

2016 *viae*

EISACKTAL – TAL DER WEGE

Zeitmaschine Dolomit

Zeugen des Urmeeres im Pflerschtal

Feiern in Sterzing

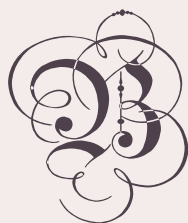
Originelle Events in einer
der schönsten Kleinstädte Italiens

Natur- und Wandererlebnis

BergerlebnisWelt Ratschings-Jaufen



Schloss Wolfsturn



Barocke Pracht hinter 365 Fenstern

1. April–15. November | Dienstag–Sonntag
39040 Ratschings / Mareit

www.wolfsturn.it



Zeitmaschine Dolomit



Tanz unter dem Turm



Krafttest für mein E-Bike

Inhalt

04 Hallo, kleines Murmeltier!

Die BergerlebnisWelt Ratschings-Jaufen und ihre zahlreichen Attraktionen

07 Zeitmaschine Dolomit

Zu Fuß durch 250 Millionen Jahre:
der Dolomieuweg zwischen Gossensass und Sterzing

10 Zwei Pfeile für den Frieden

Burg Reifenstein bei Freienfeld,
eine der besterhaltenen mittelalterlichen Burganlagen Südtirols

12 Krafttest für mein E-Bike

E-Bike-Tour im Ridnauntal

14 Sieben Kräuter in der Not

Die Blumenprozession im Wallfahrtsort Maria Trens in Freienfeld

16 Der Herr der Schafe

Portrait des Schafzüchters Reinhold Eisendle aus dem Pflerschtal

18 Tanz unter dem Turm

Sterzing, eine der schönsten und lebenswertesten Kleinstädte Italiens

20 Auf dem Weg zum Gleichgewicht

Bewegen sich bewegen lassen – die Initiativen von „Südtirol Balance“ im Eisacktal weisen viele Wege hin zum Wohlgefühl

24 Top bewirbt am Berg

„TOP-Hütten“ punkten mit Authentizität, Qualität und Regionalität

27 Wandern mit den Dolomiten im Blick

Der Dolorama-Weg führt in vier Etappen von der Rodenecker-Lüsner Alm rund um den Ploseberg und über das Villnösser Tal nach Lajen

28 Speisen wie im Himmelreich

Die vielseitige Krapfentradition des Eisacktals

30 WeinLesen im Kloster Neustift

Wein und zeitgenössische Literatur beim Literaturfestival „WeinLesen“

32 Leidenschaft aus Fels und Stein

Über die Herausforderungen des Kletterns im Freien

34 Brauchtum mit Knalleffekt

Über den außergewöhnlichen Brauch des „Goaßlschnöllens“

37 Dreimal mehr Abwechslung

Drei Persönlichkeiten über die Skigebiete rund um Sterzing

39 Winter mal anders

Biathletin Karin Oberhofer über die besonderen Vorzüge der „alternativen“ Wintersportarten

41 Schon erlebt?

Attraktionen im Eisacktal

43 Info

Wissenswertes über Anreise, Klima und Verkehrsverbindungen

Text: Barbara Felizetti Sorg Fotos: Alex Filz

Hallo, kleines Murmeltier!

Wo wohnen die Murmeltiere? Woher kommt das Wasser? Sind Ameisen wirklich so fleißig? Auf diese und noch viel mehr Fragen gibt die BergerlebnisWelt Ratschings-Jaufen kleinen und großen Naturentdeckern Antwort.





Am kinderwagentauglichen Rundweg der BergerlebnisWelt warten 15 spannende Kinderattraktionen auf kleine und große Naturentdecker

„Mama, fahren wir jetzt bis zum Himmel hinauf?“ Meine Tochter Miriam schmiegt sich eng an mich und blickt erwartungsvoll nach oben. Die Himmelfahrt kann ein durchaus reizvoller Gedanke sein, doch ich winke lachend ab. „Nein, mein Schatz. Wir steigen schon vorher aus. Wir wollen doch das Murmeltier besuchen.“ – „Oh ja!“, ruft da mein Sohn Raphael begeistert, „und die Riesenrutsche! Auf die freue ich mich schon lange.“

Die Fahrt mit der Gondel dauert nur wenige Minuten. Die komfortable Panorama-Kabinenbahn befördert uns schwungvoll bis zur Bergstation des Wander- und Skigebiets Ratschings-Jaufen auf 1.800 Meter Meereshöhe. „Puh, da ist uns aber ein schweißtreibender Aufstieg erspart geblieben!“, denke ich mir, während wir unsere Rucksäcke anschnallen und rausspringen. „Wo wollen wir zuerst hin?“, möchte ich wissen. „Zur Rutsche auf dem Waldspielplatz!“, ruft Raphael aufgeregt. „Nein, zur Murmeltierhöhle“, protestiert seine Schwester. Papa zieht ein Falblatt aus dem Rucksack und breitet es auf der Wiese vor uns aus. „Schaut mal!“, fordert er die beiden abenteuerlustigen Wanderer auf, „ein Rundweg führt durch die gesamte BergerlebnisWelt. Wenn wir diesem folgen, verpassen wir garantiert nichts.“ Nach einer kurzen Diskussion machen wir uns auf den Weg.

Baumskulpturen und Naturbilder

Während die Kinder erwartungsvoll vorauslaufen, lassen wir unseren Blick über die beeindruckende Bergwelt von Ratschings schweifen. Was für ein herrliches Panorama, und die angenehm frische Luft! Das tut gut! Während wir noch unseren Gedanken nachhängen, winken uns Miriam und Raphael bereits vom Riesen-Pinguin-Klettergerüst herab zu: „Mama, Papa, seht mal!“, ruft unsere Große aufgeregt, „da hinten wohnt das Murmeltier.“ Und tatsächlich, ein riesiger Murmeltierbau lädt uns in die unterirdische Welt der scheuen Alpenbewohner ein.

Als wir wieder ans Tageslicht kommen, müssen wir erst einmal kurz blinzeln, und schon geht es im Sauseschritt weiter. Wir bewundern fasziniert eigenartige Baumskulpturen und Naturbilder aus Wurzeln, Moos und Reisig, informieren uns über die Herkunft des Wassers und erkunden die Welt der emsigen Ameisen – und vom Streichelzoo mit seinen wolligen Schafen und meckernden Ziegen können wir uns schon gar nicht mehr trennen. „Ach, ist der kleine Esel süß“, schwärmt Miriam, „am liebsten würde ich ihn mit nach Hause nehmen.“ Dass er sich dann doch lieber das saftige Almgras schmecken lässt als bei uns zu Hause im Flur zu stehen, überzeugt am Ende aber auch sie. Etwas wehmütig verabschiedet sie sich von dem strubbeligen Langohr.



DIE BERGERLEBNISWELT ERWANDERN

Die BergerlebnisWelt Ratschings-Jaufen hält für wanderlustige Naturfreunde zahlreiche Attraktionen bereit; in den Almhütten des weitläufigen Wandergebiets gibt es mit regionalen Spezialitäten die richtige Stärkung. Der erlebnisreiche Rundwanderweg beginnt direkt an der Bergstation der Panorama-Kabinenbahn und ist besonders für Familien mit Kindern geeignet. Er ist auch mit Kinderwagen befahrbar.

» Die Begehung der BergerlebnisWelt Ratschings-Jaufen (reine Gehzeit: 45 min.) ist kostenlos.

» Die Kabinenbahn fährt von Mitte Juni bis Anfang Oktober täglich von 8.30 bis 17 Uhr.

www.ratschings-jaufen.it

Ausblick aus luftiger Höhe

Überwältigt von so vielen Eindrücken wird es dann doch Zeit für eine kurze Rast. „Mein Bauch knurrt wie ein hungriger Bär“, bemerkt Raphael. Ein leckerer Kaiserschmarrn mit Preiselbeermarmelade, den wir in einer uralten Almhütte genießen, ist jetzt genau das Richtige, denn schließlich brauchen wir noch ein paar Kraftreserven, um wie vier flinke Eichhörnchen den hohen Aussichtsturm zu erklimmen. „Wow!“ – wir sind einfach nur überwältigt von dem herrlichen Ausblick, der sich uns hier oben eröffnet. Mächtige Gipfel, schroffe Felswände, dichte Wälder, satte Almwiesen – Natur, so weit das Auge reicht. Doch plötzlich bekommt es unser Kleiner eilig: Zwischen den Baumwipfeln hat er seine langersehnte Riesenrutsche erspäht. Da gibt’s natürlich kein Halten mehr. Und es dauert nicht lange, da saust er wie der Wind über die lange Rutsche. „Gleich noch mal!“, ruft er fröhlich. Seine Schwester lässt sich nicht zweimal bitten: Rauf, runter, rauf, runter – ich staune, über wie viel Energie die beiden noch verfügen.

Auf dem Waldspielplatz lassen wir diesen aufregenden Tag ausklingen. Während die Kinder an einem kleinen Bachlauf mit Piratengeheul Tannenzapfen auf Bootsfahrt schicken und beim Seilklettern ihre Geschicklichkeit beweisen, machen wir es uns auf einer großen Sonnenliege gemütlich und genießen die Zeit. Als wir am späten Nachmittag mit der Gondel wieder zu Tal schweben, muss ich unwillkürlich schmunzeln. „Naja, im Himmel waren wir heute zwar nicht“, denke ich im Stillen, „aber doch in einem kleinen Paradies.“

Text: Renate Breitenberger Fotos: Oskar Zingerle

Zeitmaschine Dolomit

Als das Pflerschtal noch am Äquator lag, bildeten die Dolomiten ein riesiges Korallenriff im Urmeer. Was heute, 250 Millionen Jahre später, davon übrig geblieben ist, offenbart der Dolomieuweg zwischen Ladurns bei Gossensass und Rosskopf bei Sterzing.





Trägt der Tribulaun einen Hut, wird das Wetter gut. Trägt er einen Säbel, wird's Wetter miserabel. Wir haben Glück. Auf dem 3.097 Meter hohen Gipfel aus Dolomitgestein vor uns hockt eine dicke Wolke. Vormittagssonne wärmt unsere Rücken, als wir an der Talstation Ladurns aus dem Linienbus steigen und nach acht Minuten Sesselliftfahrt an der Bergstation die Schautafel studieren. Hier führt er vorbei, der Weg, der nach dem Wissenschaftler Deodat de Dolomieu benannt ist. Der Franzose hatte im Pflerschtal um 1790 ein dem Kalk verblüffend ähnliches Mineral entdeckt. Es sollte den Namen Dolomit erhalten.

Unsere Bergschuhe werden gleich auf vor über 250 Millionen Jahren geborenem Gestein wandern – und damit über eine Zeit, als im Pflerschtal Reptilien und Amphibien lebten, bevor das Klima kippte und sie ausrottete.

Wunderwelt Natur

Forstinspektor Franz Sigmund und Direktor des Tourismusvereins Sterzing Josef Turin sind den Dolomieuweg von Berufs wegen und in ihrer Freizeit schon oft gegangen. Und trotzdem: Jedes Mal entdecken sie Neues. Sonne blinzelt durch Lärchen und moosbewachsene Wurzelstöcke. Hier verblühte Goldruten, dort behaarte Alpenrosen, Disteln, Pestwurz und Glockenblumen. Die Schwarz- und Himbeeren schmecken lecker, Zeisige zwitschern, über uns kreist ein Habicht. Karstige Bächlein kreuzen den armbreiten Weg, versickern irgendwo, um anderswo wieder aufzutauchen.

Bis zu 40 Meter hoch ragen hier die Nadelbäume, Triebe wachsen jedes Jahr einen halben Meter. Die Stämme verraten noch mehr: Gelb-schwarze Markierungen kennzeichnen Besitzgrenzen, Baumpilze bestätigen gute Luft, und die Wolfsflechte – im Mittelalter zur Vergiftung von Wölfen eingesetzt – ist eine der wenigen Pflanzen, die die Eiszeit überlebt haben. Dass abgestorbene Äste herumliegen, ist gewollt. „Wo Holz verrotten darf, schließt die Natur ihren Kreislauf“, sagt Franz.

