

Südtiroler Almblüte

Malghe in fiore

31.05. - 21.06.2025



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 saisonale Südtiroler Köstlichkeiten.

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.

Teilnahme nur
mit Anmeldung:
Partecipazione solo
con iscrizione:



Gitschberg Jochtal | Rio Pusteria

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

Natz-Schabs | Naz-Sciaves

Tel.: +39 0472 415 020
info@natz-schabs.info

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


Gitschberg Jochtal
Rio Pusteria


Natz-Schabs

Wanderung auf die Rodenecker-Lüsner Alm mit achtsamen Momenten

Camminata consapevole sull'Alpe di Rodengo e Luson

 Samstag Sabato 31.05. + 07.06.25	 Dauer Durata ca. 3,5 h
 Treffpunkt Punto di ritrovo 9.40 Uhr, Parkplatz Zumis in Rodeneck ore 9.40, Parcheggio Zumis a Rodengo	 180 ↗ 7 km 2 h
 Almencard + Natz-Schabs Card: 5,00 €	Mobilcard + andere altri: 10,00 €

Genießt den Blick auf die einzigartigen Dolomiten, entschleunigt und lasst den Alltag hinter euch. Bei dieser Wanderung nehmt ihr die Waldatmosphäre und das Frühlingserwachen mit allen Sinnen wahr und verweilt an kraftvollen Naturplätzen. Ihr atmet bewusst die heilsame Luft ein, spürt die Erde unter euren Füßen und tankt neue Energie. Einkehrmöglichkeit zu Mittag auf einer Alm.

Godetevi la vista delle Dolomiti, rallentate il ritmo e lasciatevi alle spalle la quotidianità. Durante questa escursione vivrete l'atmosfera del bosco e il risveglio della primavera con tutti i sensi, soffermandovi in luoghi naturali ricchi di energia. Respirate consapevolmente l'aria benefica, percepite la terra sotto i piedi e fate il pieno di nuova energia. A pranzo è prevista una sosta in malga.

Geführte E-Bike-Tour: Bike und Käse

Tour guidato in e-bike: bike e formaggio

 Sonntag Domenica 01.06. + 08.06. + 15.06.25	 Dauer Durata ca. 5 h	
 Treffpunkt Punto di ritrovo 09.30 Uhr, Bahnhof Mühlbach ore 09.30, Stazione ferroviaria di Rio di Pusteria	 600 ↗ 40 km	
 Almencard + Natz-Schabs Card: 65,00 € (inkl. E-Bike, Helm, Führung und Verkostung incl. bici elettrica, casco, visita e degustazione)	Mobilcard + andere altri: 80,00 €	

Die Tour führt euch über Vintl und Kiens in die Rienzstadt Bruneck, das Herz des Pustertals. Nach einem kurzen Aufenthalt geht es auf einer Alternativroute zurück nach Mühlbach. Auf dem Rückweg besucht ihr die Schaukäserei Capriz mit Führung durch das Käsemuseum und Verkostung von feinstem Ziegen- und Kuhmilchkäse aus Südtirol.

Il tour vi porta da Rio di Pusteria, passando per Vandoies e Chienes, fino a Brunico, il cuore della Val Pusteria. Dopo una breve pausa si rientra su un percorso alternativo con sosta al caseificio Capriz, dove vi attendono una visita guidata al museo del formaggio e una degustazione di formaggi di capra e di mucca 100% altoatesini.

HIGHLIGHT

— Bike und Yoga

Bike e Yoga



Montag | Lunedì
09.06. + 16.06.25

Dauer | Durata
ca. 5 h

Treffpunkt | Punto di ritrovo
09.40 Uhr, Parkplatz Zumis in Rodeneck
ore 09.40, parcheggio Zumis a Rodengo

550 ♂
22 km

Almencard + Natz-Schabs Card:
65,00 €
(inkl. E-Bike, Helm und Yoga-Einheit | incl. bici elettrica e lezione di yoga)

Mobilcard + andere | altri:
80,00 €

Diese Tour wird euch in Erinnerung bleiben: Mit dem E-Bike geht es über das Hochplateau der Rodenecker-Lüsner Alm, bevor ihr die letzten Höhenmeter zu Fuß zum Astjoch (2.194 m) bewältigt. Dort erwartet euch ein einzigartiger 360-Grad-Blick auf die Bergwelt – perfekt für eine Yoga-Einheit in frischer Bergluft und beeindruckender Kulisse! Einkehrmöglichkeit zu Mittag auf einer Alm.

