.

Una lezione di yoga molto speciale con tanta aria pura, una vista spettacolare e tutto il senso di libertà che la montagna sa regalare!



südtiroler almkost

sapori in malga

13.05.–03.06.2023

Direkt auf den schönsten Wanderwegen
verführen erlesene frühlinghafte
Spezialitäten den feinen Gaumen.

Sui bellissimi sentieri escursionistici
potrete assaggiare una selezione
di golose specialità primaverili.



Folgende teilnehmende Hütten und Hofschänken
schreiben das Kapitel der Südtiroler Almkost:

Ecco le baite e taverne contadine che partecipano
all'iniziativa Sapori in Malga:

Gitschhütte
Gitschberg

Ochsenalm
Jochtal

Bacherhütte
Gitschberg

Anratterhütte
Jochtal

Nesselhütte
Gitschberg

Roner Alm
Rodenecker-Lüsner Alm

Pichlerhütte
Gitschberg

Sylvanerhof
Raas

Prantner Stadl Hütte
Altfasstal

Restaurant Hochrain
Raas

Schutzhütte Wieserhütte
Altfasstal

Gasthof Kaltenhauser
Raas

Zingerlehütte
Vals



Alle Infos zu den Öffnungszeiten:
www.almbluete.it

Per maggiori informazioni:
www.malghe-in-fiore.it

In Zusammenarbeit mit
In collaborazione con



südtiroler almkost

sapori in malga

**13.05. –
03.06.2023**

Löwenzahnsalat, Kräuterknödel
oder Fichtenrisotto mit Frischkäse?
Südtirol hat viele kleine Küchegeheimnisse
zu bieten, die rasch zum großen Highlight werden.

Insalata di tarassaco, canederli alle erbe o risotto
all'abete rosso con formaggio cremoso
La cucina dell'Alto Adige ha tanti piccoli segreti
che diventano vere e proprie attrazioni ...