



Herzliches „Griaßt enk“ afn Streckerhof in Pennes
Un cordiale benvenuto sul maso Strecker a Pennes

Familie Gänsebacher



Distanze dal maso „Streckerhof“

Bolzano ca. 40 km

Vipiteno ca. 30 km

Bressanone (via Vipiteno) ca. 47 km

Bressanone (via Bolzano) ca. 81 km

Merano ca. 66 km

Sarentino (capoluogo) ca. 25 km

fermata dell'autobus SAD ca. 100 m

prossimo negozio di alimentari ca. 2 km

prossima pista di fondo ca. 100 m

zona sciistica e escursionistica Reinswald ca. 25 km



Come si arriva al maso „Streckerhof“

Provenendo da Sud: All'uscita autostradale di Bolzano Sud seguire le indicazioni stradali per „Sarntal / Val Sarentino“ che vi porteranno sino all'imbocco della valle, quindi, superata „Astfeld / Campolasta“, continuare in direzione „Penserjoch / Passo Pennes“ fino alla località di „Pennes“.

Provenendo da Nord: All'uscita autostradale di Vipiteno seguire le indicazioni per „Penserjoch / Passo di Pennes“, aperto da maggio a novembre. Proseguire quindi fino alla località di „Pennes“.

A Pennes: Svoltando a sinistra appena entrati nel paesino, troverete le indicazioni stradali „Asten / Laste“ e „Streckerhof“. Seguite la strada per circa 2 km.

Autobus: 100 metri sotto il maso si trova una fermata dell'autobus SAD, servita più volte al giorno per la tratta Val Sarentino - Bolzano – Val Sarentino. L'orario troverete online o potete chiedere noi.

Servizio navetta: È disponibile il servizio navetta da e per la stazione di Bolzano, Vipiteno e il capoluogo Sarentino.

Asten / Laste



Posti, che lasciano tempo

Vi diamo il benvenuto all'agriturismo, che da generazioni è di proprietà della famiglia Gänsebacher. Qui io, Christoph, pratico l'agricoltura tradizionale con mia moglie Sabine e i nostri bambini Anna e Andreas. Ci troviamo all'altitudine di 1510 metri sul livello del mare, al Passo Pennes e il Corno Bianco nella frazione di Pennes nella Val Sarentino, originale, ma a passo con i tempi. Circondati da montagne, estesi alpeggi e fitti boschi ci trovate in posizione favorevole.

Il nostro maso dispone di un mulino per cereali, in funzione fino agli anni settanta, un orto d'erbe ed animali, come mucche, pecore, maiali, galline e il gatto. Dal 2002 affittiamo tre appartamenti, nel 2015 si è aggiunto il quarto. C'è la possibilità di fare una grigliata. Attrezzi per bambini si trovano a Sua disposizione. La piccola bottega è stata inaugurata nel 2015.

I Vostri bambini possono sfogarsi nel giardinetto, mentre Voi vi rilassate sul prato adiacente. Siete invitati a camminare sul nostro alpeggio „Tramin Alm“ ed avere una merenda sudtirolese o a partecipare ad una guida nel maso per conoscere meglio la vita quotidiana del contadino.

Non siete costretti ad usare la propria auto, la fermata dell'autobus è vicina. Il maso è un ideale punto di partenza per escursioni, itinerari di sci-alpinismo e fondo, gite in bicicletta o moto e tante altre attività sportive. Vi daremo volentieri consigli e vi metteremo a disposizione carte escursionistiche.

Da noi avrete la possibilità di conoscere attivamente la quotidiana vita contadina delle nuove generazioni, di organizzare giorni movimentati e di togliervi lo stress lavorativo riposando in mezzo alla natura intatta.

*GodeteVi vacanze rilassanti da noi.
Christoph con Sabine, Anna e Andreas*



I vostri anfitrioni

Christoph

Nato nel 1972 dopo la scuola media ho concluso l'apprendistato di panettiere. Nel 1995 ho acquisito il maso dai miei genitori. Sono un contadino appassionato e contemporaneamente lavoro anche in diverse aziende artigiane. Il mio tempo libero trascorro volentieri con la famiglia.

Sabine

Nata nel 1970 sono cresciuta a Castelrotto. Concluso l'apprendistato di pasticciera, ho lavorato in diverse aziende, finché nel 1999 mi sono trasferita sul maso Strecker per ragioni di cuore. Adesso durante l'anno sono sempre là in azione dove serve, a compiere diversi lavori in e intorno la casa. La grande passione per l'infornata mi è comunque sempre rimasta.

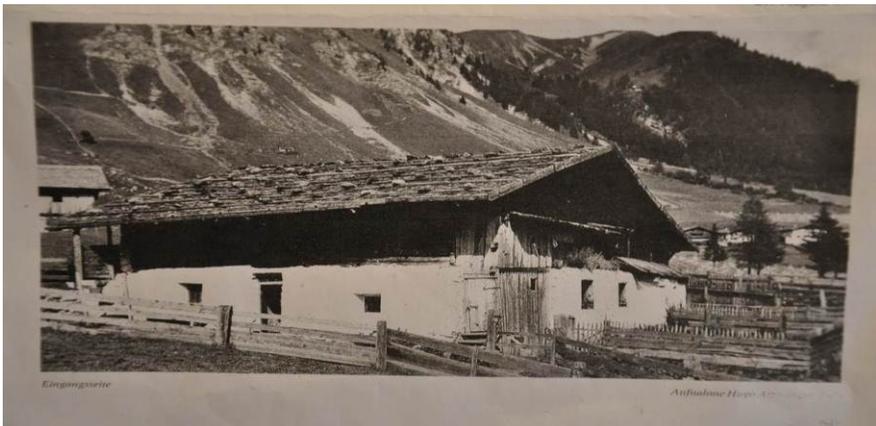


Anna & Andreas

Io, Anna, sono nata nel 2005. Mio fratello Andreas è venuto invece al mondo nel 2009. Entrambi frequentiamo la scuola dell'obbligo. Nel nostro tempo libero diamo volentieri una mano ai genitori, tuttavia ci allietta anche accudire gli animali. In mezzo alla natura intatta e lontano dalle strade frequentate, possiamo ruzzolare spensierati, sfogarci con le biciclette o slittare sui prati innevati.

La cronica e coltivazione del nostro maso

Il maso è stato nominato per la prima volta nel 1366. È incerto, se sia da sempre stato di proprietà



della nostra famiglia. Da generazioni è terra natia della famiglia Schwitzer, il cognome celibe di mia madre, che crebbe nel maso Strecker. Dopo il matrimonio con mio padre divenne di proprietà della famiglia Gänsebacher.

Attorno al maso si trovano 40 ettari di bosco di proprietà e all'incirca 40 ettari di prati coltivati. Per mantenere la qualità del bosco vengono tagliati circa 40 m³ di legna ogni anno, principalmente abeti rossi e larici. Con il legname prodotto, oltre a coprire il fabbisogno del maso, serviamo anche l'adiacente segheria.

Il fabbricato rurale, che funge da fienile e stalla, è stato restaurato nel 2000. Nella stalla alleviamo circa 6 – 7 mucche lattifere, 5 – 6 vitelli, alcune pecore e capre e 2 maiali. Teniamo circa 20 galline.

La latteria Mila preleva quotidianamente il nostro latte per trasportarlo allo stabilimento caseario di Bolzano, dove viene trasformato in latticini, come latte fresco, yogurt e formaggio.

Ogni anno macelliamo all'incirca due maiali, una mucca, due vitelli e alcune pecore e capre per coprire il nostro fabbisogno personale.

Tutte e tre le strutture del maso sono servite dalla corrente elettrica prodotta dalla nostra piccola centrale idroelettrica. Riscaldiamo col cippato.

L'orto d'erbe e di verdure di produzione propria



A quest'altitudine crescono molte erbe e spezie preziose per la cucina. Potete insaporire i Vostri piatti con:

camomilla, basilico, erba cipollina, maggiorana, sedano, prezzemolo, timo, porro, lavanda, santoreggia, due sorte di melissa, menta piperita, valeriana, salvia;

Una colazione contadina provetta

Una buona occasione per assaggiare i prodotti locali e altre specialità sudtirolesi offre la sostanziosa colazione contadina, che viene servita nella nostra stube in cembro. Potete usare anche il frigorifero per gli ospiti

Orario di colazione

La colazione viene servita ogni giorno **dalle ore 8 fino alle ore 10**; con debito preavviso anche dalle **ore 07.30**.

Quotidianamente trovate sul tavolo:

latte fresco

uova di galline ruspanti

erbe aromatiche di montagna

speck della Val Sarentino

salumi & formaggio

miele

jogurt

pane fresco (escluso giorni festivi)

torte fresche caserecce & Strudel di Sabine

sciropo di sambuco e lampone naturali

marmellate fatte in casa di coltura locale

I prodotti sono privi di coloranti e aggiuntivi chimici.



Un caffè o una tisana aromatica non devono mai mancare. Offriamo anche una deliziosa cioccolata.

“La vita è come il pane: col trascorrere del tempo diventa più dura,
ma quanto meno ne resta tanto più la si apprezza.”

Indro Montanelli

La bottega del maso

La bottega è stata inaugurata nel 2015. Siccome vendiamo prodotti nostrani o della Val Sarentino, l'offerta varia durante la stagione.