Wir haben es nicht eilig. Auf bebilderten Tafeln lesen wir über Ross- und Riesennameisen und Spechte, deren Schnäbel auf Äste und Baumrinden trommeln, wir bewundern die Weißwandspitze aus dunklem Gneis mit heller Dolomitenmütze. Sitzend auf einer Holzbank erzählt Franz, dass sich die Forstarbeiter bei sengender Hitze zwei Sommer lang mit Pickel und Schaufel den Weg durch den zähen Latschenschungel gebahnt haben. Latschen sind ein Erosionsschutz, aus ihren Nadeln lässt sich Öl gewinnen. Im Winter, wenn sich Schnee vom störrischen Geäst löst, werden sie aber zur



tickenden Zeitbombe: Schon oft sind hier Lawinen abgegangen. Ihre Kraft zeigt die Natur auch am Schleyergraben, wo öfters Muren abgingen, oder an abgebrannten Lärchen. Nicht umsonst stehen am Weg zwei Blockhäuschen, sollte ein Wanderer von Blitz und Donner überrascht werden.

Zu Fuß durch 250 Millionen Jahre

Immer wieder gibt der Wald einen Blick zum Horizont frei: Portjoch mit Kriegsbunkern, unter uns die einstige Seitenmoräne Pflersch, neben uns Felsblöcke, von der Natur zu einer weißen steinernen Stadt aufgetürmt. Weitblick auf Gossensaß.

Als vor uns grasende Kühe und das Almdorf Vallming mit den drei Sennereien Walterkaser, Baronkaser und Jörgnerkaser auftauchen, knurren unsere Mägen nach Butter und Graukäse. Nach einem Kaffee wandern wir über einen Forstweg und Steig zur moorigen Kastellacke, wo Grasfrösche, Schilf und Augentierchen leben, vorbei an einem Bergkräutergarten, frei laufenden Lamas und einem Tipizelt. 250 Millionen Jahre liegen hinter uns, als wir in die Rosskopf-Gondel steigen und die Sicht auf den Sterzinger Talkessel, Ratschings und die Berge der Dolomiten genießen. Ob die Wolke am Tribulaun inzwischen aufgestanden ist?

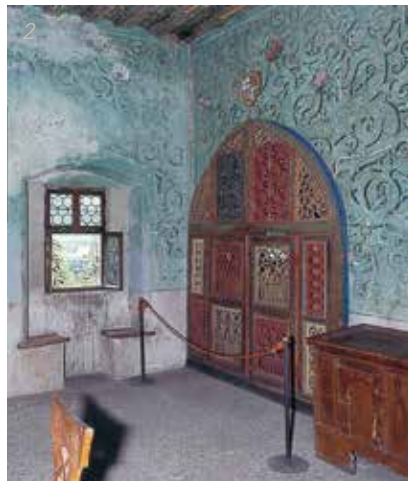
DOLOMIEU-WEG (6-ALMENWEG ROSSKOPF/LADURNS)

- » Höhenunterschied: 500 m
- » Schwierigkeitsgrad: nicht schwierig, nicht kinderwagengeeignet
- » Gehzeit:
 - Ladurns-Rosskopf-Ochsenhütte (15 km): ca. fünfeinhalb Stunden
 - Ladurns-Rosskopf (7,5 km): ca. zweieinhalb Stunden
 - Wanderung in beiden Richtungen möglich
- » Besonderheiten: 20 Schautafeln über Flora, Fauna, Geologie und Geschichte
- » Einkehrmöglichkeiten: Ochsenhütte, Allrissalm, Ladurner Hütte, Vallmingalm, Sterzingerhaus, Bergstation Rosskopf, Kuhalm, Ochsenalm
- » Öffnungszeiten Seilbahn Ladurns: 9.00 - 17.30 Uhr, vom 1.-17. Juli und 1.-18. September mittwochs, freitags, samstags, sonntags, 18. Juli - 31. August täglich
- » Öffnungszeiten Seilbahn Rosskopf: 26.05.-09.10. (täglich), 15.-16.10., 22.-23.10., 8.30 - 17.00 Uhr; vom 02.07.-04.09. täglich, 8.30 - 17.30 Uhr (sonntags bis 18.00 Uhr), mittwochs vom 27.07.-07.09. ab ca. 5.00 Uhr
- » Fahrplanauskunft: www.sii.bz.it
www.rosskopf-ladurns.it



Text: Barbara Felizetti Sorg Foto: Marco Santini, Klaus Peterlin

Zwei Pfeile für den Frieden



1 Im dicht gemalten Rankenwerk des grünen Saals tummeln sich Bogenschützen und Heilige, Knaben und Narren

2 Hinter dem prachtvoll geschnitzten Holzgitter verbirgt sich eine kleine Kapelle

3 Zu besichtigen sind insgesamt zehn Räume, allesamt noch in einem ausgezeichneten Zustand, da die Burg Reifenstein in ihrer Geschichte niemals erobert oder zerstört wurde.

Südlich von Sterzing bei Freienfeld erhebt sich auf einem Hügel Burg Reifenstein, eine der besterhaltenen mittelalterlichen Burganlagen Südtirols. Ihren Besuchern erzählt sie hautnah von längst vergangenen Zeiten.



„Mein Liebster!“, sprach einst die Herrin von Burg Reifenstein zu ihrem Gemahl. „So kann es nicht mehr weitergehen. Ständig bist du mit dem Herrn von Burg Sprechenstein im Streit. Sogar das arme Volk leidet unter euren Zwistigkeiten. Geh und bereite dieser Fehde endlich ein Ende!“ So vereinbarten die beiden verfeindeten Burgherren einen Zweikampf. Jeder begab sich auf seinen Bergfried, spannte seinen Bogen und schoss seinen besten Pfeil auf den Gegner. Doch – welch ein Wunder – die beiden Pfeile trafen sich genau auf halber Strecke hoch über dem Sterzinger Moos und fielen hinab in die Sümpfe. Was für ein Zeichen hatte der Himmel da gesandt! Von nun an lebten die beiden Burgherren in Eintracht, und auch die Herrin von Burg Reifenstein blickte zufrieden aus ihrer Kemenate. Ob sich diese Geschichte wirklich so ereignet hat? Wer weiß das schon so genau. Bei einem Besuch auf Burg Reifenstein scheint die längst vergangene Welt der Ritter jedenfalls greifbar nahe. Bereits aus der Ferne fällt der Blick unwillkürlich auf die mächtige Ringmauer mit den alten Schießscharten und dem Fallgitter, die einst unliebsame Eindringlinge von der Burg fernhielten. Vom Bergfried aus – der Turm stammt noch aus dem 12. Jahrhundert – konnte das gesamte Sterzinger Becken überblickt werden. Mit Sicherheit hat auch die weitläufige Sumpflandschaft des Sterzinger Mooses dazu beigetragen, dass die Buranlage in ihrer langen Geschichte niemals erobert und zerstört wurde. Doch was sich damals wohl in der schaurigen Folterkammer alles zugetragen hat?

Angenehmere Gedanken kommen im Grünen Saal auf, der sich im spätgotischen Haupttrakt der Burg befindet. Sein Name kommt nicht von ungefähr, sind doch die Wände genauso wie die Balkendecke und der Windfang ganz in Grün gehalten. In einem dichten gemalten Rankenwerk tummeln sich Bogenschützen und Heilige, Knaben und Narren verstecken sich zwischen Blättern und Früchten. Eine kleine Kapelle im Erker an der Ostseite wird von einem prachtvoll geschnitzten Holzgitter vom übrigen Raum abgetrennt. Durch bestens erhaltene Butzenscheiben fällt der Blick auf die nahegelegene St.-Zeno-Kapelle aus dem 14. Jahrhundert, zu deren Füßen bajuwarische Baumsärge aus dem Frühmittelalter gefunden wurden, weiter auf Sterzing, Stilfes und Trens – und auf Burg Sprechenstein auf der gegenüberliegenden Talseite, die einst den Stoff für eine spannende Geschichte lieferte. Das Happy End ist ja bekannt.

BURG REIFENSTEIN

Burg Reifenstein wurde um 1100 erstmals schriftlich erwähnt. Von den Bischöfen von Brixen erbaut, um den strategisch wichtigen Verkehrsweg über den Brenner zu kontrollieren, ging sie Anfang des 13. Jahrhunderts an die Grafen von Tirol über. Seit 1813 befindet sich die Burg im Besitz der Innsbrucker Linie der Grafen von Thurn und Taxis.

Die Burg kann von Anfang April bis Anfang November im Rahmen einer Führung besichtigt werden. Führungen finden täglich (außer samstags) um 10.30 Uhr sowie um 14 und 15 Uhr statt (mindestens vier Personen), vom 20. Juli bis 5. September zusätzlich um 16 Uhr. Führungen für Gruppen ab 15 Personen auf Anfrage. Informationen unter der Rufnummer +39 339 2643752 (8 bis 10.30 Uhr, 16 bis 20 Uhr).

www.sterzing.com / Kultur & Events



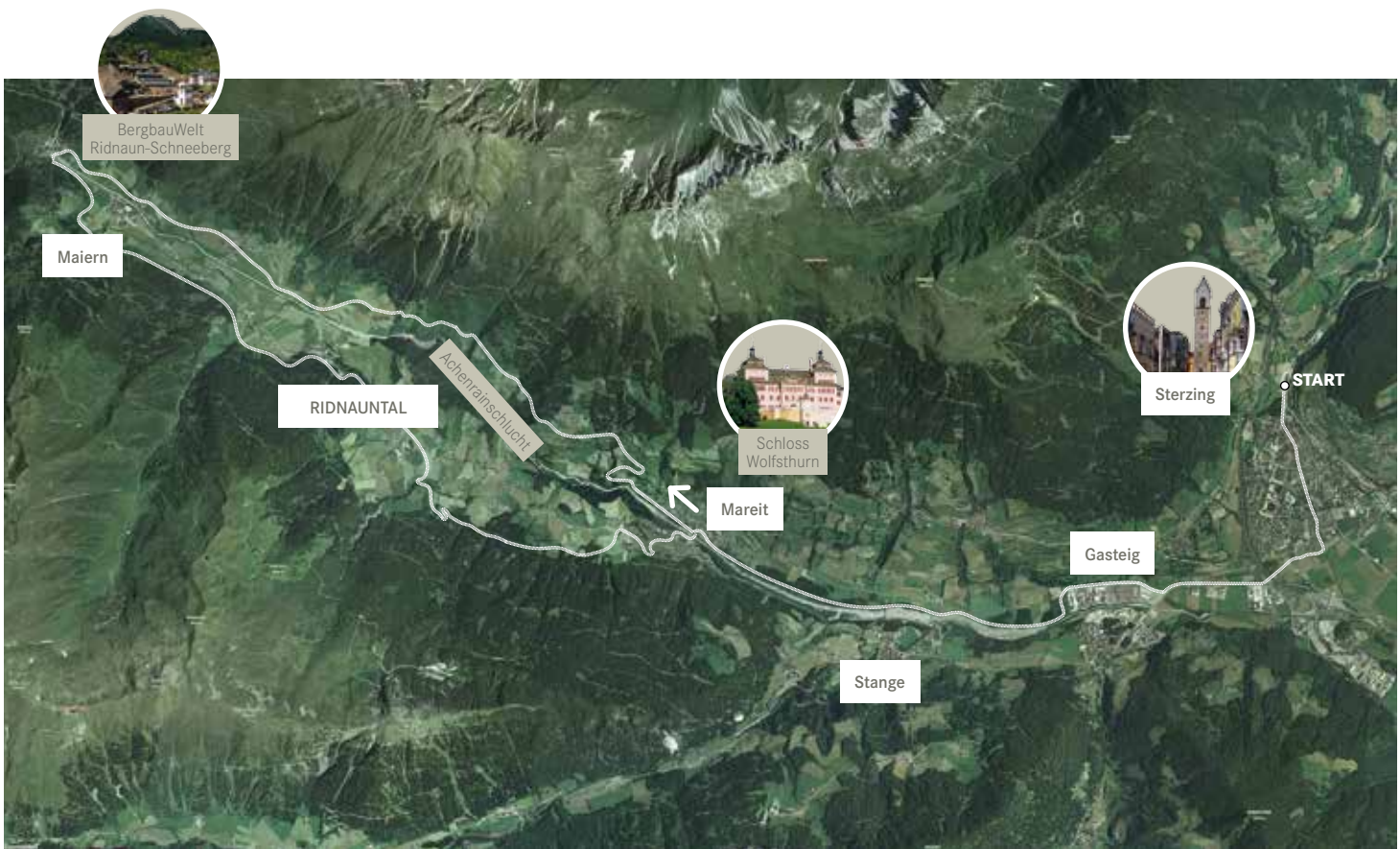


Text: Karl Polig Foto: thinkstockphoto.com, provinz.bz.it/geobrowser

Krafttest für mein E-Bike

„Wie bitte? Du auf einem E-Bike?“

Ich kann das Kopfschütteln meines Freundes sogar verstehen, als er mich mit einem akkuunterstützten Mountainbike ertappt, denn schließlich galt für mich bisher das Prinzip „Ohne Schweiß kein Preis“.



