Herzliches „Griaßt enk“ afn Streckerhof in Pens

Un cordiale benvenuto sul maso Strecker a Pennes

Familie Gänsebacher

Am Penserjoch im Herzen Südtirols

Al Passo di Pennes nel cuore del Sudtirolo

Entfernungen
vom Streckerhof aus

Bozen ca. 40 km

Sterzing ca. 30 km

Brixen (über Sterzing) ca. 47 km

Brixen (über Bozen) ca. 81 km

Meran ca. 66 km

Sarnthein ca. 25 km

Bushaltestelle ca. 100 m

nächstes Lebensmittelgeschäft ca. 2 km

nächste Langlaufloipe ca. 100 m

Ski- und Wandergebiet Reinswald ca. 25 km

Anfahrt Streckerhof

Von Süden: Von Bozen folgen Sie an der Autobahnausfahrt Bozen Süd dem Schild „Sarntal / Val Sarentino“. Nach Sarnthein fahren Sie bei Astfeld Richtung „Penserjoch / Passo Pennes“ bis „Pens“.

Von Norden: Von Sterzing aus erreichen Sie Pens von Mai bis November auch über das Penserjoch.

Ab Pens: Vom Hauptort Pens folgen Sie dem Wegweiser bei der Dorfeinfahrt gleich rechts „Asten“. Auch der „Streckerhof“ ist von dort ausgeschildert [etwa 2,5 km].

Bus: 100 Meter unterhalb unseres Hofes befindet sich eine Bushaltestelle der SAD, die von Bozen aus mehrmals täglich angefahren wird. Der Fahrplan ist online und liegt auch bei uns auf.

Abholdienst: Gerne holen wir Sie auch am Bahnhof Bozen, in Sterzing oder in Sarnthein ab.

Pens / Asten

Orte, die Zeit lassen.

Wir begrüßen Sie auf unserem Bergbauernhof, der seit mehreren Generationen im Besitz von uns, der Familie Gänsebacher ist. Hier betreibe ich, Christoph - mit meiner Frau Sabine und unseren Kindern Anna und Andreas - traditionelle Landwirtschaft. Unser „Streckerhof“ befindet sich auf 1.510 m Meereshöhe am Fuße des Penserjochs und dem Weißhorn in der Fraktion Pens im urigen, doch weltoffenen Sarntal. Von Bergen umgeben, weitflächigen Almwiesen und dichtem Nadelwald finden sie uns in ruhiger Lage.

Der Hof verfügt über eine kleine Getreidemühle, die bis in die 70er Jahre betrieben wurde, einen Kräutergarten und Tiere, wie Kühe, Schafe, Schweine, Hühner und unsere Hauskatze. Seit 2002 vermieten wir 3 Ferienwohnungen, 2015 kam die vierte hinzu. Es besteht die Möglichkeit zum Grillen. Auch Kinderausstattung ist vorhanden. Der Hofladen wurde 2015 eröffnet.

Ihre Kinder können sich auf dem Spielplatz austoben, während Sie sich auf der anliegenden Liegewiese entspannen. Gerne können Sie auf unsere „Tramin Alm“ wandern und dort „marenden“ oder an einer Führung über den Hof teilnehmen um die Arbeiten des Bauern besser zu verstehen. Sie müssen Ihr Fahrzeug nicht immer nutzen, die Bushaltestelle ist nah. Unser Bauernhof ist ein idealer Ausgangspunkt für viele Wanderungen, Bergtouren, Rad- oder Motorradfahrten, Skitouren, Langlauf und viele andere sportliche Aktivitäten. Wir geben gerne Tipps, Wanderkarten sind vorhanden.

Wir geben Ihnen die Möglichkeit das Leben der neuen Generation der Bergbauern Südtirols aktiv kennenzulernen, den Tag ereignisreich zu gestalten und den Stress des Alltags abzulegen beim Entspannen inmitten ursprünglicher Natur.

Genießen Sie erholsame Ferien bei uns.

Christoph mit Sabine, Anna und Andreas

Ihre Gastgeber

Christoph

Ich bin 1972 geboren und habe nach der Mittelschule eine Lehre als Bäcker abgeschlossen. 1995 übernahm ich den Hof von meinen Eltern. Heute bin ich passionierter Landwirt und arbeite nebenberuflich in verschiedenen Handwerksbetrieben. Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit meiner Familie.

Sabine

Im Jahre 1970 geboren, wuchs ich in Kastelruth auf. Nach Abschluss einer Konditorlehre arbeitete ich in verschiedenen Betrieben, bis es mich aus Liebesgründen 1999 ins Sarntal auf den Streckerhof verschlug. Nun bin ich immer dort im Einsatz, wo es gebraucht wird und erledige allerlei Arbeiten, die im Laufe des Jahres anfallen. Immer noch ist mir das Backen eine große Freude.

Anna

Andreas

Ich, Anna, bin 2005 geboren. Mein Bruder Andreas erblickte 2002 das Licht der Welt. Beide besuchen wir noch die Pflichtschule. In unserer Freizeit gehen wir gerne unseren Eltern zur Hand, wobei uns besonders das Versorgen der Tiere große Freude macht. Inmitten intakter Natur und fern viel befahrener Straßen können wir noch unbeschwert herumtollen, uns mit den Rädern austoben oder über verschneite Wiesen rodeln.

Die Chronik und Bewirtschaftung unseres Hofes

Der Hof wurde erstmals 1366 erwähnt. Ob er immer schon in unserem Besitz war, ist unbekannt.

Seit Generationen ist er nun schon Heimat der Familie Schwitzer, der unverheiratete Nachname meiner Mutter, die auch auf dem Streckerhof aufgewachsen ist. Nach der Heirat meines Vaters sind wir nun die Familie Gänsebacher. 1995 übernahm ich den Hof.

Zum Hof gehören 40 ha Wald und etwa 40 ha Wiesengrund. Um die Qualität des Waldes zu erhalten, schlagen wir im hofeigenen Wald jährlich etwa 40 m³ Holz, vor allem Fichten und Lärchen. Das Holz deckt unseren Eigenbedarf, einen Teil verkaufen wir an das einheimische Sägewerk.

Das Wirtschaftsgebäude haben wir im Jahr 2000 neu erbaut. Im Stall halten wir etwa 6 - 7 Milchkühe, 5 - 6 Kälber, einige Schafe und Ziegen, 2 Schweine und ungefähr 20 Hühner.

Täglich holt die Sennerei „Mila“ die Milch vom Hof ab und bringt sie nach Bozen, wo sie zu Milchprodukten, wie Frischmilch, Joghurt und Käse, weiterverarbeitet wird.

Pro Jahr schlachten wir zirka zwei Schweine, eine Kuh, zwei Kälber und einige Ziegen und Schafe. Das Fleisch deckt den Eigengebrauch.

Alle 3 Gebäude des Hofes werden vom hofeigenen, kleinen Wasserkraftwerk mit Strom beliefert, geheizt wird mit Hackschnitzel.

Unser Kräuter- und Gemüsegarten

In dieser Höhe gedeihen Kräuter in unserem Garten besonders gut. Sie können ihre Speisen verfeinern mit:

Baldrian, Basilikum, Bohnenkraut, Kamille, Schnittlauch, Pfefferminze, Königs- oder Zitronenmelisse, Salbei, Lavendel, Majoran, Petersilie, Porree, Sellerie, Thymian;

Ein zünftiges Bauernfrühstück

Eine gute Gelegenheit die hofeigenen Produkte und weitere Südtiroler Spezialitäten zu verkosten, bietet das reichhaltige Bauernfrühstück, das in unserer Zirmstube aufgetischt wird. Sie können hier auch den Gästekühlschrank nutzen.

Frühstückszeiten

Frühstücken können Sie **von 8 Uhr bis 10 Uhr**, auf Anfrage am Vortag auch ab **07.30 Uhr.**

Täglich finden Sie auf dem Frühstückstisch

frische Kuhmilch

Eier von freilaufenden Hühnern

aromatische Bergkräuter

Sarner Speck

Wurst & Käse

Honig

Joghurt

frische Kuchen & Strudel von Sabine

frisches Brot (außer an Feiertagen)

natürliche Holunder- und Himbeersirups

hausgemachte Marmeladen aus lokalem Anbau

Die Produkte sind frei von chemischen Inhalts- oder Farbstoffen.

Natürlich darf ein aromatischer Kaffee oder Tee nicht fehlen.
Es gibt auch leckeren Kakao.

„Wir haben im Brot ein Werkzeug menschlicher Gemeinschaft kennen gelernt, um des Brotes willen, das gemeinsam gebrochen wird. Der Geschmack des geteilten Brotes hat nicht seinesgleichen."

Antoine de Saint-Exupéry

Unser Hofladen

Der Hofladen wurde im Sommer 2015 eröffnet. Das Angebot variiert nach Jahreszeit, da wir vorwiegend hofeigene oder im Sarntal produzierte Produkte, anbieten.

Im Sortiment

Frischmilch

frische Eier

Sarner Speck

hausgemachte Marmeladen

von Sabine gebackene Kuchen

frische Himbeer- und Holundersirupe

Gemüse der Saison aus dem Garten

Kräuterprodukte

Wir bieten Ihnen auch täglich einen Brötchenservice an.

1 Rezept von Sabine

Es ist unklar, ob die Linzer Torte von einem alten Wiener Konditor namens Linzer erfunden wurde oder aus der österreichischen Stadt Linz kommt. Ihr Rezept ist aber das älteste überlieferte Tortenrezept der Welt, das erste geht auf das 17. Jahrhundert zurück.

