Vinschgau Val Venosta

Natur, Kultur und Genuss
auf einen Blick

Natura, cultura e gusto:
una panoramica

Nature, culture and pleasure
at a glance

mehr lesen
scopri di più
learn more

Vinschgau Val Venosta

Die kontrastreiche Landschaft macht den Vinschgau zu einem der facettenreichsten Naturgebiete Südtirols: von den Gipfeln rund um den 3.905 Meter hohen Ortler über alpine Täler bis zu mediterranen Ebenen. Als wichtiges Durchzugsgebiet verbindet er seit jeher Kulturen aus Österreich, der Schweiz und Italien, sichtbar in Landwirtschaft, Kunst und Brauchtum.

La Val Venosta, con i suoi variegati paesaggi, è una delle aree naturali più ricche di sfaccettature dell'Alto Adige: dalle vette intorno all'Ortles (3.905 m) alle valli alpine, alla vegetazione mediterranea del fondovalle. Importante zona di transito tra Italia, Austria e Svizzera, con tracce storiche nella tradizione agricola, nell'arte e nelle usanze.

Thanks to its landscape full of contrasts, the Vinschgau valley is one of the most multifaceted nature areas in South Tyrol: from the 3,905-metre Ortler mountain to the lush valleys below with Mediterranean-like vegetation. Bordering Austria and Switzerland, it has been an important historic transit area, with influences seen in agriculture, arts, and traditions.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Fahrpläne
orari
timetables

Nachhaltig mobil / Mobilità sostenibile / Sustainable mobility

Die Vinschger Bahn durchquert den Vinschgau von Meran nach Mals und bietet Panoramablicke. Platz für Gepäck und Bikes. Gäste genießen gut vernetzte Bus- und Bahnverbindungen, ebenso wie Vorteilskarten wie die VinschgauCard für Mobilität.

La ferrovia della Val Venosta attraversa la Val Venosta da Malles a Merano offrendo viste panoramiche e spazio per bagagli e biciclette. Gli ospiti possono usufruire di una fitta rete di trasporto pubblico, nonché di carte vantaggi come la VenostaCard per la mobilità.

The Vinschger Bahn railway traverses the Vinschgau region from Mals/Malles to Meran/Merano, offering panoramic views and space for luggage and bikes. Guests enjoy coordinated bus and train schedules as well as benefit cards like the VinschgauCard for mobility.

Wohlfühlen / Benessere / Well-being

Turm im See / Il campanile nel lago / Tower in the lake

Am Reschensee ragt ein versunkener romanischer Kirchturm empor, stummer Zeuge einer See-Stauung nach dem Zweiten Weltkrieg. Der Reschen- und Haidersee sind beliebte Ausflugsziele für Wanderer, Läufer, Radfahrer, Fischer, Segler und Kitesurfer. Geschichtsinteressierte erkunden den Etschquell-Bunker und die Panzersperre Plamort am Alpenwall.

Dalle acque del Lago di Resia emerge un campanile romanico, silenzioso testimone della costruzione di una diga nel secondo dopoguerra. I laghi di Resia e di San Valentino sono mete molto amate da escursionisti, corridori, ciclisti, pescatori, velisti e kitesurfisti. Gli appassionati di storia esplorano il bunker della sorgente dell'Adige e lo sbarramento anticarro di Pian dei Morti.

Jutting out from the Reschensee lake is a sunken Romanesque church steeple, a silent witness to the damming of the lake shortly after the Second World War. The Reschensee and Haidersee lakes are popular destinations for hikers, runners, bikers, fishermen, sailors and kite surfers. History buffs can explore the Etsch river head bunker and the Plamort anti-tank barrier.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Nationalpark Stilfserjoch / Parco Nazionale dello Stelvio / Stelvio National Park

Der Nationalpark Stilfserjoch ist das größte Naturschutzgebiet der Alpen. Wälder, Wiesen, Wildbäche, aber auch Gletscher und hohe Gipfel wie der Ortler prägen die Landschaft. Er ist der ideale Lebensraum für eine reiche Pflanzen- und Tierwelt. Fünf Besucherzentren informieren interaktiv zu Wasser, Vögeln, Wald, Geologie und Bergbauerntum.

Il Parco Nazionale dello Stelvio è la più estesa area protetta delle Alpi. Boschi, prati, ruscelli, ghiacciai e alte cime come l'Ortles caratterizzano il paesaggio. Il parco è l'habitat ideale di numerose specie vegetali e animali. Cinque centri visitatori presentano la storia, la geologia, la flora e la fauna dell'area protetta.

The Stilfserjoch National Park is the largest nature reserve in the Alps. The landscape is characterised by forests, meadows and torrents, as well as glaciers and summits, such as the Ortler mountain. It is the habitat of a wide range of plants and animals. Five visitor centres provide interactive information on water, birds, forests, geology and mountain farming.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Glurns/Glorenza

Glurns ist mit seinen 900 Einwohnern die kleinste Stadt Südtirols. Erstmals 1304 erwähnt, hat Glurns bis heute sein mittelalterliches Flair bewahrt. So besitzt das Kleinod neben einem mittelalterlichen Stadtkern die einzige erhaltene geschlossene Wehranlage der Alpen, vollständig erhaltene Ringmauern und drei malerische Tortürme.

Con i suoi 900 abitanti, Glorenza è la città più piccola dell'Alto Adige. Menzionata per la prima volta nel 1304, Glorenza conserva inalterato il suo fascino medievale. Oltre al centro storico di impianto medievale, il gioiello della Val Venosta custodisce l'unica cinta muraria conservata dell'area alpina, con mura intatte e tre pittoresche torri.