In assortimento

speck
latte fresco
uova fresche
torte fresche caserecce di Sabine
marmellata fatta in casa
sciropo di sambucco e lamponi naturali
verdura di stagione dell'orto
prodotti alle erbe

*Vi offriamo ogni giorno l'opportunità
di fornirvi pane fresco.*



1 ricetta di Sabine

Non si sa, se la Torta Linzer prenda il nome da un pasticciere di Vienna di nome Linzer o se questo invece deriva dalla città austriaca di Linz. Tuttavia è la più vecchia ricetta tramandata di torte al mondo, la prima risale al diciassettesimo secolo.

Ingredienti: 400 g farina bianca, 300 g nocciole macinate finemente, 200 g burro, 2 uova, 3 cucchiaini da minestra di miele, 3 cucchiaini da tè di lievito, 1 cucchiaino da tè di cannella in polvere, ½ cucchiaino da tè di polvere di chiodi di garofano, 5 cucchiaini da minestra di acqua calda, marmellata di mirtilli rossi, un po' di farina per la spianatoia

Preparazione: Mescolare la farina in una scodella con il lievito, le nocciole e le spezie. Aggiungere alla farina il burro a dadi, miele e uova e impastare con l'acqua. Lasciarla riposare per 1 ora in un posto freddo. Foderare una tortiera con ¾ della pasta e coprirla con marmellata. Formare con la pasta rimasta dei nastri che si mettono sulla torta a forma di una grata. Mettere in forno a 180°, per 30 minuti.

4 Appartamenti d'affitto

Tutti gli appartamenti si trovano al parterre.

Appartamento 1: 2 persone / 20 m²

Camera con letto matrimoniale e cucinino, doccia con wc

Arredo: frigorifero, fornello elettrico, tv, riscaldamento centrale

Appartamento 2: 2 - 3 persone / 40 m²

Tinello, camera con letto matrimoniale e singolo, bagno, anticamera

Arredo: frigorifero, fornello elettrico, tv, cassaforte, riscaldamento centrale

Appartamento 3: 2 - 5 persone / 50 m²

Tinello con divano letto, camera con letto matrimoniale e a castello, bagno con doccia, anticamera

Arredo: frigorifero, fornello elettrico, tv, cassaforte, riscaldamento centrale, forno a legna



Appartamento 4

Dal 2015! Appartamento 4: 2 - 5 persone / 70 m²

Ampio tinello, due camere da letto, bagno con doccia, vasca e bidet

Arredo: frigorifero, fornello elettrico, tv di 42 pollice, cassaforte, riscaldamento a pavimento, fornello a legna; L'appartamento dispone di una bella terrazza di legno e un garage.

Sono sempre disponibili asciugamani, biancheria da letto e strofinacci da ricambio.

È possibile fare il bucato, stenderlo e stirare.

Alcuni pavimenti nostrani sono in larice, i mobili prevalentemente in legno di cembro.

Il **pino cembro** sempreverde, denominato anche cirmolo, e il **larice europeo**, il quale perde gli aghi in autunno, sono caratteristici delle Alpi. Il cembro può arrivare ad un'altezza di 20 m, fino a 1000 anni di età, il larice 54 m e 600 anni.

I semi saporiti e nutrienti degli aghi del cembro contengono il 70% di grassi e il 20% di proteine. Vengono mangucchiati o usati per l'infornata.



Appartamento 3

Il **legno di pino cembro e di larice** hanno un **effetto benefico, rilassante e antibatterico**. È molto adatto per chi soffre di **allergie e di disturbi polmonari o bronchiali**. Dopo alcuni studi si è scoperto che dormire in un letto di cembro o inalare gli oli del pino è in grado di **abbassare la frequenza cardiaca**. La **disgripnia** e la **meteoropatia** sembrano diminuire. Gli oli essenziali tengono lontano le **tarme**. Il legno di cembro durevole viene usato da sempre per mobili e rivestimenti d'interni, mentre il larice a causa della sua robustezza per la pavimentazione. Il profumo si mantiene per secoli.

Consiglio: Versando qualche goccia d'olio essenziale di pino cembro su un pezzo di legno, possibilmente sul legno di pino, potete goderVi anche a casa Vostra un fiato d'aria piacevole delle Dolomiti.

„Escursioni sulle cime del Sudtirolo“ Menara Hanspaul

„Le più belle gite in Val Sarentino“ Menara Hanspaul

„Guida naturalistica - Funghi“ Kompass

„La natura“

„Animali“

„Gli animali dell'estremo“ Larus

„I dolci - Il gusto di una tradizione nelle Dolomiti“ Anneliese Kompatscher

„Una montagna di sapori“ Anneliese Kompatscher

„Spaghetti, risotto e tortellini“ Christoph Mayr

„Cucinare nelle Dolomiti“ Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser, Helmut Bachmann

Consigli per libri da comprare:

Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser, Helmut Bachmann „**Cucinare nelle Dolomiti**“

Con quest'opera gli autori intendono contribuire alla diffusione della cultura gastronomica e rendere alla portata di tutti il gusto della buona cucina. Ogni capitolo è preceduto da una «Piccola enciclopedia», contenente una molteplicità di utili informazioni sull' argomento seguente. La scelta delle ricette vuole dipingere un quadro rappresentativo della cucina tirolese, italiana e internazionale. Anche il loro ricettario „Dolci Dolomiti“ ed altri sono stati venduti parecchio.

Hermann Gummerer, Franziska Hack „**Alto Adige – Tutto di tutto**“

Grafiche in tedesco, italiano ed inglese. Spiritoso e originale con illustrazioni briose. Dati complessi e fatti ricercati in diversi campi interpretati in modo dinamico. In vendita anche come edizione Pocket riassunta.

Franz Thaler „**Dimenticare mai**“

Perdonare sì, dimenticare mai. Franz Thaler, fervente patriota amante della sua terra natia e convinto antinazista, racconta nella sua biografia della sua vita nei campi di concentramento di Hersbruck e Dachau, dove fu internato dai tedeschi, perché si rifiutò di arruolarsi nella Wehrmacht ed anche perché, durante le "opzioni" del 1939 decise di non emigrare in Germania. Thaler è considerato un convinto pacifista e un sincero sostenitore della serena convivenza etnica in Sudtirolo.

Che attività si possono svolgere presso il nostro maso?

Potete prendere il sole o dedicarvi alla lettura di un buon libro sul prato davanti a casa. Siete invitati a fare una grigliata. I vostri bambini potranno dondolarsi sull'altalena, giocare nella buca della sabbia o nella casetta per bambini.

Per Voi e la vostra famiglia sono gratuitamente a disposizione:

trampoli, biciclette, slitte, stecche per il Nordic Walking, un pallone;



In estate, una volta la settimana, Vi invitiamo a fare un'escursione con noi dal Passo di Pennes al nostro alpeggio "Tramin", prima di rientrare al maso, Vi offriamo una classica merenda alla contadina in baita e ci godiamo il panorama meraviglioso.

Attività con il brutto tempo

lettura di libri e giochi di società della biblioteca di casa

visita guidata del maso

visita al nostro mulino

visita alla centrale elettrica privata

produzione e degustazione di burro

produzione di dolci con Sabine



Nella nostra seguente piccola guida altoatesina e di Sarentino troverete altri suggerimenti su visite da compiere e bellezze artistiche da scoprire, come castelli, musei, manifestazioni, destinazioni interessanti per altre escursioni o attività sportive in base ad ogni tipo di condizione meteorologica.

„Bolzano Bozen Card Plus“

Godetevi tanti vantaggi con la nostra „**Bolzano Bozen Card Plus**“ dal 1° maggio 2015. Vi aspetta per scoprire la Val Sarentino, Bolzano, San Genesio e i dintorni in modo conveniente. Viaggerete **gratuitamente** su tutti i mezzi pubblici.

La Bolzano Bozen Card Plus è valida dalla prima lettura per 7 giorni consecutivi. Va convalidata ad ogni utilizzo di un mezzo di trasporto pubblico. Nei musei la convalida viene effettuata tramite i lettori all'ingresso. Per il noleggio bici, la visita ed escursione guidata e la gita culturale a Bolzano la card va convalidata presso l'Ufficio Informazioni in Piazza Walther. Per gli altri servizi la convalida viene effettuata tramite i lettori o è sufficiente mostrare la card. Troverete un elenco con tutti i vantaggi, che porta la „Bolzano Bozen Card Plus“, presso di noi o in internet.

Ristoranti e pizzerie nei dintorni

Albergo „Stern“, Pennes Tel. 0471 62 71 36

Hotel „Penserhof“, Pennes Tel. 0471 62 71 22

Albergo „Murrerhof“, Riobianco Tel. 0471 62 71 21

Hotel / Ristorante „Feldrand“, Riobianco Tel. 0471 62 76 63

Albergo „Rabenstein“, Sarentino Tel. 0471 66 71 47

Pizzeria / Ristorante „Andreas Hofer“, Sarentino Tel. 0471 62 31 12

Pizzeria / Ristorante „Kellerburg“, Sarentino Tel. 0471 62 37 71

Pizzeria / Ristorante „Stern“, Campolasta Tel. 0471 62 31 40

Generi alimentari: Potete comprare generi alimentari nel paesino di Pennes o di Sarentino.



Il nostro
mulino

Anna



Informazioni e consigli

Per garantire una coabitazione rilassata nel maso

Dalle ore 08.00 fino alle 10.00 nella nostra stube rivestita in cembro, su richiesta anche dalle ore 07.30, potrete goderVi la colazione sostanziosa con prodotti nostrani.

