

Antholzertal

Valle Anterselva



Holiday Guide





#HOMEPAGE

Erkunde das Antholzertal online. Entdecke seine Schönheit, Aktivitäten und Unterkünfte für einen unvergesslichen Aufenthalt!

Esplorate la Valle Anterselva online. Scoprite le sue bellezze, le attività e gli alloggi per una vacanza indimenticabile!

Explore the Antholz Valley online. Discover its beauty, activities and accommodation for an unforgettable holiday!

antholzertal.com



#GUESTNET

Hier findest du alles für deinen perfekten Urlaubsaufenthalt.

Qui troverete tutto il necessario per una vacanza perfetta.

Here you will find everything you need for your perfect holiday.

antholzertal.guest.net

Quick Info



#TIMETABLE

Online Fahrplan in Echtzeit.

Orari online in tempo reale.

Real time schedule.

antholzertal.com/timetable-search



#EVENTS

Veranstaltungsprogramm

Programma degli eventi

Event program

antholzertal.com/event-registration

#FOLLOWUS



/Antholzertal / Valle Anterselva



/antholzertal.valleanterselva

share your favourite pics

#ANTHOLZERTAL #VALLEANTERSELVA

#CONTACTUS

Tourismusverein Antholzertal | Ass. Turistica Valle Anterselva | Tourist Info Antholzertal

39030 Rasen/Antholz, Südtirol, Italien | Rasen/Anterselva, Alto Adige, Italia | Rasen/Antholz, South Tyrol, Italy

Tel +39 0474 496 269 | info@antholzertal.com | antholzertal.guest.net



CHAT BOT
ANTON



SCAN ME

ANTHOLZERTAL.COM/CHAT-BOT

YOUR PERSONAL TRAVEL ASSISTANT

■ ANTON, dein Urlaubshelfer und Reiseorganisator

Der digitale Urlaubsassistent unterstützt dich bei der Planung deines Aufenthaltes im Antholzertal. Er gibt dir individuelle Tipps zu Aktivitäten, Events und Transportmöglichkeiten. Außerdem beantwortet er alle Fragen rund um deinen Urlaub – schnell, einfach und rund um die Uhr.

■ ANTON, il tuo compagno virtuale di viaggio e organizzatore vacanze

L'assistente digitale per le vacanze ti aiuta a pianificare il tuo soggiorno in Valle Anterselva. Ti offre consigli personalizzati su attività, eventi e trasporti. Inoltre, risponde a tutte le tue domande sul viaggio – in modo rapido, semplice e a qualsiasi ora.

■ ANTON, your digital holiday helper and travel organizer

The digital holiday assistant helps you to plan your vacation in the Antholz valley. It provides personalized tips on activities, events and transportation. Plus, it answers all your travel questions – quickly, easily, and 24/7.

8		HIGHLIGHTS
20		ALMEN Malghe Alpine huts
31		BERGGASTHÄUSER UND HOF SCHÄNKEN Alberghi alpini e Agriturismi Alpine Inns
32		ALMEN UND HÜTTEN IN DER UMGEBUNG Malghe e rifugi nei dintorni Alpine huts in the surroundings
38		SEEN Laghi Lakes
40		WANDERTIPPS Consigli per escursioni Hiking tips
70		KLETTERN Arrampicata Climbing
72		ACHTSAM AM BERG & RESPEKTvoller UMGANG Rispetta la montagna Respect the mountains
75		NOTFALL Emergenza Emergency
75		RUCKSACK PACKEN Preparare lo zaino Packing your backpack
76		REFILL SÜDTIROL Refill Alto Adige Refill Südtirol
77		NATURPARK RIESERFERNER-AHRN Parco Naturale Vedrette di Ries Rieserferner-Ahrn Nature Park
78		TIERE BEOBACHTEN & DER BORKENKÄFER Avvistamento animali & il bostrico Wildlife spotting & the bark beetle
79		BARRIEREFREI Senza barriere Barrier-free

80		AUFSTIEGSANLAGEN Impianti di risalita Cable cars
82		TOURENVORSCHLÄGE MOUNTAINBIKE Proposte per gite in mountainbike Recommended mountain bike tours
92		FÜR BIKER Per ciclisti For cyclists
94		HUNDEINFOS Info cani Dog info
96		2 SEEN SHUTTLE Navetta 2 Laghi 2 Lakes Shuttle
98		INFOS Informazioni Information
108		KRONPLATZ GUEST PASS Plan de Corones Guest Pass Kronplatz Guest Pass
110		GESCHÄFTE Negozi Shops
112		RESTAURANTS, BARS & CAFÉS Ristoranti, bar e café Restaurants, bars and café
119		MUSEEN Musei Museums
130		EVENTS Eventi Events
138		ZEICHENERKLÄRUNG Legenda Legend

Impressum | Imprint:

Herausgeber: Tourismusverein Antholzertal, 2025
Grafische Gestaltung: Nadia Huber, Sand in Taufers | Druck: Kraler Druck, Vahrn
Fotos: Archiv Tourismusverein Antholzertal, Wisthaler Harald, Kottsteger Manuel, Koni Studios, Roter Rucksack, Notdurfter Anna, Plaickner Josef, Taferner Christian, Moling Alex, Gianvito Photo, Kamilla Photography, Lukas Aver, Hernadno71/Pixabay, Finge Holden/unsplash, Shutterstock



Ein großer Dank gilt den Grundbesitzern für die Bereitstellung der Wege und Wälder. Wir bitten die Besucher um respektvollen Umgang.

Ringraziamo i proprietari per la disposizione dei sentieri e delle foreste. Chiediamo i visitatori di rispettare la natura.

Thanks to the landowners for the supply of paths and forests. We ask the visitors for a respectful handling.

Antholzertal
Valle Anterselva



ANTHOLZER SEE LAGO DI ANTERSELVA 1.650 m



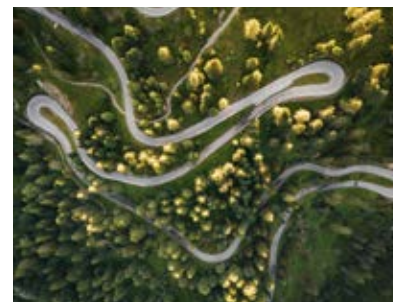
Größe | grandezza | size: 44 ha
Tiefe | profondità | depth: 35 m
Wassertemperatur | temperatura dell'acqua | water temperature: ca. 5°

🕒 Gehzeit Seerundwanderung | tempo di percorrenza intorno al lago | walking time round the lake: 1:00 h

■ Am Talende des Antholzer Tales liegt inmitten des Naturparks Rieserferner-Ahrn der blau-grüne, romantische Antholzer Wildsee. Ein Naturerlebnispfad führt rund um drittgrößten See Südtirols. Zahlreiche Gastbetriebe laden zur Einkehr ein. Außerdem können ab dem Antholzer See auch verschiedene Wanderungen und Bergtouren unternommen werden – z.B. Steinzger Alm, Staller Sattel, Rotwand, Hinterbergkofel, Almerhorn, Barmerhütte...

■ In fondo alla Valle Anterselva, nel cuore del Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina, si trova il turchese e romantico Lago di Anterselva. Il sentiero natura conduce attorno al lago, che si attesta come il terzo lago per dimensioni in Alto Adige. Numerose strutture ricettive invitano a fare una sosta. Inoltre dal Lago di Anterselva è possibile intraprendere svariate escursioni e tour in alta quota, per esempio, verso la Malga Steinzger, il Passo Stalle, la Croda Rossa, il Monte di Dentro, il Monte di Almerhorn, il Rifugio Barmer...

■ At the far end of the Antholztal, in the middle of the Rieserferner-Ahrn Nature Park, lies the bluish-green, romantic Lake Antholz. A nature experience path around the lake. The lake is the third largest in South Tyrol. Numerous hospitality establishments offer the perfect invitation to stop in for a refreshing drink or a bite to eat. On top of that, the Lake Antholz is the ideal starting point for a variety of longer hikes and mountain tours, such as to the Steinzgeralm, Staller Saddle, Rotwand, Hinterbergkofel, Almerhorn, Barmerhütte...



STALLER SATTEL & OBERSEE PASSO STALLE & OBERSEE 2.050 m



📅 Mitte/Ende Mai – Ende Oktober (witterungsbedingt)
metà maggio – fine ottobre (secondo le condizioni meteo)
mid of May – end of October (depending on the weather conditions)

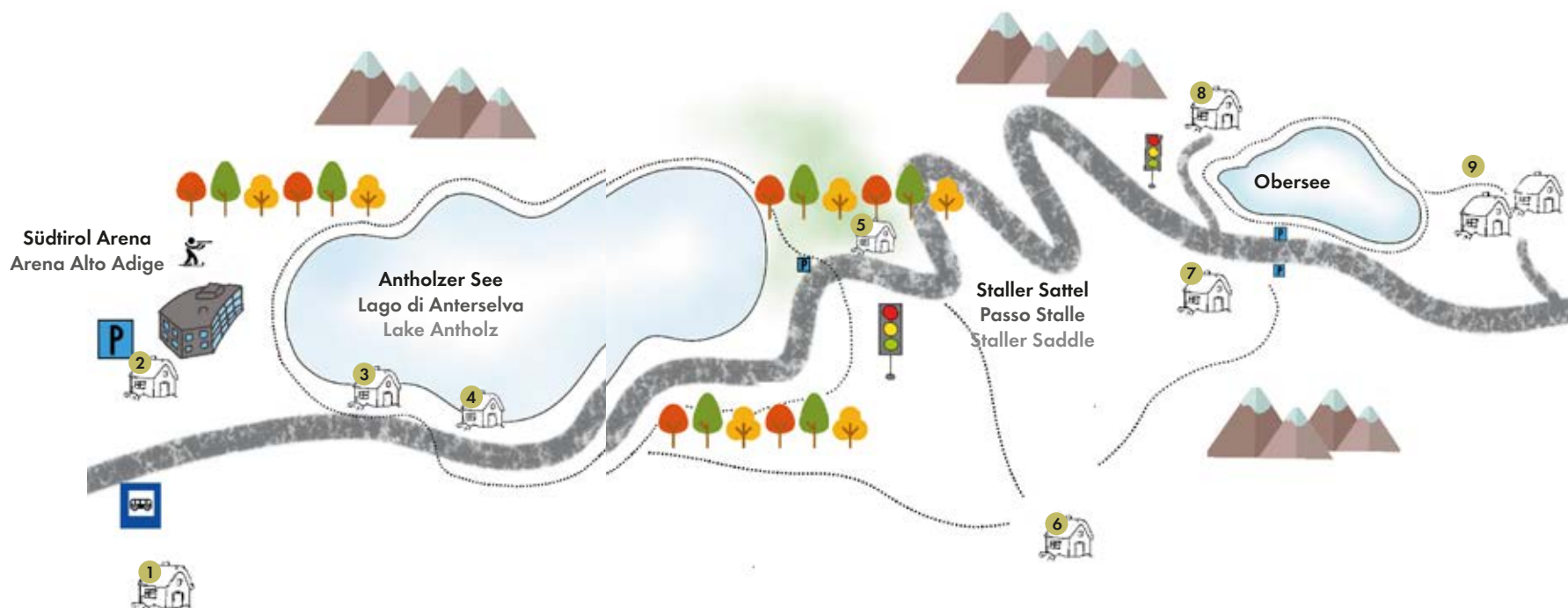
Info Verkehrsregelung | Informazioni regolamento traffico | Traffic info: S. 107
Info Shuttle Staller Sattel | Passo Stalle: S. 96

■ Am Talende des Antholztals, vorbei am Antholzer See (1.650 m), erreicht man über die Passstraße den 2.050 m hoch gelegenen Staller Sattel, die Grenze zu Österreich (Osttirol), mit dem dort idyllisch gelegenen Obersee. Der Verkehr ist als Einbahnverkehr für 24 Stunden ampelgeregelt. Im Sommer ist der Staller Sattel Ausgangspunkt vieler grenzüberschreitender Wanderungen, im Winter hingegen für Schneeschuhwanderungen, Rodelabfahrten und Skitouren.

■ Al termine della Valle Anterselva, passando per il Lago di Anterselva (1.650 m), si arriva ai 2.050 m del Passo Stalle ed al lago Obersee. La strada è stretta ed il traffico è regolato a senso alternato con impianto semaforico. In estate, il Passo Stalle è punto di partenza per numerose escursioni transfrontaliere, ma in inverno per escursioni con le ciaspole, piste da slittino e sci alpinismo.

■ At the end of the Antholztal, past the Lake Antholz (altitude of 1,650 m), you can continue up through the pass road to arrive at the Staller Saddle and the Obersee, at an altitude of 2,050 m. Because of the narrowness of the road, the one-way traffic is regulated by traffic light. In summer, the Staller Saddle is the starting point for many cross-border hikes, but in winter for snowshoe hikes, toboggan runs and ski tours.

- 1 Huber Alm | Malga Huber
- 2 Biathlon Treff
- 3 Tiroler Hütte | Baita Tiroler Hütte
- 4 Seehaus Mountain Lake Resort
- 5 Enzianhütte | Rifugio Genziana
- 6 Steinzger Alm | Malga Steinzger
- 7 Hexenschenke | Baita Hexenschenke
- 8 Alpengasthaus Obersee | Rifugio Obersee
- 9 Staller Almen | Malghe Stalle





MOUNTAINBIKE AREA 1.100 m



📍 Antholz Niedertal, neben dem Fischteich | Anterselva di Sotto, vicino il laghetto di pesca | Antholz Niedertal, near the fish pond

📅 Ende April – November | fine aprile – november | end of April – November

■ Drei Downhill-Strecken unterschiedlicher Schwierigkeit und Pumptrack für kleine und große Bike-Abenteurer.

■ Tre percorsi downhill di varie difficoltà e pump track per i piccoli e grandi avventurieri in bicicletta.

■ Three downhill routes of different difficulties and pump track for all bikers.



WIESEMANN MÜHLE MOLINO WIESEMANN WIESEMANN MILL



📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

■ Der Wiesemannhof, gelegen zwischen Antholz Niedertal und Antholz Mittertal auf 1250 m Meereshöhe, gehört zu den ältesten Höfen im Tal. Auf einem bescheidenen Fundament aus Kalk und Steinen, unweit von Bauernhof und Hofstelle, steht und klappert die alte Wassermühle. Das Mühlwerk wurde vor langer Zeit wieder aufgestellt, nachdem es nicht unweit vom Hof, an einer anderen Stelle, von einer Lawine erfasst worden war. Heute ist die Mühle ein Zeugnis davon, wie abhängig die Menschen damals von der Natur waren und welche Lasten Sie auf sich nehmen mussten, um zu überleben. (Wanderbeschreibung S. 46)

■ Il maso Wiesemann, situato tra Anterselva di Sotto e Anterselva di Mezzo ad un'altitudine di 1250 metri, è uno dei masi più antichi della Valle Anterselva (noto dal 1.600). Il vecchio mulino ad acqua, costruito su una base modesta di calce e pietre, si trova vicino la fattoria. Il mulino è stato ricostruito molto tempo fa, dopo essere stato colpito da una valanga. Oggi è una testimonianza di come le persone nel passato dipendevano dalla natura e quali oneri dovevano prendere per sopravvivere. (Descrizione escursionistica: p. 46)

■ The Wiesemann farm, situated between Antholz Niedertal and Antholz Mittertal at 1250 m above sea level, is one of the oldest farms in the valley (known since the 16th century). The old water mill stands and rattles on a modest foundation of lime and stones, harmoniously close to the farmhouse. The mill was rebuilt a long time ago after it was hit by an avalanche not far from the farm, in another place. Today the mill is a testimony of how dependent people were on nature at that time and what burdens they had to take on in order to survive. (Hiking description p. 46)



BURGEGGER MÜHLE MOLINO BURGEGGER BURGEGGER MILL



📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

■ Die kürzlich restaurierte Burgegger Mühle, ein weiteres historisches Zeitzeugnis, befindet sich unweit des gleichnamigen Hofes oberhalb von Antholz Mittertal. Ein einladender Blick ins Dorf, sowie ein von den Schülern der Grundschule gestalteter Naturlehrpfad, erwartet Sie dort. (Wanderbeschreibung: Müllerkoflweg S. 48)

■ Il mulino Burgegger, che si trova vicino all'omonimo maso al di sopra di Anterselva di Mezzo, è stato restaurato recentemente. Vi aspetta una vista invitante sul villaggio e un sentiero naturalistico progettato dagli scolari della scuola elementare. (Descrizione dell'escursione: sentiero Müllerkofl p. 48)

■ The recently restored Burgegger Mill, another historical witness of the times, is located not far from the farm with the same name, above Antholz Mittertal. An inviting view of the village as well as a nature trail created by primary school students awaits you there. (Hiking description: Müllerkofl trail p. 48)



FISCHTEICH LAGHETTO DI PESCA FISH POND 1.100 m



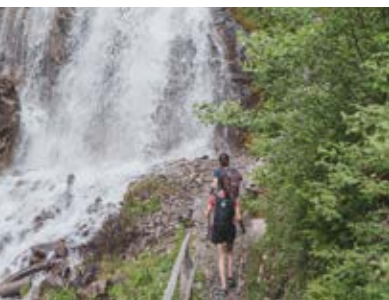
📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

📅 Ende April – Ende Oktober | fine aprile – fine ottobre | end of April – end of October

■ Hier wird der Sport zum Familienerlebnis: Kiosk, Sonnenterrasse, Kinderspielfeld, Verleih von Angel-Ausrüstung (keine Fischerprüfung erforderlich).

■ Pescare con la famiglia e gli amici, senza bisogno del patentino, nel vivaio di Anterselva di Sotto. Parchetto giochi per i bambini e chiosco (con noleggio attrezzatura) accanto allo stagno.

■ Fishing becomes a precious experience for families. No fishing certification is required. The equipment can be rented directly at the fish pond itself. A playground and a bar with terrace can be found there as well.



EGGER WASSERFALL CASCATA EGGER EGGER WATERFALL 1.508 m

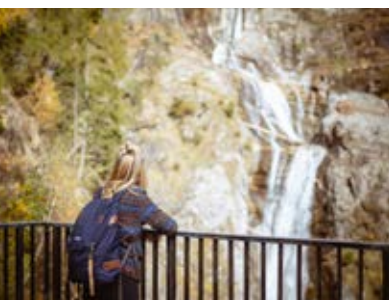


- leicht/mittel | facile/medio | easy/medium
- 🕒 Hinweg | andata | one way: ca. 25 min.
- ↑ Höhenunterschied | dislivello | difference in altitude: 200 m
- 📍 Sportplatz Antholz Mittertal | area sportiva Anterselva di Mezzo | sports area

Der Egger Wasserfall in der Nähe der Eggerhöfe wurde dem Publikum zugänglich gemacht. Eine einmalige Möglichkeit einen Wasserfall hautnah zu erleben. (Wanderbeschreibung S. 47)

La cascata Egger nella vicinanza dell'agriturismo Eggerhöfe adesso è accessibile al pubblico. Un'opportunità unica per vivere da vicino una cascata. (Descrizione escursionistica: p. 47)

The Egger Waterfall near the Eggerhöfe rest station now is accessible. A unique opportunity to experience a waterfall closely. (Hiking description: p. 47)



KLAMMBACH WASSERFALL CASCATA KLAMMBACH KLAMMBACH WATERFALL 1.532 m



- mittel | medio | medium
- 🕒 Hinweg | andata | one way: ca. 1:00 h
- ↑ Höhenunterschied | dislivello | difference in altitude: 300 m
- 📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

Beeindruckendes Naturspektakel oberhalb von Antholz Mittertal. Auf einem gesicherten Steig kann man den Wasserfall hautnah miterleben. (Wanderbeschreibung S. 47)

Uno spettacolo naturale particolarmente impressionante sopra Anterselva di Mezzo. Grazie ad un sentiero è possibile vivere le cascate a contatto diretto. (Descrizione escursionistica: p. 47)

A especially impressive spectacle of nature. On a secure pathway, the waterfall can be experienced right up close. (Hiking description: p. 47)



MÜHLENWEG „TRÄNKABACHL“ SENTIERO DEI MULINI “TRÄNKABACHL“ MILL PATH “TRÄNKABACHL“



- leicht/mittel | facile/medio | easy/medium
- 🕒 Hinweg | andata | one way: ca. 30 min.
- ↑ Höhenunterschied | dislivello | difference in altitude: 100 m
- 📍 Antholz Obertal | Anterselva di Sopra

Der Kulturweg Tränkabachl führt entlang eines malerischen Pfades, der reich an historischer Bedeutung ist. Ein Highlight dieses Weges sind die sorgfältig restaurierten Kornmühlen. Darüber hinaus dient die Gegend um das Tränkabachl früher als Auftriebsplatz für Schafe. Hier wurden die Tiere gesammelt, bevor sie in höhere Lagen getrieben wurden. Der Kulturweg bietet somit nicht nur eine idyllische Landschaft, sondern auch einen Einblick in die traditionelle Lebensweise und die kulturelle Geschichte der Region. (Wanderbeschreibung S. 50)

Il sentiero culturale “Tränkabachl” si snoda lungo un percorso pittoresco e ricco di significato storico. I mulini di grano, accuratamente restaurati, sono il highlight di questo percorso. Inoltre, l'area intorno al Tränkabachl fungeva da luogo di raduno delle pecore. Gli animali venivano radunati qui prima di essere condotti ad altitudini più elevate. Il sentiero culturale offre quindi non solo un paesaggio idilliaco, ma anche una visione dello stile di vita tradizionale e della storia culturale della regione. (Descrizione escursionistica: p. 50)

The Tränkabachl cultural trail leads along a picturesque path that is rich in historical significance. The carefully restored corn mills are a highlight of this trail. In addition, the area around the Tränkabachl used to serve as a sheep round-up site. The animals were gathered here before being driven to higher altitudes. The cultural trail therefore not only offers an idyllic landscape, but also an insight into the traditional way of life and cultural history of the region. (Hiking description: p. 50)





BIOTOP RASNER MÖSER TORBIERA DI RASUN BIOTOPE "RASNER MÖSER" 1.080 m



📍 zwischen Oberrasen und Antholz Niedertal | situato tra Rasun di Sopra e Anterselva di Sotto | between Oberrasen and Antholz Niedertal

📅 ganzjährig frei zugänglich | aperto tutto l'anno | open all year round

📖 Sumpfgelände mit einzigartiger Flora und Fauna. Mehrere Rundkurse führen den Besucher durch die besondere Landschaft, welche Lebensraum vieler seltener Pflanzen und Tiere ist.

📖 Zona paludosa con flora e fauna particolari. Il biotopo è accessibile liberamente tutto l'anno. Diversi percorsi portano il visitatore ad osservare il particolare paesaggio che è spazio vitale per molte rare specie di piante e animali.

📖 A swamp area with a unique flora and fauna. The biotope is open all year round – visitors can choose from several circular routes which will lead them through this special landscape which is home to numerous rare plants and animals.



SÜDTIROL ARENA ALTO ADIGE BIATHLONSTADION STADIO DEL BIATHLON | BIATHLON STADIUM



📍 Antholz Obertal | Anterselva di Sopra

📅 Geführte Stadionbesichtigungen: Mitte Mai bis Ende Oktober
Visite guidate allo stadio: da metà maggio a fine ottobre
Guided stadium tours: mid-May to the end of October

📖 Die „Südtirol Arena“ ist eine der bekanntesten und schönsten Biathlon-Stadien der Welt. Auf 1.600 Metern Höhe gelegen, bietet es spektakuläre Bergpanoramen und anspruchsvolle Strecken, die Athleten herausfordern. Seit 1971 werden hier regelmäßig Weltcup sowie die Biathlon-Weltmeisterschaften ausgetragen, zuletzt 2020. Das Stadion ist auch Austragungsort der Biathlon-Wettkämpfe bei den Olympischen Winterspielen 2026. Dank seiner modernen Infrastruktur und der begeisterten Fans zählt Antholz zu den legendärsten Orten im Biathlonsport.

📖 L'Arena Alto Adige è una dei più famosi e suggestivi impianti di biathlon al mondo. Situato a 1.600 metri di altitudine, offre spettacolari panorami alpini e percorsi impegnativi che mettono alla prova gli atleti. Dal 1971 ospita regolarmente gare di Coppa del Mondo e Campionati Mondiali di biathlon, l'ultimo dei quali si è svolto nel 2020. Lo stadio sarà anche sede delle competizioni di biathlon ai Giochi Olimpici Invernali del 2026. Grazie alla sua infrastruttura moderna e ai tifosi appassionati, Anterselva è considerata una delle località leggendarie di questo sport.

📖 The Antholz Biathlon Stadium is one of the most famous and picturesque biathlon venues in the world. Located at an altitude of 1,600 meters, it offers breathtaking alpine scenery and challenging courses that test the athletes. Since 1971, it has regularly hosted World Cup events and Biathlon World Championships, most recently in 2020. The stadium will also be the venue for the biathlon competitions at the 2026 Winter Olympics. With its modern infrastructure and passionate fans, Antholz is considered one of the legendary locations in the sport of biathlon.



WASSERWALDILE BOSCO CON GIOCHI D'ACQUA WATER ADVENTURE PARK 1.030 m



📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 ganzjährig frei zugänglich | aperto tutto l'anno | open all year round

📖 Neue Wasser-Holzkugelbahn | Nuova pista per palline di legno ad acqua
New water wooden ball track

📖 In Niederrasen erwartet Sie ein toller Erlebnispark, wo Wasser im Mittelpunkt steht. Kneippbecken, Wasserrad, Wasserleitung aus Holz, Wackelbrücke, Hüpfsteine.

📖 A Rasun di Sotto vi aspetta un meraviglioso parco divertimenti in cui è l'acqua a fare da protagonista: Impianto Kneipp, canali d'acqua, ponti traballanti, ruota idraulica in legna.

📖 A fantastic adventure park where the main focus is on the theme of water: Kneipp installation, wiggly bridges, balancing on wooden discs, stepping stones, wooden water wheels.



RUINE ALTRASEN ROVINE DEL CASTELLO ALTRASEN RUINS CASTLE ALTRASEN 1.185 m



🟡 mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult

🕒 Hinweg | andata | one way: ca. 30 min

⬆ Höhenunterschied | dislivello | difference in altitude: ca. 150 m

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📖 In Niederrasen, über der Kirche und an einem bewaldeten Berghang, erhebt sich die Burgruine Altrasen, erbaut um das Jahr 1200 von den Herren von Rasen. Erwähnt wurde dieser Bau erstmals in einem Dokument des Bischofs von Brixen. Im 13. Jahrhundert war Altrasen Gerichtssitz der Grafschaft Pustertal. Ab 1553 war die Burg im Besitz der Herren von Welsperg, die das Bauwerk dem Verfall überließen. Heute noch erhalten sind die Ruinen des Bergfrieds, des Palais und der Ringmauer. Die genaue Wegbeschreibung finden Sie als Wandertipp auf Seite 44.

📖 Sopra la chiesa di Rasun di Sotto, su un pendio boscoso, s'innalzano le rovine del Castello di Altrasen, costruita attorno al 1200 dai Signori di Rasen. Il castello è menzionato per la prima volta in un documento del Vescovo di Bressanone. Nel XIII secolo il Castello Altrasen fu sede della corte della Val Pusteria. Dal 1553 il castello passò nelle mani dei Conti di Welsperg, che purtroppo lo abbandonarono al degrado. Le rovine del mastio, il palazzo e il muro di cinta sono visibili ancora oggi. La descrizione esatta del percorso trovate sulla pagina 44 come suggerimento escursione.

📖 Altrasen Castle is located near Niederrasen, on a wooden hill above the church of the village. It was built by the Lords of Rasen around the year 1200 and mentioned for the first time in a document of the Bishop of Bressanone. In the 13th century Altrasen Castle was the court seat of the County of the Pustertal. In 1553 it entered into the possession of the Lords of Welsperg, who let the castle finally decline. Today, the ruins of the keep, the hall and the curtain wall can be seen. You can find the exact walking route description as a "hiking tip" on page 44.



RUINE NEURASEN ROVINE DEL CASTELLO NEURASEN RUINS CASTLE NEURASEN 1.369 m



- mittel | medio | medium
- 🕒 Hinweg | andata | one way: ca. 1:30 h
- ↑ Höhenunterschied | dislivello | difference in altitude: ca. 150 m
- 📍 Oberrasen | Rasun di Sopra

Die Burg Neurassen befindet sich an der westlichen Talseite in Oberrasen und wurde um das Jahr 1200 von den Herren von Rasen erbaut. Die Burgmauern dieser Anlage wurden vollständig restauriert und sind somit auch heute noch vollständig erhalten. Die genaue Wegbeschreibung finden Sie als Wandertipp auf Seite 44.

Il Castello di Neurassen a Rasun di Sopra si trova sui pendii occidentali della valle e fu costruita dai Signori di Rasun attorno all'anno 1200. Le mura di cinta di questo rudere sono stati completamente restaurati e sono visibili ancora oggi. La descrizione esatta del percorso trovate sulla pagina 44 come suggerimento escursione.

Neurassen Castle in Oberrasen was built by the Lords of Rasen around the year 1200, just like Altrasen Castle. The castle walls have been entirely restored and can still be visited today. You can find the exact walking route description as a "hiking tip" on page 44.



KLETTERGARTEN PALESTRA DI ROCCIA CLIMBING GARDEN

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

📅 Frei zugänglich von April bis Oktober | Accesso gratuito da aprile a ottobre | Free access from April to October

Mitten im Wald, ganz in der Nähe des Fischteichs in Antholz Niedertal könnt ihr eurer Abenteuerlust freien Lauf lassen: Unser vielseitiger Klettergarten wartet schon darauf, Kletterfans entlang 26 spannender und abwechslungsreicher Kletterrouten mit Adrenalin zu versorgen. Der ideale Ort, um eure Balance zu testen, Muskeln auf die Probe zu stellen und Techniken zu verfeinern – und zwar vom Anfänger bis zum Profi. (Erinnert euch daran, eure Kletterausrüstung mitzubringen!). Kletterrouten: Seite 71.

Nel mezzo del bosco e nelle vicinanze del laghetto da pesca di Anterselva di Sotto, potete dare libero sfogo al vostro spirito d'avventura: la nostra ben attrezzata palestra di roccia vi aspetta per regalare agli appassionati di arrampicata 26 vie adrenaliniche e varie. Il luogo ideale per testare l'equilibrio, mettere alla prova la propria forza ed affinare le tecniche: dai principianti ai più esperti. (Ricordate solo di portare con voi l'attrezzatura da arrampicata!). Percorsi d'arrampicata: pagina 71.

Right in the heart of our dense forests, nearby the fish pond in the locality called Antholz Niedertal, you can unleash your adventurous spirit: Our versatile climbing garden awaits passionate climbers with 26 varied climbing routes to get their adrenaline pumping. This is the ideal place to check your balance, challenge your muscles and enhance your techniques – for all levels from first-time climbers to professionals. (Just remember to take your climbing gear with you!). Climbing routes: page 71.



HISTORISCHE RASNER BRÜCKE PONTE STORICO DI RASUN HISTORY BRIDGE OF RASEN



📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 ganzjährig frei zugänglich | aperto tutto l'anno | open all year round

Die Historische Brücke in Rasen ist ein bedeutendes Bauwerk, das mit dem renommierten Ingenieur Luigi Negrelli in Verbindung gebracht wird. Die 180 Meter lange, bauhistorisch wertvolle Steinbogenbrücke aus dem 18. Jahrhundert überspannt den Antholzerbach und diente einst als wichtiger Verkehrsweg für Händler und Reisende. Bis 2008 trug sie den gesamten Straßenverkehr durchs Pustertal, bevor der Bau einer neuen Brücke die Möglichkeit eröffnete, die alte Steinbrücke zu restaurieren und als bedeutendes Zeugnis neuzeitlicher Straßenbaukunst zu bewahren. In drei Abschnitten werden verschiedene Epochen der Pustertaler Straßen- und Brückengeschichte dokumentiert und die historische Entwicklung der Pustertaler Straße von der Mühlbacher bis zur Lienzer Klause, in musealer Form dargestellt.

Il Ponte Storico di Rasen è un'opera significativa, associata al rinomato ingegnere Luigi Negrelli. Il ponte ad arco in pietra, lungo 180 metri e di grande valore storico, risale al XVIII secolo e attraversa il Rio di Anterselva. In passato, rappresentava un'importante via di transito per commercianti e viaggiatori. Fino al 2008, ha sostenuto l'intero traffico stradale della Val Pusteria, prima che la costruzione di un nuovo ponte permettesse il restauro del ponte antico, preservandolo come una testimonianza significativa dell'ingegneria stradale moderna. In tre sezioni, sono documentate diverse epoche della storia stradale e dei ponti della Val Pusteria, mentre l'evoluzione storica della Strada della Val Pusteria, dalla Chiusa di Rio Pusteria alla Chiusa di Lienz, è presentata in forma museale.

The Historic Bridge of Rasen is a significant structure associated with the renowned engineer Luigi Negrelli. The 180-meter-long stone arch bridge, of great historical value, dates back to the 18th century and spans the Antholz Brook. In the past, it served as an important route for merchants and travelers. Until 2008, it carried all road traffic through the Puster Valley, before the construction of a new bridge allowed for the restoration of the old stone bridge, preserving it as a significant testament to modern road engineering. In three sections, different eras of Puster Valley's road and bridge history are documented, while the historical development of the Puster Valley Road, from the Mühlbacher Klause to the Lienzer Klause, is presented in a museum-like format.





KRONPLATZ PLAN DE CORONES 2.275 m

📍 Olang | Valdaora

📅 Mai - November | maggio - novembre | May - November



Der berühmte Berg im Pustertal gilt im Winter als der Skiberg Nr. 1 in Südtirol und im Sommer als beliebtes Ausflugsziel für Familien, Wanderer, Biker, Genießer und Kultur-Begeisterte. Mit der Kabinenbahn Olang 1+2 erreichst du bequem den Gipfel (2.275 m) und tauchst ein in eine Welt voller Abenteuer und beeindruckender Panoramen.

D'inverno è considerata la montagna sciistica n° 1 in Alto Adige, mentre d'estate diventa una meta imperdibile per famiglie, escursionisti, biker, amanti della buona cucina e della cultura. Con la cabinovia Olang 1+2 puoi raggiungere comodamente la vetta (2.275 m) e immergerti in un mondo fatto di avventura e panorami spettacolari.

In winter, Kronplatz is South Tyrol's No. 1 ski mountain, but in summer, it transforms into a top destination for families, hikers, bikers, food lovers, and culture enthusiasts. Take the Olang 1+2 gondola to the summit (2,275 m) and step into a world of adventure with breathtaking views.

Das alles erwartet dich:

- » 360° Aussicht auf die Dolomiten und die Zillertaler Alpen
- » Friedensglocke „Concordia 2000“
- » Museum der Bergfotografie „Lumen“
- » Messner Mountain Museum „Corones“
- » Riesenschaukel „Skyscraper“
- » Kulturweg „Via Artis“,
- » Kinderpark „Little Kronplatz“
- » Schatzsuche für Kinder
- » Holzkugelbahn
- » Kinderklettersteig
- » Streichelzoo
- » Spektakuläre MTB-Trails
- » Gemütliche Berghütten und Restaurants

Tutto questo vi aspetta:

- » Vista a 360° sulle Dolomiti e sulle Alpi della Zillertal
- » Campana della pace „Concordia 2000“
- » Museo della fotografia di montagna „Lumen“
- » Messner Mountain Museum „Corones“
- » Altalena gigante „Skyscraper“
- » Percorso culturale „Via Artis“
- » Parco per bambini „Little Kronplatz“
- » Caccia al tesoro per bambini
- » Pista di palline in legno
- » Via ferrata per bambini
- » Zoo di animali domestici
- » Spettacolari percorsi MTB
- » Rifugi e ristoranti accoglienti

All this awaits you:

- » 360° view of the Dolomites and the Zillertal Alps
- » Peace bell „Concordia 2000“
- » Museum of mountain photography „Lumen“
- » Messner Mountain Museum „Corones“
- » Giant swing „Skyscraper“
- » „Via Artis“ cultural trail
- » „Little Kronplatz“ children's park
- » Treasure hunt for children
- » Wooden ball track
- » Children's via ferrata
- » Petting Zoo
- » Spectacular MTB trails
- » Cozy mountain huts and restaurants



www.moveproject.it



D MOVE – hike and bike ist eine innovative App, die von einem Team der Fachbereichs Medizin der Universität Padua entwickelt wurde, um dein Bergerlebnis sicherer zu machen. Dank eines patentierten Algorithmus erstellt die App einen personalisierten Avatar (MOVEr), der auf deinen individuellen Eigenschaften basiert. Sie berechnet deine persönliche Geh- bzw. Fahrzeit für jede Strecke und gibt dir wertvolle Tipps, damit du deine Tour bestmöglich genießen kannst.

I MOVE – hike and bike è un'innovativa app sviluppata da un team del Dipartimento di Medicina dell'Università di Padova per aiutarti a vivere la montagna in sicurezza. Grazie a un algoritmo brevettato, l'app crea un avatar personalizzato (MOVEr) basato sulle tue caratteristiche, stima il tempo di percorrenza personalizzato per ogni percorso e ti fornisce consigli utili per affrontare al meglio la tua uscita.

E MOVE – hike and bike is an innovative app developed by a team from the Department of Medicine at the University of Padua to help you explore the mountains safely. Using a patented algorithm, the app creates a personalized avatar (MOVEr) based on your characteristics, estimates the time required for each route, and provides you with useful tips for your activity.



Scanne den QR-Code, lade MOVE herunter und erlebe die Berge sicher!
Scansiona il QR code, scarica MOVE e vivi la montagna in sicurezza!
Scan the QR code, download MOVE and explore the mountains safely!

HOCHRAUTALM MALGA HOCHRAUT 1.643 m



mittel | medio | medium 5 + 31 2:00–3:00 h* ca. 600 m

- Oberrasen, Mudler Berggasthaus | Rasun di Sopra, Mudler ristorante di montagna
- Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Oberrasen | Uscita: Rasun di Sopra
Citybus n. 438 | Ausstieg/Exit: Taisten, Mudler | Uscita: Tesido, Mudler
- ab Mudler Berggasthaus | dal Mudler ristorante di montagna
- ab Mudler Berggasthaus | dal Mudler ristorante di montagna
- Hochrautalm | Malga Hochraut T +39 345 924 5776
- Mitte Juni – Ende Oktober, Dienstag Ruhetag, in der Vor- und Nachsaison Dienstag und Mittwoch Ruhetag
metà giugno – fine ottobre, martedì giorno di riposo, in bassa stagione chiuso il martedì e il mercoledì
mid of June – end of October, day of rest: Tuesday, pre and post season: Tuesday and Wednesday
- Frühstück auf Vorbestellung | Colazione su prenotazione | Breakfast on reservation

Ab Oberrasen > Oberstallerhof
> bei der Schranke links Markierung Nr. 5 > Hochrautalm.
Ab Mudler Berggasthaus >
Markierung Nr. 31 > Mudler See >
Markierung Nr. 5 > Hochrautalm.
Tipp: nach dem Mudler See Aufstieg zum Lutterkopf (2.145 m)

Da Rasun di Sopra > Maso Oberstaller > alla sbarra girare a sinistra > segnavia n° 5 > Malga Hochraut.
Dal Mudler ristorante di montagna > Segnavia n° 31 > laghetto Mudler > segnavia n° 5 > Malga Hochraut.
Suggerimento: Merita anche la salita sul Monte Luta (2.145 m)

From Oberrasen > Oberstallerhof > on the bar follow the mark n. 5 > Hochrautalm.
From Mudler Berggasthaus > mark n. 31 > Mudler See (pond) > mark n. 5 > Hochrautalm.
Tip: Very rewarding the climb to the Lutterkopf as well (2,145 m)



* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back

GRENTEALM MESSNERWIRT MALGA GRENTE MESSNERWIRT 2.002 m



mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult 6 4:00–5:00 h* ca. 750–850 m

- Antholz Niedertal, Antholz Mittertal, Parkplatz Grentalmen | Anterselva di Sotto, Anterselva di Mezzo o parcheggio Malghe Grente | Antholz Niedertal, Antholz Mittertal, car park Grentalmen
- Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo
- Karin Watschinger T +39 349 137 0220
- Anfang Juni – Mitte Oktober (witterungsbedingt), Montag Ruhetag
inizio giugno – metà ottobre (legato al tempo), lunedì giorno di riposo
beginning of June – mid of October (weather permitting), closed on Mondays

Ab Antholz Niedertal > bei der Kirche links Richtung Maierhöfe (Pfaffingerhof) > den Waldrand hinauf > Markierung Nr. 6.
Ab Antholz Mittertal > Richtung Ausserwegersäge > dort rechts und weiter bis zum Parkplatz > dort über Markierung Nr. 6 (steiler Steig) oder über die Forststraße > Grentalmen.
Tipp: Lohnend ist der Aufstieg zum Grentenkreuzl 2.250 m und weiter auf dem Weg Nr. 6B zur Ochsenalm. Oder ab Grentalmen > Weg 6A zur Kumpflalm.