Berichte darüber, dass mit einem E-Bike auch anspruchsvolle Touren fast mühelos zu schaffen seien, klangen für mich wie aus dem Märchen und mussten deshalb ein für allemal auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft werden. Den Bike-Verleih verlasste ich mit einem Top-Gerät und den nötigen technischen Anleitungen vom Chef persönlich.

Auf meinem Bike durchquere ich das malerische Fuggerstädtchen Sterzing und nehme den Radweg nach Mareit in der Gemeinde Ratschings. Eine dünne Jacke für die Abfahrt, eine Trinkflasche und ein paar Energie-Riegel habe ich in meinen kleinen Rucksack gepackt. Wer weiß, ob der Akku wirklich hält, was der Verkäufer verspricht. Mit dem Antrieb im Eco-Modus geht es gemächlich den Mareiter Bach entlang. Ein leichtes Pedalieren genügt, den Rest schafft der Akku

– ein ganz neues Fahrgefühl! Im grünen Fischteich zu meiner Rechten spiegelt sich das Dörfchen Telfes mit dem hübschen Zwiebelturm. Ich rolle genüsslich taleinwärts. Am Horizont glänzen gletscherbedeckte Dreitausender.

Nach etwa sechs Kilometern endet der Radweg in Mareit. Markant ins Auge fallen hier der spitze Kirchturm und das prächtige Barockschloss Wolfsturn, das so viele Fenster hat wie das Jahr Tage. Das hier untergebrachte Landesmuseum für Jagd und Fischerei besuche ich ein anderes Mal.

Krafttest im Tour-Modus

Ich folge der schmalen Straße zu den Weilern Vögls und Wetzl; die Steigung nimmt ordentlich zu. „Endlich ein Krafttest für mein E-Bike“, denke ich und schalte vom Eco- auf den Tour-Modus. Fast mühelos gewinne

ich an Höhe. Wie Schwalbennester kleben alte Bauernhäuser an den Hängen. Rote Geranien schmücken die weißgekalkten Fensterlaibungen. Beim letzten Hof auf knapp 1.400 Metern Meereshöhe endet die Asphaltstraße. Auf einem Schotterweg folge ich dem Wegweiser nach Ridnaun. Ich staune, wie gut mein E-Bike arbeitet. Im Handling bemerke ich kaum einen Unterschied zu meinem gewohnten Bergflitzer. Ich fühle mich noch topfit – und der Akku hat noch nicht einmal die Hälfte der gespeicherten Energie verbraucht. Bald wird der Weg zum schmalen Pfad, und die Grashänge zu meiner Linken fallen steil in die Achenrainschlucht ab. Sicherheitshalber steige ich aus dem Sattel. Nach einer kurzen Schiebepassage öffnet sich vor mir das weite Ridnaun. Vorbei an Wegkreuzen und schmucken Gehöften geht es

weiter bis zum Talschluss. Bei der BergbauWelt Ridnaun-Schneeberg, wo der Besucher tief in die jahrhundertealte Bergbautätigkeit eintauchen kann, wechsele ich die Talseite und zweige auf die „Obere Erzstraße“ ab. Da der Genuss bekanntlich erst zum Schluss kommt, lasse ich es bei der finalen Abfahrt auf der Landesstraße ordentlich krachen und komme sogar in Versuchung, den Helm abzunehmen und den Fahrtwind durchs Haar pfeifen zu lassen. Doch ich widerstehe dem Leichtsinne und genieße die pfeilschnelle Fahrt in vollen Zügen. Einen Preis habe ich zwar nicht bekommen, weder mit noch ohne Schweiß. Das E-Bike jedenfalls hat meinen Test mit Auszeichnung bestanden.

www.ratschings.info



Am 15. August, dem Fest Mariä Himmelfahrt, beginnt traditionell die Kräutersammelzeit. Leuchtend bunte Blumen und wohlriechende Kräuter werden an diesem Tag auch im Wallfahrtsort Maria Trens in Freienfeld bei einer Blumenprozession zur Weihe in die Pfarrkirche gebracht, damit sie das ganze Jahr über ihre schützende und heilende Wirkung entfalten.

Als am dritten Tage nach dem Begräbnis der Gottesmutter Maria die Apostel ihr Grab besuchten, war dieses in wohlriechenden Duft gehüllt. Das verlassene Grab war gefüllt mit Rosen und Lilien, und rings um die Grabstätte standen die liebsten Heilkräuter der Heiligen in voller Blüte.

Diese Legende wirkt bis heute im Brauch der Kräuterweihe nach. Den Kräutern, die jährlich am 15. August zur Weihe in die Kirche getragen werden, werden allerlei Wirkungen nachgesagt, gar eine hauseigene Kräuterapotheke kann mit ihnen ausgestattet werden. Vor Blitzschlag sollen sie schützen und Krankheiten vertreiben, Unheil abwenden und das Vieh im Stall gesund erhalten. Sogar für Eheglück und Kindersegen

wirken sie förderlich. Das ganze Jahr über wird mit ihnen geräuchert, vor allem in den Rachnächten oder nach dem Tod eines Familienangehörigen. Dieser Tag, an dem in der katholischen Kirche das Fest Mariä Himmelfahrt – die Aufnahme Mariens in den Himmel – begangen wird, bildet denn auch den Auftakt zur wichtigsten Kräutersammelzeit des Jahres. Bis zum 8. September (Mariä Geburt) entwickeln Kräuter nämlich ihre ganz besondere Heilkraft.

Die Magie im Kräutersträußchen

Sieben Kräuter sollen es auf jeden Fall sein, die von den Frauen nicht nur im Wallfahrtsort Maria Trens südlich von Sterzing fein säuberlich zu Kräuterbuschen gebunden wer-

den. Neben Wermut, Kamille und Johanniskraut galten auch Salbei, Spitzwegerich und Arnika sowie eine Königskerze in der Mitte – sie wird sinnigerweise auch als Muttergotteskerze bezeichnet – ursprünglich als die sieben Hauptkräuter. Es ist eine magische, auch heilige Zahl. Sie steht nicht nur für die sieben Schmerzen Mariens, sondern auch für das Menschliche, das Geist (Zahl 3) und Körper (Zahl 4) in sich vereint. In anderen Regionen werden auch Sträuße aus neun, zwölf oder gar 77 Kräutern gebunden, immer liegt ihnen jedoch eine magische Zahl zugrunde.

In der katholischen Kirche gibt es eine Vielzahl von Prozessionen, bei denen die Gläubigen singend und betend durch das Dorf ziehen, etwa





In der katholischen Kirche gibt es eine Vielzahl von Prozessionen, bei denen die Gläubigen singend und betend durch das Dorf ziehen

am Palmsonntag oder an Fronleichnam, die Fenster an den Häusern werden dabei traditionell mit Ziertüchern geschmückt. In Maria Trens werden am 15. August unter den Klängen der Musikkapelle, begleitet von Fahnen und Bannern, wohlriechende Kräuter und Blumen bis zur Pfarrkirche getragen, die seit Jahrhunderten Wallfahrer aus aller Herren Länder aufnimmt. Das ganze Dorf ist an diesem „Hochunserfrauentag“, an dem hier auch das Kirchenpatrozinium gefeiert wird, auf den Beinen. Nach der Weihe werden vor der Kirche Kräuter und Blumen feilgeboten, denn schließlich brauchen auch alle Nicht-Kräutergärten-Besitzer in jeder Notlage sieben Kräuter.

WALLFAHRTSKIRCHE MARIA TRENS

Für eine geführte Besichtigung der Wallfahrtskirche Maria Trens wenden Sie sich an Helene Benedikter, Gasthof „Post“ in Maria Trens, Tel. +39 0472 647124.

Der Herr der Schafe

Reinhold Eisendle ist braunhaarig, blauäugig und alles andere als weltfremd. Auf dem Steinmessnerhof in Stein im Pflerschtal verarbeitet der 38-jährige Schafzüchter täglich 50 Liter Milch zu Joghurt, Frisch- und Schnittkäse. An seiner Seite: Freund Michael, Mutter Annemarie, 40 Ostfriesische Milchschafe – und Hirtenhündin Cindy.



Schwarzer Kaffee dampft aus der Frühstückstasse. Reinhold Eisendle nimmt einen kräftigen Schluck, bevor er in die grünen Stallstiefel steigt. „Um fünf aufstehen ist verdammt früh“, raunt er augenzwinkernd. Zehn Minuten später hängen die ersten beiden Schafe an der Melkmaschine und kauen Krafftutter, während bei Radiomusik Milch in die Kanne fließt.

Es ist inzwischen sechs Uhr, als hinterm Tribulaun die Sonne aufgeht. Morgendämmerung am Steinmessnerhof in Stein, dem 1.450 Meter hoch gelegenen Weiler am Gletscherfuß des Feuersteinferners im Pflerschtal. Stille weit und breit, ringsum Haselgebüsch, Fichten, eine Handvoll Bauernhöfe, alte Steinmauern und Mähwiesen. Reinhold hat hier als Bub oft Berg- und Juraschafe gehütet.

„Bäääh“, ruft Schmuse, als sie aus dem Pferch ins Freie trabt. „Schmuse meckert immer“, schmunzelt Reinhold, während er die Herde über die „Hölle“, die Schlucht des Talbaches, auf die Weide treibt.

Auf die Alm führt Reinhold seine 40 Milchschafe nie. „Ostfriesen brauchen den Menschen. Ein Monat ohne ihn, und sie werden wild wie Gämsen.“

„Kauft euch mehr Kühe“

Als sein Vater vor fünf Jahren bei der Holzarbeit sein Leben verlor, war klar, dass Reinhold, Einzelkind, den Hof übernimmt. „Kauft euch mehr Kühe“, riet ihm ein Bekannter. Reinhold kaufte Schafe, weil sie die steilen Wiesen nicht zertrampeln wie Rinder. Und weil er ihre Milch zu Joghurt, Frisch- und Schnittkäse verarbeiten wollte. Anfangs tat er es für sich, heute für seine Kundschaft. Die Waren verkauft er freitags auf dem Bauernmarkt am Stadtplatz in Sterzing.

Schaf ist nicht Jedermanns Sache. „Vielleicht“, sagt Reinhold, „hat das mit früher zu tun.“ Bei den Vorfahren landete meist ein altes Schaf im Suppentopf, und das ganze Haus roch danach. Die Nase rümpft auch, wer noch nie Schafmilchjoghurt probiert hat – um einen Löffel später

den sahnig-cremigen Geschmack zu rühmen. Reinhold nennt es den „Wow-Effekt“.

Vor 2.600 Jahren banden sich Thraker, die Ureinwohner der Balkanhalbinsel, schafmilchgefüllte Lammfellsäcke um den Bauch, damit Körpertemperatur und Mikroflora die Milch in leicht verdauliches Joghurt verwandeln. Reinhold erwärmt die Milch seiner Schafe in einem Edelstahltopf, fügt Milchbakterien hinzu und füllt das Joghurt in Bechern ab. Die Käselaike legt er zur Reifung vakuumverpackt in den Kühlschrank. „An einem Camembert möchte ich mich irgendwann einmal versuchen. Aber mit Weißschimmel muss man vorsichtig sein, sonst sitzt er überall“, sagt er, bevor er in die Käsekammer verschwindet.



Reinhold Eisendle:

„Ostfriesen brauchen den Menschen.

