

VITALPINA  
HOTELS  
SÜDTIROL

# magazine





# Wir leben MONTAGNA È VITA. Berge.

## VITALPINA® HOTELS

Südtirols Berg- und Naturlandschaften von ihrer nachhaltigsten Seite.  
Il modo più sostenibile di vivere la natura e le montagne dell'Alto Adige.

[WWW.VITALPINA.INFO](http://WWW.VITALPINA.INFO)

**Ja, wir leben Berge. Sie sind Heimat, unser Lebensraum, unsere Natur. Sie geben Kraft, fordern uns heraus.** Bei einer anspruchsvollen Wanderung genauso wie bei einer Achtsamkeitsübung, bei der sie uns einladen, loszulassen. Doch auch wir fordern die Natur heraus, mehr denn je und immer wieder. „Beiß nicht die Hand, die dich füttert“, lautet eine alte Weisheit. Denkt mal drüber nach. Im Zwischenmenschlichen ist diese Redensart längst verstanden, aber was, wenn wir sie einfach mal größer denken, auf die Beziehung zwischen uns und der Natur? Höchste Zeit, umzu- denken, unsere Ernährung, unser Verhalten zu hinterfragen. Für uns bei Vitalpina ist dies einer von vielen Punkten in unserem Nachhaltigkeitskonzept. Ein wichtiger – so wichtig, dass wir dieses Magazin diesmal ganz diesem Thema widmen.

Taucht ein, viel Spaß  
beim Lesen!

Eure Brigitte Zelger,  
Präsidentin der  
Vitalpina® Hotels Südtirol

*like!*  
**FOLLOW US!**

 [facebook.com/vitalpina](https://facebook.com/vitalpina)  
 [instagram: vitalpinahotels](https://instagram.com/vitalpinahotels)

**È vero, noi viviamo le montagne. Sono la nostra casa, il nostro habitat, la nostra natura. Ci danno forza e ci sfidano,** a fare escursioni impegnative ma anche esercizi di mindfulness, dove ci invitano a lasciarci andare. Ma anche noi sfidiamo la natura, da sempre e oggi più che mai. Un vecchio adagio dice: “Non mordere la mano che ti nutre”. Pensateci. Nei rapporti tra persone questa massima è stata compresa da tempo, ma non sarebbe il caso di pensare più in grande, di applicarla al rapporto tra noi e la natura? È giunto il momento di ripensare, di mettere in discussione la nostra alimentazione, il nostro comportamento. Per noi di Vitalpina, questo è uno dei tanti punti del nostro concetto di sostenibilità. Un tema importante, tanto che gli abbiamo voluto dedicare interamente questo numero della rivista.

Immergetevi nella lettura e...  
buon divertimento!

Vostra Brigitte Zelger,  
Presidentessa dei Vitalpina®  
Hotels Südtirol / Alto Adige



## VITALPINA® MAGAZINE TEAM

Silvia Pfeifer /sp  
Manuela Pattis /mp  
Edith Oberhofer /eo  
Margit Spiess /ms  
Annalena Messner /am  
Roland Brugger /rb

Translation:  
[Paolo Florio](https://www.paolorio.com)

Concept & Design:  
[bielov.com](https://www.bielov.com)

Print:  
[suedtirolruck.com](https://www.suedtirolruck.com)





MUT ZU WENIGER!  
NO AL TROPPO!



06

11

HINGESCHAUT  
DIAMO I NUMERI

MARKE  
„EIGENANBAU“  
L'ORTO  
FAI DA TE



12

JEDEM  
WEHWEHCHE  
SEIN KRAUT  
A OGNI  
MALANNO LA  
SUA ERBA

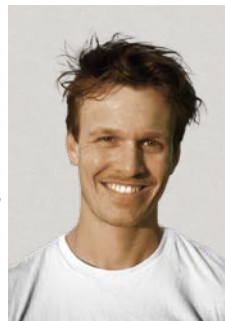
14



BERGE SPÜREN  
MONTAGNA DA  
VIVERE

UMDENKEN  
CAMBIO  
DI MENTALITÀ

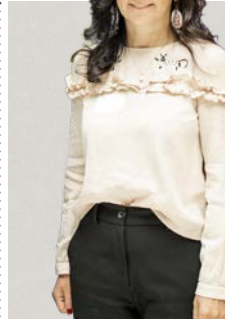
22



26  
FOKUS NACH-  
HALTIGKEIT  
A PROPOSITO DI  
SOSTENIBILITÀ

FOOD TRENDS 2023

20



24

LIEBLINGSBROT  
IL MIO PANE  
PREFERITO



28

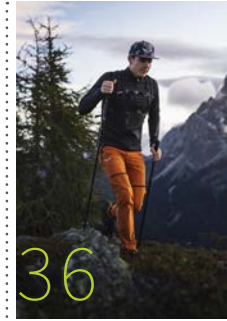
PUR SÜDTIROL



AHH! OHH!

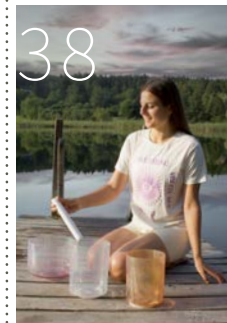
30

BACK  
TO NATURE



36

SPEED HIKING  
VON DER  
FREIHEIT DER  
SCHNELLEN  
BEWEGUNG  
LIBERI DI  
MUOVERSI  
VELOCI



38

THE POWER OF  
RITUALS

SCHON  
GEWUSST?  
SAPEVATE  
CHE...?

40



84

IM GLEICH-  
GEWICHT  
IN EQUILIBRIO

86



EINHEIMISCHER  
AUF ZEIT  
UNO DI NOI PER  
QUALCHE GIORNO



SÜDTIROLS  
REGIONEN UND  
DEREN  
GASTGEBER  
LE REGIONI  
DELL'ALTO  
ADIGE E I LORO  
ALBERGATORI

MERAN &  
UMGEBUNG UND  
VINSCHGAU  
MERANO &  
DINTORNI E  
VAL VENOSTA

48

EISACKTAL  
VALLE ISARCO

58

DOLOMITEN  
DOLOMITI

68



# MUT ZU WENIGER!

Radikal nachhaltig – immer wieder begegnen uns diese Begriffe, wenn man von Dänemark bzw. der Ökometropole Kopenhagen hört oder liest. Vorreiter in der Küche, den notwendigen Mut, Entscheidungen zu treffen, weniger is(s)t mehr. Aber was machen die Skandinavier so viel anders als wir?

**Warum gehört Kopenhagen zur innovativsten Restaurantszene der Welt und warum listet Dänemark die weltbesten Köche? Als Interessensgruppe machen wir Vitalpina Hotels uns ständig Gedanken, uns zu verbessern – und schauen dabei gerne auch mal über den Tellerrand hinaus. Wir sind auf einem guten Weg – das kann man fürs Erste sicherlich mal so stehen lassen – und wir schauen uns auch immer wieder gerne andere gute Beispiele an. Ganz nach dem Motto „Lernen von den Besten“ haben wir uns letzthin also auf Exkursion gemacht. Ziel: Dänemark.**

In meiner ersten Recherche über das kulinarische Angebot in Kopenhagen kam ich um einen Namen nicht herum: Das Noma. Schon der Name gibt vor, was Programm sein wird: „nordisk“ steht für nordisch und „mad“ für Essen“. Es scheint, als wäre dieses Sternerestaurant nicht nur der Maßstab der skandinavi-

schen Küche, die sich vor allem durch ihre konsequente Regionalität auszeichnet, sondern auch Trendsetter der weltweiten Gastronomie.

## LOKAL STATT INTERNATIONAL UND WENIGER STATT IMMER MEHR.

Inspiziert von einem Überlebenshandbuch der schwedischen Armee, orientiert sich das revolutionäre Noma-Küchenkonzept an den lokalen Erträgen der drei Saisonen. Es muss doch klappen können, dass man mit den Lebensmitteln, die einem die Natur gibt, überleben kann. Das war die Herausforderung, der sich das Team rund um Küchenchef René Redzepi stellte. Im Winter, wenn alles schläft – auch die Erde, werden die Nahrungsmittel ausschließlich aus dem Meer bezogen. Im kurzen dänischen Sommer, von Ende Juni bis Mitte September spielen Kräuter und Gemüse die Hauptrolle und es wird ausschließlich vegetarisch aufgetischt.

Im Herbst hingegen kommen Wild, Wildfrüchte sowie Pilze an die Reihe. Nicht selten werden die Gerichte auf geflochtenen Nestern oder in essbaren Blumentöpfen serviert. Das „Viel“ steht im direkten Kontrast mit dem „Weniger ist mehr“. Kurze Wege, beste Qualität und vor allem saisonale lokale Produkte stehen im Fokus. Schlichtheit und Einfachheit drängen Schnickschnack oder Statussymbole in den Hintergrund. Plötzlich mausern sich Gewächshäuser zu Restaurants und Fahrräder sind hipper als die neuesten Autos.

Aber auch Urban-Farming-Projekte – oder mit anderen Worten Gemeinschaftsgärten – sind in Dänemark keine Seltenheit. Als klares Vorzeigemodell fungiert hier der ØsterGRO. Es ist nicht nur der erste urbane Bio-Gemeinschafts-Dachgarten in Dänemark, sondern gleichzeitig auch Café, Restaurant und grüne Lunge.



Der Weg zum Sterne-Restaurant führt direkt an den eigenen Gewächshäusern vorbei. Die Betreiber hatten sich als neuen Standort ein ehemals durch die Königlich Dänische Marine genutztes, aber seit längerem leer stehendes Minenlager aus dem Jahr 1917 ausgesucht. Nahe der Innenstadt, inmitten von ganz viel Grün, auf einer schmalen Landzunge zwischen zwei Seen.

Il sentiero che conduce al ristorante stellato passa proprio davanti alle serre del Gro Spiseri. I suoi titolari hanno scelto come nuova sede un deposito di mine del 1917, in passato utilizzato dalla Marina Reale Danese ma ormai abbandonato da tempo. Il locale si trova vicino al centro città, immerso nel verde, su una stretta lingua di terraferma tra due laghi.







Image by City Foodsters [Wik Commons, creative commons license]

Auf den rund 600 Quadratmetern Fläche finden sich nicht nur Bio-Gemüsefelder, Kräuter, essbare Blumen oder ein Gewächshaus. Nein, auch Bienen und Hühner haben dort ihren Lebensraum. Abends verwandelt sich das Gewächshaus zum salonfähigen Restaurant Gro Spiseri – mit langer Reservierungs-Warteliste.

Der rote Faden des achtsamen Genusses der regionalen und saisonalen Gerichte zieht sich hier spürbar auch durch die Hotellerie. Ein ähnliches Szenario erlebten wir beispielsweise schon am reduzierten Frühstücksbuffet mit ausgewählten Produkten bester Qualität. Heimische Säfte statt Orangensaft, Äpfel und Birnen statt importierten Exoten. Eigentlich überraschend, mit wie viel bzw. mit wie wenig man eigentlich genug hat. Man steht nicht überfordert an überladenen Buffets oder hat die Qual der Wahl beim à la carte Menü. Die Dänen verstehen es, eine bewusste Vorauswahl zu

treffen und diese Auswahl dann perfekt in Szene zu setzen – und dabei ein unvergleichliche weltweite Bergeshlichkeit zu schaffen. Vegetarische Menüs, mit lokalen Wildkräutern verfeinert, haben die Oberhand.

Den Dänen ist es wichtig, nicht nur die lokalen Produzenten zu unterstützen, sondern auch auf das persönliche Wohlbefinden und auf die Gesundheit zu achten. Medizinische Studien und Fachexperten zeigen auf, dass Essgewohnheiten nicht nur vermehrt auf körperliche Beschwerden Einfluss nehmen, sondern auch die seelische Verfassung beeinflussen. Gutes und gesundes Essen sorgt für gute Laune – good food, good mood! Die Voraussetzungen sind alle gegeben, es liegt an uns, diese zu unserem Vorteil zu nutzen. Die mutige Entscheidung haben wir alle selbst in der Hand!

/sp

Mein Fazit: man sieht, dass wir als Vitalpina-Gruppe auf dem richtigen Weg sind, wir können von anderen viel mitnehmen und dementsprechend auch an unsere Gäste weitergeben.

Zur Autorin:

Silvia Pfeifer leitet die Gruppe der Vitalpina Hotels, beschreibt sich selbst als weltoffen, hinterfragend und vor allem neugierig. Zusammen mit 20 Köpfen der Gruppe hat sie im Mai 2022 den Blick über den Tellerrand bis nach Kopenhagen gewagt.

L'autrice:

Silvia Pfeifer, responsabile del gruppo Vitalpina Hotels, si definisce una persona cosmopolita, curiosa e che ama mettersi in discussione. A maggio 2022, assieme a 20 membri del gruppo ha deciso di andare a vedere di persona cosa succede in Danimarca.

# NO AL TROPPO!

Radicalmente sostenibile: quando sentiamo parlare o leggiamo della Danimarca, o dell'eco-metropoli di Copenaghen, ci imbattiamo continuamente in questa affermazione. Gli scandinavi sono pionieri in cucina, hanno il coraggio di prendere decisioni, mangiano meno e meglio: ma cos'hanno di tanto diverso da noi?

**Perché Copenaghen vanta i ristoranti più innovativi del mondo? E perché in Danimarca si annidano i migliori chef del pianeta? Come gruppo di interesse, noi Vitalpina Hotels pensiamo costantemente a come migliorarci, e per farlo guardiamo spesso oltre i nostri orizzonti. Siamo sulla strada giusta – e per il momento va anche bene così – ma ci piace sempre guardare ad altri esempi positivi. E così, fedeli al motto “imparare dai migliori”, di recente ci siamo messi in viaggio con destinazione: Danimarca.**

La mia prima ricerca sull'offerta culinaria di Copenaghen non poteva non prevedere un locale su tutti: Noma. Il nome è già tutto un programma: “nordisk” sta per nordico e “mad” significa cibo. Sembra peraltro che questo ristorante stellato non sia solo il punto di riferimento della cucina scandinava, caratterizzato appunto dalla

sua coerente regionalità, ma rappresenti anche un trendsetter nel panorama della gastronomia mondiale.

**LOCALE ANZICHÉ INTERNAZIONALE – MENO ANZICHÉ SEMPRE DI PIÙ.**

Ispirato a un manuale di sopravvivenza dell'esercito svedese, il rivoluzionario concetto di cucina del Noma si basa sui raccolti regionali delle tre stagioni. Deve essere possibile sopravvivere con il cibo che la natura ci dà: questa la sfida che il team dello chef René Redzepi si è posto. E d'inverno, quando tutto dorme – compresa la terra – il cibo proviene esclusivamente dal mare.

Nella breve estate danese, che va da fine giugno a metà settembre, erbe e ortaggi giocano il ruolo principale e vengono proposti solo piatti vegetariani. In autunno, invece, vengono serviti selvaggina,

frutti di bosco e funghi. Non è raro che le pietanze vengano impiattate su nidi intrecciati o in vasi di fiori commestibili. Il “molto” insomma è in diretto contrasto con il “meno è meglio”.

Trasporti brevi, la migliore qualità possibile e soprattutto prodotti locali di stagione: questi i punti cardine della filosofia danese. Semplicità ed essenzialità hanno decisamente la meglio su fronzoli e status symbol. Qui improvvisamente le serre si trasformano in ristoranti, e le biciclette sono più “cool” delle auto di ultima generazione.

Ma anche i progetti di agricoltura urbana – alias gli orti comunitari – non sono rari in Danimarca. In questo ambito non si può non citare l'ØsterGRO, che non è solo il primo bio-giardino pensile comunitario della Danimarca, ma allo stesso tempo è caffetteria, ristorante e un polmone verde.

Su una superficie di 600 metri quadrati si trovano non solo orti biologici, erbe aromatiche, fiori edibili e una serra, ma anche allevamenti di api e galline.

E quando è sera, la serra si trasforma nel grazioso ristorante Gro Spiseri, con una lunga lista d'attesa di prenotazioni.

Il filo conduttore dell'attenzione verso i piatti regionali e stagionali si ritrova anche nell'attività ricettiva. Abbiamo sperimentato uno scenario simile, ad esempio, nella colazione a buffet ridotto, con prodotti selezionati della migliore qualità. Succhi di frutta locale al posto del succo d'arancia, mele e pere al posto di prodotti esotici d'importazione. È sorprendente vedere con quanto cibo – o meglio: con quanto poco cibo – ci si possa saziare. Qui non avrete l'imbarazzo della scelta davanti a buffet carichi di ogni cosa o ad un menu à la carte enciclopedico. I danesi fanno un'accurata cernita dei prodotti da offrire e poi li presentano in maniera ottimale, facendo venire

l'acquolina in bocca come nessun altro al mondo. A farla da padrone sono i menu vegetariani, impreziositi da erbe selvatiche locali.

Per i danesi è importante non solo sostenere i produttori locali, ma anche prestare attenzione al benessere e alla salute della persona. Studi medici ed esperti in materia dimostrano che le abitudini alimentari non solo hanno un'influenza crescente sui disturbi fisici, ma agiscono anche sullo stato mentale. Un'alimentazione buona e sana favorisce il buon umore: good food, good mood!

Le premesse insomma ci sono tutte, sta a noi farne tesoro. La decisione spetta a noi, bisogna solo avere il coraggio di prenderla!

Morale: come si può vedere, noi del gruppo Vitalpina siamo sulla buona strada. Sappiamo come imparare dagli altri e anche come girare queste conoscenze ai nostri ospiti.



Mehr Fakten, die unter die Haut gehen im Factsheet „Umweltgerecht essen, uns zuliebe“ auf [www.wwf.ch](http://www.wwf.ch)

**SCAN ME!**



# HINGESCHAUT. DIAMO I NUMERI.

Die Art, wie wir uns ernähren, hinterlässt Spuren auf der Erde.

Der Anbau, die Verarbeitung, Transport und Lagerung von Lebensmitteln verbrauchen Ressourcen, verursachen Emissionen.

Wegschauen ist lang schon nicht mehr drin.

Il modo in cui ci nutriamo lascia il segno sul pianeta Terra.

La coltivazione, la lavorazione, il trasporto e la conservazione degli alimenti consumano risorse e producono emissioni.

Non possiamo più girarci dall'altra parte e fare finta di niente.



## 1970

Seit etwa 1970 entnehmen wir der Natur jährlich mehr Rohstoffe als nachwachsen können und stoßen mehr Schadstoffe aus, als sie beseitigen kann. 52 Jahre!

Dal 1970 circa, ogni anno l'umanità strappa alla natura più materie prime di quante ne possano ricrescere ed emette più sostanze inquinanti di quante ne possa eliminare. Da 52 anni!

## 33 %

Weltweit werden auf 33 Prozent der Ackerflächen Futtermittel für Tiere angebaut, anstatt Lebensmittel für Menschen.

In tutto il mondo, sul 33% dei campi si coltivano mangimi per animali anziché alimenti per gli esseri umani.



Die Produktion von 1 kg Rindfleisch verbraucht bis zu 20 kg Futter.

Per produrre 1 kg di carne bovina si consumano fino a 20 kg di mangime.

## 1:20

## 75 %

Die Landwirtschaft belegt rund 30 % der globalen Landoberfläche für Weideland und Ackerflächen und beansprucht 75 % des weltweit verbrauchten Wassers.

L'agricoltura occupa circa il 30% della superficie globale per pascoli e coltivazioni, e utilizza il 75% dell'acqua consumata a livello mondiale.

## 14 t

Unser Konsumverhalten verursacht jährlich durchschnittlich 14 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Person, 16 % davon verschuldet die Ernährung.

Il nostro comportamento di consumo causa in media 14 tonnellate di CO<sub>2</sub> a persona ogni anno, di cui il 16% è causato dal cibo.





# MARKE „EIGENANBAU“

Julia Lassner ist Bloggerin, schreibt Bücher, ist viel unterwegs. Auf [globusliebe.com](http://globusliebe.com) stellt sie zum Beispiel klimafreundliche Unterkünfte vor, spricht über Nachhaltigkeit, gibt Tipps, Do-it-yourself-Anleitungen und hat hin und wieder auch mal ein lecker-gesundes Rezept in der Tasche. In ihrem Gastbeitrag schreibt sie heute kurz über ihren 35-m<sup>2</sup>-Dachgarten und über ihr neues Buch zum ökologischen Gärtnern auf kleinem Raum.



**DAS ANBAUEN VON OBST, KRÄUTERN UND GEMÜSE IM EIGENEN GARTEN WIRD ZUNEHMEND BELIEBTER.** Immer mehr Menschen entdecken, dass es nicht nur großen Spaß macht, mit den Fingern in der Erde zu wühlen und eigene Pflanzen großzuziehen, sondern dass auch die Lebensmittel, die am Ende auf dem Teller landen, viel besser schmecken als die aus dem Supermarkt.

Zudem enthält selbst angebautes Gemüse keine krankmachenden Spritz- oder Düngemittel – vorausgesetzt natürlich man verzichtet beim Gärtnern auf die Chemiekeule.

Ein Nutzgarten kann eine große Erfüllung sein, aber auch diejenigen, die keinen eigenen Garten, sondern stattdessen einen Balkon oder eine Terrasse haben, müssen nicht aufs Gärtnern verzichten.

Das beweisen wir auf unserer 35 Quadratmeter großen Dachterrasse. Auf kleinstem Raum gedeihen bei uns Gurken und Tomaten, verschiedene Salate, Radieschen, Möhren, Kapuzinerkresse, Erdbeeren und Paprika. In unserem Kräuterbeet wachsen außerdem Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Basilikum, Zitronenmelisse, Salbei und Oregano.

Da die Fläche begrenzt ist und auch die Traglast des Daches eine wichtige Rolle spielt, bepflanzen wir nicht nur selbst

gebaute Hochbeete, sondern auch Töpfe, Pflanzkübel, Balkonkästen, Zinkwannen und Hängeampeln. Unsere Tipps zum ökologischen Gärtnern auf kleinem Raum haben wir in unserem neuen Buch „Grüne Wohlfühl-oase“ niedergeschrieben. Hier teilen wir außerdem unsere liebsten Rezepte und geben Gestaltungstipps für mehr Gemütlichkeit auf Balkon und Terrasse.

## L'ORTO FAI DA TE

**LA COLTIVAZIONE “CASALINGA” DI FRUTTA, ERBE AROMATICHE E ORTAGGI STA DIVENTANDO SEMPRE PIÙ POPOLARE.** Sempre più persone scoprono che non solo è molto divertente affondare le dita nella terra e coltivare piante con le proprie mani, ma anche che il cibo che finisce nel piatto è molto più buono di quello del supermercato.

Garten, Balkon, Terrasse:  
Ein Nutzgarten liefert nicht nur gesunde Lebensmittel, sondern kann durchaus auch Kraftplatz sein.



Inoltre, gli ortaggi coltivati in casa non contengono pesticidi o fertilizzanti nocivi – a condizione, ovviamente, che non si utilizzino prodotti chimici per curare le proprie piante. Un “vero” orto può essere una grande soddisfazione, ma anche chi non può averne uno e dispone solo di un balcone o un terrazzo, non deve rinunciare al giardinaggio.

La dimostrazione arriva dalla nostra terrazza sul tetto di 35 metri quadrati. Negli spazi più piccoli abbiamo piantato cetrioli e pomodori, vari tipi di lattuga, ravanelli, carote, nasturzi, fragole e peperoni. Nella nostra aiuola invece crescono prezzemolo, rosmarino, erba cipollina, timo, basilico, melissa, salvia e origano. Poiché lo spazio è limitato e anche la capacità di carico del tetto svolge un ruolo importante, non usiamo solo aiuole rialzate autoconstruite, ma anche vasi, fioriere, cassette da balcone, vasche di zinco e cesti sospesi.

