



Der Süden liegt so nah – auf ins Südtirol

In Meran und Umgebung beginnt der Frühling früher als anderswo: Palmen, Zitronenbäume und Kakteen säumen die Promenaden der Stadt, während die schneebedeckten Gipfel im Hintergrund daran erinnern, dass man sich eigentlich mitten in den Alpen befindet.

Wärmende Frühlingssonne und blühende Apfelbäume: Die Region Meran und Umgebung ist ideal, um den Winter abzuschütteln und vital in den Frühling zu starten. Die über 3000 Meter hohen Berge der Texelgruppe schützen vor der kalten Luft im Norden, gegen Süden hin ist das Meraner Becken offen. Die Kleinstadt Meran liegt auf nur 300 Meter über dem Meer und zeichnet sich durch ihre südländische Vegetation aus, die aufgrund des milden Klimas besonders gut gedeiht. Viele Menschen suchen gerade im Frühling die innere Mitte und Ausgeglichenheit. Dem trägt das Programm «Südtirol Balance», an dem sich auch Meran und Umgebung beteiligen, mit einer vielfältigen Produktpalette Rechnung (siehe Box).

City-Trip nach Meran

Perle der Alpen, das Nizza Tirols, der Südbalkon der k. und k. Monarchie: Im Laufe ihrer 700-jährigen Geschichte erhielt die Kurstadt Meran viele Attribute. Eingebettet in eine liebevolle Landschaft mit Weingütern und Obstwiesen, umgeben von einer eindrucksvollen Bergkulisse, steht Meran bis heute für Lebensqualität, Eleganz und mediterranes Flair. Mit ihrem vielfältigen Angebot ist die Stadt bestens geeignet für einen Small-City-Trip. Mit ihren weitläufigen Grünanlagen und gepflegten Promenaden bietet die Gartenstadt Meran ideale Voraussetzungen für Spaziergänge im Freien. Besonders malerisch sind die Kurpromenade und der Tappeinerweg. Mit den Gärten von Schloss Trauttmansdorff verfügt

Meran zudem über eine der schönsten botanischen Anlagen weltweit. Auf einer Fläche von 12 Hektaren befinden sich 80 verschiedene Gartenlandschaften aus der ganzen Welt.

Shoppen und geniessen

Merans Stadtbild ist geprägt von Schlössern, Kirchen und opulenten Bauwerken, allen voran dem Kurhaus im Jugendstil. Für Tradition steht auch Merans Haupteinkaufsstrasse, die Laubengasse mit vielen familiengeführten Läden. In den Bars und Cafés der Innenstadt lässt sich bei einem Cappuccino oder Aperitivo das südländisch angehauchte Meraner Flair ausgiebig geniessen. Das kulinarische Angebot Merans umfasst von herzhafter Tiroler Kost bis zu italienischer und internationaler Spitzenküche alles, was das Schlemmerherz begehrt.

«Südtirol Balance»

Ausspannen, Wohlfühlen und Zeit für sich selbst geniessen: Südtirol Balance ist ein Angebot für alle, die im Frühling etwas für ihre Vitalität und Lebensfreude tun möchten. In Meran und Umgebung und in ganz Südtirol warten rund 200 Angebote zum Entschleunigen und zum Krafttanken darauf, entdeckt zu werden. Fachkundige Experten begleiten die Balance-Erlebnisse, die gezielt für die Frühlingsmonate April bis Juni entwickelt wurden. In Meran reicht die Bandbreite beispielsweise von «Kneipen in Meran» über die Führung «Erlebnis der Sinne im Frühlingsgarten» durch die Gärten von Schloss Trauttmansdorff bis hin zu «Düfte, Farben und Aromen: Belebende Sinneserfahrungen mitten in Meran».





Wer sich nach Erholung sehnt, wird in der zentral gelegenen Therme Meran fündig. Mit 15 Pools, darunter zwei mit radonhaltigem Thermalwasser, einem Saunabereich samt finnischer Aussensauna und dem «Spa & Vital Center» lässt diese Thermalanlage keinerlei Wünsche offen. Bei den kosmetischen Anwendungen kommen Rohstoffe aus Südtirol zum Zug: Latschenkiefer, Berghheu, Kräuter, Traubenkernöl und Biomolke.