Gli animali domestici sono i benvenuti, basta avvisarci con congruo anticipo.

Siete invitati a grigliare, comunicandolo il giorno prima per evitare sovrapposizioni.

Se volete utilizzare l'internet, mettiamo volentieri a disposizione il nostro computer o l'accesso privato. Il paese di Sarentino dispone di punti wireless gratuiti.

Gradiremo di farVi conoscere i lavori rurali, di farVi vedere le macchine e gli utensili di servizio e farVi visitare la stalla. Per motivi di sicurezza siete pregati di non accedere ai locali di servizio non accompagnati. Attenzione ad attrezzi e macchinari in azione. Non ci assumiamo la responsabilità per danni o lesioni subiti nel maso e dintorni.

La separazione dei rifiuti viene realizzata attivamente in Alto Adige. Aiutateci, separando vetro, metalli, cartoni e compost. Domandate semplicemente all'arrivo.

Per garantire un sonno tranquillo a tutti, Vi preghiamo di fare attenzione fra le ore 22.00 fino alle 07.00.



L'utilizzo del campo giochi è a proprio rischio e pericolo.

Per arieggiare bene i locali Vi chiediamo di aprire le finestre dai 10 a 15 minuti due o tre volte al giorno e di chiuderle dopo per evitare di riscaldare inutilmente.

Serrate, se fate un'escursione o alla partenza. Non lasciare le finestre semiaperte.

Trattate il mobilio e l'arredamento sanitario con cura. Se qualcosa viene danneggiato o vedete qualcosa già rotto, avvisateci per poter trovare insieme una soluzione.

Siccome i sassetti graffiano la pavimentazione e la neve lascia piccole pozzanghere, Vi preghiamo di togliere le scarpe all'entrata.

Gli appartamenti sono arredati con legno di cembro e larice naturale, che assorbe odori e perde così il suo effetto benefico col tempo. Siete pregati di non fumare all'interno dei locali.

Chiediamo di riportare libri, cartine o altri oggetti dopo l'uso e di usarli con rispetto.

Alla partenza Vi preghiamo di lasciare l'appartamento entro le ore 10.00 per permetterci di effettuare le pulizie finali. Saldate il conto il giorno prima della partenza per evitare stress alla mattina.

Cassetta di pronto soccorso: Una valigetta di pronto soccorso ed un estintore idrico a schiuma trovate nel corridoio. Rivolgetevi direttamente a noi! Vi aiuteremo volentieri o faremo pervenire immediatamente aiuto.

Incendio: Aiuto e informazioni

Siate sempre cauti maneggiando fuoco ed elettricità per evitare incendi.

Se succedesse lo stesso, chiamate aiuto, allarmate i vigili del fuoco.

Chiudete per favore la porta lasciando la stanza incendiata.

Questo delimiterà il rogo. Un aiuto per voi e per gli altri.

Usate solamente una via di fuga sicura.

Appartamenti al parterre: finestre.

Avvisate i coinquilini.

Se notate un incendio direttamente o passando per caso, allarmate subito i vigili di fuoco. Aspettate il loro arrivo e seguite le istruzioni pazientemente avendo fiducia. I pompieri si trovano vicini e dispongono di competenza e di molta esperienza. L'Alto Adige ha all'incirca 13.000 vigili del fuoco volontari e circa 140 professionisti.

ATTENZIONE! Come si svolge una chiamata d'emergenza in un posto senza rete?

Spegnete il cellulare! Se lo riaccendete Vi permette di fare una chiamata d'emergenza SOS.

Numeri d'emergenza

Vigili del fuoco 115

Pronto soccorso e chiamate d'emergenza 118

Soccorso alpino 118

Polizia Municipale 113

Carabinieri 112

Prefisso Sarentino 0471 Prefisso Italia +39

Codice postale d'avviamento Sarentino 39058

Ufficio turistico di Sarentino Tel. 0471 62 30 91

Rivolgetevi immediatamente a noi per qualsiasi problema. Tante cose si possono risolvere o sistemare tramite un breve dialogo.

Vi ringraziamo per la Vostra comprensione.

Piccola guida altoatesina

Storia

Dal 1363 fino all' anno 1919 l'Alto Adige con il Nord Tirolo faceva parte dell'Austria. È stato annesso all'Italia alla fine della Prima Guerra Mondiale, così come anche il Friuli e l'Istria con Trieste. L'Alto Adige fa parte della regione Trentino-Alto Adige che è composta dalla Provincia Autonoma di Trento (Trentino) e dalla Provincia Autonoma di Bolzano (Alto Adige). L'autonomia, ottenuta nel 1946, permette a queste province di gestire appunto autonomamente ambiti che solitamente sono amministrati dallo Stato, come viabilità, sanità, sistema sociale e scolastico.



Bandiera altoatesina



Aquila a Castel tirolo

Geografia

L'Alto Adige s'estende su 7.400 km² a sud della catena principale alpina. È la provincia più a nord dell'Italia e gode di una media di 300 giorni di sole all'anno. I fiumi principali sono l'Adige, l'Isarco e la Rienza.

Il 44% del territorio è coperto da boschi. Nelle valli più calde crescono anche palme e cipressi.

Bosco di conifere: abete rosso 61%, larice 19%, pino 11%, cembro 6%, abete 3%

Bosco di latifoglie: faggio, ontano, acero, quercia, olmo,...

Abbiamo il Parco Nazionale dello Stelvio e 8 parchi naturali: Sciliar-Catinaccio, Gruppo di Tessa, Tre Cime, Fanes-Senes-Braies, Monte Corno, Puez-Odle, Vedrette di Ries-Aurina e le Alpi Sarentine.

Dal 2009 le Dolomiti fanno parte dell'elenco del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. Circa un terzo si trova in Sudtirolo, gli altri due terzi nelle province di Belluno e di Trento. La montagna più alta è l'Ortles (3.905 m).

L'80% del territorio è occupato da montagne e solo l' 8% è abitato.

Società

Il Sudtirolo ha circa 500.000 abitanti e tre lingue nazionali ufficiali. È diviso in 116 comuni.

Numero di abitanti per madrelingua	tedeschi 70%
	italiani 25%
	ladini 5%



Portici Bressanone

Il ladino, una lingua retoromana, viene ancora parlato quotidianamente nelle zone dolomitiche della Val Gardena „Gherdëina“, della Val Badia „Badiot“, della Val di Fassa „Fascian“, e ad Buchenstein „Fodom“ ed in Ampezzo „Anpezan“. In queste valli le lezioni scolastiche sono tenute in tutte e tre le lingue. L'inglese si aggiunge nella 4^a classe elementare in tutto l'Alto Adige. Nelle scuole tedesche l'italiano viene insegnato come seconda lingua, il contrario avviene nelle scuole italiane.

8 città Stato di abitanti 2015	
Bolzano ~ 100.000 Ew.	capoluogo, nominato „ Città della Talvera “
Merano ~ 36.000 Ew.	„ Città di cura “ con atmosfera mediterranea
Bressanone ~ 17.000 Ew.	„ Città dei vescovi “, una delle più vecchie del Tirolo
Laives ~ 15.000 Ew.	unica città satellite, dal 1985 città
Brunico ~ 14.000 Ew.	„ Città Michael Pacher “, capoluogo della Val Pusteria
Vipiteno ~ 6.000 Ew.	città più al nord dell'Italia, „ Città Fugger “
Chiusa ~ 5.000 Ew.	„ Città Dürer “, la cittadina artistica
Glorenza ~ 900 Ew.	mura della città del Medioevo ancora complete



Bolzano dal Castel Firmiano

All'incirca 200.000 persone vivono nelle città, circa 300.000 in campagna.

A Merano, la proporzione fra abitanti tedeschi [50,47%] e quelli italiani [49,06%] è la più equilibrata. A Bolzano ci sono un 25,52% di lingua tedesca e un 73,8% di italiani.

Esistono 211 bande musicali onorifiche in Sudtirolo, composte da un 27,5% di donne e un 72,5% di uomini.

Circa 2.700 persone sono volontari della Croce Bianca.

Piccolo paese, grandi numeri (stato 2014)

L'Alto Adige importa il 49,0% di energia fossile, cioè petrolio e produce quasi il doppio dell'energia elettrica che consuma. Il 38,6% è il frutto dell'**energia idrica**. Circa la metà della corrente di energia idrica viene venduta al di fuori l'Alto Adige. Il 12,1% proviene da energie alternative, come il fotovoltaico.

È il territorio con la **più grande coltivazione di mele** di tutta Europa. Vengono raccolte 950.000 tonnellate di mele all'anno, il 12% del raccolto europeo. Ogni frutticoltore possiede circa 3 ettari di superficie coltivabile.

Il **98%** dei **vini altoatesini** sono certificati **DOC**. Vengono prodotti all'incirca metà vini rossi e metà bianchi. I tre vitigni autoctoni dell'Alto Adige sono il Vernatsch (la Schiava), il Lagrein und e il Gewürztraminer (Traminer aromatico). Su circa 5.000 ettari coltivati, si sviluppano 20 diverse specie.

75.000 mucche da latte sono suddivise tra 12.000 masi, circa 6,25 mucche per allevatore.

Viabilità: 8.542 km di rete stradale, l'autostrada del Brennero è 133 km lunga, 284 km di rete ferroviaria „Trenitalia“, ca. 18.000 km di sentieri per escursioni e ca. 500 km di piste ciclabili; L'aeroporto di Bolzano è l'unico della provincia.