Abbiamo raccolto i nostri consigli per il giardinaggio ecologico in piccoli spazi nel nostro nuovo libro “Grüne Wohlfühl-oase”, dove troverete anche le nostre ricette preferite e alcune proposte di design per rendere più accogliente il balcone e la terrazza.

/jl



Autoren: Julia Lassner & Patrick Endres

Julia Lassner è una blogger, scrive libri e viaggia molto. Sul sito [globusliebe.com](http://globusliebe.com), ad esempio, presenta alloggi rispettosi del clima, parla di sostenibilità, dà consigli, istruzioni per il fai-da-te e di tanto in tanto tira fuori una ricetta deliziosamente sana. In questo suo intervento racconta brevemente del suo giardino pensile di 35 m<sup>2</sup> e del suo nuovo libro su come praticare il giardinaggio ecologico in spazi ridotti.

[www.globusliebe.com](http://www.globusliebe.com)

Giardino, balcone, terrazza:  
un orto non è solo fonte di cibi sani ma è sempre più anche un luogo di energia.





# JEDEM WEHWEHCHEIN SEIN KRAUT A OGNI MALANNO LA SUA ERBA

**Mal ist es der kratzige Hals, das fiese Hautjucken, mal sind es die lästigen Verdauungsbeschwerden, die Unterstützung bei der Wundheilung oder generell die Entschlackung.** Kräuter haben vielseitige Eigenschaften und das Wissen darüber geht über Jahrhunderte zurück. Doch Kräuter sind nicht nur als Heilpflanzen beliebt, sondern geben auch so manchem Gericht seine ganz besondere Note. Was wär eine Pizza ohne Oregano, Südtiroler Speckknödel ohne frischen Schnittlauch oder Petersilie? Basilikum, Dill, Rosmarin und wie sie alle heißen ... Jedem Wehwechen sein Kraut und jedem Gericht sein Gewürz. Drei ganz besondere Küchenkräuter möchten wir euch hier vorstellen, die 4 Vitalpina-Kräuter findet ihr auf der Seite nebenan!

**Che sia un mal di gola o un prurito della pelle, qualche fastidioso disturbo della digestione oppure la guarigione delle ferite o in generale la disintossicazione:** le erbe hanno una lunga serie di proprietà la cui conoscenza risale a parecchi secoli fa. Tuttavia le erbe non sono solo popolari come piante medicinali, ma danno anche un tocco speciale a molti piatti. Cosa sarebbe una pizza senza origano, i canederli allo speck senza erba cipollina o prezzemolo fresco? Basilico, aneto, rosmarino e compagnia aromatizzante... A ogni malanno la sua erba? E allora a ogni piatto la sua spezia! Qui vi presentiamo tre erbe da cucina molto speciali, invece le quattro erbe Vitalpina le trovate nella pagina a fianco!

/am

**Der Gute Heinrich,** auch bekannt als „wilder Spinat“, eignet sich hervorragend als Füllung für Teigtaschen, im Risotto oder auch als schmackhafte Beilage.

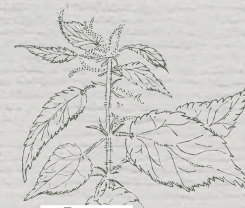
Die Blüten des **Rotklee** sind ein wahrer Eyecatcher, zum Beispiel gestreut über ein Nudelgericht, aber auch im Kräutersalat dürfen sie nicht fehlen! Rotklee kann man auch wunderbar als Sirup zubereiten, erfrischend mit Mineralwasser und einem Spritzer Zitrone, Minzblatt dazu – perfekt!

Ein Geheimtipp ist mit Sicherheit das **Mädesüß.** Seine Blüten duften nach Mandeln und eignen sich damit auch perfekt für Nachspeisen, beispielsweise einem fantastischen Mädesüß-Eis!

**Il buon Enrico,** conosciuto anche come spinacio selvatico, è ideale come ripieno per ravioli, nel risotto o anche come gustoso contorno.

I fiori del **trifoglio rosso** sono un vero e proprio richiamo visivo, ad esempio su un piatto di pasta, ma non dovrebbero mancare nemmeno nelle insalate di erbe. Il trifoglio rosso è eccellente anche come sciroppo, che con aggiunta di acqua minerale, una spruzzata di limone e una foglia di menta diventa una bibita rinfrescante!

Infine vi consigliamo una pianta erbacea poco conosciuta: **l'olmaria.** I suoi fiori profumano di mandorla e sono quindi perfetti per i dessert, ad esempio per un sorprendente gelato all'olmaria!



**NÖ 023**  
Brennnessel  
Ortica

Gerade wegen ihrer stolzen Unnahbarkeit und ihrer vielseitigen Anwendung, beispielsweise zur Entschlackung, bei Harnbeschwerden, Reizblase, Rheuma, Hautjucken oder Gicht, hält die Brennnessel ihren Status als Königin unter den Heilpflanzen. Und als schmackhaft nahrhafte Zutat findet sie sich gerne auch in originellen Vitalpina-Gerichten.

La sua fiera scontroosità e soprattutto le sue mille applicazioni, come ad esempio per cure disintossicanti, disturbi urinari e vescicali, reumatismi, pruriti o gotta, fanno dell'ortica la regina delle erbe officinali. Anche negli alberghi Vitalpina l'ortica è un ingrediente ideale per preparare piatti originali e squisiti.



**NÖ 089**  
Frauenmantel  
Alchemilla

Besonders an feuchten Wiesen und Bachläufen findet sich dieses bereits im Mittelalter beliebte Heilkraut, das nicht nur bei Frauenleiden geschätzt wird, sondern zudem auch bei Magen-Darm-Beschwerden hilft, blutreinigend wirkt und zur Wundheilung beiträgt.

L'alchemilla, pianta curativa conosciuta e usata già nel Medioevo, predilige i prati umidi e i corsi d'acqua. Apprezzata dalle donne per la sua efficacia contro le malattie femminili, è utile anche in caso di disturbi gastrointestinali, ha effetti depurativi e facilita la cicatrizzazione delle ferite.



**NÖ 038**  
Quendel  
Timo selvatico

Als kleiner Bruder des Thymians versprüht er mit seinen zartlila Blüten besonders im Sonnenlicht seinen würzigen Duft. Bereits in der Antike zählte er zu den wichtigsten Heilpflanzen und wenn er nicht grad gegen Erkältung, grippale Infekte, Sodbrennen, Reizhusten oder Rheuma hilft, verbreitet er gern auch bei der einen oder anderen Vitalpina-Relax-Anwendung seinen Charme.

Fratello minore del timo, alla luce del sole il timo selvatico emana un intenso profumo speziato tramite i suoi fiorellini di un rosa delicato. Fin dall'antichità è ritenuta una delle piante più efficaci contro raffreddore, influenza, bruciori di stomaco, tosse o dolori reumatici. Il timo selvatico si rivela piacevole e benefico anche nei trattamenti relax Vitalpina.



**NÖ 095**  
Schafgarbe  
Achillea

Die Achillea millefolium mit ihren weißen Blütenkörben ist ein äußerst widerstandsfähiges Kraut und wird in der Volksmedizin als Multitalent geschätzt. Gute Dienste tut sie nachweislich bei Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden, für die Wundheilung und bei Bluthochdruck.

L'Achillea millefoglie, dai tipici capolini di fiori bianchi, è una pianta erbacea molto resistente apprezzata dalla medicina popolare per le sue molteplici virtù. Risulta efficace in caso di mal di testa e disturbi della digestione, nella cicatrizzazione delle ferite e contro l'ipertensione.



# MONTAGNA DA VIVERE.

Montagna da vivere: cosa significa veramente?

Qual è la tua opinione al riguardo?

Anch'io mi sono subito posta questa domanda, quando ho sentito parlare del nuovo programma dei Vitalpina® Hotels Südtirol durante il mio stage di alcuni mesi.

“La cosa migliore da fare è chiedere direttamente all'ideatore”, mi dissero i miei colleghi, in modo da potermi fare un'opinione “imparziale”. Detto fatto. Martin Kiem, esperto di esperienze nella natura, era stato incaricato di sviluppare il programma “Montagna da vivere”. Conversando con lui, si percepisce chiaramente la sua passione e la sua convinzione per il nuovo programma.

Al pari del precedente programma “Bagno nel bosco”, il concetto di “Montagna da vivere” ruota attorno all'esperienza consapevole della natura con tutti i sensi. Secondo Martin Kiem, il nuovo programma fa letteralmente un passo avanti rispetto al “bagno nel bosco”, è più dinamico.

Chi vive la montagna si muove nella natura e percepisce tutte le sue influenze in modo attento e consapevole. E può capitare che ci si lasci completamente alle spalle lo stress della vita quotidiana.

Il programma come detto va oltre il bosco: una vetta “facile” o un altro luogo energetico sono altrettanto adatti all'ascolto di sé stessi. Per acquisire il senso di questa riflessione, vengono effettuati vari esercizi incentrati sul corpo e sui sensi.

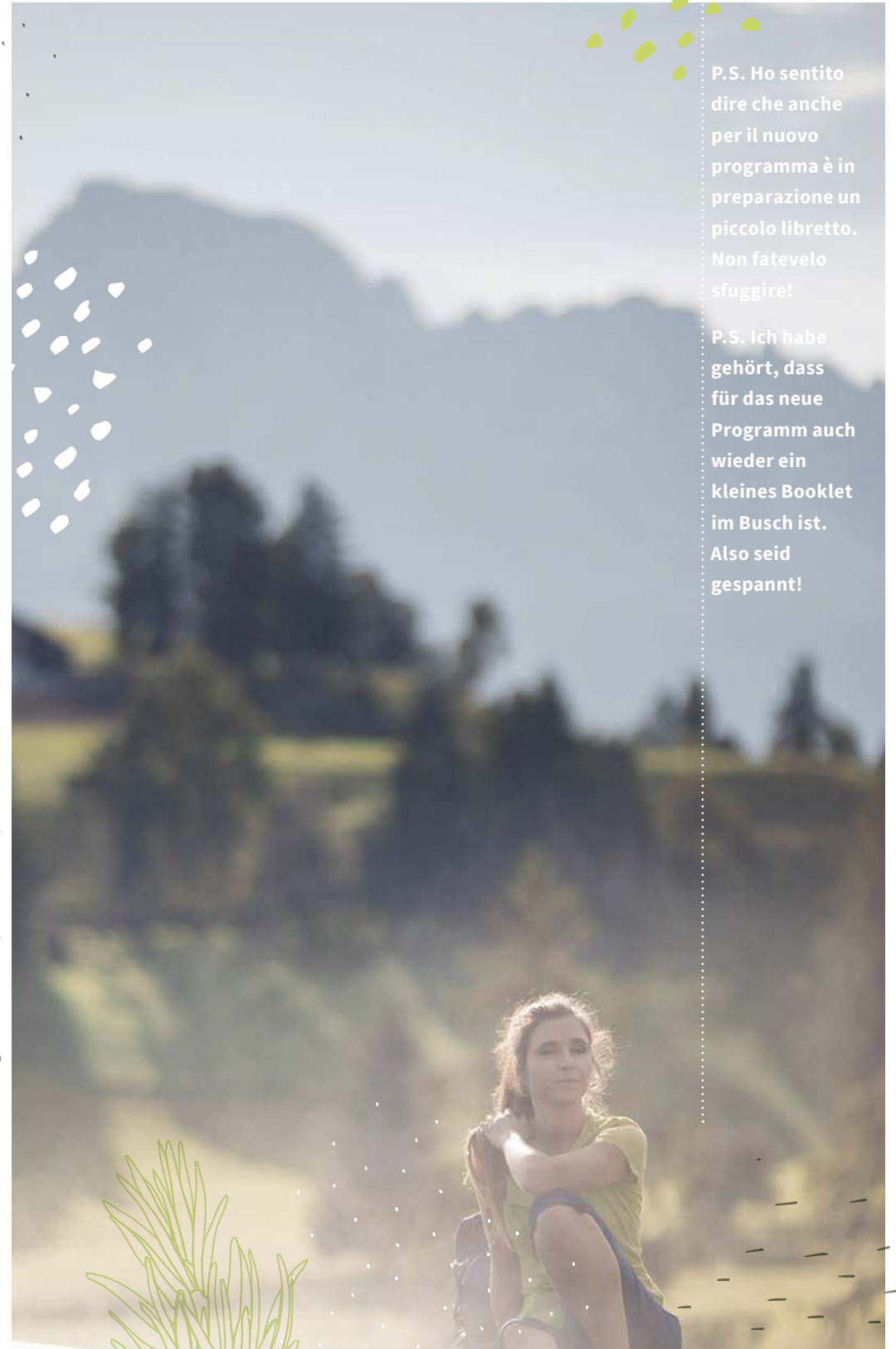
Soprattutto in tempi frenetici come quelli odierni è importante ascoltare attentamente se stessi, perché è risaputo che tutto ciò di cui abbiamo bisogno, è già dentro di noi. Il programma è in realtà adatto a chiunque voglia abbandonarsi totalmente alla natura. In questo modo, i Vitalpina Hotels puntano non solo ad aiutare i loro ospiti a staccare dalla vita quotidiana, ma anche a creare una maggiore consapevolezza della natura.

“Le persone dovrebbero essere sensibilizzate alla bellezza delle montagne e del paesaggio dell'Alto Adige. Perché chi apprezza la natura, la protegge”, dice il simpatico esperto naturalista Martin Kiem.

Partendo da questa idea di sostenibilità, i Vitalpina Hotels hanno cercato di radicare a fondo nel programma questo importante aspetto. Durante il programma, i partecipanti sono incoraggiati a porsi la seguente domanda: “Come posso, anche nella mia quotidianità, far del bene alla natura?”. Da parte mia posso dire che l'idea alla base del programma mi ha già entusiasmato e, nella mia immaginazione, mi vedo già “vivere la montagna” in un luogo energetico.

Che ne dici: vuoi venire con me?

L'autrice Margit Spiess ha recentemente conseguito la laurea in management del turismo, dello sport e degli eventi e in estate ha svolto uno stage di due mesi presso i Vitalpina Hotels.



P.S. Ho sentito dire che anche per il nuovo programma è in preparazione un piccolo libretto. Non fatevelo sfuggire!

P.S. Ich habe gehört, dass für das neue Programm auch wieder ein kleines Booklet im Busch ist. Also seid gespannt!

ACHTSAM SEIN, IM HIER UND JETZT. LOSLASSEN, SICH  
VON STRESS BEFREIEN: DIE VITALPINA® PREMIUM-PROGRAMME.

CONCENTRATEVI SUL QUI E ORA.  
RILASSATEVI E DIMENTICATE  
LO STRESS CON I PROGRAMMI  
PREMIUM VITALPINA®.

#### Vitalpina® Loslasser Waldbaden

Eintauchen in den Kosmos Wald, in direktem Kontakt zur Natur. Die ätherischen Öle, die besonderen Lichtverhältnisse, die hohe Luftfeuchtigkeit – ein gezieltes Programm zum Ankommen bei sich selbst, zum Sich-Erden, zum Loslassen.

#### Vitalpina® Relax Bagno nel bosco

Immergiti nel microcosmo del bosco, a diretto contatto con la natura. Gli oli essenziali, le particolari condizioni di luce, l'elevata umidità e un programma mirato ti aiuteranno a ritrovare te stesso, a radicarti e rilassarti.

#### Vitalpina® Loslasser Durchatmen

Ein mit Atemexperten, Wellness- und Aktivtrainern und Kräuterexperten entwickeltes Programm speziell zum Loslassen und zur Stressbewältigung. Bewusste Bewegung draußen bringt innere Entschleunigung, aktives Innehalten und die richtige Balance.

#### Vitalpina® Relax Respiro

Un programma elaborato assieme ad esperti di respirazione, istruttori di wellness e attività fisica ed erboristi, indicato per chi ha bisogno di rilassarsi e combattere lo stress. Il movimento consapevole all'aperto rallenta il ritmo interiore ed è una pausa attiva che apporta il giusto equilibrio.



### NEW

#### Vitalpina® Berge spüren

#### Vitalpina® Montagna da vivere

Fast alle Vitalpina Hotels bieten die Vitalpina® Premium-Programme an. Alle Infos dazu findet ihr auf [vitalpina.info](http://vitalpina.info) Taucht ein!

Quasi tutti i Vitalpina Hotels propongono i programmi Premium VITALPINA®.

Per saperne di più basta andare sul sito [vitalpina.info](http://vitalpina.info): iniziate a navigare!

# BERGE SPÜREN.

Berge spüren, was soll das wohl sein?

Was denkst du?

Auch mir schoss dieser Gedanke als Erstes durch den Kopf, als ich vom neuen Programm der Vitalpina® Hotels Südtirol im Rahmen meines mehrmonatigen Praktikums gehört habe.

„Am besten du fragst direkt beim Pionier selbst nach“, wurde mir von meinen Kolleginnen mitgeteilt, sodass ich mir ein eigenes quasi „unvoreingenommenes“ Bild machen konnte. Gesagt, getan. Martin Kiem, der Naturerlebnisexperte, war federführend bei der Entwicklung des Programms „Berge spüren“. Im Gespräch mit ihm sind seine Passion und Überzeugung für das neue Programm deutlich wahrzunehmen.

Wie das bereits bestehende Programm „Waldbaden“ dreht sich „Berge spüren“ um das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen. Laut Martin Kiem geht das neue Programm im wahrsten Sinne des Wortes nochmals einen Schritt über das „Waldbaden“ hinaus, es ist dynamischer.

„Berg-Spürer“ bewegen sich in der Natur und nehmen alle Einflüsse achtsam und aufmerksam wahr. Dabei kann es schon mal passieren, dass man den stressigen Alltag ganz und gar hinter sich lässt.

Im Rahmen des Programms beschränkt man sich keineswegs auf den Schauplatz Wald, ein „einfacher“ Gipfel oder ein anderer Kraftplatz sind genauso gut geeignet, in sich selbst reinzuhorchen. Um das Gespür für diese Reflexion zu erlangen, werden verschiedene körper- und sinneszentrierte Übungen gemacht.

Gerade in den heutigen turbulenten Zeiten ist es wichtig, achtsam auf sich selbst zu hören, denn bekanntlich hat man alles, was man braucht, bereits in sich. Geeignet ist das Programm eigentlich für alle, die sich voll und ganz auf die Natur einlassen möchten. Damit möchten die Vitalpina Hotels ihre Gäste nicht nur dabei unterstützen, sich vom

Alltag loszulösen, sondern auch ein gesteigertes Bewusstsein für die Natur schaffen.

„Den Menschen soll die Schönheit der Südtiroler Berge und Landschaft bewusst vor Augen geführt werden. Denn wer die Natur schätzt, wird sie auch schützen“, meint der sympathische Naturexperte Kiem. Mit diesem Nachhaltigkeitsgedanken haben die Vitalpina Hotels versucht, diesen wichtigen Aspekt ausdrücklich im Programm zu verankern. Die Teilnehmenden werden während des Programms dazu ermutigt, sich folgende Frage zu stellen: „Wie kann ich, auch in meinem Alltag, bewirken, dass es der Natur gut geht?“

Ich für meinen Teil kann sagen, dass mich die Idee hinter dem Programm jetzt schon begeistert hat und ich mich vor meinem geistigen Auge schon an einem Kraftplatz die „Berge spüren“ seh. Vielleicht bist auch du demnächst dabei?

/ms



Die Autorin Margit Spiess hat kürzlich ihren Bachelor im Tourismus, Sport- und Eventmanagement gemacht und war im Sommer für ein zweimonatiges Praktikum bei den Vitalpina Hotels.



# FOOD TRENDS 2023

**Tintenfische können komplexe Rätsel lösen, Bienen sind je nach Vorerfahrungen unterschiedlich erkundungslustig und Krabben vermeiden Umgebungen, in denen sie in der Vergangenheit Schmerzen erfahren haben, ganz zu schweigen von den Gefühlswelten der Schweine, Rinder und Hühner.**  
**Werden wir also in Zukunft keine Tiere mehr essen?**



Zur Autorin: Manuela Irsara ist Head von Food & Wellness Innovation bei der IDM Südtirol und beschäftigt sich mit Innovation und Trendentwicklung im Lebensmittelbereich.

L'autrice: Manuela Irsara è Head Food & Wellness Innovation presso IDM Alto Adige/Südtirol e si occupa di innovazione e sviluppo delle tendenze nel settore alimentare.

Die Erkenntnisse über das Empfinden der Tiere schreiten voran und werfen damit auch zunehmend ethische Fragen auf. In Zukunft werden wir auch über das Tierwohl hinaus viel stärker hinterfragen, welche Folgen unser Essverhalten auf unsere Umwelt hat. Nachhaltigkeit wird DAS Thema in Landwirtschaft und Ernährung sein, welches übergeordnet mit weiteren Trends wie New-GLOKAL, Genuss, Qualität, Beyond Food, Gesundheit und Alltag die Essenswelt prägen, so das deutsche Zukunftsinstitut.

**New-Global ist ein Trend, der den Wunsch der Konsumenten für regionale Produkte und regionale Kreisläufe zeigt, aber auch Transparenz und nachhaltige Lieferketten einfordert.** Qualität und Frische für unvergleichlichen Genuss stehen ganz klar im Mittelpunkt. Dabei greifen die Menschen gerne auf Rezepte aus aller Welt zurück, wie auch die Entwicklung auf den Social Media Kanälen bestätigt.

Weltweit sind sich die meisten Forscher einig, dass die Reduktion von tierischen Eiweißen und tierischen Fetten sowie weißem Zucker eine wichtige Rolle für die Gesundheit spielt. Dementsprechend entwickelt sich ein Trend zu gesunden Lebensmitteln und damit der Veganisierung von Rezepten. Viele Gerichte werden neu und vegan interpretiert.

Während wir eigentlich nach regionalen, natürlichen Lebensmitteln streben, gibt es andererseits eine starke Entwicklung zu technologisch hoch verarbeiteten, pflanzlichen Ersatzprodukten, welche maximalen Geschmack und Haltbarkeit ermöglichen. Gerade Vegetarier und Veganer treiben diesen Trend an und die Lebensmittelindustrie reagiert darauf. Die experimentierfreudigen „Allesesser“, die sogenannten Real Omnivore, hingegen werden beispielsweise auch dem Konsum von Insekten, im Labor gezüchtetem Fleisch oder Algen offen gegenüber stehen, solange es dem Planeten nicht schadet.

/mi

**Le seppie sono in grado di risolvere enigmi complessi, le api hanno diversi livelli di esplorazione a seconda delle esperienze precedenti e i granchi evitano posti in cui hanno provato dolore in passato... per non parlare delle sfere emotive di maiali, bovini e polli. Tutto questo significa che in futuro smetteremo di mangiare animali?**

Le conoscenze sulla sensibilità degli animali progrediscono e di pari passo aumentano le questioni etiche. Ma in futuro, oltre al benessere degli animali, ci interrogheremo sempre più sulle conseguenze del nostro comportamento alimentare sull'ambiente. Secondo l'Istituto del Futuro tedesco, la sostenibilità sarà IL tema dell'agricoltura e dell'alimentazione che, insieme ad altre tendenze come New Glocal, gusto, qualità, Beyond Food, salute e vita quotidiana, caratterizzerà il mondo del cibo nei prossimi anni.

**Il New Glocal è una tendenza che dimostra la voglia dei consumatori di prodotti e filiere regionali, ma richiede anche trasparenza e catene di approvvigionamento sostenibili.** Qualità, freschezza e un gusto non omologato: questi i punti chiave che spingono sempre più persone a cercare ricette da tutto il mondo, come conferma anche l'evoluzione del fenomeno sui canali social.

La maggior parte dei ricercatori di tutto il mondo è concorde nel ritenere che la riduzione di proteine e grassi animali e dello zucchero bianco svolga un ruolo importante per la salute. Di conseguenza si sta sviluppando una tendenza verso il cibo sano e quindi verso la veganizzazione delle ricette, con molti piatti che vengono reinterpretati in ottica vegana.

