

# Südtiroler Almblüte

Malghe in fiore

11.05.–01.06.2024



### Aufatmen und Krafttanken!

Macht es der auflebenden Natur gleich!  
Recht 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 frühlinghafte Köstlichkeiten mit regionalen Produkten.

### 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.



Gitschberg Jochtal | Rio Pusteria

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

Natz-Schabs | Naz-Sciaives

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

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

Teilnahme nur  
mit Anmeldung:

Partecipazione solo  
con iscrizione:




  
**Gitschberg Jochtal**  
Rio Pusteria


  
**Natz-Schabs**


## Geführte E-Bike-Tour



Tour guidato in e-bike attraverso meleti e vigneti

 **Sonntag | Domenica**  
12. + 19. + 26.05.24

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

 **Dauer | Durata**  
ca. 5 h


 Almencard  
+ Natz-Schabs Card:  
**65,00 €**  
museumobil Card  
+ andere | altri:  
**80,00 €**


Die Tour führt durch Apfelplantagen und Weinberge nach Natz, Schabs und Neustift, wo das Kloster 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.


## Waldbaden beim Wasserfall in Obervintl mit Sabrina Innerhofer

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

 **Montag | Lunedì**  
13. + 20. + 27.05.24

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

 **Dauer | Durata**  
ca. 3 h


 Almencard + Natz-Schabs Card:  
**5,00 €**  
museumobil Card + 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 rinvigorire dal potere elementale dell'acqua.


## — Kräuterwanderung in Natz mit Carmen Stieler

Escursione sul tema delle erbe a Naz con Carmen Stieler

 **Montag | Lunedì**  
13. + 21. + 27.05.24

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

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
16 Uhr, Dorfplatz Natz  
ore 16, Piazza del paese a Naz


 **Almencard + Natz-Schabs Card:**  
**10,00 €**  
museumobil Card + andere | altri:  
**15,00 €**


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!

## — Achtsame Wanderung auf der Rodenecker Lüsner Alm mit Gudrun Reden

Passeggiata consapevole sull' Alpe di Rodengo e Luson con Gudrun Reden

 **Dienstag | Martedì**  
14. + 21. + 28.05.24

 **Dauer | Durata**  
ca. 3,5 h

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
9.30 Uhr, Parkplatz Zumis in Rodeneck  
ore 9.30, Parcheggio Zumis a Rodengo

 180 ⚡  
7 km


 **Almencard + Natz-Schabs Card:**  
**5,00 €** museumobil Card + andere | altri:  
**10,00 €**


Genieße den Blick auf die einzigartigen Dolomiten, atme tief in den Bauch und lasse den Alltag hinter dir. Wir nehmen bei dieser Wanderung das Frühlingserwachen mit allen Sinnen wahr. An kraftvollen Naturplätzen atmen wir die heilsame Bergluft ein, spüren die Erde unter unseren Füßen und tanken Naturenergie. Zu Mittag Einkehrmöglichkeit in einer Alm.


Respirare profondamente e lasciarvi alle spalle la quotidianità ammirando la bellezza delle Dolomiti. Questa esperienza sarà l'occasione per percepire il risveglio di primavera con tutti i sensi e lasciarci permeare dall'energia di questo magnifico luogo naturale. Respireremo la benefica aria dei boschi alpini, ci godremo la sensazione della terra sotto i piedi, per ritrovarci pieni di nuova energia. A pranzo potete fermarci su una malga.

## — Morgenwanderung mit Bergfrühstück in Terenten


Camminata mattutina con colazione alla montagna a Terento

 **Mittwoch | Mercoledì**  
15. + 22. + 29.05.24

 **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

 **Almencard + Natz-Schabs Card:**  
**15,00 € (inkl. Frühstück | incl. colazione)** museumobil Card + andere | altri:  
**25,00 € (inkl. Frühstück | incl. colazione)**


Diese etwas anspruchsvolle Wanderung (2 h Aufstieg) 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 camminata alquanto impegnativa (2 h di salita) 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.


## — Frühjahrs-Bergwanderung mit Kneippen in Meransen

Escursione guidata primaverile con Kneipp a Maranza



 **Donnerstag | Giovedì**  
16. + 23. + 30.05.24

 **Dauer | Durata**  
ca. 5 h

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
09.30 Uhr, Talstation Gitschberg in Meransen  
ore 09.30, stazione a valle cabinovia  
Gitschberg a Maranza

 700 ⚡  
13,5 km


 **Almencard + Natz-Schabs Card:**  
**kostenlos | gratuito** museumobil Card + andere | altri:  
**Bergbahnticket | biglietto della cabinovia**


Auffahrt mit der Bergbahn bis zur Mittelstation (1.650m). Von dort wandert ihr bis zum Gipfel des Kleingitsch (2.262m). Bei prächtigen Ausblicken geht es ins Altfasstal, wo mehrere Hütten zur Rast einladen. Auf dem Rückweg durch das Altfasstal macht ihr nochmal Halt um zu kneippen. Das Wasser treten im kalten, fließenden Wasser hat abhärtende, kreislauffördernde und belebende Wirkung.


Con la cabinovia raggiungeremo la stazione intermedia a 1.650 m, dove imbrocheremo il sentiero delle baite fino alla cima Kleingitsch (2.262 m). Circondati da panorami mozzafiato, proseguiremo addentrando nella Valle d'Altafossa, dove ci aspettano varie baite per fare una sosta. Infine, percorreremo a ritroso la Valle d'Altafossa e il sentiero Kneipp. Il contatto con l'acqua fredda ha effetti positivi sulla circolazione ed è molto tonificante.


## — Apfelwanderung in Natz mit Hubert Gasteiger

Escursione guidata nei meleti a Naz con Hubert Gasteiger

 **Freitag | Venerdì**  
17. + 24. + 31.05.24

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

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

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

Die geführte Wanderung 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 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.


### HIGHLIGHT


## — Mountain glow Yoga am Gitschberg mit Sabrina Innerhofer




Mountain glow yoga sul monte Gitschberg con Sabrina Innerhofer

 **Samstag | Sabato**  
01.06.24

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

 **Dauer | Durata**  
ca. 3 h

 **Almencard + Natz-Schabs Card:**  
**kostenlos / gratuito**  
museumobil Card + andere | altri:  
**Bergbahnticket**  
**biglietto della cabinovia**

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

11.05.–01.06.2024

**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:

**Bacherhütte**  
Gitschberg

**Gitschhütte**  
Gitschberg

**Nesselhütte**  
Gitschberg

**Großberghütte**  
Altfasstal

**Pranter Stadl Hütte**  
Altfasstal

**Anratterhütte**  
Jochtal

**Bergrestaurant**  
Jochtal

**Kuttnhütte**  
Vals

**Zingerlehütte**  
Vals

**Roner Alm**  
Rodenecker-Lüsner Alm

**Tiefrastenhütte**  
Terenten

**Gasthof Kaltenhauser**  
Raas



Alle Infos zu den Öffnungszeiten:  
[www.almbluete.it](http://www.almbluete.it)

Per maggiori informazioni:  
[www.malge-in-fiore.it](http://www.malge-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 ...