Questo tour vi regalerà ricordi indimenticabili: con la e-bike raggiungerete l'Alpe di Rodengo e Luson, poi a piedi salirete fino alla croce di vetta della Cima Lasta (2.194 m). In cima vi aspetta una vista a 360 gradi sulle montagne, ideale per una lezione di yoga tra aria pura, panorami spettacolari e libertà assoluta! A pranzo è prevista una sosta in malga.

— Bergseewanderung im Pfunderer Tal

Escursione ai laghi alpini in Val di Fundres

Dienstag | Martedì
03.06. + 10.06. + 17.06.25

Dauer | Durata
ca. 7 h

Treffpunkt | Punto di ritrovo
09 Uhr, Parkplatz Dun in Pfunders
ore 09, parcheggio Dun a Fundres

1.100 ♂
16 km
6 h

Almencard + Natz-Schabs Card:
10,00 €

Mobilcard + andere | altri:
20,00 €

Bei dieser Wanderung erreicht ihr den Weitenbergsee und den Grindlbergsee – zwei Bergseen, die sich ganz unterschiedlich präsentieren: der eine auf einer Hochfläche mit weitem Blick, der andere eingebettet in die Berglandschaft mit beeindruckendem Tiefblick. Auch die Aussicht auf die grünen Pfunderer Berge und Erlebnisse wie Murmeltierpiffe, rauschende Bäche und kreisende Raubvögel machen die Tour besonders. Einkehrmöglichkeit zu Mittag auf einer Alm.

Con questa escursione raggiungerete il Weitenbergsee e il Grindlbergsee, due laghi di montagna molto diversi: uno su un altopiano con vista sconfinata, l'altro incastonato tra le montagne con profondità mozzafiato. Anche la vista sui verdi monti di Fundres e gli incontri con marmotte, ruscelli e rapaci rendono l'esperienza davvero speciale. A pranzo è prevista una sosta in malga.

— Morgenwanderung mit Bergfrühstück in Terenten

Camminata mattutina con colazione alla montagna a Terento

Mittwoch | Mercoledì
04.06. + 11.06. + 18.06.25

Dauer | Durata
ca. 5 h

Treffpunkt | Punto di ritrovo
07 Uhr, Parkplatz Winnebachtal in Terenten
Ore 07, Parcheggio Val Vena a Terento

900 ♂
11 km
3,5 h

Almencard + Natz-Schabs Card:
20,00 € (inkl. Frühstück | incl. colazione)

Mobilcard + andere | altri:
30,00 € (inkl. Frühstück | incl. colazione)

Diese morgendliche Wanderung bietet gleichermaßen herrliche Wälder sowie eindrucksvolle Bergmassive, welche ihr am frühen Morgen noch viel besser wahrnehmen könnt. Auf der 2.312 Meter gelegenen Tiefrastenhütte angekommen, erwartet euch ein Bergfrühstück und ein atemberaubendes Panorama zum Krafttanken.

Saliamo al rifugio Lago di Pausa, una escursione mattutina che vi ripagherà con gli straordinari profumi dei boschi di montagna e la vista a perdita d'occhio sulle nostre montagne. Arrivati al rifugio a quota 2.312 metri vi aspetta una bella colazione alla montagna.

— Waldbaden beim Wasserfall in Obervintl



Bagni di bosco presso la cascata di Vandoies di Sopra

Donnerstag | Giovedì
05.06. + 12.06. + 19.06.25

Dauer | Durata
ca. 3 h

Treffpunkt | Punto di ritrovo
10 Uhr, Parkplatz Obervintl/Kirche
ore 10, Parcheggio presso
la chiesa a Vandoies di Sopra

Almencard + Natz-Schabs Card:
5,00 €

Mobilcard + andere | altri:
10,00 €

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 rinviare dal potere elementale dell'acqua.