Its 900 inhabitants make Glurns/Glorenza the smallest town in South Tyrol. First mentioned in 1304, Glurns has retained its medieval flair to this day. In addition to its medieval town centre, this little jewel also boasts the only remaining enclosed fort in the Alpine region, complete with fully intact curtain walls and three picturesque gate towers.

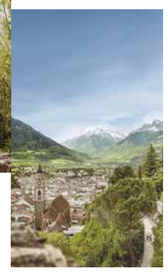
mehr lesen
scopri di più
learn more

Meran/Merano

Ein Abstecher in die Kurstadt: Meran ist geprägt von ausgedehnten Parks und grünen Promenaden, von botanischen Gärten und zahlreichen Wasserläufen. Die Stadt besticht durch die alpin-mediterrane Atmosphäre und das urbane Flair in der Altstadt, zwischen mittelalterlichen Laubengängen und den Prunkbauten der Belle Époque.

Una visita alla città di cura: Merano è caratterizzata da ampi parchi e verdi passeggiate, giardini botanici e numerosi corsi d'acqua. La città termale affascina con la sua atmosfera alpino-mediterranea e con il centro storico dove ai porticati medievali si affiancano le signorili residenze in stile Liberty.

An excursion to the spa town: Meran/Merano is characterised by sprawling parks and green promenades, botanical gardens and countless waterways. What makes this town so attractive is its Alpine-Mediterranean atmosphere and the urban flair of its historic centre, amidst medieval arcades and magnificent buildings dating back to the Belle Époque.



mehr lesen
scopri di più
learn more

Kulinarik / Culinario / Culinaric

Slow Food

Das Vinschger Urpaarl ist die älteste Variante des typischen Vinschger Brots. Es trägt das Siegel „Presidio Slow Food", wie auch wie auch das Schnalser Bergschaf, die Vinschger Marille, die Marteller Erdbeere und die uralte Palabirne. Das besondere Klima und die Vinschger Lebensart machen die Region zur Feinkostabteilung Südtirols.

L'"Urpaarl" è la variante più antica della tipica pagnotta venostana ed è stata insignita del prestigioso "Presidio Slow Food", come la Pecora della Val Senales, l'Albicocca della Val Venosta, la Fragola della Val Martello e l'antica Pera Pala. Il clima e lo stile di vita fanno della Val Venosta uno dei centri del gusto altoatesino.

The 'Vinschger Ur-Paarl' is the oldest version of the bread that is typical of the region. It was granted the 'Presidio Slow Food' seal, as were the sheep from Schnalstal valley, apricots from the Vinschgau valley, strawberries from the Martell valley and the heirloom Pala pear. The region's climate and way of life make it the delicatessen department of South Tyrol.

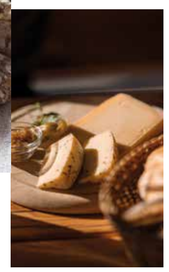
mehr lesen
scopri di più
learn more

Bäuerlicher Genuss / Gusto contadino / Farmers' delights

Einst Kornkammer Tirols genannt, ist der Vinschgau bis heute von der Landwirtschaft geprägt. Im unteren Vinschgau bestimmen Trauben und Äpfel, aber auch Kastanien und Spargel die Kulturlandschaft. Almen und Sennereien prägen hingegen seit jeher das hochalpine Landschaftsbild.

Un tempo detta il granaio del Tirolo, la Val Venosta è ancora oggi votata all'agricoltura. In Bassa Val Venosta il paesaggio è plasmato da viti e meleti, da castagni e coltivazioni di asparagi. Malghe e alpeggi caratterizzano invece da sempre le aree montane in quota.

Once known as the breadbasket of Tyrol, the Vinschgau region is still characterised by agriculture. The lower Vinschgau valley is dominated by vineyards and apple orchards, but chestnuts and asparagus grow here as well. The higher-altitude Alpine landscapes, on the other hand, have always been famous for their mountain pastures and dairy farms.



mehr lesen
scopri di più
learn more

Herbst / Autunno / Autumn

Im Herbst / In autunno / In autumn

Der Vinschgau ist jetzt genau das Richtige: Umgeben von reiner Luft, entschleunigender Ruhe und warmen, satten Farben lässt es sich vor dem kalten Winter noch einmal Kraft tanken. Aktiv in der Natur oder kulinarisch zu Tisch, bei geführten Outdoor-Aktivitäten oder Kultur- und Genussveranstaltungen.

La Val Venosta è proprio ciò di cui avete bisogno adesso: circondati da aria pura, tranquillità rilassante e colori caldi e intensi, vi permette di ricaricarvi prima del freddo inverno. Attivi nella natura o a tavola per deliziarvi, partecipando a attività outdoor guidate, eventi culturali e culinari.

The Vinschgau valley is perfect now: surrounded by pure air, decelerating tranquillity and warm, rich colours, it is the perfect place to recharge before the cold winter sets in. Whether being active in nature or indulging at the table, with guided outdoor activities or cultural and culinary events.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Wandern / Escursionismo / Hiking

Höhenwege / Alte Vie / High Mountain Trails

Der 108 km lange Vinschger Höhenweg führt am Sonnenberg vom Reschenpass nach Staben. Der Marmorrundweg, 80 km lang, umrundet die Laaser-Gruppe. Der Ortler Höhenweg ist eine 7-tägige Herausforderung mit Gletscherabschnitt. Der Rundweg 360° Obervinschgau erstreckt sich über 9 Etappen und 110 km. Die geführte Ötzi Glacier Tour führt über den Schnalstaler Gletscher zum Tisenjoch.