Da Anterselva di Sotto > alla chiesa a sinistra (Maso Pfaffing) > sentiero n° 6 > Malga Grente.
Da Anterselva di Mezzo > alla segheria giriamo a destra > avanti fino il parcheggio > proseguire sul sentiero n° 6 (sentiero ripido) oppure proseguire sulla strada forestale > Malga Grente.
Suggerimento: Molto appagante la scalata per il crocifisso della Grente a 2.250 m e da qui alla malga Bove a 2.070 m (Ochsenalm), segnavia n° 6B. Oppure dalla Malga Grente > sentiero n° 6A > Malga Kumpfl.

From Antholz Niedertal > at the church turn left > edge of the woods > Maierhöfe (Pfaffingerhof). > mark n. 6 > Grentalmen.
From Antholz Mittertal > Ausserweger sawmill > turn right > at the parking area follow path n. 6 (steep path) > or follow the forestry street > Grentalmen.
Tipp: Climb to the Grente cross 2,250 m. Here you can descend on the path n. 6B to the Ochsenalm. Or from the Grentalmen > path n. 6A > Kumpflalm.



* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



BERGERALM MALGA BERGER 1.623 m



leicht | facile | easy + ⌚ 2:00–2:30 h* ⬆ ca. 400 m

- 📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
- 🚌 Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo
- ☎ Bergeralm | Malga Berger T +39 345 594 9542
- 📅 Ende Mai – Ende Oktober, Mittwoch Ruhetag (im August kein Ruhetag), Nachsaison Freitag, Samstag, Sonntag, Montag geöffnet | fine maggio – fine ottobre, mercoledì giorno di riposo (in agosto nessun giorno di riposo), fine stagione aperto solo venerdì, sabato, domenica e lunedì | end of May – end of October, closed on Wednesdays (in August no day of rest), post season open on Friday, Saturday, Sunday and Monday

📍 Ab Antholz Mittertal (Sportzone) > Eggerhöfe > rechts den Forstweg Nr. 3/12 > Klambach Wasserfall > Bergeralm.

📍 Da Anterselva di Mezzo (zona sportiva) > Masi Egger > a destra per la strada forestale > n° 3/12 > cascata Klambach > Malga Berger.

📍 From Antholz Mittertal (sports area) > Eggerhöfe > turn right > follow the forestly street > n. 3/12 > Klambach waterfalls > Bergeralm.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



HOFSTATT ALM MALGA HOFSTATT 1.350 m



leicht/mittel | facile/medio | easy/medium ⌚ 1:00–1:30 h* ⬆ ca. 200 m

- 📍 Antholz Niedertal, Parkplatz Walderhöfe oder Fischteich | Anterselva di Sotto o parcheggio masi Walder o vivaio di pesca | Antholz Niedertal, car park Walderhöfe or fish pond
- 🚌 Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholz Niedertal | Uscita: Anterselva di Sotto
- ☎ Manuel Egger T +39 340 059 6718
- 📅 Ende Mai – Mitte Oktober, Montag Ruhetag
fine maggio – metà ottobre, lunedì giorno di riposo
end of May – mid of October, closed on Mondays
- 🍳 Frühstück: Samstags auf Vorbestellung | Colazione: sabato su prenotazione | Breakfast: saturdays on reservation

📍 Ab Antholz Niedertal
(Ausgangspunkt Bad Salomonsbrunn, Parkplatz Walderhöfe oder Fischteich) > Markierung 31B > Hofstatt Alm.

📍 Da Anterselva di Sotto
(Bagni di Salomone, parcheggio masi Walder o laghetto di pesca) > sentiero n° 31B > malga Hofstatt.

📍 From Antholz Niedertal
(towards the fishpond or starting from Walderhöfe) follow the mark n. 31B > Hofstatt Alm.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back

KUMPFLALM MALGA KUMPFL 1.653 m



 leicht/mittel | facile/medio | easy/medium  6 +  12  2:00–2:30 h*  ca. 400 m

-  Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
-  Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo
-  Fam. Messner T +39 0474 492 197, T +39 333 547 3889
-  Ende Mai – Ende Oktober, Freitag Ruhetag
fine maggio – fine ottobre, venerdì giorno di riposo
end of May – end of October, closed on Fridays

 Ab Antholz Mittertal (Sportzone)
> Eggerhöfe > links abbiegen >
Forststraße bis zur Kumpflalm.

 Da Anterselva di Mezzo (zona
sportiva) > Masi Egger > a sinistra >
strada forestale (sentiero n° 6A) >
Malga Kumpfl.

 From Antholz Mittertal (sports
area) > to the Eggerhöfe > turn left
> follow the forestry road (path n.
6A) > Kumpflalm.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back

SCHWÖRZALM MALGA SCHWÖRZ 1.680 m



 leicht/mittel | facile/medio | easy/medium  12 +  3  2:00–3:00 h*  ca. 450 m

-  Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
-  Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo
-  Fam. Wieser T +39 348 888 3489
-  Ende Juni – Anfang Oktober, kein Ruhetag
fine giugno – inizio ottobre, nessun giorno di riposo
end of June – beginning of October, no day of rest

 Ab Antholz Mittertal (Sportzone)
> Eggerhöfe > rechts den Forstweg
nehmen > Klamm Bach Wasserfall
> Berger- und Brennalm > Schwör-
zalm.

 Da Anterselva di Mezzo (zona
sportiva) > Masi Egger > prosegui-
re a destra sulla strada forestale
> Cascata Klamm Bach > Malga
Berger e Brenn > Malga Schwörz.

 From Antholz Mittertal (sports
area) > Eggerhöfe > turn right > fol-
low the forestry street > Klamm Bach
waterfall > Berger- and Brennalm >
Schwörzalm.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back

RIESERFERNERHÜTTE RIFUGIO RIESERFERNER 2.792 m

 mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult  ⌚ 7:00–8:00 h* ↑ ca. 1.540 m

- 📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
- 🚌 Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo
- ☎ Nocker Martin T +39 0474 492 125, T +39 348 705 5051
- 📅 Mitte Juni – Ende September, kein Ruhetag
metà giugno – fine settembre, nessun giorno di riposo
mid of June – end of September, no day of rest

▣ Ab Antholz Mittertal (Sportzone) > Eggerhöfe > rechts weiter > Berger- und Brennalm > Gembichljoch > Rieserfernerhütte.
Nächste erreichbare Schutzhütte ist die Hochgall-Kasseler Hütte (2.276 m) über den Schneeibigen Nock oder Magerstein; hochalpine Touren.

▣ Da Anterselva di Mezzo (zona sportiva) > Masi Egger > lungo la strada forestale > Malghe Berger e Brenn > Gembichljoch > Rifugio Rieserferner.
Il prossimo rifugio raggiungibile per il Monte Nevoso oppure Monte Magro è il Rifugio Hochgall- Kasseler Hütte (2.276 m), un'escursione che richiede esperienza.

▣ From Antholz Mittertal (sports area) > Eggerhöfe > turn right > Berger- and Brennalm > Gembichljoch > Rieserfernerhütte.
The next mountain hut is the Hochgall-Kasseler Hütte (2,276 m) reachable by the Schneeibigen Nock or the Magerstein; high alpine tours.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back

HEXENSCHENKE BAITA HEXENSCHENKE 2.050 m



 mittel | medio | medium  ⌚ 2:30 h* ↑ ca. 400 m

- 📍 Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz
- 🚌 Bus n. 431 | Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz
2-Lakes-Shuttle | Ausstieg/Exit/Uscita: Obersee
- 📅 Sommer 2025 unter neuer Führung wieder geöffnet.
Riapertura nell'estate 2025 sotto una nuova gestione.
Reopening in Summer 2025 under new management.

▣ Ab Antholzer See > am Ende vom See > Weg Nr. 11 > Staller Sattel / Hexenschenke.

▣ Dal Lago di Anterselva > in fondo al Lago > segnavia n° 11 > Passo Stalle / Baita Hexenschenke.

▣ From the end of the lake > follow mark n. 11 > Staller Saddle / Hexenschenke rest station.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



STEINZGERALM MALGA STEINZGER 1.894 m



mittel | medio | medium 7A 1:30–2:00 h* ca. 250 m

- Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz
- Bus n. 431 | Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz
- über die Forststraße | seguendo la forestale | follow the forestly street
- Fam. Passler T +39 340 195 8004
- Mitte Mai – Ende Oktober, Mittwoch Ruhetag
metà maggio – fine ottobre, mercoledì giorno di riposo
mid of May – end of October, closed on Wednesdays

Ab Antholzer See > am Ende vom See > rechts abbiegen > Weg Nr. 7 > Steinzgeralm (Montalalm) > kurzer Aufstieg über den Almsteig; Abstieg über die Forststraße.

Tipp: Von der Alm weiter zur „Oberen Steinzgeralm“ > Weg Nr. 7A > Staller Sattel.

Dal lago di Anterselva > in fondo al Lago > segnava n° 7 > Malga Steinzger.

Suggerimento: Dopo un'altra mezz'oretta si arriva alla "Obere Steinzgeralm" > sentiero n° 7A > Passo Stalle.

From the end of the lake > turn right > follow mark n. 7 > Steinzgeralm.

Tip: From the Steinzgeralm you can walk on for 30 minutes reaching the "Obere Steinzgeralm" at 2,076 m > path n. 7A > Staller Saddle.



* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



HINTERPASSLERHÜTTE – STALLER ALM BAITA HINTERPASSLER – MALGA STALLE 2.002 m



leicht | facile | easy 113 60 min.* ca. 120 m

- Staller Sattel | Passo Stalle | Staller Saddle
- Bus n. 431 | Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz
2-Lakes-Shuttle | Ausstieg/Exit/Uscita: Obersee
- Fam. Hugort T +39 378 092 2015
- Mitte Mai – Mitte Oktober, Dienstag Ruhetag
metà maggio – metà ottobre, martedì giorno di riposo
mid of May – mid of October, closed on Tuesdays

Mit dem Auto zum Staller Sattel (2.050 m) > Weg Nr. 113 > Obersee > Hinterpasslerhütte.

Raggiungere in macchina il Passo Stalle (2.050 m) > n° 113 > lago Obersee > Malga Hinterpassler.

Park your car on the top of the Staller Saddle (2,050 m) > path n. 113 > Lake Obersee > Hinterpasslerhütte.



* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



AUSSERWEGER HÜTTE – STALLER ALM MALGA AUSSERWEGER – MALGA STALLE 1.956 m



leicht | facile | easy 113 60 min.* ca. 120 m

Staller Sattel | Passo Stalle | Staller Saddle

Bus n. 431 | Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz
2-Lakes-Shuttle | Ausstieg/Exit/Uscita: Obersee

Fam. Leitgeb T +39 340 610 7743

Mitte Juni – Mitte/Ende Oktober, Mittwoch Ruhetag
metà giugno – metà/fine ottobre, mercoledì giorno di riposo
mid of June – mid/end of October, closed on Wednesdays

Frühstück: Donnerstags auf Vorbestellung | Colazione: giovedì su prenotazione | Breakfast: thursdays on reservation

Mit dem Auto zum Staller Sattel
(2.050 m) > Weg Nr. 113 > Ober-
see > Ausserweger Hütte.

Raggiungere in macchina il Passo
Stalle (2.050 m) > n° 113 > lago
Obersee > Malga Ausserweger.

Park your car on the top of the
Staller Saddle (2,050 m) > path n.
113 > Lake Obersee > Ausserweger
Hütte.



* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



MUDLER BERGGASTHAUS MUDLER RISTORANTE DI MONTAGNA



Rasen | Rasun 1.590 m



+39 0474 950 036

Citybus n. 438 | Ausstieg/Exit: Taisten, Mudler | Uscita: Tesido, Mudler

geöffnet von Ende Mai bis Ende Oktober, Dienstag Ruhetag (ausser im
August) | aperto da fine maggio fino alla fine di ottobre, martedì giorno
di riposo (tranne in agosto) | open from end of May to the end of October,
day of rest on Tuesday (except during the month of August)



HOF SCHÄNKE DORFMÜLLER AGRITURISMO DORFMÜLLER



Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto 1.170 m

+39 0474 492 165

Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholz Niedertal, Dörf |
Uscita: Anterselva di Sotto, Dörf

abends ganzjährig geöffnet, kein Ruhetag, Reservierung erwünscht
di sera aperto tutto l'anno, nessun giorno di riposo, è richiesta la prenotazione
open for dinner all year round, no day off, reservation required



HOF SCHÄNKE EGGERHÖFE AGRITURISMO EGGER



Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo 1.348 m

+39 0474 493 030

Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo

geöffnet von Mitte Mai bis Mitte Oktober, Montag Ruhetag
aperto da metà maggio a metà ottobre, lunedì giorno di riposo
open from mid of May to mid of October, closed on Mondays



ALPENGASTHAUS OBERSEE RIFUGIO OBERSEE



Staller Sattel | Passo Stalle | Staller Saddle 2.020 m

+43 680 118 2971

Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva
2-Lakes-Shuttle | Ausstieg/Exit/Uscita: Obersee

Mitte Mai bis Mitte Oktober, Montag Ruhetag (außer Hochsaison)
metà maggio a metà ottobre, lunedì giorno di riposo (tranne in alta stagione)
mid of May – mid of October, closed on Mondays (high season: no day of rest)



ALMEN UND HÜTTEN IN DER UMGEBUNG MALGHE E RIFUGI NEI DINTORNI ALPINE HUTS IN THE SURROUNDINGS

BARMERHÜTTE | RIFUGIO BARMER 2.610 m

● schwierig | difficile | difficult ■ Nr. 39 | ca. 6:00–7:00 h* | ca. 1.250 m
📍 Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz
🚌 Bus n. 431 | Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz
☎ +43 664 948 9413

WALDE ALM | MALGA WALDE 1.405 m

● leicht | facile | easy ■ Nr. 39 | ca. 1:30–2:00 h* | ca. 200 m
📍 Oberolang, Salla | Valdaora di Sopra, Salla
☎ +39 0474 944 004

BRUNNERWIESEN ALM | MALGA BRUNNERWIESEN 1.969 m

● leicht/mittel | facile/medio | easy/medium ■ Nr. 31+ 5A + 31A | ca. 2:30–3:00 h* | ca. 400 m
📍 Taisten, Mudler | Tesido, Mudler
🚌 Citybus n. 438 | Ausstieg/Exit: Taisten, Mudler | Uscita: Tesido, Mudler
☎ +39 348 765 7903

TAISTNER ALM | MALGA TESIDO 2.012 m

● leicht/mittel | facile/medio | easy/medium ■ Nr. 38A | ca. 3:00–3:30 h* | ca. 400 m
📍 Taisten, Mudler | Tesido, Mudler
🚌 Citybus n. 438 | Ausstieg/Exit: Taisten, Mudler | Uscita: Tesido, Mudler
☎ +39 340 335 9611

STUMPF ALM | MALGA STUMPF 1.950 m

● mittel | medio | medium ■ Nr. 40 | ca. 3:00–3:30 h* | ca. 500 m
📍 St. Magdalena, Gsies | Santa Maddalena, Casies
🚌 Bus n. 441 | Ausstieg/Exit: St. Magdalena, Talschluss | Uscita: S. Maddalena, Fine Valle
☎ +39 348 695 3597

KRADORFER ALM | MALGA KRADORFER 1.704 m

● leicht | facile | easy ■ Nr. 49 | ca. 1:30–2:00 h* | ca. 250 m
📍 St. Magdalena, Gsies | Santa Maddalena, Casies
🚌 Bus n. 441 | Ausstieg/Exit: St. Magdalena, Talschluss | Uscita: S. Maddalena, Fine Valle
☎ +39 0474 948 043, T +39 348 696 1514

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



ALMEN UND HÜTTEN IN DER UMGEBUNG MALGHE E RIFUGI NEI DINTORNI ALPINE HUTS IN THE SURROUNDINGS

MESSNERHÜTTE | MALGA MESSNER 1.660 m

● leicht | facile | easy ■ Nr. 49 | ca. 1:30–2:00 h* | ca. 250 m
📍 St. Magdalena, Gsies | Santa Maddalena, Casies
🚌 Bus n. 441 | Ausstieg/Exit: St. Magdalena, Talschluss | Uscita: S. Maddalena, Fine Valle
☎ +39 379 258 1512

UWALD ALM | MALGA UWALD 2.042 m

● mittel | medio | medium ■ Nr. 12 + 12A | ca. 3:00–3:30 h* | ca. 550 m
📍 St. Magdalena, Gsies | Santa Maddalena, Casies
🚌 Bus n. 441 | Ausstieg/Exit: St. Magdalena, Talschluss | Uscita: S. Maddalena, Fine Valle
☎ +39 345 919 2552

BONNERHÜTTE | RIFUGIO BONNER 2.340 m

● mittel/schwer | medio/difficile | medium/difficult ■ Nr. 25 | ca. 4:00–4:30 h* | ca. 800 m
📍 Toblach, Kandellen | Dobbiaco
☎ +39 340 942 8264

MARCHHÜTTE | RIFUGIO MARCH 2.530 m

● mittel/schwer | medio/difficile | medium/difficult ■ Nr. 14 | ca. 4:30–5:00 h* | ca. 750 m
📍 Toblach, Parkplatz Silvester | Dobbiaco, parcheggio Silvester
☎ +39 320 320 7993

GRÜNWALDALM | RIFUGIO GRÜNWALD 1.553 m

● leicht | facile | easy ■ Nr. 19 | ca. 2:00–2:30 h* | ca. 100 m
📍 Pragser Wildsee | Lago di Braies | Pragser Wildsee Lake
🚌 Bus n. 442 oder 439 | Ausstieg/Exit: St. Veit, Pragser Wildsee | Uscita: S. Vito, Lago di Braies
☎ +39 339 666 1335
Juli – September nur mit Reservierung (Südtirol Guest Pass nicht gültig) | luglio – settembre solo a prenotazione
(Alto Adige Guest Pass non valido) | July – September only with reservation (Südtirol Guest Pass not valid)

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



ALMEN UND HÜTTEN IN DER UMGEBUNG
MALGHE E RIFUGI NEI DINTORNI
ALPINE HUTS IN THE SURROUNDINGS

SEEKOFEL HÜTTE | RIFUGIO BIELLA 2.327 m

🟡 mittel/schwer | medio/difficile | medium/difficult 📏 Nr. 7 + 7A + 6 | ca. 6:30–7:00 h* | ca. 900 m
📍 Pragser Wildsee | Lago di Braies | Pragser Wildsee lake
🚌 Bus n. 442 oder 439 | Ausstieg/Exit: St. Veit, Pragser Wildsee | Uscita: S. Vito, Lago di Braies
☎ +39 0436 866 991

DÜRRENSTEINHÜTTE | RIFUGIO VALLANDRO 2.040 m

🟢 leicht | facile | easy 📏 Nr. 37 | ca. 1:00–1:30 h* | ca. 50 m
📍 Prags, Plätzwiese | Braies, Prato Piazza
🚌 Bus n. 443 | Ausstieg/Exit: Ausserprags, Plätzwiese | Uscita: Braies di Fuori, Prato Piazza
☎ +39 0474 972 505, T +39 346 324 2967
Wichtig: mit dem Auto ist die Plätzwiese vor 09.30 Uhr und ab 16.00 Uhr gebührenpflichtig erreichbar |
Importante: con la propria vettura è possibile raggiungere Prato Piazza prima delle ore 9.30 e dopo le ore
16.00 a pagamento | Important: If you are driving to the Plätzwiese in your own car, you must arrive before
9.30 am or after 4.00 pm (charges apply)

DREISCHUSTER HÜTTE | RIFUGIO TRE SCARPERI 1.626 m

🟢 leicht | facile | easy 📏 Nr. 105 | ca. 3:30–4:00 h* | ca. 400 m
📍 Sexten, Parkplatz Innerfeldtal | Sesto, parcheggio Val Campo di Dentro
🚌 Bus n. 446 | Ausstieg/Exit: Innichen, Kreuzung Innerfeldtal | Uscita: San Candido, Bivio Val Campo di Dentro
☎ +39 0474 966 610, +39 340 769 8342

FISCHLEINTAL HÜTTE | RIFUGIO FONDOVALLE 1.454 m

🟢 leicht | facile | easy 📏 Nr. 102 | ca. 2:00–2:30 h* | ca. 200 m
📍 Sexten, Parkplatz Rotwand | Sesto, parcheggio Croda Rossa
🚌 Bus n. 446 | Ausstieg/Exit: Moos, Kabinenbahn Rotwand | Uscita: Moso, cabinovia Croda Rossa
☎ +39 0474 710 044

LERCHER ALM | MALGA LERCHER 1.685 m

🟢 leicht | facile | easy 📏 Nr. 1 | ca. 1:30–2:00 h* | ca. 200 m
📍 Percha, Oberwielenbach | Perca, Vila di Sopra
🚌 Bus n. 432 | Ausstieg/Exit: Oberwielenbach, Schießstandweg | Uscita: Vila di Sopra, Via Schießstand
☎ +39 333 113 5768

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



ALMEN UND HÜTTEN IN DER UMGEBUNG
MALGHE E RIFUGI NEI DINTORNI
ALPINE HUTS IN THE SURROUNDINGS

GÖNNERALM | MALGA GÖNNER 1.985 m

🟡 mittel | medio | medium 📏 Nr. 16A + 6 | ca. 3:00–3:30 h* | ca. 500 m
📍 Percha, Oberwielenbach | Perca, Vila di Sopra
🚌 Bus n. 432 | Ausstieg/Exit: Oberwielenbach, Schießstandweg | Uscita: Vila di Sopra, Via Schießstand
☎ +39 0474 401 152

MOARHOFALM | MALGA MOARHOF 1.830 m

🟢 leicht | facile | easy 📏 Nr. 65A + 65 | ca. 2:00–2:30 h* | ca. 250 m
📍 Hofern, Parkplatz Gelenke | Corti, parcheggio Gelenke
☎ +39 0474 565 486

PERTINGER ALM | MALGA PERTINGER 1.861 m

🟡 leicht/mittel | facile/medio | easy/medium 📏 Nr. 5 | ca. 2:30–3:00 h* | ca. 270 m
📍 Terenten, Parkplatz Pertingeralm | Terento, parcheggio Malga Pertinger
☎ +39 348 905 4028

TIEFRASTENHÜTTE | RIFUGIO LAGO DI PAUSA 2.312 m

🟡 mittel/schwer | medio/difficile | medium/difficult 📏 Nr. 23 | ca. 4:30–5:00 h* | ca. 880 m
📍 Terenten, Parkplatz Tiefrastenhütte | Terento, parcheggio Rifugio Lago di Pausa
☎ +39 334 989 6370

BRIXNER HÜTTE | RIFUGIO BRESSANONE 2.307 m

🟡 mittel | medio | medium 📏 Nr. 17 | ca. 4:00–4:30 h* | ca. 530 m
📍 Mühlbach-Vals, Fane Alm | Rio di Pusteria-Valles, Malga Fane
☎ +39 0472 677 001

KASSELER HÜTTE | RIFUGIO ROMA 2.276 m

🟡 mittel/schwer | medio/difficile | medium/difficult 📏 Nr. 8 | ca. 4:00–4:30 h* | ca. 750 m
📍 Rein in Taufers, Gasthaus Säge | Riva di Tures, Albergo Segheria
🚌 Bus n. 452 | Ausstieg/Exit: Rein in Taufers, Unterstatt | Uscita: Riva di Tures, Unterstatt
☎ +39 0474 672 550, +39 333 723 8426

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



ALMEN UND HÜTTEN IN DER UMGEBUNG MALGHE E RIFUGI NEI DINTORNI ALPINE HUTS IN THE SURROUNDINGS

KNUTTENALM | MALGA KNUTTEN 1.911 m

● leicht | facile | easy ■ Nr. 8 | ca. 4:00–4:30 h* | ca. 750 m
📍 Rein in Taufers, Parkplatz Knuttenalm | Riva di Tures, Parcheggio Malga Knutten
🚌 Bus n. 452 | Ausstieg/Exit: Rein in Taufers, Kirche | Uscita: Riva di Tures, Chiesa
☎ +39 335 650 8309

EDELRAUTHÜTTE | RIFUGIO PONTE DI GHIACCIO 2.545 m

● mittel/schwer | medio/difficile | medium/difficult ■ Nr. 26 | ca. 4:30–5:00 h* | ca. 680 m
📍 Lappach, Neves Stausee | Lappago, Lago di Neves
☎ +39 340 660 4738

CHEMNITZER HÜTTE | RIFUGIO GIOVANNI PORRO 2.419 m

● mittel | medio | medium ■ Nr. 24 | ca. 3:30–4:00 h* | ca. 600 m
📍 Lappach, Neves Stausee | Lappago, Lago di Neves
☎ +39 0474 653 244, +39 335 689 8111

PIRCHER ALM | MALGA PIRCHER 1.810 m

● leicht/mittel | facile/medio | easy/medium ■ Nr. 22 + 25 | ca. 2:30–3:00 h* | ca. 460 m
📍 Weißenbach, Sportbar | Rio Bianco, zona sportiva
🚌 Bus n. 454 | Ausstieg/Exit: Weißenbach, Innerhof | Uscita: Rio Bianco, Innerhof
☎ +39 349 870 4902

SCHWARZENSTEIN HÜTTE | RIFUGIO SASSO NERO 3.026 m

● schwierig | difficile | difficult ■ Nr. 23A + 23 | ca. 7:00–8:00 h* | ca. 1.500 m
📍 St. Johann i. Ahrntal, Gasthof Stallila | S. Giovanni in Valle Aurina, Albergo Stallila
☎ +39 342 803 8586

FANES HÜTTE | RIFUGIO FANES 2.060 m

● mittel | medio | medium ■ Nr. 7 + 11 | ca. 3:30–4:00 h* | ca. 600 m
📍 St. Vigil, Gasthof Pederü | San Vigilio, Albergo Pederü
🚌 Bus n. 462 | Ausstieg/Exit: St. Vigil, Pederü | Uscita: San Vigilio, Pederoa
☎ +39 0474 501 097

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



ALMEN UND HÜTTEN IN DER UMGEBUNG MALGHE E RIFUGI NEI DINTORNI ALPINE HUTS IN THE SURROUNDINGS

SENNES HÜTTE | RIFUGIO SENNES 2.126 m

● mittel | medio | medium ■ Nr. 7 + 7A | ca. 3:30–4:00 h* | ca. 600 m
📍 St. Vigil, Gasthof Pederü | San Vigilio, Albergo Pederü
🚌 Bus n. 462 | Ausstieg/Exit: St. Vigil, Pederü | Uscita: San Vigilio, Pederoa
☎ +39 0474 501 092, +39 328 794 5579

FODARA VEDLA 1.980 m

● leicht/mittel | facile/medio | easy/medium ■ Nr. 7 | ca. 2:30–3:00 h* | ca. 460 m
📍 St. Vigil, Gasthof Pederü | San Vigilio, Albergo Pederü
🚌 Bus n. 462 | Ausstieg/Exit: St. Vigil, Pederü | Uscita: San Vigilio, Pederoa
☎ +39 348 853 7474

LAVARELLA HÜTTE | RIFUGIO LAVARELLA 2.060 m

● mittel | medio | medium ■ Nr. 7 | ca. 3:30–4:00 h* | ca. 600 m
📍 St. Vigil, Gasthof Pederü | San Vigilio, Albergo Pederü
🚌 Bus n. 462 | Ausstieg/Exit: St. Vigil, Pederü | Uscita: San Vigilio, Pederoa
☎ +39 0474 501 094

WELSCHELLENER ALM | MUNT DA RINA 1.949 m

● leicht/mittel | facile/medio | easy/medium ■ Nr. 26A + 26 | ca. 2:00–2:30 h* | ca. 500 m
📍 Welschellen, Sportplatz | Rina, zona sportiva
🚌 Bus n. 467 | Ausstieg/Exit: Welschellen | Uscita: Rina
☎ +39 335 661 4500



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



ANTHOLZER SEE LAGO DI ANTERSELVA LAKE ANTHOLZ

Seerundweg | giro del lago | lake round ⌚ ca. 1:00 h

- 📍 Antholzertal, Biathlonstadion | Valle Anterselva, Centro Biathlon
- 🚌 Bus n. 431 | Ausstieg/Exit: Antholzertal, Antholzer See |
Uscita: Valle Anterselva, Lago di Anterselva
- 🏠 Huber Alm | Malga Huber, Biathlon Treff,
Baita Tiroler Hütte, Rifugio Enzianhütte



OBERSEE

Seerundweg | giro del lago | lake round ⌚ ca. 45 min.

- 📍 Defereggental | Valle Deferegggen (A)
- 🚌 Bus n. 431 & 2-Lakes-Shuttle | Ausstieg/Exit: Antholzertal, Antholzer See
Uscita: Valle Anterselva, Lago di Anterselva
- 🏠 Alpengasthaus Obersee | Rifugio Obersee



PRAGSER WILDSEE LAGO DI BRAIES LAKE PRAGSER WILDSEE

Seerundweg | giro del lago | lake round ⌚ ca. 1:00 h

- 📍 Prags | Braies
- 🚌 Bus n. 442 oder 439* | Ausstieg/Exit: St. Veit, Pragser Wildsee |
Uscita: San Vito, Lago di Braies
- 🏠 Emma's Bistro, Hotel Pragser Wildsee, Baita Tiroler Hütte

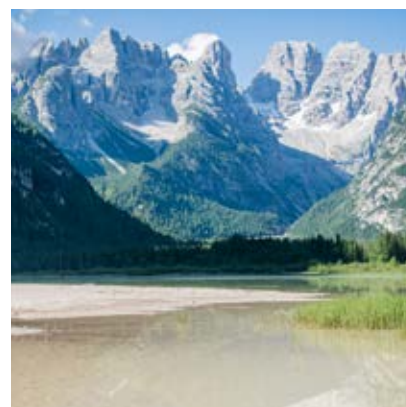
*Juli – September nur mit Reservierung (Südtirol Guest Pass nicht gültig)
luglio – settembre solo a prenotazione (Alto Adige Guest Pass non valido)
July – September only with reservation (Südtirol Guest Pass not valid)



TOBLACHER SEE LAGO DI DOBBIACO LAKE TOBLACHER SEE

Seerundweg | giro del lago | lake round ⌚ ca. 1:30 h

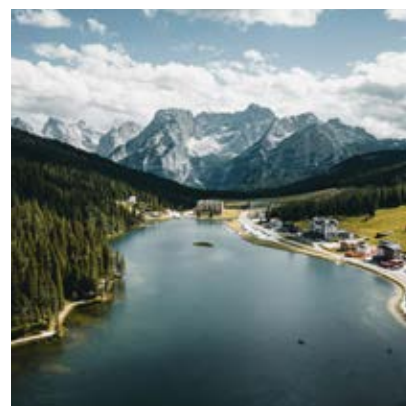
- 📍 Toblach | Dobbiaco
- 🚌 Bus n. 445 | Ausstieg/Exit: Toblach, Toblacher See |
Uscita: Dobbiaco, Lago di Dobbiaco
- 🏠 Restaurant Seeschupfe | Ristorante Seeschupfe



DÜRRENSSEE LAGO DI LANDRO LAKE LANDRO

Seerundweg | giro del lago | lake round ⌚ ca. 1:00 h

- 📍 Toblach | Dobbiaco
- 🚌 Bus n. 445 | Ausstieg/Exit: Toblach, Dürrensee |
Uscita: Dobbiaco, Lago di Landro
- 🏠 Restaurant Dürrensee | Ristorante Lago di Landro



MISURINA SEE LAGO DI MISURINA LAKE MISURINA

Seerundweg | giro del lago | lake round ⌚ ca. 1:00 h

- 📍 Misurina
- 🚌 Bus n. 445 | Ausstieg/Exit/Uscita: Misurina, Genzianella
- 🏠 Bar Da Dino, Pizzeria Edelweiss, Quinz Locanda al Lago



WANDERTIPPS | CONSIGLI PER ESCURSIONI | HIKING TIPS

📍 Niederrasen – Oberrasen | Rasun di Sotto – Rasun di Sopra

BIOTOP RASEN | BIOTOPO RASUN | BIOTOPE RASEN



🚶 leicht | facile | easy **1** ⌚ 2:00 h* ↑ ca. 50 m

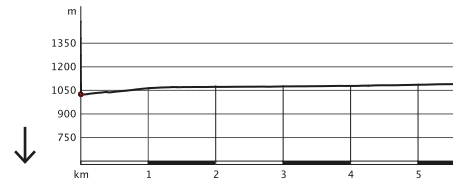
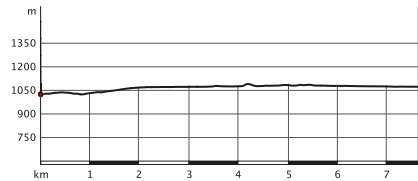
📍 Niederrasen oder Oberrasen | Rasun di Sotto o Rasun di Sopra

🚶 Ausstieg: Oberrasen Dorfmitte | Uscita: Rasun di Sopra centro | Exit: Oberrasen center

📍 Von Niederrasen nach Oberrasen (Kulturhaus) > am Fluss entlang > nach ca. 1 km rechts über einen Feldweg in Richtung Waldrand > weiter nach Norden ins Biotop (Naturschutzgebiet – Moorgebiet mit interessantem Naturlehrpfad). Die Wanderung kann auch ab Antholz Niedertal oder Antholz Mittertal gemacht werden!

📍 Da Rasun di Sotto a Rasun di Sopra (Casa della Cultura) > seguendo il fiume per ca. 1 km > girare a destra in direzione del bosco > avanti in direzione nord fino al biotopo (zona naturale umida protetta con sentiero naturalistico). Questa escursione può anche essere fatta partendo da Anterselva di Sotto o Anterselva di Mezzo!

📍 From Niederrasen to Oberrasen (culture house) > along the river > after approx. 1 km turn right on a country lane > further on northwards to the biotope (the moor area – an integral natural reserve with nature trail). This hike can also be started from Antholz Niedertal or Antholz Mittertal!



WANDERUNG NACH BAD SALOMONSBRUNN PASSEGGIATA AI BAGNI DI SALOMONE WALK TO BAD SALOMONSBRUNN



🚶 leicht | facile | easy Biotopweg | cartelli ⌚ 2:30 h* ↑ ca. 150 m

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

🚶 Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

🏠 Hotel Bad Salomonsbrunn | Bagni di Salomone

📍 Von Niederrasen nach Oberrasen > am Fluss entlang > Bad Salomonsbrunn (5 km).

📍 Da Rasun di Sotto verso Rasun di Sopra > lungo il fiume > Bagni di Salomone (5 km).

📍 From Niederrasen to Oberrasen > along the river > Bad Salomonsbrunn (5 km).

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



WANDERTIPPS | CONSIGLI PER ESCURSIONI | HIKING TIPS

📍 Niederrasen – Oberrasen | Rasun di Sotto – Rasun di Sopra

NIEDERRASEN – OBERSTALL – OBERRASEN RASUN DI SOTTO – OBERSTALL – RASUN DI SOPRA



🚶 leicht | facile | easy **5** + **20** ⌚ 1:30 h* ↑ ca. 180 m

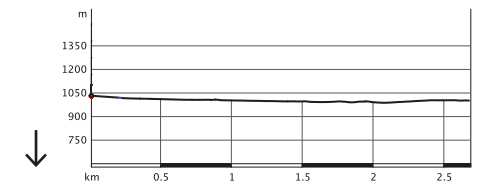
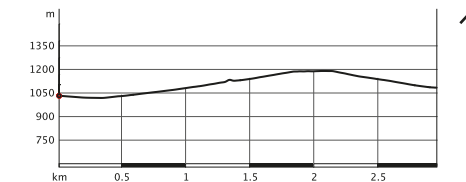
📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

🚶 Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

📍 Ab Niederrasen > an der Kirche vorbei > über die asphaltierte Straße > Markierung Nr. 20 > Oberstallerhöfe > Abstieg auf Markierung Nr. 5 > Asphaltstraße nach Oberrasen.

📍 Da Rasun di Sotto > passare davanti alla chiesa > proseguire lungo la strada asfaltata > sentiero n° 20 > masi Oberstall > ritornare sul sentiero n° 5 > strada asfaltata verso Rasun di Sopra.

📍 From Niederrasen > passing the church > continue on the asphaltic road on the edge of the woods (mark n. 20) > Oberstallerhöfe > path of return following mark n. 5 > Oberrasen.



NIEDERRASEN – NEUNHÄUSERN RASUN DI SOTTO – NOVE CASE



🚶 leicht | facile | easy **22B** ⌚ 1:30 h* ↑ ca. 30 m

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

🚶 Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

🏠 Restaurant Neunhäusern | Ristorante Nove Case

📍 Ab Niederrasen > Autowerkstatt Veider > links durch den Waldweg nach Neunhäusern.

Achtung: den Wanderweg unter der Brücke benutzen.

📍 Da Rasun di Sotto > Autofficina Veider > proseguire sulla sinistra attraverso il sentiero forestale per Nove Case.

Attenzione: utilizzare il sentiero che passa sotto il ponte della strada statale!

📍 From Niederrasen > Veider car repair shop > on the left through the forestry road in the woods > Neunhäusern.

Caution: use the path under the bridge of the statal road!

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



SPAZIERGANG IN DIE ALTE GOSTE PASSEGGIATA ALLA ALTE GOSTE WALKING TO THE ALTE GOSTE



🚶 leicht | facile | easy **23** ⌚ 1:00 h* ⬆ ca. 70 m

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

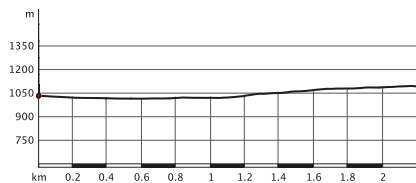
🚌 Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

🚶 Niederrasen | Rasun di Sotto

📍 Ab Niederrasen (Haus Hölzl) > am linken Waldrand entlang > über einen Waldweg > Alte Goste.

📍 Da Rasun di Sotto (casa Hölzl) > costeggiando a sinistra il bosco > strada forestale > Alte Goste.

📍 From Niederrasen (Haus Hölzl) > on the left side walk on the edge of the woods > forestry road > Alte Goste.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



WANDERUNG ZU DEN RAUTERHÖFEN (REDENSBERG) PASSEGGIATA AI MASI DI RAUT (REDENSBERG) WALK TO THE RAUTHÖFE (REDENSBERG)

🚶 mittel | medio | medium **8 + 4 + 22** ⌚ 2:30 h* ⬆ ca. 350 m

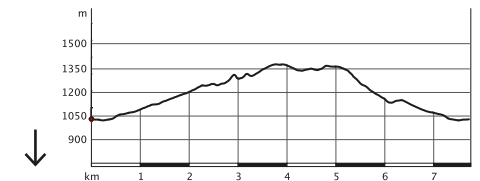
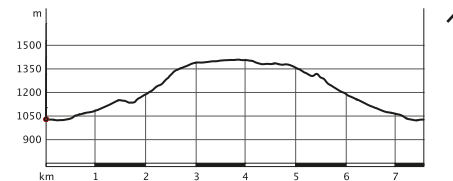
📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

🚌 Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

📍 Ab Niederrasen (Linde) > Kirchsteig Nr. 8 (steil) > Rauterhöfe / Oberrauterhof > links über Straße Nr. 22 oder rechts über Panorama-weg (Waldweg) > Redensbergerhöfe > asphaltierte Straße (Nr. 4) > Pfaffingerhöfe > Niederrasen.