HIGHLIGHT

— Wild und Wunderbar – Kräuterwanderung in Meransen

Wild and Wonderful – escursione botanica a Maranza



Freitag | Venerdì
06.06.25

Dauer | Durata
ca. 5 h

Treffpunkt | Punto di ritrovo
09 Uhr, Parkplatz Altfasstal in Meransen
ore 09, parcheggio Valle d'Altafossa a
Maranza

100 ♂
6,5 km
2 h

Almencard + Natz-Schabs Card:
25,00 €
(inkl. Mittagssnack und Salbe | spuntino a pranzo e unguento inclusi)

Mobilcard + andere | altri:
35,00 €

Bei dieser Wanderung durchs Altfasstal zeigt euch unsere Kräuterexpertin, wie ihr essbare und heilkräftige Kräuter erkennt. An der Hütte bereitet ihr gemeinsam ein wild inspiriertes Mittagessen zu – mit frischem Kräutersalat, Aufstrichen, Kräuterbrot und Blütencreme – alles aus gesammelten Natur-Schätzen. Zum Abschluss stellt ihr eine Allzweck-Wundsalbe für unterwegs her.

Durante l'escursione in Valle d'Altafossa, la nostra esperta vi insegnerà a riconoscere erbe commestibili e curative. Al rifugio cucinerete insieme un pranzo "selvatico" con insalata alle erbe, creme spalmabili, pane croccante e crema ai fiori. Infine, preparerete un unguento multiuso da portare nello zaino.

— Apfelwanderung in Natz

Escursione guidata nei meleti a Naz

Freitag | Venerdì
06.06. + 13.06. + 20.06.25

Dauer | Durata
ca. 1,5 h

Treffpunkt | Punto di ritrovo
10 Uhr, Dorfplatz Natz
ore 10, Piazza del paese a Naz

Almencard + Natz-Schabs Card:
kostenlos / gratuito
Mobilcard + andere | altri:
10,00 €

Sagenhaft, gesund und von symbolischer Bedeutung ist die farbenfrohe Frucht, die hier überall blüht und reift. Die geführte Apfelwanderung beinhaltet neben dem lehrreichen Ausflug zu den Apfelbäumen, die hier allorts den Weg säumen, auch eine Filmvorführung und natürlich eine Apfelverkostung. Unser zertifizierter Apfelbotschafter beantwortet alle Fragen und serviert spannende Fakten rund um den Apfelanbau.

Il frutto colorato che fiorisce e matura ovunque qui è leggendario e salutare. L'escursione guidata all'insegna della mela comprende un'escursione didattica agli alberi di mele che costeggiano il sentiero, oltre alla presentazione di un filmato e, naturalmente, alla degustazione di mele. Il nostro certificato ambasciatore delle mele risponde a tutte le domande e fornisce informazioni interessanti sulla coltivazione delle mele.



Südtiroler Almkost Sapori in malga

31.05.–21.06.2025

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
servieren euch Gerichte der Südtiroler Almkost:

Le seguenti baite e osterie contadine vi delizieranno
con piatti dei Sapori in Malga:

Bacherhütte
Gitschberg

Gitschhütte
Gitschberg

Nesselhütte
Gitschberg

Pichlerhütte
Gitschberg

Großberghütte
Altfasstal | Valle d' Altafossa

Moserhütte
Altfasstal | Valle d' Altafossa

Pranter Stadl Hütte
Altfasstal | Valle d' Altafossa

Wieserhütte
Altfasstal | Valle d' Altafossa

Anratterhütte
Jochtal

Ochsenalm
Jochtal

Kurzkofelhütte
Vals | Valles

Buschenschank Trinnerhof
Raas | Rasa

Gasthof Kaltenhauser
Raas | Rasa

Hofschänke Walderhof
Natz | Naz

Naturhotel Runa
Rodenecker-Lüsner Alm |
Alpe di Rodengo-Luson



Alle Infos zu den Öffnungszeiten:
www.almbuete.it

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

In Zusammenarbeit mit
In collaborazione con



Südtiroler Almkost

Sapori in malga

**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 ...