Ein Monat ohne ihn, und sie werden wild wie Gämsen“



Zwei Stunden später bellt Cindy. Zeit, die Schafe zu holen. „Morgens wird aufgefahren, nachmittags abgefahren“, schmunzelt Reinhold, als er sich auf den Weg macht. Als sie die Weide erreichen, wird Cindy ungeduldig. „Walk on“, sagt eine Männerstimme, und die Border-Collie-Hündin bäumt sich vor einem Schaf auf. Ein Hirtenhund, der Englisch versteht? „Mittlerweile auch Pflerer Dialekt“, lacht Michael. Auch Reinholds Freund teilt die Liebe zu den Schafen. Jedes Jahr wäscht er an die 100 Kilogramm geschorene Wolle, trocknet, verspinnt und färbt sie, webt Teppiche und Decken, strickt Westen und Socken. Wer will, dem hilft er, Wolle und Teppiche herzustellen. Die meisten verlieren schnell die Lust. Allein für ein Paar Socken braucht es 50 Stunden Geduld.

Es ist acht, als am Feuersteingletscher die Sonne untergeht. In der Holzstube des Steinmessnerhofes brennt Licht. Feierabend! Morgen steht den ganzen Tag Heuarbeit an. Reinhold wird das Joghurt nachts abfüllen müssen. Dafür gibt's übermorgen zum Aufstehen eine extra-große Tasse Kaffee.

BAUERNMARKT

Jeden Freitag von Mai bis Oktober von 9.00 bis 13.00 Uhr bieten Direktvermarkter am Stadtplatz in Sterzing regionale und saisonale Produkte an, darunter Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Eier, Brot, Honig, Marmeladen, Spirituosen und Säfte.



HIGHLIGHTVERANSTALTUNGEN IN STERZING

- » **Laternenpartys** – Sa. u. So., 23. u. 24.07. & jeden Mittwoch von 27.07. bis 24.08.2016 ab 19.00 Uhr
 - » **Knödelfest** – So., 11.09.2016
 - » **Sterzinger Joghurttage** – 10.07. bis 07.08.2016
 - » **Roter Teppich** – jeden Samstag vom 17.09. bis 08.10.2016
 - » **Sterzinger Osterspiele** – 05.03. bis 28.03.2016
 - » **Blues Days** – 02.05. bis 08.05.2016
 - » **Orfeo Music Festival** – 04.07. bis 16.07.2016
- www.sterzing.com / Kultur & Events

Tanz unter dem Turm

Sterzing zählt zu den schönsten und lebenswertesten Kleinstädten Italiens und kann sich deshalb mit der Auszeichnung „Borghi più belli d’Italia“ rühmen. Die einmalige historische Kulisse bildet den idealen Rahmen für zahlreiche originelle Events.

Unzählige Lämpchen an den Zinnen der historischen Häuserfassaden erhellen die Nacht und setzen den majestätischen Zwölferturm in Szene. Das 46 Meter hohe Wahrzeichen von Sterzing überwacht das Geschehen auf dem Stadtplatz und unterteilt das Zentrum in Altstadt und Neustadt. „Bis ins 20. Jahrhundert hat ein Stadtwächter im Turm gewohnt, der die Stunden ausrief und die Stadtbevölkerung vor Feuer, Überschwemmungen und Krieg warnte“, erzählt ein Sterzinger, der mit seiner Familie auf der Laternenparty am Tisch neben uns Platz genommen hat. Seit nunmehr 20 Jahren wird von Mitte Juli bis Mitte August immer mittwochabends und an einem Wochenende in der Sterzinger Fußgängerzone im Schein der Laternen gefeiert, gegessen, verkostet und getanzt.

Ein süßer Duft lockt uns an den Stand der Bäuerinnen. An den herrlichen Sterzinger Krapfen, Strauben und Schokofrüchten kommen wir einfach nicht vorbei... Eine Bäuerin erzählt uns vom Bauernmarkt, der von Mai bis Oktober jeden Freitagvormittag am Stadtplatz veranstaltet wird. Dieser diente früher als baufreier Platz zur besseren Verteidigung der Neustadt. Die Gebäude an der Ostseite des Platzes beherbergten das alte Rathaus und Lagerhal-

len („Ballhaus“) für Waren auf dem Durchzug. Nordseitig schließen sich das alte Hospiz und die von außen unscheinbare Heiliggeist-Kirche, auch Spitalkirche genannt, an, deren Innenraum mit bedeutenden spätgotischen Fresken des Meisters Johannes von Bruneck aus dem 15. Jahrhundert ausgestattet ist.

Feiern in einer der schönsten Einkaufsstraßen


Auch eine Joghurtverkostung am Stand nebenan lassen wir uns nicht entgehen. Im Juli bis Anfang August finden nämlich die Sterzinger Joghurttage statt, mit einem reichhaltigen Programm und zahlreichen Events rund um das berühmte „Sterzinger Joghurt“, einer der führenden Joghurtmarken in Italien. Auf unserem Weg durch die historische Fußgängerzone bewundern wir die stolzen Fassaden der Bürgerhäuser mit ihren mit Blumen geschmückten Erkern. Uns fallen die alten, noch vielfach gut erhaltenen Gasthauusschilder auf, auch wenn gar manche ehemalige Gaststube heute zu einem charmanten Geschäft umfunktioniert worden ist. Nicht umsonst zählt die Sterzinger Fußgängerzone zu den schönsten Einkaufsstraßen im ganzen Alpenraum und ist Schauplatz für viele Veranstaltungen. So bieten beim traditionellen Knödelfest im September die Sterzinger Gastwirte an

einer über 400 m langen Tischreihe durch die Alt- und Neustadt rund 70 leckere Knödelgerichte an. An vier Samstagen im Herbst wird das Einkaufen zum besonderen Schauspiel: Ein roter Teppich wird durch die gesamte Innenstadt ausgelegt und führt von Geschäft zu Geschäft. Wir gehen vorbei am spätgotischen Rathaus, vor dem uns eine imposante Statue des Wasserheiligen Johannes Nepomuk aus weißem Marmor begrüßt. Der prachtvolle Rathaussaal, in dem heute noch regelmäßig Gemeinderatssitzungen abgehalten werden, ist auch Bühne für kulturelle Veranstaltungen, so etwa bei den alljährlichen Sterzinger Osterspielen, einem Zyklus von Konzerten und Theaterstücken in Anlehnung an die frühneuzeitliche Blütezeit weltlicher und geistlicher Spiele in Sterzing vor rund 500 Jahren, erinnernd an den Universalkünstler Vigil Raber. Es wird langsam spät unter den Laternen in der Sterzinger Innenstadt. Das Stadtfest neigt sich für heute dem Ende zu, der historische Stadtkern aber wappnet sich bereits für den nächsten Tanz unter dem Zwölferturm.



Text: Doris Brunner Fotos: Helmuth Rier

Auf dem Weg zum Gleichgewicht



Im Frühjahr erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Das ist die ideale Zeit, gemeinsam mit ihr das Leben neu zu spüren. Bewegen und sich bewegen lassen – die Initiativen von „Südtirol Balance“ im Eisacktal weisen viele Wege hin zum Wohlfühl.

Die Joggingschuhe anziehen und eine Runde laufen. Zum gesunden Apfel greifen anstatt zum Fertiggericht aus dem Tiefkühlfach. Bei einem Spaziergang die Wunder der Natur bestaunen, anstatt Zeit mit den neuesten facebook-Posts auf dem Smartphone zu verbringen. Eigentlich wissen wir, was unser Wohlbefinden steigert und uns hilft, gesund zu bleiben. Aber viel zu selten setzen wir es in die Tat um. Die Initiativen von „Südtirol Balance 2016“ in verschiedenen Orten im Eisacktal, von der meditativen Wanderung bis hin zum gesunden Lauftraining, bieten vielfältige Inspirationen für Körper und Geist: Von Anfang Mai bis Ende Juni führen sie die Teilnehmer einen Schritt näher hin zum inneren Gleichgewicht.



SÜDTIROL BALANCE ZEIT FÜR DEINEN WEG IM EISACKTAL ANFANG MAI – ENDE JUNI 2016

Geführte Wanderungen, Führungen und gemeinsame Unternehmungen in verschiedenen Ortschaften im Eisacktal führen die Besucher einen Schritt näher zu ihrem Gleichgewicht. Die speziell ausgearbeiteten und buchbaren Balance-Pakete werden dabei von den Gastbetrieben mit stimmigen Zusatzleistungen ergänzt, vom vitalen Frühstücksbuffet bis hin zur entspannenden Massage oder einem Wohlfühl-Heubad. Das vollständige Balance-Programm unter dem Motto „Gesunde Bewegung“ findet sich unter www.eisacktal.com/suedtirol-balance

Aber es geht bei „Südtirol Balance“ nicht nur darum, sich für einige Stunden entspannt wohlzufühlen. Vielmehr liegt der Fokus darauf, wie man dieses Wohlbehagen in den Alltag retten kann und sich damit vorbeugend gesund hält. Im Eisacktal, dem Tal der Wege, setzt man dabei auf die gesunde Bewegung: Diese hat nichts mit sportlichen Extremlösungen zu tun, sondern mit einem bewussten Bewegen in und mit der Natur, ganz ohne Fitnessgeräte oder Leistungsgedanken. Experten wie ausgebildete Entspannungs- und Kneipptrainer, Kräuterpädagogen und Natur- und Landschaftsführer laden ein, hautnah zu erfahren, wie sich Körper und Geist in Einklang bringen lassen: beispielsweise bei Sonnenaufgangswanderungen auf der Villanderer Alm oberhalb von Klausen, beim Wandern mit Atemübungen auf dem Gitschberg in der Ski- & Almenregion Gitschberg Jochtal und in Ratschings oder beim Wandeln auf Kneipps Spuren in Barbian oberhalb von Klausen. Wie nebenbei vermitteln die Referenten bei all diesen Initiativen ihr Wissen und Können und geben den Teilnehmern viele praktische Tipps mit auf den Weg, die sich danach auch selbstständig durchführen lassen. Die Kunst der Balance – sie will eben regelmäßig geübt werden. Viele wissenschaftliche Studien belegen, dass selbst gemühtliches Bewegen viele positive Auswirkungen hat: Der Körper baut Stresshormone ab, das Immunsystem wird gestärkt. Und wenn der Kreislauf warmläuft, schüttet auch das Gehirn Wohlfühlbotenstoffe wie Serotonin und Dopamin aus. „Beim Wandern muss ich nicht nachdenken, wie ich meinen Fuß nach vorne setze. Diese Bewegung ist automatisiert, deshalb kann ich mich auf andere Sachen konzentrieren – es be-



*Gesunde Bewegung hat nichts mit sportlichen
Extremleistungen zu tun, sondern mit bewusstem
Bewegen in und mit der Natur*

BALANCE IM SPITZENSPORT: EISACKTALER ATHLETEN UND IHRE KRAFTQUELLEN

*Im Eisacktal leben und trainieren zahlreiche Spitzenathleten wie die Biathletin Karin Oberhofer, die Leichtathletin Silvia Weissteiner oder der Mountainbiker Gerhard Kerschbaumer. Wie halten sie sich fit – körperlich wie geistig? Wie nutzen sie ihre Heimat, das Eisacktal, als Ort zum Trainieren aber auch zum Erholen und Entspannen? Bei einer moderierten Diskussion erzählen Eisacktaler Spitzensportler von ihren ganz persönlichen Kraftquellen und Erfolgsgeheimnissen; bei gesunden Südtiroler Köstlichkeiten lässt sich das Gespräch im Anschluss vertiefen.
Termin: Freitag, 13.05.2016, ab 19 Uhr
im Castaneum in Feldthurns*

ginnt eine kreative Phase, in der sich Lösungswege aufzeigen. Dann spüre ich: Jetzt fließt es“, erläutert der Bergführer und Psychologe Pauli Trenkwaller, der im Rahmen von „Südtirol Balance“ zu einer wandernden Reflexion auf den Roskopf bei Sterzing einlädt. Viele Möglichkeiten, einen Schritt nach dem anderen zu setzen, bietet sich auch in Lajen am Eingang des Grödner Tales: In 5.000 Schritten wandert man hier von Kraftplatz zu Kraftplatz, beispielsweise auf den Hausberg Raschötz mit seinem Muttergottessitz, auf dem Maria den Ausblick auf die wunderbare Landschaft rundum genossen haben soll. Die Mystik und Energie dieser besonderen Orte, die bereits in der Steinzeit besiedelt waren, sind auch heute noch spürbar.