Se da un lato ci sforziamo di consumare alimenti regionali e naturali, dall'altro si assiste ad un forte sviluppo di surrogati vegetali tecnologicamente elaborati che massimizzano il gusto e la durata di conservazione. Sono soprattutto i vegetariani e i vegani a guidare questa tendenza, e l'industria alimentare reagisce di conseguenza. Gli "onnivori" sperimentatori invece – i cosiddetti "veri onnivori" – saranno disposti anche a mangiare insetti, carne allevata in laboratorio o alghe pur di non arrecare danni al pianeta.

~~FUN~~  
FACTS

45  
%

**Laut einer Studie der Max-Planck-Gesellschaft aus dem Jahr 2019, veröffentlicht über die ARD-Sendung „Monitor“, ist die Massentierhaltung mit 45% der größte Feinstaub-Verursacher.**

**Secondo uno studio del 2019 della Società Max Planck, diffuso dal noto programma televisivo "Monitor" di ARD, l'allevamento intensivo è la maggiore causa di particolato con un tasso del 45%.**

Nel 2022 quasi l'11% dei tedeschi si dichiara vegetariano e un altro 2% vegano; il 60% di loro ne fa una questione di sostenibilità e di benessere degli animali. In Italia i vegetariani sono quasi il 9% e i vegani il 2,2% della popolazione.

Im Jahr 2022 ernähren sich bereits fast 11% der Deutschen vegetarisch und nochmals weitere 2% vegan. Für 60% von ihnen ist es eine Frage der Nachhaltigkeit und des Tierwohls. In Italien finden sich fast 9% Vegetarier und 2,2% Veganer.

Quelle: veganivore.de  
Noch mehr Fakten?

Bitteschön:



# CAMBIO DI MENTALITÀ.

Da una parte le pandemie, le malattie, i cambiamenti climatici e i disastri naturali, dall'altra il nostro comportamento alimentare e le sue conseguenze.

Sentiamo il parere del medico Lukas Gatterer

**UMDENKEN – Pandemie, Krankheiten, Klimawandel und Naturkatastrophen auf der einen Seite, unser Essverhalten und seine Folgen auf der anderen.**  
Im Gespräch mit dem Arzt Lukas Gatterer

Mentre noi godiamo di un benessere sempre maggiore, la salute globale rischia di crollare. Secondo le nuove proiezioni, il cambiamento climatico potrebbe causare fino a 529.000 morti l'anno entro il 2050. Inoltre, le nuove malattie infettive rappresentano una minaccia crescente a livello di salute pubblica. Di queste, secondo l'OMS il 75% viene trasmesso all'uomo dagli animali.

La nostra fame di proteine animali va di pari passo con il fatto che gli animali vivono a stretto contatto tra loro e che quindi gli agenti patogeni possono diffondersi molto facilmente. Ma significa anche che è necessario produrre sempre più mangimi. La deforestazione mondiale delle foreste pluviali tropicali, causata dalla produzione di mangimi, è il segnale che stiamo costantemente superando i limiti e ci esponiamo a patogeni finora sconosciuti.

Sono proprio questi fattori a favorire la crisi climatica. Ben il 14,5% di tutti i gas serra (GHG) viene emesso direttamente dal bestiame. Inoltre, oltre ⅓ di tutta la terra coltivabile globale è utilizzata per la produzione di prodotti animali. Includendo la CO<sub>2</sub> rilasciata dal disboscamento di questi terreni, si scopre che oltre il 50% di tutti i gas serra proviene da questa forma di agricoltura.

**IL PASSAGGIO A UNA DIETA A BASE VEGETALE PUÒ QUINDI DARE UN CONTRIBUTO IMPORTANTE ALLA TUTELA DELL'AMBIENTE, FORNIRE UNA SOLUZIONE SEMPLICE A ENTRAMBE LE MINACCE E, TRAL'ALTRO, FAVORIRE LA PROPRIA SALUTE.**

La più grande società di nutrizione del mondo, l'Academy of Nutrition and Dietetics, è unanime nel ritenere che una

dieta totalmente vegetale sia adatta a ogni fase della vita e possa apportare benefici alla salute per la prevenzione e il trattamento di molte malattie croniche. Oltre il 90% di tutti i decessi in Italia nel 2019 è imputabile a malattie croniche, alcune delle quali prevenibili. Una dieta sbagliata è addirittura responsabile, a livello mondiale, di un numero maggiore di decessi rispetto a qualsiasi altro fattore di rischio, compreso il fumo. Passare a un'alimentazione più vegetale, quindi, non giova solo a ogni singola persona, ma anche al nostro pianeta.

>90%

ÜBER 90% ALLER TODESFÄLLE IN ITALIEN WAREN 2019 AUF TEILS VERMEIDBARE CHRONISCHE ERKRANKUNGEN ZURÜCKZUFÜHREN.



Während wir zunehmenden Wohlstand genießen, droht die globale Gesundheit zu kippen. Der Klimawandel könnte neuen Prognosen zufolge bis 2050 bis zu 529.000 Todesopfer pro Jahr fordern. Zudem stellen neue Infektionskrankheiten auf Public Health Ebene eine immer größere Gefahr dar. Von diesen werden laut WHO 75% von Tieren auf den Menschen übertragen.

Unser Hunger nach tierischem Protein geht damit einher, dass Tiere in engstem Kontakt untereinander leben und sich somit Krankheitserreger sehr leicht ausbreiten können. Und genauso aber auch, dass immer mehr Futter produziert werden muss. Weltweite Abholzungen tropischer Regenwälder zur Futtermittelproduktion führen dazu, dass wir stetig Barrieren durchbrechen und uns damit bis dato unbekanntem Krankheits-erregern aussetzen.

Genau diese Faktoren begünstigen auch die Klimakrise.

Ganze 14,5% aller Treibhausgase (THG), werden direkt von Nutztieren emittiert. Zudem werden über ⅓ aller globalen Ackerflächen für die Produktion tierischer Produkte verwendet. Berechnet man das freigesetzte CO<sub>2</sub> aus der Rodung dieser Flächen mit ein, so entstammen sogar über 50% aller THG aus dieser Landwirtschaftsform.

**EIN UMSTIEG AUF EINE PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG KANN SOMIT EINEN GROSSEN BEITRAG ZUM UMWELTSCHUTZ LEISTEN, FÜR BEIDE BEDROHUNGEN EINE EINFACHE LÖSUNG DARSTELLEN UND NEBENBEI DIE EIGENE GESUNDHEIT FÖRDERN.**

Die größte Ernährungsgesellschaft weltweit, die Academy of Nutrition and Dietetics, ist sich einig: Eine rein pflanzliche Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet und kann gesundheitliche Vorteile für die Prävention und Behandlung vieler chronischer Erkrankungen mit sich bringen. Über 90% aller Todesfälle in Italien waren 2019 auf teils vermeidbare chronische Erkrankungen zurückzuführen. Eine suboptimale Ernährung ist weltweit sogar für mehr Todesfälle verantwortlich, als alle anderen Risikofaktoren – inklusive Tabakrauch. Von einem Umstieg auf eine pflanzlichere Ernährung profitiert somit nicht nur jeder einzelne Mensch, sondern unsere Erde noch dazu.

/lg

**IL MEDICO LUKAS GATTERER**

ha studiato medicina umana presso l'Università di Medicina di Innsbruck e lavora come medico in formazione di base presso la clinica universitaria di St. Pölten. È stato il promotore e l'organizzatore di "The future in (y)our hands" presso l'Università di Medicina di Innsbruck, relatore in diverse scuole superiori e anche, ad esempio, al "Festival della sostenibilità" della Libera Università di Bolzano. Gatterer è anche volontario presso la Physicians Association of Nutrition (PAN) International.

**DER ARZT**

**LUKAS GATTERER**

hat Humanmedizin an der Medizinischen Universität Innsbruck studiert und arbeitet als Arzt in Basisausbildung am Universitätsklinikum St. Pölten. Er war Initiator und Organisator von „The future in (y)our hands“ an der Medizinischen Universität Innsbruck, Referent an diversen Gymnasien und beispielsweise auch beim „Sustainability Festival“ der Freien Universität Bozen. Zudem ist er Volunteer bei der Physicians Association of Nutrition (PAN) International.

[www.suedtirol.vision](http://www.suedtirol.vision)



# LIEBLINGSBROT IL MIO PANE PREFERITO

„Südtiroler Vorschlagbrot“ ganz einfach zuhause backen!

I segalini dell'Alto Adige (Vorschlag): buoni e facili da preparare!



Schon als Kind habe ich den Duft von Brotklee, Anis und Fenchel geliebt, der aus der Küche meiner Mutter schwebte, wenn sie gerade dabei war mein Lieblingsbrot zu backen. Das würzige „Vorschlagbrot“ hat in Südtirol eine lange Tradition. Auch heute backe ich immer noch gerne die kleinen, gut portionierbaren Brötchen, die sich praktischerweise gut einfrieren und bei Bedarf einzeln auftauen lassen.

Zur Autorin: Manuela ist Social Media- und Content-Managerin bei Vitalpina.

L'autrice: Manuela lavora in Vitalpina come Social Media & Content manager.

Und wie das leckere Vorschlagbrot gemacht wird, verrate ich euch hier. Erst mal benötigt ihr ein paar Zutaten, sie reichen für ca. 10 Brötchen:

500 g Roggenmehl,  
Regiokorn BIO  
„Meraner Mühle“  
300 g Dinkelmehl,  
Regiokorn BIO  
„Meraner Mühle“  
20 g Hefe  
1 TL Zucker  
750 ml lauwarme Milch  
(vegane Variante mit Wasser)  
1 EL Salz  
1 EL Brotklee gerieben  
1 EL Anis  
1 EL Fenchel



Und nun ran an den Teig:

1. Hefe und Zucker in der lauwarmen Milch (oder Wasser) auflösen und mit den zwei Mehlsorten zu einem Vorteig verrühren.
2. Vorteig mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort (ca. 30°C) etwa 30 Minuten gehen lassen.
3. Danach Salz und Gewürze dazugeben und alles nochmals gut durchkneten. 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt.
4. Teig mit etwas Mehl durchkneten, flache Laibchen (kleine runde Scheiben) formen und auf ein mit etwas Mehl bestreutes Backblech geben. Nochmals kurz gehen lassen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.
5. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen und die Brote ca. 30 Minuten backen.

/mp



Brotklee/Trigonella  
„Meraner Mühle“



Fin da bambina ho adorato l'odore di trigonella, anice e finocchietto che si sprigionava dalla cucina di mia madre mentre preparava il mio pane preferito. Il "Vorschlag", la pagnotta speziata chiamata segalino, ha una lunga tradizione in Alto Adige. Ancora oggi mi piace preparare questi panini piccoli, facilmente porzionabili e comodi sia da congelare sia da scongelare quando servono.

Adesso vi svelo come preparare i nostri gustosissimi Vorschlag. Ecco gli ingredienti necessari per preparare una decina di panini:

500 g farina di segale,  
Regiograno BIO "Molino Merano"  
300 g farina di farro,  
Regiograno BIO "Molino Merano"  
20 g lievito  
1 cucchiaino di zucchero  
750 ml di latte tiepido  
(oppure acqua nella variante vegana)  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di trigonella grattugiata  
1 cucchiaino di anice  
1 cucchiaino di finocchietto

Ecco come si prepara l'impasto:

1. Sciogliere il lievito e lo zucchero nel latte tiepido (o nell'acqua) e con i due tipi di farina ottenere un pre-impasto.
2. Coprire il pre-impasto con un panno e lasciarlo lievitare in un luogo caldo (circa 30°C) per 30 minuti.
3. Aggiungere il sale e le spezie e impastare di nuovo per bene. Lasciare lievitare per 1 ora, finché l'impasto non raddoppia.
4. Lavorare l'impasto con un po' di farina, formare delle pagnotte piatte (piccoli dischi rotondi) e disporle su una teglia spolverata con un po' di farina. Lasciare lievitare di nuovo brevemente. Punzecchiare più volte con una forchetta.
5. Mettere le pagnotte nel forno preriscaldato a 200 gradi e cuocere per circa 30 minuti.

Südtiroler Brot gibt es in den unterschiedlichsten Varianten. Einige davon werden mit Brotklee verfeinert und bekommen so ihren unverkennbaren Geschmack. Brotklee ist wegen seiner hellblauen Blüten auch unter dem Namen „Blauer Steinklee“ bekannt und wird auch als „Schabzigerklee“ oder im Südtiroler Volksmund als „Zigainerkraut“ bezeichnet.

In Alto Adige esistono molte varietà di pane. Alcune di esse vengono arricchite con la trigonella, che conferisce loro un gusto inconfondibile. La trigonella è nota anche come "fieno greco blu" per i suoi fiori azzurri, mentre nel dialetto sudtirolese viene chiamata anche "Schabzigerklee" o "Zigainerkraut" (erba gitana).

Jedes Vitalpina Hotel hat seine ganz eigenen Maßnahmen für die Nachhaltigkeit. Einige davon mit Fokus auf Ernährung stellen wir euch hier vor, viele weitere tolle Initiativen und Projekte findet ihr auf unserer Webseite: [www.vitalpina.info](http://www.vitalpina.info)

Ogni albergo Vitalpina ha elaborato delle proprie misure di sostenibilità. Alcune riguardanti l'alimentazione ve le presentiamo qui, per conoscere le altre iniziative e i progetti in corso vi invitiamo a visitare il nostro sito: [www.vitalpina.info](http://www.vitalpina.info)

## FOKUS NACHHALTIGKEIT

A PROPOSITO DI SOSTENIBILITÀ

# check!

**Das Gerstl und seine r30-Garantie:** hier kommen alle Lebensmittel ausnahmslos aus einem Umkreis von 30 km.

La garanzia r30 del Gerstl: tutti i generi alimentari dell'albergo provengono da un raggio massimo di 30 km.



**Der Gassenhof** backt täglich frisch sein eigenes Brot, hat eigenen Honig und auch Bier und Destillate sind Marke Eigenbau!

Al Gassenhof si consuma solo pane fatto tutti i giorni in casa, ma anche il miele, la birra e i distillati sono di propria produzione!

**Im Drumlerhof** kocht man beispielsweise aus ca. 1.000 kg Obst Marmeladen ein und fermentiert an die 800 kg Gemüse, um damit auch gut über den Winter zu kommen.

Al Drumlerhof, tra le altre cose, si utilizzano circa 1.000 kg di frutta per produrre marmellate e si fanno fermentare circa 800 kg di ortaggi sufficienti per l'approvvigionamento invernale.



**Das Naturhotel Rainer** hat nicht nur Getreide und Gemüse vom eigenen Acker, sondern schließt den Kreislauf auch beim Fleisch, mit eigenen Futtermitteln, artgerechter Haltung und einer kompletten Verwertung.

Il Naturhotel Rainer non coltiva in proprio solo cereali e ortaggi, ma chiude il circolo virtuoso proponendo carne allevata con mangimi propri, con metodi etici e con un ciclo di recupero completo.



Ein vorwiegend vegetarisches Menü mit lokalem Fleisch und Fisch als Alternative und kein verschwenderisches Buffet gibts im Tonzhaus. Und über eventuelle Reste freuen sich Hahn und seine Hennen und die eigenen Schafe und Ziegen.

Il Tonzhaus propone un menu prevalentemente vegetariano, con carne e pesce locali come alternativa, e un buffet antispreco. E gli eventuali avanzi vengono molto apprezzati dagli animali dell'albergo: galli, galline, pecore e capre.

**Der Golserhof** baut seit vielen Generationen Äpfel und Wein an, natürlich in Bio-Qualität.

Al Golserhof da molte generazioni si coltivano mele e si produce vino, sempre con metodi biologici.



Es gibt wirklich kein Vitalpina Hotel, das die Nachhaltigkeit nicht in sein Konzept packt. Mal sind es kleine Initiativen, die in Summe wirklich Großes bewirken, mal sind es innovative Projekte, die alte Muster grundlegend neu denken. Fragt gerne eure Gastgeber, was ihre ganz speziellen Highlights sind!

Di fatto non c'è un solo hotel Vitalpina che non includa la sostenibilità nel proprio concetto. A volte si tratta di piccole iniziative, che sommate hanno però grandi effetti, altre volte di progetti innovativi che stravolgono schemi obsoleti. Non esitate a chiedere ai padroni di casa quali sono i loro punti di forza!





# PUR SÜDTIROL

Nachhaltigkeit ist die Basis der Unternehmenskultur von Pur Südtirol. Grundgedanke ist stets, im Sinne des Gemeinwohls zu handeln. Verzicht auf Einkaufstüten aus Plastik, elektrische Mobilität für den Außendienst, E-Bikes für die Mitarbeitenden und vieles mehr. Die zwei wohl größten Bereiche im Sinne der Nachhaltigkeit bilden die Unverpacktabteilung und das integrierte Bistro.



## BISTRO

Pur Südtirol ist nicht „nur“ ein Ort zum Einkaufen, sondern lädt durch sein integriertes Bistro zum Verweilen, Entdecken und Genießen ein. Hier werden Köstlichkeiten wie Marendbrettln, Toasts oder auch warme Gerichte gezaubert. Letztere sind besonders wichtig, um das Zero-Waste-Prinzip bestmöglich im Bistro zu integrieren. Zum Beispiel werden Produkte kurz vor dem Ablauf der Mindesthaltbarkeit oder Obst und Gemüse mit „Schönheitsfehlern“

verwendet, die zwar lecker sind, sich aber nicht mehr für den Verkauf eignen.

## UNVERPACKT

Die erste Unverpackt-Abteilung bei Pur Südtirol entstand 2019 in Brixen. Es sollte ein Markt entstehen, der Teil der Lösung und nicht Teil des Problems ist. Den Kunden wird die Möglichkeit geboten, gänzlich auf unnötige Verpackung zu verzichten und somit die Müllproduktion beim Einkauf auf ein Minimum zu reduzieren. Dafür wurde ein gesamtgesellschaftliches Konzept geschaffen – von der Unverpacktabteilung mit über 40 Produkten bis hin zu Obst, Gemüse, dem Thekenbereich und der Küche ist vieles lose erhältlich. Auf diesem Wege wird nicht nur im Markt Verpackungsmüll stark reduziert, sondern durch die Verarbeitung in der Küche wird auch Lebensmittelverschwendung minimiert.

Die Unverpacktabteilung wurde mittlerweile auch auf die Märkte in Lana und Bruneck ausgeweitet. /am

La sostenibilità è alla base della cultura aziendale di Pur Südtirol. L'idea di fondo è da sempre quella di agire nell'interesse del bene comune. Rinuncia a sacchetti di plastica per la spesa, mobilità elettrica per il servizio esterno, e-bike per i dipendenti e molto altro ancora. Le due aree più significative in termini di sostenibilità sono probabilmente il reparto non confezionato e il bistrot integrato.

## BISTRO

Pur Südtirol non è „solo“ un luogo per fare acquisti, ma grazie al bistrot integrato invita anche a soffermarsi, curiosare tra gli scaffali e soddisfare il palato: qui infatti si preparano prelibatezze come la merenda al tagliere, i toast o anche piatti caldi. Questi ultimi sono particolarmente importanti per applicare al meglio nel bistrot il principio „zero rifiuti“: ad esempio, vengono utilizzati prodotti appena prima della data di scadenza oppure frutti e ortaggi con „imperfezioni“, che sono assolutamente buoni ma non più adatti alla vendita.



## ZERO IMBALLAGGI

Il primo reparto senza imballaggi di Pur Südtirol è stato aperto a Bressanone nel 2019. Il concetto di fondo: creare un negozio che fosse parte della soluzione, e non del problema. I clienti hanno l'opportunità di fare completamente a meno di imballaggi superflui, riducendo così al minimo la produzione di rifiuti facendo la spesa. A questo scopo è stato creato un concetto olistico: dal reparto sfuso con oltre 40 prodotti al reparto ortofrutta, dal banco del fresco alla cucina, molti prodotti sono disponibili sfusi. In questo modo non solo si riduce notevolmente la quantità di imballaggi nel negozio, ma si minimizzano anche i rifiuti alimentari attraverso la lavorazione in cucina.

Il reparto senza imballaggi è stato nel frattempo esteso ai negozi di Lana e Brunico.

Frische Produkte von Acker und Feld, Brot, Säfte, Eingelegtes und Eingemachtes, Pasta, Käse, Speck, Wein, Schüttelbrot ... Südtirol zum Mitnehmen, sozusagen. Über 2.700 Produkte sind es mittlerweile, die die 5 Genussmärkte führen, von über 500 Bauern und kleinen Manufakturen des Landes.

I cinque mercati dei sapori propongono più di 2.700 prodotti provenienti da oltre 500 piccole aziende agricole e manifatturiere della provincia. Tutti quanti naturali, prevalentemente stagionali e soprattutto sostenibili.

## 5X PUR SÜDTIROL:

MERAN/MERANO  
LANA/LANA  
BOZEN/BOLZANO  
BRIXEN/BRESSANONE  
BRUNECK/BRUNICO

**Pur Südtirol gibts auch für zu Hause: [pursuedtirol.com](https://www.pursuedtirol.com)**  
Gutes Essen und Trinken, Südtiroler-Designerstücke und Geschenke, alles nachhaltig verpackt und versendet. Und Gekühltes kommt in nachhaltigen Recyclingsäckchen mit Kälteakkus an!

**Tutti i prodotti di Pur Südtirol si possono acquistare anche da casa sul sito [pursuedtirol.com](https://www.pursuedtirol.com).**

Cibi e bevande, oggetti di design sudtirolese e idee regalo, tutto confezionato e spedito in maniera sostenibile. E gli alimenti freschi viaggiano in contenitori riciclabili con ghiaccio sintetico.

[www.pursuedtirol.com](https://www.pursuedtirol.com)



Chi non li ha mai lanciati, gli urletti di meraviglia che alcuni oggetti, terminologie o quant'altro suscitano in noi, spesso in modo del tutto involontario. Ecco alcuni esempi che abbiamo scelto per voi.

Wer kennt sie nicht, die spontanen „Ahs“ und „Ohs“, die uns manche Dinge, Begriffe oder Was-auch-Immer so mir nichts, dir nichts, oft auch ganz unkontrolliert entlocken. Einige davon haben wir hier für euch gesammelt!

# Ahh! Ohh!

? Sapete chi sono i **flexitariani**?

Sono i cosiddetti vegetariani "flessibili", ovvero le persone che di tanto in tanto mangiano carne però lo fanno in maniera consapevole, privilegiando carni da allevamenti sostenibili ed etici.

? **Schon mal von einem Flexitarier gehört?**

So nennen sich flexible Vegetarier, die hin und wieder dann doch auch mal Fleisch essen. Wenn dann aber ganz bewusst, beispielsweise solches aus nachhaltiger, artgerechter Haltung.



? **GOOD VIBES PER TUTTI!**

In stretta collaborazione con Madre Natura e utilizzando erbe, fiori e foglie dell'Alto Adige, l'esperta di erbe FNL Tamara Seyr crea pezzi unici molto speciali con molto amore e altrettanta abilità manuale. Per portare sempre con sé la propria erba preferita, da indossare o appuntare. Biancospino, cerfoglio dei prati, nontiscordardime, erigeron... ognuna di loro ha un significato particolare: scopriteli!

[www.lieblingskraeuter.com](http://www.lieblingskraeuter.com)

? **GOOD VIBES FÜR ALLE!**

In enger Zusammenarbeit mit Mutter Natur fertigt die FNL Kräuterexpertin Tamara Seyr mit viel Liebe und einem geschickten Händchen ganz besondere Einzelstücke mit Südtiroler Kräutern, Blüten und Blättern. Sein Lieblingskräutlein immer mit dabei, zum Umhängen oder Anstecken. Weißdorn, Wiesenkerbel, Vergissmeinnicht und Berufkraut ... jedes hat seine ganz eigene Bedeutung. Schaut rein!