Zutaten: 400 g Mehl, 300 g fein geriebene Haselnüsse, 200 g Butter, 2 Eier, 3 El. Honig, 3 Tl. Backpulver, 1 Tl. Zimtpulver, ½ Tl. Nelkenpulver, ca. 5 El. heißes Wasser, etwas Mehl, Preiselbeermarmelade

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel geben, Haselnüsse, Backpulver und Gewürze mit dem Mehl mischen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit dem Honig, den Eiern und Mehl vermengen, nach und nach das heiße Wasser dazukneten. Den Teig an einem kühlen Ort 1 Stunde rasten lassen. Die Tortenform mit ¾ des Teiges auslegen und die Marmelade darauf verteilen. Den restlichen Teig auswalken und mit dem Krapfenradl 1 bis 1½ cm breite Streifen ausradeln. Diese in Gitterform auf den Kuchen legen und mit Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backrohr auf 180° 30 Minuten backen.

4 Ferienwohnungen

Alle Wohnungen liegen im Parterre.

Ferienwohnung 1: 2 Personen / 20 m²

Zimmer mit Doppelbett und Kochnische, Dusche mit WC

Ausstattung: Kühlschrank, Elektroherd, TV, Zentralheizung

Ferienwohnung 2: 2 - 3 Personen / 40 m²

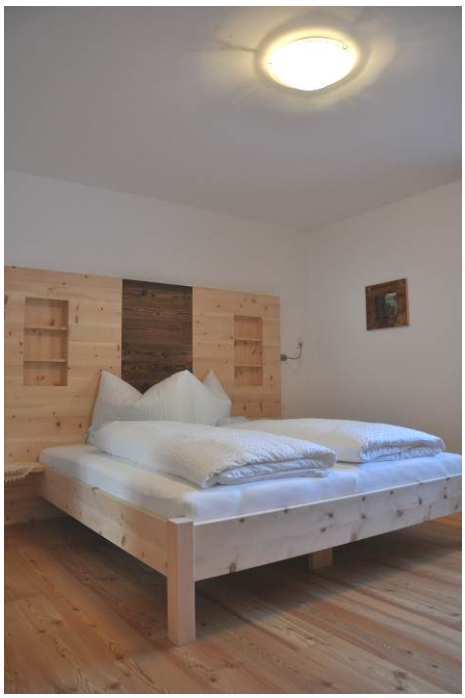
Wohnküche, Zimmer mit Doppelbett und Einzelbett, Badezimmer, Vorraum

Ausstattung: Kühlschrank, Elektroherd, TV, Schließfach, Zentralheizung

Ferienwohnung 3: 2 - 5 Personen / 50 m²

Wohnküche mit Schlafsofa, Zimmer mit Doppelbett und Stockbett, Bad mit Dusche, Vorraum

Ausstattung: Kühlschrank, Elektroherd, TV, Schließfach, Zentralheizung, Holzofen



Ferienwohnung 4

Seit 2015! Ferienwohnung 4: 2 - 5 Personen / 70 m²

geräumige Wohnküche, zwei Schlafzimmer, Bad mit Dusche und Badewanne, WC und Bidet

Ausstattung: Kühlschrank, Elektroherd, 42 Zoll Fernseher, Bodenheizung, Holzherd

Zur Wohnung gehören auch eine schöne Holzterrasse und eine Garage.

Frische Hand- oder Küchentücher und Bettwäsche zum Wechseln stehen immer bereit.

Auch Wasch-, Trocken- und Bügelmöglichkeit sind vorhanden.

Einige Holzböden sind aus Lärche, die Möbel vorwiegend aus Zirbenholz.

Die immergrüne **Zirbelkiefer**, **Arve** genannt, und die **Europäische Lärche**, die ihre Nadeln im Herbst verliert, sind charakteristisch für die Hochlagen der Alpen. Die Zirbel kann 20 m hoch werden und bis zu 1000 Jahre alt, die Lärche 54 m und 600 Jahre alt.

Die wohlschmeckenden, nahrhaften Samen der **Zirbenzapfen „Zirmtschurtsche“** enthalten 70% Fette und 20% Eiweiß und werden als Knabberei und zum Backen verwendet.

Ferienwohnung 3

Das **Zirbel -** und das **Lärchenholz** haben eine **wohltuende**, **beruhigende** und **antibakterielle Wirkung**. Es ist sehr geeignet für **Allergiker** und Menschen mit **Lungen**- oder **Bronchialbeschwerden**. Mehreren Studien nach ist erkennbar, dass der **Herzschlag verlangsamt**, wenn man in einem **Bett** aus **Zirbelkiefer** schläft oder deren Öl im Raum verströmt. **Schlafstörungen** und **Wetterfühligkeit** sollen vermindert auftreten. Die ätherischen Öle **halten** Insekten wie **Motten fern**. Seit jeher werden Möbel und Innenverkleidungen aus dem langlebigen Zirbenholz und Böden auf Grund ihrer Robustheit aus Europäischer Lärche hergestellt. Der Duft hält Jahrhunderte an.

Tipp für zu Hause: ***Träufeln Sie ein paar Tropfen ätherisches Latschenöl auf ein Stück Holz, möglichst Zirbelkiefer, so haben Sie auch in Ihrem Schlafzimmer einen Hauch wohltuender Dolomitenluft.***

Unsere Hausbibliothek

„Sarntal“ Blasius Heiss / „Unterwegs im Sarntal: Wander- und Kletterführer“ Hansjörg Zatelli“
„Ostalpen Band 6: Südtirol Ost – Ein Alpenvereins Skiführer“ Hans Pescoller
„Ortleralpen - Ein Führer für Täler, Hütten und Berge“ Peter Holl
„Genussklettern Dolomiten“
„In eisige Höhen – Das Drama am Mount Everest“ Michael Forcher
„Schutzhütten in Südtirol“ Hans Kammerer
„Blumen aus dem Bauerngarten“ Jolanda Englbrecht
„Heilpflanzen Kräuter“ Ute Künkele, Till Lohmeier / „Bach-Blüten für Kinder“ Sigrid Schmidt
„Zimmerpflanzen“
„Gesundheit“
„Kinderkrankheiten natürlich behandeln“ Michael Stellmann
„Südtiroler Küche - Tisch und Keller im Laufe der Jahrhunderte“ Hans Fink
„Kinderküche kindgerecht: Kreativ und gesund kochen“ Karin Longariva, Renate Mair
„Unser Kochbuch – Alternativen zu Fisch und Fleisch“ Alfred Biolek, Eckart Witzigmann
„Tiroler Spezialitäten“ Maria Gruber / „Vorspeisen aus Südtirol“ Richard Ploner, Daniela Kofler
„Die Küche in Südtirol“ Anneliese Kompatscher / „Spaghetti und Speckknödel“ Hans Debeljak
„Italienische Küche“ / „Die besten Rezepte aus Italien“
„Pasta für zwei“ Peter Taibon / „Nudeln“
„Das große internationale Konditoreibuch“ Rene Kramer, Walter Bickel
„Tortengeflüster“ Dr. Oetker / „Backvergnügen wie noch nie“ Christian Teubner, Annette Wolter
„So backt Südtirol“+ „33× Eingemachtes“ Helmut Bachmann, Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser

Kinderbücher

„Abends vor dem Schlafe gehen – Erste Gute Nacht Geschichten“ Ingrid Kellner
„Meine schönsten Bauernhofgeschichten“ / „Benjamin Blümchen“
„Vom Gletschermann“ Gabriele Beyerlein / „Unsere Vögel im Winter“ pixi Bücher
„12 Monate hat das Jahr“ Anna Peters / „Die Jahreszeiten ein Naturbuch für Kinder“
„Der Tag, an dem ich Papa war“ Hera Lind / „Schlaf gut“ Heidi Wittlinger
„Besuch bei Oma“ Andrea Hensgen / „Wer spielt mit mir?“ Maureen Roffey
„Das Geheimnis des indischen Elefanten“ / „Der Prinz von Ägypten“ Jane Yolen
„Sagen aus den Dolomiten“ Nadja Falkensteiner /
„Die 10 schönsten Märchen der Brüder Grimm“ Petra Schier / „Rotkäppchen“ Pestalozzi
„Hier kommt Ponyfee! Abenteuer auf der Roseninsel“ Barbara Zoschke
„Die Schöne und das Biest – Die Heimkehr“ Pestalozzi / „Mädchengeschichten“ Gerit Kopietz

Was tun auf und rund um den Hof?

Sie können auf unserer Liegewiese Sonne tanken und sich bei einem Buch entspannen.

Ihre Kinder können sich auf der Schaukel, in der Sandkiste oder im Spielhaus austoben.

Gerne können Sie auch im Freien grillen.

Für Sie und Ihre Kinder stehen kostenlos zur Verfügung:

Stelzen, Fahrräder, Rodeln, Nordic Walking Stöcke, ein Fußball

Im Sommer sind Sie 1 Mal die Woche herzlich dazu eingeladen mit uns vom Penserjoch aus auf unsere urige „Traminalm“ zu wandern. Dort gibt es eine zünftige „Bauernmarende“. Dann entspannen wir uns und genießen die Aussicht. Zusammen wandern wir zurück.

Aktivitäten bei schlechtem Wetter

Bücher und Gesellschaftsspiele der Hausbibliothek

Hofführung

Besichtigung der Mühle

Besichtigung des privaten E-Werkes

zusammen Butter zubereiten und verkosten

Kuchen mit Sabine backen

Im folgenden kleinen Reiseführer Südtirols und Sarntals finden Sie Vorschläge für Besichtigungen von Sehenswürdigkeiten, wie Burgen und Museen, Veranstaltungen und beliebte Ausflugsziele oder sportliche Aktivitäten für jede Wetterlage.

„Bolzano Bozen Card Plus"

Genießen Sie mit unserer **„Bolzano Bozen Card Plus"** ab 1. Mai 2015 viele Vorteile beim Erkunden des Sarntals, Bozen, Jenesien und Umgebung, öffentliche Verkehrsmittel sind gratis!