„Die Ruhe im Außen, erzeugt Ruhe im Inneren“

Jedoch nicht nur Bewegung, auch Ruhemomente helfen uns, loszulassen und neue Kraft zu tanken: „Stille und Ruhe führen dazu, dass man sich selbst achtsamer wahrnimmt: Die Ruhe im Außen macht es einfach, Ruhe im Inneren zu erzeugen“, erläutert der Naturlehrer und Freigeist Stefan Braitto, der im Dolomital Villnöss mit den Besuchern unter anderem entlang der Kraftadern in St. Magdalena wandert. Fürs Innehalten und Krafttanken erbaut ist auch das Kloster Säben oberhalb von Klausen: Im Klostergarten lädt die Entspannungstrainerin Monika Engl zur meditativen Ruhepause ein. Als Gegenpol für stressige Momente können auch Kräuter genutzt werden – das weiß man im Eisacktal seit Jahrhunderten. Welche Heilkräuter sich dafür besonders eignen, wie man sie anwendet und wo sie wachsen, erfährt man bei geführten Kräuterwanderungen

unter anderem im Jaufental in Ratschings, auf der Rodenecker-Lüsner Alm in der Ski- & Almenregion Gitschberg Jochtal, in Lüsen oder rund um Brixen, Neustift und Vahrn.

Wussten Sie, dass die Meisterwurz als „Ginseng der Alpen“ bekannt ist? Falls nicht – die angehende Heilkräuter-Expertin Veronika Trenkwaller gräbt auf dem Sterzinger Hausberg Roskopf mit allen Gesundheitsbewussten nach dieser besonderen Heilpflanze. Nach einer anderen Quelle der Heilkraft muss man hingegen gar nicht lange suchen: Das Lebenselixier Wasser sprudelt im Eisacktal aus vielerlei Quellen. Zahlreiche uralte Heilquellen und Wasserheiligtümer finden sich entlang der Wege: die „heiligen Quellen“ von Bad Froi oberhalb von Gufidaun oder das Quellenheiligtum Dreikirchen oberhalb von Barbian, drei ineinander verschachtelte Kirchen mit mystischer Aura. Sie lassen sich bei einer gemütlichen Wanderung alleine oder im Rahmen einer Balance-Initiative erkunden. Ebenso wie die zahlreichen Kneipp-Anlagen wie beim Nixenteich am Barbianer Wasserfall oberhalb von Klausen, der Kneipparcours im Altfasstal bei Meransen oder am Moaßl-Wasserfall im Pfitscher Hochtal bei Sterzing, zu dem die ausgebildete Bionergetikerin Martina Saxl bei einer Meditationswanderung hinführt.

Wassertreten und Armguss – der Pfarrer Kneipp wusste eben bereits vor Jahrhunderten, was uns gesund erhält. Und so führt uns der Weg hin zur Balance auch zur Kuranstalt Dr. von Guggenberg in Brixen, die seit 125 Jahren den Weg zum inneren Gleichgewicht weist. Eines haben alle Balance-Initiativen gemeinsam: Sie beginnen immer mit dem ersten Schritt.



Text: Doris Brunner Fotos: Hannes Niederkofler, Thomas Grüner

Top bewirtet am Berg

Almhütten, Berggasthäuser und Schutzhütten des Eisacktals haben sich ihren ursprünglichen Charme erhalten. Sie punkten mit Authentizität, Qualität und Regionalität – und wurden als „TOP-Hütten“ ausgezeichnet. Was sie so besonders macht.

Eine urige schindelbedeckte Holzhütte. Perfekte Speckknödel mit Krautsalat. Ein freundlicher Wirt, der einem die Berggipfel rundum erklärt. So wollen wir eine Alm vorfinden. Und genau so findet man viele Almhütten, Berggasthäuser und Schutzhütten im Eisacktal auch vor! Zufall ist das keiner. Das Eisacktal war schon immer ein Tal der Gastfreundschaft, denn schließlich sind hier seit jeher Menschen durchgereist. Seit Generationen wird diese Gastlichkeit gelebt, im Tal wie am Berg. Die zumeist familiengeführten, kleinstrukturierten Gastbetriebe sind für die Wirte mehr als ein bloßes Geschäft – sie sind ein Ort, in den viel Herz und Leidenschaft hineingesteckt wird. Und in dem der Kunde immer noch König ist – oder eben Bergfreund.



Das Eigene, das Unverwechselbare steht bei den Hüttenbetreibern in der Höhe im Vordergrund: Tradition und Kultur werden hier hochgehalten, und das macht sich nicht nur auf dem Teller bemerkbar. Die typischen Südtiroler Gerichte – auf der Speisekarte sind sie allesamt aufgelistet: Speckknödel und Hirtenmaccheroni, Gulasch und Frittensuppe, Apfelstrudel und Kaiserschmarrn – natürlich selbstgemacht und frisch zubereitet mit saisonalen Produkten aus der Region. Statt Pommes frites setzt so mancher Hüttenwirt lieber auf Röstkartoffel, und anstelle des Softdrinks kommt selbstgemachter Himbeersaft ins Glas. Manche Almhütte verfügt über eine eigene Käserei, und dass dann neben dem eigenen Almkäse auch frische Buttermilch oder Joghurt mit Waldfrüchten serviert wird, versteht sich von selbst.

Gelebte Leidenschaft

Tradition bedeutet aber nicht, dass man sich dem Neuen verschließt: Vegetarisch oder vegane Gerichte sind auch am Berg kein Fremdwort. Und die Köche zeigen sich selbst in

der kleinsten Küche experimentierfreudig und bestücken die Schlutzkrapfen, diese halbmondförmigen Eisacktaler Teigtaschen, anstelle des üblichen Spinats schon mal mit kreativen Füllungen aus Pfifferlingen oder Pilzen.

Diese gelebte Leidenschaft für Authentizität und Regionalität ist zumeist auf dem ersten Blick sichtbar: Ortstypische Baumaterialien wie Holz oder Stein, die traditionellen Geranien als Blumenschmuck, Hinweisschilder aus Holz, Zäune in traditioneller Machart anstelle des Maschendrahtzauns und perfekt instandgehaltene Wege – alles wichtige Bestandteile der Eisacktaler Kulturlandschaft, die von den Sennern und Hüttenwirten gepflegt und gewartet werden. Und auch die zumeist getäfelten Gaststuben sind mit vielen liebevollen Details geschmückt. Praktische Plastik-tischdecken oder Kunstblumen? Fehlangeige, zum Glück.

Dabei muss nicht jede Alm ein Schindeldach oder verwitterte Holzfassaden haben: Neu erbaute Hütten greifen zwar die bäuerliche Almartitektur auf, interpretieren

diese aber auf neue Weise. Diese Sensibilität für ihr Umfeld beweisen die Eisacktaler Alm- und Hüttenwirte aber auch in Sachen Umweltschutz. Hier ist man schließlich der Natur wesentlich ausgesetzt als im Tal, man spürt sie intensiver und ist ihr im Guten wie im Schlechten ausgeliefert. Nachhaltiges Denken muss oben am Berg nicht gelehrt werden, es ergibt sich von selbst.

AUTHENTIZITÄT UND QUALITÄT AM BERG

Hohe Qualitätsstandards, die überprüft werden, Regionalität und Authentizität: diese Voraussetzungen müssen Almhütten, Berggasthäuser und Schutzhütten mitbringen, um als TOP-Hütten ausgezeichnet zu werden. Im ersten Jahr dieser Initiativen erfüllen bereits über 40 Betriebe im Eisacktal die dafür notwendigen Qualitätsstandards – Tendenz steigend. Wo sich die „TOP-Hütten“ des Eisacktals befinden und wie man sie am besten erreicht, findet sich auf der Webseite www.eisacktal.com

Text: Doris Brunner Fotos: Stefan Gasser

Wandern mit den Dolomiten im Blick

Der Dolorama-Weg führt in vier Etappen von der Rodenecker-Lüsner Alm rund um den Plöseberg, über den Naturpark Puez-Geisler nach Lajen. Immer im Blick: die schönsten Gipfel der Dolomiten, UNESCO Welterbe.



Von der blütenreichen Almenlandschaft der Rodenecker-Lüsner Alm nähert man sich den schroffen Felsformationen der Aferer und Villnösser Geisler, um dann über Weiden und Wiesen nach Lajen südlich von Klausen am Eingang ins Grödner Tal hinabzusteigen: Der 52 Kilometer lange Dolomiten-Panoramaweg beginnt sanft und führt dann durch die abwechslungsreichen Naturlandschaften des Eisacktals. Als markante Wegweiser am Horizont: die bizarren Felsformationen der Dolomiten. Zunächst der eindrucksvolle Peitlerkofel im Talschluss von Lüssen, beim Gömajoch im Naturpark Puez-Geisler treten die Villnösser Geisler ins Bild, und im Bereich der Raschötz unterhalb der Geislergruppe erweitert sich das Blickfeld hin zum Lang- und Plattkofel und dem Schlern.

Der Dolorama-Weg verläuft fast zur Gänze auf Forst- und Wanderwegen, nur ein einziges Mal wird er von einer asphaltierten Passstraße gequert. Entlang des Weges laden Rastplätze und Aussichtsplätze zum Pausieren ein, beispielsweise am prähistori-



sehen Siedlungsplatz in Astmoos auf der Lüsner Alm oder beim geologischen Aufschluss am Würzjoch, der hunderte Millionen Jahre Erdgeschichte lebendig werden lässt. Wer

die Viertages-Tour in Teilabschnitten begehen möchte: Zahlreiche Zu- und Abstiege verkürzen den Gesamtweg. Diese sind – wie auch der Start- und Zielort – mit öffentlichen Verkehrs-

mitteln erreichbar, sodass das Auto in der Garage bleiben kann.
www.eisacktal.com

Speisen wie im Himmelreich

Sonnenverwöhnte Almen, schroffe Berggipfel. Fruchtbare Obstwiesen, karge Weiden. Anregendes Stadtleben, unendliche Ruhe auf dem Land. Das Eisacktal ist vielfältig, ein Tal mit spannenden Gegensätzen. Doch eines haben alle Orte gemeinsam: Überall werden zu besonderen Anlässen köstliche Krapfen kredenzt.

„Früher, als ich noch ein kleines Mädchen war, da waren Krapfen schon etwas ganz Besonderes“, erzählt Rosa Wurzer aus Ridnaun, während sie einen großen Teigklumpen mit dem Nudelholz dünn ausrollt. „Nur dreimal im Jahr kamen sie auf den Tisch.“ Zu Weihnachten, zur Fasnacht und am Kirchtag – vielleicht auch noch zu einer Hochzeit – wurde schon am Vortag der Teig geknetet, mit einem Gemisch aus Äpfeln, Topfen und Mohn gefüllt und schließlich in heißem Öl gebacken. „Wenn der Duft von frischen Krapfen durch das Haus strömte, dann wussten schon die Kleinsten, dass ein großer Festtag bevorstand“, erinnert sich die 87-jährige Wurzerbäuerin. Warum die Fülle im Hochtal von Ridnaun auf über 1.300 m Meereshöhe gerade aus Äpfeln und Mohn besteht, kann auch sie sich nicht erklären, wächst das beliebte Obst in dieser Höhe doch nicht mehr.