Uomini di pietra

„**Dolomiti SuperSki**“: il più grande circuito sciistico al mondo, tante aree sciistiche, ca. 1200 km di piste;

La più antica funicolare mondiale: per il trasporto di persone da Bolzano al Colle, inaugurata nel 1908;

La funicolare a cremagliera della Mendola: la 1^a azionata elettricamente del Tirolo, una delle più ripide e lunghe di Europa, in funzione dal 1903;

Glorenza: la più piccola città delle Alpi con circa 880 abitanti;

Alpe di Siusi: la più grande malga d'Europa di 52 km², equivalente a 8.000 campi da calcio;

Lago di Caldaro: il lago balneabile più caldo delle Alpi;

Miniere: In Alto Adige si trovano le più alte d'Europa. Da visitare: Miniera Ridanna Monteneve, Miniera di Villandro, la Miniera di rame a Predoi con centro climatico in Valle Aurina;

La prima università trilingue d'Europa: Libera Università di Bolzano con lezioni in italiano, tedesco, inglese;

„**Ötzi**“: la più antica mummia umida al mondo, ha 5300 anni, trovata sul Ghiacciaio in Val Senales;

400 castelli, fortificazioni e rocche, delle quali 150 frequentabili e **80 musei**;

Museo mineralogico „Kirchler“: uno dei più significativi del suo genere nelle Alpi Orientali in Valle Aurina;

Piramidi di terra del Renon: le più alte e con la forma più belle d'Europa;

Uomini di pietra: una delle più grandi adunate di questo tipo nella intera regione alpine;

Luoghi d'interesse & tempo libero



Le **Piramidi di pietra del Renon** a Collalbo e Monte di Mezzo sul Renon sono costituite da materiale morenico dell'epoca glaciale, che fu formato dai ghiacciai altoatesini, un fenomeno straordinario. Le colonne arrivano ad un'altezza di 30 metri. Portano sulle sommità una grossa pietra in granito o porfido, senza di essa le piramidi crollerebbero velocemente.

Fossile Bletterbach



Il **canyon Bletterbach** nel **Geoparc sudtirolese** ad Aldino è un viaggio attraverso la storia millenaria della terra. Il canyon è il risultato di disaggregazione e erosione. Dall'era glaciale, circa 15.000 anni fa, il ruscello Bletterbach ha scavato una via lunga 8 km e profonda 400 metri. Negli strati di pietra della Val Gardena sono state trovate orme di dinosauri. Tracce di parti di piante, resti di pasti animali e buche scavate nel suolo, testimoniano che tipo di fauna e di flora era presente qui 250 milioni fa. I fossili, come ammoniti, raccontano la vita dei mari tropicali dell'epoca.

Tragitto: da Ora o Egna, passando per Montagna e Aldino, da qua munito di segnali

Orari di apertura Centro Visitatori dal 1° maggio al 31. ottobre, ogni giorno ore 9.30 – 18.00

Tel. +39 0471 88 69 46

www.bletterbach.info

La funicolare della Mendola fu ideata dallo svizzero Emil Strub e inaugurata nel 1903.

Dati tecnici: 64% di pendenza / 2,37 km lunghezza / tempo di percorrenza 12 minuti / dislivello 850 m

Anche Elisabetta di Baviera, Mahatma Gandhi e Karl May vi hanno soggiornato.

Info/ Prenotazione Ufficio turistico di Caldaro + **39 0471 96 31 69**

info@kaltern.com



Il **Castel Trauttmansdorff**, chiamato anche **Castel di Nova**, si trova alla periferia di Merano e ospita il „**Touriseum**“, il museo provinciale del turismo. Nel 2001 è stato aperto l'orto „**I Giardini di Castel Trauttmansdorff**“.

L'orto botanico si estende su una superficie complessiva di 12 ettari e ha 7 chilometri di sentieri. Il castello è anche noto per aver ospitato Elisabetta di Baviera, la principessa Sissi, durante le sue cure a Merano.

Orari d'apertura: 01. aprile –31. ottobre 09.00 -19.00 / venerdì giugno, luglio, agosto 09.00-23.00

1. - 15. November 09.00 -17.00 Uhr

Tel. +39 0473 25 56 00

info@trauttmansdorff.it

Musei a Bolzano e d'intorni

Nel **Museo Archeologico** di Bolzano in Via Museo 43, trovate la mummia „venuta dal ghiaccio“, Ötzi, vecchia più di 5.200 anni, ben conservata con il suo corredo e tante curiosità. Il 3° piano del museo ospita invece delle mostre temporanee dedicate a temi archeologici.

Orari d'apertura: da martedì a domenica ore 10 – 18

Giorno di riposo: lunedì, escluso giorni festivi /aperto ogni giorno di luglio, agosto e dicembre

Tel. +39 0471 32 01 00 da lunedì a venerdì ore 9 – 12 + 14.30 - 16.30

www.iceman.it

Nel **Museion a Bolzano** in Piazza Piero Siena, il museo d'arte moderna e contemporanea, hanno luogo mostre e progetti artistici. La collezione rappresenta il più importante archivio di arte contemporanea dell'Alto Adige ed è consultabile online.

Orari d'apertura: da martedì a domenica ore 10 – 18 / giovedì ore 10 – 22

Tel. + 39 0471 22 34 13

info@museion.it

Il percorso espositivo aperto dal 2014 all'interno del **Monumento alla Vittoria** a Bolzano in Piazza della Vittoria illustra la storia del monumento e le vicende storiche locali, nazionali e internazionali degli anni 1918–1945, legate all'occupazione altostasina fascista e nazionalsocialista. Nella catacomba i temi sono elaborati in modo avvincente.

Orari d'apertura estivo 01.04–30.09: Ma, Me., Ve., Sa., Do. ore 11–13 + 14–17 / Gi. 15–21

Invernale 01.10–31.03: Ma. a Sa.10.30–12.30 + 14.30–16.30 / Gi. 10.30–12 + 15–17

Tel. + 39 339 8656100

www.siegesdenkmal.com

Il **MMM Firmiano** nel **Castel Firmiano** (ted. Sigmundskron) vicino a Bolzano sopra Frangarto è uno dei più grandi edifici fortificati altoatesini. Il 4° museo tra 6 di **Reinhold Messner**, con vista sullo Sciliar e il gruppo Tessa, racconta attraverso opere, quadri e cimeli lo stretto rapporto che unisce l'uomo alla montagna: l'orogenesi delle montagne ed il loro disfacimento, il loro significato religioso e la storia dell'alpinismo dagli inizi fino all'odierno turismo alpino.

Orari d'apertura: ore 10–18 dalla 3ª domenica di marzo alla 2ª in novembre / chiuso di giovedì

Tel. +39 0471 631264

www.messner-mountain-museum.it



Bolzano

Mercati a Bolzano

Mercati quotidiani: lun - ven ore 7.00 –19.00 / sab ore 7.00–18.00 in Piazza delle Erbe

Pane e pasticceria, frutta, verdura, fiori...

Mercati settimanali: ore 08.00–13.00 lunedì Piazza Don Bosco / martedì Via Piacenza, Via Aslago / giovedì

Via Rovigo, Piazza Matteotti / sabato Piazza della Vittoria e strade limitrofe

Frutta, verdura, alimentari, abbigliamento, bigiotteria, articoli per la casa...

Mercato del contadino: ore 7.30–13.30 martedì Piazza Municipio, Piazza Mazzini, Viale Europa / venerdì

Piazza Municipio, Piazza Don Bosco, Via C. Augusta / sabato Piazza Matteotti

Prodotti locali direttamente dal maso

Mercatino delle pulci: ore 8.00-17.00 ogni 1° sabato del mese, ogni 1° e 3° sabato di dicembre sulla sponda sinistra della „Passeggiata Lungo Talvera“, escluso gennaio e agosto;



Val Sarentino

Storia

È certo che nel mesolitico la Valle Sarentino fosse percorsa da cacciatori e nell'età del bronzo fosse invece più o meno abitata. I conquistatori di allora non vi sono sicuramente penetrati dall'impervia gola a sud, ma sono arrivati attraversando i passi. Questo viene confermato da ritrovamenti di luoghi di sosta dei cacciatori presso il Giogo dei Prati, a Passo Pennes, ecc. Il nome Sarentino viene nominato per la prima volta nel 1142. Nel 1363 divenne parte del territorio della Monarchia asburgica. La famiglia mercantile Wagner di Bolzano ottenne il castello Reinegg nel 17. secolo. Da allora è stata chiamata „Conti di Sarentino“. La „Kellerburg“, annessa al castello Reinegg, si trova tutt'ora in possesso della famiglia.

Sarentino

Geografia

Sarentino, Sarntal in tedesco, è il comune più esteso della provincia autonoma di Bolzano e della regione Trentino-Alto Adige occupando una superficie di **302,27 km²**. Si estende dalla gola a Sud fino a passo Pennes a 2211 m sul livello del mare. Appartiene al comprensorio di Salto-Sciliar.



La sede comunale si trova nell'omonima frazione, in tedesco Sarnthein. La valle viene attraversata dal torrente **Talvera** che nasce nei pressi del Passo di Pennes e confluisce vicino a Bolzano nel fiume Isarco. Viene alimentato da numerose sorgenti delle Alpi Sarentine. L'acqua potabile della valle è di alta qualità. La valle comprende 28 frazioni: Pennes (Pens), Sonvigo (Aberstückl), San Martino (Reinswald), ...