Sie ist **kostenlos** im Zimmerpreis einbegriffen oder bei den teilnehmenden Betrieben erhältlich und ab der ersten Entwertung 7 aufeinanderfolgende Tage gültig. Die Karte muss in öffentlichen Verkehrsmitteln bei jeder Fahrt mittels eines Lesegerätes entwertet werden. In den Museen erfolgt dies am Eingang. Für den Fahrradverleih, die Stadtführung und Kulturfahrt in Bozen wird sie im Informationsbüro am Waltherplatz entwertet. Bei Bonus - Partnern reicht Vorzeigen aus.

Eine Liste mit allen Vorzügen, die sie mit der Bolzano Bozen Card Plus genießen, liegt bei uns auf oder ist im Internet zu finden.

Restaurants und Pizzerias in nächster Umgebung

Gasthaus „Stern", Pens Tel. 0471 62 71 36

Alpenhotel „Penserhof", Pens Tel. 0471 62 71 22

Gasthof „Murrerhof", Weißenbach Tel. 0471 62 71 21

Hotel Restaurant „Feldrand", Weißenbach Tel. 0471 62 76 63

Gasthof „Rabenstein", Sarnthein Tel. 0471 66 71 47

Pizzeria / Restaurant „Andreas Hofer", Sarnthein Tel. 0471 62 31 12

Pizzeria / Restaurant „Kellerburg", Sarnthein Tel. 0471 62 37 71

Pizzeria / Restaurant „Stern", Astfeld Tel. 0471 62 31 40

Lebensmittel: Einkäufe können Sie im Dorf Pens oder in Sarnthein tätigen.

Unsere Mühle

Anna

Informationen und Nützliches

Um ein entspanntes Zusammenleben auf dem Hof zu gewährleisten.

Das herzhafte Frühstück mit hofeigenen Produkten können Sie zwischen 08.00 Uhr und 10.00 Uhr, auf Wunsch aber auch ab 07.30 Uhr, in unserer Zirmstube einnehmen.

Haustiere sind nach Absprache mit dem Gastgeber willkommen.

Gerne dürfen Sie grillen, teilen Sie dies bitte am Vortag mit um Überschneidungen zu vermeiden.

Wenn Sie das Internet nutzen möchten, steht unser privater PC oder der Anschluss zur Verfügung. Das Dorf Sarnthein bietet zudem freie Wireless- Spots.

Sie können gerne die Arbeiten auf dem Hof kennenlernen, Maschinen im Einsatz sehen und den Stall besichtigen. Betreten Sie aus Haftungsgründen aber bitte nicht selbständig landwirtschaftliche Gebäude. Achtung vor Werkzeug, nähern Sie sich Maschinen in Betrieb bedacht. Für Schäden und Verletzungen auf dem Hof und Umgebung übernehmen wir keinerlei Verantwortung und Haftung.

In Südtirol wird Mülltrennung aktiv umgesetzt. Helfen Sie uns, indem Sie Glas, Metall, Kartone und Biomüll vom Restmüll trennen. Fragen Sie einfach nach bei Ihrer Ankunft.

Um einen geruhsamen Schlaf aller Hofbewohner zu gewährleisten, bitten wir Sie zwischen 22.00 bis 07.00 Uhr die Nachtruhe einzuhalten.

Die Benutzung des Spielplatzes erfolgt auf eigene Gefahr.

Die Fenster sollten zum Lüften 10 - 15 Minuten zwei- bis dreimal am Tag weit geöffnet werden. Um unnötiges Heizen zu vermeiden, bitten wir Sie die Fenster darauf zu schließen.

Schließen Sie ab, wenn Sie einen Ausflug unternehmen oder abreisen. Meiden Sie gekippte Fenster.

Gehen Sie bitte schonend mit dem Mobiliar und sanitären Einrichtungen um. Sollte etwas beschädigt werden oder kaputt sein, teilen Sie es uns mit, um gemeinsam eine Lösung zu finden.

Da kleine Steine den Holzboden zerkratzen und Schnee unschöne Pfützen hinterlässt, bitten wir die Schuhe am Eingang auszuziehen.

Die Wohnungen sind mit naturbelassenem Zirm- und Lärchenholz ausgestattet. Das Holz nimmt Gerüche auf und verliert so mit der Zeit seine wohltuende Wirkung. Rauchen Sie bitte nicht in den Innenräumen.

Behandeln Sie ausgeliehene Bücher, Wanderkarten und andere Gegenstände mit Respekt. Bringen Sie sie nach Gebrauch an ihren ursprünglichen Ort zurück.

Wir bitten die Wohnungen bei der Abreise bis 10.00 Uhr zu räumen, damit wir die Endreinigung durchführen können. Erledigen Sie die Abrechnung am Vortag um Stress am Morgen zu meiden.

Verbandskasten für Notfälle: Der Erste Hilfe Koffer und der Schaumlöscher stehen im Flur.

Wenden Sie sich umgehend an uns! Wir helfen gerne oder lassen Ihnen Hilfe zukommen.

Hilfe und Informationen bei Brand

Seien Sie bitte vorsichtig beim Hantieren mit Feuer und Elektrizität um Brände zu vermeiden.

Sollte es dennoch zu einem kommen, rufen Sie um Hilfe, alarmieren Sie die Feuerwehr.

Schließen Sie die Tür hinter sich beim Verlassen des brennenden Raumes.

Sie grenzen so den Brand ein, helfen sich selbst und Anderen.

Benutzen Sie nur sichere Fluchtwege.

Wohnungen im Parterre: Fenster.

Warnen Sie Mitbewohner.

Bemerken Sie einen Brand, alarmieren Sie bitte umgehend die Feuerwehr. Warten Sie auf ihr Eintreffen, befolgen Sie deren Weisungen geduldig, haben Sie Vertrauen. Sie ist ortsnahe und verfügt über kompetente Erfahrung bei diversen Einsätzen. Südtirol hat etwa 13.000 Mitglieder bei der Freiwilligen Feuerwehr, zirka 140 sind bei der Berufsfeuerwehr.

ACHTUNG! Wie gebe ich einen Notruf ab, in einem Gebiet ohne Handynetz? Schalten Sie zuerst das Handy aus! Beim Einschalten erscheint der SOS Notrufmodus.

Notruf

Feuerwehr 115
Erste Hilfe und Notruf 118
Bergrettung 118
Gemeindepolizei 113
Carabinieri 112

Vorwahl Sarntal 0471 Vorwahl Italien +39
Postleitzahl Sarntal 39058
Tourismusverein Sarnthein Tel. 0471 62 30 91

Sprechen Sie gleich mit uns, falls ein Problem auftritt. Vieles kann in einem kurzen Gespräch miteinander ganz einfach geregelt oder gelöst werden.

Danke für Ihr Verständnis

Kleiner Reiseführer Südtirols

Geschichte

Von 1363 bis 1919 gehörte Südtirol mit Nord- und Osttirol, heute Österreich, zum Habsburgerreich. Nach Ende des 1. Weltkrieges wurde das Gebiet südlich des Brenners der Siegermacht Italien zugewiesen, auch Friaul und Istrien mit Triest, fiel ihm zu. Heute sind wir ein Teil der italienischen Region Trentino-Südtirol, die aus den zwei autonomen Provinzen Bozen-Südtirol und Trentino besteht. Wir haben seit 1946 weitreichenden Autonomiestatus. Die Südtiroler Landesregierung regelt viele Bereiche, die ansonsten dem Staat unterstehen, wie Sozial- und Schulsystem, Gesundheitswesen oder Straßenbau.

Südtiroler Fahne mit Wetterkreuz

Steinadler Vogelschau Schloss Tirol

Geographie

Das 7.400 km² große Südtirol liegt am südlichen Alpenhauptkamm. Es ist die nördlichste Provinz Italiens mit etwa 300 Sonnentagen. Hauptflüsse sind der Eisack, die Etsch und die Rienz.

44% der Fläche ist bewaldet. In warmen Tallagen wachsen auch Palmen und Zypressen.
Nadelwald: Fichte 61%, Lärche 19%, Kiefer 11%, Zirbel 6%, Tanne 3%
Laubwald: Buche, Erle, Ahorn, Eiche, Ulme ...

Wir haben den Nationalpark Stilfserjoch und 8 Naturparks: Schlern-Rosengarten, Puez-Geisler, Trudner Horn, Fanes Sennes-Prags, Drei Zinnen, Rieserferner-Ahrn, Texelgruppe und die Sarntaler Alpen.
Die Dolomiten gehören seit 2009 zum Unesco Welterbe. Ein Drittel davon liegt in Südtirol, die restlichen in den Provinzen Belluno und Trentino. Der höchste Berg ist der Ortler auf 3.905 m.
80% Südtirols sind gebirgig, 8% sind bewohnt.

Bevölkerung

Südtirol hat etwa 500.000 Einwohner und 3 offizielle Landessprachen.

Es ist in 116 Gemeinden unterteilt.

Bevölkerungsanteil nach **Muttersprache**	deutsch 70%
	italienisch 25%
	ladinisch 5%

Brixner Lauben

Das Ladinische, eine rätoromanische Sprache, wird in den Dolomitentälern von Gröden „Gherdëina“, im Gadertal „Badiot“, dem Fassatal „Fascian“, in Buchenstein „Fodom“ und in Ampezzo „Anpezan“ noch gesprochen. Hier erfolgt der Unterricht in allen drei Sprachen. Englisch kommt ab der 4. Klasse Grundschule in ganz Südtirol hinzu. Das deutsche und italienische Schulsystem ist meist nach Sprachen getrennt. Deutsch bzw. italienisch wird als Zweitsprache unterrichtet.