Krapfen in allen Formen

Ob rund, eckig oder halbkreisförmig, ob süß oder pikant – Krapfen werden allerorts im Eisacktal zubereitet. Während der Teig meist aus Roggen- oder Weizenmehl angerührt wird, macht neben der Form auch die Fülle den großen Unterschied. Vielerorts werden die Krapfen süß mit Birnen, Äpfeln oder einem Topfen-Früchte-Gemisch gefüllt serviert, wie etwa die Wipptaler Krapfen aus der Umgebung von Sterzing; gerne wird auch Zwetschgen- oder Preiselbeermarmelade gewählt. Besonders zur Törggellezeit im Herbst wird besonders im südlichen Teil des Eisacktales rund um Brixen und Klausen auch zu einer Nuss- oder Kastanienfülle gegriffen. Die pikante Variante kennt Füllungen aus Kartoffeln, Kraut, Spinat oder Mangold – bei den grünen Krapfen, die etwa in Feldthurns auf den Tisch kommen, verrät die durchscheinende Farbe bereits vor dem ersten Bissen den Inhalt. Gänzlich ohne Inhalt werden hingegen die „Roggenen Struzen“ in Rodeneck genossen, genauso wie die „Valler Struzen“ in Vals, die aus Sauerteig gemacht werden. In der Brixner Gegend



Rosa Wurzer,
Bäuerin aus Ridnaun

wurden einst am Heiligen Abend Krapfen sogar mit Honig gefüllt; wohl nicht zu Unrecht trugen sie den klingenden Namen „Himmelreich“. Frau Rosa hat inzwischen reichlich Öl in einer großen Pfanne erhitzt. Langsam lässt sie einen Krapfen nach dem anderen hineingleiten. „Das Öl muss richtig heiß sein, sonst werden die Krapfen zu fettig“, erklärt sie. „Dann wäre die ganze Arbeit umsonst gewesen.“ Während sie am Herd steht, erzählt sie von früher, von ihren Eltern, ihrer arbeitsreichen Kindheit auf dem Hof. So manche Anekdote lässt sie immer wieder herzlich lachen. Die Arbeit in der Küche geht ihr trotz ihres Alters immer noch leicht von der Hand. Wie viele Krapfen sie in ihrem langen Leben wohl gebacken hat? Allein heute sind es jedenfalls fast 100 Stück. „Wenn morgen zum Geburtstag meines Sohnes alle meine Kinder, Schwieger- und Enkelkinder zu Besuch kommen, ist ganz schön was los“, lacht sie. „Da dürfen nicht zu wenig Krapfen auf dem Tisch stehen.“ Besondere Anlässe verlangen eben nach wie vor nach besonderen Speisen.



BUCHTIPP

100 Südtiroler Krapfen
Bäuerinnen verraten ihre Rezepte
Euro 14,90
112 Seiten
ISBN: 978-88-7283-441-1
Edition Raetia

Unser Rezept-Tipp: Süße Krappen

Zutaten:
Teig (ca. 30-35 Stück):
100 g zerlassene Butter
2 EL Öl
250 g Roggenmehl
250 g Weizenmehl
1 Ei
½ Tasse Milch
1 TL Salz

Fülle:
Marmelade (eher feste Marmelade)
Erdnussöl zum Backen

Zubereitung:
Butter mit Öl mischen und kalt stellen.
Die restlichen Zutaten in eine Schüssel
geben und alles miteinander gut ver-
mischen. Kurz durchkneten und zugedeckt
ca. 30 Minuten rasten lassen. Aus dem
Teig eine ca. 6 cm dicke Rolle formen,
Stücke abschneiden und diese zu ovalen,
dünnen Blättern auswalken. Etwas Mar-
melade in die Mitte des ovalen Teigblattes
geben, Teigblatt zusammenklappen, gut
zudrücken und abradeln. In heißem Fett
hellbraun schwimmend herausbacken.



WeinLesen im Kloster Neustift

Was haben Wein, Literatur und Kloster miteinander zu tun?

Im Augustiner Chorherrenstift Kloster Neustift bei Brixen gehen sie unzählige Verbindungen ein – und das seit der Gründung des Klosters im 12. Jahrhundert. Neu verwoben werden Wein und zeitgenössische Literatur auch beim Literaturfestival „WeinLesen“ im Juni 2016 mit international renommierten Autoren und Winzern aus dem Eisacktal.



INTERNATIONALES LITERATURFESTIVAL „WEINLESEN“

W e i n L E S E N

9.-12. Juni 2016, Kloster Neustift

Lesungen, Autorengespräche, Weinpräsentationen, Winzerlesungen, Führungen mit international renommierten Autoren wie Uwe Timm, Lukas Bärfuß, Sabine Gruber, Nora Gomringer, Ilja Trojanow u.a.

Die Veranstaltung richtet sich an Literatur- und Weinliebhaber, die das interessante Zusammenspiel von Texten und Weinen an einem besonderen Ort erleben möchten.

Weitere Infos unter www.weinlesen.it

Das Kloster Neustift kann mittels einer Stiftsführung erkundet werden, auch Weinverkostungen sind auf Anfrage für Gruppen möglich. Infos und Reservierungen unter Tel. +39 0472 836 189, www.kloster-neustift.it



Hartmann, Propst des Augustiner Chorherrenstiftes Klosterneuburg bei Wien, wurde im Jahr 1140 zum Bischof von Brixen gewählt und gründete daraufhin das Augustiner Chorherrenstift Neustift, wenige Kilometer von der damaligen Bischofsstadt Brixen entfernt. Tatkräftige Unterstützung erhielt er durch Reginbert, dem Burggrafen von Säben, und dessen Gemahlin Christina: Beide statteten das Kloster großzügig mit Höfen und Grundstücken aus – darunter ausgedehnte Weinberge. Zahlreiche andere Wohltäter folgten diesem Beispiel, sodass das Kloster mit seinem Weinanbau schon bald über eine solide wirtschaftliche Basis verfügte. Heute gedeihen an den geschützten Hängen rund um die Klosteranlage in Neustift die charakteristischen weißen Traubensorten des Eisacktals wie Sylvaner, Müller-Thurgau, Kerner, Gewürztraminer und Veltliner. Die Rotweine wie Lagrein, Vernatsch, Blauburgunder oder Rosenmuskateller wachsen hingegen in den südlichen Stiftsbesitzungen rund um Bozen. In der Stiftskellerei Neustift, eine der ältesten aktiven Weinkellereien der Welt, keltert man den Eisacktaler Weißen zu vielfach prämierten Weinen: Auch 2015 erhielt die Stiftskellerei für ihren „Eisacktaler Riesling Praepositus 2013“ die heiß begehrten „Drei Gläser“ des Gambero Rosso, dem wichtigsten Weinführer für italienische Weine.

Zentrum der Wissenschaft und Bildung

Aber nicht nur der Wein, auch Kultur und Bildung prägen seit jeher das Kloster. Die stiftsinterne Schule, urkundlich belegt seit der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts, etablierte sich in der Neuzeit zu einem Zentrum der Wissenschaft und der Bildung. In der klösterlichen Schreibstube fertigte man in monatelanger Arbeit beeindruckende liturgische Handschriften an, angereichert mit wunderbaren Buchmalereien. Der um 1770 errichtete Bibliothekssaal im Rokokostil, der bei Führungen besichtigt werden kann, erweist sich als kulturelles Juwel: Über 20.000 kostbare Bände füllen die Regale des prächtigen Raumes. Das Kloster entwickelte sich zu einem der wichtigsten spirituellen und kulturellen Knotenpunkte, mit Strahlkraft weit über Tirol hinaus. Sowohl die Schule samt angeschlossenen Schülerheim wie auch das Bildungshaus Kloster Neustift sind heute anerkannte Bildungsstätten, die junge und ältere Menschen für das Leben rüsten – mit Kooperationen über die Landesgrenzen hinaus. Denn obwohl das Augustinerkloster einen eigenen Kosmos darstellt, ist es seit jeher bestens vernetzt, sucht den Austausch und scheut sich nicht vor Innovationen. So werden nun auch Kultur und Wein, die zwei tragenden Säulen des Klosters, auf zeitgemäße Weise miteinander verwoben werden: Das internationale Literaturfestival „WeinLesen“, das von der Südtiroler Autorin Sabine Gruber und von Michael Stiller kuratiert wird, verbindet die traditionsreiche Weinkultur mit hochwertiger zeitgenössischer Literatur. International anerkannte Autoren unter anderem aus der Schweiz, Deutschland, Österreich und Georgien lesen im Laufe des viertägigen Festivalprogramms im Juni 2016 aus ihren Büchern vor und treffen dabei auf zehn Südtiroler Winzer, die ihre Weine präsentieren und zur Verkostung einladen. Das Publikum erlebt somit die Begegnung der Weinkultur mit der Literatur, die unter anderem folgende Gemeinsamkeit aufweisen: Beide benötigen viel Sorgfalt und Zeit in der Herstellung.

„Leidenschaft aus Fels und Stein“

Unnahbar wirken die nackten Felswände für jene, die nicht klettern. Matthias Polig aus Ratschings, 32 Jahre jung, ist mit dem Skisport aufgewachsen, hat aber mit 18 Jahren in der Kletterwand seine wahre Leidenschaft entdeckt und prompt das Klettern zum Beruf gemacht: Seit drei Jahren führt er mit zwei Partnern ein Unternehmen, das gedruckte Kletterführer herausgibt und den Klettersport ins App-Zeitalter geführt hat.



Matthias Polig

VIAE: Herr Polig, das erste Mal Hand an den Fels gelegt haben Sie mit 18 Jahren. Inzwischen dreht sich bei Ihnen beruflich wie privat alles ums Klettern. Wie hat sich diese brennende Leidenschaft entwickelt?

MATTHIAS POLIG: Klettern hat mich von Anfang an gefesselt, denn man steht nur im Wettkampf mit sich

selbst. Einziger Gegner ist bei dieser Sportart der eigene Kopf, man kämpft nicht gegen einen Gegner oder die Zeit. Ich habe bald angefangen, viel zu trainieren, und habe selbst neue Routen erschlossen und gebohrt.

Südtirol ist als Wiege des Alpinismus bekannt für seine guten Felsen. Lässt das Eisacktal die Herzen von Kletterern höher schlagen?

Auf alle Fälle! Am Fuße des Peitlerkofels im Plosegebiet gibt es einen tollen Klettergarten, der leichte, aber auch richtig schwere Routen zu bieten hat. Im Villnösser Tal unterhalb des Schotterfeldes der Furchetta-Nordwand der Geislergruppe liegt der Klettergarten „Zanser Alm“ mit rund 50 Routen, und auch in Franzensfeste kann man klettern. Der

älteste Klettergarten im Eisacktal befindet sich südlich von Brixen in der Mahr, und erst vor kurzem ist in Spiluck in Schalders bei Vahrn ein neues Kletter- und Bouldergebiet entstanden. Im gesamten Eisacktal gibt es sehr viele interessante Klettergärten mit einer großen Tradition – und eingebettet in einer wunderbaren Landschaft! Deshalb ist die Kletterszene hier auch so groß. Bei Regenwetter oder im Herbst und Winter trifft man sich in Brixen in der Kletterhalle „Vertikale“, um ein paar Seillängen zu klettern.

Worin unterscheidet sich das Klettern in der Halle vom Klettern am Fels?

Beim Klettern am Fels muss man sich neben den Anforderungen, die die Route an einen stellt, auch



Climber Patxi Usobiaga am Würzjoch, am Fuße des Peitlerkofels, Route Sultans of Surg (8a)

KLETTERN IM EISACKTAL

Franzensfeste nördlich von Brixen:

Rund 15 Minuten Gehzeit zum Klettergarten „Hohe Festung“ mit 30 Routen, Schwierigkeit von 3 bis 6c

Spiluck in Schalders bei Vahrn: Klettergarten „Waldkofel“ mit atemberaubender Aussicht auf die Dolomiten, Schwierigkeit der 15 Routen von 6a+ bis 7c; Bouldern auf etwa 70 Routen

Mahr südlich von Brixen: Ältester Klettergarten im Eisacktal mit 50 Routen, Schwierigkeit von 4 bis 8b

Würzjoch im Plosegebiet: Klettern am Fuß des Peitlerkofels auf 39 Routen, Schwierigkeit von 3 bis 8b

Zanser Alm im Villnösser Tal: Klettergarten am Fuß der Furchetta-Nordwand der Geislergruppe (UNESCO Welterbe) mit 52 Routen, Schwierigkeit von 3 bis 8a

Reifenstein südwestlich von Sterzing: Idealer Klettergarten für Anfänger mit 8 Routen, Schwierigkeit von 3 bis 5c

Sprechenstein südöstlich von Sterzing: 25 Kletterrouten führen empor bis knapp unter die Burg Sprechenstein, Schwierigkeit von 5a bis 8a+

Kluener Kofl südöstlich von Sterzing: 9 Routen für Kletternovizen, Schwierigkeit von 5b bis 6b

Flading im Ratschingstal: Sonniger Klettergarten mit 25 relativ kurzen Routen im hintersten Ratschingstal, Schwierigkeit 4 bis 7a+

Kletterhalle Vertikale: Insgesamt 2.000 m² Kletterfläche, davon 400 m² zum Bouldern; 195 Kletterrouten in der Schwierigkeitsgraden 3a bis 8b+ und rund 162 Boulder
Öffnungszeiten: Mo-Fr 12-22.30 Uhr, Sa 10-22.30 Uhr, Sonn- und Feiertage 10-20.30 Uhr
www.vertikale.it

Informationen zum Klettern:
www.eisacktal.com / Klettergärten

Gedanken zu Wetter, Temperatur, möglichen Gefahren wie Steinschlag oder das jeweilige Gelände an sich machen. In der Kletterhalle ist das Gesamterlebnis stark auf den sportlichen Aspekt reduziert.