Fit in den Frühling in Schenna

Im Rahmen der Aktion Südtirol Balance nutzt auch Schenna die Kraft der aufkeimenden Natur. Das Dorf mit Panoramablick auf Meran bietet vom 2. April bis 21. Mai wöchentliche Wohlfühl-Erlebnisse mit Experten aus der Region für seine Gäste an. So geht es zum Beispiel jeden Dienstag mit Kräuterpädagogin Elisabeth Karnutsch-Taibon auf Kräuterwanderung. Alle Teilnehmer bereiten einen köstlichen Kräuteraufstrich zu und können am Schluss auch eine selbstgemachte Tinktur nach Hause nehmen. Immer am Mittwoch kocht Bäuerin Priska Weger mit interessierten Gästen Knödel aus Wildkräutern und erzählt jede Menge Wissenswertes über die

gesunden Gewächse. Und jeweils freitags begleitet Fitness Coach Michael Eder ein Kraft- und Lauftraining im Freien.

Kräuter für Küche und Hausmedizin

Ein Tanzcafé unter freiem Himmel und ein Unkräutermarkt ergänzen die Veranstaltungsreihe. Der Unkräutermarkt stellt seltene Gewächse und würzige Raritäten in den Mittelpunkt, die wahre Schätze für Küche und Hausmedizin sind. Den Abschluss der Südtirol-Balance-Wochen in Schenna bildet das Fest «Gsund & (G)Lustig», das mit interaktiven Marktständen, Kneipp-Parcours, Bewegungsübungen und Verkostungen alle Sinne ansprechen will. Ein Tipp noch dazu: Einige Schenner Produkte werden ausschliesslich für die Balance-Wochen hergestellt und sind auch nur in dieser Zeit erhältlich.

Gesunder Genuss in Hafling und Vöran

Das Gebiet Hafling-Vöran-Meran 2000 gehört zu den sonnenreichsten Hochplateaus Südtirols und befindet sich über dem Talkessel von Meran (1200 bis 2350 Meter). Die herrliche Bergkulisse der



Schenna: Spezialprodukte für Balance-Wochen

Südtirol Balance Brot

Bio-Dinkelblütenleabl von der Bäckerei «mein Beck» mit Blütenblättern. Erhältlich bei den Südtirol Balance Partnerbetrieben und in den Bäckereien «mein Beck», sowie auf den Wochenmärkten in Meran, Sinich und Lana. www.meinbeck.com

Südtirol Balance Käse

Weichkäse von der Hofkäserei Boarbichl, ein spezieller Frischkäse mit getrockneter Minze und Melisse. Erhältlich bei den Südtirol Balance Partnerbetrieben und in der Hofkäserei Boarbichl, Obertall 32, Schenna. www.boarbichl.com

Südtirol Balance Tee

Kräutermischung vom Oberhaslerhof. Diese extra zusammengestellte Balance-Kräutermischung vermittelt ein ganzheitliches Wohlbefinden und bringt den Körper ins Gleichgewicht. Erhältlich bei den Südtirol Balance Partnerbetrieben und im Hofladen Oberhaslerhof, Alte Strasse 8 in Schenna. www.oberhaslerhof.com

Dolomiten, der Ortlergruppe und der Texelgruppe lässt das Herz jedes Wanderers höher schlagen. Die Gastfreundschaft der Menschen und die Ruhe der Bergwelt sorgen für Entspannung und Gemütlichkeit. Reitstunden, Ausritte und Kutschfahrten dürfen natürlich nicht fehlen, ist die Ortschaft Hafling doch Namensgeber der weltberühmten Haflinger Pferde. Im Rahmen der Initiative Südtirol Balance verwandeln sich Hafling und Vöran vom 22. April bis 20. Mai 2017 zum Zentrum für Genuss und Kulinarik. Eine ganz spezielle Rolle übernehmen dabei die heimischen Getreidesorten.