[www.lieblingskraeuter.com](http://www.lieblingskraeuter.com)



? **LO SHOPPING SOSTENIBILE**

Kauri Store è un negozio di lifestyle sostenibile a 360° con punti vendita a Bolzano, Bressanone e Merano. Propone moda e accessori per uomo e donna, abbigliamento biologico per neonati e bambini, cosmetici naturali, decorazioni per la casa e una vasta selezione di idee regalo per acquirenti consapevoli. Insomma vale proprio la pena dare un'occhiata, almeno online: [www.kauristore.com](http://www.kauristore.com)



? **NACHHALTIGES SHOPPING**

Kauri Store ist ein 360° nachhaltiger Lifestyle-Shop mit Stores in Bozen, Brixen und Meran. Hier treffen Mode und Accessoires für Sie & Ihn, Bio-Kleidung für Babys & Kids, Naturkosmetik, Deco für Zuhause sowie eine schöne Auswahl an tollen Geschenksideen auf bewusste Käufer. Also unbedingt einen Besuch einplanen, wenn es sich vor Ort nicht ausgeht, dann zumindest online: [www.kauristore.com](http://www.kauristore.com)

? **LUST AUF EINEN MOCKTAIL?**

Ein Mocktail (engl. to mock = nachahmen, vortäuschen), ist ein Cocktail, der aber ganz ohne Alkohol auskommt. Er tut also nur so, als sei er ein richtiger Cocktail. Lecker ist er natürlich auch ohne! Cheers!



Cos'è invece un climatarian? Il nome suona alquanto bizzarro, in realtà si tratta di un concetto molto semplice: gli acquirenti climatariani prestano particolare attenzione alla CO<sub>2</sub> generata durante la coltivazione, la produzione e il trasporto degli alimenti. Una cosa bella, secondo noi. E voi, che ne pensate?

Und was bitte ist ein Klimatarier? Was im ersten Moment komisch klingt, ist eigentlich ein ganz einfaches Konzept: Klimatarier achten bei ihrer Ernährung besonders auf die CO<sub>2</sub>-Emissionen, die bei Anbau, Produktion und Transport entstehen. Coole Sache, finden wir! Und eine ebenso coole Selbst-Challenge findet ihr im QR-Code:





# BACK TO NATURE.

**Sempre più persone iniziano a interrogarsi su ciò che introducono nel proprio corpo. E non parliamo solo di alimentazione, ma anche di cura della pelle. Grazie a questa domanda, si stanno rendendo conto di essere in cerca di soluzioni che riconducono alla natura.**

Immer mehr Menschen fangen an zu hinterfragen, was sie ihrem Körper zuführen. Nicht nur in Sachen Ernährung, sondern auch in puncto Hautpflege. Und mit genau diesem Hinterfragen stellen sie fest, dass sie sich eigentlich Lösungen wünschen, die zurück zur Natur führen.

A differenza di sostanze sintetiche come gli oli minerali o i siliconi, gli ingredienti naturali come l'olio di jojoba, il burro di karité e altre cere naturali sono molto ben assorbiti dalla pelle, perché la loro composizione riproduce e supporta la barriera cutanea. Allora perché non utilizzare l'originale, si chiese il dr. Joseph Franz nel 1986, quando fondò la sua azienda. Ancora oggi, lui e il suo team sono fedeli all'idea di avvalersi delle più moderne microtecnologie per rendere i principi attivi delle piante utilizzabili per la pelle.

**“La varietà di principi attivi presenti in natura è pressoché infinita”.** In particolare, le piante medicinali che crescono nelle regioni alpine hanno sviluppato principi attivi affascinanti e molto potenti che le rendono resilienti e idonee a sopravvivere a queste latitudini. Ed è proprio questa forza, a caratterizzare i cosmetici naturali della linea Team Dr Joseph.

Naturali Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Jojobaöl, Sheabutter und andere natürliche Wachse werden im Gegensatz zu synthetischen Stoffen wie Mineralöle oder Silikone sehr gut von der Haut aufgenommen, da sie in ihrer Zusammensetzung die Hautbarriere nachahmen und unterstützen. Warum also nicht das Original nutzen, fragte sich Dr. Joseph Franz bereits damals, als er im Jahr 1986 sein Unternehmen gründete. Bis heute halten er und sein Team an der Idee fest, modernste Mikrotechnologien zu nutzen, um die Wirkstoffe der Pflanzen für die Haut nutzbar zu machen.

**„Die Vielfalt an Wirkstoffen, welche die Natur für uns bereithält, ist schier endlos.“** Und besonders die Heilpflanzen, die im Alpenraum wachsen, haben, um hier zu überleben, faszinierende, hochpotente Wirkstoffe entwickelt, die sie resilienter machen. Genau diese Kraft holt Team Dr Joseph in seine Naturkosmetik. /rb

**Il lichene della barba antibatterico, la rodiola rosea adattogena, le alghe delle nevi rigeneranti, la consolida antinfiammatoria o la miracolosa stella alpina anti-età... Ogni pianta ha i suoi punti di forza, così come ogni tipo di pelle ha le proprie esigenze, per cui esistono piante medicinali e combinazioni di piante - adatte e altre meno adatte. L'arte quindi consiste nel combinarle in modo tale da creare una sinergia ingegnosa ed efficace. Una sapiente arte che da oltre 35 anni il Team Dr Joseph applica alla gamma dei suoi prodotti.**

Negli ultimi anni la domanda di cosmetici naturali è aumentata considerevolmente.

**DIE NACHFRAGE NACH NATÜRLICHER KOSMETIK IST IN DEN LETZTEN JÄHREN SPÜRBAR GESTIEGEN.**



**TEAM DR JOSEPH HEADQUARTER, SÜDTIROL/ALTO ADIGE**



**Antibakterielle Bartflechte, anpassungsfördernder Rosenwurz, regenerierende Schneepilze, entzündungshemmendes Beinwell oder das Anti-Aging-Wunder Edelweiss ... Jede Pflanze hat ihre ganz eigenen Stärken und so gibt es für jeden Hauttyp und seine Anforderungen entsprechend geeignete und weniger geeignete Heilpflanzen und deren Kombinationen. Die Kunst besteht darin, sie so zu kombinieren, dass sie eine ausgeklügelte und wirkstarke Synergie ergeben. Wissen aus über 35 Jahren, das Team Dr Joseph in seinen Produkten verarbeitet.**

[www.teamdrjoseph.com](http://www.teamdrjoseph.com)

**TEAM DR JOSEPH**



## VIAGGIA CON LA FANTASIA KLEINE REISE

Immagina di essere qui, adesso. Cerca nella foto il posto che preferisci e immagina di sederti o sdraiarti nel verde. Adesso chiudi gli occhi e concediti una pausa. Senti i rumori del bosco? Senti l'aria fresca di montagna? Inspira profondamente ed espira lentamente: il viaggio è iniziato.

Stell dir vor, du wärst jetzt genau an diesem Ort. Such dir ein schönes Plätzchen im Bild, setz oder leg dich gedanklich direkt dorthin. Jetzt schließ die Augen und gönn dir deine kleine Auszeit. Was hörst du? Spürst du die frische Bergluft? Atme tief ein und langsam wieder aus.

# APROPOS „KLEINE REISE“

**Südtirol ist immer eine Reise wert. Wie man am besten dorthin kommt, haben wir hier schön übersichtlich zusammengefasst.**

**A proposito di viaggi: l'Alto Adige val bene una vacanza. Sempre. Per arrivare nel migliore dei modi ecco un piccolo vademecum con tutte le informazioni.**

### ROUTENPLANER

Alle Informationen zur Anreise **mit Zug, Bus, Auto oder Flugzeug** findest du auf [www.suedtirol.info/anreise](http://www.suedtirol.info/anreise)

### FLUGHAFEN- BUSTRANSFERS

gibt es von Innsbruck, Verona, Bergamo, Treviso, Venedig, Mailand und München.

### ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL VOR ORT

[www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)  
Service Desk: +39 0471 220 880  
Zugauskunft Italien:  
[www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

### ANSCHLUSS-SHUTTLE

„Südtirol Transfer“ bringt dich von den wichtigsten Bus- und Zugbahnhöfen Südtirols direkt in dein Vitalpina Hotel: [www.suedtiroltransfer.com](http://www.suedtiroltransfer.com)

**Südtirol Transfer**

### CALCOLA PERCORSO

Tutte le informazioni su come arrivare **in treno, bus, auto e aereo** nonché l'elenco degli operatori li trovate sul sito: [www.suedtirol.info/it/informazioni/come-arrivare](http://www.suedtirol.info/it/informazioni/come-arrivare)

### BUS TRANSFER DAGLI AEROPORTI

Collegamenti tra l'Alto Adige e i seguenti aeroporti: Innsbruck, Verona, Bergamo, Treviso, Venezia, Milano e Monaco di Baviera.

### MEZZI DI TRASPORTO PUBBLICO LOCALE

[www.altoadigemobilita.info](http://www.altoadigemobilita.info)  
Service Desk: 0471 220 880  
Ferrovie Italiane:  
[www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

### SERVIZIO TRANSFER

Una comodità in più: il servizio „Alto Adige Transfer“ viene a prendervi alle principali autostazioni o stazioni ferroviarie per portarvi direttamente al vostro albergo.  
[www.altoadigettransfer.com](http://www.altoadigettransfer.com)

Schön, wenn du dir Gedanken über deine Anreise machst! Eine Zugfahrt oder auch die Anreise mit dem Bus schonen nicht nur die Umwelt, sondern sind zudem auch noch viel entspannter! Und damit hilfst du, das schöne Stück Natur, in das du fährst, auch als solches zu erhalten!

Bello sapere che stai cercando una maniera alternativa all'auto per andare in vacanza. Viaggiare in pullman o in treno non è solo più ecologico ma anche più emozionante. E soprattutto contribuisce a proteggere proprio quella splendida natura che stai per visitare!



# SPEED HIKING

## VON DER FREIHEIT DER SCHNELLEN BEWEGUNG.

### LIBERI DI MUOVERSI VELOCI.

**Speed Hiking ist nicht einfach nur Sport. Es ist Abenteuer, Geschwindigkeit ohne Eile, die Suche nach Freiheit.**

Nicht nur irgendein Hobby, sondern Ausdruck eines gesunden Lebensstils und uneingeschränkter Liebe zur Natur. Es ist mehr als eine einfache Wanderung in den Bergen: Körperliche Fitness und ein zügiges Tempo sind Voraussetzungen für Strecken mit technisch anspruchsvollen Abschnitten, die sich auch mit leichteren abwechseln können.

Diese einfach auszuführende Aktivität passt perfekt zum aktuellen Zeitgeist: Speed Hiking ermöglicht es, die eigenen Fähigkeiten auszuloten, sich selbst herauszufordern, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Egal, wo man sich befindet – ob zuhause oder im Urlaub –, für Abenteurer bietet Speed Hiking die ideale Möglichkeit, all jene abgelegenen Orte zu erkunden, die sonst unentdeckt blieben.

Neue Routen aufspüren, in sich kehren, Kraft tanken in der Natur. Das nächste Abenteuer könnte direkt vor der Haustür beginnen ...

#### WOHLBEFINDEN UND LEICHTIGKEIT

Beim Speed Hiking werden meist weite Strecken zurückgelegt und viele Höhenmeter gesammelt. Schnelligkeit ist dabei ein genauso großes Thema, wie die Leichtigkeit, mit der man unterwegs ist. Schließlich steht nicht nur die Leistung im Fokus, sondern auch das Wohlbefinden. Deshalb, und um sicher über Stock und Stein zu kommen, ist die richtige Ausrüstung entscheidend: Geeignetes Schuhwerk und eine angemessene technische Kleidung, die sich durch leichte, widerstandsfähige, atmungsaktive und schnell trocknende Materialien auszeichnet, sind ein Muss. Dann steht dem Abenteuer in den Bergen nichts mehr im Wege.

**Avventura, più che semplice sport. Velocità, più che fretta. Ricerca di libertà più che un semplice hobby.** Si scrive Speed Hiking, si legge amore incondizionato per la natura e una vita sana ed equilibrata. Lo Speed Hiking è molto di più che una semplice camminata in montagna: prevede un buon allenamento e un passo sostenuto, itinerari con tratti tecnici e ingaggianti, può comprendere parti di trekking ed è possibile praticarlo anche vicino alla città.

È un'attività semplice e genuina, in linea con lo spirito dei nostri giorni, che permette di mettere alla prova le proprie capacità e rigenerare corpo e mente. Per le persone che trascorreranno le vacanze vicino a casa, lo Speed Hiking potrebbe essere l'occasione per avventurarsi negli angoli meno noti, organizzare una breve gita fuori porta, alla scoperta di nuovi itinerari nella natura, dove potersi rifugiare per vivere momenti rigeneranti.

La tua prossima avventura Speed Hiking è sempre alla portata, a pochi passi da casa.

#### BENESSERE IN LEGGEREZZA

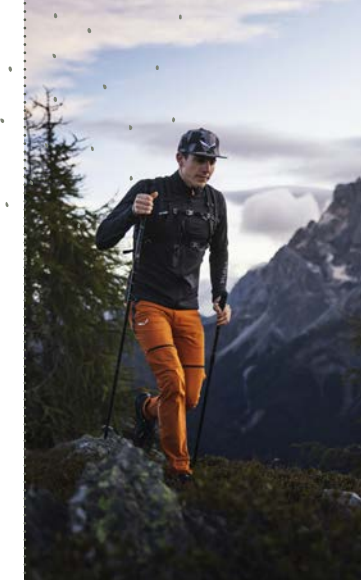
Lo Speed Hiking predilige gli aspetti legati a performance e benessere, è più impegnativo del tradizionale escursionismo, e può significare percorrere sentieri con distanze e dislivelli

significativi. Oltre alla velocità, la leggerezza è l'elemento distintivo di questa attività, e per questa ragione – e per motivi di sicurezza – è necessario essere dotati di calzature adeguate e un abbigliamento tecnico appropriato, caratterizzato da tessuti leggeri, resistenti, traspiranti e ad asciugatura rapida.



**PERFECT PERFORMANCE: TESSUTI LEGGERI, RESISTENTI, TRASPIRANTI E AD ASCIUGATURA RAPIDA.**

**FÜR PERFEKTE PERFORMANCE AM BERG SORGEN LEICHTE, RESISTENTE, ATMUNGSAKTIVE UND SCHNELLTROCKNENDE MATERIALIEN.**



Lo Speed Hiking può essere praticato come attività di fitness, ma c'è anche chi lo vive come uno speciale allenamento, capace di donare al corpo una forma fisica ottimale, e inoltre permette di unire diverse attività, come il parapendio.

Speed Hiking ist eine perfekte Freizeitaktivität und verbessert die körperliche Fitness. Zudem kann es auch mit anderen Sportarten, wie z.B. dem Paragleiten, gut kombiniert werden.

[www.salewa.com](http://www.salewa.com)

# THE POWER OF RITUALS

Arianna Piazza crede molto nell'importanza di creare dei piccoli rituali nella vita quotidiana. Ecco un paio di esempi.

Arianna Piazza glaubt fest an die Wichtigkeit, kleine Rituale in den Alltag einzubauen. Welche dies für sie sind, stellt sie uns hier vor.

## Arianna Piazza

è certificata Coach della Salute e lavora nel reparto Food & Wellness Innovation di IDM Alto Adige. Nel tempo libero è un'insegnante di Yoga e organizza bagni sonori, cerimonie del cacao e del tè. Puoi seguirla su Instagram.

## Arianna Piazza

ist zertifizierte Gesundheits-Coachin und arbeitet in der Abteilung Food & Wellness Innovation der IDM Südtirol. In ihrer Freizeit lehrt sie Yoga und veranstaltet Klangschalen-, Kakao- und Tee-Zeremonien. Mehr auf ihrem Insta-Kanal:

@aripiazza

## MORNING RITUAL

Il mio rituale mattutino inizia con un matcha latte o un cacao (a seconda di quello che mi chiede il mio corpo). Il tè matcha veniva utilizzato dai monaci buddisti per rimanere svegli e attenti nelle lunghe meditazioni, poiché permette di rimanere concentrati ma allo stesso tempo rilassati. La cerimonia del cacao invece deriva dalla tradizione maya e azteca.

Il cacao è ricco di antiossidanti e minerali e grazie alla teobromina è un potente stimolante, ci fa sentire più vivi e consapevoli e connessi con il mondo, senza renderci agitati o nervosi.

Dopo aver sorseggiato in silenzio una delle due bevande, procedo con esercizi di respirazione e una breve meditazione, seguita da una colazione salutare come un porridge di grano saraceno, cacao e banana.

## MORNING RITUAL

Meinen Tag starte ich, je nachdem was mein Körper verlangt, mit einem Matcha-Latte oder einem Kakao. Matcha-Tee war bereits bei buddhistischen Mönchen dafür bekannt, dass er beispielsweise in den langen Meditationen wach und achtsam hält. Mir hilft er dabei, konzentriert und gleichzeitig doch auch entspannt zu bleiben. Die Kakaozeremonie hingegen kommt von den Mayas und Azteken. Reich an Antioxidantien sowie wertvollen Mineralien, und dank des stimulierenden Theobromins, hält uns die Frucht vital, aufmerksam und weltverbunden.

Nach dem langsamen Schlürfen eines der beiden Getränke folgen ein paar Atemübungen und eine kleine Meditation. Als gesundes Frühstück lasse ich mir dann im Anschluss mein Buchweizen-Porridge mit Kakao und Banane schmecken!



## EVENING RITUAL

Così come è importante iniziare la giornata con calma è altrettanto importante finirla con delle pratiche che ci rilassino e ci aiutino a dormire meglio. Le mie pratiche preferite sono degli esercizi di yin yoga, come [01] la posizione del bambino (Balasana), [02] della farfalla supina (Supta Baddha Konasana) o [03] Viparita Karani, che consiste nello stare sdraiati a terra con le gambe appoggiate al muro. Questa posizione è considerata la regina degli anti-stress.

Concludo con un bagno sonoro con le campane di cristallo, che ha un effetto terapeutico e ristoratore su mente e corpo e massaggiando qualche goccia di olio essenziale di lavanda sotto i piedi, sui polsi e mettendone qualche goccia sul cuscino.

Vi invito a provare le pratiche elencate con una mente aperta e a rimanere curiosa/o e alla ricerca di ciò che funziona meglio per voi! /ap

## Arianna durante il rituale del bagno sonoro con le campane di cristallo Arianna beim Klangbad-Ritual mit ihren Kristallglocken



## EVENING RITUAL

Genauso wichtig wie der ruhige Start in den Tag, ist es auch, ihn mit einem Ritual zu beenden, das dabei hilft, zu entspannen und für einen guten Schlaf sorgt. Meine Lieblingsübungen kommen aus dem Yin Yoga und sind beispielsweise [01] die Kindhaltung (Balasana), [02] der liegende Schmetterling (Supta Baddha Konasana) oder [03] die halbe Kerze (Viparita Karani) mit an die Wand gelehnten Beinen, bekannt auch als Queen der Anti-Stress-Positionen!

Mein Ritual schließe ich mit einem Kristallglocken-Klangbad, das eine therapeutische, erholsame Wirkung auf Geist und Körper hat, und indem ich ein paar Tropfen Lavendelöl auf Fußsohlen und Puls einmassiere und ein, zwei Tropfen auch auf mein Kopfkissen träufeln lasse.

Macht es mir gerne nach, probiert verschiedene Techniken aus und findet heraus, was euch gut tut!

[01]



[02]



[03]



Qui trovate la ricetta del gustoso porridge consigliato da Arianna:

Das Rezept für Ariannas leckeres Frühstücks-Porridge findet ihr hier:





SAPEVATE CHE...? ALCUNE CURIOSITÀ IN BREVE

## SCHON GEWUSST? BUNTE VIELFALT, KOMPAKT VERPACKT

Lust auf Zeitreise? Die Bletterbachschlucht, der Gran Canyon Südtirols, ist mit ihren acht Kilometern die größte Schlucht des Landes. An ihren hohen Wänden lassen sich verschiedene bunte Gesteinsschichten erkennen, die gleichzeitig so einiges über die Entstehungsgeschichte der UNESCO Dolomiten preisgeben. Das dazugehörige GEOMuseum liefert den Rest an spannenden Infos für kleine und große Entdecker!

Avete voglia di fare un viaggio a ritroso nel tempo? La gola del Bletterbach, il Gran Canyon dell'Alto Adige, è con i suoi 8 km la forra più grande della provincia. Sulle sue alte pareti si possono osservare diversi strati rocciosi colorati che raccontano tante cose sulla formazione delle Dolomiti, patrimonio mondiale UNESCO. Il vicino museo GEOlogico fornisce ad esploratori grandi e piccoli tutte le altre avvincenti informazioni!



#mountainsarelife  
#wirlebenberge  
#montagnaèvita



### GRAZIE ALBERO!

UN ABETE ROSSO ALTO 20 METRI FORNISCE BEN 21.000 LITRI DI OSSIGENO AL GIORNO, UNA QUANTITÀ SUFFICIENTE PER 35 PERSONE!

**DANKE, BAUM!**  
EINE 20 M HOHE FICHTE LIEFERT PRO TAG GANZE 21.000 LITER SAUERSTOFF. REICHT FÜR 35 MENSCHEN!



# 36%



Äpfel, Birnen, Trauben, Mais, Kartoffeln, Getreide und Co. – ganze 36% von Südtirols Gesamtfläche sind landwirtschaftlich genutzt.

Mele, pere, uva, mais, patate, cereali e altro: il 36% dell'intero territorio altoatesino è utilizzato a scopi agricoli.

### BUCH-TIPP:

#### Kochen kann verändern

Regional, saisonal, bio und fair. Der Südtiroler Herbert Hintner hat zusammen mit dem Terra Institute ein Buch herausgebracht, das sich all diesen Themen widmet, vom nachhaltigen Einkauf bis zu leckeren Rezepten und z. B. die Antwort auf die Frage, was Stadthonig so besonders macht!



### IL LIBRO CONSIGLIATO:

#### Cucina Botanica.

#### Vegetale, facile, veloce

Dopo "Cucina Botanica", Carlotta Perego torna con un libro dedicato alla cucina vegetale, che propone più di 80 ricette all'insegna della facilità e della velocità. Un manuale ricco di sapori per piatti vegetali versatili, adatti a chiunque e perfetti in ogni occasione.



### LOKAL-GLOSSAR

Was meint der Südtiroler bloß damit?

Grantn

Preiselbeeren

Zwoschba

Schwarzbeeren

Himpa

Himbeeren

### KURZSPOT

## DAS VITALPINA GEFÜHL

Wiese, Wald, Berg, See, irgendwo zwischen Traum und Wirklichkeit. Zwei Minuten an unbeschwerter Vitalpina-Emotion haben wir in unseren Kurzspot geholt. Schaut rein!

### EMOZIONI VITALPINA: LO SPOT

Prati, boschi, montagne, laghi...

a metà tra sogno e realtà. Nel nostro

breve spot abbiamo racchiuso due minuti di spensierata emozione Vitalpina.

Date un'occhiata!

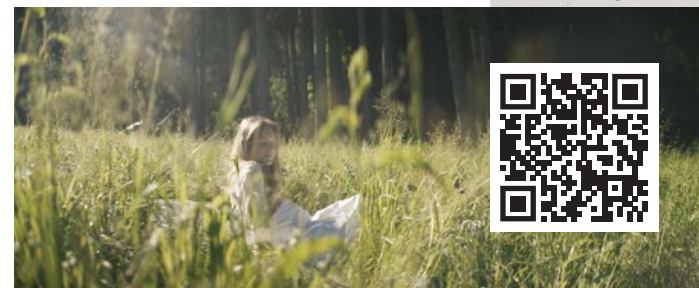


### SCHON PROBIERT?

Ein Stück Vitalpina für zuhause! Vita und Alpina, die beiden Raumdüfte, der eine entspannend, der andere belebend. Erhältlich in deinem Vitalpina Hotel oder bei Pur Südtirol.

