

## Ein Tag in ...

Am **Dienstag** hat unser **Abend- Restaurant Ruhetag** (Gutschrift 20€ pro Person bei Buchung mit Halbpension). Genießen Sie **morgens unser reichhaltiges Frühstück** und **abends die kulinarische Vielfalt Südtirols** außerhalb unseres Hotels.

Nach einem entspannten Frühstück an unseren Genusssorten, empfiehlt sich auch ein erlebnisreicher **Tagesausflug zum Entdecken und Genießen in Südtirol**.

Gerne haben wir für Sie einige **Vorschläge zur Gestaltung Ihres Urlaubstages** in Südtirol zusammengestellt. Für Auskünfte, weitere Fragen und Empfehlungen sind wir, Barbara und Hannes Winkler, sowie Magdalena an der Rezeption, gerne für Sie von 8 bis 18 Uhr da!

*Hinweis: Bei allen Veranstaltungen, Führungen und Einkehrmöglichkeiten wie Restaurants und Gasthäusern empfehlen wir eine Vorabreservierung 1 bis 2 Tage vorher. Gerne sind wir bei weiteren Fragen an der Rezeption für Sie da!*

## *Vinschgau - Mittelalter, Apfelgärten und Whiskey*



empfohlen von Hannes Winkler

„Eine der **ursprünglichsten Kulturlandschaften Südtirols**“

### Anreise:

- mit dem Auto bis Bahnhof Töll. Danach entspannt mit dem Panoramazug von Töll nach Mals, Transfer von Mals Bahnhof nach Glurns mit dem Citybus. (Anfahrtszeit ca. 1,25 Std)
- mit dem Auto nach Glurns, parken am Tauferer Tor (öffentlicher Parkplatz) (Anfahrtszeit ca. 45 Minuten)

Highlights: auf eigene Faust Glurns, Tirols kleinste Stadt, entdecken: Laubengänge, Türme und eine vollständig erhaltene Stadtmauer geben Einblick in das Leben vergangener Zeiten. Malerische Plätze in und um Glurns laden zum Verweilen ein.

Auch empfiehlt sich im Voraus eine Stadtführung oder eine Besichtigung der Stadtmauern in schwindelerregender Höhe zu buchen.

Außerhalb des Ortszentrums befindet sich fußläufig die einzige Whiskey- Brennerei Südtirols, PUNI. Eine Führung mit Verkostung ist ein Genuss für alle Sinne! (Vormerkung empfohlen)

### Essen & Trinken:

- Traditionell im Gasthaus „Zur Post“
- Südtiroler Küche modern interpretiert im „Flurin“
- Kaffee und Kuchen im „Klostercafé“ des nahegelegenen Klosters Marienberg

### In der Umgebung:

Ein absolutes Muss für Kulturinteressierte ist die Besichtigung des Klosters Marienberg: hoch über dem Talschluss thront eines der bedeutendsten Klosteranlagen Tirols mit einzigartigen Fresken und einem atemberaubendem Blick auf das Vinschgau. Im Voraus zu buchen: geführte Besichtigung der Krypta sowie des Museums mit Schaudapot.

### Highlight für ein Selfie:

der Reschensee mit dem versunkenen Kirchturm von Graun.

Highlight für Mittelalter – Fans: die Churburg der Grafen von Trapp mit der größten Sammlung an mittelalterlichen Rüstungen in Tirol (Besichtigung mit Führung möglich; Vorreservierung empfohlen)



## *Vinschgau: Wandern im Matscher Tal*



empfohlen von Hannes Winkler

**„Stille erleben, Natur fernab der bekannten Pfade spüren“**

### Anreise:

- mit dem Auto bis Matsch Dorf, Parkplatz im Dorfzentrum (Anfahrt ca. 1Std.)

### Wanderhighlight:

die Wanderung entlang des Acker Waals zu den Glieshöfen. Eine leichte Wanderung inmitten einer intakten alpinen Naturlandschaft entlang eines wiederentdeckten Waals hoch über dem Matscher Tal. (Dauer ca. 2,5 Std. einfach; Höhendifferenz gering; Schwierigkeit mittel).