8 Städte Einwohnerstand 2015	
Bozen ~ 100.000 Ew.	Landeshauptstadt, **„Talferstadt“** genannt
Meran ~ 36.000 Ew.	die **„Kurstadt“** mit mediterranem Flair
Brixen ~ 17.000 Ew.	**„Bischofsstadt“**, eine der ältesten Städte Tirols
Leifers ~ 15.000 Ew.	einzige Satellitenstadt, erst seit **1985** Stadtrechte
Bruneck ~ 14.000 Ew.	**„Michael Pacher Stadt“** im Pustertal
Sterzing ~ 6.000 Ew.	nördlichste Stadt Italiens, **„Fugger Stadt“**
Klausen ~ 5.000 Ew.	**„Dürerstadt“,** ein Künstlerstädtchen
Glurns ~ 900 Ew.	mittelalterliche Stadtmauern vollständig erhalten

Bozen vonSchloss Sigmundskron aus

Etwa 200.000 Menschen leben in Städten, zirka 300.000 auf dem Land. In Meran ist das Verhältnis von deutscher [50,47%] und italienischer Sprachgruppe [49,06%] am ausgeglichensten. In Bozen leben 25,52% Deutschsprachige und 73,8% Italiener.

Es gibt 211 ehrenamtliche Musikkapellen in Südtirol, davon 27,5% Frauen und 72,5% Männer.

Etwa 2.700 Menschen sind Freiwillige beim Weißen Kreuz.

Kleines Land, große Zahlen [Stand 2014]

49,0% fossile Energie, Erdöl, führt Südtirol ein. 38,6% der elektrischen Energie wird aus **lokaler Wasserkraft** gewonnen. Erdöl und Wasser sind die häufigsten Energiearten Südtirols. Gut die Hälfte des Stroms aus Wasser wird außerhalb des Landes verkauft. 12,1% entstammt erneuerbaren Energien, wie Photovoltaik.

Im **größten zusammenhängenden Apfel-Anbaugebiet Europas** werden jährlich etwa 950.000 Tonnen Äpfel geerntet, ca. 12% der europäischen Ernte. Jeder Obstbauer hat durchschnittlich etwa 3 Hektar Anbaufläche.

98% der **Südtiroler Weine** sind mit dem italienischen Gütesiegel für Qualitätsweine **DOC** ausgestattet. Es werden ca. zur Hälfe Weiß- und Rotweine produziert. 3 Rebsorten sind autochthon: Vernatsch, Lagrein und Gewürztraminer. 20 Sorten gedeihen auf knapp 5.000 ha Anbaugebiet.

75.000 Milchkühe werden auf 12.000 eher kleinen Bauernhöfen gehalten. Das sind 6,25 Kühe pro Bauer.

Verkehr: 8.542 km langes Straßennetz, Brennerautobahn mit 133 km, Bahn „Trenitalia“ mit 284 km; . ca. 18.000 km Wanderwege, ca.500 km Fahrradwege; Der Flughafen Bozen ist der einzige des Landes.

Stoanerne Mandlen

Dolomiti SuperSki: größtes Skikarussell weltweit, viele Skigebiete, ca. 1200 km Pisten
Glurns: kleinste Stadt im Alpenraum mit etwa 880 Einwohnern
Älteste Seilbahn der Welt: Schwebeseilbahn von Bozen nach Kohlern, 1908 errichtet
Mendelbahn: 1903 eröffnet, erste elektrisch betriebene Bahn Tirols ihrer Zeit und steilste und längste durchgehende Standseilbahn Europas
Seiser Alm: größte Hochalm Europas mit 52 km², entspricht 8.000 Fußballfeldern
Kalterer See: wärmster Badesee der Alpen
Südtirols Bergwerke: gelten als höchst gelegenste Europas. Schaubergwerke: Schneeberg Ridnaun, Erlebnisbergwerk Villanders, Kupferbergwerk Prettau im Ahrntal mit Klimastollen
Erste 3-sprachige Universität Europas: Freie Universität Bozen, Vorlesungen auf dt., ital.+engl.
„Ötzi“: älteste Gletschermumie der Welt, 5300 Jahre alt, Fundort Schnalstaler Gletscher,
400 Schlösser, Festungen und **historische Ansitze**, davon 150 zu besichtigen und **80 Museen**
Mineralienmuseum „Kirchler“ im Ahrntal, eines der bedeutendsten seiner Art in den Ostalpen
Rittner Erdpyramiden höchsten und formschönsten Europas
„Stoanernen Mandln“ im **Sarntal**: eine der größten dieser “Versammlungen“ im gesamten Alpenraum

Sehenswürdigkeiten & Freizeit

Die **Rittner Erdpyramiden** bei Klobenstein und Mittelberg auf dem Ritten bestehen aus späteiszeitlichem Moränenlehm, der vom Eisacktaler Hauptgletscher und Nebengletschern aufgeschüttet wurde, ein außergewöhnliches Phänomen. Die Säulen sind bis zu 30 m hoch. Eine Deckplatte aus Granit oder Porphyr schützt sie, ohne wird die Pyramide rasch zerstört.

Fossiler Abdruck Blätterbach

Der **Canyon Bletterbach** im Südtiroler **GEOPARC** in Aldein ist eine Reise durch Millionen Jahre Erdgeschichte. Er ist das Ergebnis von Verwitterung und Abtragung. Seit der Eiszeit, vor ca. 15.000 Jahren, hat sich der Bletterbach auf etwa 8 km bis zu 400 m tief seinen Weg gegraben. Saurierspuren wurden im Grödner Sandstein gefunden. Abdrücke von Pflanzenteilen, Fraß- und Wühlspuren erzählen von 250 Millionen alter Flora und Fauna. Fossilien, wie Muscheln und Schnecken, berichten vom Leben in warmen tropischen Meeren dieser Zeit.

Anfahrt: von Auer oder Neumarkt über Montan nach Aldein, ab dort ausgeschildert;

Öffnungszeiten Besucherzentrum vom 01. Mai bis 31. Oktober, täglich von 9.30 - 18 Uhr

Tel. + 39 0471 886 946 www.bletterbach.info

Das **Schloss Trauttmansdorff**, auch Schloss Neuburg genannt, befindet sich am Stadtrand Merans und beheimatet das **Touriseum**, das Landesmuseum für Tourismus. Das Schloss liegt mitten im Botanischen Garten „Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff“, 2001 eröffnet. Das Areal hat eine Fläche von 12 Hektar und ein Wegenetz von 7 Kilometern. Bekannt wurde das Schloss auch durch den Kuraufenthalt der österreichischen Kaiserin Elisabeth, der „Sissi“.

Öffnungszeiten: 01. April – 31. Oktober 09 -19 Uhr / freitags Juni, Juli, August 09 –23 Uhr

01. - 15. November 09 - 17 Uhr

Tel. +39 0473 25 56 00 info@trauttmansdorff.it

Die **Mendelbahn** wurde vom Schweizer Ingenieur Emil Strub entworfen und 1903 eröffnet.
Technische Daten: 64% Steigung / 2,37 km lang /Fahrzeit 12 min /Höhenunterschied 850 m
Kaiserin Sissi, Mahatma Gandi und Karl May waren dort.

Info/Anmeldung Tourismusverein Kaltern **+ 39 0471 96 31 69** info@kaltern.com

Museen in Bozen & Umgebung

Im **Archäologiemuseum** in Bozen in der Museumstraße 43**,** treffen Sie den über 5.200 Jahre alten „Ötzi“, eine gut erhaltene Eismumie und ihre Beifunde, sowie allerlei Kurioses. Die 3. Etage beherbergt wechselnde Sonderausstellungen zu archäologischen Themen.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag von 10 – 18 Uhr
Ruhetag: montags, außer an Feiertagen / Juli, August und Dezember kein Ruhetag
Tel. + 39 0471 32 01 00 von Mo. - Fr. 9 - 12 Uhr + 14.30 - 16.30 Uhr www.iceman.it

Im **Museion** in Bozen auf dem Piero Siena Platz, dem Museum für moderne und zeitgenössische Kunst, finden Ausstellungen und Kunstprojekte statt. Die Sammlung ist das bedeutendste Archiv Südtirols zeitgenössischer Kunst, der Bestandskatalog ist online.

Öffnungszeiten: von Dienstag bis Sonntag 10 – 18 Uhr / Donnerstag 10 – 22 Uhr
Tel. + 39 0471 22 34 13 info@museion.it

Die 2014 eröffnete Dokumentations- Ausstellung im **Siegesdenkmal** in Bozen auf dem Siegesdenkmalplatz beschäftigt sich mit der Geschichte Monuments und mit dem Zeitabschnitt 1918 - 1945 in lokaler, regionaler und überregionaler Hinsicht. Sie thematisiert Faschismus und Nationalsozialismus in Südtirol. Spannend sind die Themen in der Katakombe aufbereitet.

Sommer 01.04. – 30.09.: Di., Mi., Fr., Sa., So. 11 – 13 Uhr + 14 – 17 Uhr / Do. 15 – 21 Uhr
Winter 01.10. – 31.03.: Di. bis Sa. 10.30–12.30 + 14.30–16.30 / So. 10.30 – 12 + 15 – 17
Tel. + 39 339 8656100 www.siegesdenkmal.com

Das **MMM Firmian** auf **Schloss Sigmundskron** bei Bozen ober Frangart ist eine der größten Burganlagen Südtirols. Das 4. Museum von 6 von **Reinhold Messner** thematisiert mittels Kunst, Installationen und Reliquien die Auseinandersetzung Mensch-Berg: Entstehung und Ausbeutung der Berge, ihre religiöse Bedeutung, die Geschichte des Bergsteigens und der heutige alpine Tourismus. Mit Ausblick auf den Schlern, die Texelgruppe und Bozen.