La cima più alta è la **Punta Cervina** (Hirzer) a 2781m. Tutta la valle è circondata da 140 cime. Il **lago di Valdurna** a 1545 m si trova nelle Alpi Sarentine. Ha una superficie di 12,4 ettari ed è lungo 900 m e largo 350 m con una profondità di 13,8 m. La temperatura del lago varia da 1° fino a 12° gradi. Il lago probabilmente si è formato a causa di una valanga di terra e ospita una grande quantità di trote ed è punto di partenza per numerose escursioni invernali ed estive.

Pennes, una frazione di Sarentino, che si trova a 1.463 m sul livello del mare sotto il passo di Pennes, fu popolato già nei tempi remoti. Nel 1250 dispose di un proprio tribunale. Il paesino è costituito da case unifamiliari e masi, che si trovano anche sparsi lungo i pendii.

Viabilità

Già nel 1491 fu costruito presso il re Massimiliano I° un sentiero che univa **Bolzano** alla valle. Fu realizzato dal sarentinese Blasius Anich. Verso la fine dell'ultimo secolo la stradina venne ampliata e divenne più sicura con la costruzione di numerosi tunnel.

Il **passo Pennes** collega Bolzano con Vipiteno. L'itinerario è noto già dal medioevo. Il tratto dal Passo a Vipiteno fu aperta al traffico nel 1938. La strada gode di una grande popolarità tra motociclisti e ciclisti. È percorribile dalla fine di aprile fino a novembre, quando è libera dalla neve e dal pericolo di valanghe. La strada viene nominata „**Strada del rododendro**“.



Rose alpine (Rododendro)



Una strada congiunge la gola **di Sarentino al Renon** passando per Vanga. È chiusa per camion e bus a causa delle strettoie e delle numerose curve.

Popolazione

La Val Sarentino ha **6.958 abitanti** (stato 2013). I Sarentinesi sembrano ruvidi e inavvicinabili in un primo momento, ma sono servizievoli, di una ospitalità naturale ed aperti al mondo.

Malgrado la sua vicinanza con Bolzano, ha mantenuto fino ad oggi le sue forti tradizioni, grazie anche al suo isolamento perdurato fino agli anni cinquanta a causa della strada al tempo angusta e con molte gallerie. Beni culturali e vecchie usanze vengono vissute attivamente.

Il dialetto di sarentino possiede una posizione particolare tra i dialetti tirolesi, è poco influenzato da altri dialetti e genuino.

Economia

L'allevamento e la produzione di latte sono i settori più importanti della Val Sarentino. Ci sono però anche aziende artigiane, alcune delle quali praticano artigianato tradizionale. A valle si trova un po' di industria. Il turismo invernale ed estivo è molto importante per tante famiglie e aziende come occupazione secondaria.



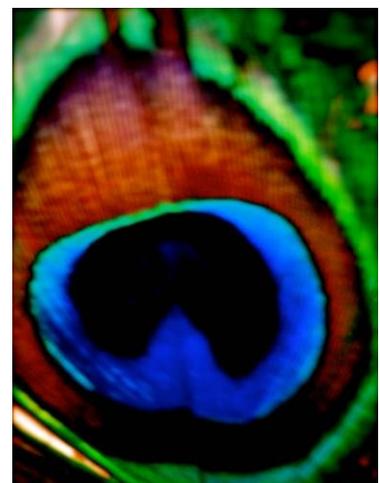
Mucche Alpe Sarentini

Artigianato & cultura

Esistono più di **30 artigiani tradizionali e artistici** nella Val Sarentino. Quasi tutte le tradizioni vengono vissute attivamente. Tradizione e vecchio artigianato sono ancora vivi come ai tempi dei nostri nonni e bisnonni. Le aziende fanno vedere come lavorano in tante occasioni; come nel periodo d'Avvento o alla Sagra della Val Sarentino.

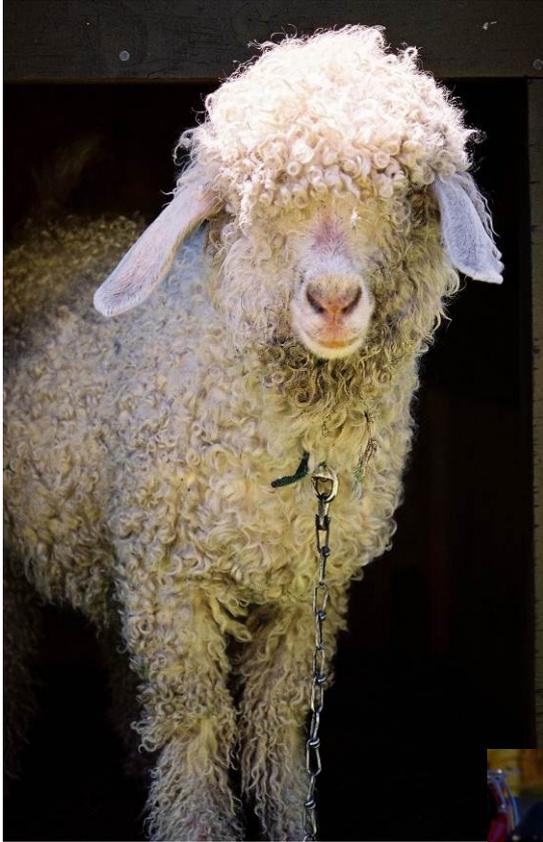
IL RICAMO SU CUOI Nel passato era il lavoro del sellaio e dei contadini che ornavano i cinturoni, le cosiddette “**Fatschn**”, e bretelle, i „**Kraxn**“, dei costumi tradizionali come secondo impiego. Oggigiorno è una professione che richiede alcuni anni di apprendistato. Sarentino, dove quasi tutte le vecchie tradizioni vengono ancora praticate, è noto per il ricamo del cuoio.

Si usa solo **cuoio vero**. Per prima cosa i disegni si tracciano con inchiostro bianco sul cuoio. Con le **penne di coda di pavone**, dalle quali risulta il nome tedesco „**Federkielstickerei**“, tagliate in strisce e usate come spillo, vengono ricamati i motivi, trasmessi da generazione a generazione. I buchi si forano con la lesina, una puntina di metallo. Servono **150 ore di lavoro** e anche di più per produrre una cintura con tutti i suoi ornamenti. Anche vecchi cinturoni vecchi si possono rattoppare con tanta sensibilità. Anche borse, portafogli o scarpe vengono ricamati.



L'ALLEVAMENTO DI PECORE

Da secoli nelle Alpi vengono allevati pecore. In Alto Adige si trovano circa **45.000 pecore**. Tanti contadini allevano razze in via di estinzione come la "Schwarzbraunes Bergschaf".



MAGLIERIA DI LANA: Il vello viene tosato, battuto e pettinato, dopo la filatura si ottiene un filato resistente. Dopo la ritorcitura e la roccatura la lana è pronta per la lavorazione di abbigliamento. Richiesta da giovani e vecchi è la giacca "**Sarner Janggar**" della Val Sarentino, è fatta di lana lavorata molto stretta per tenere ancora più caldo. È rifinita con un tipico orlo colorato e con bottoni fatti con le corna di cervo.

Artigiano sarentino



FELTRO: Una volta lavorata e appositamente trattata, la lana viene trasformata in feltro per farne le tipiche pantofole altoatesine chiamate anche "**Toppar**". Famose sono quelle della Val Sarentino.

LODEN: La parola Loden significa "**tessuto grezzo**". Della lana tosata viene utilizzata solo quella più delicata, poi viene cardata e filata, e quindi infeltrita per rendere il tessuto impermeabile.

IL COSTUME TRADIZIONALE DI SARENTINO

La Val Sarentino è una delle poche zone in Alto Adige dove la popolazione indossa ancora oggi, soprattutto la domenica, ma a volte anche negli altri giorni, il costume tradizionale che tutt'ora viene considerato tra i più ricchi e belli di tutta l'area germanofona. Lo stile del costume tradizionale viene detto "Bairische", bavarese. Un gruppo folcloristico di Sarentino in costume tradizionale partecipa anche al famoso corteo della Festa d'ottobre a Monaco di Baviera.



Costume tradizionale alla Sagra



Il **costume femminile** è multicolore e ricco di variazioni. La pettorina con ornamenti a fiorami eseguiti a mano ed i preziosi grembiuli di seta cambiano a seconda delle stagioni.

Il **costume maschile** rivela anche lo stato civile dell'uomo. Sul cappello nero a cono porta cordoncini rossi se è celibe o cordoncini verdi quando si sposa. I calzoni sono di loden follato. I cinturoni e gli altri articoli in cuoio sono ricamati con gli steli di penne di pavone. Altri accessori sono la pipa, nominata „Reggele“ e i bottoni di ottone della camicia, detta „Pfoat“.

La giacca tradizionale del costume è il „**Sarner Jangger**“ di pura lana, lavorata stretta e con bottoni fatti in corna di cervo. Nei giorni d'oggi è ancora moderno.

L'OLIO DI PINO MUGO SARENTINO

Il **pino mugo** è un cespuglio aghiforme sempreverde, dal portamento prostrato, appartenente alla famiglia dei pini. Può arrivare ad un'altezza di 2, 3 metri e fino a 200 anni di età. L'olio viene distillato da rametti ed aghi.