### Essen & Trinken:

- Traditionell im „Glieshof“ am Ende der des Acker Waals
- Kaffee und Kuchen: Cafè „Dorfladen“ in Schluderns (ca. 20 Minuten von Matsch mit dem Auto)

### In der Umgebung zu Entdecken: Schluderns mit der Churburg

## *Sarntal – Duftende Wälder & Wellness wie anno dazumal*



empfohlen von Hannes Winkler

### **„Wandern und entspannen auf den Spuren der Latschenkiefer“**

Das Sarntal ist bekannt für seine weitläufigen Latschenkieferbestände. Schöne Wanderungen führen durch die duftenden Nadelwälder.

#### Anreise:

- mit dem Auto (Anfahrt ca. 40 Minuten)

#### Wanderhighlights:

##### **Durch duftende Latschenfelder im Tramin-Tal**

Ein besonders schöner Bestand der Sarner Latsche befindet sich im Tramin-Tal, einem kleinen Seitental des Sarntals. Eine fast unbekannte Wanderung führt vom Weiler Asten zur kleinen Tramin-Alm und weiter zur Seeberg-Alm. Der Wanderweg verläuft durch die duftenden Sarner Latschen hindurch.

Mit nur 1 ½ Stunden Gehzeit und einer Höhendifferenz von 480 Metern eignet sich die Latschenwanderung im Sarntal auch für Familien mit Kindern. Es gibt keine ausgesetzten Passagen. Der Forstweg darf auch mit dem Mountainbike befahren werden.

Ausgangspunkt der Wanderung ist der idyllische Weiler Asten am nördlichen Ende des Sarntals. Dieser Teil des Sarntals wird, wegen des Penser Jochs, auch Penser Tal genannt. Erst in Richtung der Ortschaft Pens fahren und etwas vorher rechts abbiegen. Etwa einen Kilometer lang der Straße in Richtung „Asten“ folgen und dort parken. Vom Weiler aus rechts weiter dem Waldweg folgen bis die Seebergalm. Auf der 1.000 Meter hoch gelegenen Alm serviert Wirt Rudi eine „Südtiroler Marende“ mit Speck und Brot. Wanderer genießen von der Alm aus einen eindrucksvollen Blick auf die Sarntaler Alpen. Von der Seebergalm aus nun leicht rechts den Waldweg einschlagen. Nach einer halben Stunde Gehzeit erreichen Wanderer die Traminalm, die in einem schönen Kessel mit alten Zirben liegt. Unterhalb der Alm führt der Wanderweg Nr. 13. zurück zum Ausgangspunkt, dem Weiler Asten.

#### Essen und Trinken:

- einfach und traditionell: Seebergalm
- Südtiroler Gasthaus: Jägerhof am Durnholzer See
- Südtiroler Gastlichkeit mit italienischem Einfluss: Brauwirt in Sarnthein

#### Ein einzigartiges Erlebnis für einen entspannten Abschluss:

ein Latschenkieferbad im Bauernbad „Eschgfeller – Atem der Berge“ (nur auf Vormerkung im Voraus buchbar)

#### Highlight für Naturliebhaber:

der Durnholzer See mit der malerischen Kirche im Hintergrund

#### Abends auf dem Nachhauseweg:

Ein Abstecher in die Landeshauptstadt Bozen (ca. 20 Minuten vom Sarntal entfernt) (siehe „Bozen: Das Beste von Nord und Süd“)

## *Bozen: Das Beste aus Nord und Süd*



empfohlen von Hannes Winkler

„Erleben Sie eine **vielfältige Mischung aus italienischem Flair und Südtiroler Lebensfreude**“

### Anreise:

entspannt mit dem Bus vom Kiendl aus zum Bahnhof Meran. Mit dem Zug von Meran nach Bozen, Bahnhof Zentrum. Nur wenige Schritte und Sie sind direkt im Zentrum des Geschehens, dem Waltherplatz.

Entdecken Sie die Vielfalt Bozens mit einem Spaziergang durch das Zentrum: vom Waltherplatz ausgehend erreichen Sie die Silber- und Mustergasse, den berühmten Obstmarkt sowie die Laubengasse. Am Ende des Obstmarktes erreichen Sie über die Museumsgasse die Talferpromenade, die grüne Lunge Bozens.