Öffnungszeiten: 3. Sonntag im März bis 2. Sonntag November 10–18 Uhr / Do. Ruhetag
Tel. + 39 0471 631264 www.messner-mountain-museum.it

Bozen Altstadt

Märkte in Bozen

Tägliche Märkte: Montag - Freitag 07 - 19 Uhr / Samstag 07 - 18 Uhr auf dem Obstplatz

Backwaren, Obst, Gemüse, Pflanzen...

Wochenmärkte: von 08 – 13 Uhr

Montag Don Bosco-Platz / Dienstag Str. Piacenza, Haslacher Str. / Donnerstag Str. Rovigo, Matteottiplatz / Samstag Siegesplatz und Umgebung

Obst, Gemüse, Lebensmittel, Kleidung, Modeschmuck, Haushaltsgeräte ...

Bauernmarkt: Verkauf lokaler Produkte direkt vom Bauernhof von 07.30 – 13.30 Uhr

Dienstag: Rathausplatz, Mazzini Platz, Europaallee

Freitag: Rathausplatz, Don Bosco-Platz, C.-Augusta-Straße

Samstag: Matteottiplatz

Flohmarkt: 08 -17 Uhr jeden 1. Samstag im Monat und am 1.+ 3. Samstag im Dezember am linken Ufer der Talferpromenade, außer Jänner und August;

Insr Sarntol

Geschichte

Bereits in der Steinzeit siedelten im Sarntal Jäger und Sammler. Besiedelt wurde es vermutlich vom Etschtal und Eisacktal aus, nicht von Bozen über die unzugängliche Sarner Schlucht. Es wurden Jägerrastplätze gefunden, einer liegt auf dem Penserjoch. Im Jahre 1142 erfolgte die erste urkundliche Erwähnung eines Ortes. 1363 kam das Tal zum Habsburgerreich. Im 17. Jh. erhielt die Bozener Handelsfamilie Wagner das Schloss Reinegg und nannte sich fortan "Grafen von Sarnthein". Die dem Schloss angegliederte Kellerburg ist bis heute Familiensitz.

Sarnthein

Geografie

Das **Sarntal**, italienisch „Sarentino“ erstreckt sich auf 302km² von der Sarner Schlucht bei Bozen bis zum Penserjoch auf 2211m. Sarntal ist die flächenmäßig größte Gemeinde Südtirols. Sie gehört zu der Bezirksgemeinschaft Salten-Schlern. Hauptort ist Sarnthein, Hauptfluss die Talfer, die am Weißhorn in Pens entspringt, durch das Penser Tal das Sarntal quert und bei Bozen in den Eisack mündet. Sie wird von vielen klaren Quellen aus den Bergen Sarntals gespeist. Das Leitungswasser hat im gesamten Tal super Trinkqualität. Das Tal hat 28 Ortsteile, Fraktionen genannt: Pens, Aberstückl, Astfeld, Wind, Reinswald, ….

Die höchste Erhebung ist der Hirzer auf 2781m. Das Tal ist von 140 Gipfeln umgeben.

Der Durnholzer See liegt auf 1545 m in den Sarntaler Alpen. Er ist 12,4 ha groß, 900 m lang, 350 m breit und maximal 13,8 m tief. Die Temperatur im Bergsee beträgt ~1°- 12°C. Er ist vermutlich durch Hangrutschung entstanden, enthält schmackhafte Forellen und ist Ausgangspunkt für viele Wanderungen und Schitouren.

Pens, ein Ortsteil der Gemeinde Sarntal, befindet sich auf 1.463 Meter Meereshöhe unterhalb des Penserjochs. Die Gegend um den kleinen idyllischen Ort war bereits zu Urzeiten besiedelt. Um 1250 gab es in Pens auch ein Gericht. Das Dorf besteht aus einzelnen Häusern und Höfen, die sich auch verstreut auf den Hängen finden.

Verkehr

Bereits **1491** wurde ein **«gemain farweg** und **strazzen in das tal Sérnntein an der Etsch»** von König Maximilian I. in Auftrag gegeben und vom Sarntheiner Amtmann Blasius Anich ausgeführt. Ende des letzten Jahrhunderts wurde der Saumweg aus Bozen als Zufahrtsstraße durch die Sarntaler Schlucht mit einer Vielzahl von Tunnels wintersicherer ausgebaut.

Das **Penserjoch** auf 2.211m im Sarntal verbindet Bozen mit Sterzing. Im Mittelalter war der Weg eine bedeutende Reiseroute. Die Straße von Bozen aufs Penserjoch gibt es seit längerem. Vom Joch bis Sterzing wurde sie zwischen 1936/'38 fertiggestellt. Der Pass ist ein beliebtes Ziel für Motorrad- und Radfahrer und kann je nach Schneelage und Lawinengefahr von Ende April bis November befahren werden. Die Straße wird zu Recht **Alpenrosenstraße** genannt.

Alpenrosenblüte Penser Joch

Eine Straße führt bei der Sarntaler Schlucht nach **Wangen** auf den **Ritten**. Die Straße ist wegen ihrer engen und kurvenreichen Abschnitte für Busse und LKWs gesperrt.

Bevölkerung

Das Sarntal hat **6.958 Einwohner** (Stand 2013). Die Sarner scheinen rau und unnahbar, sind aber hilfsbereit, von natürlicher Gastfreundlichkeit und weltoffen. Bis in die 50er Jahre relativ abgeschirmt von der Außenwelt haben sie sich ein ursprüngliches Paradies bewahrt. Kulturgut und Brauchtum werden aktiv gelebt, viele Orte und Bauernhöfe sind unverfälscht erhalten.
Der Sarner Dialekt nimmt eine Sonderstellung unter den vielen Tiroler Dialekten ein. Er gilt als besonders eigenständig und unverfremdet.

Wirtschaft

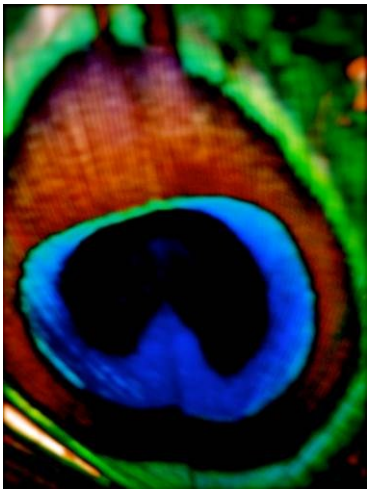
Das Sarntal ist mit Viehzucht und Milchwirtschaft vorwiegend landwirtschaftlich geprägt. Es gibt aber auch einige solide Handwerksbetriebe und einige, die traditionelles Handwerk betreiben. Im unteren Talbereich hat sich etwas Industrie angesiedelt. Der Sommer - und Wintertourismus ist mittlerweile für viele Familien und Betriebe ein wichtiger Nebenerwerb.

Kühe Sarntaler Alpen

Handwerk & Kultur

Es gibt über **30 Traditions- und Kunsthandwerke** im Sarntal. Fast alle alten Bräuche werden aktiv gelebt. Die Werkstätten lassen aktiv am Handwerk teilnehmen, wie bei der „Lebenden Werkstatt" beim Sarner Alpenadvent oder beim großen Kirchtag im September.

FEDERKIELSTICKEREI Das Tal ist berühmt für die aussterbende Handwerkskunst. Früher war dies Arbeit der Sattler und Bauern, die nebenberuflich Trachtengurten, die **„Fatsch"** und die Hosenträger **„Kraxn"** der Tracht, mit Stickereien verschönerten. Heute ist es ein Beruf mit mehrjähriger Lehrzeit. Über Generationen weitergegebene Motive und Ornamente werden auf das Leder mit weißer Tusche aufgezeichnet und mit **Streifen aus Federkielen** des **Pfaus aufgestickt**. Mit der **Ahle**, einem Metallstift, werden die Löcher gestanzt. Eine „Fatsch" kann **150 Arbeitsstunden** und mehr beanspruchen. Nur **echtes Leder** wird verwendet. Alte Gurte werden mit Feingefühl restauriert. Auch bestickte Schuhe, Schlüsselanhänger oder Geldtaschen finden sich.



Schafzucht

Seit Jahrtausenden wird Schafzucht in den Alpen betrieben. In Südtirol werden etwa **45.000 Schafe** gehalten, häufig das Tiroler Bergschaf und das ihm verwandte Schwarzbraune Bergschaf.

Kleidung aus Wolle

Bei der Schur wird hochwertiges Wollvlies gewonnen, das aus dem Deckhaar der Schafe besteht. Gewaschen, gekämmt und zu einem Faden gesponnen wird es durch Stricken oder Handweben zu Wollstoff verarbeitet. Bei Jung und Alt sehr beliebt ist der **"Sarner Jangger"**, eine eng gestrickte, sehr wärmende Jacke. Charakteristisch sind der farbige Saum und echt Hirschhornknöpfe.

Beim Handwerken

Produkte aus Filz

Bei der Filztechnik werden die Wollhaare mit warmem Wasser und Seife behandelt und über den Druck des Walkens zu einem festen Stoff verbunden. Filzstoff wird für die warmen Winter-Pantoffeln, "Potschn" oder **"Sarner Toppar"** genannt, verwendet.

Loden

Loden, auch Walkstoff genannt, wird erst gewebt, dann gewalkt. Trachtenjacken **"Joppen"** und andere Kleidung werden aus dem festen, wasserabweisenden Stoff hergestellt.

Die Sarner Tracht

Die aufwändige Sarner Tracht ist eine der schönsten Trachten im deutschsprachigen Raum. Das Tragen der Tracht an Sonn- und Feiertagen und gelegentlich auch werktags ist noch üblicher Brauch. Sarner Trachtengruppen sind auch beim Münchner Oktoberfest beim Trachten- und Schützenumzug vertreten.