Der frühe Vogel fängt das Korn

So verrät Claudia Laner vom Gasthof Waldbichl beispielsweise ihre Rezepte für ein gesundes und powergeladenes Frühstück. Zu den Zutaten zählen vier wertvolle Getreidesorten: Roggen (beugt der Hautalterung vor), Gerste (senkt den Cholesterinspiegel), Buchweizen (sorgt für ein stabiles Knochengerüst) und Haferflocken (ein wahrer Gesundheitsbrunnen). Sie alle steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Buchweizen und Gerste baut Claudia Laner selber an. Der Getreideanbau hat in Südtirol eine lange Tradition und prägte viele Jahre das Landschaftsbild. Doch mit dem Wandel der Zeit wurde zunehmend auf Milch- und Obstwirtschaft umgestellt, auch in Hafling und Vöran folgte man um 1970 zunehmend diesem Trend. Heute schmücken nur mehr vereinzelte Kornfelder die beiden Orte, gepflegt von überzeugten Bauern, die dadurch die Werte und Bräuche der Vorfahren aufrechterhalten. Die Veranstaltungsreihe «KornArt» hält an den alten Werten fest und rückt das Korn in den Mittelpunkt.

KornArt – Kulinarik und Kultur

Die Sonnenterrasse von Hafling und Vöran wird zur Bühne für die Veranstaltungsreihe «KornArt». Das Festival thematisiert alle Aspekte rund ums Getreide: die Kochkunst in den Almen und Restaurants, die Backkunst in der heimischen Bäckerei, die noch intakte Baukunst, von der Strohdächer und Mühlen zeugen, sowie die Kunst des Anbaus. Kulinarisch wird ein weiter Bogen zwischen traditionellen Gerichten bis hin zu neu interpretierten Kreationen mit den vier Getreidesorten Roggen, Gerste, Hafer und Buchweizen gespannt. Elf Almhütten, Gasthöfe und Restaurants nehmen daran teil. Das diesjährige Highlight ist der kulinarische Musikabend mit der Gruppe



«Opa's Diandl» am **19. Mai 2017**. Doch auch Brotback-Kurse und Jodel-Wanderungen mit Korn-Verkostung stehen auf dem Programm.
www.hafling.com/kornart





Passerschluchtweg – die Eckdaten

Seit Mai 2015 ist die «Passerschlucht» zwischen St. Leonhard und Moos zugänglich. Die Wanderer erleben beeindruckende Felsformationen und spektakuläre Ausblicke – unter anderem auf den «Stuller Wasserfall», den dritthöchsten Wasserfall Europas.

Die Fakten:

4 Jahre Bauzeit
7,8 km Strecke
400 Höhenmeter
2,5 Stunden Gehzeit
Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel

«Hauptdarsteller des ganzen Weges sind die einzigartige Natur und das Wasser, welche unnachahmliche Schönheiten geformt haben.»

Zitat von Arnold Rinner,
Wanderführer aus Platt im Passeiertal.

Wandern im Passeiertal

Ein ganz anderes Thema lockt ins nördlich von Meran gelegene Passeiertal: Es ist das Wasser der Passer, das im Verlauf der Zeit das Tal geformt hat. Ein ehrgeiziges Wanderweg-Projekt macht die Naturschönheit zugänglich, welche die Gewalt der Passer freigelegt und geformt hat. Sie hat sich über die vielen Jahre in den Fels eingekerbt und beeindruckende Felsformationen und Strudel gebildet. Bereits 2008 entstand der ehrgeizige Plan, einen Weg von St. Leonhard nach Moos zu schaffen, seit 2015 ist er nun offen. Der Weg ist Teil der Wasserwege, die rund um die Ortschaft Moos angelegt sind und zeigen, wie Wasser und Eis das Tal geformt haben. Sitzgelegenheiten und Infostelen begleiten den Weg. Es sind nur wenige, um der Natur nicht den Vorrang zu nehmen, sondern den Fokus auf ihre Schönheit zu lenken.