### Für Kulturinteressierte:

Museion (Museum für moderne Kunst)

Für Archeologie- Interessierte:

das Ötzmuseum (wir empfehlen die Vorreservierung der Eintrittskarten online)

Essen und Trinken:

- Südtiroler Gasthaus: „Weißes Rössl“ in der Bindergasse
- Bierbrauerei mit modern interpretierter Wirtshausküche: „Batznbräu“ am Ende der Bindergasse
- Pizza und Pasta: trattoria „Nussbaumer“ in der Bindergasse
- italienisch mit Sicht auf den Waltherplatz: „Meta Restaurant“ im Palais Campofranco
- für eine Aperitif: „Walthers“ direkt am Waltherplatz

Highlight hoch über Bozen: neben dem Bahnhof von Bozen Zentrum gelegen, entführt Sie die Rittner Seilbahn auf den Ritten. Eine atemberaubende Fernsicht erwartet Sie nach kurzer Fahrtzeit (in der MeranCard inkludiert).

## *Nonsberg: Versteckt hinter den Bergen*



empfohlen von Hannes Winkler

„**Grenzwandern** zwischen Südtirol und dem Trentino“

Bereits die Anfahrt über den Gampenpass ist ein Erlebnis für sich! Nach wenigen Fahrminuten lassen Sie das Meraner Land hinter sich, um in die Stille des Deutschnonsberges einzutauchen: dichte Wälder, idyllische Badeseen und einsame Weiler sind nur einige Highlights zwischen Südtirol und dem angrenzenden Trentino. Der Gampenpass ist 30 Fahrminuten entfernt und ideal für einen Tagesausflug in Verbindung mit einer Wanderung zum nahegelegenen Badesee von Sankt Felix oder auf den Laugen mit einem atemberaubenden Blick auf das Meraner Land.

Wandern:

### **Entspannt zum Felixer Weiher mit Abkühlfaktor (leicht)**

Die Wanderung zum Felixer Weiher oder Tretsee (Lago di Tret) beginnt am Parkplatz Klamm oberhalb von St. Felix (Deutschnonsberg), wenige Minuten von der Gampenpass-Straße entfernt. Um zum See zu gelangen gibt es gleich mehrere Wege. Der kürzeste der vielen ausgeschilderten Wege beginnt auf einer breiten Straße mit Kiesbelag (etwa 45min). Verschiedene Fische, Libellen, Wasserpflanzen und im Mittelpunkt eine kleine Insel machen den Felixer Weiher wohl zu einem der schönsten Waldbadeseen Südtirols.

Rundtour. Schwierigkeit: leicht. Ausgangspunkt: St. Felix, Parkplatz Klamm. Dauer: 2 Std. Strecke: 5,7 km. Höhenlage: von 1.400 bis 1.645 m ü.d.M. Höhenunterschied: +/-251 m

## **Aussichtreich auf die Laugenspitze (anspruchsvoll)**

Ausgangspunkt der anspruchsvollen Wanderung ist der Gampenpass. Dem Weg folgen Sie anfangs durch den Wald, immer Richtung Laugenalm. Die Alm ist teils mit der Wegnummer 10A beschildert, teils durch Markierungen gekennzeichnet. Nach Überquerung eines Forstweges, von dem ein kleinerer Weg zur Alm abzweigt, erreichen Sie die Laugenalm auf 1.835 m ü.d.M. nach etwa 1,5 Stunden. Nach der Alm folgen Sie dem Weg Nr. 10. Nach einer weiteren Stunde sehen Sie die Laugenspitze vor sich, das letzte Stück bis zur Spitze ist steil und anspruchsvoll. Wer vor dieser letzten Anstrengung noch eine Pause einlegen möchte, kann davor rechts zum Laugensee abbiegen und rasten. Die Spitze auf 2.434 m ü.d.M. ermöglicht einen atemberaubenden Ausblick auf das Meraner Land. Abstieg: auf demselben Weg wieder zurück zum Gampenpass.

Schwierigkeit: anspruchsvolle Gipfeltour. Ausgangspunkt: Gampenpass. Dauer: 4 Std.  
Strecke: 9,3 km

Höhenlage: von 1.514 bis 2.433m. Höhenunterschied: +/-926 m. Einkehrmöglichkeiten:  
Laugenalm

### Essen und Trinken:

- Südtiroler Gasthaus: „Zum Hirschen“ in unsere liebe Frau im Walde
- Südtiroler Küche: Berggasthaus Natz in Planitzing / Tisens
- einfach & gut: Felixer Alm oder Restaurant Waldruhe am Felixer Weiher
- italienische Küche für Genießer: Restaurant Alle Ciaspole in Tret

### Für Kulturinteressierte:

Die Wallfahrtskirche „Unsere liebe Frau im Walde“ im gleichnamigen Weiler

### Für Entdecker:

der Gampenbunker gibt Einblick in längst vergangene Tage des Krieges zwischen Nord und Süd.