L'olio essenziale di pino mugo viene estratto da secoli in Val Sarentino tramite la distillazione di vapore acqueo. Da generazione in generazione tale preziosa arte viene passata di padre in figlio. Non solamente la lavorazione, ma anche il giusto immagazzinamento è essenziale per la qualità. L'olio prezioso contiene circa 100 componenti diverse. Il pino mugo è una delle piante medicinali più vecchie dell'Alto Adige con una lunga tradizione come rimedio naturale. Per ottenere un litro d'olio con la sigla di qualità „**Sarner Latsche - original - pinus sarentensis**“ devono essere raccolti almeno 250 kg di aghi di pino.

Uso: bagni rilassanti, per doccie scozzesi, per infusioni, impacchi, come additivi per il peeling, come olio di base o acquavite contro i reumatismi, la gotta o strappi muscolari, contro la disemia, per la cura dell'apparato respiratorio, ...

La linea TREHS: Il nome di una strega della Val Sarentino, dà il nome alla linea curativa, che viene prodotta direttamente nella valle. Il pino mugo nella cosmesi stimola l'attività cellulare ed il processo di invecchiamento viene rallentato.



La Tradizione ha molta importanza anche per i piccoli.

LA TORNITURA

La tornitura è uno dei mestieri più vecchi del mondo quando si parla di legno. Cassoni, vasi, scodelle ed altri oggetti d'uso artistico vengono torniti in legno. Anche l'intaglio nel legno è noto nella Val Sarentino.

LA PRODUZIONE DI CESTE

Da sempre vengono intrecciate ceste di salice, di paglia e legno spaccato. Le ceste più note sono quelle fatte di salice.

Luoghi d'interesse

La **Rohrerhaus** nel centro di Sarentino - nominato la prima volta nel 1288 – fu uno dei più grandi masi della valle. Oggi è un maso restaurato, senza decorazioni, con l'arredamento sobrio e modesto. I materiali sono tutti naturali: pietra e legno resistenti e duri da una parte, caldi e accoglienti dall'altra. Due stube, la cucina e



un'anticamera raccontano della vita dei tempi passati del contadino. Non è solamente un museo, ma un posto d'incontro.

Tempi d'apertura: da venerdì a domenica ore 15 – 18 / giovedì ore 15 -18 + ore 20 - 22

Guide ted. / ital.: da giovedì a domenica alle ore 15.00 e 16.30 / giovedì anche alle ore 20.30

Tel. +39 0471 62 27 86

info@rohrerhaus.it

ROCCAFORTI E CASTELLI

All'entrata della Val Sarentino si trovano numerosi roccaforti e castelli.

All'entrata vedete il **Castel Sant'Antonio** (ted. Klebenstein), che non può essere visitato.

Su una rocca segue il **Castello Roncolo**, costruito nel 1230, che affascina con la ricchezza del suo ciclo di affreschi profani dal medioevo. È aperto tutto l'anno ogni giorno da martedì a domenica dalle ore 10 fino alle ore 18.

Un po' più in basso in una conca valliva è situato il piccolo **Castel Novale** (ted. Schloss Ried), che venne costruito presumibilmente attorno al 1200. Verso la fine del tredicesimo secolo era in possesso dei Vanga.

Al di sopra della gola a ovest si trova il **Castel Rafenstein** del XIII secolo. Le rovine del castello sono visitabili e accessibili agli interessati.

Più avanti lungo la valle a est si vede **Castel Vanga** (Schloss Wangen) un castello privato, costruito agli inizi del XIII secolo.

Nella sede comunale di Sarentino si trova **Castel Reineck**, costruito nel XIII secolo, così come il torrione **Kränzelstein**. La **Kellerburg** è ancora oggi residenza dei discendenti dei conti di Sarentino. Tutti e tre sono proprietà privata e si possono solamente ispezionare da fuori.



Castel Reineck

Capella ad Asten

LE CHIESE IN VAL SARENTINO

Chiesa parrocchiale di S. Maria Assunta: La chiesa parrocchiale di Sarentino fu nominata per la prima volta nel 1211, ma è sicuramente più vecchia. Effettuando degli scavi vennero trovate le fondamenta di una abside romanica. Imponente è l'altare maggiore e i notevoli dipinti espressionisti che coprono i sottostanti affreschi barocchi. Il campanile venne costruito nel XIV secolo. La navata del 1645 fu ristrutturata nel 1850 – 54.

San Cipriano: La chiesetta in Sarentino dal XIV secolo, quasi completamente coperta di affreschi, è di particolare significato storico-artistico. Sulla facciata raffigurano la Passione, sulla volta si trovano dipinti di Conrad Waider raffiguranti la leggenda di San Sebastiano del 1492 e sulla parete ovest il Giudizio Universale. Sequenze di immagini mostrano il martirio di San Cipriano e di Santa Giustina. Gli affreschi rimandano al circolo padovano di Guariento per la disposizione spaziale e cromatica.

San Nicola: La chiesa sul Lago di Valdurna fu nominata per la prima volta nel 1367. Fu ristrutturata attorno al 1495. Colpisce per i suoi affreschi del XV secolo che rappresentano scene della vita di San Nicola e per le statuine della Madonna.

Sant'Erasmo: La chiesetta a Campolasta (ted. Astfeld), poco appariscente dall'esterno, ospita una meravigliosa pittura sul soffitto. All'entrata si trova l'occhio di dio come simbolo della trinità circondato da angeli.

San Valentino sul Gentersberg: La chiesa a Campolasta è la costruzione più antica della vallata, con un particolare ciclo di affreschi. Si è calcolato che le opere murarie, risalgono al XII secolo, gli affreschi preziosi al XIV secolo.

Chiesa parrocchiale di San Pietro e Paolo: La chiesa a Pennes dei Santi Apostoli Pietro e Paolo fu nominata per la prima volta nel 1242. Gli affreschi risalgono invece al tardo gotico attorno a 1511.

San Giovanni nel bosco: La chiesetta a Pennes risale al 1530. Si pensa che in anticipo fosse stato un luogo di culto pagano, dedicato al dio sole.

Tempo libero nella Val Sarentino

Con la mappa topografica **Sarentino -Campolasta** „Sentieri ed escursioni“ del centro turistico.

ESCURSIONI

Il **Corno Bianco** 2.705 m (ted. Sarnner Weißhorn) viene chiamato anche Cervino sarentino. Ha la stessa forma a piramide, ma è più facile da scalare. Leggendaro è il giro panoramico di 360° che porta fino al gruppo del Texel, alla Valle di Ötzi, al gruppo delle Breonie e alle Dolomiti.

Percorso: parcheggiare all'albergo „Alpenrosenhof“ a Passo Pennes / seguire il sentiero 12A / differenza metri 610 m / andata e ritorno 5 h

La **Punta Cervina** 2.781 m (ted. Hirzer) è la vetta con maggiore altitudine in Val Sarentino.

Percorso: parcheggiare in Sonvigo (ted. Aberstückl) al maso Lahner / sentiero 7A / dopo l'alpeggio Anterana 7 / differenza metri 1180 / andata e ritorno 6 ore

La **Cima San Cassiano** 2.581 m (ted. *Kassianspitze*) offre una splendida vista sulle Dolomiti. A nord si trova, un chilometro distante, la Santa Croce di Lazfons, un luogo di pellegrinaggio. Sotto la vetta della montagna ci sono un rifugio e un santuario.

Percorso: parcheggiare alla cabinovia San Martino / stazione a monte seguire il sentiero 11 / dopo „Pichlberg“ sentiero 7 / dopo 8B „Kassianspitze“ / differenza metri 730 m / andata e ritorno 04.30 h

Il percorso naturalistico in Val Sarentino „**Urlesteig**“ a San Martino è composto da 4 passaggi. Scoprite in tre ore la fauna e flora, la cultura e storia sarentina. Per gli amanti dell'acqua, delle arrampicate e della natura, l'Urlesteig è un'emozione a misura di tutta la famiglia. Perché le orecchie della lepre alpina sono così corte? Quanto lontano riesce a saltare lo scoiattolo?

Il trekking "**Ferro di cavallo**" è un'escursione di 7 giorni. Il tour può essere iniziato e terminato in qualsiasi punto lungo il percorso. Ai rifugi si riceve un timbro. I timbri vengono raccolti sulla cartina predisposta. Alla fine si riceve il distintivo commemorativo d'oro "ferro di cavallo", che certifica il completamento del tracciato. Questa escursione magnifica richiede buona condizione, una preparazione accurata e prenotazione tempestiva ai rifugi.

1° Tratto: da Ponticino al Corno del Renon 5 ore

2° Tratto: dal Corno del Renon alla Santa Croce di Lazfons 5 ore

3° Tratto: dalla Santa Croce di Lazfons al Rifugio Forcella Vallaga 5 ore

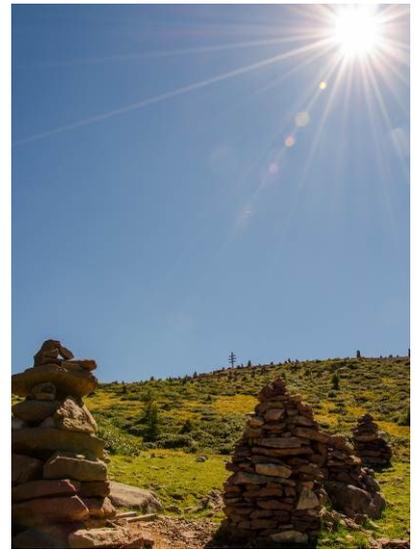
4° Tratto: dal Rifugio Forcella Vallaga fino al Passo Pennes 6 ore

5° Tratto: dal Passo Pennes fino a Muls 6 ore

6° Tratto: da Muls fino al Rifugio Meraner Hütte 5 ore

7° Tratto: dal Rifugio Meraner Hütte fino a Sarentino 5 ore.