📍 Da Rasun di Sotto (Linde) > sentiero n° 8 (ripido) > masi di Raut > a sinistra sul sentiero n° 22 o a destra attraverso il bosco > masi di Redensberg > strada asfaltata (segnavia n° 4) > masi Pfaffing > Rasun di Sotto.

📍 From Niederrasen (Linde) > path n. 8 (steep) > Rauterhöfe > turn left on path n. 22 or passing the farm on the right following the panorama path > Redensbergerhöfe > paved road n. 4 > Pfaffingerhöfe > Niederrasen.



PANORAMAWEG SENTIERO PANORAMICO PANORAMIC WALKING TOUR

🚶 mittel | medio | medium **4 + 8 + 22** ⌚ 3:30-4:00 h* ⬆ ca. 470 m

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

🚌 Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

📍 Ab Niederrasen > Pfaffingerhöfe > Burgfriedenhof > Markierung Nr. 4 > Redensberg > Markierung Nr. 22 > Schweinberg > Rauterhöfe > Abstieg über den Kirchsteig Nr. 8 nach Niederrasen > oder auf Markierung Nr. 22 vom Rauterhof nach Neunhäusern > weiter zum Camping > zurück nach Rasen.

📍 Da Rasun di Sotto > masi Pfaffing > maso Burgfrieden > sentiero n° 4 > Redensberg > sentiero n° 22 > Schweinberg > masi di Raut > scendere sul sentiero n° 8 a Rasun di Sotto > o per il sentiero n° 22 Nove Case > Campeggio Corones > Rasun di Sotto.

📍 From Niederrasen > Pfaffingerhöfe > Burgfriedenhof > path n. 4 > Redensberg > mark n. 22 > "Schweinberg" > Rauterhöfe > descent on path n. 8 to Niederrasen or following mark n. 22 to Neunhäusern > Camping Corones > Niederrasen.



SCHLOSSRUINE NEURASEN ROVINE DEL CASTELLO NEURASEN RUINS CASTLE NEURASEN

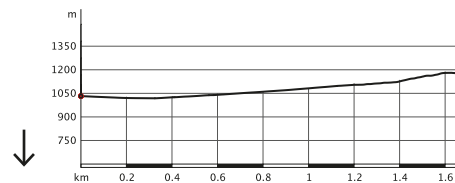
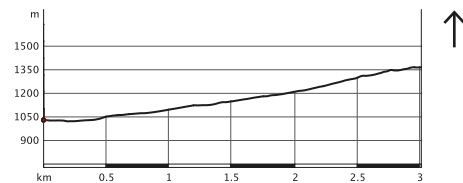
mittel | medio | medium Dorfgrundweg | Giro del paese | Circular path + 2:30 h* ca. 150 m

Niederrasen | Rasun di Sotto
 Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

Ab Niederrasen (Pfaffingerhöfe) > am Waldrand (Dorfgrundweg) zum Jagdhaus > Burgfrieden > abzweigen bei der Kapelle > Aufstieg zur Ruine Neurasen.
Ab Oberrasen > Markierung Nr. 3.

Da Rasun di Sotto (masi Pfaffing) > costeggiando il bosco (Dorfgrundweg) alla Casa di Caccia (Jagdhaus) > maso Burgfrieden > si devia all'altezza della cappella > Castello di Neurasen.
Da Rasun di Sopra > segnavia n° 3.

From Niederrasen (Pfaffingerhöfe) > on the edge of the woods (circular path) to the hunting lodge (Jagdhaus) > Burgfrieden > turn on the chapel > ascent to the ruins of the Neurasen Castle.
From Oberrasen > mark n. 3.



BURGRUINE ALTRASEN ROVINE DI RASUN VECCHIA RUINS CASTLE ALTRASEN

mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult 1:00 h* ca. 150 m

Niederrasen | Rasun di Sotto
 Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

Ab Niederrasen (Kirche) > ca. 500 m hinauf Richtung Oberstall (Markierung Nr. 20) > am Waldrand rechts abzweigen > Ruine Altrasen.

Da Rasun di Sotto (chiesa) > ca. 500 m in salita in direzione Oberstall (segnavia n° 20) > verso il bosco sulla destra > rovina di Rasun Vecchia.

From Niederrasen (church) > for 500 m in direction > Oberstall (mark n. 20) > on the edge of the woods turn right > ruins of Altrasen.

* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



ERDPYRAMIDEN PIRAMIDI DI TERRA EARTH PYRAMIDS

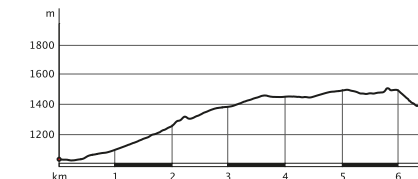
anspruchsvoll | difficile | difficult + + + 5:00–6:00 h* ca. 530 m

Niederrasen oder Oberrasen | Rasun di Sotto o di Sopra
 Ausstieg: Niederrasen oder Oberrasen | Uscita: Rasun di Sotto o di Sopra | Exit: Niederrasen or Oberrasen
 Jausestation Niedristhof | Posto di ristoro Niedrist

Ab Nieder- oder Oberrasen > Markierung Nr. 4 bzw. 3 > Redensberg > Markierung Nr. 4, 1A und 17 nach Aschbach > Jausestation Niedristhof (etwas unterhalb vom Wanderweg) > Erdpirramiden (das letzte Stück ist etwas steil). Den gleichen Weg wieder zurück nach Rasen oder über Platten nach Oberwielenbach (Markierung Nr. 16) und Percha (evtl. mit Linienbus von Percha nach Rasen).

Da Rasun di Sotto o Rasun di Sopra > sentiero n° 4 o 3 > Redensberg > imboccare i sentieri 4, 1A e 17 per Sopranessano > posto di ristoro Niedristhof (poco sotto del sentiero) > Piramidi di Terra (l'ultimo tratto è leggermente in pendenza). Scendere seguendo lo stesso percorso oppure proseguire attraverso Plata fino a Vila di Sopra (sentiero n° 16) e quindi a Perca (da qui eventualmente in autobus a Rasun).

From Niederrasen or Oberrasen > following the mark n. 4 or 3 > up to Redensberg > take the paths with the marks n. 4, 1A and 17 to Aschbach > Niedristhof (rest station, slightly below the hiking trail) > earth pyramids (the last stretch is quite steep). To go back to Rasen take the same path on the opposite direction or as an alternative continue to Platten and Oberwielenbach (mark n. 16) and lastly Percha (possibly by bus from Percha to Rasen).



* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



WANDERTIPPS | CONSIGLI PER ESCURSIONI | HIKING TIPS

📍 Antholz Niedertal – Antholz Mittertal | Anterselva di Sotto – Anterselva di Mezzo

MAIERHÖFE – WIESEMANN MASI MAIER – WIESEMANN

🚶 leicht | facile | easy **6** + **11** ⌚ 2:30 h* ⬆ ca. 200 m

- 📍 Antholz Mittertal oder Antholz Niedertal | Anterselva di Mezzo o Anterselva di Sotto
- 🚌 Ausstieg/Exit: Antholz Niedertal | Uscita: Anterselva di Sotto
- 🏠 Berghotel Johanneshof

📍 Ab Antholz Niedertal > an der Kirche vorbei > Maierhöfe (Pfaffingerhof) > Wiesemannhof, Ausserwegersäge > Antholz Mittertal und die Dorfstraße zurück nach Antholz Niedertal.

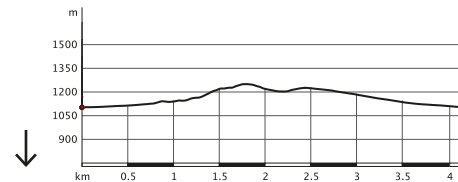
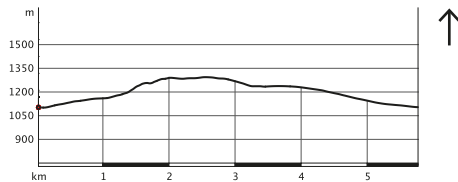
Die Wanderung kann auch von Antholz Mittertal aus gemacht werden!

📍 Da Anterselva di Sotto > passando la chiesa > maso Pfaffing > maso Wiesemann > segheria > Anterselva di Mezzo e ritorno per la strada principale ad Anterselva di Sotto.

Questa escursione può anche essere fatta partendo da Anterselva di Mezzo!

📍 From Antholz Niedertal > passed the church > Maierhöfe (Pfaffingerhof) > Wiesemannhof > Ausserweger sawmill > Antholz Mittertal and lastly back to Antholz Niedertal on the main road.

This hike can also be started from Antholz Mittertal!



NÖSSLERWEG | SENTIERO NÖSSLER | NÖSSLER TRAIL

🚶 leicht | facile | easy ⌚ 1:30 h* ⬆ ca. 120 m

- 📍 Antholz Mittertal oder Antholz Niedertal | Anterselva di Mezzo o Anterselva di Sotto
- 🚌 Ausstieg/Exit: Antholz Niedertal | Uscita: Anterselva di Sotto
- 🏠 Berghotel Johanneshof

📍 Ab Antholz Niedertal > über die Ave > Dörfel > Nösslerhof > Berghotel Johanneshof > Rückweg über die Dorfstraße zum Ausgangspunkt.

📍 Da Anterselva di Sotto > Dörfel > maso Nössler > Berghotel Johanneshof > ritornare per la strada principale ad Anterselva di Sotto.

📍 From Antholz Niedertal > Dörfel > Nösslerhof > Berghotel Johanneshof > and back on the main road to the starting point.

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



WANDERTIPPS | CONSIGLI PER ESCURSIONI | HIKING TIPS

📍 Antholz Niedertal – Antholz Mittertal | Anterselva di Sotto – Anterselva di Mezzo

WASSERFALLSTEIG „EGGER WASSERFALL“ SENTIERO “CASCATA EGGER” TRAIL “EGGER WATERFALL” 1.508 m

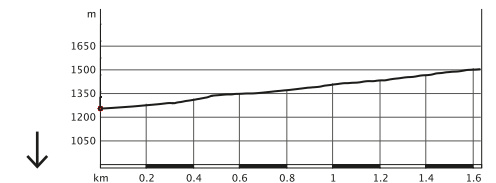
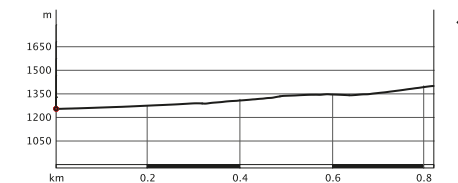
🚶 leicht | facile | easy **3** ⌚ 50 min.* ⬆ ca. 200 m

- 📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
- 🚌 Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo
- 🏠 Eggerhöfe | Masi Egger

📍 Ab Antholz Mittertal (Sportplatz) > Eggerhöfe > bei der Brücke den Eggerbach entlang direkt zum Wasserfall.

📍 Da Anterselva di Mezzo (area sportiva) > Masi Egger > al ponte proseguire lungo il ruscello Egger fino la cascata.

📍 From Antholz Mittertal (sport area) > Eggerhöfe > at the bridge continue along the creek Egger to the waterfall.



KLAMMBACH WASSERFALL CASCATA KLAMMBACH KLAMMBACH WATERFALLS 1.532 m



🚶 leicht | facile | easy **3** + **12** ⌚ 2:00 h* ⬆ ca. 300 m

- 📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
- 🚌 Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo
- 🏠 Eggerhöfe, Berger Alm | Masi Egger, Malga Berger

📍 Ab Antholz Mittertal (Sportplatz) > Eggerhöfe > rechts abbiegen > Forstweg Nr. 3/12. Der Wasserfall Klammbach befindet sich unterhalb der Bergeralm.

📍 Da Anterselva di Mezzo (area sportiva) > Masi Egger > alla destra > sentiero n° 3/12. Dopo tre quarti d'ora si arriva alla cascata Klammbach, sotto la Malga Berger.

📍 From Antholz Mittertal (sport area) > Eggerhöfe > turn left > forestry road n. 3/12. You will find the Klammbach waterfall below the Bergeralm.

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



WANDERTIPPS | CONSIGLI PER ESCURSIONI | HIKING TIPS

📍 Antholz Niedertal – Antholz Mittertal | Anterselva di Sotto – Anterselva di Mezzo

MÜLLERKOFLOWEG SENTIERO MÜLLERKOFL | MÜLLERKOFL TRAIL



leicht | facile | easy ⌚ 2:00–3:00 h* ⬆️ ca. 120 m



Antholz Mittertal oder Antholz Niedertal | Anterselva di Mezzo o Anterselva di Sotto



Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo

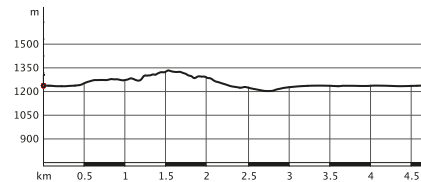


Berghotel Johanneshof

📍 Ab Antholz Mittertal > Hauptstraße zum Riederhof > Richtung talauswärts Markierung Nr. 1 > Burgegger Mühle > Burgeggerhof > Nösslerhof > auf der anderen Tal-seite zum Berghotel Johanneshof > zurück nach Antholz Mittertal. Die Wanderung kann auch von Antholz Niedertal aus gemacht werden!

📍 Da Anterselva di Mezzo > Maso Rieder > sentiero n° 1 > Maso Burgegger > Maso Nössler > Berghotel Johanneshof > ritorno per Anterselva di Mezzo. Questa escursione può anche essere fatta partendo da Anterselva di Sotto!

📍 From Antholz Mittertal > Riederhof > mark n. 1 > Burgegger Mühle > Nösslerhof > Berghotel Johanneshof > back to Antholz Mittertal. This hike can also be started from Antholz Niedertal!



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



WANDERTIPPS | CONSIGLI PER ESCURSIONI | HIKING TIPS

📍 Antholz Niedertal – Antholz Mittertal | Anterselva di Sotto – Anterselva di Mezzo

AGSTALM | MALGA AGST 1.887 m



mittel | medio | medium ⌚ 4:00–5:00 h* ⬆️ ca. 650 m



Nösslerhof Antholz Niedertal | Maso Nössler Anterselva di Sotto

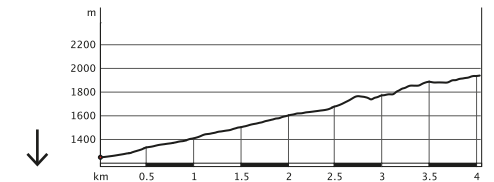
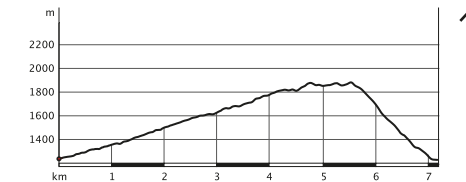


Ausstieg/Exit: Riepenlift | Uscita: Riepenlift

📍 Ab Antholz Mittertal (Nösslerhof) > rechts über den Nösslerbach > Agstalm > Ausserweger- und Pichleralm (alle nicht bewirtschaftet). Abstieg nach Obertal oder nach Mittertal über denselben Weg zurück zum Nösslerhof.

📍 Da Anterselva di Mezzo (Maso Nössler) > strada forestale > malga Agst > malga Ausserweger > malga Pichler (tutte senza ristoro). Riprendere la stessa strada forestale per Anterselva di Sopra o sentiero per Anterselva di Mezzo.

📍 From Antholz Mittertal (Nösslerhof) > forestry road > Agstalm > Ausserwegeralm > Pichleralm (no rest stops). Descend to Antholz Obertal or to Antholz Mittertal on the same path.



MITTERTALER OCHSENALM 2.070 m



mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult + + ⌚ 5:00–6:00 h* ⬆️ ca. 850 m



Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo



Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo

📍 Ab Antholz Mittertal (Sportzone) > Eggerhöfe > links Nr. 6A zur Kumpflalm > Forststraße Nr. 6B > Überquerung Wanzlbach > dann ziemlich ansteigend zur Ochsenalm (nicht bewirtschaftet).

📍 Da Anterselva di Mezzo (zona sportiva) > Masi Egger > proseguire sulla sinistra, sentiero 6A > Malga Kumpfl > n° 6B in salita alla malga Ochsen (senza ristoro).

📍 From Antholz Mittertal (sports area) > Eggerhöfe > follow mark n. 6A to Kumpflalm > forest road n. 6B > cross the Wanzlstream > on a quit steep path to the Ochsenalm (not administered as rest stop).

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



MÜHLENWEG „TRÄNKABACHL“ SENTIERO DEI MULINI “TRÄNKABACHL” MILL PATH “TRÄNKABACHL”



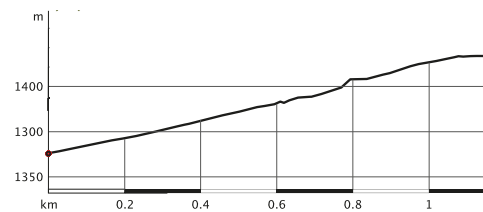
leicht/mittel | facile/medio | easy/medium **11B** ⌚ 0:50 h* ⬆ ca. 100 m

- Antholz Obertal | Anterselva di Sopra
- Ausstieg/Exit: Antholz Obertal / Brücke | Uscita: Anterselva di Sopra / ponte
- Parkplatz Materialseilbahn | Parcheggio teleferica di servizio | Parking area material ropeway

■ Antholz Obertal / Brücke (Nähe Landheim) > über den neu angelegten Pfad Nr. 11B > an den restaurierten Mühlen vorbei bis zum Steinzger Stöckl > Verbindung/ Weiterwanderung über den Weg Nr. 11 zum Antholzer See möglich > Rückkehr zum Ausgangspunkt über denselben Weg oder über Nr. 11 oder Nr. 1.

■ Anterselva di Sopra / ponte (vicino al Landheim) > attraverso il nuovo sentiero n° 11B > passando per i mulini restaurati fino alla cappella Steinzger > proseguendo sul sentiero n° 11 é possibile arrivare fino al Lago di Anterselva > ritorno al punto di partenza attraverso lo stesso sentiero oppure attraverso i sentieri n° 11 o n° 1.

■ Antholz Obertal / bridge (near Landheim) > via the newly created path n. 11B > past the restored mills to the Steinzger Stöckl > connection/further hike possible via path n. 11 to Lake Antholz > return to the starting point via the same path or back via n. 11 or n. 1.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



OBERTALER HÖHENWEG ALTA VIA DI ANTERSELVA DI SOPRA | OBERTAL HIGHWALK



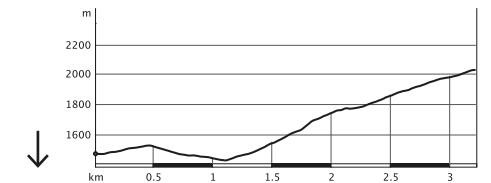
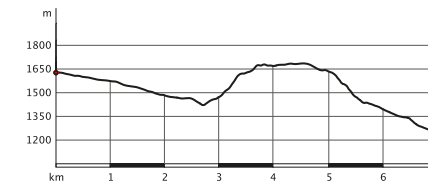
leicht/mittel | facile/medio | easy/medium **11** ⌚ 3:00 h* ⬆ ca. 450 m

- Biathlonzentrum | Centro Biathlon | Biathlon Centre
- Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz
- Biathlonzentrum | Centro Biathlon, Antholzer See | Lago di Anterselva, Schwörzalm | Malga Schwörz, Bergeralm | Malga Berger, Eggerhöfe | Masi Egger

■ Ab Biathlonzentrum (Parkplatz) > Franzosensteig Nr. 11 bis Vorderpassler > dort abzweigen Richtung Schwörzalm > Bergeralm > Klammbachwasserfall > Eggerhöfe > Antholz Mittertal.

■ Dal centro Biathlon (parcheggio) > sentiero “Franzosensteig” n° 11 fino all’altezza del maso Vorderpassler > proseguire le indicazioni fino la malga Schwörz > Malga Berger > cascata Klammbach > masi Egger > Anterselva di Mezzo.

■ From the Biathlon centre (parking area) > on the “Franzosensteig” marked n. 11 to Vorderpassler > Schwörzalm > Bergeralm > Klammbach waterfall > Eggerhöfe > Antholz Mittertal.



GRÜBLALM | MALGA GRÜBL 2.038 m



leicht/mittel | facile/medio | easy/medium **9** ⌚ 4:00 h* ⬆ ca. 600 m

- Antholz Obertal oder Antholz Mittertal | Anterselva di Sopra o Anterselva di Mezzo
- Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo

■ Ab Antholz Obertal > beim Bauernhof „Müllerhof“ (Antholz Obertal) > Müllerkreuz > rechts Weg Nr. 9 > Schmatterzäune und Pötzlbach > weiter am Waldrand entlang > bis zur alten Militärstraße > Grüblalm (nicht bewirtschaftet) > evtl. weiter über einen Serpentinweg > Grüblscharte (2.394m).

Ab Antholz Mittertal > Riederhof > Weg Nr. 1 bis man in Antholz Obertal auf Markierung Nr. 9 trifft.

■ Da Anterselva di Sopra > Maso Müller (Anterselva di Sopra) > al crocifisso alla destra prendere il sentiero n° 9 > passare il ruscello “Pötzlbach” > sempre sulla destra > strada militare > malga Grübl (non gestita) > proseguendo il sentiero si arriva alla forcella Grübl (2394m). Da Anterselva di Mezzo > Maso Rieder > sentiero n° 1 > fino al bivio del sentiero n° 9 ad Anterselva di Sopra.

■ From Antholz Obertal > Müllerhof (Antholz Obertal) > at the “Müllerkreuz” (cross) path n. 9 starts on the right side > crossing the river “Pötzlbach” > military path to the Grüblalm (which is not managed as rest stop) > eventually continue to the Grüblscharte. From Antholz Mittertal > Riederhof > path n. 1 until you reach the path n. 9 in Antholz Obertal.



LEHRPFAD AM ANTHOLZER SEE PERCORSO ISTRUTTIVO INTORNO AL LAGO CIRCULAR NATURE PATH LAKE



🚶 leicht | facile | easy ⌚ 1:30 h*

📍 Huberalm | Malga Huber

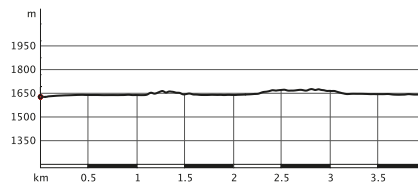
🚌 Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz

🏠 siehe Seite 8 | vedi pagina 8 | go to page 8

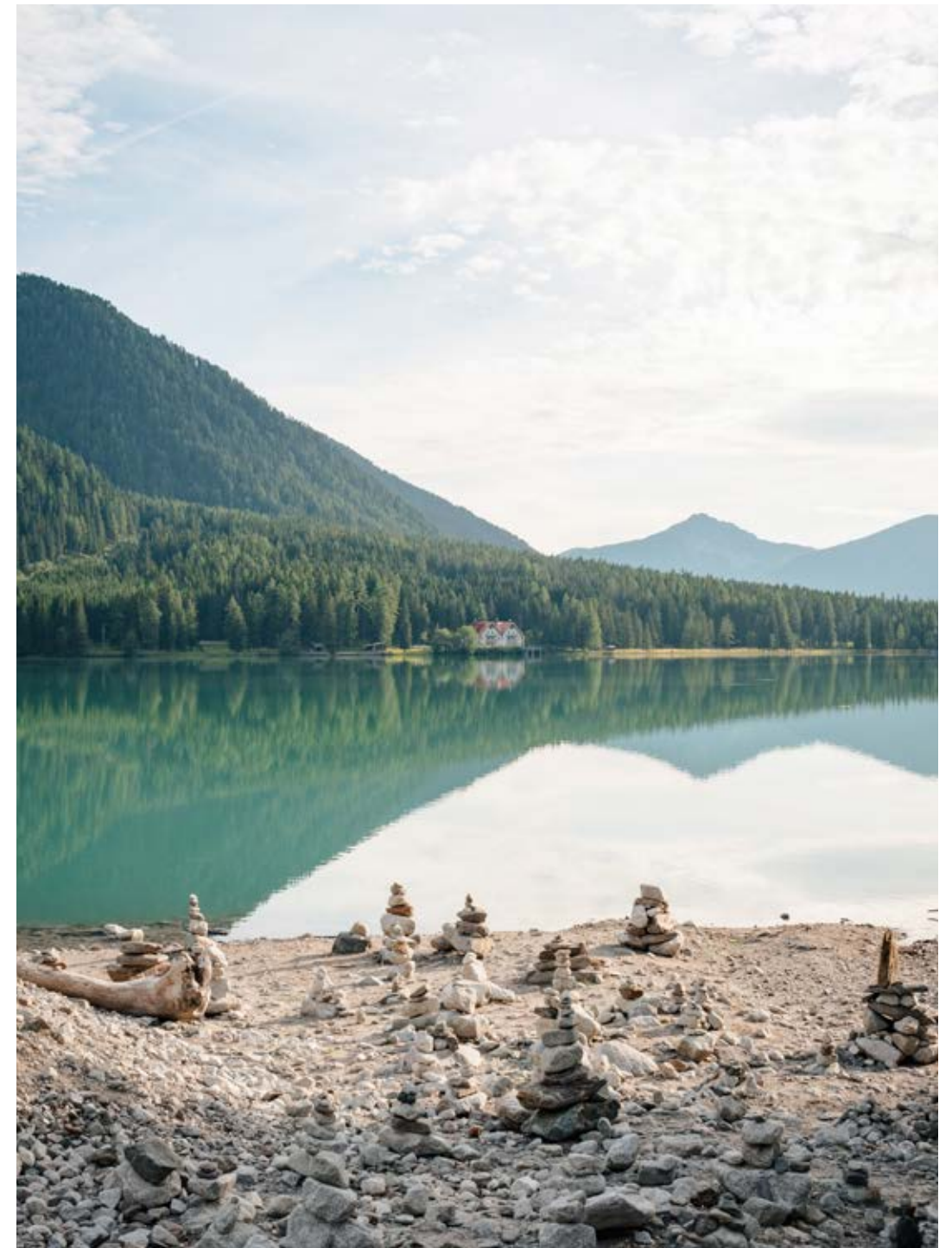
📍 Parkplatz Antholzer See > an der Huberalm vorbei zur Tiroler Hütte > bei der Brücke und dem Bach entlang zum See > immer links weiter den Rundgang folgend. Auch in umgekehrter Richtung möglich.

📍 Parcheggio Lago di Anterselva > passando la Malga Huber avanti fino la baita Tiroler Hütte > attraversare il ruscello in direzione del lago > sempre avanti sulla sinistra e per il percorso istruttivo intorno al lago. L'escursione si può fare anche in direzione opposta.

📍 Lake Antholz parking spot > passed the Huberalm on to the Tiroler Hütte > cross the stream and walk towards the lake > keep your left for the nature trail around the mountain lake. The walking tour can also be done the other way round.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back





NIEDERRASEN – JAGDHAUS – OBERRASEN RASUN DI SOTTO – CASA DI CACCIA – RASUN DI SOPRA

leicht | facile | easy Dorfrundweg | Giro del paese | Circular path 3 1:30 h* ca. 150 m

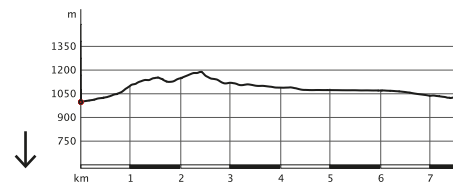
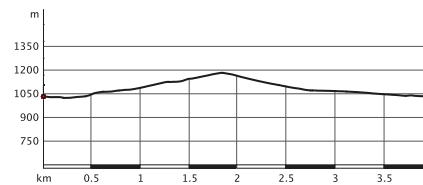
Niederrasen | Rasun di Sotto

Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

Ab Niederrasen (Pfaffingerhöfe) > am Waldrand (Dorfrundweg) zum Jagdhaus > über die asphaltierte Straße Markierung Nr. 3 runter nach Oberrasen > am Fluss entlang zurück nach Niederrasen.

Da Rasun di Sotto (masi Pfaffing) > costeggiando il bosco si raggiunge la Casa di Caccia (Jagdhaus) > scendere su strada asfaltata (segnavia n° 3) a Rasun di Sopra > prima del ponte girare a destra > costeggiando il fiume si ritorna a Rasun di Sotto.

From Niederrasen (Pfaffingerhöfe) > following the edge of the woods (Dorfrundweg) > Jagdhaus > on the asphaltic road (mark n. 3) down to Oberrasen > back to Niederrasen along the river.



DORFRUNDE RASEN | GIRO DI RASUN CIRCULAR PATH RASEN

leicht | facile | easy 3 2:00–3:00 h* ca. 170 m

Nancy's Holiday Homes, Niederrasen | Nancy's Holiday Homes, Rasun di Sotto

Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

Ab Nancy's Holiday Homes > über den „Dorfrundweg Rasen“ leicht aufwärts zur Redensberger Straße > kurz abwärts und links abzweigen zum Jagdhaus > Forststraße rechts zur Schranke > am Waldrand entlang zum Rast-Grillplatz > Unterführung der Staatsstraße > Feldstraße bis zum Antholzer Bach > am Bach entlang nach Ober- bzw. Niederrasen.

Da Nancy's Holiday Homes > sentiero leggermente in salita (segnavia „Dorfrundweg“) finché si raggiunge la strada di Redensberg > scendere un pó > girare a destra passando la Casa di Caccia (Jagdhaus) > a destra fino alla sbarra > costeggiando il margine del bosco si arriva al posto attrezzato per il picnic > sottopassaggio della strada statale > scendere al torrente > ritornare a Rasun di Sopra o di Sotto costeggiando il fiume.

From Nancy's Holiday Homes > on the „Dorfrundweg Rasen“ slightly uphill to the road Redensberg > downwards and turning left up to the „Jagdhaus“ > turning right until reaching a bar > continue on the edge of the woods reaching the barbecue area > underpass the state road > path to the river > along the river back to Oberrasen or Niederrasen.

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



DOLOMITENBLICKRUNDE SENTIERO VISTA SULLE DOLOMITI DOLOMITES PANORAMIC VIEW TOUR

mittel | medio | medium 21 + 20 3:00–4:00 h* ca. 560 m

Niederrasen | Rasun di Sotto

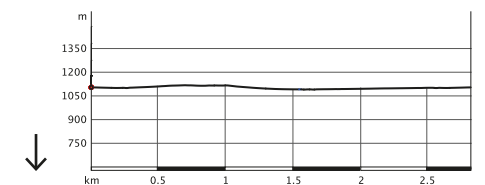
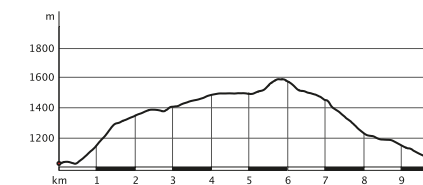
Ausstieg/Exit: Niederrasen | Uscita: Rasun di Sotto

Mudler Berggasthaus | Mudler ristorante di montagna

Ab Niederrasen (Kirche) > Markierung 21 > Gostner Kirchsteig (etwas steil) > Obergoste > Feichter und Breitwiesenhof > Kirmlehof (ca. 10 min. oberhalb Einkehrmöglichkeit Mudler Berggasthaus) > zurück über Markierung Nr. 20 > Imberger Weg > Oberstallerhöfe > Niederoder Oberrasen.

Da Rasun di Sotto (chiesa) > sentiero n° 21 (un pó ripido) > Goste di Sopra > masi Feichter e Breitwiesen > maso Kirmle (possibilità di ristoro 10 min. più sopra presso Mudler ristorante di montagna) > scendere sul sentiero n° 20 > sentiero Imberg > masi Oberstall > Rasun di Sotto o di Sopra.

From Niederrasen (church) > path n. 21 (steep) > Obergoste > Feichter and Breitwiesenhof > Kirmlehof (approx. 10 min. further above Mudler Berggasthaus) > descend on mark n. 20 > path Imberg > Oberstallerhöfe > Niederoder Oberrasen.



RUNDWEG BAD SALOMONSBRUNN PASSEGGIATA INTORNO AI BAGNI DI SALOMONE TRAIL ROUND BAD SALOMONSBRUNN

leicht | facile | easy 31B 1:30 h* ca. 200 m

Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

Ausstieg/Exit: Antholz Niedertal | Uscita: Anterselva di Sotto

Hotel Bad Salomonsbrunn, Fischteich | Bagni di Salomone, laghetto di pesca

Ab Antholz Niedertal > über den Bach zu den Walderhöfen > leicht absteigend nach Bad Salomonsbrunn > Rückweg Nr. 1 zum Ausgangspunkt.

Da Anterselva di Sotto > attraversare il fiume e avanti ai masi Walder > leggermente in discesa ai Bagni di Salomone > ritorno sul sentiero n° 1 ad Anterselva di Sotto.

From Antholz Niedertal > crossing the river to the Walderhöfe > lightly downwards to Bad Salomonsbrunn > return on path n. 1 to the starting point.

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



2-SEEN-BLICK-WANDERUNG ESCURSIONE VISTA 2 LAGHI 2 LAKES VIEW HIKE



mittel | medio | medium

Almensteig + 7B + 7A



4:00–5:00 h*



↑ ca. 600 m



Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz

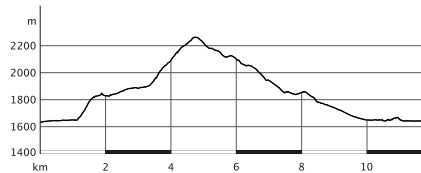


Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz

■ Antholzer See (1.650 m) > Almensteig > Steinzger Alm (1.894 m) > Weg Nr. 7B > Obere Steinzger Alm (2.076 m; nicht bewirtschaftet) > Weg Nr. 7A > am höchsten Punkt (2.260 m) genießen Sie eine Aussicht auf beide Seen und die umliegende Bergkulisse > Staller Sattel / Obersee (2.050 m) > Weg Nr. 11 zurück zum Antholzer See.

■ Lago d'Anterselva (1.650 m) > sentiero delle malghe (Almensteig) > Malga Steinzger (1.894 m) > sentiero n° 7B > Malga Steinzger di Sopra (2.076 m; non gestita) > sentiero n° 7A > sul punto più alto (2.260 m) vista spettacolare sui due laghi e sul paesaggio montano circostante > Passo Stalle / Obersee (2.050 m) > sentiero n° 11 per tornare al Lago d'Anterselva.

■ Lake Antholz (1.650 m) > Almensteig (cabin trail) > Steinzger cabin (1.894 m) > trail n. 7B > Obere Steinzger Alm (2.076 m; not managed) > trail n. 7A > at the highest point (2.260 m) amazing view of both lakes and the surrounding mountain scenery > Staller Saddle / Obersee (2.050 m) > trail n. 11 back to Lake Antholz.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



MÜLLERKOFL-RUNDWEG PERCORSO CIRCOLARE | CIRCULAR TRAIL MÜLLERKOFL



leicht | facile | easy



1 + 2 + 8A



1:30–2:00 h*



↑ ca. 300 m



Antholz Mittertal oder Antholz Niedertal | Anterselva di Mezzo o Anterselva di Sotto

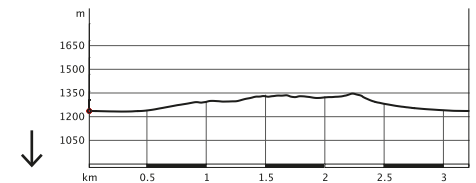
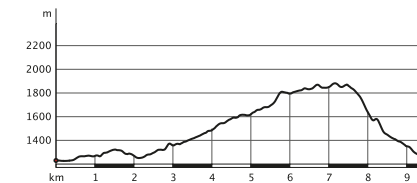


Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo

■ Ab Antholz Mittertal > Riederhof > Müllerkoflweg Nr. 1 > Nösslerhof > weiter über Forststraße Nr. 2 > zurück Richtung Antholz Mittertal bis zur Kehre Abzweigung Steig Nr. 2 (Markierung Antholz Mittertal) > weiter über die Forststraße 8A (Burgegger Mühle) > das letzte Stück zurück über Weg Nr. 1 nach Antholz Mittertal.

■ Da Anterselva di Mezzo > maso Rieder > via Müllerkofl, sentiero n° 1 > maso Nössler > avanti sulla forestale n° 2 (direzione Anterselva di Mezzo) fino alla deviazione del sentiero n° 2 (contrasegno Anterselva di Mezzo) > continuare sulla strada forestale 8A > (mulino Burgegger) > l'ultimo pezzo lungo il sentiero n° 1 verso Anterselva di Mezzo.

■ From Antholz Mittertal > Riederhof > Müllerkofl trail (route n. 1) > Nösslerhof > further on the forest road n. 2 back towards Antholz Mittertal until you reach the turnoff for trail n. 2 (signposted Antholz Mittertal) > continue on the forest road n. 8A (Burgegger mill) > the last part back on path n. 1 to Antholz Mittertal.



MITTERTALER RUNDWEG PERCORSO ANTERSELVA DI MEZZO CIRCULAR PATH ANTHOLZ MITTERTAL



leicht | facile | easy



2:00 h*



↑ ca. 150 m



Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo



Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo



Hofschänke Eggerhöfe | Masi Egger

■ Antholz Mittertal > Richtung Ausserwegersäge > Markierung Nr. 6 ca. 300 Meter weiter > dann rechts abbiegen > Franzosensteig Nr. 11 > Wanzlerhof > Klammer > Eggerhöfe > Sportzone und zurück zum Ausgangspunkt.

■ Anterselva di Mezzo > segheria Ausserwegger > sentiero n° 6 > dopo 300 m girare a destra > sentiero Franzosensteig n° 11 > Masi Wanzler > Klammer > masi Egger > zona sportiva. Da lì ritornare al centro di Anterselva di Mezzo.

■ Antholz Mittertal > Ausserwegger sawhill > mark. n. 6 > after 300 m turn right > path "Franzosensteig" n. 11 > Wanzlerhof > Klammer > Eggerhöfe > sports area > back to the starting point.

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



MITTERTALER HÖHENWEG ALTA VIA DI ANTSELVA DI MEZZO MITTERTAL HIGHWALK 1.700 m



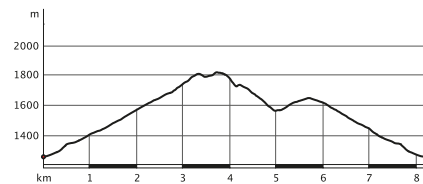
leicht/mittel | facile/medio | easy/medium 12 ⌚ 3:00 h* ↑ ca. 550 m

- 📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
- 🚌 Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo
- 🏠 Eggerhöfe | Masi Egger, Berger Alm | Malga Berger

▣ Antholz Mittertal > Sportzone > Eggerhöfe > Klambachwasserfall > Berger- und Brennmalm > nach den Almen links > Mittertaler Höhenweg, Markierung Nr. 12 > vor der Kumpflalm links Abstieg zu den Eggerhöfen > zurück nach Antholz Mittertal. Der Weg kann auch in umgekehrter Richtung gemacht werden.

▣ Anterselva di Mezzo > zona sportiva > masi Egger > cascata Klambach > malghe Berger e Brenn > dopo le malghe girare a sinistra sul Mittertaler Höhenweg (Alta Via, sentiero n° 12) > in direzione Malga Kumpfl > prima di questa ritornare sulla strada forestale > masi Egger > Anterselva di Mezzo. L'escursione si può fare anche in direzione opposta.