L'Alta Via della Val Venosta, lunga 108 km, si snoda sul Monte Sole da Passo di Resia a Stava. Il sentiero circolare del marmo, lungo 80 km, gira intorno al Gruppo di Lasa. L'Alta Via dell'Ortles è una sfida di 7 giorni con un tratto su ghiacciaio. L'Alta Val Venosta a 360 gradi si estende su 9 tappe e 110 km. L'Ötzi Glacier Tour guidato conduce sul ghiacciaio della Val Senales fino al Giogo di Tisa.

The 108-km-long Vinschgau High Mountain Trail leads along the Sonnenberg mountain from Reschen pass to Staben/Stava. The Marble Circuit Trail, 80 km long, circles the mountain massif in 6 stages. The Ortler High Mountain Trail is a 7-day challenge with a glacier section. The 360° Obervinschgau covers 9 stages and spans 110 kilometres. The guided Ötzi Glacier Tour passes over the Schnalstal glacier up to the Tisenjoch ridge.

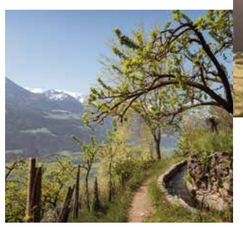
mehr lesen
scopri di più
learn more

Waalwege / Sentieri delle rogge / Irrigation channel paths

Jahrhundertealte „Waale" bewässerten einst Wiesen und Felder. Bis ins 19. Jh. die einzige Wasserquelle für regenarme Anbauflächen. Heute sind Waalwege beliebte Spazierwege im Vinschgau mit weiten Talblicken und führen vorbei an Apfelwiesen, Weinbergen und Kulturstätten. Ganzjährig begehbar.

Secoli fa, antichi canali (Waale) irrigavano prati e colture. Fino al XIX secolo erano l'unico approvvigionamento idrico delle zone meno piovose. Oggi i sentieri delle rogge sono passeggiate molto amate della Val Venosta, fiancheggiano viti, meleti e luoghi di interesse culturale, offrendo ampi panorami sulla vallata. Accessibili tutto l'anno.

Centuries-old channels known as 'Waale' once irrigated meadows and fields and were the only means of supplying dry crop areas with water until the 19th century. Today, the paths along the water are popular hiking trails in Vinschgau valley, passing through apple orchards, vineyards and cultural sites, offering great vistas of the valley below. Accessible all year round.



mehr lesen
scopri di più
learn more

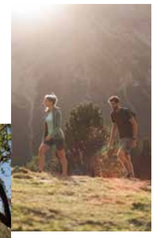
Tipps am Berg / Consigli per la montagna / Tips for hiking in the mountains

Planung: Details zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind essenziell; Angehörige/Gastgeber über das Ziel informieren.
Natur respektieren: Lärm vermeiden, Abfall mitnehmen, unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere beachten.
Sicherheit: Markierung folgen, Wege nicht verlassen, Begleitung eines Bergführers bei schwierigen Touren.
Einkehr: Hütten bieten Einkehr und Übernachtung, Öffnungszeiten vorher prüfen.

Pianificazione: i dettagli sulla lunghezza e il livello di difficoltà sono essenziali, comunicare sempre a parenti/gestori la propria meta.
Rispetto della natura: evitare di causare rumore, riportare a valle i rifiuti, rispettare le piante e gli animali protetti.
Sicurezza: seguire la segnaletica, non abbandonare i sentieri, affidarsi a una guida alpina per gli itinerari impegnativi.
Ristoro: i rifugi offrono ristoro e possibilità di pernottamento, verificare gli orari prima di partire.

Planning: details about length and difficulty level are essential; inform relatives/hosts about your destination.
Respecting nature: avoid making noise, take your rubbish with you, be mindful of protected animal and plant species.
Safety: follow the marked routes, do not leave the trails; for more difficult tours, hire a mountain guide.

Food/overnight stays: mountain lodges provide food and accommodation; check opening hours before you go.



mehr lesen
scopri di più
learn more

Radsport / Cicloturismo / Cycling

Via Claudia Augusta

Einst für militärische Zwecke errichtet, ist die Via Claudia Augusta heute ein beliebter Fernradweg. Entlang der 80 km durch den ganzen Vinschgau treffen Genussradfahrer auf charmante Orte, kulturelle und landschaftliche Highlights und genießen bei einer Einkehr alpin-mediterrane Gerichte.

La Via Claudia Augusta, realizzata a fini militari, è oggi una pista ciclabile. Lungo i suoi 80 km che attraversano la Val Venosta, gli amanti delle due ruote possono ammirare paesaggi incantevoli e ricchi di cultura gustando nelle soste le specialità alpino-mediterranee.

Originally built for military purposes, the Via Claudia Augusta is now a popular long-distance bike route. Visitors to Vinschgau valley can leisurely cycle 80 km through charming towns, discover cultural and scenic highlights and make a stop at one of the many local inns to enjoy Alpine-Mediterranean dishes.

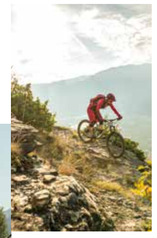
mehr lesen
scopri di più
learn more

MTB

MTB-Eldorado: Holy Hansen Trail (S3) bietet Kicker und Waldpassagen. Barbarossa Trail (S2) verspricht eine kurvenreiche Abfahrt durch dichten Wald. 3-Länder Enduro-Trails am Reschenpass bieten 24 Singletrails und 46 km Trailspaß. Die Vinschger Panorama Tour führt von Laas nach Schluderns und zurück über den Vinschger Radweg. Merano Bike Highline verbindet Almen im unteren Vinschgau auf 19 km mit Uphills und vier Singletrails.