### GIÀ PROVATO?

Portatevi a casa un pezzo di Vitalpina: Vita e Alpina, due profumi d'ambiente, uno rilassante, l'altro tonificante. Potete trovarli nel vostro albergo Vitalpina o da Pur Südtirol.





# WIR LEBEN BERGE.

Ein Leitsatz, den die 28 Vitalpina® Hotels Südtirol fest in ihrer DNA verankert haben. Doch was steckt dahinter, was kann ich mir als Gast erwarten? Wir haben nachgefragt und dabei doch ein paar interessante Fakten ans Licht geholt.

Nicht nur, dass sich die Vitalpina Hotels wie eine Art Basecamp sehen, als Ausgangspunkt für spannende Aktivtouren, als Dreh- und Angelpunkt für alpinen Lifestyle. Nein, alle Gastgeber sind selbst begeisterte und geprüfte Berg- oder Wanderführer. Sie kennen die Gegend wie ihre Westentasche und haben Freude daran, die Leidenschaft fürs Draußen mit ihren Gästen zu teilen.

Dabei bieten sie neben individueller Tourberatung und fachkundiger Information zum Wander- und Aktivprogramm mindestens 3 geführte Touren pro Woche, die sie, wann immer möglich, sogar selbst begleiten.

Rucksäcke, Wanderstöcke, Schneeschuhe stellen sie gerne zur Verfügung, ebenso wie spannende Bergliteratur und Kartenmaterial.

Doch Südtirols Natur ist nicht nur draußen erlebbar, sondern die Gastgeber holen sie ganz bewusst auch ins Haus: in die Zimmer, ins Ambiente, mit natürlichen lokalen Materialien etwa, genauso wie in eine relaxte Spa-Behandlung und ins Wellness-Angebot.

Und ebenso auf den Teller, mit alpin-mediterran-leichter, gesundheitsbewusster Küche, wo besonders auf die Verwendung von regionalen und saisonalen Zutaten Wert gelegt wird. Mit frischen Kräutern und Naturprodukten, mit täglich frischem Brot aus eigener Produktion oder vom lokalen Bäcker.

Viele der Gastgeber verwerten selbst Angebautes oder beziehen ihre Produkte direkt aus der Umgebung und generell ist der Nachhaltigkeitsgedanke allgegenwärtig. Hier spielt die Vermeidung von Müll eine genauso wichtige Rolle, wie der achtsame Umgang mit Naturressourcen.

Ganz so, damit wir alle und auch die Generationen nach uns noch genauso große Freude an diesem wunderbaren Fleckchen Erde haben.

/rb

**AUF DEN FOLGENDEN SEITEN STELLEN WIR ALLE 28 VITALPINA HOTELS VOR, GEBEN EINEN KLEINEN EINBLICK IN IHRE GANZ EIGENEN HIGHLIGHTS!**

Und auch den etwas größeren Einblick haben wir:

**[WWW.VITALPINA.INFO](http://WWW.VITALPINA.INFO)**



# MONTAGNA È VITA.

Una convinzione saldamente radicata nel Dna dei 28 Vitalpina® Hotels Südtirol. Già, ma cosa significa veramente? Cosa deve aspettarsi un ospite in questi alberghi? Noi ci siamo informati per bene e abbiamo scoperto un sacco di cose interessanti.

Innanzitutto non dovete pensare che i Vitalpina Hotels siano solo una sorta di campo base, un punto di partenza da dove andare in autonomia alla scoperta della montagna o dello stile di vita alpino. Gli albergatori stessi sono amanti della montagna e spesso anche guide alpine o escursionistiche, che conoscono il territorio come le loro tasche e amano condividere con i propri ospiti la passione per l'attività outdoor.

Oltre a fornire tutte le informazioni e la consulenza necessarie, propongono almeno tre escursioni guidate a settimana, alle quali cercano di partecipare personalmente.

Nei loro alberghi avrete sempre a disposizione zaini, bastoncini da trekking e racchette da neve, oltre a cartine, mappe e libri sulla montagna.

Ma la natura dell'Alto Adige non la trovate solo fuori dagli alberghi bensì anche dentro: nelle stanze realizzate con materiali naturali locali, nell'atmosfera tipica e nei trattamenti Spa e wellness a base di prodotti autoctoni.

Non è finita: l'anima della nostra terra la incontrate anche a tavola, nelle specialità culinarie dai sapori alpini e mediterranei, dove le materie prime locali e stagionali giocano un ruolo di primo piano: erbe, prodotti naturali e pane fresco fatto in casa o dal fornaio del posto.

Molti albergatori inoltre, per un convinto principio di sostenibilità, fanno uso di alimenti autoprodotti o comunque provenienti dalle immediate vicinanze. Un rispetto per l'ambiente che si ritrova anche nella limitazione dei rifiuti e nell'utilizzo oculato delle risorse naturali.

Tutto questo per un semplice motivo: far sì che anche le future generazioni possano godere delle meraviglie di questo paradiso naturale chiamato Alto Adige.

/rb

**NELLE PAGINE  
SEGUENTI VI PRESENTIAMO TUTTI I  
28 VITALPINA HOTELS:  
VENITE CON NOI  
ALLA SCOPERTA DELLE  
PECULIARITÀ DI  
OGNUNO DI LORO.**

E se volete saperne di più c'è sempre il nostro sito web:  
**WWW.VITALPINA.INFO**

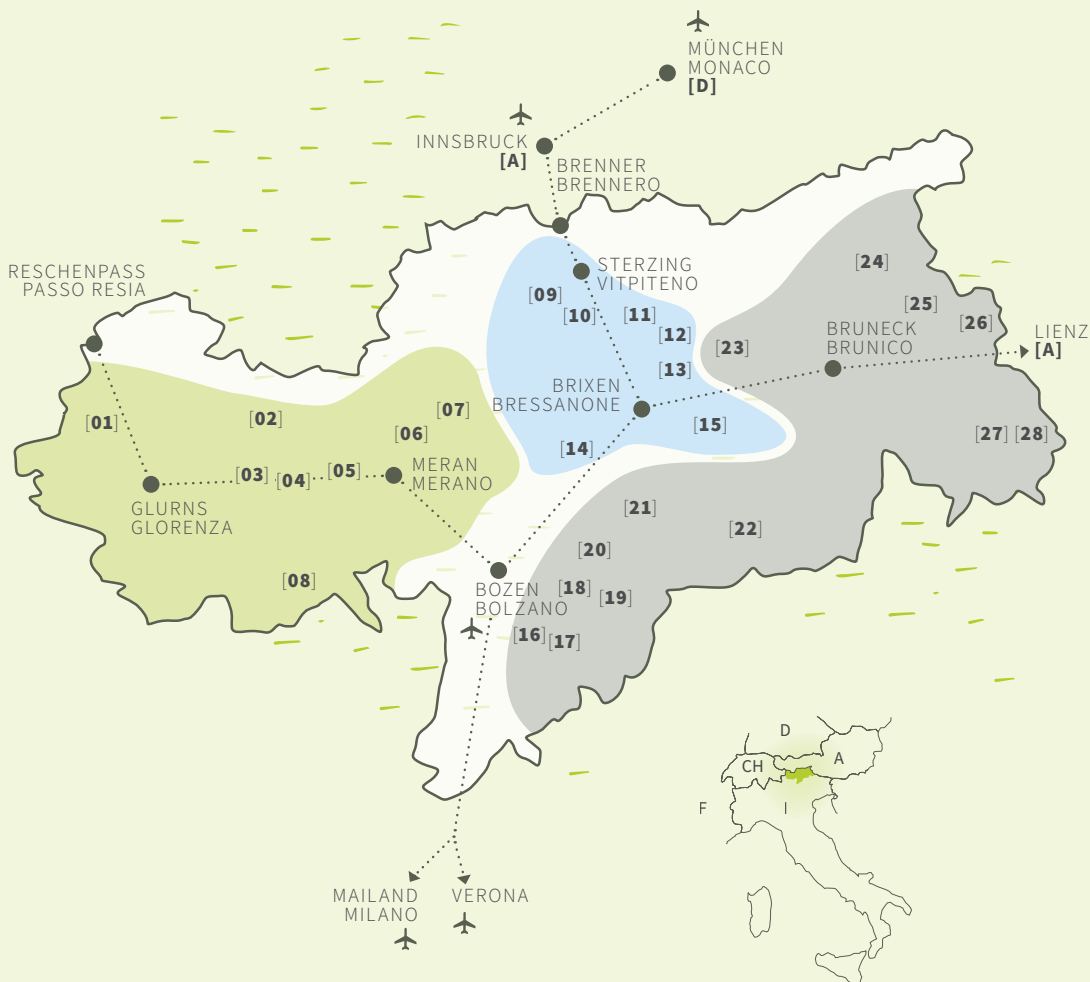


LA VARIETÀ È UNO DEI PUNTI DI FORZA DELL'ALTO ADIGE.  
E ANCHE DEI VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL.

GENAUSO VIELFÄLTIG,  
WIE SÜDTIROL SELBST ES IST,  
SO SIND AUCH DIE  
VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL.

Südtirol hingegen lässt sich grob in 3 Erlebnisregionen einteilen: Meran mit Umgebung und der Vinschgau im Westen, das zentrale Eisacktal und die Dolomiten-Region. Jede auf ihre eigene Weise spektakulär, jede mit ganz eigenen Highlights. Alle gemeinsam haben sie jedoch die Leidenschaft für Natur und Berg und die immense Herzlichkeit, mit der man hier empfangen wird.

Per comodità tuttavia possiamo suddividere l'Alto Adige in tre grandi regioni turistiche: Merano e il suo circondario con la Val Venosta a ovest, la Valle Isarco al centro e l'area dolomitica a est. Ogni regione è spettacolare a proprio modo, ognuna con le proprie eccellenze ma tutte accomunate dalla passione per la natura e la montagna e la straordinaria cordialità che caratterizza l'accoglienza.



### Meran und Umgebung & Vinschgau

#### Merano e dintorni & Val Venosta

- 50 **01 DAS GERSTL** \* \* \* \* S ..... Mals/Malles
- 51 **02 TONZHAUS** \* \* \* \* ..... ▼ Schnalstal/Val Senales
- 52 **03 BELVEDERE** \* \* \* \* S ..... Naturns/Naturno
- 53 **04 SCHULERHOF** \* \* \* \* ..... Naturns/Naturno
- 54 **05 WALDHOF** \* \* \* \* ..... Rabland/Rablà
- 55 **06 GOLSERHOF** \* \* \* \* S ..... ▼ Dorf Tirol/Tirol
- 56 **07 ZIRMERHOF** \* \* \* \* S ..... ▼ Riffian/Rifiano
- 57 **08 WALTERSHOF** \* \* \* \* ..... ▼ Ulten/Ultimo

### Eisacktal/Valle Isarco

- 60 **09 GASSENHOF** \* \* \* \* S ..... ▼ Ratschings/Racines
- 61 **10 RAINER** \* \* \* \* ..... Ratschings/Racines
- 62 **11 VALSERHOF** \* \* \* \* ..... Vals/Valles
- 63 **12 LÄRCHENHOF** \* \* \* \* ..... Meransen/Maranza
- 64 **13 TRATTERHOF** \* \* \* \* S ..... Meransen/Maranza
- 65 **14 TAUBERS UNTERWIRT** \* \* \* \* ..... Feldthurns/Velturno
- 66 **15 LÜSNERHOF** \* \* \* \* S ..... ▼ Lüsen/Luson

### Dolomiten/Dolomiti

- 70 **16 ERICA** \* \* \* \* S ..... Deutschnofen/Nova Ponente
- 71 **17 PFÖSL** \* \* \* \* S ..... Deutschnofen/Nova Ponente
- 72 **18 VAJOLET** \* \* \* \* ..... Tiers/Tires
- 73 **19 CYPRIANERHOF** \* \* \* \* ..... ▼ Tiers/Tires
- 74 **20 ARTNATUR DOLOMITES** \* \* \* \* ..... ▼ Seis am Schlern/Siusi allo Sciliar
- 75 **21 SCHGAGULER** \* \* \* \* S ..... Kastelruth/Castelrotto
- 76 **22 DOSSES** \* \* \* \* S ..... St. Christina/Santa Cristina
- 77 **23 TERENTNERHOF** \* \* \* \* S ..... Terenten/Terento
- 78 **24 DRUMLERHOF** \* \* \* \* ..... ▼ Sand in Taufers/Campo Tures
- 79 **25 ANTHOLZ** \* \* \* \* ..... Antholz/Anterselva di Sopra
- 80 **26 MAGDALENAHOF** \* \* \* \* ..... St. Magdalena/Santa Maddalena
- 81 **27 BERGHOTEL SEXTEN** \* \* \* \* S ..... ▼ Sexten/Sesto
- 82 **28 ST. VEIT** \* \* \* \* ..... Sexten/Sesto





# 01 UND UMGEBUNG MERAN & VINSCHGAU DINTORNI E MERANO & VAL VENOSTA

## MEDITERRAN-ALPIN KONTRASTREICH. PAESAGGI ALPINI E MEDITERRANEI.

Von Südtirols höchstem Berg bis zu einem der geheimnisvollsten Seen der Alpen.

Die Gegend rund um die Kurstadt Meran, der Vinschgau bis zum Reschenpass. Hier trifft man auf Kontrastprogramm: stolze Gletscher neben Palmen, Wein, Zypressen und Kakibäumen, weite Täler, sanfte Hügel und ausgedehnte Hochplateaus neben urigen Bergtälern wie das Martello- oder das Ultental. König Ortler thront still über seinen fast 100 Gletschern,

während der Naturpark der Texelgruppe und der Nationalpark Stilfserjoch zu sensationellen Touren einladen. Mediterrane Leichtigkeit zeichnen Lebensstil und Kulinarik, abwechslungsreiche Radtouren und herrlich-sanfte Spaziergänge entlang von Promenaden, Themen- und Waalwegen sorgen für vielversprechende Abwechslung.

/rb

È la zona che dalla cittadina termale di Merano porta attraverso la Val Venosta fino al Passo Resia e all'omonimo lago. Il paesaggio è un trionfo di contrasti con palme e ghiacciai, vigneti, cipressi e alberi di cachi, ampi fondovalle, dolci pendii e altipiani che si alternano a tipiche vallate montane come la Val Martello o la Val d'Ultimo. L'Ortles troneggia maestoso su quasi

cento ghiacciai, il Parco Naturale Gruppo di Tessa e il Parco Nazionale dello Stelvio sono garanzia di escursioni indimenticabili. Qui la leggerezza mediterranea si riflette nello stile di vita e in cucina, mentre la natura invita a pedalare e camminare lungo strade ciclabili, percorsi tematici e sentieri delle rogge.

**Sanft-mildes Klima bei über 300 Sonnentagen im Jahr. Und die Sonne lacht nicht nur vom Himmel, sondern auch aus den Herzen der Menschen, die hier leben. Beispielsweise jenen der Gastgeber auf den folgenden Seiten.**

**Clima mite e più di 300 giornate di sole l'anno. Una solarità che si ritrova anche nel cuore di chi vive qui, come ad esempio gli albergatori delle prossime pagine.**





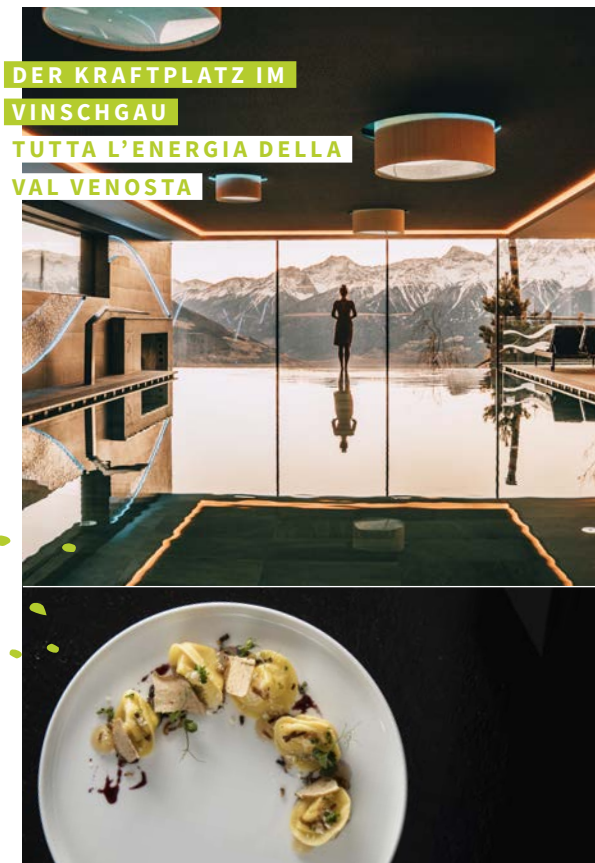
01

ALPIN &amp; RELAX HOTEL \* \* \* \* S

## DAS GERSTL

Glücklich sein. Im Sommer wie im Winter. Kraft tanken. Ruhe spüren und sich frei fühlen. Im Einklang mit der majestätischen Bergsicht auf 1.540 m, ab Juni im beheizten 18m-Outdoor-Pool.

Stare bene, d'estate e d'inverno. Rigenerarsi, ritrovare serenità e sentirsi liberi. In armonia con lo splendido panorama che si gode a 1.540 metri di quota, da giugno nella piscina riscaldata da 18 metri.



DER KRAFTPLATZ IM  
VINSCHGAU  
TUTTA L'ENERGIA DELLA  
VAL VENOSTA

## MALS/MALLES

Fam. Gerstl, T +39 0473 831 416

info@dasgerstl.com

www.dasgerstl.com

📅 24.11.2022 – 11.12.2022 / 26.12.2022 – 12.03.2023

03.06.2023 – 10.12.2023

⚓ 1.540 m



## DIE GASTGEBER

Mit der einzigartigen r30-Philosophie „Dahoam Garantie“ leisten Marion und Lukas ihren Beitrag zum respektvollen Umgang mit der Natur. Lebensmittel, Kosmetikprodukte, Mitarbeiter, Baumaterialien und sogar die Handwerker kommen, sofern möglich, aus einem Radius von 30 Kilometern. Familie Gerstl freut sich, wenn Mitarbeiter und Gäste gleichermaßen begeistert sind vom Das Gerstl.

## I PADRONI DI CASA

Marion e Lukas hanno elaborato una “garanzia della casa” decisamente particolare: si chiama r30 ed è finalizzata al rispetto della natura e delle sue risorse. In buona sostanza, tutti gli alimenti, prodotti cosmetici, i collaboratori, materiali da costruzione e persino gli artigiani provengono da località situate nel raggio massimo di 30 chilometri. Uno sforzo quotidianamente apprezzato dai collaboratori e dagli ospiti del loro gioiello: Das Gerstl.

02

HOTEL \* \* \* \* S

## TONZHAUS



ZWISCHEN  
GIPFELGLÜCK UND  
TALIDYLL  
SENTIRSI BENE  
TRA PRATI  
E MONTAGNE

Im 4-Sterne-Hotel im idyllischen Schnalstal tanzt das Herz voller Freude, weil es der Natur wieder ganz nahe kommt. Kulinarisch, bei einer Kräuterwanderung, im Berg-Pool oder im Alpin Spa.

Benvenuti nella splendida Val Senales, in un albergo a 4 stelle che vi farà sentire vicini alla natura in ogni momento: a tavola, camminando tra le erbe, nella piscina tra i monti e nella Alpin Spa.

## SCHNALSTAL/VAL SENALES

Fam. Götsch, T +39 0473 669 688

info@tonzhaus.com

www.tonzhaus.com

📅 07.12.2022 – 16.04.2023 / 05.05.2023 – 18.06.2023

30.06.2023 – 19.11.2023

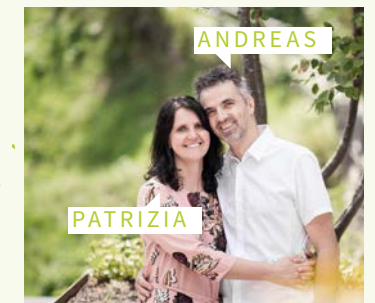
⚓ 1.500 m

## DIE GASTGEBER

Wenn Patrizia und Andreas auf Gäste-Rezensionen stoßen, laut denen „im Tonzhaus lauter Engel arbeiten“, wird es ihnen selbst ganz warm ums Herz. Die beiden sind gern draußen unterwegs, lieben es, zu wandern oder einfach auch mal nur mit einem guten Buch unter einem Baum zu sitzen. Bei Patrizia ist es meistens ein Kräuter- oder Blumenbuch. Das entspannt sie, sagt sie, bei Andreas hingegen ist es eher die Tirolensie!

## I PADRONI DI CASA

Quando tra le recensioni dell'albergo qualcuno scrive che “al Tonzhaus ci lavorano degli angeli”, Patrizia e Andreas non possono fare a meno di commuoversi. I due titolari amano stare all'aperto, facendo escursioni o semplicemente sedendosi sotto un albero a leggere un buon libro. Patrizia sfoglia testi che parlano di erbe e fiori perché – dice – la fanno rilassare. La lettura preferita di Andreas è invece “die Tirolensie”.







MARA

CHRISTOF

03

## HOTEL \* \* \* \* S BELVEDERE

Das Adults Only Hotel mit Wellness & Top Aussicht liegt in ruhiger, exklusiver Hanglage, nur 7 Gehminuten vom Zentrum entfernt. Perfekt für Singles, Paare und Familien mit Kindern ab 14 Jahren.

Un Adults Only Hotel con wellness & vista da favola, situato in posizione calma ed esclusiva, a soli 7 minuti di cammino dal centro. Perfetto per single, coppie e famiglie con figli over 14.

### DIE GASTGEBER

Mara und Christof lieben es, ihren Gästen das echte, authentische Südtiroler Lebensgefühl nahe zu bringen. Das fängt bei der regional-mediterranen Küche an und hört mit dem freudigen „Berg Heil“ auf einem der traumhaftesten Gipfel auf. Die Naturser Hochwart beispielsweise, auf deren Spitze man einen wunderschönen Blick auf fast ganz Südtirol hat. Mit garantiert bleibendem Wow!

### I PADRONI DI CASA

Mara e Christof amano far conoscere ai propri ospiti lo stile di vita autentico dei sudtirolesi. A cominciare dalla cucina alpina e mediterranea per arrivare all'amichevole saluto "Berg Heil" che ci si scambia durante le tante escursioni possibili. Ad esempio sulla Guardia Alta di Naturno, che offre una vista straordinaria su buona parte dell'Alto Adige. Emozioni destinate a restare indelebili.

BEWEGUNG,  
ENTSPANNUNG  
& GENUSS

MOVIMENTO,  
RELAX  
& GASTRONOMIA



### NATURNS/NATURNO

Fam. Tappeiner, T +39 0473 667 306  
info@belvedere-naturns.com  
[www.belvedere-naturns.com](http://www.belvedere-naturns.com)

📅 16.03.2023 - 12.11.2023

⚓ 550 m

### DIE GASTGEBER

Thomas' Lieblingsplatzl im Hotel ist zweifelsohne unter der Pergola im schönen Innenhof. Er mag den Duft frisch geschnittener Kräuter genauso, wie zu sehen, dass die Gäste die ganz besondere Bodenständigkeit schätzen. Denn genau dann sind schöne Feedbacks wie das folgende keine Ausnahmen: „Selten haben wir in einem Hotel eine derart ehrliche Herzlichkeit sowohl von Ihnen als auch vom gesamten Personal erlebt. Mit wenigen Worten: Im Schulerhof stimmt einfach Alles.“

### I PADRONI DI CASA

Il posto più bello dell'albergo per Thomas? Il pergolato della corte interna, che profuma di erbetta appena tagliate. Gli ospiti dello Schulerhof invece apprezzano la sua particolare semplicità. Ecco infatti una delle tante recensioni che descrivono l'atmosfera dello Schulerhof: "Raramente abbiamo sentito in un albergo una cordialità così sincera, da parte di Thomas e di tutto il personale. In poche parole: allo Schulerhof ci si sente completamente a proprio agio".