Sarner Trachten beim Kirchtag

Kennzeichnend für die detailreiche **Frauentracht** sind handbestickte Mieder, deren Farbe nach Jahreszeit wechselt, wertvolle Seidenschürzen und aufwändig bestickte Schuhe.

Die **Männertracht** besteht aus Hosen aus Loden, der federkielbestickten Leibgurte, die "Fatsch" und bestickten ledernen Hosenträgern, die "Krax". Die Farbe des Hutbandes zeigt den Familienstand an: schwarzer Hut mit rotem Band für Ledige, Verheiratete mit grünem Band. Weitere Details sind Messingknöpfe oder das „Reggile“, die Sarner Pfeife.

Der „**Sarnar Janggar“** (Trachtenjacke) aus reiner Schafwolle stammt aus dem Sarntal und ist Teil der Sarner Tracht. Er wird eng gestrickt und ist mit echten Hirschhornknöpfen besetzt. Heute ist er wieder ein modernes Kleidungsstück.

Sarner Latschenöl

Die Latsche ist eine 1–3 Meter hohe Unterart der Kiefer. Kennzeichnend ist ihr krummer Wuchs. Sie kann 200 Jahre werden. Destilliert wird das Öl aus den Nadeln, Ästen und Zweigspitzen.

Das ätherische Öl aus der **Sarner Latsche**, "Bergsegen" genannt, wird mittels Wasserdampfdestillation gewonnen. Sie erfolgt nach den Regeln der Natur und über Generationen erworbenes „Know-how". Auch die richtige Lagerung ist wesentlich. Das hochwertige Latschenöl enthält etwa 100 verschiedene Komponenten. Die Sarner Latsche ist eine der ältesten medizinischen Pflanzen Südtirols und wird seit langem als natürliches Heilmittel verwendet. Um 1 Liter Öl mit dem Qualitätssiegel „Sarner Latsche - original - pinus sarentensis" zu brennen, sind etwa 250 kg Nadeln nötig.

Verwendung: Entspannungsbäder, Fuß- und Arm-Wechselbäder, Aufgüsse, Wickel, Zusatz in Peelings, in der Duftlampe, als Basis-Öl oder Branntwein bei Rheuma, Gicht, Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen, schleimlösend bei bronchialen Beschwerden...

Pflegelinie „Trehs": Eine alte Sarner Hexe ist Namensgeberin für diese Pflegelinie, die direkt vor Ort produziert wird. Kosmetikprodukte mit Latschenöl regen zelluläres Gewebe an, ein Jungbrunnen.

Tradition wird auch bei den Kleinsten großgeschrieben

Drechseln

Kunsthandwerkliche Truhen, Vasen, Schalen, Schüsseln und andere Gebrauchsgegenstände aus Holz werden **gedrechselt**.

Auch die **Holzbildhauerei** ist sehr verbreitet.

Korbmachen

Die Jahrtausende alte Technik des **Korbmachens** war seit jeher ein wichtiger Bestandteil des Alltages. Die Körbe, geflochten und genäht aus Weiden, Stroh oder gespaltenem Holz wurden und werden zum Tragen und Aufbewahren von verschiedensten Dingen verwendet. Am weitesten verbreitet sind die geflochtenen Weidenkörbe.

Sehenswürdigkeiten

Das **Rohrerhaus** im Zentrum Sarntheins, erstmals erwähnt um 1288, war früher einer der größten Höfe des Tales. Heute ist es ein restauriertes Bauernhaus, ohne Schnörkel, mit einem schlichten, heimeligen Charakter aus Baustoffen der Natur: Stein und Holz, hart und beständig, doch warm und wohnlich. Stube, Küche, Stubenkammer und eine zweite Stube erzählen vom Leben der Bauern früher. Es ist nicht nur Museum, sondern auch ein Ort der Begegnung.

Rohrerhaus

Öffnungszeiten: Freitag bis Sonntag 15 -18 Uhr / donnerstags 15 -18 + 20 - 22 Uhr

Führung dt./it.: Donnerstag bis Sonntag um 15.00 + 16.30 Uhr / donnerstags auch um 20.30

Tel. +39 0471 62 27 86 info@rohrerhaus.it

Burgen und Schlösser

Vor allem am Eingang zum Sarntal finden sich zahlreiche Burg- und Schlossanlagen.

An der Taleinfahrt findet sich der bewohnte **Ansitz Klebenstein**, der nicht zu besichtigen ist**.**

Auf einem steilen Felsen folgt das um 1230 erbaute **Schloss Runkelstein**. Es beherbergt den größten profanen Freskenzyklus des Mittelalters und wird zu Recht als Bilderburg bezeichnet. Es ist ganzjährig täglich von Dienstag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

In einem Talkessel etwas weiter liegt die kleine **Burg Ried**, vermutlich um 1200 erbaut. Gegen Ende des 13. Jahrhunderts war sie im Besitz des Geschlechtes der von Wangen.

Über dem westlichen Taleingangs erhebt sich die **Ruine Rafenstein** aus dem 13. Jahrhundert, sie ist öffentlich zugänglich.

Hinten im Tal auf der östlichen Seite der Schlucht liegt **Schloss Wangen-Bellermont**, Anfang des 13. Jahrhunderts erbaut, ist sie nach lebhafter Geschichte wieder bewohnbar und in Privatbesitz.

Im Hauptort Sarnthein selbst befindet sich die gut erhaltene **Burg Reineck** (Reinegg) aus dem 13. Jahrhundert. Im Dorf sind auch der **Wohnturm Kränzlstein** und der **Ansitz Kellerburg**. Alle 3 Burgen sind in Privatbesitz und leider nur von außen zu besichtigen.

Asten Kapelle

Schloss Reineck

Kirchenkunst im Sarntal

Maria Himmelfahrtskirche: Die Pfarrkirche Sarntheins wurde 1211 erstmals erwähnt, ist wohl aber viele Jahre älter. Bei Grabungen wurden Fundamente einer romanischen Rundbogenapsis entdeckt. Imposant ist der Hochaltar im Inneren. Der Fassadenturm ist aus dem 14. Jh., das 1645 errichtete Langhaus wurde von 1850 - 54 neu gebaut.

St. Cyprian: Die kleine Kirche in Sarnthein aus dem 14. Jahrhundert ist kunsthistorisch sehr wertvoll. Sie ist fast vollständig mit Fresken, die um 1490 entstanden, bedeckt. Die Stifterfamilie ist hinter dem Eingang abgebildet, über dem Eingang das Jüngste Gericht. An der nördlichen Langhauswand sind 7 Passionsszenen, der Bozner Schule entstammend. Farbtönung und Raumempfinden verweisen auf den paduanischen Guariento-Kreis.

St. Nikolaus: Die Pfarrkirche in Nordheim bei Astfeld wurde erstmals 1367 erwähnt. Der spätgotische Umbau erfolgte um 1495. Bemerkenswert sind die Madonnenstatuen: Ein Vesperbild auf dem rechten Seitenaltar und eine Assunta mit gefalteten Händen.

St. Erasmus: Die von außen unscheinbare Kirche in Astfeld hat schöne Deckengemälde. Am Eingang ist das von Engeln verehrte Auge Gottes als Symbol der Trinität zu sehen.

St. Valentin am Gentersberg: Die Kirche in Astfeld ist wohl der älteste Kirchenbau im Tal und entstand Mitte des 12. Jhds., aus dem 14. Jh. stammen die wertvollen Fresken.

St. Peter und Paul: Die Pfarrkirche in Pens wurde 1242 erstmals erwähnt. Die spätgotischen Fresken entstanden um 1511.

St. Johann im Walde: Das Kirchlein in Pens wurde um 1530 erbaut. Man vermutet, dass sich hier eine heidnische Kultstätte, ein Sonnenheiligtum, befand.

Freizeit ba ins in Tol

Mit der Wanderkarte Sarnthein-Astfeld **„Spazierwege und Ausflüge“** vom Tourismusbüro.

WANDERN

Das **Sarner Weißhorn** auf **2.654 m**, wird auch Sarner Matterhorn genannt, auf Grund der ähnlichen pyramidenartigen Form, ist aber leichter zu besteigen. Die Besteigung ist ein einmaliges Erlebnis für Trittsichere mit 360° Panoramablick auf die Texelgruppe, die Ötztaler Alpen, die Stubaier Berge und die Dolomiten.

Tour: parken Gasthaus »Alpenrosenhof« auf dem Penserjoch / Weg 12A folgen / hm 610 / Dauer 5 h

Der **Hirzer** liegt auf **2.781 m** Meereshöhe. Er ist der höchste Berg der Sarntaler Alpen.

Tour: parken in Aberstückl beim Lahnerhof / Weg 7A / ab Anteranalm Steig 7 / hm 1180 / Dauer 6 h

Die **Kassianspitze** auf **2.581m** bietet einen tollen Blick auf die Dolomiten. Sie liegt weniger als 1 Kilometer nördlich des Latzfonser Kreuzes, einer alten Pilgerstätte mit Wallfahrtskirche und Schutzhaus.

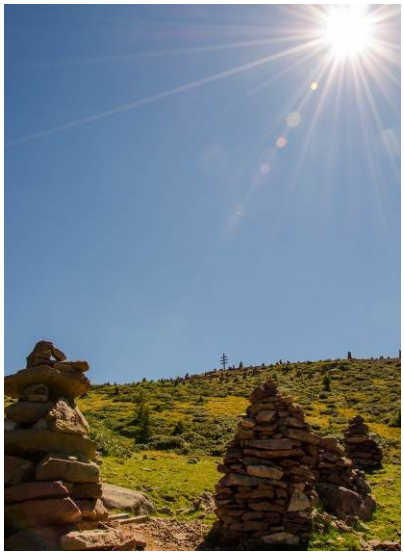
Tour: parken in Reinswald Umlaufbahn / Bergstation Pichlbergalm Weg 11 / ab Pichlberg Nr. 7 / von dort Weg 8B „Kassianspitze / hm 730 / Dauer 04.30 h

Der **Naturerlebnisweg "Urlesteig"** in Reinswald ist ein in 4 Abschnitte gegliederter Höhenweg. Entdecken Sie die Tier- und Pflanzenwelt, die Kultur und Geschichte Sarntals. Für Wasserratten, Kletterfreudige oder Wissensdurstige geeignet, kann die gesamte Strecke in 3 Stunden erwandert werden.