Un eldorado MTB: Holy Hansen Trail (S3) offre kicker e passaggi nel bosco, Barbarossa Trail (S2) una discesa ricca di curve nel folto bosco. I 3-Paesi Enduro Trails al Passo di Resia offrono 24 single trails e 46 km di divertimento. Il Tour panoramico della Val Venosta porta da Lasa a Sluderno, con ritorno sulla ciclabile della Val Venosta. I 19 km di Merano Bike Highline collegano gli alpeggi della Bassa Val Venosta con salite e quattro singletrails.

Vinschgau, a biker's paradise: Holy Hansen Trail (S3) offers kickers and passages through woods. Barbarossa Trail (S2) promises a winding downhill ride through thick forests. 3-Countries Enduro Trails at Reschen pass offer 24 singletrails and 46 km of trail fun. Vinschgau Panorama Tour leads from Laas/Lasa to Schluderns/Sluderno and back along the Vinschgau valley cycle path. Merano Bike Highline connects alpine pastures in the lower Vinschgau valley over 19 km with uphills and four singletrails.



mehr lesen
scopri di più
learn more

Mit dem Rennrad aufs Stilfserjoch / In bici al Passo dello Stelvio / Racing the Stilfserjoch road by bike

Die kurvenreiche Bergstraße auf das Stilfser Joch ist Italiens höchste Passstraße (2.758 m Höhe) und gilt mit ihren 48 Kehren auf Südtiroler Seite als eine der imposantesten Straßen der Welt. Sie wurde zwischen 1820 und 1825 unter widrigen Umständen in Rekordzeit erbaut.

Quella del Passo dello Stelvio (2.758 m) è la strada alpina più alta d'Italia e, con i suoi 48 tornanti sul versante altoatesino, una delle più spettacolari al mondo. Pur in condizioni avverse, la strada venne costruita a tempo di record (dal 1820 al 1825).

The winding road leading up to the Stilfserjoch pass is Italy's highest mountain pass road (2,758 m above sea level), and its 48 hairpin turns on the South Tyrolean side make it one of the most extraordinary roads in the world. It was built in record time from 1820 to 1825 under adverse conditions.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Frühling / Primavera / Spring

Im Frühling / In primavera / In spring

Unberührte Landschaft, kulturelle Vielfalt und unzählige Möglichkeiten für Aktive. Ruhe abseits von Massen und alltäglichem Trubel sind garantiert. Egal, ob auf dem schneefreien Sonnenberg-Trail oder am Waalweg, in stillen Seitentälern oder beim Skifahren in der Frühlingssonne: Der Vinschgau eignet sich perfekt zum Rausgehen und Auspowern.

Paesaggi incontaminati, varietà culturale e tante attività per gli sportivi. Il trambusto e la routine sono un lontano ricordo. Che sia sul trail del Monte Sole, privo di neve, o sul sentiero delle rogge, nelle silenziose valli laterali o sciando sotto il sole primaverile: la Val Venosta è perfetta per stare all'aria aperta e sfogarsi.

Untouched landscape, cultural diversity and countless opportunities for outdoor activities. Peace away from crowds and everyday hustle is guaranteed. Whether on the snow-free Sonnenberg mountain trail or along the irrigation channel paths, in quiet side valleys or skiing in the spring sun, the Vinschgau region is perfect for getting out and unleashing your energy.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Kultur / Cultura / Culture

Vinschger Marmor / Il marmo della Val Venosta / Vinschgau marble

Hoch über Laas und Göflan wird seit Jahrhunderten widerstandsfähiger Marmor abgebaut. Begehrt für Architektur, Bauwesen und Kunst weltweit. Die Marmorführungen bieten exklusive Einblicke, der 80 km lange Marmorrundweg unvergessliche Erlebnisse. Er führt in sechs Etappen um den Gebirgsstock der Marmorbrüche im Nationalpark Stilfserjoch.

Sopra Lasa e Covelano si estrae da secoli un marmo particolarmente resistente. Molto ricercato e ampiamente impiegato nell'architettura, nell'edilizia e nell'arte di tutto il mondo. Ideali per conoscere il mondo del marmo: le visite guidate del marmo e il sentiero circolare del marmo, lungo 80 km, che si snoda in sei tappe intorno al massiccio montuoso delle cave di marmo nel Parco Nazionale dello Stelvio.

High above Laas/Lasa and Göflan/Covelano, robust marble has been quarried for centuries, highly coveted worldwide for its use in architecture, construction and art. The guided marble tours offer exclusive insights, the 80-km-long Marble Circuit Trail, a six-day hike around the mountain massif of the marble quarries in the Stelvio National Park, offers unforgettable experiences.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Alpine Straße der Romanik / La Via Romanica delle Alpi / Alpine Road of Romanesque Art

Die Alpine Straße der Romanik verbindet Burgen, Schlösser und Kirchen zwischen dem Engadin und Südtirol. Im Zentrum steht das karolingische UNESCO-Weltkulturerbe Kloster St. Johann in Müstair. Die St.-Veit-Kirche auf dem Tartscher Bühel und die Burgkapelle St. Stephan in Morter sind weitere historische Highlights.

La Via Romanica delle Alpi collega fortezze, castelli e chiese tra l'Engadina e l'Alto Adige. L'epicentro è il Monastero di San Giovanni, patrimonio mondiale UNESCO. La chiesa di San Vito sulla leggendaria collina di Tarces e la capella di Santo Stefano sono altri highlights culturali.

The Alpine Road of Romanesque Art connects fortresses, castles and churches between the Swiss Engadin valley and South Tyrol. At its centre lies the Carolingian Convent of St John in Müstair, which is a UNESCO World Heritage Site today. The Church of St Vitus on the Tartscher Bühel and the Castle Chapel of St. Stephan in Morter are further historical highlights.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Brauchtum / Usanze / Tradition

Beim Zussirennen in Prad wecken maskierte Gestalten das Korn aus dem Winterschlaf. Beim Stilfser Klosn schlüpfen junge Burschen in furchterregende Masken und wilde Gewänder, schellen und lärmen. Beim Scheibenschlagen werden glühende Scheiben ins Tal geschlagen, um Liebe und Fruchtbarkeit zu feiern und die Dämonen der Kälte zu vertreiben.