THOMAS

TANJA

ELIAS

DAVID

04

## VITALPINA HOTEL \* \* \* \* SCHULERHOF



PERSÖNLICH, AUTHENTISCH,  
NATURVERBUNDEN  
PERSONALE, AUTENTICO,  
NATURALE

Der malerische Ansitz versteckt nicht nur das eine oder andere lauschige Ruheplätzchen, sondern auch jede Menge an Aktivitäten und so manches kulinarische Highlight.

Una splendida residenza che nasconde in sé tanti angoli di quiete ma anche una fervida attività e indimenticabili eccellenze culinarie.

### NATURNS/NATURNO

Fam. Schuler, T +39 0473 660 096  
info@schulerhof.it  
[www.schulerhof.it](http://www.schulerhof.it)

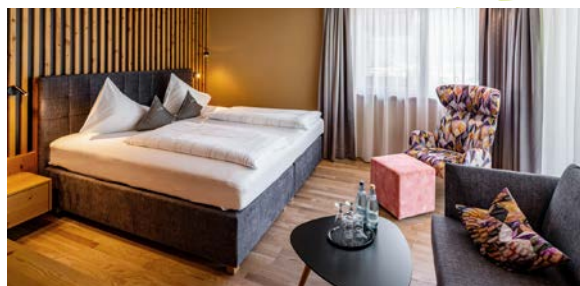
📅 26.03.2023 - 12.11.2023

⚓ 518 m

05

VITALPINA HOTEL \* \* \* \*

WALDHOF



**DIE MAGIE DER  
VIELFALT  
LA MAGIA DELLA  
DIVERSITÀ**



Mal ist es der idyllische Spaziergang entlang der Waalwege, mal das Almen-Trekking oder die Radtour ins schöne Meran. Und Pools und Saunen sind dann perfekt für hinterher.

A voi la scelta tra una rilassante camminata lungo gli antichi canali d'irrigazione (Waalweg), un trekking in malga o un giro in bici a Merano. E al ritorno, relax garantito in piscine e saune.

**RABLAND-PARTSCHINS / RABLÀ-PARCINES**

T +39 0473 968 088

info@hotelwaldhof.it

[www.hotelwaldhof.com](http://www.hotelwaldhof.com)

📅 24.03.2023 – 21.11.2023 / 26.12.2023 – 09.01.2024

⚓ 525 m

#### DIE GASTGEBER

Am Waalweg entlang dem Lauf des Bergwassers folgend und weiter bis zu den Spronser Seen auf 2.500 m ist mit Sicherheit eine der schönsten Touren im Waldhof – und das ganze Team freut sich, wenn die Gäste voller Begeisterung davon schwärmen. Oder davon, wie schön es doch sei, früh morgens im wohlig warmen Wasser der Sonne entgegen zu schwimmen, die hinter den fernen Gipfeln aufsteigt. Das hat was ganz eigenes, sagen sie, und da kann man ihnen nur recht geben.

#### I PADRONI DI CASA

Una delle escursioni preferite dagli ospiti del Waldhof è senz'altro quella che dai sentieri delle antiche rogge, i tradizionali "Waalwege", si inerpicca fino ai 2.500 metri di quota degli splendidi laghetti di Sopranes. Ma chi soggiorna qui ama anche nuotare nella piscina panoramica riscaldata aspettando il sorgere del sole. È un'esperienza particolare, dice chi l'ha provata. E come dargli torto?



PETER

06

HOTEL \* \* \* \* S

GOLSERHOF

Über den Dächern Merans, zwischen Obst- und Weingärten, liegt das kleinste 4-Sterne-Superior Hotel im Meraner Land, überraschende Details und Feinheiten inklusive.

Vista sui tetti di Merano, immerso tra frutteti e vigneti, il Golserhof è il 4 stelle Superior più piccolo della zona. Ricco tuttavia di sorprendenti dettagli e raffinatezze esclusive.



**HERZLICH. KLEIN.  
BESONDERS.  
CORDIALE. PICCOLO.  
SPECIALE.**



**DORF TIROL-MERAN / TIROLO-MERANO**

Fam. Gufler-Mair, T +39 0473 923 294

info@golserhof.it

[www.golserhof.it](http://www.golserhof.it)

📅 25.11.2022 – 11.12.2022 / 09.03.2023 – 05.11.2023

⚓ 550 m



HILTRUD

PATRICK

#### DIE GASTGEBER

Hiltrud und Patrick freuen sich, wenn sie ihre Gäste schwärmen hören. Von der atemberaubenden Dachterrasse mit individuellen Whirlpools und Himmelbetten, vom Frühstück oder Abendessen auf der mediterranen Terrasse, vom Viel an Raum und Platz, beispielsweise in Indoor- und Outdoor-Spa. Oder den Feinschmecker-Menüs mit frischen Produkten, viele davon sogar aus eigenem Anbau ...

#### I PADRONI DI CASA

A Hiltrud e Patrick fa molto piacere sentire gli ospiti decantare i tanti aspetti positivi del loro albergo: la splendida terrazza panoramica con vasche idromassaggio individuali e letti a baldacchino, la colazione e la cena da prendere nella terrazza mediterranea, l'abbondanza di spazio nella zona wellness, sia indoor che outdoor, e ovviamente anche il menu gourmet a base di ingredienti freschi, molti dei quali di produzione propria.



## DIE GASTGEBERIN

Als einen der Highlight-Places im Zirmerhof nennt Gerlinde die Heaven-Swing-Schaukel. Am Pool, unter der Palme, mit spektakulärem Bergblick. Sie liebt den Blick aus der Vogelperspektive auf die Spronser Seen, kleine Aufmerksamkeiten zwischendurch, den Duft von Thymian und ganz besonders, wenn sie sieht, welch Leckereien sich aus den Produkten des familieneigenen Bio-Obsthofs zaubern lassen: Apfel-Kiwi-Marmelade, gebackene Feigen oder das feine Süppchen vom Golden Delicious Apfel.

## LA PADRONA DI CASA

Gerlinde non ha dubbi: nel suo Zirmerhof bisogna assolutamente distendersi sui lettini "heaven swing" a bordo piscina, lasciandosi dondolare sotto le palme con una spettacolare vista sulle montagne. Lei ama anche le escursioni ai laghetti di Sopranes, le piccole attenzioni, il profumo del timo e in particolare le prelibatezze preparate con i prodotti del frutteto biologico di famiglia: confettura di mele e kiwi, fichi al forno o la delicata zuppa di mele Golden Delicious.



GERLINDE

# 07

HOTEL \* \* \* \*

## ZIRMERHOF



MERANER LAND  
IM LICHT  
DER JAHRESZEITEN

A MERANO E DINTORNI

OGNI STAGIONE  
È QUELLA GIUSTA



Im Zirmerhof steht nicht nur alpin-mediterraner Kontrast auf dem Programm, sondern auch ein abwechslungsreiches Erlebnisangebot. Unverkennbare Herzlichkeit inklusive.

Allo Zirmerhof troverete un'atmosfera sospesa tra sensazioni alpine e mediterranee e un programma tanto vario quanto emozionante. Ma soprattutto una cordialità vera.

## RIFFIAN/RIFIANO

Fam. Ortner, T +39 0473 241 177  
info@hotel-zirmerhof.com  
www.hotel-zirmerhof.com

📅 01.04.2023 - 11.11.2023

🏔️ 520 m



GUNTER

VICTORIA

## DIE GASTGEBER

In Gunters Küche darf ein selbstgemachtes Kräutersalz nie fehlen, genauso wie sein berühmter flambierter Kaiserschmarrn. Kraft schöpfen er und seine Frau Victoria in der Natur, am Berg und am kleinen Teich vor dem Haus, wo auch die urige Mühle steht. Nachhaltigkeit bedeutet für sie, vorausschauend zu denken, damit der schöne Flecken, auf dem sie leben, erhalten bleibt. Ganz besonders schätzen sie, dass fast alle Mitarbeiter zu Fuß zur Arbeit kommen.

## I PADRONI DI CASA

Nella cucina di Gunter non può mai mancare il sale alle erbe fatto in casa, per non parlare del suo leggendario Kaiserschmarrn flambé. Per ricaricarsi Gunter e sua moglie Victoria amano immergersi nella natura, in montagna oppure nel laghetto dell'albergo dove si trova anche un antico mulino. Per loro sostenibilità significa pensare e agire in maniera previdente, per non alterare i bei posti in cui vivono. E apprezzano tantissimo il fatto che quasi tutti i dipendenti dell'albergo vengano a lavorare a piedi.

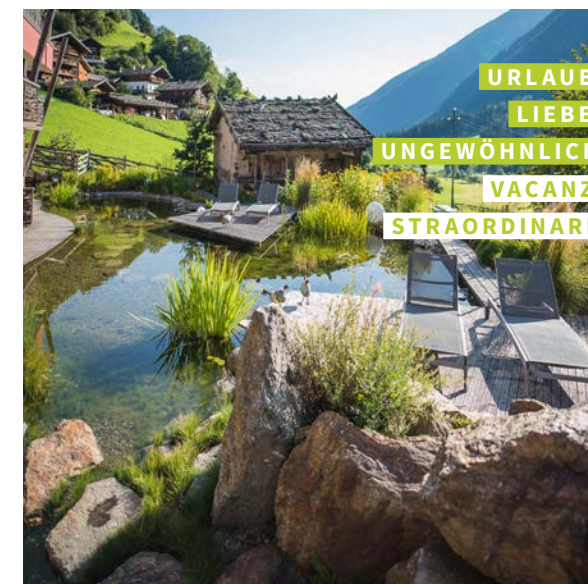
# 08

ERLEBNISHOTEL \* \* \* \*

## WALTERSHOF

Urig, echt, etwas schräg und durch und durch lebensfroh ... das Ambiente genauso wie die vom „Feinschmecker“ ausgezeichnete Küche oder die Herzlichkeit im Team.

Caratteristico, genuino, un po' eccentrico e sempre ricco di vitalità... L'ambiente del Waltersshof è rinomato anche per l'eccellente cucina e per la cordialità di chi ci lavora.



URLAUBE

LIEBER

UNGEWÖHNLICH!

VACANZE

STRAORDINARIE



## ST. NIKOLAUS-ULTEN / SAN NICOLÒ-ULTIMO

Fam. Holzner, T +39 0473 790 144  
info@waltersshof.it  
www.waltersshof.it

📅 25.12.2022 - 10.04.2023 / 17.05.2023 - 12.11.2023

🏔️ 1.256 m



# EISACKTAL VALLE ISARCO

ABWECHSLUNGSREICH  
UND SPANNEND.

LA BELLEZZA DELLA  
DIVERSITÀ.

Vom idyllischen Bergdorf zur historischen Kulturstadt.

Das Eisacktal birgt viele Schätze.

Das Eisacktal, die goldene Mitte der Südtiroler Landschaft. Im Winter kommen Touren-, Langlauf- und Skiliebhaber voll auf ihre Kosten, im Sommer locken Wandertouren und Biketrails hinaus in die Natur. Das nördlich gelegene Wipptal zeigt sich etwas kantiger, hier lädt die historische Fuggerstadt Sterzing zum Flanieren ein. Weiter südlich wird das Tal breiter und das Klima etwas milder. Hier prägen Weinreben und Obstaine die Landschaft und auch Kastanien

wachsen an den sonnigen Hängen. Sie sind es unter anderem auch, die die Menschen im Herbst zum traditionellen Törggelen locken, zum gemütlichen Beisammensein bei neuem Wein und typisch-kulinarischen Highlights. Kulturelle Abstecher? Die Bischofsstadt Brixen, das kleine Städtchen Klausen und die Landeshauptstadt Bozen.

Valle Isarco, il cuore dorato dell'Alto Adige. D'inverno è il paradiso di sciatori, fondisti e scialpinisti, in estate regala emozioni nella natura a ciclisti ed escursionisti. A nord, nell'Alta Valle Isarco leggermente più stretta, splende il gioiello architettonico di Vipiteno, l'antica città dei Fugger. Nella parte meridionale invece, più aperta, il clima è già più mediterraneo, sui pendii soleggiati è un trionfo di vigneti e frutteti ma anche di castagneti.

Questa vallata è rinomata per l'antica tradizione del Törggelen, ovvero la fine della vendemmia da celebrare in allegra compagnia con vino novello, pietanze di stagione e castagne. Voglia d'arte? Visitate la città vescovile di Bressanone, la pittoresca cittadina di Chiusa e il capoluogo Bolzano.

**Von der gemütlichen Genusswanderung bis hin zur winterlich-spektakulären Skitour, kulturelle Vielfalt und typisch-kulinarische Highlights. Das Eisacktal birgt Vielfalt, und seine Gastgeber genauso, einfach umblättern!**

**Camminate rilassanti, appaganti escursioni scialpinistiche, offerta culturale e cucina tipica: la Valle Isarco è il trionfo della diversità, come dimostrano anche i suoi alberghi Vitalpina.**





### DIE GASTGEBER

Wenn Stefan und Manfred beispielsweise auf einer ihrer Lieblingstouren auf den Mareiterstein unterwegs sind, dann darf Schokolade in ihrem Rucksack nicht fehlen. Oder ein gutes Schlückchen Schnaps, den Manfred selbst brennt. Und auch Bier, Wein, Rum und Gin gibts „Marke Manni“. Die beiden sind richtige Geht-nicht-gibts-nicht-Typen und freuen sich über jedes lächelnde Gesicht, egal ob von einem Gast oder einem Mitarbeiter.

### I PADRONI DI CASA

Quando Stefan e Manfred partono per una delle loro escursioni preferite, sul Sasso di Mareta, nei loro zaini non può assolutamente mancare una barretta di cioccolato. E magari un sorso di buona grappa distillata dallo stesso Manni, che con le sue mani produce anche birra, vino, rum e gin. I due, l'avrete capito, sono capaci di tutto e soprattutto apprezzano le persone che sorridono, non importa se ospiti dell'albergo o collaboratori.

09

ERLEBNISORT \* \* \* \* S

## GASSENHOF

Hier trifft sich Spannung und Entspannung gleichermaßen. Ersteres zum Beispiel zu Fuß, auf dem Bike oder auf Skiern, zweiteres im 20 m Infinity Pool oder in einer der Saunen.

Emozioni e relax possono convivere? Al Gassenhof sì. Dopo una giornata all'aperto – a piedi, in bici o sugli sci – rilassatevi nella piscina Infinity da 20 metri o nelle diverse saune.

### SPORT UND BERGVERGNÜGEN

#### IM RIDNAUNTAL

#### SPORT E MONTAGNA

#### IN VAL RIDANNA



### RATSCHINGS/RACINES

Fam. Volgger, T +39 0472 656 209  
[info@gassenhof.com](mailto:info@gassenhof.com)  
[www.gassenhof.com](http://www.gassenhof.com)

📅 22.12.2022 – 16.04.2023 / 18.05.2023 – 19.11.2023

⚓ 1.350 m

### DER GASTGEBER

Sein Lieblingsbuch ist „Back to the roots“ von Lisa Wieland und so kommt es nicht von ungefähr, dass Hannes diesen Leitgedanken nicht nur in seiner Küche integriert. Mit selbstgezüchteten Sprossen beispielsweise oder Lamm und Kitz direkt vom Hof. Und auch beim Bau des Rainers, etwa mit selbst geschlägertem Zirmholz aus dem eigenen Wald. Hannes ist zu haben für alles, was selbst geht, und der Rest kommt vom Bauern um die Ecke.

### IL PADRONE DI CASA

Il suo libro preferito? “Back to the roots” di Lisa Wieland. Un “ritorno alle origini” che per Hannes è diventato una filosofia di vita che applica ad esempio in cucina, dove utilizza germogli di produzione propria e carne di agnello e capretto locale. Ma anche nella costruzione dell'albergo, con legno di pino cembro proveniente dai boschi di famiglia. Hannes insomma fa da sé tutto ciò che può, per il resto si rivolge ai contadini delle vicinanze.



10

DAS NATURHOTEL \* \* \* \* S

## RAINER



EHRlich, NATÜRLICH,  
 NACHHALTIG, EINZIGARTIG  
 GENUINO, NATURALE,  
 UNICO E SOSTENIBILE

Ob Wanderung zur hauseigenen Alm oder Erlebnis-Waldbaden auf der neuen Plattform mitten im Wald. Hier wohnt man in und gleichsam mit der Natur. Dankbar, achtsam.

Una camminata fino alla malga di famiglia, un bagno nel bosco sulla piattaforma circondata dagli alberi... Il filo conduttore è sempre la natura. Da vivere con gratitudine e attenzione.

### RATSCHINGS/RACINES

Fam. Rainer, T +39 0472 765 355  
[info@hotel-rainer.it](mailto:info@hotel-rainer.it)  
[www.hotel-rainer.it](http://www.hotel-rainer.it)

📅 07.12.2022 – 16.04.2023 / 25.05.2023 – 12.11.2023

⚓ 1.150 m



11

VITALPINA HOTEL \* \* \* \*

## VALSERHOF



EASY ALPINE LIFE  
STILE E SEMPLICITÀ  
ALPINA



Ruhe und Natur kann man im idyllischen Bergdorf Vals erwarten, dazu Alpine Wellness, 5 geführte Wanderungen im Sommer und nur 100 m bis zur Piste im Winter.

Tranquillità e natura fanno parte del Dna del grazioso villaggio di Valles. Il Valslerhof ci aggiunge l'Alpine Wellness, cinque escursioni guidate in estate e piste da sci a soli 100 metri.

## VALS/VALLES

Fam. Erlacher, T +39 0472 547 177

info@valserhof.com

www.valserhof.com

📅 18.12.2022 – 10.04.2023 / 17.05.2023 – 05.11.2023

⚡ 1.400 m

## DIE GASTGEBER

Als ganz persönlichen Lieblingsplatz in seinem Haus nennt Dietmar den Weinkubus mit über 18.000 Flaschen, wo er gern mit Gästen sitzt und sich unterhält. Über Wein, die Ruhe hier in Vals, über die Natur und die Nachhaltigkeit oder über seine liebsten Touren, beispielsweise wenn er auf dem Valser Höhenweg unterwegs ist, wo die Aussicht einfach fantastisch ist.

## I PADRONI DI CASA

Il posto preferito di Dietmar nel suo albergo? Non c'è dubbio: il "cubo di vino" con oltre 18.000 bottiglie, dove ama intrattenersi con i suoi ospiti. Parlando loro di vino, certo, ma anche del paesino di Valles, del rispetto della natura o magari delle sue escursioni preferite. Una su tutte: la Via Alta di Valles, che regala una vista straordinaria lungo tutto il percorso.



12

HOTEL \* \* \* \*

## LÄRCHENHOF

Als kleinstes 4-Sterne-Hotel der Almenregion lockt der Lärchenhof nicht nur durch seine familiäre Herzlichkeit, sondern auch durch sein spannendes Aktivprogramm.

È l'albergo a 4 stelle più piccolo della zona, ma questo non gli impedisce di offrire un programma di attività ampio e variegato. Oltre ad una cordialità sincera ed un ambiente familiare.



DEN BERG ALS  
GESAMTERLEBNIS  
SPÜREN  
MONTAGNA  
DA VIVERE.  
CON TUTTI I SENSI.



## MERANSEN – MÜHLBACH

MARANZA – RIO DI PUSTERIA

Fam. Oberhofer, T +39 0472 520 189

info@laerchenhof.it

www.laerchenhof.it

📅 21.12.2022 – 08.04.2023 / 20.05.2023 – 05.11.2023

⚡ 1.310 m



## DIE GASTGEBER

Unvergessliche Natureindrücke, das Atmen der frischen Bergluft und zusammen lachen – für Katharina und Gerd sind es genau diese Begegnungen, die sie darin bestätigen, das Richtige zu tun. Dabei verrät der Name „Hotel der Berge“ bereits, wie tief verwurzelt die beiden mit ihrem Zuhause sind, wie sehr sie jeden Tag aufs Neue die Begeisterung für die Bergwelt mit ihren Gästen teilen. Auf blühenden Bergwiesen im Frühjahr oder Gipfeln mit atemberaubendem Weitblick im Sommer, inmitten von leuchtenden Lärchenwäldern im Herbst oder im winterlichen Pulverschnee.

## I PADRONI DI CASA

Le impressioni indimenticabili della natura, l'aria pura di montagna da respirare a pieni polmoni, le risate in compagnia: per Katharina e Gerd sono proprio queste esperienze quotidiane, a confermare che stanno facendo la cosa giusta. Già il nome del loro albergo (Hotel delle montagne) fa capire quanto la giovane coppia sia radicata nel loro "regno" e quanto ci tenga a condividere con gli ospiti la passione per la montagna, ogni giorno di ogni stagione: in primavera sui prati in fiore, d'estate sulle cime dai panorami mozzafiato, in autunno nei boschi di larici colorati e d'inverno nella neve fresca.



## DIE GASTGEBER

Wenn Evelyn von ihrem „ganz besonderen Plätzchen im Berg-himmel“ schwärmt, meint sie damit die schöne Panoramaterrasse vor dem großen Infinity Pool. Kraft schöpft sie, wenn sie in der Natur unterwegs ist, zum Beispiel im autofreien Altfasstal, das gleich hinter dem Hotel beginnt. Dort, wo Wald, Bächlein und Kneippweg den Weg zu zwei uralten Hütten am Talschluss und zu drei Bergseen säumen. Sie freut sich über die Zufriedenheit in den Augen ihrer Gäste, ganz besonders bei der Atemwanderung im Wald.

## I PADRONI DI CASA

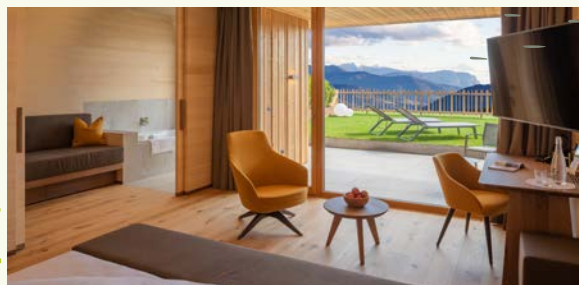
Quando Evelyn parla del suo “posticino preferito a due passi dal cielo”, intende la fantastica terrazza panoramica che ospita la grande piscina Infinity. Per ricaricare le energie invece si immerge nella natura, spesso nella tranquilla Valle di Altafossa che inizia dietro l'albergo: un'escursione tra boschi, ruscelli e percorso Kneipp che arriva a due baite in fondo alla vallata e a tre laghi di alta montagna. Per Evelyn è una gioia vedere gli ospiti sereni e soddisfatti, per esempio dopo un'escursione con esercizi di respirazione.



# 13

MOUNTAIN SKY HOTEL ★ ★ ★ ★ S

## TRATTERHOF



DER LOGENPLATZ VON SÜDTIROL

LA TERRAZZA CON VISTA SULL'ALTO ADIGE



Wandern, Ski, Wellness sind nur drei der Highlights im Tratterhof, wo der grandiose Blick auf die Dolomiten und die Bischofsstadt Brixen wirklich allgegenwärtig ist.

Escursioni, sci e wellness sono solo alcune delle opportunità offerte dal Tratterhof, da dove si gode una spettacolare vista sulle Dolomiti e sulla città vescovile di Bressanone.