Die **Hufeisentour** erfolgt in 7 Tagesetappen durch die Sarntaler Alpen. Für die gut trainierten Bergsteiger geht es durch eine urige, großteils naturbelassene Gegend. Bei den Hütten entlang der Strecke werden Stempel auf einer Karte gesammelt, am Ende erhält man das Wanderabzeichen „Goldenes Hufeisen“. Es kann auch nur eine Teilstrecke begangen werden.

1. Etappe: von Bundschen zum Rittner Horn 5 Std.
2. Etappe: vom Rittner Horn zum Latzfonser Kreuz 5 Std.
3. Etappe: vom Latzfonser Kreuz zur Marburger Hütte 5 Std.
4. Etappe: von der Marburger Hütte zum Penser Joch 6 Std.
5. Etappe: vom Penser Joch nach Muls 6 Std.
6. Etappe: von Muls zur Meraner Hütte 5 Std.
7. Etappe: von der Meraner Hütte nach Sarnthein 5 Std.

Die **„Stoanernen Mandln“** auf der „Hohen Reisch“ (2.003 m) ober Sarnthein sind etwa 150 Steintürme, die über Jahrzehnte gemeinsam geschaffen wurden. Bereits um 1540 gab es diese geschichteten Sandsteinplatten, ein sagenumwobener Ort. Man munkelt im Mittelalter fanden hier Hexen- und Teufelstreffen statt. Die letzte Hexe soll die bekannte „Pachlerzottl“ gewesen sein, die 1540 hier auf dem Scheiterhaufen verbrannt wurde.



Ein markanter Aussichtspunkt Südtirols mit Panorama auf die imposante Dolomitenwelt bis hin zur Marmolata, im Osten auf den König Ortler. Die Steinfiguren haben auch bei Nebel ihren Reiz, wenn Luftschwaden sich mystisch um die eigenwilligen „Stoanmandlen“ winden.

Route: von Sarnthein Richtung Auen / parken Sarner Skihütte / laut Wegweiser 1h 20 min
Es gibt auch einige Rundwanderwege. Einer führt 5 Stunden, den Ifinger und Hirzer in Sichtweite, zur Meraner Hütte zum Fernwanderweg E5 und zurück über die Öttenbacher Alm

Die stoanernen Mandlen

Stoanerne Mandlen gonz Haufnweis,
sein aufgibaut mit Miah und Fleiß,
trotzn in dr Heach Wöttr und Sturm,
biatn Schutz für Käfr und Wurm·

Viele Menschn hobm drun gebaut
und rundum die Bergwelt ungschaugt,
mochn do gearn Holt und Róscht,
Einheimische sowia dr Góscht·

Die Sarntaler Alpen sein a Procht,
so schian isch insre Welt gemocht,
drum fühln die Mandlen sich wohl,
in insern Landl, im schianen Südtirol·

Anna Steinacher aus Verdings bei Klausen

Spazierwege

Der gut beschilderte **Talrundweg** im Dorf Sarnthein startet beim Kirchplatz, der Andreas-Hofer-Straße und verbindet Kultur und Tradition mit Natur. Zu Sehenswürdigkeiten, wie dem Rohrerhaus und Schloss Reineck (Privatbesitz) und traditionellen Handwerksbetrieben.

Durch das Gedrumtal zu den restaurierten **„Reinswalder Mühlen“** zu Fuß von Reinswald aus, ist zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis und auch für Kinder bestens geeignet.

Der **Sagenweg** in Aberstückl besteht aus 9 Sagen von Kindern für Kinder, doch auch für Erwachsene gemacht. Ein abenteuerlicher Weg voll von schaurig-spannenden Geschichten. Die Broschüre mit Quiz gibt es beim Einstieg am "Wippingerhof" oder im Tourismusbüro.

Nordic Walking

Es finden sich viele Wege und Pfade zum Nordic Walking.

Kettern und Bouldern

Klettergarten Sarner Schlucht: parken Bozen - Sarntaler Straße beim 16. Tunnel, Flussbett entlang zu Klettergarten bei alter Sarntaler Straße ca. 15 min

Platten-, Riss- und Leistenkletterei auf Porphyr; vielfach gebohrte Griffe / Süd - Westlage, meist Schatten / alle Schwierigkeitsgrade / Höhenlage ca. 500m / Seillänge max. 70m

Kletterhalle „Salewa Cube“ in der Industriezone in Bozen, geöffnet täglich von 9 - 23 Uhr
Kletterfläche indoor 1.850 m², outdoor 190 m² / Bouldern indoor 200 m², outdoor 220 m²
175 Kletter- und 240 Boulderrouten / max. 18,5 m Höhe / „Challenge Area“ 9,5 m Überhang

Mountainbike

Einheimische und Gäste haben das Mountainbiken in den Sarntaler Bergen für sich entdeckt. Einfache und schwierige Touren auf über **600 km Alm- und Forstwegen** laden dazu ein.

Reiten

Das Sarntal ist das Ursprungszuchtgebiet der **Haflingerpferde**. Auf den vier Reiterhöfen kann man auf dem Rücken dieser trittsicheren Pferde die Sarntaler Berge erkunden.

Reiterhof Adamhof in Nordheim bei Sarnthein: Kutschenfahrten, Reitschule, Schnupperreiten, Ausritte **Jakob Gross Tel. 335 82 43 667**

Schneeschuhwandern

Dieser Sport ist sehr beliebt, zahlreiche Wege sind vorhanden. Prüfen Sie stets den Wetter- und Lawinenbericht. Achten Sie auf Gefahren wie Wettersturz oder aufziehenden Nebel.

Skifahren & Rodeln

Im **Skigebiet Reinswald**, einem familiären Skigebiet mit 14 km schneesicheren Pisten - an die „Ortler Skiarena“ angeschlossen - gelangt man in wenigen Minuten auf 2.500 Meter Höhe.

Auf den **Rodelbahnen** von Reinswald geht die Post ab. Eine herrliche Familienrodelbahn von der Pichlberg - Alm über die Reinswalder Wiesn, über 5 km lang. Auch bei Vollmond wird gerodelt.

Snowboarder, Fortgeschrittene und Anfänger, toben sich im **Sunpark Reinswald** aus. Er ist mit der Kabinenbahn erreichbar und in zwei Lines, Medium und Easyline unterteilt. Im Sommer ist die Umlaufbahn Ausgangspunkt für viele attraktive Wanderungen.

Öffnungszeiten: von ca. 10. Dezember – 10. April + vom 10. Juni – 30. September

Skitouren

Das Skitourengehen ist wohl die **traditionellste Art** des Skilaufens. Zwei Touren sind angeführt.

Schönjöchl 2.308 m: Nord-Westhang / Höhenunterschied 848 m / ca. 3 h / Start unterhalb der Penser Kirche

Karnspitz 2412 m: Nordhang / Höhenunterschied 952 m / ca. 3 h / Start unter Penser Kirche [leichte Tour]

Langlaufen

Viele Loipen durchqueren das Sarntal. Dabei ist die 19 km lange **Langlaufloipe "Pensertal"** in Pens längst kein Geheimtipp mehr. Die abwechslungsreiche Spur ist für beide Laufstilarten täglich topp präpariert. Kaum ein anderer Sport eignet sich besser für ein umfassendes Ausdauertraining.

Pens-Asten: 9 km lang / Höhendifferenz 140 m / Technik Klassisch + Skating / Schwierigkeit mittel

Rundkurs Asten: 2 km lang / Höhendifferenz 73 m / Technik Klassisch + Skating / Schwierigkeit mittel / Beleuchtung Di. + Do. von 18 - 21 Uhr / geöffnet ab Anfang Dezember

Eislaufen

Das **Eislaufzentrum** in Sarnthein verfügt über eine Flutlichtanlage, eine Kunsteisfläche und einen Schlittschuhverleih. Veranstaltungen: Eisdisco, Eisstockschießen, Broomball, Eishockey

Sportzone Labnes Tel. +39 0471 09 51 76 Mob. +39 333 10 45 909

Schwimmen

Von Ende Juni bis Ende August ist das **Freischwimmbad Sarnthein** täglich von 9 - 18 Uhr offen.