Nella corsa degli Zussl (Zusslrennen) a Prato, uomini mascherati trascinano un aratro per risvegliare il grano dal letargo. In un altro antichissimo rituale, il Klosn di Stelvio, i ragazzi del paese sfilano indossando maschere spaventose e costumi da selvaggi, suonando campanacci e facendo rumore. Lo Scheibenschlagen prevede il lancio di dischi incandescenti verso valle per invocare amore e fertilità e scacciare i demoni dell'inverno.

At the Zussl race in Prad/Prato, masked figures wake up the grain from its winter slumber. At the age-old noise ritual known as Klosn celebrated in Stilfs/Stelvio, young men wear terrifying masks and wild garments, ringing bells and making noise. During the Scheibenschlagen ritual, burning discs are launched into the valley to celebrate love and fertility and cast out the demons of the cold.

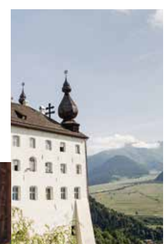
mehr lesen
scopri di più
learn more

Kulturstätten / Luoghi di cultura / Cultural sites

Die 1253 erbaute Churburg in Schluderns besticht durch den Arkadenhof und Europas größte, private Rüstkammer. Das höchste Benediktinerkloster Marienberg (1.336 m), oberhalb Burgeis, ist bekannt für romanische Fresken. Schloss Goldrain und Schloss Kastelbell locken mit Führungen. Schloss Juval am Eingang des Schnalstals ist eines von Reinhold Messners sechs Museen.

Il Castel Coira a Sluderno, eretto nel 1253, colpisce per la loggia e l'armeria privata più grande d'Europa. L'Abbazia di Marienberg, sopra Burgusio, è il convento benedettino più alto d'Europa (1.336 m) ed è famoso per gli affreschi romanici. I castelli di Coldrano e di Castelbello attirano i visitatori con visite guidate. Castel Juval, all'ingresso della Val Senales, è uno dei sei musei di Reinhold Messner.

The Churburg Castle built in 1253 in Schluderns/Sluderno impresses with its arcades and Europe's largest privately owned armoury. The highest Benedictine monastery, Marienberg Abbey (1,336 m) above Burgeis/Burgusio, is known for its Romanesque frescos. Goldrain Castle and Kastelbell Castle attract visitors with castle tours. Juval Castle at the entrance of the Schnalstal valley is one of Reinhold Messner's six museums.



mehr lesen
scopri di più
learn more

Familie / Famiglia / Family

Familienerlebnisse / Avventure in famiglia / Family fun

Erlebnisberg Watles: Holzfloßfahrten, Goldwaschen, Bogenschießen, Mountaincart-Fahrt. Plimaschlucht: imposanter Schluchtenweg im Martelltal mit Stahlkonstruktionen und Hängebrücke. archeoParc Schnalstal: Steinzeithäuser, Bogenschießen, prähistorische Handwerkstechniken. Familienerlebniswege: Gumperle-Weg bei Prad, Naturaronda in Sulden, Zipf-und-Zapf-Weg im Talaiwald bei St. Valentin.

Montagna d'Avventura Watles: zattera in legno, ricerca dell'oro, tiro con l'arco, giro in mountain cart. Gola Plima: suggestivo sentiero nella gola in Val Martello con strutture in acciaio e ponte sospeso. archeoParc Val Senales: capanne dell'età della pietra, tiro con l'arco, tecniche artigiane preistoriche. Escursioni in famiglia: sentieri Gumperle di Prato, Naturaronda di Solda, Zipf & Zapf nel bosco Talai vicino a San Valentino.

Watles Adventure Mountain: wooden raft tours, gold panning, archery, mountain cart ride. Plima gorge: impressive gorge trail in Martell valley with steel constructions and a rope bridge. archeoParc in Schnalstal valley: Stone Age huts, archery, prehistoric craftmanship. Family adventure trails: Gumperle Trail by Prad/Prato, Naturaronda in Sulden/Solda, Zipf & Zapf Trail in the Talai Forest near St. Valentin/San Valentino.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Alternative Sportarten / Sport alternativi / Alternative Sports

Sportliche Naturerlebnisse / Attività sportive nella natura / Enjoying outdoor sports

Kletterer erkunden 3.000er-Gipfel, Familien üben in Klettergärten. Rafting entlang der jungen Etsch sorgt für unvergessliche Erlebnisse, ebenso wie verschiedene Reiterhöfe. Zum Bogenschießen laden die 3D-Parcours am Watles, im Talaiwald, in Schlegl und bei der Tarscher Alm. Am Reschensee: Wind- und Kitesurfen, Segeln, Kajakfahren.

Gli appassionati di arrampicata scalano vette di 3.000 m, le famiglie si esercitano nelle palestre di roccia. Nel primo tratto dell'Adige sono molto popolari i tour di rafting che regalano emozioni indimenticabili, così come i vari maneggi. Il percorso 3D del Watles, del bosco di Talai, Schlegl e Tarres sono ideali per il tiro con l'arco. Sul Lago di Resia: windsurf e kitesurf, vela, kayak.