### Für Familien:

die Tierwelt Rainguthof in Gfrill bei Tisens (entlang der Straße auf den Gampenpass)

## *Meran – Auf einen Aperitif mit Kaiserin Sissi*



empfohlen von: Hannes Winkler

„Auf den Spuren längst vergangener Tage zwischen Bergen und Palmen“

Wie Sie am entspanntesten nach Meran kommen: Zu Fuß vom Kiendl aus über den Sissiweg; zurück mit den Citybus (letzte Fahrt von Meran, Rennweg mit der Abendlinie N13 um ca. 22:20 Uhr).

Anfangs führt Sie der Weg durch die Wälder des Naiftales bis zum Schloss Labers. Vorbei an Weinbergen und Apfelmärgen gelangen Sie zu einem Kreisverkehr, dort führt Sie der Weg weiter entlang der Kastaniengasse direkt ins Villenviertel von Obermais. Malerische Schlösser und versteckte Gartenanlagen geben Einblicke in die längst vergangenen Tage der k.u.k. Kurstadt Meran und die Belle Epoque. Am Brunnenplatz angelangt führt Sie der Kirchsteig bis zu den Ausläufern der Kurpromenade, dem Römersteig. Durch das Passeier Tor gelangen Sie in das älteste Viertel Merans, Steinach. Von hier aus geht es weiter in die belebte Laubengasse oder direkt auf den Tappeinerweg, wo einst Kurgäste entspannt in der Sonne flanierten.



Für Naturliebhaber:

die **berühmten Gärten von Schloss Trauttmansdorff** erreichen Sie vom Kiendl aus in nur 25 Minuten zu Fuß. In Trauttmansdorff erwartet Sie ein wunderschöner Anblick: Auf einer Fläche von zwölf Hektar erstrecken sich **über 80 exotische Gartenlandschaften** mit den verschiedensten Pflanzen aus aller Welt.

Für Kulturinteressierte:

Palais Mamma mit Sammlerstücken aus verschiedenen Jahrhunderten.

Für Kunstinteressierte: Kunst Meran, Museum für zeitgenössische Kunst in der Meraner Altstadt

Essen und Trinken:

- für einen Aperitif: Cafè Saxifraga am Tappeinerweg oder Gigis Bar auf der Passerpromenade
- Südtiroler Brauhaus: Forsterbräu in der Freiheitsstraße
- Südtiroler Küche: Restaurant Sigmund am Sandplatz
- Italienische Küche & Fisch: Aqua auf der Passerpromenade

## Ultental



empfohlen von: Hannes Winkler

„Unweit vom Meraner Land, unberührt und bodenständig“

### Wandern entlang des Ultner Höfeweges

Kultur, Lebensweise, Geschichte und Natur sind entlang dieses Weges in einzigartiger Weise vereint. Ausgangspunkt ist das Talmuseum in St. Nikolaus.

Der Weg führt taleinwärts und in einer Steigung in den Wald hinein. In ständigem Auf und Ab, über Brücklein und vorbei an hübschen Paarhöfen - natürlich mit typischen Schindeldächern - im Wald und über Wiesen. Der Weg ist stets gut ausgeschildert, die Orientierung ist einfach. Den höchsten Punkt der Wanderung (1.468 m ü.d.M.) erreichen wir nach etwas mehr als 3 km. Nähert man sich dem Talschluss, geht es allmählich bergab, bis man im Dorf St. Gertraud ankommt. Nach einer kleinen Rast machen wir uns auf den Rückweg, der entlang der anderen Seite der Falschauer verläuft. Nach etwa 20 Minuten ab St. Gertraud gelangen wir zu den Ultner Urlärchen. Deren Umfang ist wahrlich erstaunlich! Blickt man auf die gegenüberliegende Talseite, staunt man über die Lage mancher Höfe. Allmählich nähern Sie sich wieder St. Nikolaus, wo die Wanderung am Ultner Höfeweg endet.

Dauer: 3,5Std. Strecke: 10,4 km. Höhenlage: von 1.214 bis 1.467m.