Tel. +39 334 62 66 416

Hallen- und Freibad **„Acquarena“**, Sauna + Wellness, Brixen Altenmarktgasse
Geöffnet: Hallenbad 9 - 22 Uhr / Freibad vom 7. Juni bis 7. September von 9 - 20 Uhr
Tel. +39 0472 26 84 33 www.acquarena.com

Hallen– und Freibad **„Balneum“**, Sauna + Wellness, Sterzing Sportzone, teils Badehaubenpflicht
Geöffnet: Mo. bis Fr. 16 - 22 Uhr / Sa., So., Schulferien + Feiertage 10 - 22 Uhr
Tel. +39 0472 76 01 07 www.balneum.sterzing.eu

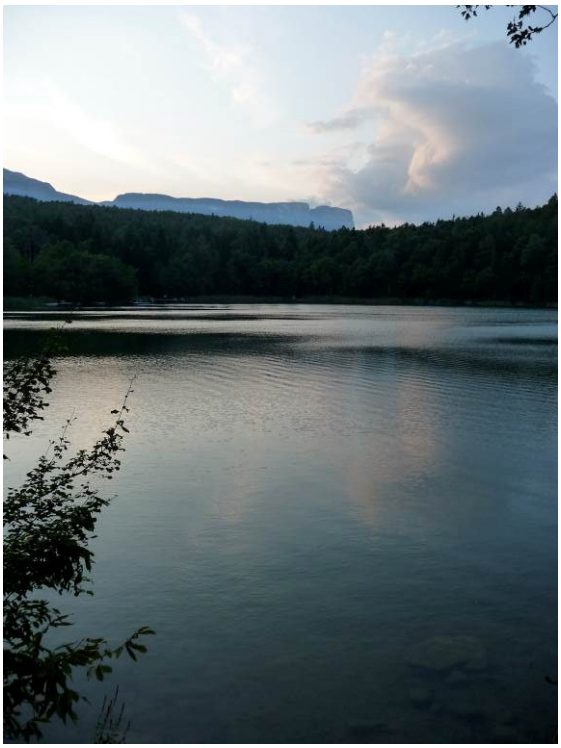
In der **Thermen Meran** waren schon vor Jahrzehnten Rainer Maria Rilke, Franz Kafka und Kaiserin Sissi zu Gast. Seit 2005 neu eröffnet bietet die Therme: 7.650 m² Thermenlandschaft, 25 Pools, 8 Saunas und Dampfbäder, ein Fitness Center, ein Spa & Vital Center, ein Bistro und einen 50.000 m² großen Parks Teil des Parke zum Relaxen.
Öffnungszeiten: Hallenbad 9 – 22 Uhr / Freibad im Sommer 9 – 20 Uhr
Sauna 13 – 22 Uhr, Samstag, Sonntag + feiertags 9 – 22 Uhr
Tel. +39 0473 25 20 00 info@thermemeran.it

Badeseen

Kleiner + Großer Montiggler See auf etwa 500 m Meereshöhe bei Eppan**,** beide mit Lido, tolle Spazier - und Wanderwege durch lichte Mischwälder, Radfahren, Bootsverleih;

Kalterer See auf 215 m, 4 km nach Kaltern, Segeln, mehrere Lidos, Bootsverleih, die Leuchtenburg ober des Sees erwandern oder die „Rastenbachklamm“ bei Altenburg ober Kaltern;

Wolfsgrubener See auf 1172 m in Oberbozen auf dem Ritten, kleines, feines familiäres Lido, auf Grund geringer Seetiefe angenehme Wassertemperatur, fischen möglich;



Kleiner Montiggler See

Veranstaltungen

Mitte August findet jährlich der **"Große Preis Penser Joch"** statt, ein Klassiker unter den Radrennen mit Teilnehmern aus Italien, Österreich, Deutschland und der Schweiz. Das Publikum feuert am Penserjoch die Athleten an und genießt das Panorama. Die 26 km lange Strecke überwindet 1190 Höhenmeter. Preis ist die traditionelle, handgeschnitzte „Moser Bau Team Trophäe".

Bei der 2-tägigen **„Sarner 50cc Challenge"**, Mitte Juni bei Reinswald, nehmen keine Scooter, „Plastikmotorräder", teil. Stattdessen die guten alten Vespas, Fiftys und Garellis, bei denen jeder Fahrer auch sein eigener Mechaniker ist. Alle „Tropplan" müssen älter als 15 Jahre sein. Das Rennen dauert 105 Minuten. Essen, Trank, Musik und Spaß sind garantiert.

Der **„Sarner Kirchtig"** (Kirchtag) ist das größte Volksfest Südtirols unter freiem Himmel. Es ist alljährlich der Nationalfeiertag der Sarner Bauern am ersten Septemberwochenende. Drei Tage Kirchtagsstimmung mit Bauernmarkt, traditionellem Essen, Musik und Tanz. Südtiroler aus dem ganzen Land und über die Grenzen hinaus besuchen den Sarntaler Kirchtag.

Sarner Kirchtag

Der **Sarner Alpenadvent** findet jedes Adventswochenende statt. Sarner bieten ihre Waren an oder man genießt einen aromatischen Glühwein bei besinnlicher Musik und Lagerfeuer.

Das **Klöckeln** wird jeden Donnerstagabend im Advent zelebriert, den sogenannten Klöckelnächten. Sarner Männer und Jungen in einer alten abgenutzten Tracht und mit einer selbstgebastelten Maske (Lårf) aus Naturmaterialien, wie Holz oder Baumbart in Gruppen (Kuttn) treiben ihr Unwesen, um böse Geister zu vertreiben und Jesus den Weg zu bereiten.

An den Feiertagen finden diverse Feste statt, an denen Einheimische und Gäste gemeinsam den Tag festlich begehen. Das Sarntal eignet sich bestens für Großveranstaltungen. Hier fand in den letzten Jahren eine der Stationen des **Mountainike World-Cups** statt. Das Dorf Sarnthein war 2009 und 2014 auch Etappenziel beim **Craft Bike Transalp.**

Kulinarisches

Auch im Sarntal hat die internationale Küche Fuß gefasst, doch haben alte Spezialitäten einen hohen Stellenwert. Es gibt mehrere Restaurants mit Spitzengastronomie, die man in Gastronomieführern wie Espresso,Veronelli oder Gambero Rosso findet.

Gourmet Restaurants

Relais & Châteaux „Auener Hof" - Restaurant „Terra" in Auen Tel. 0471 623 055
Wine & Restaurant „Braunwirt" in Santhein Tel. 0471 620 165

Kulinarische Höhepunkte sind das „Sarner Morgreti - Essn", „Sarntal für Feinschmecker" und die „Sarner Spezialitätenwoche".

„Sarner Morgreti – Essn" Die Spezialitätentage finden im Juni im Durnholzer-Tal statt. Der Name stammt vom sarnerischen Name für Margaret, die am 22. Juli Namenstag feiert, ein wichtiger Lostag für die Bauern. Zurzeit nehmen 6 Betriebe daran teil. DOC-Weine Südtirols, Italiens und aus international bekannten Weinländern werden kredenzt.

Traditionelle Gerichte des Sarntals

Gerstlsuppe, Saure Suppe, G'reaschtl, Speckknödel, Schöpsernes (Schaffleisch), Krapfen und „Ofnar"

Aus **"Schwarzplent"**, dem Buchweizen, werden Knödel, Torten und „Broutar" gemacht.

Striezl mit Speck

Sarner Nationalspeise sind die **Striezl**, deren Herstellung sehr schwierig ist und eine gute Bäuerin auszeichnet.

Das Markenzeichen Sarntals, die **Sarner Latsche**, wurde erfolgreich ins Kulinarische mit eingebunden, zum Beispiel als Latschenpesto, dem Latschschnaps oder in Bio-Schokolade.
Zirbengeist „Latschschnops" Eine Spezialität! Zirbenzapfen werden mehrere Wochen in Schnaps eingelegt. Heil- und Genussmittel mit orange-rötlicher Färbung.

Einige Rezepte der Sarner Bäuerinnen finden Sie online auf der Seite **www.selbergmochts.it**

Märkte in Sarnthein

Nicht nur am 3-tägigen Kirchtag und an den Wochenenden im Alpenadvent finden Märkte mit einheimischen kulinarischen und handwerklichen Produkten statt.

Bauernmarkt: jeden Samstag ausgenommen im Dezember auf dem Kirchplatz

Wochenmarkt: jeden Dienstag im Juli und August auf dem Griesplatz; Obst, Gemüse, Bekleidung

Monatsmärkte: von März bis November; Obst, Gemüse, Bekleidung, Lebensmittel, Blumen, Vieh, ...

Der Marktkalender liegt bei uns auf, da die Daten des monatlichen Marktes jährlich variieren.

Sarner Persönlichkeiten

Peter Rigler * 1796 –1873, Theologe, Wiederbegründer des Deutschen Ordens

Klara Pölt *1862 Sarnthein +1926 Innsbruck, Schriftstellerin

Franz Thaler *1925, Autor, Federkielsticker und KZ - Überlebender

Helmut Kritzinger *1928, Südtirol-Aktivist, war Abgeordneter des österr. Bundesrates

Alois Kofler *1950, Südtiroler Landtagsabgeordneter, Landesrat für Raum, Energie, Wasser

Gustav Hofer *1976, Moderator, Journalist und Dokumentarfilmer bei Arte, BBC, ZDF, ...

Patrick Thaler *1978, Skirennläufer, Slalom

Renate Rungger *1979, Langstreckenläuferin

Sarntal

Wir hoffen unser kleiner Reiseführer war interessant und hilfreich.

Über ein Feedback Ihrer Ferien würden wir uns freuen.

Tragen Sie sich in unser Gästebuch ein.

Christoph, Sabine, Andreas & Anna

Impressionen

Pens / Asten

Penser Joch

Index

Fotos Asten/Pens, Sarntal, Trachten, Penser Joch, Rohrerhaus,Stoanerne Mandlen, Striezl mit Speck, Sarner Kirchtag

Tourismusverein Sarntal: Laurin Moser, Roland Lamprecht, Seehauserfoto, Michael Lang, Roland Eisele, Ollerhond Selbergemochts, Anna Cafaggi

Fotos Südtirol Reiseführer Gafriller Helga

Fotos Streckerhof Familie Gänsebacher

Buch

Total alles über Südtirol von Hermann Gummerer, Franziska Hack

Internetseiten

www.sarntal.com

www.südtirol.com

www.gemeinde.sarntal.bz

www.sentres.com

www.suedtirolerland.it

Steinpilz

www.streckerhof.com

„Die Berge sind stumme Lehrer und machen schweigsame Schüler."

Johann Wolfgang Goethe