Climbers explore 3,000-metre-high summits, families practice their skills at the climbing parks. Rafting at the start of the river Etsch provides unforgettable experiences, as do various horseback riding activities. The 3D archery courses on the Watles mountain, in the Talai Forest, Schlegl and Tarscher Alm are also worth a visit. At Reschensee lake: wind- and kitesurfing, sailing, kayaking.

mehr lesen
scopri di più
learn more

Winter / Inverno / Winter

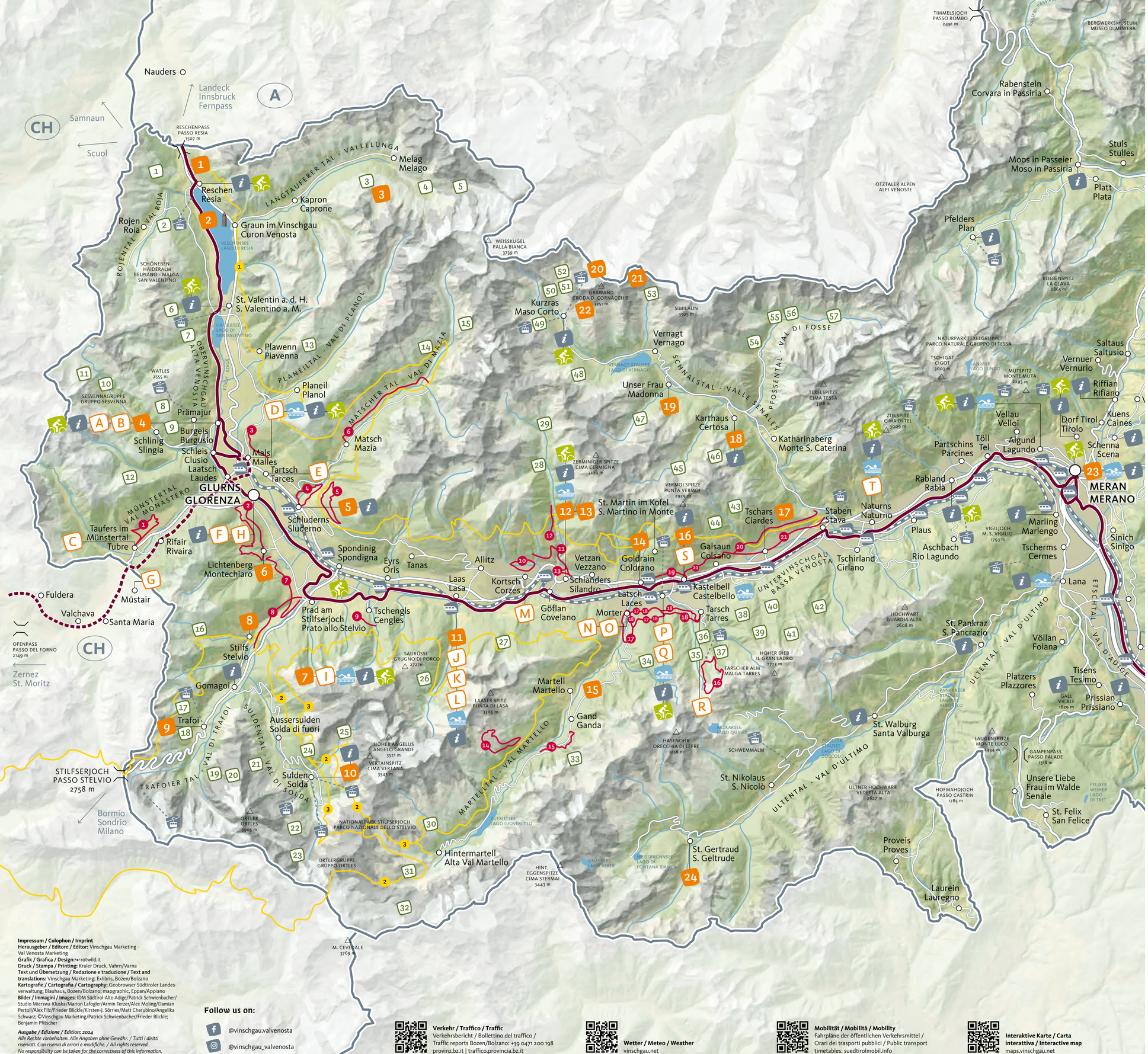
Im Winter / In inverno / In winter

Wintersportler erwartet im Vinschgau ein vielseitiges Angebot. Der Verbund Venosta Nordic ermöglicht grenzüberschreitendes Langlaufen und Biathlon mit nur einem Ticket. Sportliche Herausforderungen und viel Spaß versprechen die Funparks und Rodelbahnen. Skitourengeher erklimmen sonnige Höhenziele mit großartigem Bergpanorama. Beim Schneeschuhwandern lassen sich einsame Winterwege entdecken. Am Reschen- und Haidersee treffen sich Eisläufer, -segler und Snowkiter.

La Val Venosta conquista gli amanti degli sport invernali con un'offerta ampia e varia. La rete Venosta Nordic consente di praticare lo sci di fondo e il biathlon a livello transfrontaliero con un unico biglietto. I parchi divertimento e le piste da slittino promettono sfide sportive e tanto divertimento. Cime assolate con panorami mozzafiato sono la meta di scialpinisti, mentre i sentieri più solitari possono essere percorsi con le ciaspole. Ai laghi di Resia e di San Valentino si incontrano gli amanti del pattinaggio, della vela su ghiaccio e gli snowkiter.