Was geht Ihnen beim Klettern durch den Kopf?


Nichts! Ich kann in der Wand total abschalten. Ich denke weder an die Arbeit noch an sonst was, sondern nur an die Bewegung und an den nächsten Zug. Ich bin einfach im Flow und vergesse alles andere, was um mich herum geschieht.

Beim Klettern legt man sein Leben in die Hände des Kletterpartners, der mit dem Sichern betraut ist. Was ist das für ein Gefühl?

Um am Limit klettern zu können, spielt Vertrauen eine sehr große Rolle. Sollte man stürzen, muss der Partner schließlich den Sturz abfangen. Du denkst beim Sichern oder Klettern aber nicht ständig darüber nach, weil es einfach eine normale Situation ist.

Ist Klettern gefährlich?

Wenn man die Grundregeln befolgt, ist es nicht gefährlich. Aber konzentriert und aufmerksam muss man schon sein. Man darf sich auch nicht überschätzen. In der Natur kommen noch andere Gefahrenquellen mit ins Spiel, die nur schwer einzuschätzen sind, wie zum Beispiel Steinschlag oder plötzliche Wetterumschwünge. Die Natur kann man eben nicht als Gefahrenquelle ausschalten.



Text + Fotos: Oskar Zingerle

Brauchtum mit Knalleffekt

Alexander Delueg aus Villnöss ist einer von 600 Südtiroler „Goaßlschnöllern“. Was es mit dem außergewöhnlichen Brauch auf sich hat, erzählt er uns im Interview.





Das rhythmische Goaßlschnölln in Gruppen ist die Königsdisziplin

VIAE: Herr Delueg, welchen Ursprung hat das Goaßlschnölln?

ALEXANDER DELUEG: Nun, zunächst hatten die Goaßln (= Peitschen) den praktischen Nutzen, Vieh zu jagen oder zu treiben. Aber irgendwann hat man auch erkannt, dass sich das laute Krachen (= schnölln) zum Kommunizieren über weitere Entfernungen eignet. Man kann also sagen, es ist eine primitive Form des Telefonierens. Hirten, Senner und Sennerinnen haben sich durch das Knallen der Goaßln verständigt, wenn sie keinen Sichtkontakt hatten. Man hat sich vorher auf eine Art Morsesprache verständigt: Ein Knall bedeutete zum Beispiel „Essen gehen“, zwei Knalle „Es ist etwas passiert“ und so weiter.

Heute benutzt man dazu ein Smartphone ...

... sofern man in den Bergen Netzempfang hat. Spaß beiseite: Natürlich hat die Goaßl ihren ursprünglichen Zweck verloren, aber der Brauch ist geblieben und hat in den letzten 15 Jahren eine Renaissance erlebt. Gerade in vielen Berggemeinden wie bei uns im Villnösser Tal hat sich das Goaßlschnölln wieder zu einem Volkssport entwickelt und erfreut sich auch bei Kindern großer Beliebtheit.

Wie sind Sie zum Goaßlschnölln gekommen?

Als Bub war ich mit meinen Geschwistern im Sommer beim Großvater auf der Alm. Als Hüter-Bub hat man sehr bald Kontakt mit der Goaßl, und der Reiz, dieses Instrument zu beherrschen und weithin hörbaren Lärm von sich geben zu können, ist naturgegeben.

Schon öfters schmerzhaft Erfahrungen damit gemacht?

Ich könnte mich jedenfalls nicht daran erinnern. Kinder erlernen das Krachen meist problemlos. Anders ist das bei den Erwachsenen – und hat man den „Schmätz“, ein meist rotes Seidenflorettband am vorderen Ende der Goaßl, einmal um die Ohren bekommen, nimmt man sie nicht so schnell wieder in die Hand.

Worin besteht die Kunst beim Goaßlschnölln?

Es ist alles eine Frage der Technik, und zwar von der Hüfte aufwärts. Beide Beine stehen stabil am Boden. Der Oberkörper dreht sich bis zum Anschlag in eine Richtung. Im Zurückdrehen bekommt die Goaßl eine Peitschenbewegung. Am vorderen Ende der Goaßl beschleunigt diese Bewegung der „Schmätz“ auf Überschallgeschwindigkeit, und es entsteht der typische Knall.

Zu welchen Anlässen kann man das Goaßlschnölln erleben?

In den Berggemeinden und -dörfern sowie auf den Almen wird bei jedem bodenständigen Fest gekracht, bei Almabtrieben, Almfesten, Umzügen, Hochzeiten oder ähnlichen Anlässen. Am eindrucksvollsten ist es im gebirgigen, felsigen Gelände, wo der Hall lange „kriechen“ kann und die Berghänge das Echo oft erst Sekunden später zurückwerfen. Mit etwas Glück erlebt man das rhythmische Goaßlschnölln in Gruppen, sozusagen die Königsdisziplin. Schnölller, die etwas auf sich halten, haben ihre Goaßl immer im Rucksack, und so kann es passieren, dass es auf der Alm mal spontan von irgendwo her kracht. Hört das ein anderer Schnölller, wird selbstverständlich geantwortet.

Die Goaßl wird also doch noch als Kommunikationsmittel verwendet... (schmunzelt) Stimmt, aber mein Smartphone lass' ich deswegen trotzdem nicht zu Hause.




Alexander Delueg

INFO

Informationen zu traditionellen Veranstaltungen und Festen im Eisacktal: www.eisacktal.com / Alle Veranstaltungen

Dreimal mehr Abwechslung

A wide-angle photograph of two skiers on a snowy mountain slope. The skier on the left is wearing a blue jacket and white pants, while the skier on the right is wearing a bright yellow-green jacket and black pants. They are both in a crouched position, ready to descend. The background features a vast, snow-covered mountain range under a clear blue sky. The snow in the foreground shows tracks from other skiers.

Egal, ob man sich lieber zwei Bretter oder eines unter die Füße schnallt, ob man lieber einen flachen oder einem anspruchsvolleren Hang hinabcarven möchte: die drei Skigebiete des nördlichen Eisacktals bieten viel Abwechslung auf bestens präparierten Pisten. Was für die einzelnen Gebiete spricht, haben drei Persönlichkeiten für uns auf den Punkt gebracht.



Patrick Staudacher, Super-G
Weltmeister aus Ladurns

Ladurns-Gossensass

www.rosskopf-ladurns.it

Weil ich hier zuhause bin, habe ich natürlich eine ganz besondere Verbindung zum Skigebiet Ladurns-Gossensass. Ich habe hier Skifahren gelernt, und der Grundstein für meine spätere Karriere wurde hier gelegt. Heute kann ich vor allem Familien das Skigebiet wärmstens empfehlen. Mit nur zwei Aufstiegsanlagen erreicht man acht Pisten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Dadurch ist das Gebiet sehr übersichtlich, und für Familien bedeutet dies beispielsweise, dass man die Kinder nicht bei jeder Abfahrt begleiten muss. Während sich der Nachwuchs auf den Pisten austobt, können die Eltern eine Pause in einer der Skihütten einlegen, sich drinnen aufwärmen oder draußen die Sonne genießen. Bedingt durch seine geographische Lage ist Ladurns sehr schneesicher. Und in Ladurns kann man nicht nur Skifahren: eine Schlittenfahrt mit gemütlichem Abendessen auf der „Allriss Alm“ macht genauso viel Spaß wie eine Abfahrt auf zwei Brettern!

Ratschings-Jaufen

www.ratschings-jaufen.it

Als leidenschaftlicher Skifahrer bin ich sehr gerne auf anspruchsvollen Pisten unterwegs, von denen es in Ratschings-Jaufen gar einige gibt. Ein ganz persönliches Erlebnis verknüpfte ich mit dem Skigebiet, weil ich hier mein einziges Skirennen gewonnen habe. Ich schätze sehr die ausgezeichneten Verhältnisse, die man hier vorfindet. Als eines der ersten Skigebiete öffnet Ratschings-Jaufen immer seine Pisten, und zwar bei besten Verhältnissen. Es gibt eine Reihe vorzüglicher Skihütten, in die ich immer gerne einkehre. Wie es in Südtirol üblich ist, wird man freundlich und gut bewirtet. Als Familienvater bin ich aber nicht nur ein reiner Genussskifahrer, sondern fahre mit meinem Nachwuchs auch viel auf den leichteren Hängen. So ist das Skigebiet Ratschings-Jaufen mittlerweile zum Lieblingskigebiet für meine ganze Familie geworden.



Peter Girtler, 2-Sterne-Koch,
Gourmetstube Einhorn in Mauls
bei Sterzing



Pierguido Soprani,
ehemaliger Staatsanwalt
der Republik Italien

Rosskopf-Sterzing

www.rosskopf-ladurns.it

Ich besuche Sterzing und seine Umgebung und das Skigebiet Rosskopf-Sterzing seit über zehn Jahren. Dank der guten Anbindung an die Autobahn ist die Region sehr gut erreichbar. Den Genuss des Skifahrens lernte ich hier kennen, abseits überfüllter Pisten. Durch die modernen Aufstiegsanlagen kann man die Winterbergwelt ohne lange Wartezeiten erleben. Einige meiner Freunde haben sich für das Schlittenfahren begeistert und am Rosskopf so manche nächtliche Abfahrt auf den sicheren Rodelbahnen gewagt. Das Skigebiet bietet die Möglichkeit ausgedehnter Schneeschuhwanderungen, und in den zahlreichen Hütten wird man hervorragend bewirtet. In entspannter Atmosphäre genießt man gesunde und traditionelle Südtiroler Gerichte, von denen hier noch viele angeboten werden.



Text: Oskar Zingerle Fotos: Alex Filz, Thilo Brunner, thinkstockphoto.com

Winter mal anders

Rund um Sterzing kann man den Winter auch abseits der Skipisten in freier Natur aktiv erleben. Idyllische Seitentäler wie das Ridnaun-, das Jaufen- oder das Pflerschtal sowie verschneite Bergwelten wie etwa jene im Ratschingstal laden ein zum Winterwandern mit oder ohne Schneeschuhen, zum Langlaufen, Rodeln oder zum Skitouren-Gehen. Mit ihren zehn Kilometern ist die beleuchtete und beschneite Rodelbahn am Rosskopf eine der längsten ihrer Art in Italien. Bei Familien ist die nicht zu steile Rodelbahn von der Allriss-Alm nach Innerpflersch sehr beliebt. Langläufer kommen im Ridnaun- und im Pflerschtal auf ihre Kosten. Rund 90 Loipenkilometer haben die Ferientäler rund um Sterzing zu bieten. Biathletin Karin Oberhofer ist hier zu Hause und weiß die besonderen Vorzüge sehr zu schätzen.



Karin Oberhofer,
Profi-Biathletin aus Ridnaun

Langlaufen

Langlaufen ist wohl eine der idealen Sportarten, um die winterliche Natur zu genießen und gleichzeitig seiner Gesundheit Gutes zu tun. Gerade in Ridnaun bietet der weitläufige und sehr sonnige Talschluss, eingebettet zwischen den Berghängen, eine einzigartige Kulisse. Die Langlaufloipe verläuft durch das ganze Tal, und somit kann man die schöne Winterlandschaft in vollen Zügen genießen. Das Gelände ist relativ flach mit einigen Anstiegen, die man aber auch auslassen kann, und somit ist die Loipe sowohl für ambitionierte Sportler geeignet, genauso wie für gemütliche Genießer. Für meine sportliche Aktivität liebe ich es, vormittags auf der oberen Loipe zu trainieren und nachmittags auf der Talloipe auszulaufen. Arbeiten könnte kaum schöner sein, denn solche optimalen Bedingungen findet man sonst nirgends. Urlaubsgästen kann ich übrigens eine Teilnahme am Gäste-Biathlon empfehlen, eine besondere Herausforderung mit Spaßfaktor.