MERANSEN - MÜHLBACH  
MARANZA - RIO DI PUSTERIA

Fam. Gruber-Hinteregger, T +39 0472 520 108  
info@tratterhof.com  
[www.tratterhof.com](http://www.tratterhof.com)

📅 08.12.2022 - 10.04.2023 / 26.05.2023 - 05.11.2023

⚡ 1.500 m



HELMUT

## DER GASTGEBER

Wenn Helmut von der Dachterrasse der Castanea-Suite schwärmt, dann beschreibt er sie so, als ob die Ruhe und die Aussicht dort einem das Gefühl gäben, auf einem Berggipfel zu stehen. Er selbst findet sich mutig, ausgleichend, zielstrebig und gesellig und wahrscheinlich ist er auch deshalb selbst gern mit Mountainbike, Skiern, oder auf einer tollen Bergtour unterwegs, mal mit seinen Gästen, mal mit Familie oder guten Freunden.

## IL PADRONE DI CASA

Se chiedete a Helmut di descrivere cosa si prova sulla terrazza della suite Castanea, vi dirà che il silenzio e la vista panoramica fanno credere di trovarsi in cima a una montagna. Helmut è una persona intraprendente, equilibrata e risoluta, a cui piace stare in compagnia. E per questo lo vedete spesso andare in mountain bike, sciare o fare escursioni assieme ad altre persone - ospiti dell'albergo ma anche familiari o amici.

# 14

AKTIV- & VITALHOTEL ★ ★ ★ ★

## TAUBERS UNTERWIRT

Wohlfühlzimmer aus Kastanienholz, regional-vitale Küche, Wellness-Landschaft mit Innen-Außenpool und dazu ein tolles Ganzjahres-Aktivprogramm. Klingt perfekt und ist es auch!

Stanze accoglienti in legno di castagno, cucina vitale e locale, grande area wellness con piscina interna ed esterna, tante attività offerte tutto l'anno: la vacanza perfetta esiste.



AKTIVE VIELFALT UND REGIONALITÄT IM HERZEN VON SÜDTIROL  
ATTIVE EMOZIONI E SAPORI GENUINI NEL CUORE DELL'ALTO ADIGE

FELDTURNS/VELTURNO

Fam. Tauber, T +39 0472 855 225  
info@unterwirt.com  
[www.unterwirt.com](http://www.unterwirt.com)

📅 22.12.2022 - 08.01.2023 / 13.01.2023 - 19.03.2023  
27.04.2023 - 12.11.2023

⚡ 850 m



# 15

## NATURHOTEL \* \* \* \* S LÜSNERHOF

Duftendes Zirmholz, bio-regionale, leichte Frischeküche, der naturellness®Spa mit seiner einmaligen WaldbadPromenade, 10 Themensaunen: die Natur zu Gast, zu Gast in der Natur.

Stanze che profumano di cirmolo, cucina locale leggera e biologica, la naturellness®Spa con il percorso wellness nel bosco e 10 saune a tema: al Lüsnerhof la natura è di casa.

**BERÜHRUNGEN**

**ALPINE NATUR**

**IMMERGETEVI NELLA**

**NATURA ALPINA**



### LÜSEN/LUSON

Fam. Hinteregger, T +39 0472 413 633

[info@naturhotel.it](mailto:info@naturhotel.it)

[www.naturhotel.it](http://www.naturhotel.it)

📅 16.12.2022 – 12.03.2023 / 05.04.2023 – 05.11.2023

⚓ 1.150 m



### DIE GASTGEBER

Wenn man Franz von den Highlights am Lüsnerhof reden hört, spürt man Natur in jedem seiner Worte. Dann schwärmt er vom 300 m langen Saunapfad mit Schwitzhöhle, Bachsauna, Abkühlung im Gargittbach und Badeteich mit frischem Lüsner Quellwasser. Oder vom Singen beim Lagerfeuer am Waldrand, der Sonnenaufgangswanderung und dem köstlichen Buchweizen-Kaiserschmarrn, mit dem er wöchentlich seine Gäste auf der hauseigenen Alm verköstigt.

### I PADRONI DI CASA

Se chiedete a Franz di elencare i punti forti del Lüsnerhof, le sue risposte saranno tutte all'insegna della natura. A cominciare dal percorso sauna più lungo delle Alpi (300 metri) con caverna sudatoria, sauna del ruscello, percorso Kneipp nel rio Gargitter e laghetto balneabile con acqua di fonte dell'Alpe di Luson. Ma vi parlerà anche dei canti attorno al falò ai margini del bosco, delle camminate per vedere l'alba e degli squisiti Kaiserschmarrn di grano saraceno con i quali ogni settimana delizia i propri ospiti nella malga di famiglia.

EINEN GARTEN  
ZU PLANZEN  
BEDEUTET,  
AN EIN MORGEN  
ZU GLAUBEN.

**PIANTARE UN GIARDINO SIGNIFICA  
CREDERE IN UN DOMANI.**

AUDREY HEPBURN





# DOLOMITEN DOLOMITI

ÜBERWÄLTIGEND UND  
FESSELND.

MAESTOSE E  
AFFASCINANTI.

Kleines Glück zwischen Edelweiß und Alpenrose,  
zwischen „Berg Heil“ und „wow!“.

Die Dolomiten, UNESCO-  
Weltnaturerbe. Karge Schönheit,  
markante Gipfel, großflächige  
Bergalmen, sattgrüne Wälder  
und glasklare Bergseen. Und  
oftmals schmale Täler, die sich  
dann unerwartet wieder weiten  
und den Blick frei geben auf  
die alpine Skyline. Hier finden  
sich Gebirgswandertouren  
aller Schwierigkeitsgrade  
und mit unterschiedlichem  
Reiz: vom Rosengarten über  
die Seiser Alm, bis hin zu  
Langkofel und den Drei Zinnen.  
Leichte Almwanderungen,  
Klettertouren oder Gipfelglück  
mit belohnendem  
Ausblick, oft sogar  
bis nach Venedig.  
Im Winter tauscht  
man Wanderstock  
und Rucksack dann  
einfach gegen  
Skiausrüstung,  
Schlitten und Schneeschuh.  
Was bleibt ist die einmalig  
imposante Naturlandschaft und  
die Herzlichkeit der Menschen,  
die hier leben.

Dolomiti, patrimonio naturale  
UNESCO. Bellezza austera,  
vette frastagliate e malghe a  
perdita d'occhio, fitte foreste  
verdi e laghetti dalle acque  
cristalline. E poi ancora valli  
strettissime che d'improvviso si  
aprono regalando straordinarie  
vedute alpine. Qui le escursioni  
in montagna sono di tutti i  
tipi e per tutti i gusti: dal magico  
Catinaccio alla vastissima  
Alpe di Siusi, dallo slanciato  
Sassolungo alle inconfondibili  
Tre Cime. Camminate in malga,  
arrampicate o scalate: per tutti  
la ricompensa è un panorama  
unico, talvolta con  
vista addirittura fino  
a Venezia. D'inverno  
zaini e bastoncini  
da trekking lasciano  
il posto a sci e  
scarponi, slitte e  
ciaspole. Quello  
che non cambia è la magia del  
paesaggio e la cordialità della  
gente che vive nelle Dolomiti.

UN GIOIELLO  
CHE BRILLA IN  
OGNI STAGIONE.  
UNICHE, COME  
LA GENTE CHE  
CI VIVE.

/rb

**Starke Rundum-  
Kulisse für die  
gemütliche Tour  
oder doch lieber so  
richtig mittendrin?  
Jeder ganz wie er  
möchte. Und die  
perfekten Ausgangs-  
punkte gibts auf den  
nächsten Seiten!**

**Dolomiti, scenario  
da sogno per  
tranquille escursioni  
o vette da conqui-  
stare? A voi la scelta.  
Noi possiamo solo  
consigliarvi i posti  
migliori da dove  
iniziare a scoprirle:  
continue a  
leggere.**





I OLE

L U I S

# 16

WELLNESSHOTEL \* \* \* \* S

## ERICA

Wunderbare Lage inmitten beeindruckender Bergwelt, zwischen Rosengarten und Latemar. Und beeindruckend ist auch das Angebot, von Kulinarik bis Wellness und Aktiv.

Una posizione straordinaria, tra montagne ricche di fascino e mitiche come il Catinaccio e il Latemar. Ma all'Erica è favolosa anche l'offerta, da quella culinaria al wellness e all'attività.



AUFATMEN, SICH  
WOHLFÜHLEN, FREIRAUM  
GENIESSEN

ARRIVARE, RILASSARSI  
E SENTIRSI  
SUBITO LIBERI



### DEUTSCHNOFEN / NOVA PONENTE

Fam. Brunner, T +39 0471 616 517

info@erica.it

www.erica.it

📅 18.12.2022 – 10.04.2023 / 17.05.2023 – 01.11.2023

📏 1.350 m

### DIE GASTGEBER

Spricht man mit Luis und Iole, so spürt man sofort, wie wichtig ihnen der Nachhaltigkeits-Gedanke ist, nicht nur bei Themen wie Ressourcenschonung, zero waste, die Einkäufe der Lebensmittel von einheimischen Bauern oder die eigene Hackschnitzelanlage, sondern auch in Sachen Entspannungsangebot, beispielsweise mit anhaltenden Gesundheitsprogrammen wie Bowen-Tech, Wohlfühlmassagen oder Magnetfeldtherapie.

### I PADRONI DI CASA

Basta parlarci due minuti, con Luis e Iole, per capire quanto sia importante per loro lavorare e vivere all'insegna della sostenibilità. Una filosofia che si traduce in risparmio delle risorse, zero rifiuti, utilizzo di alimenti provenienti dagli agricoltori del circondario e impianto per cippato di proprietà ma anche nell'offerta wellness, che tra le tante cose comprende programmi per mantenersi in forma come Bowen-Tech, massaggi benessere e magnetoterapia.

### DIE GASTGEBER

Brigitte findet man nicht selten in den Kräuterbeeten, direkt im Innenhof des Hotels, Daniel dagegen ist gern draußen unterwegs, zum Beispiel am Schwarzhorn, einem seiner Lieblingstouren, während Eva ihre Kraft beim Yoga schöpft. Mit der Natur zu leben, sie zu spüren und dankbar von ihr zu nehmen – achtsam mit allem, mit Ressourcen, mit Mitarbeitern und Gästen. Das ist es, was das Pfösl so besonders macht, zu einem ganz eigenen Kraftort. Einem mit viel Platz fürs Ich.

### I PADRONI DI CASA

Se cercate Brigitte, avete molte probabilità di trovarla nell'orto dell'albergo. Daniel invece è spesso e volentieri in montagna, magari sul Corno Nero, la sua escursione preferita. Eva da parte sua si ricarica facendo yoga. Vivere con e dentro la natura, sentirla dentro di sé con un senso di gratitudine e ricambiare dimostrando attenzione nei confronti delle risorse, dei collaboratori e degli ospiti. È tutto questo a rendere speciale il Pfösl, a farne un luogo di rigenerazione dove c'è posto anche per se stessi.



B R I G I T T E

E V A

D A N I E L

# 17

HOTEL \* \* \* \* S

## PFÖSL



NATÜRLICH  
GLÜCKLICH  
NATURALMENTE  
FELICI



Spektakulär eingebettet inmitten von Wiesen und Wäldern mit einzigartigen Blicken von wirklich jedem Winkel aus. Infinity Pool, Naturteich, 8 Saunen und 30.000 m<sup>2</sup> Freiheit.

Circondato da splendidi prati e boschi, con viste spettacolari da ogni angolo dell'albergo. E poi piscina Infinity, laghetto naturale, otto saune e 30.000 metri quadri di libertà.

### DEUTSCHNOFEN / NOVA PONENTE

Fam. Zelger-Mahlknecht, T +39 0471 616 537

info@pfoesl.it

www.pfoesl.it

📅 25.12.2022 – 19.03.2023 / 14.05.2023 – 26.11.2023

📏 1.375 m



18

ALPINHOTEL \* \* \* \*

VAJOLET



ADULTS ONLY ALS  
 GARANTIE FÜR EINE ECHT  
 ENTSPANNTE AUSZEIT  
 ADULTS ONLY, OVVERO LA  
 GARANZIA DI UNA VACANZA  
 ALL'INSEGNA DEL RELAX



Das idyllische Bergdörfchen am Rosengarten verspricht schönste Wanderungen und Dolomitentouren, während Pool und Sauna für die richtige Entspannung danach sorgen.

L'idilliaco villaggio alpino di fronte al Catinaccio è garanzia di spettacolari escursioni e tour nelle Dolomiti, mentre la piscina e la sauna regalano il meritato relax.

**TIERS/TIRES**

Fam. Rieder, T +39 0471 095 348  
 info@hotel-vajolet.it  
 www.hotel-vajolet.it

📅 25.12.2022 – 01.11.2023

⚓ 1.028 m

**DIE GASTGEBER**

Spricht man mit David, spürt man, wie sein Herz brennt, für die Berge genauso wie für seine Gäste. Und das ist bei seinen Geschwistern Marion, Daniela und Rafael oder den Eltern Helene und Egon nicht anders – sie alle sind Gastgeber aus Leidenschaft. Das merkt man auch, wenn man die durch und durch positiven Gästere Rezensionen liest, in denen nicht nur von der Gastfreundschaft, den Zimmern oder der Wellness in höchsten Tönen geschwärmt wird, sondern sogar der Küche ein Stern zugesagt wird.

**I PADRONI DI CASA**

Parlando con David si capisce subito come il suo cuore ami sia le montagne che i suoi ospiti. La stessa cosa si può dire per i suoi fratelli Marion, Daniela e Rafael o per i genitori Helene ed Egon: sono tutti albergatori per passione. Lo si nota anche leggendo le recensioni estremamente positive dei loro ospiti, che assegnano il massimo dei voti all'ospitalità, alle camere o al wellness e assegnano persino una stella alla cucina dell'albergo.



19

DOLOMIT RESORT \* \* \* \* \*

CYPRIANERHOF

Ein wahrlich wunderbares Plätzchen Südtiroler Lebensart, ein imposanter Zufluchtsort für Ruhesuchende und Aktivurlauber, direkt am Fuße des Rosengartenmassivs.

Un albergo che incarna appieno lo stile di vita sudtirolese, un posto ideale per chi cerca la quiete ma anche per chi vuole fare attività fisica. E per tutti, l'ineguagliabile sfondo del Catinaccio.



BASISLAGER  
 FÜR BERGHUNGRIGE  
 IL CAMPO BASE  
 DI CHI AMA LA MONTAGNA

**TIERS/TIRES**

Fam. Damian, T +39 0471 642 143  
 hotel@cyprinerhof.com  
 www.cyprinerhof.com

📅 26.12.2022 – 19.11.2023

⚓ 1.200 m

**DIE GASTGEBER**

Das Team vom Cyprinerhof ist leidenschaftlich gern in den Bergen unterwegs, um abzuschalten, um Kraft zu schöpfen und freut sich, wenn die Gäste diese Leidenschaft teilen. Tagsüber unterwegs in den schroffen Felsen, zu Fuß, am Kletterseil oder auf dem Mountainbike und am Abend entspannen im Similde SPA. Das Team ist sich seiner wunderbaren Landschaft bewusst und sein größtes Ziel ist es, diese zu schützen.

**I PADRONI DI CASA**

Il team del Cyprinerhof ama girare in montagna per staccare la spina e ricaricarsi ed è felice quando gli ospiti condividono la loro stessa passione. Di giorno ci si immerge nelle rocce dolomitiche, a piedi, con la corda da arrampicata o in mountain bike e la sera ci si rilassa nella Similde SPA. Qui tutti sono consapevoli del meraviglioso paesaggio che li circonda e il loro più grande obiettivo è quello di proteggerlo.



## DER GASTGEBER

Fragt man Michael nach seinen Lieblingsplätzchen im Haus, so darf die mystische Salzgrotte, die Kinosauna, aber auch die Hotelloobby nicht fehlen. Michael beschreibt sich selbst als lebensfroh, bodenständig und naturverbunden und so ist es naheliegend, dass er gern draußen unterwegs ist. Am liebsten zum Burgstall auf den Schlern aber auch bei einem Spaziergang durch den Wald schöpft er neue Kraft. Sein Tipp fürs Runterkommen: die morgendliche Atemwanderung im Naturpark Schlern.

## IL PADRONE DI CASA

Se chiedete a Michael qual è il posto dell'albergo che preferisce, vi citerà senza dubbio la mistica grotta salina, la sauna con effetto cinema ma anche la splendida hall dell'ArtNatur Dolomites. Di se stesso invece Michael dice di essere gioviale, semplice e legato alla natura, come dimostrano le tante ore passate all'aria aperta, ad esempio salendo a Cima Castello sullo Sciliar o semplicemente camminando nel bosco in cerca di nuove energie. Se volete liberare la mente, seguite il suo consiglio: un'escursione mattutina con esercizi di respirazione nel Parco Naturale dello Sciliar.



MICHAEL

# 20

HOTEL & SPA \* \* \* \*

## ARTNATUR DOLOMITES



**DIE NATUR IM  
UNESCO-WELTERBE  
ENTDECKEN  
SCOPRITE LE  
MERAVIGLIE DEL  
PATRIMONIO  
MONDIALE UNESCO**

Ein Basecamp für alle Bergfexe, für Naturliebhaber, Wellnessräumer und Alpengourmets. Inklusive persönlich geführten Wander-, Ski- und Schneeschuhtouren.

Un campo base per gli amanti della montagna e della natura, per chi cerca il wellness e la buona cucina alpina. E poi tante escursioni guidate a piedi, con gli sci e con le ciaspole.

### SEIS AM SCHLERN / SIUSI ALLO SCILIAR

Fam. Trocker, T +39 0471 706 174  
info@artnatur-dolomites.com  
www.artnatur-dolomites.com

📅 16.12.2022 – 26.03.2023 / 18.05.2023 – 22.10.2023

⚓ 1.004 m



TOBIAS

MARTIN

PETER

## DIE GASTGEBER

Spricht man mit Martin, Tobias und Peter, so spürt man eine tiefe Ruhe und gleichsam großen Respekt. Etwa dann, wenn sie vom Bau des Hauses erzählen, den natürlichen Materialien, die zum Einsatz kamen, dem hellen Kastanienholz und großen Fronten, die das Schauspiel des Schlernmassivs möglichst ungestört hereinholen sollen. Und genau diese tiefe Verbundenheit zu Natur und Berg findet sich in den kulinarischen Facetten genauso wieder, wie auch bei einer Wanderung mit Vater Gottfried.

## I PADRONI DI CASA

Parlando con Martin, Tobias e Peter si percepisce una grande serenità e soprattutto tanto rispetto per l'ambiente circostante. Ad esempio quando raccontano dei materiali naturali utilizzati nella costruzione del loro albergo, del legno chiaro di castagno e delle grandi facciate da dove si può godere lo spettacolo dello Sciliar da una posizione privilegiata. Un profondo legame con la natura e la montagna che si ritrova anche nell'offerta culinaria e nelle escursioni guidate da papà Gottfried.

# 21

HOTEL \* \* \* \* S

## SCHGAGULER

Das Boutique Hotel besticht neben dem ausgezeichneten Service und der grandiosen Aussicht auch durch seine zeitgenössische, alpine Architektur.

Un Boutique Hotel che rimane impresso per l'eccellente qualità del servizio e la magnifica vista ma anche per l'architettura alpina interpretata in chiave contemporanea.

**CHARME, DESIGN  
UND HERZ IN  
DEN DOLOMITEN  
CHARME, DESIGN  
E CALORE  
NELLE DOLOMITI**



### KASTELRUTH/CASTELROTTO

Fam. Schgaguler, T +39 0471 712 100  
hotel@schgaguler.com  
www.schgaguler.com

📅 07.12.2022 – 10.04.2023 / 17.05.2023 – 05.11.2023

⚓ 1.060 m



22

## VITALPINA HOTEL \* \* \* \* S DOSSSES

Zentral und sonnig am Fuße des Langkofels gelegen, lockt das Dosses als perfekter Ausgangspunkt, ob zu Fuß oder mit dem Bike, in die faszinierenden lokalen Naturparks.

Situato in posizione centrale e soleggiata ai piedi del Sassolungo, il Dosses è il punto di partenza ideale per escursioni a piedi o in bici nel suggestivo Parco Naturale Puez-Odle.

**DOLOMITENSPITZEN ZUM  
GREIFEN NAHE  
LE DOLOMITI  
A PORTATA DI MANO**



### ST. CHRISTINA - GRÖDEN SANTA CRISTINA - VAL GARDENA

Fam. Turini, T +39 0471 793 326

info@dosses.it

[www.dosses.it](http://www.dosses.it)

📅 03.12.2022 - 26.03.2023 / 01.06.2023 - 09.10.2023

⚓ 1.428 m



### DIE GASTGEBER

Wenn Oskar in seinen Gästefeedbacks liest, freut es ihn ganz besonders, wenn er auf Einträge stößt wie: „Unerreicht ist die Professionalität, Sympathie und Herzlichkeit der Gastgeber, die sich auf die gesamte Belegschaft zu übertragen scheinen und am Ende den entscheidenden Unterschied machen“.

Genauso freut ihn der atemberaubende Rundblick hoch oben vom Schlern oder jener auf den Langkofel, von seiner Terrasse aus.

### I PADRONI DI CASA

Quando a Oskar capita di leggere una recensione del suo albergo come “struttura impareggiabile per professionalità, simpatia e cordialità dei titolari che riescono a trasmettere ai loro dipendenti facendo alla fina la differenza”, il suo sorriso si fa ancora più largo. Lo stesso piacere gli regala la vista mozzafiato che si gode dallo Sciliar o il profilo del Sassolungo visto dalla terrazza del Dosses.

23

## ACTIVE LIFESTYLE HOTEL \* \* \* \* S TERENTNERHOF



**GLÜCKSMOMENTE  
IM SONNENDORF TERENTEN  
MONTAGNA, SOLE E  
AMBIENTE ESCLUSIVO**



Berge, Wiesen und Weite draußen, Style und familiäre Gemütlichkeit drinnen. Der Terentnerhof hat viele Sonnenseiten, für Relaxer genauso wie für Aktivurlauber.

Fuori vi aspettano montagne, prati e spazi aperti, dentro troverete stile e accoglienza familiare. Al Terentnerhof il sole bacia tutti: chi si vuole riposare e chi ama la vacanza attiva.

### TERENTEN/TERENTO

Fam. Engl, T +39 0472 546 117

info@terentnerhof.com

[www.terentnerhof.com](http://www.terentnerhof.com)

📅 26.12.2022 - 15.04.2023 / 17.05.2023 - 09.12.2023

⚓ 1.200 m

### DIE GASTGEBER

Wally und Harald freuen sich, wenn ihre Gäste vom wunderbaren Dolomitenblick schwärmen, den man zweifelsohne vom Skypool aus hat. Ganz für sich kann man diesen sogar haben, wenn man ihn abends mietet, samt Sekt und frischen Früchten. Ihre Kraft schöpfen die beiden beim Wandern oder Radfahren, denn sie sind selbst gerne in den Bergen unterwegs, zum Beispiel auf ihrem Lieblingsberg, der Eidechsspitze.

### I PADRONI DI CASA

Wally e Harald ormai li conoscono, gli sguardi estasiati dei loro ospiti quando per la prima volta vedono lo straordinario panorama che si gode dalla piscina sul tetto dell'albergo. Un'esperienza che può anche diventare privata: la sera infatti è possibile riservarla con tanto di drink e frutta fresca a bordo vasca... Per rigenerarsi invece i padroni di casa fanno escursioni, a piedi o in bici ma sempre in montagna, ad esempio sulla Cima di Terento, la loro vetta preferita.







24

HOTEL \* \* \* \*

## DRUMLERHOF

Hier im Ahrntal zeigt sich die Natur von ihrer imposanten Seite: gewaltige Gipfel, raue Wälder, kräftige Wasserfälle. Umso sanfter, gemütlicher gehts da im Drumlerhof zu.

In Valle Aurina la natura si mostra in tutta la sua maestosità: montagne imponenti, boschi selvaggi, cascate vigorose. Al Drumlerhof invece vi aspettano cordialità e tranquillità.