The Vinschgau valley offers a wide range of activities for winter sports enthusiasts. The Venosta Nordic association enables cross-border cross-country skiing and biathlon using just one ticket. The fun parks and toboggan runs are both challenging and fun. Ski tourers can ascend to sunny heights where they are rewarded by a fantastic mountain panorama. Snowshoeing is great for exploring secluded winter trails. The Reschensee and Haidersee lakes are popular with ice skaters, ice boat racers and snowkiters.

mehr lesen
scopri di più
learn more



Legende / Legenda / Legend

- Informationsbüro / Ufficio di informazioni / Information office
- Bahnhof / Stazione / Railway Station
- Aufstiegsanlagen / Impianti di risalita / Lifts & Cable Cars
- Radverleih / Noleggio bici / Bike rental
- Schwimmbäder / Piscine / Swimming Pools
- Via Claudia Augusta
- Radweg Val Müstair / Ciclabile Müstair / Bicycle route Müstair

Kultur-Highlights / Highlight culturali / Cultural highlights

1 Etschquelle / Sorgente dell'Adige / Source of the River Etsch
2 Reschensee / Lago di Resia / Reschensee lake
3 Sternwarte / Osservatorio / Observatory Maseben
4 Fürstenburg / Castello del Principe / Fürstenburg Castle
5 Churburg / Castel Coira / Churburg Castle
6 Burgruine / Rovina / Castle ruins Lichtenberg/Montechiaro
7 Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre aquaprad
8 Bergbaumuseum / Museo delle miniere / Mining Museum 'Der Einstieg' ('The Entrance')
9 Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre naturatrafoi
10 Messner Mountain Museum Ortles & Alpine Curiosa
11 Laaser Marmor / Marmo di Lasa / Marble from Laas/Lasa
12 Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre avimundus
13 Schlandersburg mit Menhir Ausstellung / Castello di Silandro con esposizione di menhir / Schlandersburg Castle with menhir exhibition
14 Schloss / Castello / Castle Goldrain/Coldrano
15 Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre culturamartell
16 Schloss / Castello / Castle Kastelbell/Castelbello
17 Schloss / Castel / Castle Juval, Messner Mountain Museum Juval
18 Kartäuserkloster Allerengelberg / Certosa Monte di tutti gli Angeli / Chartusian monastery Allerengelberg
19 archeoParc Schnalstal/Val Senales
20 Iceman Ötzi Peak Schnalstal/Val Senales
21 Ötzi Fundstelle / Luogo del ritrovamento di Ötzi / Where Ötzi was found
22 Kunstobjekt von / Oggetto d'arte di / Art object from Olafur Eliasson
23 Kurstadt / Città termale / Spa town of Meran/Merano
24 Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre lahnersäge

Kulturstätten der Alpinen Straße der Romanik / Luoghi culturali della Via Romanica delle Alpi / Cultural sites of the Alpine Road of Romanesque Art

A St. Nikolaus Kirche / Chiesa di San Nicolò
B Kloster Marienberg / Abbazia di Monte Maria
C St. Johann Kirche / Chiesa di San Giovanni
D St. Benedikt Kirche / Chiesa di San Benedetto
E St. Veit Kirche / Chiesa di San Vito
F Stadt / Città / City of Glurns/Glorenza
G Kloster St. Johann / Abbazia di San Giovanni
H St. Jakob in Söles / San Giacomo
I St. Johann Kirche / Chiesa di San Giovanni
J St. Sisinius Kirche / Chiesa di San Sisinnio
K Pfarrkirche St. Johannes der Täufer / Chiesa parrocchiale di San Giovanni Battista
L St. Marx Kirche / Chiesa di San Marco
M St. Ägidius Kirche / Chiesa di San Egidio
N St. Vigilius Kirche / Chiesa di San Vigilio
O Burgkapelle St. Stephan / Cappella di Santo Stefano
P St. Nikolaus Kirche / Chiesa di San Nicolò
Q Unsere Liebe Frau auf dem Bühel / Santa Maria in Colle
R St. Karpophorus Kirche / Chiesa di San Carpoforo
S Schloss Kastelbell / Castello di Castelbello
T St. Prokulus Kirche / Chiesa di San Procolo

Almen & Schutzhütten / Malghe & Rifugi / Mountain huts

1 Rescher Alm / Malga di Resia
2 Schönebenhütte / Baita Belpiano
3 Berghütte Maseben / Rifugio Maseben
4 Melager Alm / Malga di Melago
5 Weisskugelhütte / Rifugio Pio XI
6 Gasthof Haideralm / Albergo Malga di San Valentino
7 Brugger Alm / Malga Brugger
8 Plantapatschhütte / Rifugio Plantapatsch
9 Höfer Alm / Malga Höfer
10 Schliniger Alm / Malga di Slingia
11 AVS Schutzhütte Sesvenna / Rifugio Sesvenna
12 Laatscher Alm / Malga di Laudes
13 Planeiler Alm / Malga Planol
14 Matscher Alm / Malga di Mazia
15 AVS Schutzhütte Oberetteshütte / Rifugio Oberettes
16 Stilfser Alm / Malga Stelvio
17 Furkelhütte / Rifugio Forcola
18 Untere Tartscher Alm / Malga Tarres di Sotto
19 Berglhütte / Rifugio Borletti
20 Julius Payer Hütte / Rifugio Payer
21 Tabarettahütte / Rifugio Tabaretta
22 Hintergrathütte / Rifugio del Coston
23 Schaubachhütte / Rifugio Città di Milano
24 Kälberalm / Malga Vitelli
25 Düsseldorferhütte / Rifugio Serristori
26 Obere Laaser Alm / Malga Lasa di Sopra
27 Göflaner Alm / Malga Covelano
28 Schlanderser Alm / Malga Silandro
29 Kortscher Alm / Malga Corzes
30 Lyfi Alm / Malga Lyfi
31 Zufallhütte / Rifugio Nino Corsi
32 AVS Schutzhütte Martellerhütte / Rifugio Martello
33 Soy Alm / Malga Soy
34 Morterer Alm / Malga Morter
35 Latscher Alm / Malga di Laces
36 Berggasthof Tarscher Alm / Ristorante Malga di Tarres
37 Tarscher Alm / Malga di Tarres
38 Freiberger Alm / Malga di Montefranco
39 Latschiniger Alm / Malga di Lacinigo
40 Marzoner Alm / Malga di Marzon
41 Zirmtal Alm / Malga Zirmtal
42 Tomberger Alm / Malga di Monte Fontana
43 Stierberg Alm / Malga Stierberg
44 Trumser Alb'l / Malga di Montetrumes
45 Penaud Alm / Malga Penaud
46 Klosteralm / Malga del Convento
47 Mastaunalm / Malga Mastaun
48 Berglalm / Malga Bergl
49 Lazaunhütte / Malga Lazaun
50 Teufelsegghütte / Baita Teufelsegg
51 Glacier Hotel Grawand
52 Schutzhütte Schöne Aussicht / Rifugio Bella Vista
53 Similaunhütte / Rifugio Similaun
54 Gasthof Vorderkaser / Albergo Casera di Fuori, Jägerrast
55 Mitterkaseralm / Malga Casera di Mezzo
56 Rableid Alm / Malga Rableid
57 Eishof / Maso Gelato