▣ Antholz Mittertal > sports area > Eggerhöfe > Klambach waterfall > Berger- and Brennmalm > after this cabins turn left on the "Mittertaler Höhenweg" (mark n. 12) > walk in direction Kumpflalm > as soon as you reach the forest road descend on the left > Eggerhöfe > Antholz Mittertal. The walking tour can also be done the other way around.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



SEEWEG SENTIERO DEL LAGO LAKE WALKING TOUR (FRANZOSENSTEIG)



leicht/mittel | facile/medio | easy/medium 11 + 1 + 6 ⌚ 5:00–6:30 h* ↑ ca. 600 m

- 📍 Antholz Niedertal oder Antholz Mittertal | Anterselva di Sotto o Anterselva di Mezzo
- 🚌 Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo

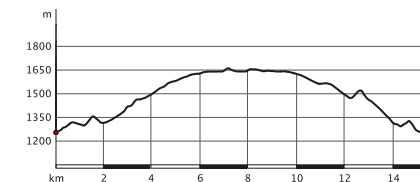
▣ **Ab Antholz Mittertal** (Sportzone) > Richtung Eggerhöfe > kurz vorher rechts abbiegen > Weg Nr. 11 > Antholzer See. Rundweg > Weg Nr. 1 > Rundweg um den See > Weg Nr. 1 links der Straße zurück nach Antholz Mittertal.
Ab Niedertal > Wegmarkierung Nr. 6/11 zum Pfaffingerhof – Wiesemannhof > Weg Nr. 11 (Franzosensteig) > und dann weiter wie oben beschrieben.

▣ **Da Anterselva di Mezzo** (zona sportiva) > in direzione masi Egger > poco prima girare a destra > sentiero n° 11 > lago di Anterselva > girare attorno al lago > ritorno per il sentiero n° 1 alla sinistra della strada principale per Anterselva di Mezzo.

Da Anterselva di Sotto > prendere la via per i masi Pfaffing e Wiesemann (nr. 6/11) > Anterselva di Mezzo > sentiero n° 11 (Franzosensteig) > e avanti come descritto sopra.

▣ **From Antholz Mittertal** (sports area) > in direction Eggerhöfe > before the farm turn right > path 11 > Lake Antholz > circular path around the Lake Antholz > back on path n. 1 on the left of the main road to Antholz Mittertal.

From Antholz Niedertal > mark n. 6/11 to the Pfaffingerhof and Wiesemannhof > continue on path n. 11 (Franzosensteig) > continue as described above.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



GROSSE DORFRUNDE ANTHOLZ GRANDE GIRO DEL PAESE DI ANTSELVA LARGE CIRCULAR PATH ANTHOLZ

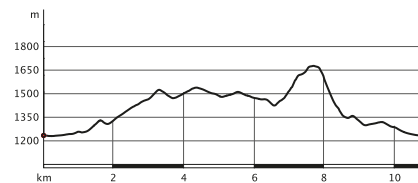
mittel | medio | medium 2:00 h* ca. 300 m

Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
 Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo

■ Ab Antholz Mittertal > Riederhof > Müllerkofelweg > Nösslerhof > Forstraße ca. 500 m in Richtung Niedertal (nicht Steig Nr. 1) > dann Forstraße zurück Richtung Mittertal bis Kreuzung „Geißsteig“ > Burgegger Mühle > Riederhof > Steig Nr. 1 > Camping Antholz / Höhe Hofer > Steig Nr. 9 > Schwörz Alm > Franzosensteig Nr. 11 > Antholz Mittertal.

■ Da Anterselva di Mezzo > maso Rieder > sentiero Müllerkofel > maso Nössler > avanti per ca. 500 m sulla forestale in direzione Anterselva di Sotto (non sentiero n° 1) > strada forestale indietro ad Anterselva di Mezzo fino al bivio „Geißsteig“ > molino Burgegger > maso Rieder > sentiero n° 1 > Camping Anterselva / altezza Hofer > sentiero n° 9 > malga Schwörz > sentiero n° 11 (Franzosensteig) > Anterselva di Mezzo.

■ From Antholz Mittertal > Riederhof > Müllerkofel trail > Nösslerhof > forest path 500 m in direction Antholz Niedertal (not path n. 1) > forest path back to Antholz Mittertal until crossing trail „Geißsteig“ > Burgegger mill > Riederhof > path n. 1 > Camping Antholz / Hofer > path n. 9 > Schwörzalm > path n. 11 (Franzosensteig) > Antholz Mittertal.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



URIGSTEIG SENTIERO URIG URIG TRAIL

mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult 5:00–6:00 h* ca. 900 m

Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
 Ausstieg/Exit: Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Mezzo

■ Ab Antholz Mittertal > Riederhof > Weg Nr. 8 und 8A zur Außerweger Alm (nicht bewirtschaftet) > Pichler Alm (nicht bewirtschaftet) > Gröblalm (nicht bewirtschaftet) > auf dem Urigsteig weiter über Markierung Nr. 9A bis zur Wegkreuzung > hier zurück nach nach Antholz Mittertal > oder über Markierung Nr. 1 weiter bis zum Antholzer See.

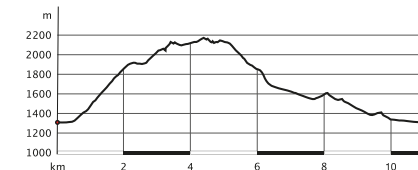
Variante: ab Antholz Mittertal (Camping Antholz) > Weg Nr. 1 und Nr. 9 zur Gröblalm und weiter über den Urigsteig.

■ Da Anterselva di Mezzo > Riederhof > sentiero 8 e 8A fino alla malga Außerweger (non gestita) > malga Pichler (non gestita) > malga Gröbl (non gestita) > continuare sul sentiero Urig (segnavia n° 9A) fino al bivio del sentiero > qui tornare ad Anterselva di Mezzo > o attraverso il sentiero n° 1 al Lago di Anterselva.

Variante: da Anterselva di Mezzo (Campeggio Anterselva) > sentiero n° 1 e n° 9 fino alla malga Gröbl e proseguire per il sentiero Urigsteig.

■ From Antholz Mittertal > Riederhof > trail n. 8 and 8A to the Außerweger cabin (not managed) > Pichler cabin (not managed) > Gröbl cabin (not managed) > continue on the Urigsteig via trail n. 9A to the crossroads > here back to Antholz Mittertal > or via trail n. 1 to Lake Antholz.

Variant: from Antholz Mittertal (Camping Antholz) > path n. 1 and n. 9 to the Gröbl cabin and further on via the Urigsteig.



* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



LUTTERKOPF | MONTE LUTA 2.145 m – DURAKOPF | CIMA DURA 2.275 m

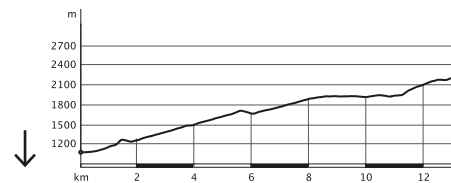
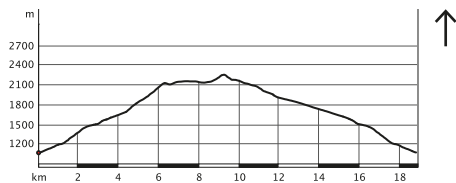
mittel | medio | medium 20 + 31 + 38A 6:00–7:00 h* ca. 1.250 m

- Niederrasen | Rasun di Sotto
- Ausstieg: Niederrasen oder Oberrasen | Uscita: Rasun di Sotto o di Sopra | Exit: Niederrasen or Oberrasen
- Mudler Berggasthaus | Mudler ristorante di montagna

Ab Nieder- oder Oberrasen > Weg Nr. 20 > Mudler Berggasthaus > rechts weiter Markierung Nr. 31 > Lutterkopf > Überschreitung zum Durakopf auf Markierung Nr. 31 > Abstieg über Markierung Nr. 38 > Taistner Vorderalm (Markierung 38A) > Mudler > Rasen.

Da Rasun di Sotto o di Sopra > sentiero n° 20 > Mudler ristorante di montagna > sentiero n° 31 > Monte Luta > sentiero n° 31 alla Cima Dura > ritornare sul sentiero 38 verso la malga di Tesido > ristoro Mudler > Rasun.

From Nieder- or Oberrasen > path n. 20 > Mudler Berggasthaus > path marked n. 31 > Lutterkopf. > crossing the Durakopf on mark n. 31 > descent on mark n. 38 > Taistner Vorderalm (rest station) > Mudler > Rasen.



DURAKOPF | CIMA DURA 2.275 m

mittel | medio | medium 31B 6:00 h* ca. 1.125 m

- Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto
- Ausstieg/Exit: Antholz Niedertal | Uscita: Anterselva di Sotto
- Hofstatt Alm | Malga Hofstatt

Ab Antholz Niedertal (Bad Salomonsbrunn) > Walderhöfe > Markierung Nr. 31B oder über die Forststraße > Hofstattalm (bewirtschaftet) > Langeggalm (nicht bewirtschaftet) > über den Steig weiter auf den Durakopf.

Da Anterselva di Sotto (Bagni di Salomone) > masi Walder > sentiero n° 31B o seguendo la strada forestale alla Malga Hofstatt (gestita) > alla Malga Langegg (senza ristoro) > il sentiero prosegue per la Cima Dura.

From Antholz Niedertal (Bad Salomonsbrunn) > Walderhöfe > mark n. 31B or the forest road to the Hofstattalm (rest station) > Langeggalm (not open) > the path continues to the Durakopf peak.

* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



RAMMELSTEIN MONTONE 2.483 m

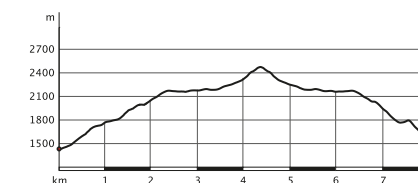
anspruchsvoll | difficile | difficult 6 + 4B 7:30 h* ca. 1.250–1.350 m

- Antholz Niedertal, Antholz Mittertal oder Parkplatz Grente Almen | Anterselva di Sotto, Anterselva di Mezzo o parcheggio Malghe Grente | Antholz Niedertal, Antholz Mittertal or parking area Grentealmen
- Ausstieg: Antholz Niedertal oder Antholz Mittertal | Uscita: Anterselva di Sotto o Anterselva di Mezzo | Exit: Antholz Niedertal oder Antholz Mittertal

Ab Antholz Mittertal oder Antholz Niedertal, (siehe Wanderung zur Grente Alm) > weiter zum Grentekreuz > über den Grentesteig zum Rammelstein. Rückweg über den Aufstieg oder hinunter zur Laneralm (1.829 m) > Markierung Nr. 4B zu den Unterhütten (1.671 m; nicht bewirtschaftet) > über den Almsteig zurück auf die Straße nach Antholz (in der Höhe des Biotops Rasen).

Da Anterselva di Mezzo oppure Anterselva di Sotto (vedi escursione Malghe Grente) > croce Grente > Montone (è ripido, da affrontare con la corda di sicurezza). Ritorno per questo sentiero oppure per la Malga Laner (1.829 m) > segnavia n° 4B > malghe Unterhütten (1.671 m – tutte senza ristoro) > si arriva sulla strada principale che porta ad Anterselva (di fronte al biotopo di Rasun).

Antholz Mittertal or Antholz Niedertal (see walk to the Grente Alm) > from there up to the Grente cross > Rammelstein. The way back by the same path or passing by the Laneralm (1,829 m) > following the mark n. 4B > Unterhütten (1,671 m, no rest stops) > by the alpine path back to the road to Antholz, on the opposite side of the Biotopo.



* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



HOCHNALL | MONTE NALLE 2.231 m – RAMMELSTEIN | MONTONE 2.483 m

anspruchsvoll | difficile | difficult 4 ⌚ 7:00–8:00 h* ↑ ca. 1.450 m

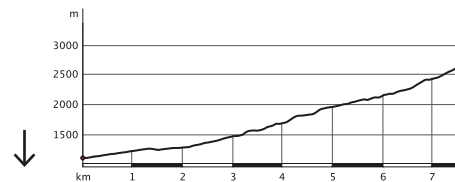
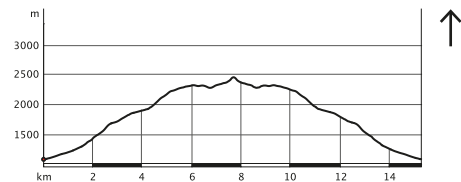
📍 Niederrasen oder Oberrasen | Rasun di Sotto o Rasun di Sopra

🚌 Ausstieg: Niederrasen oder Oberrasen | Uscita: Rasun di Sotto o di Sopra | Exit: Niederrasen or Oberrasen

▣ Ab Ober- oder Niederrasen > Markierung Nr. 3 bzw. 4 zum Burgfrieden Hof > Markierung Nr. 4 durch den Wald zu den Ameisböden oder über Redensberg > Hochnall > Überschreitung zum Rammelstein (Trittsicherheit beim Gipfelaufstieg erforderlich). Abstieg: wie Aufstieg oder vom Rammelstein > Markierung Nr. 4 zur Lahneralm/Unterhütten > über die Forststraße nach Burgfrieden/Rasen.

▣ Da Rasun di Sopra o di Sotto > sentiero n° 4, 3 > Maso Bugfrieden > risalendo il bosco per il sentiero n° 3 oppure passando per Redensberg sul sentiero n° 4 > Monte Nalle > continuando oltre si passa il Montone – è richiesta una buona pratica della montagna. Ritornare sullo stesso percorso o discendere dal Montone sul sentiero n° 4 > Malga Lahner e baite Unterhütten > la strada forestale attraversando Burgfrieden fino a Rasun.

▣ From Oberrasen or Niederrasen (path n. 3, 4) > Burgfrieden > following mark n. 3 or passing by Redensberg on the path n. 4 > Hochnall and then proceed to the Rammelstein peak – it is necessary to be experienced. Descent: same way back as the ascent or follow mark n. 4 from the Rammelstein > Lahneralm/Unterhütten > then proceed on the forestry road back to Burgfrieden and Rasen.



AMPERSPITZE | CIMA AMPERSPITZE 2.687 m

mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult 36 ⌚ 7:00 h* ↑ ca. 1.550 m

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

🚌 Ausstieg/Exit: Antholz Niedertal | Uscita: Anterselva di Sotto

▣ Ab Antholz Niedertal > vorbei am Vereinshaus > Hellsteinerhof > Rauthöfe (bis hierher evtl. mit dem Auto) > Forstraße Nr. 36 > Neuhütte > Dorfmußleralm > Niedertaler Ochsenalm (alle nicht bewirtschaftet) > Ampertörl > Amperspitze.

▣ Da Anterselva di Sotto > dopo la Casa Culturale > Maso Hellstein > Maso Raut (ultimo parcheggio) > strada forestale n° 36 > Neuhütte > malga Dorfmußler > Ochsenalm (tutte non gestite) > Ampertörl > Punta Amperspitze.

▣ From Antholz Niedertal > passing the Culture House > Hellsteinerhof > Rauthöfe (reachable also by car) > forest road n. 36 > Neuhütte > Dorfmußleralm > Ochsenalm (not administered as rest stops) > Ampertörl > Amperspitze.

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



HINTERBERGKOFEL 2.726 m

mittel | medio | medium 53 + 538 ⌚ 4:00 h* ↑ ca. 725 m

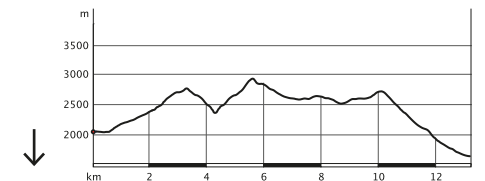
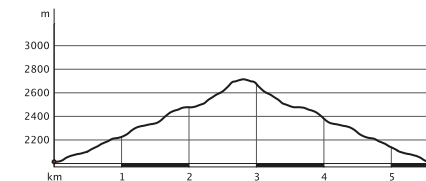
📍 Staller Sattel | Passo Stalle | Staller Saddle

🚌 Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz

▣ Staller Sattel (2.050 m) > gegenüber dem Obersee Parkmöglichkeit (Hinweisschild zum Hinterbergkofel und zur Hallscharte) > Aufstieg über das Weißenbachtal (rote Markierung) > bis unterhalb der Hallscharte > rechts weiter in kleinen Serpentina auf den Grat > links zum Gipfel.

▣ Passo Stalle (2.050 m) > parcheggiare davanti all'Obersee > alla destra segnava "Hinterbergkofel e Hallscharte" > salire attraversando la valle di Weißenbach (segnavia rossa) > fino a sotto la forcella Hallscharte > girare a destra e prendere un sentiero a serpentina, ripido e sassoso > proseguire sulla sinistra per la Cima.

▣ Staller Saddle > park your car on the opposite side of the lake Obersee > on the right side starts the signage to the Hinterbergkofel and the Hallscharte saddle > uphill crossing the Weißenbach valley (red marks) > below the Hallscharte > further right the path ascends in small serpentina crossing the ridge > then left to the peak.



JÄGERSCHARTE 2.870 m – ALMERHORN 2.986 m – BARMERHÜTTE 2.610 m

anspruchsvoll | difficile | difficult 112 + 39 ⌚ 8:00 h* ↑ ca. 935 m

📍 Staller Sattel oder Antholzer See | Passo Stalle o Lago di Anterselva | Staller Saddle or Lake Antholz

🚌 Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz

▣ Ab Staller Sattel (2.050 m) > Oberseehütte (2.017 m) > dort links zur Jägerscharte (Seilsicherung) > kurzer Aufstieg zum Almerhorn > zurück zur Jägerscharte > weiter zum Teil über Gletscher zur Barmerhütte > Markierung Nr. 112 > Riepscharte (2.764 m) > Abstieg zum Antholzer See (Markierung Nr. 39).

▣ Dal Passo Stalle (2.050 m) > Rif. Obersee (2.017 m) > a sinistra in salita (assicurazione con corda) per la forcella Jäger > breve arrampicata sulla cima dell'Almerhorn e ritorno alla forcella > continuare attraverso il ghiacciaio fino alla malga Barmer > seguire il segnavia n° 112 > forcella Riepen (2.764 m) > discesa per il sentiero n° 39 > Lago di Anterselva.

▣ From the Staller Saddle (2.050 m) > Oberseehütte (2.017 m) > proceed on the left to the Jägerscharte (saddle, belaying-securing with rope) > short ascent to the Almerhorn > back to the Jägerscharte > further on to the Barmerhütte partially going across glaciers > follow the mark n. 112 to the Riepscharte (saddle, 2.764 m) > descent to the Lake Antholz (mark n. 39).

* ⌚ Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



ROTWAND | CRODA ROSSA 2.818 m - HELLSTEINSPITZ 2.755 m - GRÜBLSCARTE | FORCELLA DELLA FOSSA 2.394 m

mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult 7 + 9 8:00 h* ca. 820 m

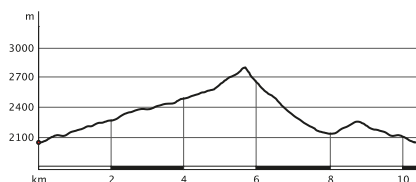
Staller Sattel | Passo Stalle | Staller Saddle

Ausstieg: Antholzer See | Uscita: Lago di Anterselva | Exit: Lake Antholz

D Ab Staller Sattel (2.050 m) > Markierung Nr. 7 rechts in das Agsttal folgen > dort über einen steinigen Aufstieg zum Rotwand Gipfel. Abstieg über den Aufstiegsweg oder steil hinunter zur Steinzgeralm (Markierung Nr. 7A) und zum Antholzer See.
Vom Gipfel > der Markierung weiter > Hellsteinspitz > Ochsenfelderseen > Gröblscharte > Gröblalm > Antholz Obertal.

I Dal Passo Stalle (2.050 m) > sulla destra seguire il segnavia n.7 per la Valle Agsttal > si prosegue per una salita sassosa fino in cima della Croda Rossa. Ritorno sullo stesso sentiero oppure scendere alla Malga Steinzer (sentiero n° 7A) e quindi al Lago di Anterselva. C'è la possibilità di proseguire per il "Hellsteinspitz" > Laghi "Ochsenfelderseen" > attraversare la cresta per la "Gröblscharte" > Malga Gröbl > Anterselva di Sopra.

E From the Staller Saddle (2,050 m) on the right side follow the marking n. 7 into the Agsttal valley > over a stony ascent to the Rotwand summit. You can descent on the same path or steep downhill to the Steinzger Alm (mark n. 7A) > Lake Antholz. Following the mark further on from the peak you reach the Hellensteinspitz > downwards passing the lakes Ochsenfelderseen > Gröblscharte > Gröblalm > Antholz Obertal.



WANDERKARTEN ALS ERGÄNZUNG ZUR BROSCHÜRE
erhältlich im Tourismusverein und in den Geschäften.

CARTINE DELLE ESCURSIONI COME SUPPLEMENTO ALLA BROCHURE
in vendita presso l'Associazione Turistica oppure nei negozi.

HIKING MAPS AS A SUPPLEMENT TO THE BROCHURE
available at the Tourist Info and in the shops.

* Gehzeit = hin und zurück | Tempo di percorrenza = andata e ritorno | Walking time = there and back



11-GIPFEL-TOUR 11 CIME TOUR | 11 SUMMIT TOUR



anspruchsvoll | difficile | difficult 11-Gipfel-Tour 33 km

Höhenmeter im Aufstieg | dislivello in salita | difference in altitude upwards: 2.850 m

Höhenmeter im Abstieg | dislivello in discesa | difference in altitude downwards: 2.280 m

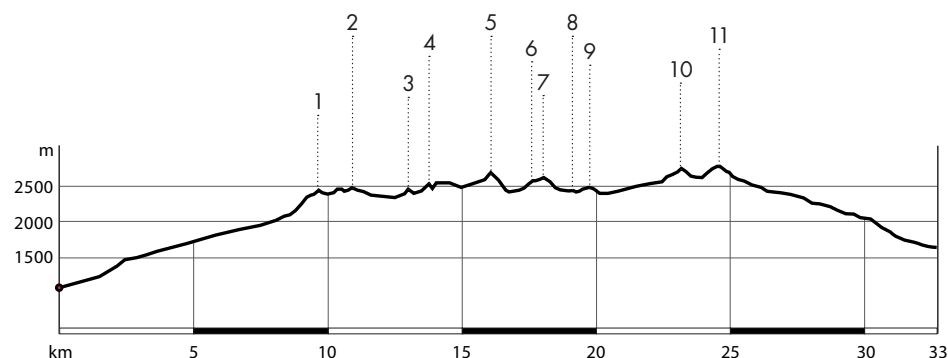
Ausgangspunkt | punto di partenza | starting point: Oberrasen | Rasun di Sopra

Endpunkt | fine | end: Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz

D Oberrasen (1.070 m)
> Mudler (1.590 m)
> Taistner Alm (2.012 m)
(1) Rudlhorn (2.448 m)
(2) Eisatz (2.493 m)
> Ausserriedl/Innerriedl
(3) Million (2.438 m)
(4) Frisiberg (2.569 m)
(5) Amperspitze (2.687 m)
(6) Karl (2.580 m)
(7) Ochsenfelder (2.609 m)
(8) Napfl (2.428 m)
(9) Knebelstein (2.494 m)
> Gröblscharte
(10) Höllensteinspitze (2.755 m)
(11) Rotwand (2.818 m)
> Staller Sattel (2.050 m)
> Antholzer See (1.650 m)

I Rasun di Sopra (1.070 m)
> Mudler (1.590 m)
> Malga di Tesido (2.012 m)
(1) Rudlhorn (2.448 m)
(2) Eisatz (2.493 m)
> Ausserriedl/Innerriedl
(3) Million (2.438 m)
(4) Frisiberg (2.569 m)
(5) Amperspitze (2.687 m)
(6) Karl (2.580 m)
(7) Ochsenfelder (2.609 m)
(8) Napfl (2.428 m)
(9) Knebelstein (2.494 m)
> forcella Gröbl
(10) Höllensteinspitze (2.755 m)
(11) Croda Rossa (2.818 m)
> Passo Stalle (2.050 m)
> Lago di Anterselva (1.650 m)

E Oberrasen (1,070 m)
> Mudler (1,590 m)
> Taistner Alm (2,012 m)
(1) Rudlhorn (2,448 m)
(2) Eisatz (2,493 m)
> Ausserriedl/Innerriedl
(3) Million (2,438 m)
(4) Frisiberg (2,569 m)
(5) Amperspitze (2,687 m)
(6) Karl (2,580 m)
(7) Ochsenfelder (2,609 m)
(8) Napfl (2,428 m)
(9) Knebelstein (2,494 m)
> Gröblscharte
(10) Höllensteinspitze (2,755 m)
(11) Rotwand (2,818 m)
> Staller Saddle (2,050 m)
> Lake Antholz (1,650 m)





WEITWANDERWEG: 2 TÄLER TRAIL SENTIERO DELLE DUE VALLI 2 VALLEY TRAIL



mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult 2-Täler-Trail

Ausgangspunkt | punto di partenza | starting point: Hopfgarten (A)

Endpunkt | fine | end: Niederrasen | Rasun di Sotto (ITA)

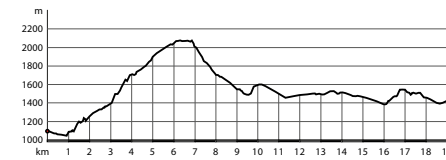
6 Tagesetappen | 6 tappe giornaliere | 6 day stages

Insgesamt 90 km | 90 km in totale | in total 90 km

Wo seit jeher Steinzeitjäger, Bergbauern, Knappen, Kirchgänger und Schmuggler ihre Wege zogen, führt heute der 2-Täler-Trail in sechs Tagesetappen und über insgesamt 90 Kilometern von Hopfgarten in Defereggental (A) über St. Jakob und den Staller Sattel bis nach Niederrasen im Antholztal (ITA).

Entrambe le valli, la Defereggental e quella di Anterselva, sono situate nella zona di confine tra l'Italia ed Austria. Da qui sono passate diverse persone fin dall'età della pietra con i suoi cacciatori, contadini di montagna, pellegrini e contrabbandieri. L'escursione delle 2 valli ci permette oggi attraverso 6 tappe giornaliere e per un totale di 90 km, partendo da Hopfgarten a Defereggental (A) e passando per St. Jakob ed il Passo Stalle di arrivare fino a Rasun di Sotto nella Valle Anterselva (ITA).

Wherever once hunters, mountain farmers, miners, churchgoers and smugglers made their way, now the 2-Valley Trail takes place. Six stages lead over 90 kilometers from Hopfgarten in Defereggental (A) via St. Jakob and the Staller Saddle to Niederrasen in the Antholztal (ITA).



ETAPPE | TAPPA | STAGE 1:

Hopfgarten > St. Veit

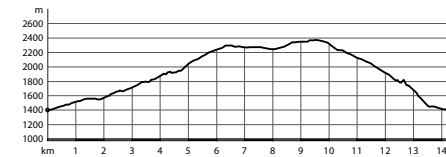
8:00 h 19,7 km 2.100 m



ETAPPE | TAPPA | STAGE 2:

St. Veit > St. Jakob

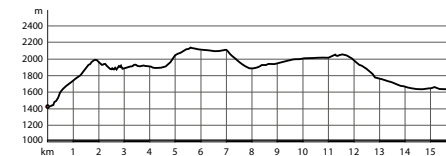
6:00 h 13,7 km 2.100 m



ETAPPE | TAPPA | STAGE 3:

St. Jakob > Maria Hilf

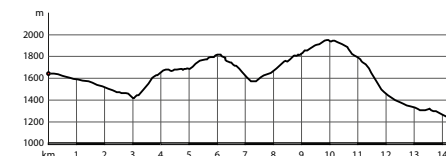
6:00 h 14,8 km 1.100 m



ETAPPE | TAPPA | STAGE 4:

Maria Hilf > Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz

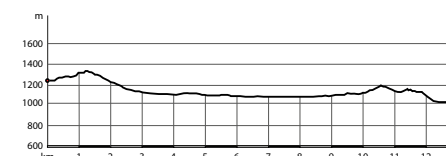
6:00 h 15,9 km 1.100 m



ETAPPE | TAPPA | STAGE 5:

Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz > Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

5:00 h 15,0 km 800 m



ETAPPE | TAPPA | STAGE 6:

Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo > Niederrasen | Rasun di Sotto

3:00 h 13,3 km 250 m



KLETTERSTEIGE | VIA FERRATE | VIA FERRATAS

HOCHALPENKOPF (LEVEL B)



leicht/mittel | facile/medio | easy/medium ⌚ 0:45–1:00 h ↑ ca. 110 m

Zustiegszeit | Tempo d'accesso | Access time: ca. 3:00–3:30 h

Abstiegszeit | Tempo di discesa | Descent time: ca. 2:00–2:30 h

■ **Oberolang** > der Straße bergauf folgen > Weg Nr. 20B bis Brunstalm > Weg Nr. 20 zum Kühwiesenkopf > ab hier beginnt der Klettersteig > Abstieg über den Normalweg Nr. 61 bis zur Weggabelung > links Weg Nr. 22A und 20 zurück zum Kühwiesenkopf > jetzt Abstieg wie Aufstieg.

■ **Valdaora di Sopra** > seguire la strada in salita > sentiero n° 20B > Brunstalm > sentiero n° 20 > monte Pra della Vacca > da qui inizia la Via Ferrata > discesa lungo il sentiero normale n° 61 fino al bivio > girare a sinistra > sentiero n° 22A e 20 per tornare al monte Pra della Vacca > ora discesa come in salita.

■ **Oberolang** > follow the road uphill > path n. 20B > Brunstalm > path n. 20 to the Kühwiesenkopf > from here, the via ferrata begins > descent via the normal path n. 61 to the fork > turn left onto path n. 22A and 20 to the Kühwiesenkopf > now descend as you ascended.

PIZ DA PERES (LEVEL C/D)



mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult ⌚ 2:00–2:30 h ↑ ca. 230 m

Zustiegszeit | Tempo d'accesso | Access time: ca. 1:00–1:30 h

Abstiegszeit | Tempo di discesa | Descent time: ca. 1:30–2:00 h

■ **Furkelpass** > gegenüber vom Speicherbecken > Forstweg Nr. 3 > bei der ersten Weggabelung rechts Weg Nr. 12B > Ücia Picio Pré Hütte > an der Hütte links dem Weg weiter hinauf folgen > dann links dem Weg Nr. 12 auf dem schmalen Steig bis zum Einstieg > der Klettersteig besteht aus 3 Teilen > nach Teil 1 wieder kurz auf Weg 12 > dort links, direkt an Felsen leicht bergab zum Teil 2 > nach Teil 2 ist Notausstieg möglich > nach Teil 3 endet der Klettersteig auf dem Weg Nr. 12 > noch ca. 70 hm bis zum Gipfel > Abstieg über Normalweg Nr. 12.

■ **Passo Furcia** > strada forestale n° 3 di fronte al bacino > seguir la fino al primo bivio > a destra sentiero n° 12B > Rifugio Ücia Picio Pré > alla malga girare a sinistra > proseguire fino al bivio > sentiero n° 12 fino all'inizio della Via Ferrata > la ferrata è composta da 3 parti > dopo la prima parte, tornare brevemente sul sentiero 12 > lì girare a sinistra, scendere leggermente vicino alla roccia per la seconda parte > dopo la seconda parte, uscita di emergenza possibile > dopo la terza parte, la ferrata termina sul sentiero n° 12 > ancora circa 70 metri di dislivello fino alla cima > discesa lungo il sentiero normale n° 12.

■ **Furkelpass** > forest road n. 3 opposite the reservoir > follow to the first fork > turn right > path n. 12B > Ücia Picio Pré hut > turn left > continue to the fork > there, turn left onto path n. 12 > follow the trail to the start of the via ferrata > the via ferrata consists of 3 parts > after part 1, briefly return to path 12 > there, turn left, slightly downhill next to the rock to part 2 > after part 2 there is an emergency exit > after part 3, the via ferrata ends on path n. 12 > about 70 more meters of elevation to the summit > descent via the normal path n. 12.



KLETTERGARTEN | PALESTRA DI ROCCIA | CLIMBING GARDEN

📍 Antholz Niedertal oberhalb Fischteich | Anterselva di Sotto sopra il laghetto per la pesca | Antholz Niedertal above the fish pond



■ 26 Kletterrouten mit verschiedenen Schwierigkeitsleveln für einzigartige Erlebnisse in luftigen Höhen! Entdeckt sie gleich: Die Routen sind im Südtiroler Dialekt benannt und unter Angabe des jeweiligen Schwierigkeitsgrades aufgelistet. erinnert euch daran, eure Kletterausrüstung mitzubringen!

■ 26 vie di arrampicata dal diverso livello di difficoltà per vivere esperienze verticali uniche! Scopritela fin d'ora: le vie sono denominate in dialetto altoatesino e riportano l'indicazione del relativo livello di difficoltà. Ricordate solo di portare con voi l'attrezzatura da arrampicata!

■ 26 climbing trails of varying levels of difficulty – a unique experience at lofty heights! Discover them straight away: the trails are titled in the South Tyrolean dialect and listed with the respective difficulty level. Just remember to take your climbing gear with you!

Route				Route				Route			
		m				m				m	
1	Leichte	4a	5	10	Schwieriger Riss	5b+	15	19	Mamma Eisbär	6a+	15
2	Schware	4a	5	11	Gecko	6a	7	20	Super Wings	6c	15
3	Zache	4a	5	12	Fischbrötchen	6a+	10	21	Wings for Life	5b+	15
4	Caccia di Funghi	5a	15	13	Speckbrotvariante	6a+	10	22	Little Yosemite	5a+	7
5	Eidechse	5a	15	14	Grisu	4a	15	23	Brennesselschlutza	6b+	7
6	Flaschenpost	6a+	15	15	Calimero	5a	15	24	Guashörnle	6a+	7
7	Othmar	6b	15	16	Gamsriss	5c	15	25	Martina	6c+	5
8	Tanzkurs	7a+	15	17	Hexntrick	6b+	15	26	Climb or Fly	7c	12
9	Schöne Äpfel	6b	15	18	Papa Eisbär	6b	15				





ACHTSAM AM BERG RISPETTA LA MONTAGNA RESPECT THE MOUNTAINS

Ein respektvoller Umgang mit der umgebenden Natur und die Erhaltung des UNESCO-Weltnaturerbes der Dolomiten. Darauf zielt das Projekt „Achtsam am Berg“ ab. Zum Schutz der Natur aber auch zu eurer eigenen Sicherheit: Mit diesen einfachen, aber wichtigen Regeln wird eure Wanderung garantiert zum gelungenen Erlebnis.

- » Geht vorsichtig: Der Untergrund auf den Wanderwegen ist uneben und könnte rutschig sein.
- » Respektiert die Natur und die Wildtiere: Vermeidet verstörende Geräusche und bleibt auf den gekennzeichneten Wegen.
- » Beachtet Zäune: Manche Wege führen durch private, landwirtschaftlich genutzte Grundstücke. Trefft ihr auf ein Gatter, geht hindurch und schließt es hinter euch wieder, damit das Weidevieh nicht auskommt.
- » Achtet auf den Schwierigkeitsgrad der Strecke und schätzt eure Fähigkeiten realistisch ein.
- » Haltet euch an Regeln in den Naturparks: Hier gelten strengere Vorschriften.
- » Bitte nehmt euren Müll wieder mit nach Hause.
- » Bevor ihr losmarschert, checkt unbedingt den Wetterbericht. Und denkt dran: Am Berg kann das Wetter innerhalb von wenigen Minuten umschlagen.
- » Packt euren Rucksack richtig und zieht euch wetterfeste, rutschsichere Schuhe an, die auch gut sitzen.

Un approccio rispettoso della natura circostante e la salvaguardia delle Dolomiti, Patrimonio Mondiale UNESCO: sono questi gli obiettivi del progetto “Rispetta la montagna”. Vi chiediamo di seguire una serie di regole, fondamentali per garantire la vostra sicurezza e la cura degli ambienti naturali.

- » Camminate con attenzione, il terreno dei sentieri è sconnesso e si può scivolare.
- » Rispettate le recinzioni, alcuni sentieri attraversano terreni agricoli privati. Se trovate cancelli, dopo essere passati, chiudeteli sempre, servono a contenere il bestiame.
- » Considerate il livello di difficoltà del percorso e valutate le vostre capacità.
- » Rispettate la natura e gli animali selvatici, evitate rumori molesti, non abbandonate i sentieri segnalati.
- » Rispettare le regole dei Parchi Naturali, queste sono aree protette con regole più rigide.
- » Per favore, portate a casa la vostra spazzatura.
- » Controllate il meteo prima di partire, ricordate che in montagna il tempo e le temperature possono cambiare velocemente.
- » Preparate bene lo zaino. Indossate scarponcini impermeabili con suole antiscivolo e una calzatura perfetta.

Being respectful of the surrounding nature and preserving the UNESCO World Nature Heritage of the Dolomites. This is what the project “Respect the mountains” aims at. We ask that you follow a few rules, which are essential for ensuring your safety and the protection of the nature environment.

- » Walk carefully, as the ground on the paths is uneven and you might slip.
- » Respect nature and wildlife, avoid causing a disturbance and do not leave the marked paths.
- » Resepect fencing some paths cross private farmland. If you come across a gate, always close it once you have passed through so that the livestock cannot escape.
- » Bear in mind the difficulty level of the route and assess your abilities realistically.
- » Abide by the rules in the Nature Parks, these are protected areas with stricter regulations.
- » Please take your rubbish home with you.
- » Check the weather forecast before setting off and remember that in the mountains the weather and temperature can change quickly.
- » Pack your backpack carefully. Wear waterproof footwear with non-slip soles and a snug fit.



Achtsam am Berg
Rispetta la montagna
Respetea la montes
Respect the mountain

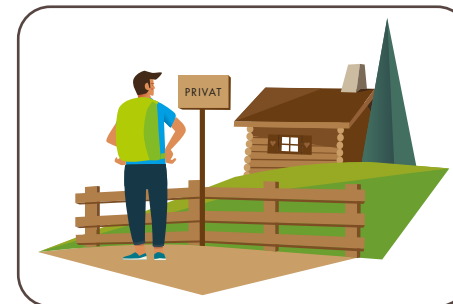
RESPEKTVOLLER UMGANG GEGENÜBER UNSEREN LANDWIRTEN TRATTAMENTO RISPETTOSO DEGLI AGRICOLTORI RESPECTFUL INTERACTION WITH OUR FARMERS



Abfall nach Hause bringen | Portare a casa i rifiuti | Take the waste home



Zaungatter wieder schließen
Richiudere i cancelli | Close the gates



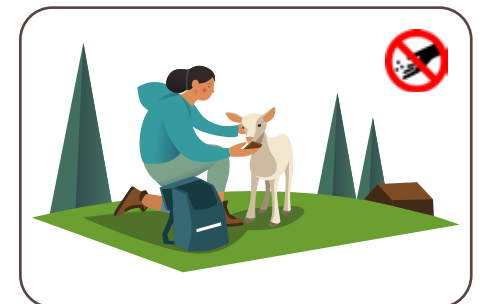
Beschildeungen beachten
Rispettare i segnali | Observe signage



Wiesen nicht betreten | Non entrare nei prati
Do not tread on meadows



Abstand zum Viehbestand | Mantenere distanza dal bestiame | Distance from cattle



Tiere nicht füttern | Non dare da mangiare agli animali | Do not feed animals

RICHTIGES HANDELN IM NOTFALL IN CASO DI EMERGENZA IN CASE OF AN EMERGENCY

Erste Hilfe leisten

Bewahrt Ruhe, achtet auf eure eigene Sicherheit und überprüft den Zustand der verletzten Person.



112 anrufen

Antwortet auf die Fragen des Disponenten am Telefon und gebt den Ort an, an dem ihr euch befindet.



Den Verletzten beobachten

Helft dem Verletzten und kontrolliert seinen Zustand. Steht ihm bei, bis die Rettungskräfte vor Ort sind.



Die Rettungskräfte unterstützen

Sobald die Rettungskräfte eintreffen, schildert die Situation und helft nur, wenn ihr darum gebeten werdet. Behindert die Rettungskräfte nicht in ihrer Arbeit.

Primo soccorso

Mantenete la calma, verificate la propria sicurezza e le condizioni del ferito.



Chiamate il 112

Rispondete alle domande che l'operatore vi farà e date la posizione dove vi trovate.



Sorvegliate il ferito

Aiutate il ferito a seconda della gravità. Tenetelo sotto sorveglianza fino all'arrivo dei servizi d'emergenza.



Aiutate i soccorritori

All'arrivo dei soccorritori spiegate la situazione e solo se richiesto aiutateli. Non intralciate i soccorsi.