Gli „Uomini di pietra“ (ted. Stoanerne Mandlen) sul Monte Riscio (Hohe Reisch 2.003mt) sono oltre 150 piramidi di roccia. Si dice che le prime siano state costruite dai Celti. Se si vuole prestare fede ai verbali risalenti al 1540, tra queste formazioni in pietra si tenevano danze di streghe e feste col diavolo: una certa Barbara Pachler dovette difendersi davanti a un tribunale per essersi incontrata lì col diavolo e le streghe. Ebbe luogo un grande processo alle streghe contro la famosa strega sarentinese "Pachlerzottl" che in seguito ad esso fu bruciata. Potrete godere di uno dei panorami più belli dell'Alto Adige: il mondo delle Dolomiti, dalla Marmolada fino all'Ortler. Gli „Uomini di Pietra“ hanno persino il loro fascino, quando la nebbia avvolge le figure di pietra, il luogo si rivela in tutto il suo carattere mistico.



Percorso: da Sarentino in direzione Prati (ted.Auen) / parcheggiare al Rifugio Sarentino / seguire indicazioni / andata 1h 20 m

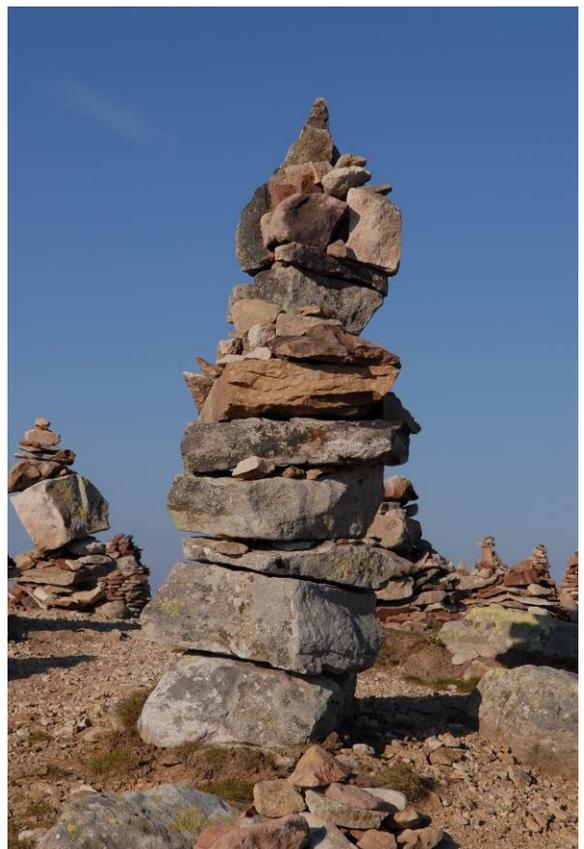
Esistono anche diversi sentieri circolari, da 3 a 5 ore.

Mezzogiorno Alpino

Nel gran cerchio de l'alpi, su 'l granito squallido e scialbo, su' ghiacciai candenti, regna sereno intenso ed infinito nel suo grande silenzio il mezzodì.

Pini ed abeti senza aura di venti si drizzano nel sol che gli penètra, sola garrisce in picciol suon di cetra l'acqua che tenue tra i sassi fluí.

Giosué Carducci



PASSEGGIATE

L'itinerario parte dal centro di Sarentino: seguite l'indicazione „**Talrundweg**“ in piazza Chiesa, prendendo la strada Andreas Hofer. Il giro combina cultura e tradizione con la natura, passando la Rohrerhaus, Castel Reineck e aziende artigiane tradizionali. Facendo tutto l'itinerario adopererete attorno alle 5 ore.

Una passeggiata nella valle Gedrum vi porta ai **Mulini di San Martino**, un'esperienza incredibile sia d'estate che d'inverno per tutta la famiglia.

Il **sentiero delle leggende** a Sonvigo (ted. Aberstückl) è pieno di sorprese e storie davvero interessanti. Alunni della scuola elementare hanno creato un percorso unico che parte dal maso Wippinger sopra Sonvigo. Provate a fare il quiz delle 9 saghe insieme alla vostra famiglia. Il depliant della Via delle Saghe con il quiz potrete ritirarlo alla malga Wippinger o presso l'associazione turistica della Val Sarentino.

NORDIC WALKING

Trovate numerosi sentieri per il nordic walking.

ARRAMPICARSI E FARE BOULDER

Palestra di roccia Gola di Sarentino: parcheggiare sulla strada da Bolzano a Sarentino dopo il tunnel I6, camminare lungo il fiume la vecchia strada sarentina ca. 15 minuti

Arrampicate su placche, fenditure e appoggio su porfido, con numerosi appigli / posizione sud ed ovest, ombreggiato / tutti i gradi di difficoltà / livello ca. 500 m / lunghezza di fune max 70 m

Palestra di arrampicata „Salewa Cube“ nella zona industriale a Bolzano
superficie per arrampicate indoor 1.850 m², outdoor 190 m²/boulder indoor 200 m², outdoor 220
175 vie di arrampicata indoor e outdoor/240 vie per boulder indoor e outdoor /max. 18,5 m di
altezza max. / 9,5 m di lunghezza a strapiombo „Challenge Area“

Orario d'apertura: ogni giorno dalle ore 9 alle 23

MOUNTAIN BIKE

Residenti ed ospiti hanno scoperto la gioia di pedalare nelle Alpi sarentine. Giri semplici o difficili su oltre **600 km di sentieri** forestali ed alpeggi vi aspettano.

CAVALCARE

La Val Sarentino è il territorio dei cavalli di **razza Haflinger**. In sella sarà ancora più bello andare alla scoperta delle Alpi sarentine.

Maso maneggio Adamhof a Villa a Sarentino: Gite in carrozza, scuola di equitazione, passeggiate in cavallo, lezioni di prova

Jakob Gross Tel. 335 82 43 667



ESCURSIONI CON RACCHETTE DA NEVE

Questo sport è molto famoso. Trovate numerosi sentieri adatti ad ogni difficoltà. Verificate sempre il bollettino meteorologico e delle valanghe. Badate bene alla nebbia o altri cambiamenti di tempo.

SCIARE & SLITTARE

L'area sciistica familiare **San Martino** dispone di 14 km di piste innevate e fa parte del circuito sciistico Dolomiti SuperSki. In pochi minuti si arriva ad un'altezza di 2.500 m. Le due **piste di slittino** sono lunghi oltre 5 km. Sono aperti anche di notte, quando c'è la luna piena. I **snowboardista** possono sfogarsi nel Sun Park Reinswald, che si trova direttamente sulla pista Plankenhorn e viene servito dalla cabinovia San Martino. È composto da 2 linee, Medium e Easy. La cabinovia è un punto di partenza per numerosi escursioni d'estate.

Orario d'apertura: dal ca. 10 di dicembre al 10 di aprile e dal 10 giugno fino al 30 settembre

SCI ALPINISMO

Lo sci alpinismo è il modo più tradizionale di sciare. Due tour sono indicati.

Schönjochl 2.308 m: versante settentrionale e occidentale / dislivello 848 m / ca. 3 h /

Cima di Quaàire (Karnspitz) 2412 m: versante settentrionale / dislivello 952 m / ca. 3 h / partenza sotto la chiesa di Pennes [tour facile]

SCI DI FONDO

Trovate tante piste di fondo nel Sarentino. L'intero tracciato per lo Sci da fondo „Val di Pennes“ di 19 km e situato in fondo alla Val Sarentino ormai non è più un segreto. Il tracciato è adatto sia per la tecnica classica che per lo skating. Lo sci di fondo è molto adatto per l'allenamento della resistenza.



Pennes-Asten: lungo 9 km / dislivello 140 m / tecniche classico + skating / difficoltà media

Giro di Asten: lungo 2 km / dislivello 73 m / tecniche classico + skating / difficoltà media

illuminato martedì + giovedì dalle ore 18 – 21 / aperto dal inizio di dicembre

PATTINARE

Il centro di ghiaccio a Sarentino dispone di un'illuminazione artificiale, una pista di ghiaccio artificiale e pattini a noleggio. Manifestazioni: musica sul ghiaccio, allenamenti e partite di broomball, hockey e curling.

Zona sportiva di Labnes Tel. +39 0471 09 51 76

Tel. +39 333 10 45 909

NUOTARE

La piscina a Sarentino tiene aperto ogni giorno dalle ore 9 – 18 dal inizio di giugno sino alla fine d'agosto. Tel. +39 334 62 66 416

Piscina coperta e esterna „Acquarena“, sauna + benessere, Bressanone, Altenmarktasse

Aperto: Piscina coperta ore 9 - 22 / piscina esterna dal 7. giugno al 7. di settembre dalle ore 9 - 20

Tel. +39 0472 26 84 33

www.acquarena.com

Piscina coperta e esterna „Balneum“, sauna + benessere a Vipiteno, zona sportiva, obbligo la cuffia da bagno

Aperto: lunedì a venerdì ore 16 - 22 / sabato, domenica, giorni festivi e ferie scolastiche ore 10 - 22

Tel. +39 0472 76 01 07

www.balneum.sterzing.eu

Maria Rilke, Franz Kafka e l'imperatrice Sissi erano ospiti nelle **Terme Merano**. Di nuova aperto dal 2005 le Terme offrono su un'area di 7.650 m²: 25 piscine, 8 saune e bagni a vapore, un Fitness Center, Spa & Vital Center, un bistro e un parco di 50.000 m² per rilassare.