Höhenunterschied: +/-304 m

Für Kulturinteressierte:

das Ultner Talmuseum in St. Nikolaus

die „Lahnersäge“ im Besucherzentrum des Nationalparks Stilfserjoch in St. Gertraud

Essen und Trinken

- Südtiroler Küche: Restaurant Arnstein in St. Gertraud

- Tiroler Hausmannskost: Berggasthof zur Knödlmoidl in Weissbrunn bei St. Gertraud

- Kaffee und Kuchen: Ultner Brot in St. Walburg

In der näheren Umgebung:

Über die Verbindungsstraße nach Proveis und Laurein gelangen Sie auf den Nonsberg, Ausgangspunkt für eine kleine Wanderung zum Felixer Weiher (siehe „Nonsberg“).

## Wein erleben am Kalterer See



empfohlen von: Hannes Winkler

„für Genusswanderer: zwischen Seen und Weinbergen“

Entdecken Sie den Kalterer See inmitten von schroffen Felsmassiven, Weinbergen und dichten Nadelwäldern.

### Weingenuss (Anmeldung im Voraus empfohlen):

Manincor in Kaltern: biodynamisches Weingut mit besonderen Führungen auf den Spuren des natürlichen Genusses

Kellerei St. Pauls: Weinspaziergang mit Sektbunker-Erlebnis

Kellerei Tramin: Die Klassiker der Kellerei Tramin in einer Verkostung entdecken

### Wandern:

#### **Die Montiggler Seen - Runde**

Vom Parkplatz spazieren wir über das schmale Asphaltband nach rechts hinunter zum Weiler Montiggl. Wir durchqueren die Häusergruppe und gehen gerade weiter. An der nächsten Kreuzung halten wir uns rechts, um noch vor Beginn der Steigung (hinter einem Wildgrill) nach links auf einen deutlich erkennbaren Steig auszuweichen.

Über den Steig zur Forststraße am südlichen Seeufer. Nach rechts und um den großen Montiggler See bis zu seinem nördlichen Ende. Hier wieder rechts und über einen Steig weiter zum Kleinen Montiggler See (beschildert). Im Gegenuhrzeigersinn um den Kleinen See und bis zu einer asphaltierten Straße (gesperrte Straße). Nur 100 Meter nach Süden, dann rechts ab und über den beschilderten Waldweg zurück zum Parkplatz

Ausgangspunkt: Waldparkplatz großer Montiggler See. Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

Höchstgelegener Punkt: ca. 545 Meter. Höhenunterschied: ca. 100

Meter Schwierigkeitsgrad: leicht

## **Frühlingstal**

Vom Parkplatz spazieren wir über das schmale Asphaltband (nicht die Hauptstraße) rechts hinunter zum Weiler Montiggler. In der Ortschaft zweigen wir direkt vor der Kirche nach rechts ab und folgen dem (bald gesperrten) Asphaltsträßlein 20 Minuten durch Obstwiesen und dann durch den Wald bis zu einer Querstraße. 50 Meter nach links und damit zum Frühlingstal.

Wer rechts absteigt, gelangt durch den unteren Teil des Frühlingstals zum Kalterer See. Wir aber gehen links aufwärts durch das liebliche Tal und folgen den Markierungen bis zum Asphalt. - Nach rechts läßt sich der Spaziergang mit einem Besuch der Montiggler Seen verlängern. Zurück zum Ausgangspunkt halten wir uns am Asphalt jedoch links zum nahen Weiler Montiggler, von wo aus wir den Rückweg zum Ausgangspunkt bereits kennen.

Ausgangspunkt: Waldparkplatz großer Montiggler See. Gehzeit: rund 1,5 Stunden

Höchstgelegener Punkt: ca. 540 Meter. Höhenunterschied: ca. 100 Meter

Schwierigkeitsgrad: leicht

## Essen und Trinken:

- Wine & Antipasti: das Gartenbistrot im Weingut Elena Walch in Tramin
- Dine & Wine: Spuntloch neben dem Weingut Peter Sölva in Kaltern
- Dine & Wine: Vinothek Ansitz Pillhof in Eppan
- Pizzeria und Südtiroler Küche: Pfeffermühle in Eppan
- Aperitif & Kaffee und Kuchen: Laubencafé am Hauptplatz von Kaltern
- einfach & gut: Goldengel Perlage in Kaltern