MIT ALLEN SINNEN

NATUR ERLEBEN

IM AHRNTAL

VALLE AURINA,  
LA NATURA DA VIVERE

CON TUTTI I SENSI



SAND IN TAUFERS/CAMPO TURES

Fam. Innerhofer-Fauster, T +39 0474 678 068

info@drumlerhof.com

www.drumlerhof.com

📅 03.12.2022 – 11.12.2022 / 22.12.2022 – 10.04.2023

26.05.2023 – 05.11.2023

📍 865 m

### DIE GASTGEBER

Ist Stefan mit seinen Gästen auf Wanderschaft, dann darf ein gutes Stück Speck vom eigenen Hof, eine Tomate aus dem Garten, hausgemachtes Brot und eine Flasche Südtiroler Wein fürs gemütliche Picknick nicht fehlen. Da wundert es wohl nicht, wenn Gäste in ihren Feedbacks schreiben, dass sie sich echt wie zuhause fühlen, so willkommen, wie man es nur selten spürt. Außergewöhnlich, klein, individuell – so verzaubert der Drumlerhof.

### I PADRONI DI CASA

Sapete cosa c'è nello zaino di Stefan quando va a fare un'escursione con i suoi ospiti? Speck del maso di famiglia, pomodori del suo orto, pane fatto in casa e una bottiglia di ottimo vino dell'Alto Adige. Un picnic coi fiocchi, insomma. Non c'è quindi da stupirsi se nelle recensioni dell'albergo gli ospiti scrivono di essersi sentiti come a casa propria, accolti con un calore raro da trovare. Diverso, piccolo, personale: ecco i tre segreti del Drumlerhof.

### DER GASTGEBER

Als einen der schönsten Kraftplätze nennt Georg die Hängematten im eigenen Wald gleich neben dem Haus. Hier kann man sich wunderbar ausklinken und Kraft schöpfen, beispielsweise nach dem Spaziergang rund um den Antholzer See oder wenn man von der wunderbaren 2-Seen-Blick-Wanderung zurückkommt. Abschalten ist hier ein Leichtes, genauso wie in den beiden Pools, in einer der Saunen oder in den gemütlichen Zimmern mit viel Holz im natürlichen Hygge-Stil.

### IL PADRONE DI CASA

Secondo Georg, le amache del bosco di proprietà, proprio accanto all'albergo, sono uno dei punti energetici più belli. Qui ci si può rilassare e ricaricare le batterie, ad esempio dopo una passeggiata intorno al lago di Anterselva o al ritorno dalla splendida escursione con vista sui due laghi. Ma anche in albergo si fa presto a staccare la spina, rilassandosi nelle due piscine, in una delle saune o nelle accoglienti camere con tanto legno naturale in stile hygge.



GEORG

25

FALKENSTEINER HOTEL \* \* \* \*

## ANTHOLZ



URLAUB, DER ERDET.

FÜR ALLE AB 14 JAHREN.

LA VACANZA RIGENERANTE.

PER OSPITI DA 14 ANNI IN SU.

Hier am Ende des schönen Antholztals wohnt die Ruhe. Satte Wälder, klare Luft und stolze Berge, die einen verzaubern. Genauso wie der idyllische Bergsee nicht weit vom Haus.

Qui, in fondo alla splendida valle di Anterselva, la pace regna sovrana. Boschi rigogliosi, aria pura e montagne ricche di fascino, proprio come l'idilliaco laghetto poco distante dall'hotel.

ANTHOLZ OBERTAL/ANTERSELVA DI SOPRA

Fam. Falkensteiner, T +39 0472 694 152

reservations.antholz@falkensteiner.com

www.falkensteiner.com/hotel-antholz

📅 01.12.2022 – 31.03.2023 / 01.04.2023 – 30.11.2023

📍 1.600 m





AM ENDE DES  
HORIZONTS  
IM GSIESERTAL  
IL PARADISO?  
IN FONDO ALLA  
VAL CASIES!

Wo unterm tags die herrliche Bergwelt ihr starkes Schauspiel liefert, so wird hier am Abend mit Sicherheit die traditionelle Stube zur Bühne für Gourmetküche und guten Wein.

Di giorno il protagonista assoluto è il paesaggio alpino con le sue splendide montagne, la sera invece la scena è tutta per la cucina gourmet e gli ottimi vini serviti nella caratteristica stube.

**ST. MAGDALENA - GSIES**  
**SANTA MADDALENA - VAL CASIES**

Fam. Burger, T +39 0474 948 550  
info@hotelmagdalenahof.it  
www.hotelmagdalenahof.it

📅 16.12.2022 - 10.04.2023 / 18.05.2023 - 12.11.2023

⚓ 1.470 m

### DIE GASTGEBER

Josef sitzt gern mal in der Lobby mit seinen Gästen zusammen, um zu plaudern. Mal über die schönen Wandertouren, zum Beispiel auf den Riepenspitz und Schwarzsee und den unglaublichen Ausblick, den man dort hat. Mal über die Lebensmittel, die er möglichst regional bezieht. Und er freut sich, denn vieles davon kommt direkt aus Omas Garten. Als familiär, gemütlich und herzlich beschreibt er sein Haus. Eigenschaften, die durchaus auch zu ihm selbst passen würden.

### I PADRONI DI CASA

Uno dei piaceri preferiti di Josef è sedersi nella hall a chiacchierare con i suoi ospiti. Di cosa? Di escursioni in primis, ad esempio sul Monte Ripa e al Lago Nero, dove si godono delle straordinarie vedute panoramiche. O magari di alimenti, in particolare di quelli locali, anche perché Josef fa largo uso di prodotti coltivati nell'orto della nonna. Se gli chiedete tre aggettivi per descrivere il suo albergo, vi risponderà: familiare, accogliente e genuino. Tre qualità che potrebbero benissimo riferirsi allo stesso Josef...



JOSEF FABIAN KARIN  
MICHAELA JOHANNA

Das Paradies des UNESCO-Weltnaturerbes direkt vor der Haustür, lockt das Berghotel Sommer wie Winter Naturliebhaber und Ruhesuchende gleichermaßen.

Il Berghotel, circondato dalle Dolomiti patrimonio mondiale UNESCO, è il punto di riferimento sia d'estate che in inverno per chi cerca emozioni nella natura ma anche tranquillità.



LOGENPLATZ  
IN DEN SEXNTER  
DOLOMITEN  
A TU PER TU  
CON LE DOLOMITI  
DI SESTO



### SEXTEN/SESTO

Fam. Holzer, T +39 0474 710 386  
info@berghotel.com  
www.berghotel.com

📅 04.12.2022 - 10.04.2023 / 25.05.2023 - 10.11.2023

⚓ 1.371 m



WALTER

### DER GASTGEBER

Walter holt sich seine Kraft durch viel guten Schlaf und er beschreibt sich selbst als eher ungeduldig. Aber das geht schnell vorbei, vor allem wenn er ganz oben steht, am Sextnerstein, wo man den besten Blick auf die Drei Zinnen überhaupt hat. Oder wenn er sieht, wie wohl sich seine Gäste bei ihm fühlen, beispielsweise wenn sie im schönen Garten des Zirm ungestört beim Blätterrauschen der Birken ein schönes Buch lesen. Das ist Glück, meint Walter, und da ist er sich sicher.

### IL PADRONE DI CASA

Walter è un tipo alquanto irrequieto – sono parole sue – e per ricaricarsi ha bisogno di dormire bene e a lungo. Poi però, sveglio e pieno di energia, si fionda in quota e sale sul Sasso di Sesto, da dove si gode la migliore vista sulle Tre Cime. A Walter piace molto anche sapere che i suoi ospiti stanno bene, ad esempio quando vanno nel giardino del Zirm a leggere un buon libro nel silenzio totale, interrotto solo dal fruscio delle betulle.



28

ALPENWELLNESSHOTEL \* \* \* \*

ST. VEIT

**DIE GASTGEBER**

Markus mag den Geruch von nassem Holz, weil er ihn an seine Kindheit erinnert. Und er mag die Rote-Beete-Teigtaschen mit Graukäse aus seiner Küche. Überhaupt mag er urige Sachen, beispielsweise Ursorten von Obst und Gemüse, die er selbst am eigenen Hof anpflanzt. Oder die urige Wanderung am Wildgrabenjoch, über den Grad hoch, weil da nur wenig Wanderer unterwegs sind und man zwischen Edelweiß und Enzian direkten Ausblick auf die Drei Zinnen hat.

**I PADRONI DI CASA**

A Markus piace l'odore del legno, bagnato perché gli ricorda la sua infanzia, ma anche – per altri motivi – i tortelloni di rape rosse con ripieno di Graukäse della sua cucina. In generale Markus ama le cose tradizionali, come le antiche varietà di frutta e verdura che coltiva nell'orto del suo maso. O magari un'escursione in alta quota fino al Passo dei Rondoi, dove in pochi vanno a camminare e dove, attornati da stelle alpine e genziane, si può godere nel silenzio assoluto una vista privilegiata sulle Tre Cime.

**ZURÜCK ZUR NATUR****IM HOCHPUSTERTAL****RITORNO ALLA****NATURA IN ALTA****VAL PUSTERIA**

Fleisch vom eigenen Hof, Honig, Gemüse aus Eigenanbau.  
Dazu Bergdorfsauna, Alpenwellness und imposanter Blick  
auf die berühmte Sextner Sonnenuhr.

Carne del maso di famiglia, miele e verdure di propria produzione. E poi la sauna dei popoli di montagna, wellness alpino e una magnifica vista sulla celebre Meridiana di Sesto.

**SEXTEN/SESTO**

Fam. Karadar, T +39 0474 710 390

info@hotel-st-veit.com

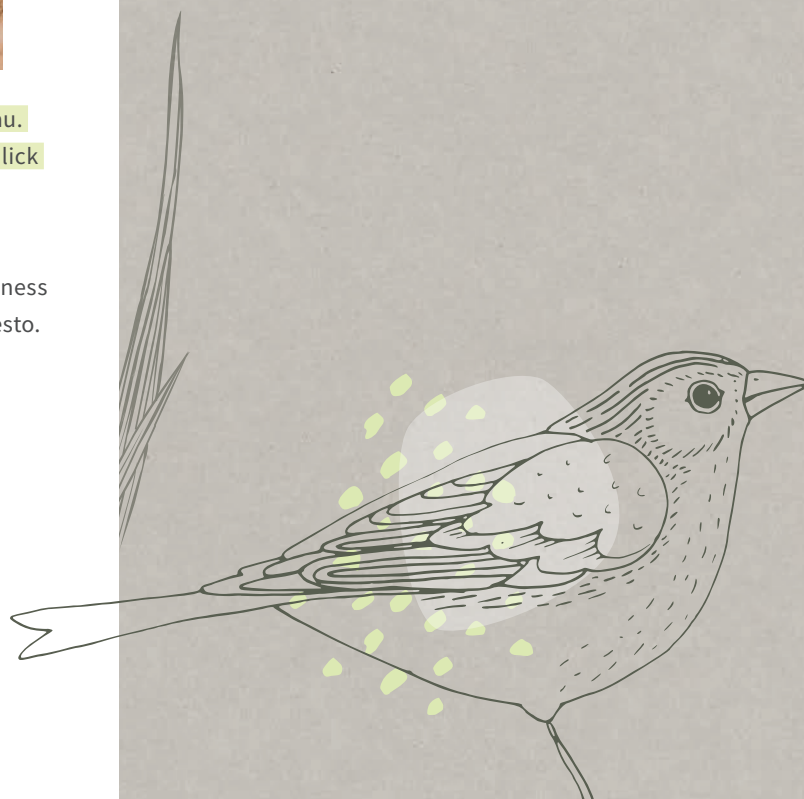
[www.hotelstveit.com](http://www.hotelstveit.com)

📅 05.12.2022 – 26.03.2023 / 01.06.2023 – 17.10.2023

⚓ 1.375 m

GOING BACK  
TO A SIMPLER LIFE  
IS NOT A  
STEP BACKWARDS.

YVON CHOUINARD





# IN EQUILIBRIO IM GLEICHGEWICHT

Due ruote per trovare il proprio centro...

Mit Radfahren die Mitte finden ...



**Il ciclismo è più di uno sport. Il ciclismo è un'attitudine di vita e allo stesso tempo un aiuto alla vita. Soprattutto quando le cose si fanno difficili.**

La prima cosa che insegniamo nel corso di tecnica di guida è stare in piedi con entrambe le gambe sui pedali, impugnare saldamente il manubrio e guardare lontano davanti a sé. Questa "posizione di base" è la chiave di volta della mountain bike e, una volta interiorizzata,

fa sì che nulla possa farci perdere l'equilibrio in strada.

Perché siamo ancorati al terreno, perché abbiamo il "timone" in mano e perché sappiamo cosa ci aspetta.

Tuttavia, se succede qualcosa di inaspettato, non dobbiamo farci prendere dal nervosismo. Semplicemente, rimaniamo in sella e facciamo

una pausa prima di decidere cosa fare: o molliamo il freno, spingiamo il pedale e ripartiamo, oppure scendiamo, torniamo indietro e riproviamo.

E se non abbiamo ancora trovato una soluzione, aggiriamo l'ostacolo: anche questa è una via d'uscita. Rapportata con la nostra vita reale, la posizione di base non è altro che lo strumento per affrontare in modo consapevole e ad occhi aperti tutte le situazioni della vita, con la certezza che in qualche modo si andrà sempre avanti.

Perché la mountain bike – e questa è la seconda cosa che insegniamo nel corso di tecnica di guida – è gioia di muoversi,

di andare avanti, di imparare, di superare i limiti, di giocare e di essere creativi.

Se troviamo il nostro centro, tutto ci riuscirà. E lo faremo in maniera totalmente personale.

**"SI TRATTA SOLO DI AFFRONTARE LE SITUAZIONI DELLA VITA CON CONSAPEVOLEZZA E AD OCCHI APERTI"**



**Radfahren ist mehr als Sport. Radfahren ist Lebenseinstellung und Lebenshilfe zugleich. Gerade und erst recht dann, wenn es schwierig wird.**

Im Fahrtechnikkurs vermitteln wir als Allererstes, mit beiden Beinen voll in den Pedalen zu stehen, den Lenker fest zu umfassen und den Blick weit nach vorne zu richten. Diese „Grundposition“ ist das Um und Auf beim Mountainbiken und einmal stabilisiert, sorgt sie dafür, dass uns unterwegs rein gar nichts aus dem Gleichgewicht bringt. Weil wir geerdet sind, weil wir das „Ruder“ in der Hand haben und weil wir wissen, was auf uns zukommt.

Kommt dennoch etwas Unvorhergesehenes, werfen wir nicht die Nerven weg. Nein, wir bleiben auf dem Rad stehen und halten inne bevor wir entscheiden, was zu tun ist: Entweder wir lösen die Bremse, geben einen Pedalkick und rollen weiter oder wir steigen ab, gehen zurück und versuchen es nochmal. Und wenn wir immer noch keine Lösung gefunden haben, laufen wir am Hindernis vorbei. Auch das ist ein Ausweg. Übersetzt auf unser Leben ist die Grundposition nichts anderes als das Rüstzeug, allen Situationen des Lebens bewusst und mit offenen Augen und mit der Gewissheit zu begegnen, dass es immer irgendwie weitergeht.

Denn Mountainbiken, und das ist das zweite, was wir im Fahrtechnikkurs vermitteln, ist Freude an der Bewegung, am Weiterkommen, am Lernen, am Grenzen überwinden, am Spiel und am Kreativsein. Sind wir in unserer Mitte, gelingt uns alles, und zwar auf unsere eigene, ganz persönliche Art. /mz

[www.bikehotels.it](http://www.bikehotels.it)

**YES,  
WE  
LOVE!**



**L'amicizia tra i Vitalpina® Hotels Südtirol e il gruppo dei BikeHotels risale a parecchi anni fa. A unirci è probabilmente la stessa passione per la vita all'aperto, il piacere di muoversi in mezzo alla natura. Non a caso alcuni Vitalpina Hotels sono anche membri del gruppo BikeHotels.**

**Die Vitalpina® Hotels Südtirol pflegen seit Jahren eine enge Freundschaft zur Gruppe der BikeHotels. Wahrscheinlich ist es die Leidenschaft fürs Draußen, die uns verbindet, das Unterwegs-Sein in der Natur. Einige Vitalpina Hotels sind auch bei der Gruppe der BikeHotels.**

L'autrice Michaela Zingerle di San Lorenzo di Sebato, vicino Brunico, coordina il gruppo dei BikeHotels ed è assidua praticante di MTB, sia nel tempo libero che durante il lavoro come bike guide qualificata.

Autorin Michaela Zingerle aus St. Lorenzen bei Bruneck koordiniert die Gruppe der BikeHotels und sitzt selbst am liebsten im Sattel, als professioneller Bike-Guide genauso wie auch privat.





# EINHEIMISCHER AUF ZEIT.

Rote Wangen, konzentrierte Bewegungen, ein heißer Ofen und Mehl im Haar. Das ist Julia beim „Bauernbrot backen“ während ihres Urlaubs in einem der besten alpinen Wanderhotels. Der Teig braucht Zeit zum Gehen, damit das Brot seinen vollen Geschmack entfalten kann und besonders bekömmlich wird, hat ihr Krista, die einheimische Bäuerin und Kursleiterin beigebracht. Klaus lernt einstweilen von Hotelier Alois alles über das Räuchern. Nicht etwa als esoterisches Ritual, sondern als authentisches Stück Kultur, das in vielen Haushalten im Alpenraum bis heute so gelebt wird.

## **Erlebnisse, die dein Leben bereichern**

Gemeinsam mit dem Senner Butter rühren oder bei einer Vollmondwanderung vom Wanderhotelier regionale Sagen hören. Gemüse aus eigenem Anbau fermentieren oder deinen ersten 3.000er besteigen. Die Erlebnisse der Wanderhotels lassen dich teilhaben am Leben der Einheimischen und tief eintauchen in die Kultur der regionalen Bevölkerung. Sie zeigen dir den Urlaubsort, aus neuen Perspektiven.

Die Erlebnisse geben deinem Urlaub eine nachdrückliche Sinnhaftigkeit und schenken dir Momente, die auch im Alltag positiv nachwirken. Du bist bei den Wanderhotels nicht einfach Tourist. Wenn du magst, nimmst du selbst aktiv am Leben der Region teil, schnupperst in heimisches Handwerk, erlebst die traditionelle Kultur und wirst so Teil des Ortes.

## **Geführte Naturerlebnisse**

Die Gastgeber der Wanderhotels sind allesamt selbst Naturliebhaber und Draußenmenschen. Sie begleiten dich zu Touren und Outdooraktivitäten und sind als Kenner der Region auch die besten Ansprechpartner für individuelle Erlebnisse und deine abwechslungsreiche Zeit in den Bergen.

Erlebe die Alpen als „Einheimischer auf Zeit“. Willkommen bei den Wanderhotels.

[www.wanderhotels.com](http://www.wanderhotels.com)



# UNO DI NOI PER QUALCHE GIORNO.

Guance rosse, massima concentrazione, forno caldo e farina nei capelli: questa è Julia mentre prepara il pane del contadino durante la sua vacanza in uno dei migliori Wanderhotels, gli alberghi per escursionisti delle Alpi. Affinché il pane possa sviluppare tutto il suo sapore e diventare particolarmente digeribile, l'impasto ha bisogno di tempo per lievitare – le ha insegnato Krista, contadina del posto e direttrice del corso. Nel frattempo Klaus sta imparando dall'albergatore Alois i segreti dell'affumicatura, che non è un rituale esoterico ma un autentico pezzo di cultura che viene ancora praticato in molte famiglie dell'arco alpino.

## **Esperienze che arricchiscono la vita**

Preparare il burro assieme al casaro, ascoltare le leggende locali dalla voce dell'albergatore durante un'escursione con la luna piena. Fermentare le verdure del proprio orto o scalare il primo Tremila... Le esperienze dei Wanderhotels permettono di partecipare alla vita della gente del posto e di immergersi nella cultura della popolazione locale, mostrando da nuove prospettive la destinazione turistica.

Le esperienze riempiono di significati una vacanza e regalano momenti che hanno un effetto positivo sulla vita quotidiana. Nei Wanderhotels gli ospiti non sono semplici turisti, ma persone che – se vogliono – possono partecipare attivamente alla vita degli abitanti, cimentarsi nell'artigianato locale, sperimentare la cultura tradizionale e diventare parte del luogo.

## **Esperienze naturalistiche guidate**

I titolari dei Wanderhotels sono tutti amanti della natura e della vita all'aria aperta, che accompagnano gli ospiti nelle escursioni e nelle attività outdoor e, in quanto profondi conoscitori della regione, sono anche gli interlocutori più indicati per chi cerca esperienze individuali e vuole trascorrere in modo vario la vacanza in montagna.

Sentitevi anche voi per qualche giorno come uno di noi. Benvenuti nei Wanderhotels!



**Draußen unterwegs zu sein, Berge, Natur und Kultur nachhaltig erlebbar zu machen – das alles verbindet uns Vitalpina® Hotels Südtirol mit den besten alpinen Wanderhotels. Und so kommt es auch nicht von ungefähr, dass viele der Vitalpina Hotels auch Mitglied bei den Wanderhotels sind!**

**Stare all'aria aperta, vivere la montagna, la natura e la cultura in modo sostenibile: tutto questo accomuna noi Vitalpina® Hotels Südtirol ai Wanderhotels, i migliori hotel per l'escursionismo alpino. E quindi non è affatto un caso, che molti alberghi Vitalpina siano anche membri dei Wanderhotels.**



Das wahre  
Glück  
LA VERA FELICITÀ  
STA NELLE PICCOLE  
COSE.  
liegt in den  
kleinen  
Dingen.

UND MANCHMAL SIND DIESE KLEINEN DINGE  
AUCH NUR WIE EINE KLEINE KARTE GROSS.

JA GENAU, SO EINE WIE DIESE HIER!

E SPESSO LE PICCOLE COSE  
HANNO LE DIMENSIONI DI UNA CARTOLINA  
COME QUELLA CHE VEDETE QUI!



yeah!

GETEILTE FREUDE IST DOPPELTE FREUDE!  
UNA GIOIA CONDIVISA È UNA DOPPIA GIOIA!



DER SCHNELLSTE WEG  
ZUM GUTSCHEIN!  
SE VUOI ACCORCIARE I TEMPI,  
INQUADRA IL QR-CODE!







Mit dem Druck unseres Magazins unterstützen wir ein südafrikanisches Projekt für die emissionsfreie Energiegewinnung mit Windturbinen als saubere Alternative zu Kohlekraftwerken.

Con la stampa di questo magazine sosteniamo un progetto in Sudafrica per la produzione di energia senza emissioni con turbine eoliche, come alternativa pulita alle centrali elettriche a carbone.



# VITALPINA HOTELS SÜDTIROL

© VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL / ALTO ADIGE // Änderungen vorbehalten / salvo variazioni

**PHOTOS:** Vitalpina® Hotels Südtirol / Alto Adige – und deren Mitglieder / e gli alberghi del gruppo // Bielov Kreativagentur // Carolin Thiersch, Daniel Gollner, Dietmar Denger, Erwin Haiden, Florian Andergassen, Gustelier - Christoph Mahlknecht, Harald Wisthaler, Julia Lassner - Globusliebe, Luca Zuccolo, Martin Lugger, Meraner Mühle - Picturedbybetty, thomasethteamfashion - davidrasche, Tiberio Sorvillo // IDM / Südtiroler Apfelkonsortium: Patrick Schvienbacher // IDM Südtirol / Alto Adige: Alex Moling, Andreas Mierswa, Armin Terzer, Benjamin Pfitscher, Frieder Blickle, Hannes Niederkofler, Tina Sturzenegger // Pur Südtirol: Gustav Willeit, Hannes Niederkofler // Team Dr Joseph: Richard Gaston, Mirja Kofler // Salewa: Daniele Molineris - Storyteller Labs

[WWW.VITALPINA.INFO](http://WWW.VITALPINA.INFO)