Aperto: Piscina coperta ore 9 – 22 / piscina aperta d'estate ore 9 – 20

sauna ore 13 – 22, sabato, domenica e giorni festivi ore 9 – 22

Tel. +39 0473 25 20 00

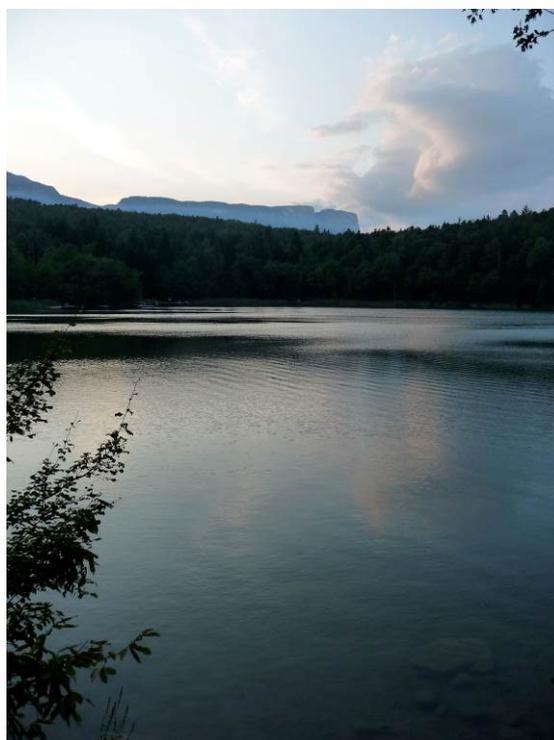
info@thermemeran.it

LAGHI

Laghi di Monticolo a 500 m a Appiano: i due laghi dispongono di un lido, un noleggio di barche, formidabili sentieri per passeggiate e ciclisti nei boschi;

Lago di Caldaro 215 m, 4 km dopo caldaro,, veleggiare, lido, noleggio di barche, fare un'escursione sulla rovina di Castelchiaro sopra il lago o alla gola „Rastenbachklamm“ a Castelvecchio a Caldaro

Lago di Costalovara 1172 m sul Renon a Soprabolzano: piccolo lido familiare, possibilità di pescare;



Piccolo lago di Monticolo

Manifestazioni

La gara ciclistica „**Gran Premio Passo Pennes**“ ha luogo ogni anno a metà di agosto, un classico fra tutte le gare di montagna in Alto Adige. Nelle classifiche degli ultimi anni si trovano partecipanti dall'Italia, Germania e Svizzera. Il tracciato di 26 km, da Campolasta al Passo Pennes (2.211 m) con un dislivello di 1.190 hm, è un'impresa per gli atleti. Il pubblico fa il tifo lungo la strada e si gode il fantastico panorama. Si gareggia per il tradizionale „Trofeo team Moser Bau“.

A metà di giugno a Sarentino si svolge la „**50cc Challenge di Sarentino**“ che dura due giorni. Gli scooter più moderni non possono partecipare, ma solamente i vecchi Vespa, Fifty e Garelli. Ogni moto deve superare i 15 anni di età. Ogni partecipante deve effettuare da solo le riparazioni in caso di guasto. La gara dura 105 minuti. Cibo, bevande, musica e divertimento sono garantiti.

La **Sagra sarentina** (ted. Sarner Kirchtag) è la più grande sagra altoatesina a cielo aperto. Tutti gli anni, la prima settimana di settembre, si svolge la festa di 3 giorni, con musica, bancarelle dei contadini e specialità culinari. Molti Altoatesini e ospiti frequentano la nota sagra.



Sagra sarentina

Durante l'**Avvento** potete godervi un raccolto mercantino, diverso da quello cittadino, con un fuoco da campo, un'aromatico vin brulé, il mercato dei contadini e prodotti artigianali nostrani. Ogni giovedì nell'Avvento la valle vive tuttora un'antica tradizione popolare: i „**Klöckeln**“, personaggi, solitamente uomini, travestiti con maschere fantasiose, pelli di pecora, vestiti da contadini, con zoccoli di legno e cuoio e un cappello di feltro. Questi personaggi girano per le vie dei paesi, con delle campane, che battono („anklöpfeln“ in tedesco significa battere), per cercare di allontanare i cattivi spiriti. L'origine di questa tradizione è pagano-germanica, ed ha lo scopo di propiziare la fertilità e il benessere dei campi contadini e nelle loro abitazioni.

Nei giorni festivi si tengono diverse manifestazioni, dove residenti e ospiti s'incontrano e festeggiano assieme. Sarentino è adatto ad organizzare grandi spettacoli. Negli ultimi anni ha avuto luogo una tappa della „**Coppa del mondo di mountain bike**“. Nel 2009 e 2014 il traguardo di una tappa del „**Craft Bike Transalp**“ si trovava nel paese di Sarentino.

Gastronomia

Anche in Val Sarentino la cucina internazionale ha acquistato terreno, ma i piatti tradizionali non sono comunque stati dimenticati. Esistono molti ristoranti dove potrete gustare specialità locali e piatti di primo livello. Troverete i loro nomi in guide gastronomiche come l'Espresso, il Veronelli o il Gambero Rosso.

Ristoranti gourmet

Relais & Châteaux „Auener Hof“ - Ristorante „Terra“ in Auen Tel. 0471 623 055

Wine & Restaurant „Braunwirt“ in Sarentino Tel. 0471 620 165

Occasioni per assaggiare queste specialità sono: il "Sarner Morgreti-Essn", la "Val Sarentino per intenditori" oppure la "settimana di specialità sarentine".

„**Sarner Morgreti-Essn**“: La settimana dedicata all'assaggio di specialità culinarie prende il nome della Santa Margaret, il cui onomastico è il 22 luglio, un giorno importante per i contadini. Sei alberghi partecipano al Sarner Morgreti-Essn. Insieme vengono offerti i vini migliori dell'Alto Adige e dell'Italia e delle regioni vinicole più conosciute.

Piatti tradizionali sarentini



Striezl con speck

zuppa d'orzo / zuppe amare
carne d'agnello (Schöpsernes)
i canederli allo Speck,
il "G'reaschtl")
i Krapfen e gli "Ofnar"

Il piatto nazionale sono gli "**Striezl**". La loro preparazione è molto complicata e distingue una brava contadina.

Lo "**Schwarzplent**", il grano saraceno non può mancare nella cucina sarentina. Viene usata per fare canederli, torte e i tradizionali "Broutar".

Il marchio della Val Sarentino, il **pino mugo**, viene usato anche in cucina, come pesto di pino, grappa di pino o nella cioccolata biologica.

Grappa di pino mugo: Una specialità! Le pigne del pino vengono messe per alcune settimane nella grappa. È un rimedio e un genere voluttuario di colore arancione-rossastro.

Alcune ricette delle contadine del Sarentino trovate online sul sito www.selbergmochts.it

Mercati a Sarentino

Nel paese di Sarentino, mercati in cui si vendono prodotti artigianali e culinari locali, non si svolgono solamente durante la Sagra della vale o nel periodo dell'Avvento.

Mercato del contadino: ogni sabato escluso dicembre sulla Piazza della Chiesa

Mercati settimanali: ogni martedì in luglio ed agosto in Piazza Gries; frutta, verdure, abbigliamento

Mercati mensili: da marzo a novembre; frutta, verdure, abbigliamento, alimentari, fiori, bestiame, ..

#

Siccome i dati dei mercati mensili variano annuale disponiamo di un calendario che indica i giorni.

Personaggi noti sarentinesi

Peter Rigler * 1796–1873, teologo dell'Ordine Teutonico

Klara Pölt *1862 Sarentino +1926 Innsbruck, scrittrice

Franz Thaler *1925, autore, sopravvissuto al KZ

Helmut Kritzinger *1928, attivista sudtirolese

Alois Kofler *1950, delegato sudtirolese

Gustav Hofer *1976, moderatore, giornalista e cineoperatore per documentari Arte, BBC,..

Patrick Thaler *1978, sciatore, slalom

Renate Rungger *1979, fondista



Speriamo che la nostra piccola guida Vi sia stata utile e di interesse.

Ci farebbe piacere se ci lasciaste un feedback sulle vostre vacanze.

Lasciateci un vostro pensiero nel nostro libro degli ospiti.

Christoph, Sabine, Andreas & Anna

Impressioni



Pennes/Lasta



Passo di Pennes



Indice

Foto Asten/Pens, Samtal, Trachten, Penser Joch, Rohrerhaus, Stoanerne Mandlen, Striezi mit Speck, Samer Kirchtag

Tourismusverein Samtal: Laurin Moser, Roland Lamprecht, Seehausenfoto, Michael Lang, Roland Eisele, Ollerhond Selbergemochts, Anna Cafaggi

Foto Alto Adige- Gafriller Helga

Foto Streckerhof Familie Gänsebacher

Libro

„AltoAdige – Tutto di tutto“ Hermann Gummerer, Franziska Hack

Siti internet

www.samtal.com

www.suedtirol.com

www.gemeinde.samtal.bz

www.sentres.com

www.suedtirolerland.it

www.streckerhof.com

Fungo porcino





«I monti sono maestri muti e fanno discepoli silenziosi»

Johann Wolfgang von Goethe