Provide first aid

Remain calm, pay attention to your own safety and assess the condition of the injured person.



Call 112

Answer the questions that the operator asks you and give your location.



Monitor the injured person

Help the injured person and assess their condition. Stay with them until the emergency services arrive.



Help the rescuers

When the rescuers arrive, explain the situation and only help them if requested. Do not obstruct the rescue services.



APP FÜR DIE STANDORTBESTIMMUNG

Sie sollte auf keinem Smartphone fehlen: die Notfall-App „Where Are U“. Im Notfall übermittelt sie eure Position automatisch an die Einsatzzentrale 112, die die Rettungskräfte dann direkt an eurer Position schickt.

APP PER LA LOCALIZZAZIONE

Vi consigliamo di scaricare l'applicazione „Where Are U“. In caso di emergenza, il 112 potrà localizzarvi a prescindere dalla vostra posizione.

EMERGENCY LOCATOR APP

We recommend downloading the „Where Are U“ app. In an emergency, the app will transmit your position automatically to the 112 control center, which will be able to send the rescuers straight to you.



WAS KOMMT ALLES IN DEN RUCKSACK? COSA METTERE NELLO ZAINO? WHAT TO PUT IN YOUR BACKPACK?

Damit ihr beim Wandern bestens gerüstet seid, haben wir hier kurz das Wichtigste zusammengefasst. Folgendes darf auf keinen Fall fehlen:

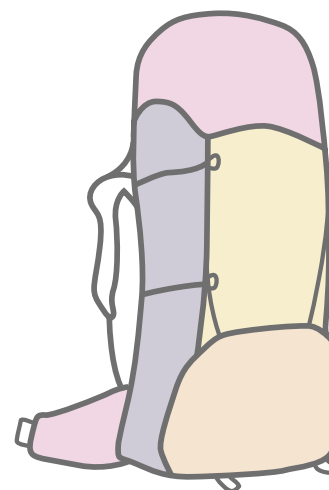
- » Festes, wasserdichtes Schuhwerk mit geeigneter Sohle, vorzugsweise knöchelhoch, um Verstauchungen zu vermeiden.
- » Warme, wasserdichte Kleidung am Körper und Wechselkleidung im Rucksack.
- » Ausreichend Flüssigkeit, Müsliriegel, Sonnencreme und Sonnenbrille.
- » Wanderkarte, Mobiltelefon und Erste-Hilfe-Set.
- » Eine Stirnlampe für den Notfall.
- » Bevorzugt Kleidung in heller, auffälliger Farbe – im Notfall seid ihr so besser sichtbar.

Per affrontare al meglio le vostre escursioni, assicuratevi di portare con voi:

- » Indossate scarpe robuste ed impermeabili, con una suola adeguata allo sterrato; meglio se alte fino alla caviglia, per prevenire distorsioni.
- » Abbigliamento caldo, impermeabile e vestiti di ricambio.
- » Liquidi in abbondanza, del cibo energetico, la crema solare e gli occhiali da sole.
- » Cartina escursionistica, il cellulare e il kit di primo soccorso.
- » Una lampada frontale è sempre utile, soprattutto in caso di emergenza.
- » Per la vostra sicurezza, indossate colori accesi: sarete più visibili in caso di emergenza.

We have put together a list of the most important things to take with you to ensure that you are properly equipped for going hiking:

- » Sturdy, waterproof footwear with a suitable sole, preferably ankle-high to prevent sprains.
- » Warm, waterproof clothing and a change of clothes in your backpack.
- » Plenty of fluids, high-energy foods, sun cream, sunglasses.
- » Hiking map, mobile phone and first aid kit.
- » A head torch is always useful, especially in case of emergencies.
- » For your safety, wear bright colours: you will be more visible in an emergency.



Leichte Ausrüstung (Regenschutz, Daunenjacke...)
Attrezzatura leggera (piumino, coprizaino per la pioggia...)
Light equipment (down jacket, rain cover...)

Mittelschwere Ausrüstung (Kleidung)
Attrezzatura di medio peso (abbigliamento)
Medium weight equipment (clothing)

Schwere Ausrüstung (Trinkflaschen, Kamera...) in Schulterhöhe möglichst nah am Rücken | Attrezzatura pesante (provviste, borraccia, fotocamera...) all'altezza delle spalle, il più vicino possibile al corpo | Heavy equipment (provisions, water bottle...) at shoulder height, as close to the body as possible

Kleinigkeiten (Handy, Sonnencreme, First Aid Kit...) die unterwegs schnell zur Hand sein sollen | Oggetti piccoli usati frequentemente (cellulare, crema solare, kit di primo soccorso...) | Small, frequently used items (mobile phone, map, sun cream, first aid kit...) so that you can get hold of them quickly when needed



■ **Unser Wasser in der Region ist trinkbar.** Wir ermutigen euch, dieses reine und überaus hochwertige Wasser zu schätzen: Bestellt euch im Restaurant Krüge mit frischem Trinkwasser und füllt eure Flaschen mit klarem Leitungswasser auf.

Refill Südtirol

Wenn ihr unterwegs seid, denkt dran, Trinkflaschen oder leere Wasserflaschen mitzunehmen. In den Dörfern und entlang der Wanderwege, vor allem in niedrigeren Lagen, trifft ihr immer wieder auf Brunnen und Trinkwasserstellen, wo ihr eure Flaschen mit frischem Wasser auffüllen könnt.

Wassersparen im Urlaub

- » Reduziert die Anzahl der Waschgänge: Bittet eure Unterkunft Handtücher und Bettwäsche nur bei effektivem Bedarf zu waschen.
- » Lieber kurz duschen als ausgiebig baden.
- » Achtet auf natürliche Inhaltsstoffe bei der Wahl von Pflege- und Waschmitteln.

Interaktive Karte mit Brunnen und Refill-Stationen: www.refill.bz.it

■ **L'acqua della regione è potabile.** Vi incoraggiamo a valorizzare quest'acqua, pura e di qualità: chiedete delle caraffe al ristorante e riempite le vostre borracce prima di partire per un'escursione.

Refill Alto Adige

Portate con voi delle borracce o delle bottiglie vuote. In paese e lungo molti sentieri, soprattutto a bassa quota, potrete trovare una serie di fontane e punti di ricarica. Riutilizzare una borraccia o una bottiglia consente di ridurre la quantità di rifiuti che vengono creati durante un'escursione.

Risparmiare acqua in vacanza

- » Limitate le lavatrici: chiedete alla struttura in cui risiedete di lavare gli asciugamani e simili solo quando è necessario.
- » Preferite la doccia breve alla vasca da bagno.
- » Detersivi e saponi sono in ogni caso sostanze inquinanti. Comprate prodotti naturali.

Mappa interattiva con fontane e stazioni di ricarica: www.refill.bz.it

■ **The region's water is safe to drink.** We encourage you to conserve this pure, high-quality water: ask for a jug in the restaurant and fill your water bottles before heading out on a trip.

Refill Südtirol

Remember to take along a water bottle to refill when you are out and about. In the villages and along many of the hiking trails, especially at lower altitudes, you will find plenty of fountains and drinking water points where you can top up your bottles with fresh water. Reusing a water bottle helps to reduce waste.

Saving water on holiday

- » Limit the use of washing machines: ask the establishment where you are staying to wash towels and the like only when necessary.
- » Take a short shower rather than a long bath.
- » When buying detergents and soaps, choose products containing natural ingredients.

Interactive map with wells and refill stations: www.refill.bz.it



NATURPARK RIESERFERNER-AHRN PARCO NATURALE VEDRETTE DI RIES RIESERFERNER-AHRN NATURE PARK



■ Wusstet ihr, dass der Naturpark Rieserferner-Ahrn mit 38 Dreitausendern der gletscherreichste Naturpark Südtirols ist? Und wusstet ihr auch, dass er gemeinsam mit dem österreichischen Nationalpark Hohe Tauern und dem Hochgebirgsnaturpark Zillertaler Alpen den größten Naturschutzgebietsverbund Mitteleuropas darstellt? Kurz gefasst: Es ist ein Naturpark den man erlebt haben muss! Auf einer Fläche von insgesamt 31.320 Hektar erstreckt er sich über die 6 Gemeinden und grenzt an das Ahrntal, Pustertal, und den Gebirgspass Staller Sattel an der Grenze von Österreich und Italien.

■ Sapevate che il Parco Naturale Vedrette di Ries-Aurina, con le sue imponenti 38 cime sopra i tremila metri, comprende la maggior superficie glaciale dell'Alto Adige? E sapevate che, assieme al Parco Naturale Hohe Tauern ed al Parco Naturale Alpi della Zillertal in Austria, rappresenta la più ampia rete di riserve naturali dell'Europa centrale? In poche parole, si tratta di un parco e di un fenomeno naturale unico, non visitarlo sarebbe un vero peccato! Si estende su una superficie di 32.320 ettari, che comprende i nostri 6 comuni ed i confini con la Valle Aurina, Val Pusteria e il Passo di Stalle tra Austria e Italia.

■ Did you know that the Rieserferner-Ahrn Nature Park, with its 38 three-thousanders, represents the most glacier-rich nature park in South Tyrol? Or did you know that, along with the Austrian Hohe Tauern National Park and the Zillertaler High Alps Nature Park, it forms the largest nature reserve network in Central Europe? Long story short: This nature park is a must-see! Covering a total area of 31,320 hectares, it extends over 6 municipalities and borders on the Ahrntal valley and Pustertal valley as well as the mountain pass Staller Sattel on the Austrian-Italian state border.

REGELN IM NATURPARK RULES IN THE NATURE PARK REGOLE NEL PARCO NATURALE



Bleibt auf den markierten Wegen, schont Wiesen und Almen | Rimanete su sentieri segnati, rispettate prati e pascoli | Stay on marked paths, respect meadows and pastures



Entzündet keine Feuer
Non accendete fuochi
Do not start fires



Sammelt keine Pilze, Pflanzen oder Mineralien
Non raccogliete funghi, piante o minerali
Do not pick mushrooms and plants or collect rocks and stones



Vermeidet Lärm
Evitate di fare rumore
Avoid making a noise



Zerstört keine Nester, Höhlen oder andere Lebensräume | Non distruggete nidi, tane e altri habitat | Do not destroy nests, dens and other habitats



Zelten verboten
Non campeggiate
Camping is prohibited



Lasst keine Abfälle liegen
Non disperdetevi rifiuti nell'ambiente
Do not litter the environment



Motorisierte Fahrzeuge haben hier nichts zu suchen
No ai veicoli motorizzati
No motorised vehicles



Drohnen sind hier nicht gestattet
È vietato l'utilizzo di droni volanti
The flying of drones is prohibited





Regeln für die Wildtierbeobachtung:

- » Respektiert die Tiere und ihr natürliches Umfeld.
- » Übt euch in Geduld, seid ruhig und sprecht leise.
- » Macht euch so unsichtbar wie möglich.
- » Achtet auf euch und eure Grenzen.
- » Stellt keine Kamerafallen auf und baut keine Hütten für die Wildtierfotografie.
- » Bei Begegnung mit Großraubwild, bleibt fern, lasst euren Hund an der Leine und vermeidet hektische Bewegungen. Haltet einen Sicherheitsabstand von mind. 100 m ein und entfernt euch langsam und ruhig.

Regole per l'avvistamento di animali:

- » Rispettate prima di tutto gli animali e l'ambiente.
- » Abbiate pazienza e calma, parlate a bassa voce.
- » Rendetevi invisibili per quanto possibile.
- » Conoscete voi stessi e i vostri limiti.
- » Non è consentito apporre foto-rappole e costruire capanni per la fotografia naturalistica.
- » In caso incontriate un grande predatore, non avvicinateci, tenete i cani al guinzaglio e non compiete movimenti bruschi. Mantenete una distanza di sicurezza di almeno 100 metri ed allontanatevi con calma.

Rules for spotting animals:

- » Respect wildlife and their natural environment.
- » Be patient and calm, speak softly.
- » Make yourself as invisible as possible.
- » Know yourself and your limits.
- » Do not set up camera traps or build hides for wildlife photography.
- » If you encounter a large predator, do not approach it, keep your dogs on a lead and do not make any sudden movements. Keep a safe distance of at least 100 m and move away calmly.



Der Borkenkäfer ist ein kleiner, 4-5mm langer Käfer, der sich hauptsächlich von der Rinde der Fichten ernährt – ein Baum der in unseren Wäldern überaus häufig vorkommt. Der Schädling gräbt Tunnel ins Bauminnere und unterbricht den Saftstrom, sodass der Baum langsam aber sicher abstirbt. Das Vorhandensein von gefallenen, unbeschädigten und feuchten Pflanzen begünstigt seine Vermehrung. Der Sturm Vaia und die starken Schneefälle, die sich im Jahr darauf zugetragen haben, boten perfekte Bedingungen für die Ausbreitung des Borkenkäfers. Ein Borkenkäferbefall dauert im Schnitt 5-6 Jahre und führt zu einer Verfärbung der Pflanzen. Die beste Abwehrstrategie ist die Vorbeugung, indem man Mischwälder mit verschiedenen Baumarten pflanzt, die widerstandsfähiger sind und sich vom Befall schneller erholen.

Il bostrico è un piccolo coleottero, lungo 4-5 mm, che si nutre principalmente della corteccia degli abeti rossi, che compongono gran parte dei nostri boschi. Scava gallerie all'interno degli alberi, interrompendo il flusso di linfa portandole alla morte. La presenza di piante cadute, integre ed umide ne favorisce la proliferazione. La tempesta Vaia e la forte nevicata l'anno successivo hanno appreso le condizioni perfette per la diffusione di questi insetti. Un'infestazione da bostrico dura in media 5-6 anni, e determina la discolorazione delle piante. La miglior strategia di difesa è la prevenzione, con la creazione di boschi misti, ricchi di specie differenti di alberi, più resistenti alle infestazioni e capaci di rigenerarsi più velocemente.

The bark beetle is a small beetle, 4-5 mm long, which mainly feeds on the bark of spruce trees, which make up a large part of our forests. It digs tunnels inside the trees, interrupting the flow of sap, slowly but surely leading to their death. The presence of fallen, undamaged and moist plants encourages its proliferation. Storm Vaia and the heavy snowfalls the following year provided the perfect conditions for the spread of these insects. A bark beetle infestation lasts 5-6 years on average, and results in discoloration of the plants. The best defence strategy is prevention, with the creation of mixed forests rich in different species of trees that are more resistant to infestation and able to recover faster.



Unser Wunsch ist es, dass jeder von euch seinen Urlaub in vollen Zügen genießen kann. Deshalb arbeiten wir mit „Südtirol für alle“ zusammen, um barrierefreie Wanderwege auszumachen, die unabhängig von der jeweiligen körperlichen Verfassung für jedermann zugänglich sind. Ihr findet unsere zertifizierten Wanderwege auf folgender Website: www.suedtirolfueralle.it

Desideriamo che tutti possano vivere le proprie vacanze al meglio. Per questo motivo collaboriamo con "Alto Adige per tutti" per identificare sentieri senza barriere, accessibili a prescindere dalla propria condizione fisica. Potete visionare i sentieri certificati sul sito: www.altoadigepertutti.it

We want everyone to be able to enjoy their holiday as much as possible. That is why we work for "South Tyrol for All" to identify barrier-free trails that are accessible to all regardless of their physical limitations. You can see a list of certified trails on the following website: www.suedtirolfueralle.it





KRONPLATZ | PLAN DE CORONES



Olang | Valdaora

21.06.–12.10.2025 ☞ 9–17 Uhr | ore 9–17 | 9 am–5 pm



Reischach | Riscione

17.05.–09.11.2025 ☞ 9–17 Uhr | ore 9–17 | 9 am–5 pm



Ruis, St. Vigil | S.Vigilio

30.05.–09.06.2025 ☞ Fr + Sa + So 9–17 Uhr | ven + sab + dom ore 9–17 | Fri + Sat + Sun 9 am–5 pm

13.06.–05.10.2025 ☞ 9–17 Uhr | ore 9–17 | 9 am–5 pm

10.10.–12.10.2025 ☞ Fr + Sa + So 9–17 Uhr | ven + sab + dom ore 9–17 | Fri + Sat + Sun 9 am–5 pm



Piz de Plaies, St. Vigil | S.Vigilio

20.06.–05.10.2025 ☞ 9–17 Uhr | ore 9–17 | 9 am–5 pm



HIGHLIGHTS FOR KIDS & FAMILIES

♥ Little Kronplatz ♥ Streichelzoo | zoo di animali domestici | petting zoo
♥ Holzkugelbahn | Pista di palline in legno | wooden ball track ♥ Skyscraper



HOCHPUSTERTAL | ALTA PUSTERIA



Helm, Sexten & Vierschach | Monte Elmo, Sesto e Versciaco

29.05.–12.10.2025 ☞ 8.30–17.30 Uhr | ore 8.30–17.30 | 8.30 am–5.30 pm

13.10.–09.11.2025 ☞ 8.30–16.30 Uhr | ore 8.30–16.30 | 8.30 am–4.30 pm

HIGHLIGHTS FOR KIDS & FAMILIES

♥ Olperls Bergwelt | Parco Natura Olperl | Olperl Nature Park



Rotwand, Sexten | Croda Rossa, Sesto

29.05.–05.07.2025 ☞ 8.30–17.30 Uhr | ore 8.30–17.30 | 8.30 am–5.30 pm

06.07.–07.09.2025 ☞ 8.30–17.30 Uhr | ore 8.30–17.30 | 8.30 am–5.30 pm

08.09.–02.11.2025 ☞ 8.30–17.30 Uhr | ore 8.30–17.30 | 8.30 am–5.30 pm

HIGHLIGHTS FOR KIDS & FAMILIES

♥ Spielpark mit Rentierfamilie | Parco giochi con la famiglia di renne | Playpark with reindeer family



Haunold, Innichen | Baranci, S. Candido

07.06.–21.06.2025 ☞ 9–17.30 Uhr | ore 9–17.30 | 9 am–5.30 pm

22.06.–30.08.2025 ☞ 9–18.30 Uhr | ore 9–18.30 | 9 am–6.30 pm

31.08.–19.10.2025 ☞ 9.00–17.30 Uhr | ore 9.00–17.30 | 9.00 am–5.30 pm

HIGHLIGHTS FOR KIDS & FAMILIES

♥ Zwergendorf | Nascondiglio degli gnomi | Dwarf village ♥ Funbob
♥ Riesenreich Haunold | regno del gigante Baranci | Realm of gigante baranci

AHRNTAL | VALLE AURINA



Klausberg, Steinhaus | Cadi Pietra

24.05.–02.11.2025 ☞ 8.30–12.20 Uhr, 13.00–17.15 Uhr |

ore 8.30–12.20, 13.00–17.15 | 8.30 am–12.20 pm, 1–5.15 pm

HIGHLIGHTS FOR KIDS & FAMILIES

♥ Dino Land ♥ Wassererlebniswelt | Parco acquatico | Water park ♥ Zipline ♥ Alpine Coaster



Speikboden, Sand in Taufers | Campo Tures

31.05.–19.10.2025 ☞ 8.30–16.30 Uhr | ore 8.30–16.30 | 8.30 am–4.30 pm

HIGHLIGHTS FOR KIDS & FAMILIES

♥ Waldrutschenpark | Parco scivoli nel bosco | Forest slide park
♥ Kinderklettersteig | Via ferrata per bambini | Children's via ferrata





TOURENVORSCHLÄGE MOUNTAINBIKE PROPOSTE PER GITE IN MOUNTAINBIKE RECOMMENDED MOUNTAIN BIKE TOURS

BIOTOP | GIRO BIOTOPO | BIOTOPE ROUND

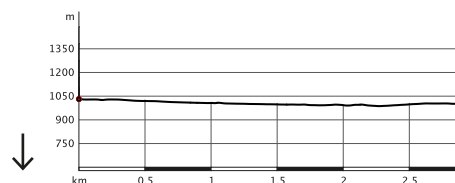
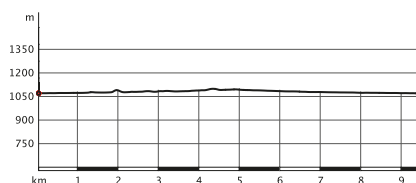
leicht | facile | easy ⌚ ca. 50 min. ↔ ca. 12 km ↑ ca. 100 m

Forstweg | Strada forestale | Forest road

■ Rasen > Oberrasner Möser zum Biotop > Antholz Niedertal > Rasen. Start auch ab Antholz Niedertal möglich.

■ Rasen > Biotopo > Anterselva di Sotto > Rasen. Partenza possibile anche da Anterselva di Sotto.

■ Rasen > Biotope of Oberrasen > Antholz Niedertal > Rasen. Also possible starting from Antholz Niedertal.



NEUNHÄUSERN - OLANG | NOVE CASE - VALDAORA

leicht | facile | easy ⌚ ca. 50 min. ↔ ca. 10 km ↑ ca. 80 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Rasen > Neunhäusern > Niederolang > Mitterolang > Oberolang > Industriezone > Rasen.

■ Rasen > Nove Case > Valdaora di Sotto > Valdaora di Mezzo > Valdaora di Sopra > Zona industriale > Rasen.

■ Rasen > Neunhäusern > Niederolang > Mitterolang > Oberolang > Industrial area > Rasen.

DIREKTE ANBINDUNG AN
DEN PUSTERTALER RADWEG
COLLEGAMENTO DIRETTO ALLA
PISTA CICLABILE DELLA VAL PUSTERIA
DIRECT CONNECTION TO THE
PUSTERTALER BIKETRAIL



TOURENVORSCHLÄGE MOUNTAINBIKE PROPOSTE PER GITE IN MOUNTAINBIKE RECOMMENDED MOUNTAIN BIKE TOURS

RASNER RUNDE | GIRO DI RASUN | RASEN ROUND

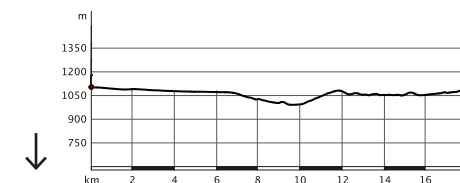
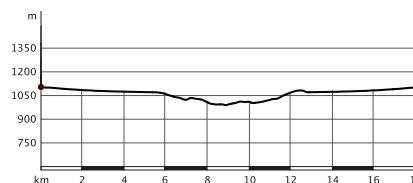
leicht | facile | easy ⌚ ca. 1:30 h ↔ ca. 14 km ↑ ca. 100 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Antholz Niedertal > Oberrasen > Niederrasen > auf dem Radweg bis zum Alpen Natur Camping, Niederrasen > Oberrasen > Antholz Niedertal.

■ Anterselva di Sotto > Rasun di Sopra > Rasun di Sotto > proseguire sulla ciclabile verso il Alpen Natur Camping, da lì fare tappa Rasun di Sotto > Rasun di Sopra > Anterselva di Sotto.

■ Antholz Niedertal > Oberrasen > Niederrasen > proceed on the bike trail up to Alpen Natur Camping, from there Niederrasen > Oberrasen > Antholz Niedertal.



WELSBERG | MONGUELFO

leicht | facile | easy ⌚ ca. 2:30 h ↔ ca. 35 km ↑ ca. 200 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Antholz Niedertal > Oberrasen > Niederrasen > Oberolang > Olan-ger Stausee > Welsberg. Die Tour kann bis nach Niederdorf, Toblach oder Innichen beliebig verlängert werden.

■ Anterselva di Sotto > Rasun di Sopra > Rasun di Sotto > Valdaora di Sopra > Diga di Valdaora > Monguelfo. Il tour può essere esteso fino a Villabassa, Dobbiaco o San Candido.

■ Antholz Niedertal > Oberrasen > Niederrasen > Oberolang > Barrier Lake Olang > Welsberg. The tour can be extended as far as Niederdorf, Toblach or Innichen.



LANGEGG ALM | MALGA LANGEGG

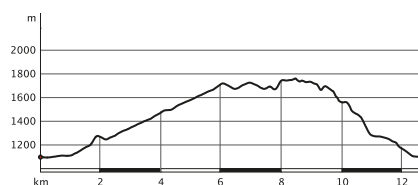
mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult ⌚ ca. 2:00 h ↔ ca. 6 km ↑ ca. 800 m

Forstweg | Strada forestale | Forest road

■ Antholz Niedertal > Walderhöfe > Hofstatt Alm > Langegg Alm > Antholz Niedertal.

■ Anterselva di Sotto > Masi Walder > malga Langegg > Anterselva di Sotto.

■ Antholz Niedertal > Walderhöfe > Langegg Alm > Antholz.



MUDLER BERGGASTHAUS MUDLER RISTORANTE DI MONTAGNA

anspruchsvoll | difficile | difficult ⌚ ca. 3:00-4:00 h ↔ ca. 30 km ↑ ca. 800 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Variante 1: Rasen > Obergoste > Mudler Berggasthaus > Langegge > Antholz > Rasen.

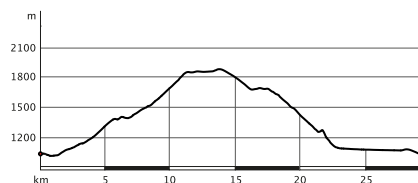
Variante 2: Antholz Niedertal > Walderhöfe > Langegg Alm > Neuhüttenalm > weiter Weg Nr. 31B bis Mudlerhof > Taisten > Welsberg > Radweg bis Oberolang > Nieder-rasen > Oberrasen > Antholz Niedertal.

■ Variante 1: Rasen > Obergoste > Mudler ristorante di montagna > Langegge > Anterselva > Rasen.

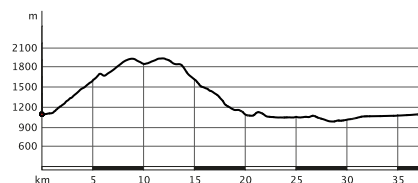
Variante 2: Anterselva di Sotto > masi Walder > malga Langegg > malga Neuhütte > sentiero n° 31B fino al ristoro Mudler > Tesido > Monguelfo > ciclabile fino a Valdaora di Sopra > Rasun di Sotto > Rasun di Sopra > Anterselva di Sotto.

■ Version 1: Rasen > Obergoste > Mudler Berggasthaus > Langegge > Antholz > Rasen.

Version 2: Antholz Niedertal > Walderhöfe > Langegg hut > Neuhüttenalm > further on through the path n. 31B to the Mudlerhof > Taisten > Welsberg > cycle lane to Oberolang > Niederrasen > Oberrasen > Antholz Niedertal.



Variante 1



Variante 2



LAMPRECHTSBURG - BRUNECK - DIETENHEIM CASTEL LAMBERTO - BRUNICO - TEODONE

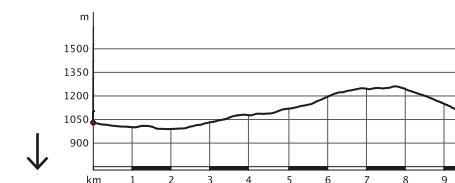
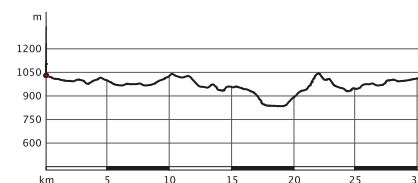
mittel | medio | medium ⌚ ca. 2:30 h ↔ ca. 25 km ↑ ca. 100 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Rasen > Neunhäusern > Ried > Lamprechtsburg > Bruneck > Dietenheim > Percha > zurück über den Römerweg nach Rasen.

■ Rasen > Nove Case > Novale > Castel Lambert > Brunico > Teodone > Perca > ritorno per il "sentiero dei romani" a Rasen.

■ Rasen > Neunhäusern > Ried > Lamprechtsburg > Bruneck > Dietenheim > Percha > back to Rasen on the "Romans' path".



SALLA - WELSBERG - TAISTEN SALLA - MONGUELFO - TESIDO

mittel | medio | medium ⌚ ca. 2:30 h ↔ ca. 20 km ↑ ca. 300 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Rasen > Oberolang > Salla > Welsberg > Taisten > Breitwiesen > Goste > Rasen.

■ Rasen > Valdaora di Sopra > Salla > Monguelfo > Tesido > Breitwiesen > Goste > Rasen.

■ Rasen > Oberolang > Salla > Welsberg > Taisten > Breitwiesen > Goste > Rasen.





STALLER SATTEL | PASSO STALLE | STALLER SADDLE

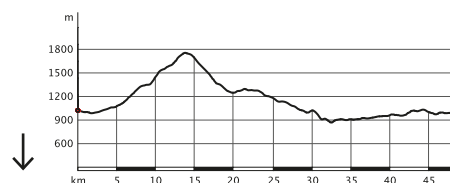
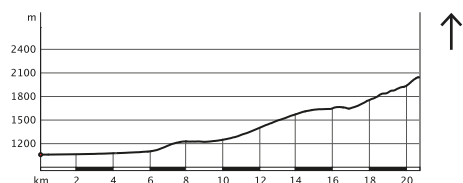
anspruchsvoll | difficile | difficult ⌚ ca. 4:00 h ↔ ca. 30 km ↑ ca. 1.000 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

▣ Rasen > Antholz Niedertal > Antholz Mittertal > Antholzer See > Staller Sattel > Rasen.

▣ Rasen > Anterselva di Sotto > Anterselva di Mezzo > Lago di Anterselva > Passo Stalle > Rasen.

▣ Rasen > Antholz Niedertal > Antholz Mittertal > Lake Antholz > Staller Saddle > Rasen.



RUND UM DEN KRONPLATZ INTORNO AL PLAN DE CORONES AROUND THE KRONPLATZ

anspruchsvoll | difficile | difficult ⌚ ca. 4:00-5:00 h ↔ ca. 50 km ↑ ca. 750 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

▣ Rasen > Olang > Ferkelpass > Enneberg > Maria Saalen > Reischach > Ried > Rasen.

▣ Rasen > Valdaora > Passo Furcia > Pieve di Marebbe > Sares > Riscone > Novale > Rasen.

▣ Rasen > Olang > Furkel > Enneberg > Maria Saalen > Reischach > Ried > Rasen.

REDENSBERG - ASCHBACH REDENSBERG - SOPRANESSANO

anspruchsvoll | difficile | difficult ⌚ ca. 3:00 h ↔ ca. 30 km ↑ ca. 450 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

▣ **Variante 1:** Antholz Niedertal > Oberrasen > Burgfrieden > Redensberg > Aschbach > Nasen > Niederrasen > Antholz Niedertal.

▣ **Variante 1:** Anterselva di Sotto > Rasun di Sopra > maso Burgfrieden > Redensberg > Sopranessano > Nessano > Rasun di Sotto > Anterselva di Sotto.

▣ **Version 1:** Antholz Niedertal > Oberrasen > Burgfrieden > Redensberg > Aschbach > Nasen > Niederrasen > Antholz Niedertal.

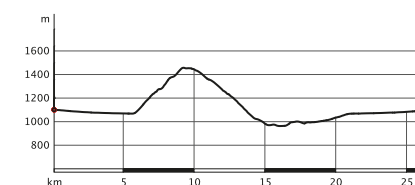
anspruchsvoll | difficile | difficult ⌚ ca. 3:00-4:00 h ↔ ca. 30 km ↑ ca. 500 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

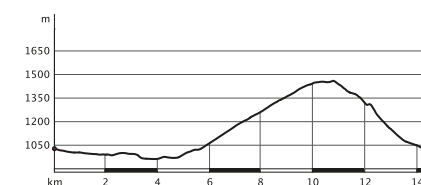
▣ **Variante 2:** Rasen > Nasen > Aschbach (Niedrist) > Redensberg > Raut > Rasen.

▣ **Variante 2:** Rasen > Nessano > Sopranessano (Niedrist) > Redensberg > Raut > Rasen.

▣ **Version 2:** Rasen > Nasen > Aschbach (Niedrist) > Redensberg > Raut > Rasen.



Variante 1



Variante 2





TOURENVORSCHLÄGE MOUNTAINBIKE PROPOSTE PER GITE IN MOUNTAINBIKE RECOMMENDED MOUNTAIN BIKE TOURS

BRUNTALM | MALGA BRUNST

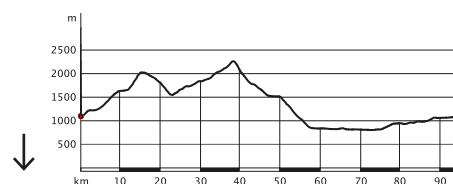
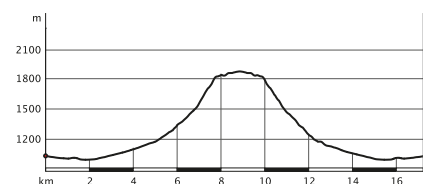
anspruchsvoll | difficile | difficult ⌚ ca. 4:00–5:00 h ↔ ca. 24 km ↑ ca. 900 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

▣ Rasen > Oberolang > Bruntalm > Rasen.

▣ Rasen > Valdaora di Sopra > Malga Brunst > Rasen.

▣ Rasen > Oberolang > Bruntalm > Rasen.



RIESERFERNER RUNDFAHRT GIRO ATTORNO ALLE VEDRETTE DI RIES ROUND TRIP RIESERFERNER

anspruchsvoll | difficile | difficult ⌚ ca. 8:00–9:00 h ↔ ca. 96 km ↑ ca. 1.800 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

▣ Antholz Niedertal > Antholzer See > Staller Sattel > Klammljoch > Sand in Taufers > Bruneck > Rasen > Antholz Niedertal.

▣ Anterselva di Sotto > Lago di Anterselva > Passo Stalle > Sella Klamml > Campo Tures > Brunico > Rasen > Anterselva di Sotto.

▣ Antholz Niedertal > Lake Antholz > Staller Saddle > Klammljoch > Sand in Taufers > Bruneck > Rasen > Antholz Niedertal.



TOURENVORSCHLÄGE MOUNTAINBIKE PROPOSTE PER GITE IN MOUNTAINBIKE RECOMMENDED MOUNTAIN BIKE TOURS



PUSTERTALER RADWEG CICLABILE VAL PUSTERTIA PUSTERTAL BIKE ROUTE

**RAD & ZUG
BICICLETTA & TRENO
BIKE & TRAIN**

Richtung Brixen | Direzione Bressanone | Direction Brixen

leicht | facile | easy ⌚ ca. 3:00 h ↔ ca. 40 km ↑ ca. 400 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

▣ Antholz > Rasen > Neunhäusern > über den Römerweg nach Bruneck > St. Lorenzen > Kiens > Vintl > Mühlbach > Rückfahrt mit dem Zug bis nach Olang.

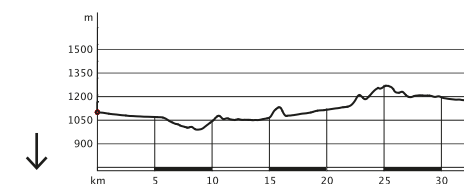
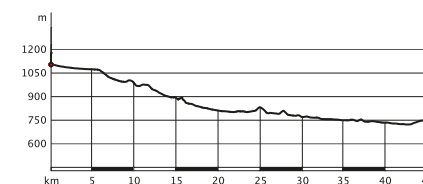
Achtung: Zugstrecke Bruneck-Mühlbach Sommer 2025 gesperrt!

▣ Anterselva > Rasen > Nove Case > sentiero dei romani verso Brunico > S. Lorenzo > Chienes > Vandoies > Rio Pusteria > ritorno con il treno fino a Valdaora.

Attenzione: la linea ferroviaria Brunico-Rio Pusteria sarà chiusa nell'estate del 2025!

▣ Antholz > Rasen > Neunhäusern > on the "Romans' path" to Bruneck > St. Lorenzen > Kiens > Vintl > Mühlbach > return by train to Olang.

Attention: Bruneck-Mühlbach train line closed in summer 2025!



Richtung Innichen | Direzione San Candido | Direction Innichen

leicht | facile | easy ⌚ ca. 3:00 h ↔ ca. 30 km ↑ ca. 300 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

▣ Antholz > Rasen > Olang Stausee > Welsberg > Niederdorf > Toblach > Innichen (evtl. weiter bis Lienz) > Rückfahrt mit dem Zug bis nach Olang.

▣ Anterselva > Rasen > Lago artificiale di Valdaora > Monguelfo > Villabassa > Dobbiaco > S. Candido (eventualmente sino a Lienz) > ritorno con il treno fino a Valdaora.

▣ Antholz > Rasen > Olang reservoir > Welsberg > Niederdorf > Toblach > Innichen (possibly further on to Lienz) > return by train to Olang.

7€ Zug-Tagesticket für's Rad | Biglietto giornaliero del treno per la bici | Train day ticket for the bike



RADROUTE INNICHEN - LIENZ (A) CICLABILE S. CANDIDO - LIENZ (A) CYCLE ROUTE INNICHEN - LIENZ

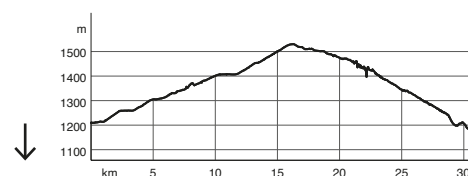
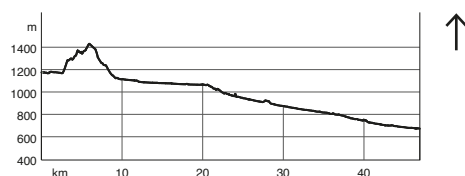
leicht | facile | easy ⌚ ca. 3:00 h ↔ ca. 42 km ↑ ca. 100 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Innichen (1.175 m) > Winnebach > Sillian (A) > Tassenbach (A) > Abfalterbach (A) > Mittewald (A) > Thal (A) > Lienz (A) (973 m) > Rückfahrt mit dem Zug bis nach Olang

■ S. Candido (1.175 m) > Verscia-co > Sillian (A) > Tassenbach (A) > Abfalterbach (A) > Mittewald (A) > Thal (A) > Lienz (A) (973 m) > ritorno con il treno fino a Valdaora

■ Innichen (1.175 m) > Winnebach > Sillian (A) > Tassenbach (A) > Abfalterbach (A) > Mittewald (A) > Thal (A) > Lienz (A) (973 m) > return by train to Olang



RADROUTE TOBLACH - CORTINA CICLABILE DOBBIACO - CORTINA CYCLE ROUTE TOBLACH - CORTINA

mittel | medio | medium ⌚ ca. 2:30 h ↔ ca. 30 km ↑ ca. 300 m

Forstweg | Strada forestale | Forest road

■ Toblach > Toblacher See > Drei Zinnen Blick > Dürrensee > Gemärk > Ospitale > Cortina

■ Dobbiaco > Lago di Dobbiaco > Vista Tre Cime > Lago di Landro > Cimabanche > Ospitale > Cortina

■ Toblach > Lake Toblach > Three Peaks View > Lake Dürrensee > Gemärk > Ospitale > Cortina

HOCHPLATEAU PLÄTZWIESE ALTOPIANO PRATO PIAZZA PLÄTZWIESE HIGH PLATEAU

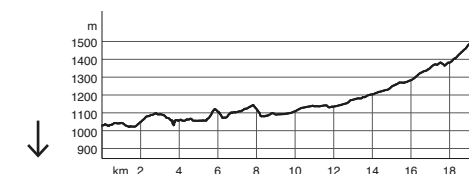
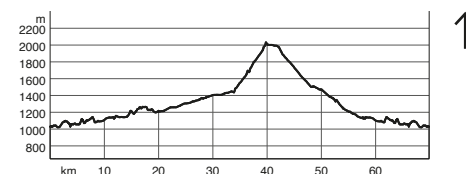
mittel/anspruchsvoll | medio/difficile | medium/difficult ⌚ ca. 8:00 h ↔ ca. 70 km ↑ ca. 1.550 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Rasen > Olinger Stausee > Welsberg > Niederdorf > Toblach > Toblacher See > Drei Zinnen Blick > Dürrensee > Schluderbach > Plätzwiese > Prags > Niederdorf > Welsberg > Rasen

■ Rasen > Diga di Valdaora > Monguelfo > Villabassa > Dobbiaco > Lago di Dobbiaco > Vista Tre Cime > Lago di Landro > Carbonin > Prato Piazza > Braies > Villabassa > Monguelfo > Rasen

■ Rasen > Olang reservoir > Welsberg > Niederdorf > Toblach > Lake Toblach > Three Peaks View > Lake Dürrensee > Schluderbach > Plätzwiese > Prags > Niederdorf > Welsberg > Rasen



ZUM PRAGSER WILDSEE AL LAGO DI BRAIES TO PRAGSER WILDSEE LAKE

leicht/mittel | facile/medio | easy/medium ⌚ ca. 3:00 h ↔ ca. 30 km ↑ ca. 360 m

Teils Asphalt, teils Forstweg | Strada asfaltata e strada forestale | Partly asphalt partly forest road

■ Rasen > Olinger Stausee > Welsberg > Pragsertal > Pragser Wildsee

■ Rasen > Diga di Valdaora > Monguelfo > Valle di Braies > Lago di Braies

■ Rasen > Olang reservoir > Welsberg > Prags Valley > Pragser Wildsee Lake

Alle Almen im Antholzertal sind mit dem E-Bike erreichbar. Detaillierte Infos S. 20-30
 Tutte le malghe in Valle Anterselva sono accessibili in e-bike. Informazioni dettagliate p. 20-30
 All alpine cabins in the Antholz Valley are accessible by e-bike. Detailed information p. 20-30

Radverleih | Noleggio bici | Bike rental

Bergfuchs Sport & Mode, Niederrasen | Rasun di Sotto..... ☎ +39 0474 498 350
KEINE E-BIKES | NIENTE BICI ELETTRICI | NO E-BIKES

Radwerkstatt | Officina per biciclette | Bike workshop

Josef Hofer, Neunhäusern | Novecase..... ☎ +39 0474 496 461
Veider, Niederrasen | Rasun di Sotto..... ☎ +39 0474 496 157

BikeTaxi zum Staller Sattel | BikeTaxi sul Passo Stalle | BikeTaxi to the Staller Saddle

☎ +39 348 727 9509 (nur auf Anfrage | solo su richiesta | only upon request)

Radkarten | Mappe ciclistiche | Cycling maps

Im Tourismusverein erhältlich | presso l'Associazione Turistica | available in the Tourist Info Office

E-BIKE LADESTATIONEN

STAZIONI DI RICARICA PER BICICLETTE ELETTRICHE

E-BIKE CHARGING STATIONS



HOTEL BRUNNERHOF

Niederrasen | Rasun di Sotto..... ☎ +39 0474 496 244

MUDLER BERGGASTAUS | MUDLER RISTORANTE MONTAGNA

Rasen-Taisten | Rasun-Tesido..... ☎ +39 0474 950 036

HOCHRAUT ALM | MALGA HOCHRAUT

Oberrasen | Rasun di Sopra..... ☎ +39 347 113 7745

HOTEL MESSNERWIRT

Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto..... ☎ +39 0474 492 144

CAFÈ ST. WALBURG

Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto..... ☎ +39 0474 492 180

ALPENGASTHAUS OBERSEE

Staller Sattel | Passo Stalle..... ☎ +43 680 118 2971



Kabel mitbringen! Konsumation erwünscht!