INFOS

www.eisacktal.com/ Aktivitäten / Skifahren & Bewegung im Schnee

Schon erlebt?

Gilfenklamm



Unaufhaltsam hat sich am Eingang des Ratschingtales der Ratschinger Bach über Jahre seinen Weg durch Marmorstein gebahnt, bis die Gilfenklamm entstanden ist. Über Stege und Hängebrücken zieht sich ein Wanderweg am tosenden Wasser entlang durch die einzige Marmorschlucht Europas. www.ratschings.info

Schloss Wolfsthurn



Die Anfänge des Schlosses Wolfsthurn, das in Mareit in Ratschings auf einem Hügel thront, liegen im Dunkeln. Im 18. Jahrhundert wurde die Burg zum einzigen Barockschloss Südtirols umgebaut, und heute befinden sich hinter den 365 Fenstern des Hauses original eingerichtet Prunkräume und das Landesmuseum für Jagd und Fischerei.

www.wolfsthurn.it

Sterzing

Die Fuggerstadt Sterzing wurde verdient als eine der „Borghi più belli d'Italia“ – eine der schönsten Altstädte Italiens – ausgezeichnet. Durch die Alt- und Neustadt, die vom Zwölferturm als Sterzinger Wahrzeichen getrennt wird, zieht sich eine von prächtigen Bürgerhäusern mit Erkerfassaden und Zinnendächern flankierte Einkaufsstraße. www.sterzing.com



Burg Rodenegg

In Rodeneck steht seit 1140 die stärkste und größte Wehrburg ihrer Zeit im Lande. Mit dem im 13. Jahrhundert gefertigten Freskenzyklus zum Iwein-Epos von Hartmann von Aue wurde hier die wohl älteste profane Wandmalerei im deutschsprachigen Raum entdeckt. Heute noch ist die Burg Rodenegg im Besitz von Nachkommen von Oswald von Wolkenstein. www.gitschberg-jochtal.com



Augustiner Chorherrenstift Neustift

Die 1142 gegründete Klosteranlage mit ihrer spätbarocken Stiftskirche, dem gotischen Kreuzgang, dem Wunderbrunnen, der Bibliothek mit einzigartigen Handschriften und der historischen Pinakothek gilt als größte Klosteranlage Tirols. Bekannt ist das Kloster Neustift auch für seine Weißweine aus der eigenen Stiftskellerei. www.kloster-neustift.it



Rodenecker-Lüsner Alm und Peitlerkofel

Mit ihren 20 Quadratkilometern ist die Rodenecker-Lüsner Alm die längste Hochalm Südtirols und eines der größten Hochplateaus Europas. Von den Almwiesen, durch die sich unzählige Wanderwege schlängeln, hat man den 2.875 Meter hohen Peitlerkofel – den nordwestlichen Eckpfeiler der Dolomiten – ständig im Blick. www.gitschberg-jochtal.com



Fane Alm



Die Fane Alm am Ende des Valler Tals ist ein wahres Kleinod. Auf 1.730 Metern spaziert man durch ein Almdorf mit einer 1898 erbauten Bergkapelle und mehreren bewirtschafteten Hütten in traditioneller Holzbauweise mit Schindeldächern. In der Almkäserei der Fane Alm wird frisch gemolkene Milch verarbeitet.

www.gitschberg-jochtal.com

Festung Franzensfeste

Die 1833 unter Kaiser Ferdinand I. erbaute Festung Franzensfeste beheimatet neben einer Dauerausstellung zu ihrer eigenen Geschichte Sonderausstellungen, in denen Kunst, Moderne und Geschichte verschmelzen. In der Festung ist auch der BBT-Infopoint untergebracht, in dem sich alles rund um die größte Baustelle Europas dreht.

www.festung-franzensfeste.it

www.bbtinfo.eu



Brixen

In Brixen, mit über 1.100 Jahren die älteste Stadt Tirols, wird der Bogen zwischen Kunst, Kultur, Sport und Lebenslust gespannt. Besonders beeindruckend der Dom mit seinen zwei Fassadentürmen, der romanische Kreuzgang mit edelsten Werken der spätgotischen Wandmalerei, die Hofburg, einstige Residenz der Fürstbischöfe mit Diözesanmuseum und Krippensammlung und die Laubengassen mit Geschäften und Cafès.

www.brixen.org



Dreikirchen



Dort, wo im Weiler Dreikirchen oberhalb von Barbian ein heidnisches Quellheiligtum und ein Kraftplatz liegt, wurden zwischen dem 13. und 16. Jahrhundert drei ineinander verschachtelte Kirchlein erbaut und mit Fresken und gotischen Flügelaltären ausgestattet. In Dreikirchen hat bereits so manche Berühmtheit – so auch Sigmund Freud – die Sommerfrische genossen. www.klausen.it

Klausen mit Kloster Säben



Es ist kein Wunder, dass Klausen seit jeher große Künstler und Dichter fasziniert, denn die mittelalterlichen engen Gässchen und schmalen Bürgerhäuser der Altstadt mit dem alles überblickenden Kloster Säben am Säbener Berg strahlen ein besonderes Flair aus. Deshalb ist Klausen auch eine der „Borghi più belli d'Italia“, eine der schönsten Altstädte Italiens. www.klausen.it

UNESCO Welterbe Geisler



Seit 2009 zählt der Naturpark Puez-Geisler im Dolomital Villnöss und damit auch die Felsspitzen der Geisler zum UNESCO Welterbe der Natur. Vor diesem imposanten Panorama steht in Villnöss das Kirchlein St. Johann in Ranui, das mit seinem Zwiebeltürmchen ein bekanntes Fotomotiv ist. www.villnoess.info

Info

Über 300 Sonnentage im Jahr

Anreise mit dem Auto

Von Norden kommend gelangen Sie auf der Brennerautobahn über Innsbruck und den Brennerpass (Autobahnausfahrten Brenner, Sterzing, Brixen-Nord/Pustertal, Brixen Süd und Klausen) direkt in die Urlaubsregion Eisacktal.

Mit dem Zug

Haltepunkte für sämtliche IC- und EC-Züge sind die Bahnhöfe Brenner, Franzensfeste und Brixen, die Regionalzüge halten zusätzlich in den Bahnhöfen von Sterzing, Klausen und Waidbruck.

www.bahn.de, www.rail.ch, www.oebb.at und www.trenitalia.it

Von den Bahnhöfen bringen Sie – je nach Zielort – stündlich oder mehrmals am Tag verkehrende Zubringerdienste an Ihren Urlaubsort.

www.sii.bz.it

Km-Entfernung und Zeitangaben für Bahnreisende bis/ab Brixen

- » Innsbruck 85 km ca. 1,5 h
- » Salzburg 270 km ca. 4,0 h
- » Wien 570 km ca. 6,5 h
- » München 245 km ca. 3,5 h
- » Stuttgart 450 km ca. 5,5 h
- » Dresden 800 km ca. 11,0 h
- » Brüssel 1050 km ca. 13,0 h
- » Zürich 360 km ca. 4,0 h

Kontakt

Tourismusverein Sterzing

Stadtplatz 3, I-39049 Sterzing (SÜDTIROL)
Tel. +39 0472 765 325 - Fax +39 0472 765 441
info@infosterzing.com - www.sterzing.com

Tourismusverein Ratschings

Gasteig, Jaufenstr. 1, I-39040 Ratschings (SÜDTIROL)
Tel. +39 0472 760 608 - Fax +39 0472 760 616
info@ratschings.info - www.ratschings.info

Mit dem Flugzeug

Die nächstgelegenen Flughäfen befinden sich in Innsbruck (ca. 85 km), Bozen (ca. 40 km) und Verona Villafranca (ca. 190 km). Mit verschiedenen Bustransfers von München, Innsbruck, Mailand Malpensa, Bergamo, Verona und Venedig ist Südtirol problemlos und kostengünstig zu erreichen.
www.eisacktal.com

Mobilcard

Mit der Mobilcard Südtirol besteht die Möglichkeit, mit den Verkehrsmitteln des Verkehrsverbundes sowie einigen Seilbahnen ganz Südtirol zu durchreisen und zu entdecken. Die Mobilcard ist in verschiedenen Tourismusvereinen im Eisacktal erhältlich.

www.mobilcard.info

Temperaturen*

MONAT	MIN.	MAX.
Januar	-3,8	5,5
Februar	-1,4	9,1
März	2,9	14,5
April	7,0	18,6
Mai	10,8	23,0
Juni	14,0	26,7
Juli	15,9	29,0
August	15,4	28,4
September	12,2	24,4
Oktober	6,7	18,2
November	1,1	10,8
Dezember	-2,9	5,9

* Angaben in °C



Tourismusverein Gossensass

Ibsenplatz 2, I-39041 Gossensass (SÜDTIROL)
Tel. +39 0472 632 372 - Fax +39 0472 632 580
info@gossensass.org - www.gossensass.org

eisacktal
valle isarco

Tal der Wege - Valle dei percorsi



Impressum

viae – Eisacktal Tal der Wege
Eintragung am Landesgericht Bozen
Nr. 02/2002 vom 30.01.2002

Für den Inhalt verantwortlich
Willy Vontavon

Herausgeber

Eisacktal Marketing
Großer Graben 26A, 39042 Brixen
Tel. +39 0472 802 232, info@eisacktal.com
www.eisacktal.com

Auflage

25.000 Ausgaben
(12.500 deutsch- und 12.500 italienischsprachige)

Redaktion

Brixmedia GmbH

Übersetzung

Uta Radakovich

Konzeption, Design und Fotoredaktion

Brixmedia GmbH

Titelbild

Alex Fliz

Druck

Artprint GmbH, Brixen



» Alle Highlights im Überblick

Lust auf Sommer in unseren Ferienorten?
Ein Ausblick auf unsere Sommer-Highlights

Bergbahn Ratschings-Jaufen

Weitläufige Almenregion für echte Bergerlebnisse

Bergbahnen Freizeitberg Rosskopf

Das Sonnenplateau über den Dächern von Sterzing

Bergbahnen Ladurns

Sommererlebnis für die ganze Familie. Wandern, Genuss und vieles mehr

BergbauWelt Ridnaun-Schneeberg

Eintauchen in die faszinierende Welt des Bergbaus

Landesmuseum für Jagd und Fischerei Schloss Wolfsthurn

Prunkvolle Barockräume und wilde Tiere in Mareit

Stadt- und Multschermuseum

Kunst und Kultur in Sterzing

BergerlebnisWelt Ratschings

Ein erlebnisreicher Rundwanderweg für die ganze Familie

Burg Reifenstein

Abenteuer Ritter südlich von Sterzing

Hochseilgarten Ladurns

Die Herausforderung für Wagemutige in Pflersch

Gilfenklamm

Einmaliges Naturschauspiel in Stange

Mountain Disc Golf und Rossy Park am Freizeitberg Rosskopf

Fun, Sport und Action am Freizeitberg Rosskopf

Mountaincarts

Riesenspaß für Jung und Alt in Pflersch

Rafting im Eisack

Im Schlauchboot über den Eisack

Skytrek

Adrenalin pur in Sterzing

» Informationen erhalten Sie in den Tourismusbüros.

TOURISMUSVEREIN RATSCHINGS

RIDNAUNTAL, RATSCHINGSTAL, JAUFENTAL

Jaufenstraße 1
I-39040 Gasteig/Ratschings (BZ)
T +39 0472 760608
F +39 0472 760616
info@ratschings.info
www.ratschings.info

TOURISMUSVEREIN STERZING

FREIENFELD, WIESEN-PFITSCH

Stadtplatz 3
I-39049 Sterzing (BZ)
T +39 0472 765325
F +39 0472 765441
info@infosterzing.com
www.sterzing.com

TOURISMUSVEREIN GOSENSASS

PFLERSCHTAL, BRENNER

Ibsenplatz 2
I-39041 Gossensass (BZ)
T +39 0472 632372
F +39 0472 632580
info@gossensass.org
www.gossensass.org