Das Wasser formt das Tal

Der Weg in die Passerschlucht beginnt im Dorfzentrum von St. Leonhard. Er schlängelt sich direkt am linken Flussufer entlang. Besonders beeindruckend ist der Kleine Stieber, ein Flussabschnitt unterhalb von Langwies, wo sich die Passer in die Felsen eingegraben hat und über eine Stufe in ein grosses Becken fällt. Dort, nach etwa drei Kilometern, beginnt der wilde Teil des Weges. Am alten Gomioner Kraftwerk vorbei überquert der Weg den Saldern Bach, führt an steilen Felsböschungen vorbei und steigt anschliessend in Serpentinaen etwa 200 Höhenmeter an. Von dort fällt der Blick auf die Felswände unterhalb von Stuls, wo mehrere Wasserfälle beeindruckend, unter anderem der dritthöchste Wasserfall Europas. Auf dieser Höhe geht der Weg durch steile Waldabschnitte, durchquert auf halber Höhe die über 200 Meter hohe Prantlwand und senkt sich nach einem weiteren Waldabschnitt in die Schlucht der Passer ab. Aussergewöhnliche Wasserspiele und Felsformationen begeistern das Auge, bis der Weg über den alten Fuhrweg nach Moos ansteigt – dem Ziel der Wanderung.





Apfelblüte in Naturns

Bewegung in der Natur wird auch in Naturns gross geschrieben. Die Frühlingslandschaft rund um die sonnenverwöhnte Gemeinde, die sich eingangs des Vinschgau befindet, lässt sich am besten auf dem Fahrrad erkunden. Der Etschradweg gehört zu den schönsten Radwegen Europas und eignet sich bestens für Familien mit Kindern: Die Fahrt führt durch blühende Apfelanlagen, vorbei an beschaulichen Dörfern und trutzigen Burgen, die Berggipfel verliert man unterwegs nie aus den Augen. Die Etschradroute führt mitten durch das Dorf Naturns hindurch. Wer den gesamten Familienradweg von Beginn an fahren möchte, den bringt die Vinschger Bahn bis nach Mals und per Bus nach Reschen. Von dort führt die Etschradroute rund 80 km lang der Etsch entlang leicht abwärts – vom Reschenpass im Vinschgau bis in die Kurstadt Meran. Auch der Bike-Shuttle des Tourismusvereins Naturns bringt die Radfahrer an den gewünschten Ausgangspunkt. Zweimal pro Woche besteht zudem die Möglichkeit, an geführten Biketouren der Ötzi-Bike-Academy teilzunehmen.

Unterwegs mit Schweizer Ex-Radprofis

Zum Saisonstart hat sich die Ötzi-Bike-Academy übrigens etwas Spezielles ausgedacht: Sie lädt ein zum Rennrad-Opening mit dem Schweizer Strassenweltmeister Oscar Camenzind und dem Tour-de-France-Zweitplatzierten Alex Zülle, der zudem Weltmeister im Einzelzeitfahren wurde. Sechs Rennrad-Touren verteilt auf eine Woche und kombiniert mit dem professionellen Coaching der Ex-Profis warten auf die begeisterten Rennradler. Besseres Doping gibt's fast nicht. Naturns und der landschaftlich abwechslungsreiche Vinschgau bieten Rennradfahrern exzellente Radrouten. Nicht umsonst führt der Giro d'Italia über die hochalpinen Pässe und das alpin-mediterrane Tal.

www.merano-suedtirol.it



Frühlingscard in Naturns

Wenn sich andernorts der Schnee auf den höchsten Gipfeln noch hartnäckig hält, erwachen rings um Naturns Mensch und Natur bereits wieder zu neuem Leben. In den Hausgärten spriessen die ersten Frühlingsboten, und die Menschen zieht es hinaus in die wärmende Frühlingssonne. Mit der Frühlingscard hat Naturns ein perfektes Startpaket für die Frühlingsferien zusammengestellt:

► **7 Nächte ab 241.– Euro** (je nach gewählter Unterkunft)

In der Pauschale zusätzlich inbegriffen sind:

- 1 x 50% Ermässigung Bikeshuttle Glurns, Graun, Kaltern und Meran
- 1 x Seilbahncard (7 Tage Seilbahn Unterstell & Texelbahn)
- 1 x «Im Rausch der Sinne», Nachtwanderung zum Partschinser Wasserfall (nur im Mai)
- 1 x wöchentliche Sonnenaufgangstour Unterstell mit Qi Gong
- 1 x «Kleine Nachtmusik», Abendweinkostung
- 1 x Eintritt in das Prokulus Museum Naturns

Gültig vom 01.04.2017 bis 28.05.2017 in 15 verschiedenen Unterkünften.