Portate il vostro cavo! Consumo desiderato!

Bring your own cable! Consumption desired!





▣ **Wir heißen eure Vierbeiner herzlich Willkommen!** Es ist schön zu sehen, wie unsere treuen Vierbeiner die Natur erkunden, doch zu eurer Sicherheit und auch zur Sicherheit der Tiere, die hier bei uns beheimatet sind, gilt es, gewisse Regeln zu beachten:

- » Im Freien sind Hunde immer an der Leine zu führen – auch in den Naturparks
- » Haltet Abstand zu Nutztieren
- » Lasst eure vierbeinigen Freunde nicht alleine
- » Bleibt auf den Wegen und trampelt nicht durch Wiesen
- » Sammelt den Hundekot stets auf: Parasiten im Kot können Weidetieren ernste Probleme bereiten – Hundetoiletten und Hundekotsäckchen sind verteilt im Ort zu finden
- » In Bussen, Zügen und Aufstiegsanlagen müssen Hunde einen Maulkorb tragen

▣ **Anche il tuo amico a quattro zampe è benvenuto!** È un piacere vedere i nostri fidati amici a quattro zampe esplorare la natura, ma bisogna tenere a mente una serie di regole, per la loro sicurezza e per quella degli animali che abitano queste zone:

- » Fuori di casa, tenete sempre i cani al guinzaglio, anche nei Parchi Naturali
- » Mantenere i cani a distanza del bestiame
- » Non lasciare i cani da soli
- » Non abbandonare i sentieri e non entrare nei prati
- » Raccogliere sempre i loro escrementi: questi possono causare gravi problemi agli animali al pascolo – toilette e sacchetti possono essere trovati in tutte le frazioni del comune
- » In tutti i mezzi pubblici è obbligo di guinzaglio e museruola

▣ **Also your best friend is very welcome!** It is lovely to see our trusty four-legged friends exploring nature, but for their safety and that of the animals that live in these areas, a number of rules must be kept in mind:

- » Outside the home, always keep dogs on a lead, including in the Nature Parks
- » Keep dogs away from livestock
- » Do not leave your dog alone
- » Stay on the marked paths and do not trample the meadows
- » Always pick up after your dog: it can cause serious problems for grazing animals – dog toilets are around in the village
- » In busses, trains and cablecars leashes and muzzle have to be taken with you

UNTERWEGS MIT HUND

In allen öffentlichen Verkehrsmitteln gilt Leinen und Maulkorbpflicht (Blinderhunde ausgenommen). Der Fahrschein für deinen Vierbeiner kostet 3,50 € und kann an den Ticketautomaten an den Bahnhöfen erworben werden. Auch in den Kronplatz Seilbahnen sind Hunde willkommen und fahren sogar kostenlos. Aber auch dort gilt die Maulkorbpflicht.

Nicht vergessen!

- » EU-Heimtierausweis
- » Impfpass
- » Nummer der Haftpflichtversicherung
- » Hundeleine und Maulkorb
- » Notfallapotheke

IN VIAGGIO CON IL CANE

Su tutti i mezzi pubblici è obbligatorio l'uso del guinzaglio e della museruola (ad eccezione dei cani guida). Il biglietto per il tuo cane costa 3,50 € al giorno e può essere acquistato presso le biglietterie automatiche nelle stazioni. Anche sulle funivie del Plan de Corones i cani sono benvenuti e viaggiano gratuitamente. Tuttavia, anche lì è obbligatorio l'uso della museruola.

Non dimenticare!

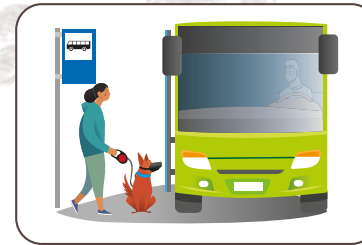
- » Carta d'identità-EU
- » Passaporto vaccinale
- » Numero dell'assicurazione
- » Guinzaglio e museruola
- » Kit i pronto soccorso

TRAVELING WITH DOG

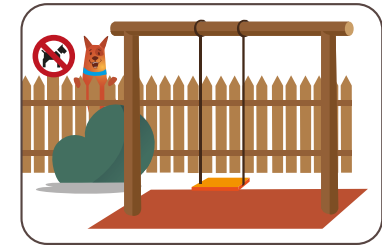
On all public transportation, dogs must be kept on a leash and wear a muzzle (except for guide dogs). The ticket for your dog costs €3,50 and can be purchased at ticket machines at the train stations. Dogs are also welcome on the Kronplatz cable cars and they even travel for free. The muzzle requirement applies here as well.

Don't forget!

- » European pet passport
- » Vaccination card
- » Insurance number
- » First aid kit
- » Muzzle and leash



Maulkorbpflicht im Bus und Zug | Museruola in autobus e treno | Muzzle in bus and train



Spielplatz nicht betreten | Non entrare nel parco giochi | Don't enter in playgrounds



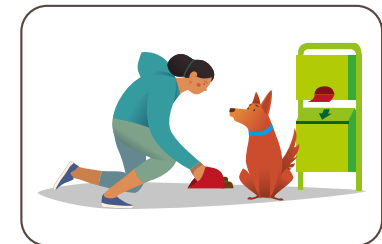
Hund nicht alleine lassen | Non lasciare il cane solo | Don't leave dogs alone



Maulkorbpflicht in Seilbahnen | Museruola sugli impianti di risalita | Muzzle on cable car



Hund an der Leine halten | Cane al guinzaglio | Dog on leash



Hundekot aufsammeln | Raccogliere gli escrementi | Pick up dog excrement

TIERÄRZTE | VETERINARI | VETERINARIANS

Dr. Florian Beikircher, Bruneck | Brunico | T +39 0474 412 077
Dr. Biagio Armendola, St. Lorenzen | San Lorenzo | T +39 0474 474 904
Dr. Alois Furtschegger, Innichen | San Candido | T +39 0474 916 273
Dr. Maria Lena Campe, Sand in Taufers | Campo Tures | T +39 0474 678 719

HUNDEPENSION | PENSIONE ANIMALI | BOARDING KENNELS

St. Franziskus, Olang | Valdaora | T +39 0474 496 370 | www.pensione-animale.it

HUNDESHOPS | NEGOZIO PER ANIMALI | DOG SHOPS

Tierhobby & Mondial Zoo, Bruneck | Brunico | Stegenerstr. 1 – Via Stegona 1 | T +39 0474 555 882
Isola dei Tesori, Bruneck | Brunico | Dante Straße 10c – Via Dante 10c | T +39 0474 411 547



MIT DEM SHUTTLE BEQUEM & NACHHALTIG HINTER DEN ANTHOLZER SEE UND HOCH ZUM STALLER SATTEL

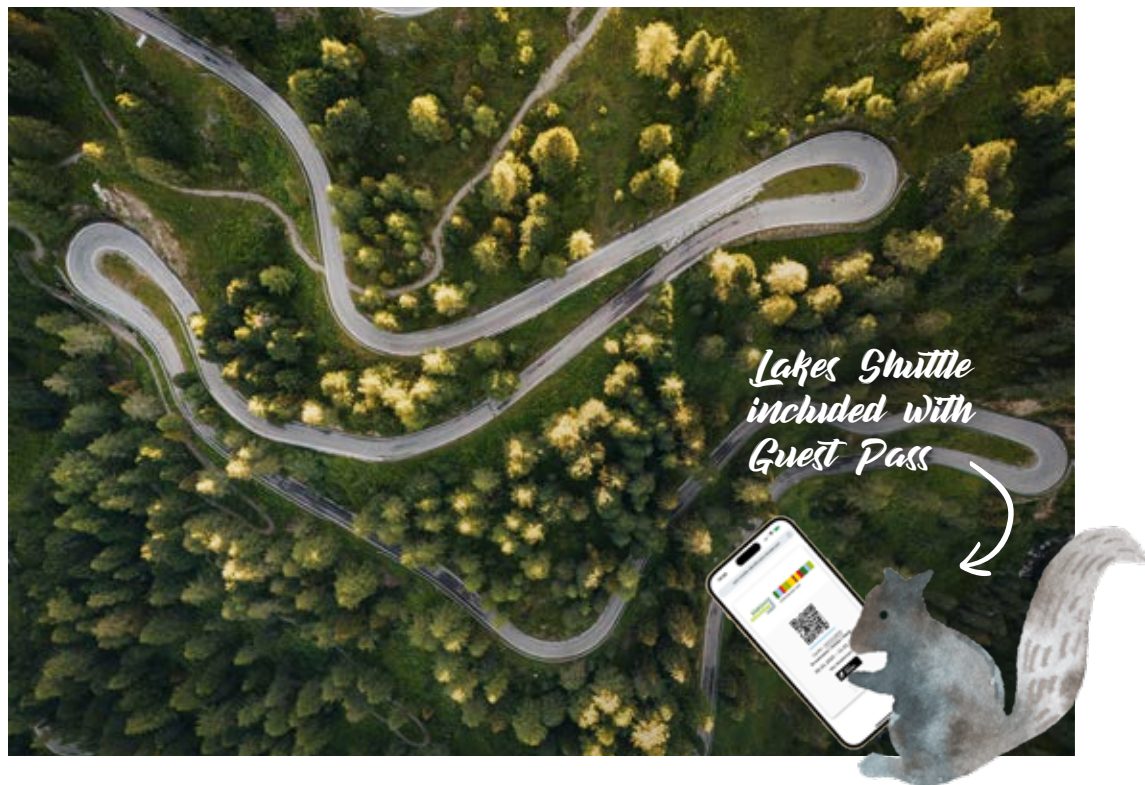
Einen Gebirgspass zu erreichen, ist noch nie so einfach gewesen! Um einen weiteren Schritt in Richtung nachhaltige Mobilität zu unternehmen, bieten wir von Ende Mai bis Mitte Oktober die Möglichkeit, die Rückseite des Antholzer Sees und den Staller Sattel mit dem Obersee ganz bequem und ohne Aufwand mit dem 2 Seen Shuttle zu erreichen. So könnt ihr euch auf zahlreiche Unternehmungen rund um den Antholzer See und den Gebirgspass freuen, ohne Hand ans Lenkrad legen zu müssen!

DIETRO IL LAGO DI ANTERSELVA E AL PASSO STALLE IN NAVETTA, IN MODO SOSTENIBILE E IN TUTTA COMODITÀ

Raggiungere un passo di montagna non è mai stato così facile! Per fare un ulteriore passo verso una mobilità sempre più sostenibile, offriamo infatti da fine maggio a metà ottobre un servizio con la navetta 2 laghi, che vi permette di arrivare dietro il Lago di Anterselva e di raggiungere il Passo Stalle col lago Obersee in tutta comodità e senza stress. In tal modo potrete cimentarvi in numerose attività intorno al passo, senza il pensiero di dovervi poi mettere al volante!

THE 2 LAKES SHUTTLE SERVICE: A COMFORTABLE & SUSTAINABLE WAY TO REACH THE LAKE ANTHOLZ AND THE STALLER SADDLE PASS

Reaching a mountain pass has never been this easy! In order to further contribute to a more sustainable mobility, with the 2 Lakes Shuttle, we offer the possibility to go behind the Lake Antholz and to reach the Staller Saddle mountain pass and Obersee comfortably and without any effort from end of May until mid of October. In this way you can look forward to numerous activities around the alpine pass without actually touching the steering wheel of your car!



28.05.–13.06.2025 & 10.09.–12.10.2025: Mittwoch–Sonntag | mercoledì–domenica | Wednesday–Sunday

Hinfahrt | Andata | Outward

431 Abfahrt Olang Bahnhof 431 Partenza Stazione FS Valdaora Departure Olang railway station	8:05	9:05	10:05	11:05	13:05*	14:05	15:05	16:05
431 Ankunft Antholzer See 431 Arrivo Lago di Anterselva Arrival Lake Antholz	8:35	9:35	10:35	11:35	13:35*	14:35	15:35	16:35
Antholzer See – Südtirol Arena Lago di Anterselva – Arena Alto Adige	8:36	9:36	10:36	11:36	13:36	14:36	15:36	16:36
Antholzer See – Platzl am See Lago di Anterselva – Platzl am See	8:43	9:43	10:43	11:43	13:43	14:43	15:43	16:43
Staller Sattel – Obersee Passo Stalle – Lago Obersee	8:55	9:55	10:55	11:55	13:55	14:55	15:55	16:55

Rückfahrt | Ritorno | Return

Staller Sattel – Obersee Passo Stalle – Lago Obersee	9:05	10:05	11:05	12:05	14:05	15:05	16:05	17:05
Antholzer See – Platzl am See Lago di Anterselva – Platzl am See	9:17	10:17	11:17	12:17	14:17	15:17	16:17	17:17
Antholzer See – Südtirol Arena Lago di Anterselva – Arena Alto Adige	9:25	10:25	11:25	12:25	14:25	15:25	16:25	17:25
431 Abfahrt Antholzer See 431 Partenza Lago di Anterselva Departure Lake Antholz	9:51	10:51	11:51	12:51	14:51	15:51	16:51	17:51
431 Ankunft Olang Bahnhof 431 Arrivo Stazione FS Valdaora Arrival Olang railway station	10:24	11:24	12:24	13:24	15:24	16:24	17:24	18:24

Information

[antholzertal.com/
two-lakes-shuttle](https://antholzertal.com/two-lakes-shuttle)



14.06.–07.09.2025: Täglich | giornaliero | daily

Hinfahrt | Andata | Outward

431 Abfahrt Olang Bahnhof 431 Partenza Stazione FS Valdaora Departure Olang railway station	7:35	8:35	9:35	10:35	12:35*	13:35	14:35	15:35
431 Ankunft Antholzer See 431 Arrivo Lago di Anterselva Arrival Lake Antholz	8:02	9:02	10:02	11:02	13:05*	14:02	15:02	16:02
Antholzer See – Südtirol Arena Lago di Anterselva – Arena Alto Adige	8:20	9:20	10:20	11:20	13:20	14:20	15:20	16:20
Antholzer See – Platzl am See Lago di Anterselva – Platzl am See	8:28	9:28	10:28	11:28	13:28	14:28	15:28	16:28
Staller Sattel – Obersee Passo Stalle – Lago Obersee	8:43	9:43	10:43	11:43	13:43	14:43	15:43	16:43

Rückfahrt | Ritorno | Return

Staller Sattel – Obersee Passo Stalle – Lago Obersee	9:00	10:00	11:00	12:00	14:00	15:00	16:00	17:00
Antholzer See – Platzl am See Lago di Anterselva – Platzl am See	9:12	10:12	11:12	12:12	14:12	15:12	16:12	17:12
Antholzer See – Südtirol Arena Lago di Anterselva – Arena Alto Adige	9:20	10:20	11:20	12:20	14:20	15:20	16:20	17:20
431 Abfahrt Antholzer See 431 Partenza Lago di Anterselva Departure Lake Antholz	9:24	10:24	11:24	12:51	14:24	15:24	16:24	17:24
431 Ankunft Olang Bahnhof 431 Arrivo Stazione FS Valdaora Arrival Olang railway station	9:54	10:54	11:54	13:24	14:54	15:54	16:54	17:54

* an Werktagen | nei giorni feriali | on weekdays



ABENTUEERPARKS PARCO AVVENTURA ADVENTURE PARKS

Kronaction Outdoor & Fun Park

Issinger Weiher, Pfalzen | Laghetto d'Issengo, Falzes
📅 www.kronaction.com/infos-kontakt/oeffnungszeiten
T +39 347 984 8957 | www.kronaction.com

Kron Arc Adventure – 3D Bogenparcour

Oberolang | Valdaora di Sopra
📅 Mai–Oktober 9.30–19 Uhr | maggio–ottobre ore 9.30–19 | May–October 9.30 am to 19 pm
T +39 345 538 3930 | www.kron-arc.com

MTB Parcours & Pump Track

Antholz Niedertal, Nähe Fischteich
Anterselva di Sotto, vicino il laghetto di pesca
Antholz Niedertal, near fish pond
📅 April–November, frei zugänglich
aprile–novembre, accessibile liberamente
April–November, freely accessible

Fly-Line

Sand in Taufers, Reiner Wasserfälle
Campo Tures, Cascade di Riva
Sand in Taufers, Reinbach Waterfalls
📅 April–Oktober | aprile–ottobre | April–October
T +39 388 577 7270 | www.fly-line-wasserfall.eu

Zip-Line

St. Vigil | S. Vigilio
📅 Mai–Oktober | maggio–ottobre | May–October
T +39 0474 646 621 | www.adrenalineadventures.it



ANGELN PESCA FISHING

Fischteich | Laghetto di pesca | Fish pond

Antholz Niedertal, Sportzone | Anterselva di Sotto, zona sportiva | Antholz Niedertal, sports area
T +39 342 535 4354

Antholzer Bach (Fliegenfischerei)

Torrente di Anterselva (pesca con la mosca)

Hotel Bad Salomonsbrunn, Antholz Niedertal
Hotel Bagni di Salomone, Anterselva di Sotto
+39 0474 492 199

Antholzer See (Fliegenfischerei)

Lago di Anterselva (pesca con la mosca)

📅 nur nach Voranmeldung | solo su prenotazione |
only with reservation
+39 348 440 1696

Stausee Olang und Rienz

Diga di Valdaore e Rienza

Hotel Pörnbacher, Olang | Valdaora
+39 0474 496 112
Hotel Seehof, Welsberg | Monguelfo
+39 0474 944 571



APOTHEKE FARMACIA PHARMACY

Engelapotheke | Farmacia „All'Angelo“

Niederrasen | Rasun di Sotto
📅 Mo–Fr 8–12 Uhr + 15–19 Uhr, Sa 8–12 Uhr
lun–ven ore 8–12 + 15–19, sab ore 8–12
Mon–Fri 8 am–noon + 3–7 pm, Sat 8.30 am–noon
+39 0474 497 076



ARZT / NOTRUF / BERGRETTUNG MEDICO / SOCCORSO ALPINO MEDICAL DOCTOR / ALPINE RESCUE

Gemeindearzt Dr. Plaikner Ulrich Medico condotto Dott. Plaikner

Niederrasen, Gemeindehaus
Rasun di Sotto, Centro comunale | municipal centre
📅 Mo 8–12.30 Uhr, Di 15–18 Uhr, Mi 8–12 Uhr,
Do 17–19.30 Uhr, Fr 8–12 Uhr | lun ore 8–12.30,
mar ore 15–18, mer ore 8–12, gio ore 17–19.30,
ven ore 8–12 Mon 8 am–12.30 pm, Tue 3 pm–6 pm,
Wed 8 am–noon, Thu 5 pm–7.30 pm, Fri 8 am–noon
+39 0474 498 090 | +39 348 743 6491

Antholz Mittertal, Grundschule | Anterselva di Mezzo,
scuola elementare | elementary school
📅 Do 8.30–12 Uhr | gio ore 8.30–12 |
Thu 8.30 am–noon
+39 0474 492 372

Kinderärztin Dr. Steurer Kathrin

Pediatra dott. Steurer Kathrin | Pediatrician

Oberolang | Valdaora di Sopra
📅 Mo, Fr 9–12 Uhr, Di 9–13 Uhr, Mi 8–12 Uhr,
Do 14–17 Uhr | lun, ven ore 9–12, mar ore 9–13,
mer ore 8–12, gio ore 14–17 | Mon, Fri 9 am–noon,
tue 9 am–1 pm, Wed 8 am–noon, Thu 2–5 pm
+39 0474 497 183

Notruf und Bergrettung 112

Chiamata d'urgenza e Soccorso Alpino 112

Emergency number and Alpine rescue 112



AUTOWASCHANLAGE AUTOLAVAGGIO CAR WASH

Autowerkstatt Veider | Autofficina Veider | Automobile repair shop Veider – Self Service 24h

Niederrasen | Rasun di Sotto
+39 0474 496 157

Messner Nikolaus – Self Service 24h

Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
+39 348 384 1160



AUTOWERKSTATT AUTOFFICINA CAR REPAIR SHOP

Autowerkstatt Hofer Josef | Autofficina Hofer Josef | Automobile repair shop Hofer Josef

Neunhäusern | Novecase
+39 335 104 9719

Autowerkstatt Veider | Autofficina Veider | Automobile repair shop Veider

Niederrasen | Rasun di Sotto
+39 0474 496 157



BANK | BANCA | BANK

Raiffeisenkasse | Cassa Raiffeisen

Niederrasen | Rasun di Sotto

Mo-Fr 8-12.30 Uhr, Do 8-12.30 Uhr und 17-18.30 Uhr | lun-ven ore 8-12.30, gio ore 8-12.30 e 17-18.30 | Mon-Fri 8 am-12.30 pm, Thu 8 am-12.30 pm and 5-6.30 pm
+39 0474 584 000

Raiffeisenkasse | Cassa Raiffeisen

Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

Mo 8-12.30 Uhr | lun ore 8-12.30 | Mon 8 am-12.30 pm
+39 0474 584 106



BEAUTYANWENDUNGEN CURE DI BELLEZZA BEAUTY SALON

Falkensteiner Hotel Antholz

Antholz Obertal | Anterselva di Sopra

Nach Voranmeldung: Benutzung von Sauna und Schwimmbad, sowie verschiedene Massagen und Beautyanwendungen | su prenotazione: uso della sauna e piscina, diversi massaggi ed applicazioni di bellezza | sauna and swimmingpool, massages, beauty applications, by reservation only
+39 0474 494 520



BIBLIOTHEK BIBLIOTECA LIBRARY

in Niederrasen, Pfarrhaus (mit Internetbenützung)
a Rasun di Sotto, Parrocchia (con uso Internet)
in Niederrasen, Parish House (with internet access)
Mo + Do 15-19 Uhr, Di 8-12 Uhr, Mi 9-12 Uhr
lun e gio ore 15-19, mar ore 8-12, mer ore 9-12
Mon + Thu 3-7 pm, Tue 8 am-12 pm, Wed 9 am-12 pm

in Antholz Mittertal, Grundschule
ad Anterselva di Mezzo, scuola elementare
Antholz Mittertal, elementary school
Mo + Do 15-16.30 Uhr, Mi 14-17 Uhr
lun e gio ore 15-16.30, mer ore 14-17
Mon + Thu 3-4.30 pm, Wed 2-5 pm

in Antholz Niedertal, Grundschule
ad Anterselva di Sotto, scuola elementare
Antholz Niedertal, elementary school
Di 15.30-18 Uhr, Fr 16-17.30 Uhr
mar ore 15.30-18, ven ore 16-17.30
Tue 3.30-6 pm, Fri 4-5.30 pm



BIKE TAXI

Bike-Transport auf den Staller Sattel Trasporto Bici sul Passo Stalle Bike shuttle to the Staller Saddle

Taxi Holzer

(auf Anfrage | su richiesta | by reservation only)
+39 348 727 9509



FRISEUR PARRUCCHIERE HAIRDRESSER

Salon Haar Genau Salone Haar Genau

Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

nur mit Terminvereinbarung | solo su prenotazione |
only by appointment
+39 348 706 86 56



GOLF

Golfclub Pustertal Golfclub Val Pusteria Golf course Pustertal

Reischach | Riscone

9-Loch-Golfanlage - Par 68, Putting Green beim Clubhouse; 3-Loch-Übungsplatz, Driving Range mit 10 Loch Abschlügen (3 überdacht) mit Pitching- und Putting-Green sowie Practice Bunker
Campo da Golf a 9 buche situato nel bel paesaggio intorno al parco sportivo di Riscone, ai piedi della nota area sciistica Plan de Corones: Campo da Golf a 9 buche - Par 68, Putting Green presso il Clubhouse, Campo d'allenamento a 3 buche, Driving Range con 10 buche di rimando (3 coperte) con Pitching e Putting Green e Practice Bunker.

Nestled in the beautiful landscape surrounding Reischach: 9-hole, par-68 golf course, putting green at the Club House, 3-hole practice area, Driving Range with 10 tee-offs (3 with roof), with pitching and putting green and practice sand trap.

Sekreteriat | Segreteria | Secreteriat phone:
+39 0474 412 192



GRILLPLATZ AREA BARBECUE BARBECUE SITE

Oberrasen | Rasun di Sopra

Grillplatz mit einem schön angelegten Teich nur mit Reservierung im Tourist Info Antholztal.
Area Barbecue con un bel laghetto naturale, solo su prenotazione presso il Tourist Info Valle Anterselva.
Barbecue Site in Oberrasen with an attractive pond - only with reservation at the Tourist Info Antholztal.
+39 0474 496 269

Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

neben dem Fischteich, nur mit Reservierung im Café St. Walburg, +39 0474 492 180
vicino il laghetto di pesca, solo su prenotazione presso il Café St. Walburg, +39 0474 492 180
beside the fish pond, only with reservation at Café St. Walburg, +39 0474 492 180

Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

am Festplatz, nur mit Reservierung
presso il campo festivo, solo su prenotazione
beside the fairground, only with reservation
+39 348 243 8552



JOGGING

5 km lange Strecke entlang des Antholzer Bachs ab Kulturhaus Oberrasen (Parkmöglichkeit) bis Antholz Niedertal, mit zusätzlich verschiedenen Rundkursmöglichkeiten (z.B. durchs Biotop).
Percorso di 5 km lungo il Rio d'Anterselva, dalla Casa della Cultura di Rasun di Sopra (parcheggio) fino ad Anterselva di Sotto con possibilità di diversi ulteriori giri (per esempio attraverso il biotopo).
>>>





5 km long Jogging route along the Antholz brook, beginning at the Oberrasen House of Culture (parking spaces available) to Antholz Niedertal, with a variety of additional detours (e.g. through the biotope).



KINO CINEMA MOVIE THEATRES

Odeon-Kino
Cinema Odeon
Odeon movie theater
Bruneck | Brunico
+39 0474 554 299 | www.odeonkino.com



KLETTERGARTEN PALESTRA DI ROCCIA CLIMBING GARDEN

Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto
Nähe Fischteich | vicino il laghetto per la pesca |
near the fish pond

Pragser Tal | Valle di Braies
am Pragser Wildsee und bei Brücke
al Lago di Braies e vicino Ponticello
at the Lake Pragser Wildsee and Brücke

Aufhofen, Bruneck | Villa S. Caterina, Brunico
ab Dorfbrunnen Richtung Ruine Kehlburg | dalla
fontana del paese in direzione rovina del Castello
di Chela | Aufhofen (from the village well towards
the Kehlburg ruins)

Sand in Taufers | Campo Tures
bei Möbelhaus Jungmann
presso la fabbrica di mobili Jungmann
near the Jungmann Furniture Store

St. Vigil | S. Vigilio

im Rautal zwischen Tamers und Pederù
in Valle di Rudo, tra Tamers e Pederù
in the Rau Valley between Tamers and Pederù



KNEIPPEN

Freizeitpark | Parco ricreativo | Recreational Park
Niederrasen | Rasun di Sotto

Wasserwaldile
Bosco con giochi d'acqua
Water adventure park
Niederrasen | Rasun di Sotto



KLETTERHALLE PALESTRA DI ROCCIA ARTIFICIALE INDOOR CLIMBING

Boulderhalle Olang | Palestra Boulder Valdaora |
Boulder hall Olang
Altes Bahnhofsgebäude – Tagestickets nebenan im Hotel
Pörnbacher und im Tourismusbüro Olang erhältlich | presso
la vecchia stazione ferroviaria – biglietti d'ingresso disponi-
bili nel Hotel Pörnbacher e nell'ufficio turistico di Valdaora |
At the old train station – admission tickets are available at
the Hotel Pörnbacher and at the Tourist Office Olang
☑ täglich von 9–22 Uhr | aperto giornalmente dalle
ore 9–22 | open daily from 9 am to 10 pm

Kletterzentrum in Bruneck
Centro d'arrampicata Brunico
Climbing Center in Bruneck
☑ Mo–Fr 9–22.30 Uhr, Sa–So und Feiertage
9–20.30 Uhr | lun–ven ore 9–22.30, sab, dom e
giorni festivi ore 9–20.30 | Mon–Fri 9 am–10.30 pm,
Sat–Sun and public holidays 9 am–9.30 pm
+39 0474 055 005



KRANKENHAUS OSPEDALE HOSPITAL

Bruneck | Brunico
+39 0474 581 111

Innichen | San Candido
+39 0474 917 111



MINIGOLF MINIGOLF MINIATURE GOLF

Freizeitpark Niederrasen
Parco ricreativo Rasun di Sotto | Recreational Park
☑ Juni–Anfang Oktober | giugno a inizio ottobre |
june to the beginning of october
+39 0474 496 269



PARAGLEITEN PARAPENDIO PARAGLIDING

Tandemflights Kronplatz +39 349 564 16 05
Kronfly +39 340 970 19 60



PILZE | FUNGHI | MUSHROOMS

Sammeln Sie Pilze? Dann beachten Sie bitte die Be-
stimmungen, die zur Erhaltung und zum Schutz der schönen
Natur Südtirols erlassen wurden. **Wann können Sie Pilze
sammeln?** Nur mit Bewilligung, gültig für die Gemeinde,
in der gesammelt wird, an den geraden Kalendertagen im
Monat (z.B. am 2., 4., 6., usw.), von 7–19 Uhr, höchstens
ein kg pro Person (über 14 Jahre alt) und Tag. Die Pilze
müssen am Fundort grob gereinigt werden. Man darf sie
nur in festen, offenen und gut durchlüfteten Behältern tra-
gen. Sammelverbot besteht in den Naturparks und in den
Wäldern mit entsprechenden Hinweisen. **Bewilligungen**
erhalten Sie im Tourist Info Antholztal oder online: [https://
mysuedtirol.info/veranstaltungen?eventid=927AC82D7F0B4FCC8E7F0039EC16E33A](https://mysuedtirol.info/veranstaltungen?eventid=927AC82D7F0B4FCC8E7F0039EC16E33A) (€ 10 pro Tag und Person).

Vogliete raccogliere funghi? Osservate le disposizioni
emanate a tutela della protezione del bosco e delle bellezze
naturali dell'Alto Adige. **Quando è permesso raccogliere
funghi?** Solo con l'autorizzazione del Comune nel cui territo-
rio si vuole raccogliere, solo nei giorni pari di calendario
(es. il 2, il 4, il 6, ecc.), dalle ore 7–19, al massimo un chilo
per persona (con più di 14 anni) al giorno. I funghi devono
essere puliti sommariamente sul posto. Si possono trasportare
solo in contenitori rigidi, aperti e ben areati; È vietato racco-
gliere funghi nei Parchi Naturali e nei boschi dove ci sono i
rispettivi segnali di divieto. **I permessi** si ottengono presso
l'ufficio turistico Valle Anterselva oppure online: [https://my-
suedtirol.info/it/eventi?eventid=927AC82D7F0B4FCC8E7F0039EC16E33A](https://mysuedtirol.info/it/eventi?eventid=927AC82D7F0B4FCC8E7F0039EC16E33A) (€ 10 per persona al giorno).

Do you like to pick mushrooms? Then please observe
the regulations which have been passed to preserve and
protect the natural beauty of South Tyrol. **When may you
collect mushrooms?** Only when you have a permit valid
for the community in which you are collecting, on the even
days of the month (e.g. on the 2nd, 4th, 6th, etc.), from
7 am–7 pm, a maximum of one kilogram per person (14
years old and above) and per day. The mushrooms must
be given a superficial cleaning at the location at which
they are found, they must be carried in secure, open, and
well-ventilated containers. It is prohibited to pick mushrooms
in the nature parks and in those forests in which the corre-
sponding prohibitions have been posted. You may obtain
a **permit** at the Tourist Info Antholztal or online: [https://
mysuedtirol.info/en/events?eventid=927AC82D7F0B4FCC8E7F0039EC16E33A](https://mysuedtirol.info/en/events?eventid=927AC82D7F0B4FCC8E7F0039EC16E33A) (for € 10 per day and person).



POLIZEI | CARABINIERI | POLICE

Allgemeiner Notruf | Chiamata d'urgenza |
Emergency Number
112

Carabinieri Antholz, Antholz Mittertal
Carabinieri Anterselva, Anterselva di Mezzo
Local constabulary
+39 0474 492 514



POSTAMT UFFICIO POSTALE POST OFFICE

Niederrasen | Rasun di Sotto
Mo+Di+Do 8.20-13.45 Uhr | lun+mar+gio
ore 8.20-13.45 | Mon+Tue+Thu 8.20 am-1.45 pm
+39 0474 496 159

Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
Di + Do 8.20-13.45 Uhr, Sa 8.20-12.45 Uhr
mar + gio ore 8.20-13.45, sab ore 8.20-12.45
Tue + Thu 08.20 am-1.45 pm, Sat 08.20 am-12.45 pm
+39 0474 492 129



RADVERLEIH NOLEGGIO BICI BIKE RENTAL

Sport Bergfuchs
Niederrasen | Rasun di Sotto
Keine e-bikes | no bici elettriche | no e-bikes
+39 0474 498 350



RAFTING & CANYONING

DolomitActiv
Bruneck, Nähe Zugbahnhof Nord
Brunico, vicino la stazione ferroviaria nord
Bruneck, near train station north
+39 348 674 61 75

KreativRaft
Bruneck, Nähe Freischwimmbad
Brunico, vicino la piscina scoperta
Bruneck, near the outdoor swimming pool
+39 320 3665622



REITEN EQUITAZIONE HORSE RIDING

Tolderhof
Oberolang | Valdaora di Sopra
+39 334 620 1180

Tharerhof
Mitterolang | Valdaora di Mezzo
+39 348 4731492



SCHWIMMEN NUOTARE SWIMMING

Cron 4 – Hallenbad | piscina coperta |
Indoor swimming pool
Reischach, Bruneck | Riscione, Brunico
täglich 10-22 Uhr, Mi + Fr 6-8 + 10-22 Uhr, Sauna:
täglich 13-22 Uhr, Sa + So + Feiertage von 10-22 Uhr,
| giornalmente ore 10-22, mer + ven ore 6-8 + 10-22,
Sauna: ogni giorno ore 13-22, sab + dom + giorni festivi
ore 10-22 | daily 10 am-10 pm, Wed + Fri 6 am +
10 am-10 pm, sauna: daily 1 pm-10 pm, Sat + Sun +
holidays 10 am-10 pm
+39 0474 410 473 | www.cron4.it

Freibad Olang
Piscina riscaldata all'aperto, Valdaora
Heated outdoor swimming pool
Olang | Valdaora
Mai – September, täglich von 10-19 Uhr
maggio – settembre, aperto giornalmente ore 10-19
May – September, open daily from 10 am-7 pm

Acquafun – Hallenbad | piscina coperta |
Indoor swimming pool
Innichen | San Candido
Mo + Do + Fr 14.30-20.00 Uhr, Sa + So 10.30-
20.00 Uhr, Sauna: Mo + Do + Fr 15.00-21.30 Uhr, Sa
+ So 15.00-21.30 Uhr | Lun + Gio + Ven ore 14.30-
20.00. Sab + Dom ore 10.30-20.00 | Mon + Thu + Fri
2.30 am-8 pm, Sat + Sun 10.30 am-8 pm, Sauna: Mo
+ Thu + Fri 3 pm-9.30 pm
+39 0474 916 200 | www.acquafun.com



SPIELPLÄTZE & PARKS PARCHI GIOCHI PARKS & PLAYGROUNDS

Wasserwaldile | Bosco con giochi d'acqua
Water adventure park
Niederrasen | Rasun di Sotto
Erlebnispark mit Wasser-Parcour. Wackelbrücken,
Hüpfsteinen und Kneippbecken | Percorso acquatico
con ponti traballanti, tubature di legno, impianto Kneipp
| Water adventure park with wooden pipes, "wiggly
bridges" and kneipp therapy installation

Freizeitpark | Parco ricreativo | Recreational Park
Niederrasen | Rasun di Sotto
mit Naturspielplatz, Feld für verschiedene Ballspiele, Out-
door-Fitness-Geräte, Erholungsareal, Kneippanlage, Teich,
Minigolf | con campo giochi naturale, campo per diversi
giochi a palla, attrezzature per il fitness all'aperto, mini-
golf, parco svaghi con impianto Kneipp e laghetto | With
natural playground, field for different ball games, outdoor
fitness equipment, miniature golf course, large recreational
area with a Kneipp therapy installation and a pond.

Kinderspielplatz | Parco giochi | Playground
Oberrasen | Rasun di Sopra
beim Kulturhaus mit kleinem Fußballfeld | presso la Casa
della Cultura con campo da calcio | near the House of
Culture, with a small soccer field

Kinderspielplatz | Parco giochi | Playground
Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo
bei der Sportzone mit Basket- und Volleyballfeld
presso la zona sportiva con campo da basket e pallavolo
at the sports area with basket and volley ball field

Kinderspielplatz | Parco giochi | Playground
Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto
beim Pavillon und am Fischteich | presso il padiglione e
il vivaio di pesca | at the pavilion and the fishing pond

Kinderwelt | Mondo bimbi | Kids World
Oberolang | Valdaora di Sopra
Wasserwelt, Rieserutsche, Klettergeräte und verschiedene
Spielbereiche | Parco giochi d'acqua, maxi scivolo, strutture
per l'arrampicata e svariate aree tematiche | Water world,
super slide, climbing frames and various themed play areas.