Waalwege / Sentieri delle rogge / Irrigation channel paths

1 Turnaunawaal
2 Bergwaal
3 Oberwaal
4 Leiten- und Berkwaal
5 Gschneierwaal
6 Ackerwaal
7 Frauwaal
8 Agumser Bergwaal
9 Fischerwaal
10 Zaalwaal
11 Ilswaal
12 Neuwaal
13 Kastanienwaal
14 Kandlwaal
15 Soywaal
16 Tarscher Jochwaal
17 Rautwaal-Neuwaal-Mareinwaal
18 Raminiwaal
19 Latschanderwaal
20 Schnalswaal
21 Stabnerwaal

Höhenwege / Alte vie / High Mountain Trails

1 Vinschger Höhenweg / Alta Via Val Venosta
2 Ortler Höhenweg / Alta Via dell'Ortles
3 Marmorrundweg / Sentiero circolare del marmo

Tourismusvereine / Associazioni Turistiche / Tourist Associations

Reschenpass/Passo Resia
Hauptstraße 22 Via Principale, I-39027 Reschen/Resia
T +39 0473 633 101 | info@reschenpass.it | reschenpass.it

Obervinschgau/Alta Val Venosta
St. Benediktstr. 1 Via San Benedetto, I-39024 Mals/Malles
T +39 0473 831 190 | info@ferienregion-obervinschgau.it | ferienregion-obervinschgau.it

Prad am Stilfserjoch/Prato allo Stelvio
Kreuzweg 4 c Via Croce, I-39026 Prad am Stilfserjoch/ Prato allo Stelvio | T +39 0473 616 034 | office@prad.info | prad.info

Ortler/Ortles
Hauptstraße 23 Via Principale, I-39029 Sulden/Solda
T +39 0473 613 015 | info@ortlergebiet.it | ortler.it

Schlanders-Laas/Silandro-Lasa
Kapuzinerstraße 10 Via Cappuccini, I-39028 Schlanders/Silandro
T +39 0473 730 155 | info@schlanders-laas.it | schlanders-laas.it

Latsch-Martelltal/Laces-Val Martello
Hauptplatz 14 Piazza Principale, I-39021 Latsch/Laces
T +39 0473 623 109 | info@latsch.it | latsch-martell.it

Kastelbell-Tschars/Castelbello-Ciardes
Staatsstraße 5 Via Statale, I-39020 Kastelbell-Tschars/ Castelbello-Ciardes | T +39 0473 624 193 | info@kastelbell-tschars.com | kastelbell-tschars.com

Schnalstal/Val Senales
Karthaus 42 Certosa, I-39020 Schnalstal/Val Senales
T +39 0473 679 148 | info@schnalstal.it | schnalstal.it

Impressum / Colophon / Imprint
Herausgeber / Editore / Editor: Vinschgau Marketing - Val Venosta Marketing
Grafik / Grafica / Design: rotwild.it
Druck / Stampa / Printing: Kraler Druck, Vahrn/Varna
Text und Übersetzung / Redazione e traduzione / Text and translations: Vinschgau Marketing; Exlibris, Bozen/Bolzano
Kartografie / Cartografia / Cartography: Geobrowser Südtiroler Landesverwaltung; Blauhaus, Bozen/Bolzano; mapgraphic, Eppan/Appiano
Bilder / Immagini / Images: IDM Südtirol-Alto Adige/Patrick Schwienbacher/ Studio Mierswa-Kluska/Marion Lafogler/Armin Terzer/Alex Moling/Damian Pertoll/Alex Filz/Frieder Blickle/Kirsten-J. Sörries/Matt Cherubino/Angelika Schwarz; ©Vinschgau Marketing/Patrick Schwienbacher/Frieder Blickle; Benjamin Pfitscher
Ausgabe / Edizione / Edition: 2024
Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. / Tutti i diritti riservati. Con riserva di errori e modifiche. / All rights reserved. No responsibility can be taken for the correctness of this information.

Follow us on:
@vinschgau.valvenosta
@vinschgau_valvenosta

Verkehr / Traffico / Traffic
Verkehrsbericht / Bollettino del traffico / Traffic reports Bozen/Bolzano: +39 0471 200 198
provinz.bz.it | traffico.provincia.bz.it

Wetter / Meteo / Weather
vinschgau.net

Mobilität / Mobilità / Mobility
Fahrpläne der öffentlichen Verkehrsmittel / Orari dei trasporti pubblici / Public transport timetables: suedtirolmobil.info

Interaktive Karte / Carta interattiva / Interactive map
maps.vinschgau.net