STALLER SATTEL PASSO STALLE STALLER SADDLE

Verkehrsregelung Passstraße: geöffnet von Mitte Mai bis Ende Oktober (witterungsbedingt)

Ampelgeregelte Überfahrt: von Südtirol nach Österreich von der 30. bis zur 45. Minute jeder Stunde, von Österreich nach Südtirol von der vollen Stunde bis zur 15. Minute jeder Stunde.

Für Fahrzeuge gilt ein Maximalgewicht von 3,5t und eine maximalen Höhe von 3,00 m. Generelles Fahrverbot für Busse, LKW und Fahrzeuge mit Anhänger.

Auch Radfahrer müssen sich an die Auf- und Abfahrtszeiten halten!

Infos Shuttlebus: siehe Seite 96

Regolamentazione del traffico Strada del passo:

aperta da metà maggio a fine ottobre (tempo permettendo).

Attraversamento controllato da semaforo: dall'Alto Adige all'Austria dal 30° al 45° minuto di ogni ora, dall'Austria all'Alto Adige dall'ora piena al 15° minuto di ogni ora. I veicoli non devono superare un peso massimo di 3,5 t e un'altezza massima di 3,00 m. Divieto generale di transito per autobus, camion e veicoli con rimorchio. I ciclisti devono anche rispettare gli orari di salita e discesa!

Info bus navetta: vedi pagina 96

Traffic regulation pass road: open from mid-May to the end of October (weather permitting).

Traffic light controlled crossing: from South Tyrol to Austria from the 30th to the 45th minute of every hour, from Austria to South Tyrol from 00 to the 15th minute of every hour.

For vehicles a maximum weight of 3,5t and a maximum height of 3,00 m is valid. General driving ban for buses, trucks and vehicles with trailers. Bicyclists must also adhere to the ascent and descent times!

Info shuttle bus: see page 96



TANKSTELLE DISTRIBUTORE DI BENZINA GAS STATION

Niederrasen | Rasun di Sotto

Mo-Fr 8-12.30 Uhr + 14-19 Uhr, Sa 8-12.30 Uhr (außerhalb der Öffnungszeiten Self-service) | lun-ven ore 8-12.30 + 14-19, sab ore 8-12.30 (Self service 24h) | Mon-Fri 8 am-12.30 pm + 2-7 pm, Sat 8 am-12.30 pm
+39 0474 496 330



TAXI

Holzer Josef +39 348 727 9509

Die Antholzer +39 348 725 7436

Taxi Stefan +39 342 057 0200

Taxi Non Stop +39 340 238 3450



TENNIS

Niederrasen | Rasun di Sotto

2 Sandplätze | 2 campi in terra battuta | 2 sand courts
Platzreservierungen | prenotazione | court reservation:
+39 340 248 69 28

Mittertal | Anterselva di Mezzo

2 Kunstrasenplätze | 2 campi in terra battuta |
2 artificial surface courts



TIERARZT VETERINARIO VETERINARY

Dr. Florian Beikircher

Bruneck | Brunico

+39 0474 412 077 | +39 340 717 1987



TIERPENSION PENSIONE PER CANI DOG'S HOTEL

Tierpension Sankt Franziskus

Pensione per cani San Francesco

Dog's Hotel St. Franziskus

Oberolang | Valdaora di Sopra

+39 0474 496 370 | +39 348 605 6833



VERKEHRSMELDEZENTRALE BOLLETTINO DEL TRAFFICO TRAFFIC INFORMATION

Verkehrsmeldezentrale Südtirol

Centrale viabilità provinciale

Traffic Information Südtirol

+39 0471 200 198 | www.provinz.bz.it/verkehr

www.provincia.bz.it/traffico



WANDERN – BERGSTEIGEN ESCURSIONISMO TREKKING – MOUNTAIN CLIMBING

Wanderführer und Nordic Walking Instructor

Guida escursionistica e Istruttore di Nordic Walking

Hiking guide and Nordic Walking Instructor

Gerold Sulzenbacher, Niederrasen | Rasun di Sotto:

+39 0474 498 350

Günther Leitgeb, Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo:

+39 348 660 0337

Bergführer | Guida Alpina | Alpine Guide

Martin Baumgartner, Oberrasen |

Rasun di Sopra: +39 347 332 1416

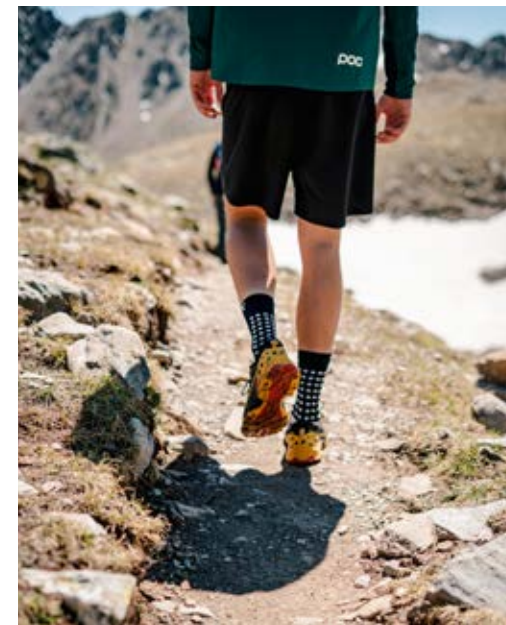
Verleih von Kletter- und Gletscherausrüstungen

Noleggio attrezzatura per roccia e ghiaccio

Rental of climbing and glacier equipment

Sport Bergfuchs, Niederrasen |

Rasun di Sotto: +39 0474 498 350





KRONPLATZ GUEST PASS GUEST PASS PLAN DE CORONES KRONPLATZ GUEST PASS



Der Kronplatz Guest Pass ist dein persönlicher Schlüssel zu zahlreichen Vorteilen während deines Aufenthalts im Antholztal und der gesamten Region. Alle Gäste ab 6 Jahren, die in einem unserer Mitgliedsbetriebe übernachten, erhalten den Guest Pass kostenlos bei ihrer Ankunft oder vorab in digitaler Form.

Mit dem Guest Pass genießt du viele Inklusivleistungen, darunter:

- » Kostenfreie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in ganz Südtirol, einschließlich Bussen, Zügen und regionalen Seilbahnen
- » Ermäßigungen auf verschiedene Freizeitangebote, wie zum Beispiel Seilbahnen, kulturelle Einrichtungen, Freizeitaktivitäten...
- » Exklusive Angebote für Wanderungen, geführte Touren und sportliche Aktivitäten im Antholztal und der gesamten Dolomitenregion Kronplatz

Der Guest Pass ist während deines Aufenthalts gültig und muss bei jeder Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln entwertet werden. In den Bussen und an den Bahnhöfen findest du eigens dafür vorgesehene Entwertungsgeräte. Halte den QR-Code des Passes an das gekennzeichnete Lesegerät. Der Scanner liest den Pass und bestätigt die Entwertung. Im Falle einer Kontrolle musst du den Guest Pass zusammen mit deinem Personalausweis vorzeigen.

Il Guest Pass Plan de Corones è la tua chiave personale per numerosi vantaggi durante il tuo soggiorno in Valle Anterselva e in tutta la regione. Tutti gli ospiti a partire dai 6 anni che soggiornano in una delle nostre strutture aderenti ricevono il Guest Pass gratuitamente al loro arrivo o prima della partenza in formato digitale.

Con il Guest Pass puoi godere di molte inclusioni, tra cui:

- » Utilizzo gratuito dei mezzi pubblici in tutto l'Alto Adige, inclusi autobus, treni e funivie regionali
- » Sconti su diverse offerte ricreative, come ad esempio funivie, strutture culturali, attività ricreative...
- » Offerte esclusive per escursioni, tour guidati e attività sportive in Valle Anterselva e in tutta la Regione Dolomitica Plan de Corones

Il Guest Pass è valido durante tutto il tuo soggiorno e deve essere convalidato ogni volta che utilizzi i mezzi pubblici. Negli autobus e nelle stazioni ferroviarie troverai appositi dispositivi di convalida. Tieni il codice QR del pass vicino al lettore. Lo scanner leggerà il pass e confermerà la convalida. In caso di controllo, dovrai mostrare il Guest Pass insieme al tuo documento d'identità.

The Kronplatz Guest Pass is your personal key to numerous benefits during your stay in the Antholz Valley and throughout the region. All guests aged 6 and older who stay in one of our member accommodations will receive the Guest Pass free of charge upon arrival or in advance in digital form.

With the Guest Pass, you can enjoy many included services, such as:

- » Free use of public transport throughout South Tyrol, including buses, trains, and regional cable cars
- » Discounts on various leisure activities, such as cable cars, cultural facilities, recreational activities...
- » Exclusive offers for hiking, guided tours, and sports activities in the Antholz Valley and the entire Dolomites Region Kronplatz

The Guest Pass is valid during your stay and must be validated each time you use public transport. You will find special validation devices on buses and at train stations. Hold the QR code of the pass near the marked reader. The scanner will read the pass and confirm the validation. In the event of a check, you must show the Guest Pass along with your ID.

WWW.SUEDTIROLMOBIL.INFO

Alle Informationen zu Linien, Fahrplänen und wichtigen Details zur Mobilität in Südtirol
Tutte le informazioni su linee, orari e dettagli importanti sulla mobilità in Alto Adige
For all information on routes, timetables and important details about mobility in South Tyrol

KRONPLATZ GUEST PASS GUEST PASS PLAN DE CORONES KRONPLATZ GUEST PASS



Guest Pass

ENGELAPOTHEKE

Apotheke | Farmacia | Pharmacy

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

☎ +39 0474 497 076

STEINER

Metzgerei | Macelleria | Butcher shop

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

☎ +39 0474 496 849

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

☎ +39 0474 862 500

OBERLECHNER & MESSNER

Elektrofachgeschäft | Articoli elettrici | Electrical appliances

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

☎ +39 0474 498 430

BERGFUCHS

Sport & Mode | Sport & Moda | Sports & fashion

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

☎ +39 0474 498 350

BROTLADEN

Bäckerei & Konditorei | Panificio e Pasticceria | Bakery

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

☎ +39 348 896 9458

NIEDEREGGER

Obstmarkt und Lebensmittel | Frutta-verdura e generi misti |

Fruit market and general store

📍 Oberrasen | Rasun di Sopra

☎ +39 0474 496 296

OBERHOF

Hofkäserei | Caseificio | Dairy farm

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

☎ +39 346 572 9693

GESCHÄFT EGGER

Gemischtwaren | Generi misti | General store

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

☎ +39 0474 492 134

HOLZLADEN

Holzbildhauer | Scultore | Woodcarver

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

☎ +39 0474 410 238

📅 Geschäfte: 8–12 und 15–19 Uhr | Bäckerei: 7–12 und 15.30–19 Uhr
Negozi: ore 8–12 e 15–19 | Panificio: ore 7–12 e 15.30–19
Shops: 8 am to noon and 3 to 7 pm | Bakeries: 7 am to noon and 3.30 to 7 pm

*Änderungen vorbehalten!
*con riserva di modifiche!
*reserved for changes!

SEEBER

Bäckerei | Panificio | Bakery

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

☎ +39 0474 493 047

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

☎ +39 0474 492 106

TASCHLER SPORTS

Sport & Accessoires | Sport & Accessori | Sports & Accessories

📍 Antholz Obertal | Anterselva di Sopra

☎ +39 347 594 4167

HANDGEMACHT AUF ANFRAGE FATTO A MANO SU RICHIESTA HANDMADE ON REQUEST

OBERRAUTHOF

Qualitätshonig | Miele di qualità | Quality honey

📍 Niederrasen, Rautberg | Rasun di Sotto, Loc. Rautberg

Durnwalder Barbara

☎ +39 339 775 5662

LIEBLINGSKRÄUTER

Ketten, Armbänder und Talisame

Collane, bracciali e talismani

Necklaces, bracelets and talismans

📍 Oberrasen | Rasun di Sopra

Tamara Seyr

www.lieblingskraeuter.com

☎ +39 349 253 2399

HENNIG

Qualitätshonig, Honiglikör und Bienenprodukte

Miele di qualità, liquore al miele e prodotti delle api

Quality honey, honey liqueur and bee products

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

Berger Edmund

www.hennig-honey.com

☎ +39 345 048 1300

FARMAT

Spirituosen und Liköre aus Antholz

Acquaviti e liquori di Anterselva

Spirits and liqueurs from Antholz

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

Fabian & Christian Messner

www.farmat.net

☎ +39 346 4945293

KUNST IN TEXTIL

Wall Art, Dekorationen und Accessoires aus Makremeeegarn

Arte murale, decorazioni e accessori realizzati con filati di macremee

Wall art, decorations & accessories made from macremee yarn

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

Bodner Ingrid

www.ingridbodner.com

☎ +39 348 5741679



RESTAURANTS, BARS & CAFÉS RISTORANTI, BAR E CAFÉ RESTAURANTS, BARS AND CAFÉ

Restaurant | Bar | Cafe

Hotel Messnerwirt	⑨ ⊗
Hotel Bad Salomonsbrunn	⑨ ☞
Hotel Antholzerhof	⑨
Café Sankt Walburg	⑨ ☞
Bar Fischerteich	⑨ ☞
Hofschänke Dorf Müller	⑨ ⊗

Almen | Malghe | Cabins

Hofstatt Alm

Restaurant | Bar | Cafe

Camping Antholz	⑨ ⊗ ☞ ☞
Falkensteiner Hotel Antholz	⑨
Sporthotel Wildgall	⊗

Almen | Malghe | Cabins

Steinzger Alm

Restaurant | Bar | Cafe

Huber Alm	⑨ ⊗
Biathlon Treff	⑨ ⊗ ☞ ☞
Tiroler Hütte	⑨ ⊗
Enzianhütte	⑨ ⊗

BRUNECK
BRUNICO

Restaurant | Bar | Cafe

Hotel Brunnerhof	⑨ ⊗
Alpenhof Dolomit Family	⑨ ⊗
Pizzeria Willi	⑨ ☞
Ansitz Goller	⑨ ⊗
Café Pub Prosecco	⑨ ☞
Hotel Brötz	⑨
Mudler Berggasthaus	⑨ ⊗
Sporthotel Rasen	⑨

ANTHOLZ NIEDERTAL
ANTERSELVA DI SOTTO

Restaurant | Bar | Cafe

Berghotel Johanneshof	⑨ ⊗
Gasthof Bruggerwirt	⑨
Restaurant Pizzeria Anger	⑨ ⊗ ☞
Santeshotel	⑨ ⊗
Hofschänke Eggerhöfe	⑨ ⊗

Almen | Malghe | Cabins

Grente Alm
Kumpfl Alm
Berger Alm
Schwörz Alm
Rieserferner Hütte

Restaurant | Bar | Cafe

Alpengasthaus Obersee	⑨ ⊗
-----------------------	-----

Almen | Malghe | Cabins

Ausserweger Hütte
Hinterpassler Hütte
Hexenschenke

OBERRASEN
RASUN DI SOPRA

NIEDERRASEN
RASUN DI SOTTO

Restaurant | Bar | Cafe

Gasthof Lechner	⑨
Ansitz Heufler	⑨ ☞

Almen | Malghe | Cabins

Hochraut Alm

INNICHEN
S. CANDIDO

Map: © openstreetmap / Bielov

⑨ Bar | Cafe | Bar
☞ Imbisse | Spuntini | Snacks

⊗ Restaurant | Ristorante | Restaurant
☞ Pizzeria | Pizzeria | Pizzeria

① Almen (Abends geschlossen) | Malghe (Chiuse di sera) | Cabins (closed for dinner)



RESTAURANTS, BARS & CAFÉS RISTORANTI, BAR E CAFÉ RESTAURANTS, BARS AND CAFÉ



RESTAURANTS, BARS & CAFÉS RISTORANTI, BAR E CAFÉ RESTAURANTS, BARS AND CAFÉ

HOTEL BRUNNERHOF

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 Restaurant nur Mittags geöffnet, Dienstag Ruhetag | Ristorante aperto solo a pranzo, martedì giorno di riposo | Restaurant open only for lunch, closed on Tuesdays

☎ +39 0474 496 244



ALPENHOF DOLOMIT FAMILY

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 Restaurant nur Abends geöffnet, Reservierung erforderlich, kein Ruhetag
Ristorante aperto solo di sera con prenotazione, nessun giorno di riposo
Restaurant only open in the evening, reservation necessary, no day of rest

☎ +39 0474 496 451



PIZZERIA WILLI

Pizzeria & Bar | Pizzeria e bar | Pizzeria and bar

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 Nur Abends geöffnet, Mittwoch Ruhetag | aperto solo di sera, mercoledì giorno di riposo | open only for dinner, closed on Wednesdays

☎ +39 0474 496 529



ANSITZ GOLLER

Gasthaus | Tenuta storica

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 Nur Abends geöffnet, Reservierung erforderlich, Montag Ruhetag | aperto solo di sera con prenotazione, lunedì giorno di riposo | only open in the evening, reservation necessary, closed on Mondays

☎ +39 0474 498 431



CAFÉ PUB PROSECCO

Bar & Snacks | Bar e snacks | Bar and snacks

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 Mittwoch Ruhetag | mercoledì giorno di riposo | closed on Wednesdays

☎ +39 0474 496 211



HOTEL BRÖTZ

Café & Bar | Café e bar | Café and bar

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 kein Ruhetag | nessun giorno di riposo | no day of rest

☎ +39 0474 496 138



SPORTHOTEL RASEN

Café & Bar | Café e bar | Café and bar

📍 Niederrasen | Rasun di Sotto

📅 kein Ruhetag | nessun giorno di riposo | no day of rest

☎ +39 0474 496 134



RESTAURANTS, BARS & CAFÉS RISTORANTI, BAR E CAFÉ RESTAURANTS, BARS AND CAFÉ



MUDLER BERGGASTHAUS | MUDLER RISTORANTE DI MONTAGNA

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Niederrasen / Taisten | Rasun di Sotto / Tesido

📅 Dienstag Ruhetag | martedì giorno di riposo | closed on Tuesdays

☎ +39 0474 950 036



GASTHOF LECHNER | ALBERGO LECHNER

Café & Bar | Café e bar | Café and bar

📍 Oberrasen | Rasun di Sopra

📅 Freitag Ruhetag | venerdì giorno di riposo | closed on Fridays

☎ +39 0474 496 213



ANSITZ HEUFLENER

Lounge Bar

📍 Oberrasen | Rasun di Sopra

📅 ore 17.00–22.00 Uhr

Montag und Dienstag Ruhetag | Lunedì e Martedì giorno di riposo
closed on Mondays and Tuesdays

☎ +39 0474 790 200



HOTEL MESSNERWIRT

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

📅 Abends Reservierung erforderlich, Mittwoch Ruhetag
per la cena é richiesta la prenotazione, mercoledì giorno di riposo
for dinner reservation necessary, closed on Wednesdays

☎ +39 0474 492 144



HOTEL BAD SALOMONSBRUNN | HOTEL BAGNI DI SALOMONE

Café & Bar | Café e bar | Café and bar

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

📅 kein Ruhetag | nessun giorno di riposo | no day of rest

☎ +39 0474 492 199



HOTEL ANTHOLZERHOF

Café & Bar | Café e bar | Café and bar

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

📅 kein Ruhetag | nessun giorno di riposo | no day of rest

☎ +39 0474 492 148



CAFÉ SANKT WALBURG

Café, Bar & Snacks | Café, bar e snacks | Café, bar and snacks

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

📅 Dienstag Ruhetag | martedì giorno di riposo | closed on Tuesdays

☎ +39 0474 492 180





RESTAURANTS, BARS & CAFÉS RISTORANTI, BAR E CAFÉ RESTAURANTS, BARS AND CAFÉ

BAR FISCHERTEICH | BAR VIVAIO

Café, Bar & Snacks | Café, bar e snacks | Café, bar and snacks

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

📅 Montag Ruhetag | lunedì giorno di riposo | closed on Mondays

☎ +39 342 535 4354



HOFSCHÄNKE DORFMÜLLER | AGRITURISMO DORFMÜLLER

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholz Niedertal | Anterselva di Sotto

📅 nur abends geöffnet (außer im August), Reservierung erforderlich, kein Ruhetag
aperto solo di sera (tranne agosto), prenotazione richiesta, nessun giorno di riposo
open only for dinner (except in August), reservation necessary, no day of rest

☎ +39 0474 492 165



BERGHOTEL JOHANNESHOF

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

📅 Restaurant nur Abends geöffnet, Reservierung erforderlich, kein Ruhetag
Ristorante aperto solo di sera con prenotazione, nessun giorno di riposo
Restaurant only open in the evening, reservation necessary, no day of rest

☎ +39 0474 862 333



GASTHOF BRUGGERWIRT | ALBERGO BRUGGERWIRT

Café & Bar | Café e bar | Café and bar

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

📅 Donnerstag Ruhetag | giovedì giorno di riposo | closed on Thursdays

☎ +39 0474 492 120



RESTAURANT PIZZERIA ANGER

Restaurant, Pizzeria & Bar | Ristorante, pizzeria e bar | Restaurant, pizzeria and bar

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

📅 Dienstag Ruhetag | martedì giorno di riposo | closed on Tuesdays

☎ +39 0474 492 333



SANTESHOTEL

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

📅 kein Ruhetag | nessun giorno di riposo | no day of rest

☎ +39 0474 492 130



HOFSCHÄNKE EGGERHÖFE | AGRITURISMO MASI EGGER

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholz Mittertal | Anterselva di Mezzo

📅 Montag Ruhetag, abends Reservierung erwünscht | lunedì giorno di riposo, di sera
é richiesta la prenotazione | closed on Mondays, for dinner reservation required

☎ +39 0474 493 030



RESTAURANTS, BARS & CAFÉS RISTORANTI, BAR E CAFÉ RESTAURANTS, BARS AND CAFÉ



CAMPING ANTHOLZ | CAMPEGGIO ANTERSELVA

Restaurant, Pizzeria & Bar | Ristorante, pizzeria e bar | Restaurant, pizzeria and bar

📍 Antholz Obertal | Anterselva di Sopra

📅 Bar: ore 08.00–10.00 Uhr & ore 16.00–22.30 Uhr

Restaurant | Ristorante: ore 17.30–21.00 Uhr

Pizza: ore 17.00–22.00 Uhr

Donnerstag Ruhetag | giovedì giorno di riposo | closed on Thursdays

☎ +39 0474 492 444



FALKENSTEINER HOTEL ANTHOLZ

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholz Obertal | Anterselva di Sopra

📅 Restaurant nur Abends geöffnet, kein Ruhetag

Ristorante aperto solo di sera, nessun giorno di riposo

Restaurant only open in the evening, no day of rest

☎ +39 0474 494 520



SPORTHOTEL WILDGALL

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholz Obertal | Anterselva di Sopra

📅 kein Ruhetag | nessun giorno di riposo | no day of rest

☎ +39 0474 492 136



HUBERALM | MALGA HUBER

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz

📅 abends geschlossen, Mittwoch Ruhetag | chiuso di sera,

mercoledì giorno di riposo | no dinner, closed on Wednesdays

☎ +39 379 273 2356



TIROLER HÜTTE | BAITA TIROLER HÜTTE

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz

📅 abends geschlossen, Dienstag Ruhetag | chiuso di sera,

martedì giorno di riposo | no dinner, closed on Tuesdays

☎ +39 348 842 4337



BIATHLON TREFF

Restaurant, Pizzeria & Bar | Ristorante, pizzeria e bar | Restaurant, pizzeria and bar

📍 Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz

📅 abends geschlossen, Montag Ruhetag | chiuso di sera, lunedì giorno di riposo

no dinner, closed on Mondays

☎ +39 349 002 7583





RESTAURANTS, BARS & CAFÉS RISTORANTI, BAR E CAFÉ RESTAURANTS, BARS AND CAFÉ

ENZIANHÜTTE | RIFUGIO GENZIANA

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Antholzer See | Lago di Anterselva | Lake Antholz

📅 abends geschlossen, kein Ruhetag | chiuso di sera,
nessun giorno di riposo | no dinner, no day of rest

☎ +39 340 059 6718



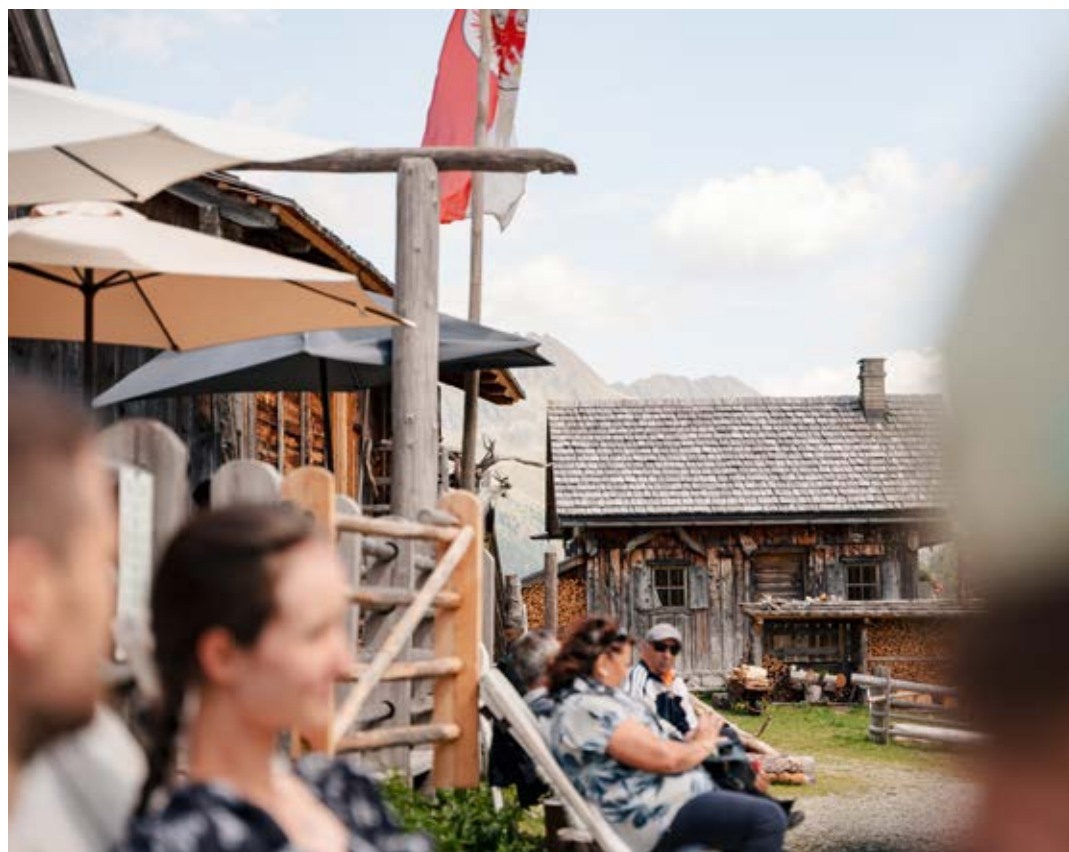
ALPENGASTHAUS OBERSEE | RIFUGIO OBERSEE

Restaurant & Bar | Ristorante e bar | Restaurant and bar

📍 Staller Sattel | Passo Stalle | Staller Saddle

📅 abends geschlossen, Montag Ruhetag | chiuso di sera,
lunedì giorno di riposo | no dinner, closed on Mondays

☎ +43 680 118 2971



MUSEEN | MUSEI | MUSEUMS

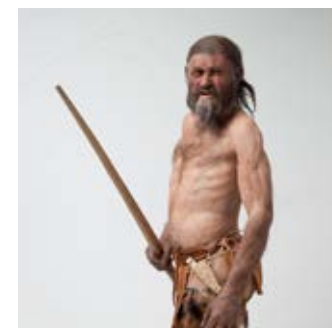


ARCHÄOLOGIE-MUSEUM MUSEO ARCHEOLOGICO ARCHEOLOGICAL MUSEUM

Bozen | Bolzano

T +39 0471 320 100 | www.iceman.it

📅 Di-So von 10-18 Uhr, Mo geschlossen, Feiertage geöffnet
mar-dom ore 10-18, lun chiuso, aperto nei giorni festivi
Tue-Sun from 10 am to 6 pm, Mon closed, open on public holidays



📖 Den zentralen Ausstellungskomplex bilden „Der Mann aus dem Eis“, die Gletschermumie aus der Kupferzeit, auch „Ötzi“ genannt und seine Beifunde.

📖 “L’uomo venuto dal ghiaccio”, la mummia dell’Età del rame denominata anche “Ötzi” e i relativi reperti, costituiscono la sezione principale del museo.

📖 “A Unique Find!” The Iceman on display at the South Tyrol Museum of Archeology in Bolzano/Bozen is one of the world’s best-known and most important mummies.

BERGILA

Latschenölbrennerei – Kräutergarten

Distilleria di olio di pino mugo – Giardino d’erbe

Mountain Pine Oil Distillery – Herb Garden

zwischen Kiens und Issing, direkt neben dem Issinger Weiher
tra Chienes e Issengo, direttamente vicino il laghetto d’Issengo
between Kiens and Issing, nearby the Issinger Weiher pond

T +39 0474 565 373 | www.bergila.it



📅 Führungen | Visite guidate | Guided tours:

Mai – Ende Oktober: Mo-Fr von 9-12 Uhr und 14-18 Uhr, im Juli und August auch Sa und So
maggio – fine ottobre: lun-ven dalle ore 9-12 e ore 14-18, in luglio e agosto anche sab e dom

May – end of October: Mon-Fri from 9 am to noon and 2 to 6 pm, in July and August also on Sat and Sun

📅 Geschäft | Negozio | Shop:

ganzjährig geöffnet, Mo-Fr von 9-12 Uhr und 14-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr
aperto tutto l’anno, lun-ven dalle ore 9-12 e ore 14-18, sab ore 9-12

open all year round, Mon-Fri from 9 am to noon and 2 to 6 pm, Sat 9 am to noon

📖 Erleben Sie täglich hautnah die Destillation von ätherischen Ölen, in der seit 100 Jahren bestehenden Latschenölbrennerei. Bei einem Spaziergang durch den Kräutergarten lernen Sie die Düfte und die Farbenpracht der Natur kennen.

📖 Vivete in diretta la produzione quotidiana di olio di pino mugo nell’antica distilleria esistente da ormai 100 anni. Godete i profumi e i colori delle erbe durante un percorso nel giardino e nella distilleria.

📖 Own production of organic essential oils and herbal products. Enjoy the colors and flavours during a tour through the herb garden and distillery. Daily free guided tours through the distillery and the Herbal Garden.



BERGBAUMUSEUM im „Kornkasten“ MUSEO DELLE MINIERE presso il “Kornkasten” MINING MUSEUM in the “Kornkasten”

Steinhaus, Ahrntal | Cadipietra, Valle Aurina
T +39 0474 651 043 | www.bergbaumuseum.it

📅 15.04.–09.11.2025:

Di–So 10.30–18 Uhr, Mo geschlossen
mar–dom ore 10.30–18, lun chiuso
Tue–Sun from 10.30 am to 6 pm, closed on Mon

📖 Reichhaltige bergbaukundliche Sammlung und Geschichte des Bergbau im Ahrntal.

📖 Ricca collezione sulla storia delle miniere della Valle Aurina.

📖 A comprehensive collection and the history of mining in the Ahrntal/Valle Aurina.



CIASTEL DE TOR Ladinisches Museum | Museo Ladin | Ladin Museum

St. Martin in Thurn | S. Martino in Badia
T +39 0474 524 020 | www.museumladin.it

📅 01.05.–02.11.2025:

Di–So 10–18 Uhr
mar–dom ore 10–18
Tue–Sun from 10 am to 6 pm

📖 Schloss Thurn beherbergt das Ladinische Landesmuseum, das die Kultur und Geschichte der Ladinischen Volksgruppe beleuchtet.

📖 Il castello ospita il Museo provinciale ladino che rappresenta la cultura e la storia del popolo ladino e della lingua più antica della regione.

📖 A close-up look at the history and present day of the five Ladin language valleys in the Dolomites.



DOLOMYTHOS

Innichen | San Candido
T +39 0474 913 462 | www.dolomythos.com

📅 Täglich von 8–19 Uhr | Aperto tutti i giorni dalle ore 8–19
Open daily from 8 am to 7 pm

📅 07.07.–31.08.2025:

täglich von 8–22.30 Uhr | tutti i giorni dalle ore 8–22.30
daily from 8 am to 10.30 pm

📖 Die Welt der Dinosaurier und Schätze der Dolomiten.

📖 Il mondo dei dinosauri e delle Dolomiti.

📖 The world of dinosaurs and treasures of the Dolomites.



FEUERWEHRHELMUSEUM MUSEO DEGLI ELMI DEI POMPIERI FIREFIGHTING HELMET MUSEUM

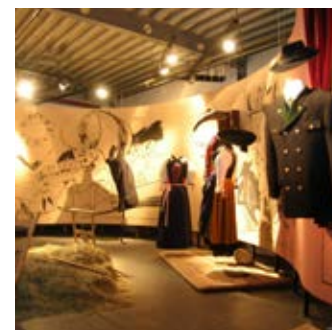
Gais
T +39 0474 504 117 | www.hotel-burgfrieden.com/museum

📅 Besuch nur nach telefonischer Vereinbarung möglich | Visite solo su prenotazione | Visits only on request (phone)

📖 Weltweit einzigartig ist die Feuerwehrhelmsammlung im Helmmuseum in Gais: Über 700 prachtvollen Feuerwehrhelme aus aller Welt sind auf 200 m² ausgestellt. Zu den Ausstellungsstücken zählen unter anderm Sammelstücke aus Leder, Stahl und Messing, Helme aus Ägypten, Thailand, Guatemala, New York und zahlreiche Helme aus verschiedenen Ländern.

📖 La collezione degli elmi dei pompieri a Gais é unica al mondo! Oltre 700 elmi di pompieri di tutto il mondo possono essere ammirati nel museo. La collezione consiste in tantissimi elmi interessanti dall'Egitto, dalla Thailandia, dal Guatemala, da New York, dal Vaticano e da ogni parte del mondo.

📖 The fire helmet collection at the helmet museum in Gais is unique worldwide: over 700 splendid fire helmets from all over the world are on show in a museum covering 200 sq. m. The exhibits include, among other things, collector's items made from leather, steel and brass, helmets from Egypt, Thailand, Guatemala, New York and a multitude of other helmets from many different countries.



LODEN ERLEBNISWELT IL FASCINO DEL “LODEN” THE WONDEFUL WORLD OF WOOL

Vintl | Vandoies
T +39 0472 868 540

📅 Mo–Sa von 9–18.30 Uhr, So und Feiertage geschlossen
lun–sab ore 9–18.30, chiuso dom e festivi
Mon–Sat 9 am to 6.30 pm, closed on Sun and public holidays

📖 Der faszinierende Weg von der weichen Schafwolle zum festen, undurchlässigen Lodenstoff.

📖 L'affascinante trasformazione della morbida lana di pecora in robusto ed impermeabile “Loden”.

📖 The fascinating path taken by soft sheep's wool as it is made into a rugged, waterproof wool fabric.



LUMEN

Kronplatz | Plan de Corones
T +39 0474 431 090 | www.lumenmuseum.it

📅 **17.05.–09.11.2025:** täglich von 10–16 Uhr
aperto tutti i giorni dalle ore 10 alle ore 16
open daily from 10 am to 4 pm

📍 Am Gipfel des Kronplatzes angesiedelt, sind 1.800 Quadratmeter vollinhaltlich der Fotografie der Berge gewidmet. Auf vier Stockwerken macht LUMEN die Geschichte der Bergfotografie von ihren Anfängen bis hin zur Gegenwart ebenso wie die Kunst von Bergfotografen aus aller Welt erfahrbar.

📍 Sulla cima di Plan de Corones, i 1.800 metri quadrati del museo sono infatti interamente dedicati alla fotografia di montagna. Negli spazi che si snodano per quattro piani, LUMEN rende tangibile la storia della fotografia di montagna dagli esordi a oggi, e l'arte dei fotografi di montagna di tutto il mondo.

📍 Located at the summit of the region Kronplatz, 1,800 square metres are dedicated to mountain photography. Spanning four floors LUMEN offers the possibility to experience the history of mountain photography from its beginnings until the present as well as displaying the art of mountain-photographers from all over the world.



MARANATHA

Krippenmuseum
Museo dei presepi
Nativity Museum

Luttag, Ahrntal | Luttago, Valle Aurina
T +39 0471 671 682 | www.krippenmuseum.com

📅 Mo–Sa von 9–12 Uhr und 14–18 Uhr, So und Feiertage 14–17 Uhr
lun–sab ore 9–12 e 14–18, dom e giorni festivi ore 14–17
Mon–Sat from 9 am to noon and 2 to 6 pm, Sun and holidays 2 to 5 pm

📍 Erleben Sie eine eindrucksvolle Wanderung durch die mystische Welt der Krippen. Der Weg führt von der volkstümlichen Tiroler Krippe durch die antike orientalische Geburtskrippe bis hin zu der neuzeitlichen Darstellung in der modernen Kunst.

📍 Lasciate Vi guidare in un'escursione piena d'impressioni mistiche che i presepi trasmettono! La via passa dal presepio popolare tirolese all'antico gruppo di natività orientale e va avanti fino alla raffigurazione artistica moderna.

📍 Panoramic and year-round nativity scenes plus various other artistic objects are presented in the arresting atmosphere provided by the two floors of exhibition space.



MESSNER MOUNTAIN MUSEUM „CORONES“

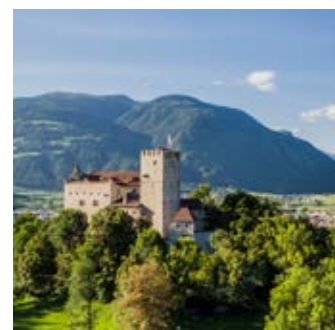
Kronplatz | Plan de Corones
T +39 0474 501 350 | www.mmmcorones.com

📅 **17.05.–09.11.2025:** täglich von 10–16 Uhr
aperto tutti i giorni dalle ore 10 alle ore 16
every day 10 am to 4 pm

📍 Das MMM Corones auf dem Kronplatz – mit seinem einmaligen Blick in die Dolomiten – zwischen Olang, Bruneck und dem Gadertal ist Abschluss des Bergmuseum-Projekts von Reinhold Messner und gleichzeitig Südtirols höchst gelegenes Museum. Im letzten der sechs Museen geht es um die großen Wände, um die Königsdisziplin des Alpinismus.

📍 Con il MMM Corones in vetta al Plan de Corones – con un panorama unico sulle Dolomiti – l'alpinista Reinhold Messner conclude il progetto dei musei dedicati alla montagna. In questo MMM si parlerà delle grandi pareti e della disciplina principe dell'alpinismo.

📍 Located at the top of Mount Kronplatz with its unique views into the Dolomites, the MMM Corones is the final piece in Reinhold Messner series of mountain museums. Dedicated to the great walls of the world, the museum will focus on the most prestigious discipline in mountaineering.



MESSNER MOUNTAIN MUSEUM „RIPA“

Bruneck | Brunico
T +39 0474 410 220 | www.messner-mountain-museum.it

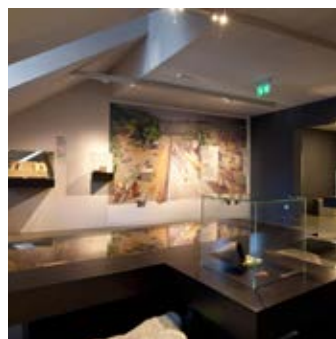
📅 **11.05.–02.11.2025:** täglich von 10–18 Uhr, Di Ruhetag
aperto tutti i giorni dalle ore 10–18, mar giorno di riposo
open daily 10 am to 6 pm, closed on Tue

📍 MMM Ripa ist eine von sechs Begegnungsstätten zum Thema Berg. Im Schloss Bruneck, einst Sommersitz der Fürstbischöfe, stellt Reinhold Messner Bergvölker aus Asien, Afrika, Südamerika und Europa vor, wobei ihre Kultur, ihre Religion sowie der jeweilige Tourismus beleuchtet werden.

📍 MMM Ripa è una dei sei parti che compongono il Messner Mountain Museum. L'esposizione allestita da Reinhold Messner nel Castello di Brunico, un tempo residenza estiva dei principi vescovi, è dedicata ai popoli di montagna dell'Asia, dell'Africa, dell'America del Sud e dell'Europa, alle loro differenti culture, religioni ed anche al turismo di queste regioni.

📍 MMM Ripa is part of a six-centered encounter with the mountains, to present mountain peoples from Asia, Africa, South America and Europe, and to reflect on their cultures, religions and tourism activities.





MUSEUM MANSIO SEBATUM

St. Lorenzen | S. Lorenzo
T +39 0474 538 196 | www.mansio-sebatum.it

Mo-Fr von 9-12 und 15-18 Uhr, Sa 9-12 Uhr
lun-ven ore 9-12 e 15-18, sab ore 9-12
Mon-Fri from 9 am to noon and 3 to 6 pm, Sat 9 am to noon

Juli & August: Mo-Sa 9-13 und 15-18 Uhr
luglio e agosto: lun-sab ore 9-13 e ore 15-18
July & August: Mon-Sat 9 am-1 pm and 3 pm-6 pm

Das Archäologiemuseum Mansio Sebatum ist das einzige Museum in Südtirol, das sich ganz der Eisenzeit und vor allem der Römerzeit in der Region widmet.

Il museo archeologico Mansio Sebatum è l'unico museo in Alto Adige dedicato esclusivamente all'età del ferro e all'epoca romana nella regione.

The Mansio Sebatum archaeological museum is the only museum in South Tyrol that is entirely dedicated to the Iron Age and, in particular, the Roman period in the region.



MINERALIENMUSEUM Schätze der Alpen MUSEO MINERALOGICO Tesori alpine MINERAL MUSEUM Treasures of the Alps

St. Johann, Ahrntal | S. Giovanni, Valle Aurina
T +39 0474 652 145 | www.mineralienmuseum.com

Juni - Ende September: Mo-Sa von 9.30-12 Uhr, 14-18.30 Uhr
giugno - fine settembre: lun-sab ore 9.30-12, ore 14-18.30
June - end of September: Mon-Sat 9.30 am - noon, 2-6.30 pm

Oktober - Ende Mai: Mo-Sa von 9.30-12 Uhr, 15-18 Uhr
ottobre - fine maggio: lun-sab ore 9.30-12, ore 15-18
October - end of May: Mon-Sat 9.30 am - noon, 3-6 pm

Mineralstufen aus den Hohen Tauern, in jahrzehntelanger Suche von Josef Kirchler gesammelt, zeugen in faszinierender Weise von der Entstehung der Alpen.

Strati minerali degli Alti Tauri, raccolti da Josef Kirchler grazie ad un lavoro decennale, testimoniano in modo affascinante la formazione delle Alpi.

It hosts the findings of the passionate collector Artur Kirchler, who collected more than 950 rocks in the area of the Zillertal Alps and the High Tauern.



NATURPARKHAUS FANES-SENNES-PRAGS CENTRO VISITE FANES-SENNES-BRAIES NATURE PARK FANES-SENNES-BRAIES

St. Vigil | San Vigilio
T +39 0474 506 120 | naturparks.provinz.bz.it

03.05.-30.06. & 31.08.-31.10.:
Di-Sa von 9.30-12.30 und 14.30-18 Uhr
mar-sab ore 9.30-12.30 e ore 14.30-18
Tue-Sat 9.30 am to 12.30 pm and 2.30 to 6 pm

01.07.-30.08.:
auch Sonntags geöffnet | aperto anche la Domenica | open on Sundays

Das Naturparkhaus Fanes-Sennes-Prags in St. Vigil in Enneberg bietet einen interaktiven Einblick in den Naturpark. Über verschiedene Ausstellungsbereiche erfährt der Besucher mehr über die Entstehung der Dolomiten, den Höhlenbär von Conturines, Lebensräume im Naturpark und die Morphologie des Gebiets. Virtuelle Bilder zeigen die schönsten Orte des Schutzgebiets, während Themen wie Almwirtschaft, Bergwiesen und ladinische Sagenwelt präsentiert werden.

Il Centro visite del Parco naturale Fanes-Senes-Braies a San Vigilio di Marebbe offre un viaggio interattivo nel parco tramite media, video e pannelli. Le rampe collegano diversi piani e il visitatore esplora temi come la formazione delle Dolomiti, l'orso delle Conturines, gli ambienti naturali e un rilievo tridimensionale del territorio. Sono presentati anche i prati di montagna, le leggende ladine e l'alpicoltura.

The Fanes-Senes-Prags Nature Park House in S. Vigilio offers interactive exhibits about the park, including the Dolomites' origins, the 1987 discovery of the cave bear, the park's habitats, and a 3D relief of the region. Visitors can also explore Alpine pastures, the biodiversity of Armentara and Plätzwiese meadows, and Ladin culture.





NATURPARKHAUS RIESERFERNER-AHRN CENTRO VISITE VEDRETTE DI RIES-AURINA NATURE PARK RIESERFERNER-AHRN

Sand in Taufers | Campo Tures
T +39 0474 677 546 | naturparks.provinz.bz.it

📅 **06.05.–25.10.2025:** Di–Sa von 9.30–12.30 und 14.30–18 Uhr
mar–sab ore 9.30–12.30 e ore 14.30–18
Tue–Sat 9.30 am to 12.30 pm and 2.30 to 6 pm

📌 Das Informationszentrum ist ein Fenster zum Naturpark Rieserferner-Ahrn. Ein Film aus der Adlerperspektive vermittelt ungewöhnliche Eindrücke. Ein dreidimensionales Relief gibt Auskunft über Berge, Hütten und Wege. Die Höhenstufen entsprechen einer Wanderung von Mitteleuropa in die Arktis. Der Film „Schatzkammer der Vielfalt“ und diverse Tonbildschauen führen in die Welt der Südtiroler Naturparks. Eintritt frei.

📌 Il centro visite è una vetrina sul Parco Naturale delle Vedrette di Ries-Aurina. Un filmato ci presenta il parco da una prospettiva “a volo d’aquila”. Un plastico tridimensionale da informazioni su cime, rifugi e percorsi. I livelli altitudinali rispecchiano una passeggiata dall’Europa centrale fino all’Artico. Il filmato “lo scrigno della biodiversità” e diverse multivisioni ci portano nel mondo dei parchi naturali dell’Alto Adige. Ingresso libero.

📌 The motto of the Nature Park Rieserferner-Ahrn is “The boundaries of nature, the limits of human kind.” When you first enter the center, a film shot from the perspective of an eagle affords you an unusual impression of the park. A 3D relief provides visitors with multimedia information concerning the park’s mountains, trails, refuges, lakes and waterfalls. A pendulum gives visitors a look at how the mountains arose, while a kind of stone puzzle provides insight into the geological structure of the mountains. Free entry.



OWL PARK

St. Vigil | S. Vigilio
T +39 393 875 5424

📅 10–14 Uhr und 16–17.30 Uhr (freier Besuch), 14–15 Uhr (Führung), Montag Ruhetag
ore 10–14 e 16–17.30 (visita libera), ore 14–15 (visita didattica), lunedì giorni di riposo
10 am–2 pm and 4–5.30 pm (visits), 2–3 pm (guided tour), Monday closed

📌 Didaktische Führungen und Begegnung mit Eulen und Greifvögeln, die liebevoll und mit Leidenschaft gezüchtet wurden. Das Hauptziel ist neben der Verbreitung des Wissens über alle ihre Eigenschaften, die Erhaltung des Naturerbes und der unzähligen Rassen. Anmeldung erforderlich!

📌 Visite didattiche per conoscere gufi e rapaci, seguiti amorevolmente e con passione. L’obiettivo primario, oltre alla diffusione della conoscenza di tutte le loro caratteristiche, la salvaguardia del patrimonio naturale e la conservazione delle innumerevoli razze. Prenotazione obbligatoria!

📌 Educational visits to meet owls and birds of prey, followed lovingly and with passion. The primary objective, in addition to spreading knowledge of all their characteristics, the preservation of the natural heritage and the conservation of countless breeds. Reservation needed!



SCHAUBERGWERK PRETTAU MINIERA DA VISITARE PRETTAU VISITOR’S MINE

Prettau | Predoi
T +39 0474 654 298 | www.bergbaumuseum.it

📅 **16.04.–03.11.2024:**
Di–So von 10–17 Uhr, Mo Ruhetag (außer im August)
mar–dom dalle ore 10–17, lun giorno di riposo (tranne agosto)
Tue–Sun from 10 am to 5 pm, Mon closed (except in August)

📌 Im Bergwerk von Prettau wurde über ein halbes Jahrtausend lang nach Kupfer geschürft. Mit einer Grubenbahn fährt man in den St. Ignaz-Stollen ein und kann den Zauber des Unterirdischen erleben. Anmeldung erforderlich!

📌 Nella galleria S. Ignazio a Predoi si può vedere e sentire la magia del sotterraneo. Prenotazione obbligatoria!

📌 Experience the thrill of visiting the subterranean mines of St. Ignatius. Registration necessary!



SCHAUKÄSEREI DREI ZINNEN LATTERIA TRE CIME – MONDOLATTE “THREE PEAKS” CHEESE FACTORY

Toblach | Dobbiaco
T +39 0474 971 300 | www.schaukaesereidreizinnen.com

📅 Di–Sa 8–19 Uhr, So 10–18 Uhr, Mo geschlossen
mar–sab ore 8–19, dom ore 10–18, lun giorno di riposo
Tue–Sat from 8 am to 7 pm, Sun from 10 am to 6 pm, Mon closed

📌 Hergestellt werden zahlreiche typische Käsesorten, sowie Frischmilch, Butter, Sahne und Joghurt. In der angeschlossenen Schaukäserei besteht die Möglichkeit einen Einblick in die Welt der Milchverarbeitung zu erhalten.

📌 La Latteria Tre Cime offre la possibilità di visitare il museo allestito al suo interno “Mondolatte” e di osservare dal vivo i vari passaggi di lavorazione dalla materia prima al prodotto finito. Viene inoltre fornito una interessante e divertente panoramica sull’economia del latte in Alta Pusteria attraverso la sua storia e le tradizioni.

📌 When did people begin using milk as a basis for dairy products? Why do the various different types of cheese taste so different? How was butter made in earlier times? How does a modern cheese factory operate ... and where do the holes in cheese come from? You learn all of the answers to these questions and a lot more during the tour through this factory.



SCHLOSS TAUFERS CASTELLO DI TURES TAUFERS CASTLE

Sand in Taufers | Campo Tures
T +39 0474 678 053 | www.burgeninstitut.com

📅 Führungen in Deutsch:

Bis 05.07. + ab 01.09.2025: täglich um 10, 11, 14 und 15 Uhr
06.07.–31.08.2025: täglich um 10, 11.10, 12.20, 13.55, 15.55, 16.15 Uhr
Di, Do zusätzlich um 21 Uhr (Nachtführung)

📅 Visite guidate in lingua italiana:

Fino 05.07. e dal 01.09.2025: ogni giorno alle ore 10, 12, 14 e 16
06.07.–31.08.2025: ogni giorno alle ore 10, 10.30, 11.10, 11.40, 12.20, 13.15, 13.55, 14.25, 15.05, 15.35, 16.15, 16.45
mar e gio guide noturne alle ore 21

📅 Guided tours:

Until 05.07. and from 01.09.2025: daily at 10 and 11 am and 2 and 3 pm
07.07.–31.08.2024: daily at 10 am, 11.10 am, 12.20 pm, 13.55 pm, 15.55 pm, 16.15 pm
Tue and Thu at 9 pm guided night tour

📌 Mächtige, mittelalterliche Burganlage von historischer Bedeutung, enthält sehenswerte Sammlung von Einrichtungs- und Kunstgegenständen verschiedener Epochen vom 12. bis zum frühen 17. Jahrhundert. Besichtigung nur mit Führung.

📌 Il fascino di un Castello Dinastico. Imponente castello medievale di importanza storica. Contiene pregevoli raccolte di arredamento e oggetti d'arte di varie epoche dal XII al primo XVII secolo. Visite solo con guida.

📌 Taufers castle is a special witness of the history of the country. The powerful Taufers Castle is a dynastic seat of the Barons of Taufers with impressive and interesting fortified grounds.



SCHLOSS WELSPERG CASTELLO DI MONGUELFO WELSPERG CASTLE

Welsberg | Monguelfo
T +39 0474 944 118 | www.schlosswelsperg.com

📅 15.05.–17.07. + 22.05.–25.05. + 30.05.–31.05. + 01.06. + 08.06.2025:

10–14 Uhr | ore 10–14 | 10 am–2 pm
01.06.–30.06.2025: Do, Fr, Sa von 10–14 Uhr | gio, ven, sab ore 10–14 | Thu, Fri, Sat 10 am to 2 pm
01.07.–31.08.2025: Mo bis Fr von 10–16 Uhr, Sa geschlossen, So von 14–18 Uhr | lun–ven dalle ore 10–16, sab chiuso, dom dalle ore 14–16 | Mon–Fri from 10 am to 4 pm; closed on Sat; Sun from 2–6 pm
01.09.–12.09.2025: Mo–Fr von 10–16 Uhr | lun–ven dalle ore 10–16 | Mon–Fri from 10 am to 4 pm
18.09.–31.10.2025: jeden Do von 13.30–16.00 Uhr | ogni gio ore 13.30–16 | every Thu 1.30 to 4 pm

📌 Schloss Welsperg – das älteste Schloss im Pustertal.

📌 Castello di Monguelfo – il castello più antico dell'Alta Pusteria.

📌 Welsperg Castle – the oldest fortified in the Upper Puster Valley.



VOLKSKUNDEMUSEUM MUSEO ETNOGRAFICO FOLKLORE MUSEUM

Dietenheim, Bruneck | Teodone, Brunico
T +39 0474 552 087 | www.volkskundemuseum.it

📅 15.04.–09.11.2025:

Di–So von 10–17 Uhr | mar–dom dalle ore 10–17 | Tue–Sun from 10 am to 5 pm

📌 Historische Bauernhöfe, liebliche Bächlein, klappernde Mühlen, duftende Bauerngärten und windschiefe Zäune – kulturelle Einzigartigkeiten an allen Ecken und Enden. Augen auf, Ohren auf, in einem der schönsten Freilichtmuseen Europas.

📌 Su un'area di 3 ettari all'aperto il museo offre la possibilità di girare tra case e masi, dove la voglia di scoprire del visitatore può sbizzarrirsi. Cucine, stube, camere da letto, stalle, mulini; non solo la vista viene coinvolta: si sente il rumore del mulino in movimento e i giardini rustici emanano un profumo di fiori.

📌 The open-air museum has an area of 3 hectares (7 acres). You can take a tour of the houses and country estates and discover all sorts of interesting things. You are invited to view the kitchens, living rooms, bedrooms, stalls and mills. This is more than just a visual experience: there are all kinds of sounds (the squeaking of the mill wheel) and scents (from the fenced – in herbal gardens) to enjoy.



UNSERE HIGHLIGHTS IM SOMMER I MOMENTI PIÙ BELLI DELL'ESTATE OUR SUMMER HIGHLIGHTS



ABENDMÄRKTE MERCATI SERALI EVENING MARKETS

Antholz Mittertal (Zentrum) | Anterselva di Mezzo (centro) |
Antholz Mittertal (center)

📅 **18.07., 25.07., 08.08., 22.08.2025:**
17–22 Uhr | ore 17–22 | 5–10 pm

📌 Der traditionelle Abendmarkt in Antholz lädt erneut zum Bummeln und Genießen ein! Entdecken Sie an den liebevoll gestalteten Ständen eine große Auswahl an regionalen Köstlichkeiten, handgefertigten Alm-Produkten, Souvenirs, Dekorationsartikeln, Süßwaren sowie Kleidung und Schuhe. Freuen Sie sich außerdem auf ein vielfältiges kulinarisches Angebot und ein Trampolin, das den kleinen Besuchern jede Menge Spaß bereitet.

📌 Il tradizionale mercato serale di Anterselva invita nuovamente a passeggiare e gustare le sue specialità! Scoprite le numerose prelibatezze regionali, i prodotti artigianali delle malghe, i souvenir, gli articoli decorativi, i dolci, l'abbigliamento e le calzature esposti nelle affascinanti bancarelle. Inoltre, vi aspetta un'ampia offerta gastronomica e un trampolino che regalerà tanto divertimento ai più piccoli.

📌 The traditional evening market in Antholz once again invites you to stroll and indulge! Discover a wide selection of regional delicacies, handcrafted alpine products, souvenirs, decorative items, sweets, clothing, and footwear at the charmingly designed stalls. Additionally, look forward to a diverse culinary offering and a trampoline that guarantees plenty of fun for the little ones.



TRADITIONELLER BARTHOLOMÄUSMARKT MERCATO DI S. BARTOLOMEO ST. BARTHOLOMEW MARKET

Freizeitpark Niederrasen | Parco ricreativo Rasun di Sotto |
Niederrasen recreational park

📅 **24.08.2025:** 10–17 Uhr | ore 10–17 | 10 am–5 pm

📌 Freue dich auf ein vielfältiges Markterlebnis! Rund 30 Marktstände erwarten dich mit handgefertigten Unikaten, Antiquitäten und Flohmarktschätzen. Genieße kulinarische Köstlichkeiten, erlebe stimmungsvolle Live-Musik und lass die Kleinen bei spannenden Kinderaktivitäten jede Menge Spaß haben.

📌 Goditi un'esperienza di mercato variegata! Circa 30 bancarelle ti aspettano con pezzi unici fatti a mano, antiquariato e tesori del mercatino delle pulci. Delizia il palato con specialità culinarie, immergiti nell'atmosfera della musica dal vivo e lascia che i più piccoli si divertano con entusiasmanti attività per bambini.

📌 Look forward to a diverse market experience! Around 30 market stalls await you with unique handmade items, antiques, and flea market treasures. Enjoy delicious culinary specialties, experience atmospheric live music, and let the little ones have tons of fun with exciting children's activities.



SÜDTIROLER FUHRMANNSTAGE GIORNATE ALTOATESINE DEL CARRETTIERE SOUTH TYROLEAN CARTER'S DAYS

Freizeitpark Niederrasen | Parco ricreativo Rasun di Sotto |
Niederrasen recreational park

📅 **19.–21.09.2025**

📌 Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Fuhrmänner und ihrer Pferde, wenn sich die besten Gespanne in verschiedenen Wettbewerben messen. Ob Geschicklichkeitssparcours, Zugleistungsprüfungen oder elegante Kutschenfahrten – hier kommen Pferdefans voll auf ihre Kosten. Neben den spannenden Wettbewerben erwartet Sie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm mit regionaler Kulinarik, musikalischer Unterhaltung und traditionellen Handwerksvorführungen.

📌 Immergetevi nell'affascinante mondo dei carrettieri e dei loro cavalli, mentre le migliori squadre si sfidano in diverse competizioni. Che si tratti di percorsi di abilità, prove di traino o eleganti passeggiate in carrozza, gli appassionati di cavalli avranno di che entusiasinarsi. Oltre alle emozionanti competizioni, vi attende un variegato programma di contorno con cucina regionale, intrattenimento musicale e dimostrazioni di artigianato tradizionale.

📌 Immerse yourself in the fascinating world of teamsters and their horses as the best teams compete in various contests. Whether it's skill courses, draft performance tests, or elegant carriage rides – horse enthusiasts will be thrilled. In addition to the exciting competitions, you can look forward to a diverse supporting program featuring regional cuisine, musical entertainment, and traditional craft demonstrations.



WEIN- UND BIERLEBEN VINISSIMA E BIRRISSIMA WINE- AND BEERLIFE

Im Park von Mitterolang | Nel parco di Valdaora di Mezzo |
In the park at Mitterolang

📅 **07.07.2025:** Weinleben | Vinissima | Winelife

08.07.2025: Bierleben | Birrisima | Beerlife

jeweils von 18.30–22.30 Uhr | sempre dalle ore 18.30 alle 22.30 |
always from 6.30–10.30 pm

📌 An diesen beiden Tagen dreht sich in Oläng alles um die Genusswelt regionaler Weine und Biere. Freu dich auf spannende Verkostungen und interessante Einblicke in die Welt der Weine und Biere. Südtiroler Musiker sorgen für die musikalische Unterhaltung, während die Olanger Bäuerinnen mit traditionellen Köstlichkeiten verwöhnen. Ein Muss für alle Liebhaber edler Tropfen und erfrischender Biere.

📌 Durante questi due giorni, a Valdaora, il protagonista è il mondo dei vini e delle birre locali. Approfitta di degustazioni interessanti e scopri di più sul mondo dei vini e delle birre. La musica dal vivo di artisti altoatesini accompagnerà le serate, mentre le contadine di Valdaora ci delizieranno con specialità tradizionali. Un evento imperdibile per chi ama il buon vino e la birra fresca.

📌 Over these two days, Oläng is all about the world of local wines and beers. Enjoy exciting tastings and discover more about the world of wines and beers. South Tyrolean musicians will provide live music, while the Olanger farmers' wives treat us to traditional delicacies. A must for anyone who loves fine wine and refreshing beer.





STANDLSCHMAUS CUCINA IN STRADA STREET FOOD FESTIVAL

Zentrum von Mitterolang | Centro di Valdaora di Mezzo |
In the center of Mitterolang

📅 **02.07., 23.07., 27.08.2025:**
18-23 Uhr | ore 18-23 | from 6-11 pm

■ An drei Abenden im Sommer verwandelt sich Olang in eine offene Straßenküche. Lass dich von den Aromen einheimischer Spezialitäten verwöhnen, die auf kleinen Ständen und in gemütlicher Atmosphäre serviert werden. Ob herzhaftes Köstlichkeiten oder süße Leckereien – hier kommt jeder auf seine Kosten. Begleitet von spritziger Musik kannst du den Abend in vollen Zügen genießen und die einzigartige Südtiroler Gastfreundschaft erleben.

■ Per tre serate estive, Valdaora si trasforma in una grande cucina all'aperto. Lasciati conquistare dai sapori delle specialità locali, servite in piccoli stand e in un'atmosfera accogliente. Che si tratti di piatti salati o dolci, ce n'è per tutti i gusti. Accompagnato da musica vivace, potrai goderti appieno la serata e vivere l'ospitalità unica dell'Alto Adige.

■ On three summer evenings, Olang transforms into an open-air kitchen. Enjoy the flavors of local specialties served at small stalls in a cozy atmosphere. From savory dishes to sweet treats, there's something for everyone. With lively music to set the mood, you can fully enjoy the evening and experience the unique hospitality of South Tyrol.



HOF&HAND MASO&MANO

Im Park von Mitterolang | Nel parco di Valdaora di Mezzo |
In the park at Mitterolang

📅 **16.07., 13.08., 03.09.2025:**
16-19 Uhr | ore 16-19 | 4-7 pm

■ Beim Markt Hof&Hand im Zentrum von Olang trifft Tradition auf Handwerk. Hier kannst du direkt vom Bauernhof frische Produkte entdecken – ohne lange Transportwege, sondern frisch aus der Region. Ob Obst, Gemüse, Käse oder Fleisch, alles kommt direkt von den landwirtschaftlichen Betrieben der Umgebung. Zusätzlich präsentieren lokale Handwerker ihre Kunstwerke und einzigartigen Kreationen. Für die ganze Familie gibt es ein umfangreiches Kinderprogramm, sodass auch die Kleinen auf ihre Kosten kommen.

■ Al mercato Maso&Mano nel centro di Valdaora, tradizione e artigianato si incontrano. Scopri i prodotti freschi direttamente dalle fattorie locali – senza lunghi trasporti, ma freschi dalla nostra regione. Frutta, verdura, formaggi e carni, tutto proviene dalle aziende agricole della zona. Inoltre, artigiani locali presenteranno le loro opere e creazioni uniche. Un programma ricco di attività per bambini garantirà il divertimento per tutta la famiglia.

■ At the Hof&Hand market in the center of Olang, tradition meets craftsmanship. Discover fresh products straight from local farms – no long transport routes, just fresh from the region. From fruits and vegetables to cheese and meat, everything comes from nearby farms. Local artisans will also showcase their unique creations and artworks. A wide range of children's activities will ensure fun for the whole family.



SÜDTIROLER SPECKFEST FESTA DELLO SPECK ALTO ADIGE SPECK ALTO ADIGE FESTIVAL

Am Gipfel des Kronplatz | Sulla cima del Plan de Corones |
On the top of Kronplatz

📅 **27. & 28.09.2025:**
18-23 Uhr | ore 18-23 | from 6-11 pm

■ Am Kronplatz erwartet dich das Große Südtiroler Speckfest, ein Fest für alle, die die Südtiroler Küche lieben. Lass dir die vielen Varianten des berühmten Südtiroler Specks schmecken – von traditionell bis kreativ, begleitet von edlen Weinen und weiteren regionalen Spezialitäten. Südtiroler Tradition, Brauchtum und Volkskultur stehen während des gesamten Festes im Mittelpunkt. Mit einer Mischung aus kulinarischen Genüssen, traditioneller Musik und der einzigartigen Atmosphäre des Kronplatzes wird dieser Tag zu einem echten Highlight für alle Sinne.

■ Al Plan de Corones si svolge il Festival dello Speck dell'Alto Adige, un evento imperdibile per chi ama la cucina altoatesina. Potrai assaporare le tante varianti del celebre speck – dalle ricette tradizionali a quelle più innovative, accompagnate da ottimi vini e altre specialità regionali. La tradizione altoatesina, i costumi e la cultura popolare saranno protagonisti durante tutto il festival. Tra prelibatezze culinarie, musica tradizionale e l'atmosfera unica del Plan de Corones, questa giornata diventerà un'esperienza indimenticabile per tutti i sensi.

■ The South Tyrolean Speck Festival at Kronplatz is a must-visit for anyone who loves South Tyrolean cuisine. Taste the many varieties of the famous speck – from traditional recipes to more innovative ones, paired with fine wines and other regional specialties. South Tyrolean tradition, customs, and folk culture will be at the heart of the festival. With delicious food, traditional music, and the unique atmosphere of Kronplatz, this day will be an unforgettable experience for all the senses.





UNSERE HIGHLIGHTS IM WINTER I MOMENTI PIÙ BELLI DELL'INVERNO OUR WINTER HIGHLIGHTS



MILANO-CORTINA 2026 – OLYMPISCHE WINTERSPIELE OLIMPIADI INVERNALI WINTER OLYMPICS

Biathlonstadion „Südtirol Arena Alto Adige“, Antholz Obertal
Stadio del Biathlon, Anterselva di Sopra
Biathlon stadium, Antholz Obertal

📅 06.–22.02.2026

Die Biathlon-Hochburg Antholz wird einer der Austragungsorte der Olympischen Winterspiele 2026 sein. Mit seiner atemberaubenden Bergkulisse und der erstklassigen Arena wird Antholz Schauplatz spannender Wettkämpfe und hochkarätiger Biathlon-Events. Sportbegeisterte aus aller Welt dürfen sich auf unvergessliche Momente freuen, wenn die besten Athleten um olympische Medaillen kämpfen.

La roccaforte del biathlon di Anterselva sarà una delle sedi dei Giochi Olimpici Invernali del 2026. Con il suo scenario montano mozzafiato e l'arena di prima classe, Anterselva sarà la sede di gare emozionanti e di eventi di biathlon di alto livello. Gli appassionati di sport di tutto il mondo potranno vivere momenti indimenticabili quando i migliori atleti si contenderanno le medaglie olimpiche.

The biathlon stronghold of Antholz will be one of the venues for the 2026 Winter Olympic Games. With its breathtaking mountain scenery and world-class arena, Antholz will host thrilling competitions and top-class biathlon events. Sports enthusiasts from all over the world can look forward to unforgettable moments as the best athletes compete for Olympic medals.



AUDI FIS SKI WORLD CUP 2026

St. Vigil in Enneberg | S. Vigilio di Marebbe

📅 20.01.2026

Der Kronplatz hat auch im kommenden Jahr wieder die Ehre, Gastgeber eines Damen-Riesenslaloms im Rahmen des Audi FIS Ski World Cup zu sein. Die weltbesten Skirennläuferinnen treten auf der anspruchsvollen Erta-Piste gegeneinander an und kämpfen um den Sieg und die begehrte Kronplatz-Krone.

Anche il prossimo anno, il Kronplatz avrà l'onore di ospitare una gara di slalom gigante femminile nell'ambito dell'Audi FIS Ski World Cup. Le migliori sciatrici del mondo si sfideranno sulla pista impegnativa dell'Erta, lottando per la vittoria e per conquistare la tanto ambita corona del Kronplatz.

Next year, Kronplatz will once again have the honor of hosting a women's giant slalom as part of the Audi FIS Ski World Cup. The world's top female skiers will compete on the challenging Erta slope, battling for victory and the coveted Kronplatz crown.



WEIHNACHT IM PARK NATALE NEL PARCO CHRISTMAS IN THE PARK

Freizeitpark Niederrasen | Parco ricreativo Rasun di Sotto |
Niederrasen recreational park

📅 06.+07.12., 13.+14.12., 20.+21.12., 27.+28.12.2025:
17–20 Uhr | ore 17–20 | 5–8 pm

In der Vorweihnachtszeit verwandelt sich der Freizeitpark Niederrasen in einen magischen Ort. Idyllisch, romantisch, verwunschen. Ein Ort, an dem der Zauber der Adventszeit große und kleine Besucher in seinen Bann zieht. Die Weihnacht im Park gehört zu den kuscheligeren Weihnachtsmärkten in Südtirol. Abseits des Rummels großer Weihnachtsmärkte, umgeben von den schneebedeckten Gipfeln der Rieserferner-Gruppe, genießt ihr die romantische Atmosphäre zwischen weihnachtlich dekorierten und beleuchteten Hütten, dem unverkennbaren Duft heißer Kastanien, aromatischem Glühwein, weihnachtlichen Klängen und regionalen Schlemmereien. Neben einem weihnachtlichen Rahmenprogramm erwarten euch unsere Stände außerdem mit allerlei Handgemachtem für einzigartige Geschenkideen.

All'avvicinarsi del Natale, il parco divertimenti di Rasun di Sotto si trasforma in un luogo fatato. Idilliaco, romantico e magico. Un luogo in cui grandi e piccoli respirano l'incantesimo dell'Avvento. Tra i mercatini di Natale più accoglienti dell'Alto Adige, circondato dalle vette innevate del Gruppo delle Vedrette di Ries, il Natale nel Parco vi attende in un ambiente lontano dalla frenesia dei mercatini cittadini. Godetevi l'atmosfera suggestiva caratterizzata da casette illuminate, dall'inconfondibile profumo delle caldarroste, dall'aromatico vin brulé, dai suoni natalizi e dalle leccornie della nostra regione. Oltre a partecipare al programma collaterale potrete andare alla scoperta di prodotti artigianali di ogni tipo tra le bancarelle del mercatino e trovare regali particolari per i vostri cari.

Before Christmas, the leisure park of Niederrasen turns into a truly magical place. Idyllic, romantic, enchanted. It turns into a place in which the Advent season casts its spell upon visitors of all ages. Set apart from the crowds of major Christmas markets, surrounded by the snow-covered peaks of the Rieserferner mountain range, the Christmas in the Park represents one of the cosier Christmas markets in South Tyrol. Enjoy the romantic atmosphere that arises between festively decorated booths, relish the distinctive scent of roasted chestnuts and mulled wine, listen to seasonal sounds and savour all sorts of local delicacies. Alongside participating in our entertaining supporting programme, you can also browse our booths to discover unique handmade gifts which will delight your loved ones.





HOF&HAND „WINTER EDITION“ MASO&MANO “EDIZIONE INVERNALE” HOF & HAND “WINTER EDITION”

Im Park von Mitterolang | Nel parco di Valdaora di Mezzo |
In the park at Mitterolang

📅 29.12.2025 & 05.01.2026

📍 Hof&Hand „winter edition“ – ein Markt der Tradition, Regionalität und Handwerk vereint. Entdecke die Vielfalt an bäuerlichen Spezialitäten, direkt vom Hof und einzigartige Unikate gefertigt von lokalen Handwerkern der Region. Und nebenbei kannst du dich bei einer Tasse heißen Glühwein oder Tee aufwärmen. Ein Fest für alle, die die Traditionen und handgefertigten Produkte aus der Region schätzen und lieben.

📍 Maso&Mano “winter edition” – un mercato che unisce tradizione, regionalità e artigianato. Scopri la varietà di specialità agricole, direttamente dalle fattorie, e pezzi unici realizzati dai maestri artigiani locali. Nel frattempo, puoi riscaldarti con una tazza di vin brulé o tè caldo. Una festa per tutti coloro che apprezzano e amano le tradizioni e i prodotti fatti a mano della nostra regione.

📍 Hof&Hand “winter edition” – a market that combines tradition, regionality, and craftsmanship. Discover the variety of farm specialties directly from the farm and unique handmade creations by local artisans from the region. In the meantime, you can warm up with a cup of hot mulled wine or tea. A celebration for everyone who appreciates and loves the traditions and handcrafted products of our region.



SILVESTERHIGHLIGHT CAPODANNO IN PRIMO PIANO NEW YEAR'S EVE HIGHLIGHT

Olang-Gassl | Valdaora-Gassl

📅 31.12.2025

📍 Die Veranstaltung findet an der Talstation Olang 1+2 im Gassl statt und vereint zwei spektakuläre Elemente: die traditionelle Fackelabfahrt, welche die schneebedeckten Hänge mit einer Vielzahl leuchtender Fackeln erhellen und eine innovative Lasershow, die eine futuristische Note in die alpine Landschaft einbringt. Der Kontrast zwischen dem warmen Schein der Fackeln und dem klaren Nachthimmel schafft eine atemberaubende Atmosphäre. Die große Show wird zudem moderiert und musikalisch begleitet.

📍 L'evento si svolge presso la stazione a valle Olang 1+2 a Casola e combina due elementi spettacolari: la discesa con le fiaccole, che illumina i pendii innevati con una moltitudine di torce incandescenti, e un innovativo spettacolo laser che aggiunge un tocco futuristico al paesaggio alpino. Il contrasto tra il caldo bagliore delle fiaccole e il limpido cielo notturno crea un'atmosfera mozzafiato. Il grande spettacolo viene anche presentato e accompagnato dalla musica.

📍 The event takes place at the Olang 1+2 valley station in Gassl and combines two spectacular elements: the traditional torchlight descent, which illuminates the snow-covered slopes with a multitude of glowing torches, and an innovative laser show, which adds a futuristic touch to the Alpine landscape. The contrast between the warm glow of the torches and the clear night sky creates a breathtaking atmosphere. The big show is also presented and accompanied by music.



🕒 Gehzeit, hin und zurück | tempo di percorrenza, andata e ritorno | time required, there and back

📍 Ausgangspunkt | punto di partenza | starting point

🏠 Einkehrmöglichkeit | possibilità di ristoro | rest & snack stations

🚌 Ausstieg Bus | uscita autobus | exit bus

📅 Öffnungszeiten | orari d'apertura | opening times

🚩 Markierung | segnavia | mark

⬆️ Höhenunterschied | dislivello | difference in altitude

↔️ Streckenlänge | lunghezza del percorso | tour lenght

🛤️ Straßenverhältnisse | tipologia percorso | type of surface

🚗 mit dem Auto erreichbar | accessibile con la macchina | reachable by car

🚲 mit dem Mountainbike befahrbar | percorribile in bicicletta | passable by bike

🔌 E-Bike Ladestation | stazione di ricarica per e-bike | e-bike charging station

👶 kinderwagenfreundlich | percorribile con passeggino | suitable for pushchairs

👨‍👩‍👧‍👦 Familientipp | suggerimento per famiglie | proposal for families

🧗 Kletterausrüstung erforderlich | attrezzatura da arrampicata necessaria | Climbing gear required

🍷 Drinks

🍴 Food

🍕 Pizza

🍌 Snacks

Schwierigkeitsgrade | gradi di difficoltà | difficulty levels

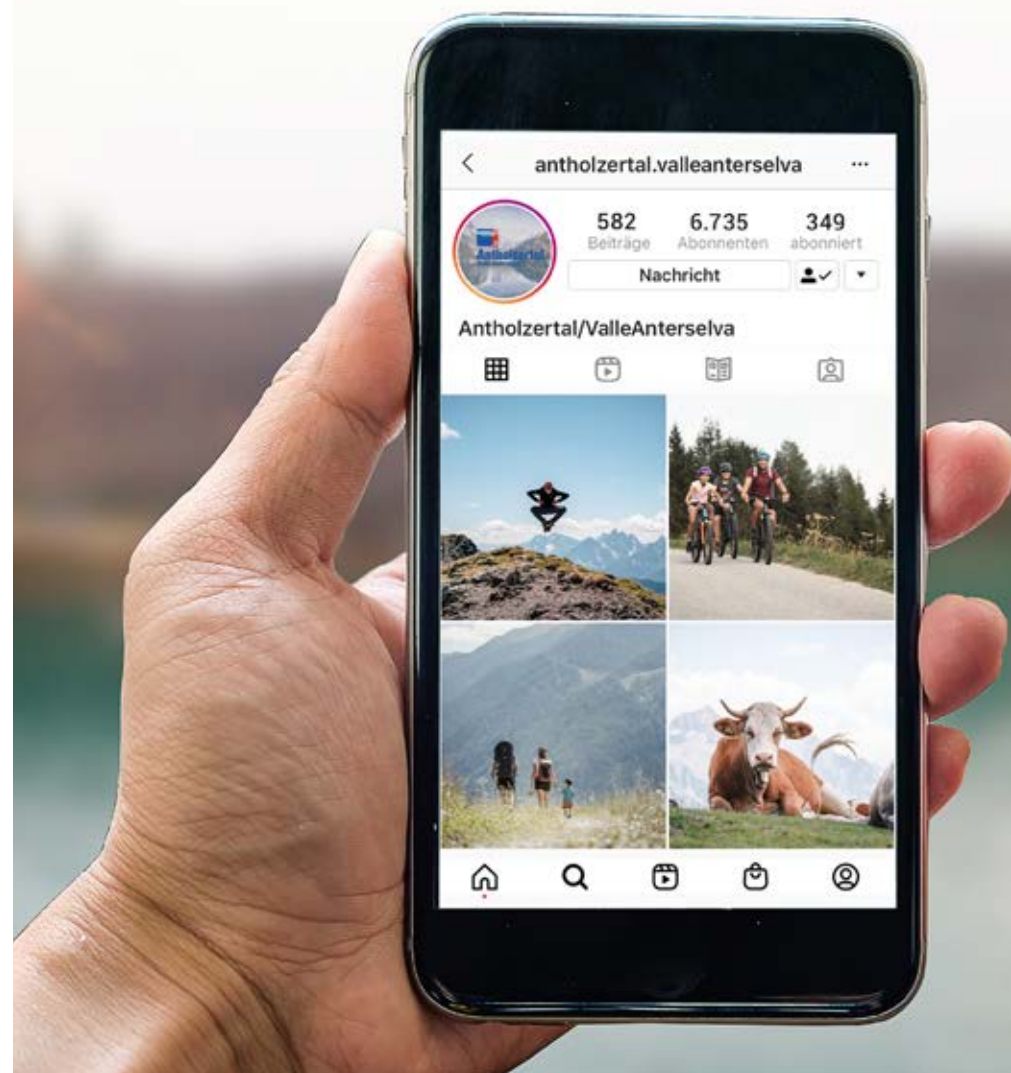
🟢🚶 leicht | facile | easy

🟡🚶 mittel | medio | medium

🔴🚶 anspruchsvoll | difficile | difficult

share your
favourite pics

#ANTHOLZERTAL #VALLEANTERSELVA





Raiffeisen

Raiffeisenkasse Bruneck



WWW.ANTHOLZERTAL.COM
WWW.ANTHOLZERTAL.GUEST.NET



/Antholzertal / Valle Anterselva



/antholzertal.valleanterselva