

# Petit dictionnaire



## Français

Tyrol du Sud  
Salut  
Bonjour  
Bonsoir  
Salut  
Au revoir  
Merci  
S'il vous plaît  
Excusez-moi  
A votre santé  
Au secours  
Toilettes  
Entrée  
Sortie

## Allemand

Südtirol  
Hallo  
Guten Morgen  
Guten Abend  
Tschüss  
Auf Wiedersehen  
Danke  
Bitte  
Entschuldigung  
Prost!  
Hilfe  
Toilette  
Eingang  
Ausgang

## Italien

Sudtirolo, Alto Adige  
Ciao  
Buongiorno  
Buona sera  
Ciao  
Arrivederci  
Grazie  
Per favore  
Mi scusi  
Salute!  
Aiuto  
Servizi  
Entrata  
Uscita

### Mentions légales

Editeur: Marketinggesellschaft Meran (MGM), 2015  
Design graphique: Blauhaus, Bozen  
Imprimé par: Hauger-Fritz, Meran

# Merano et ses Environs

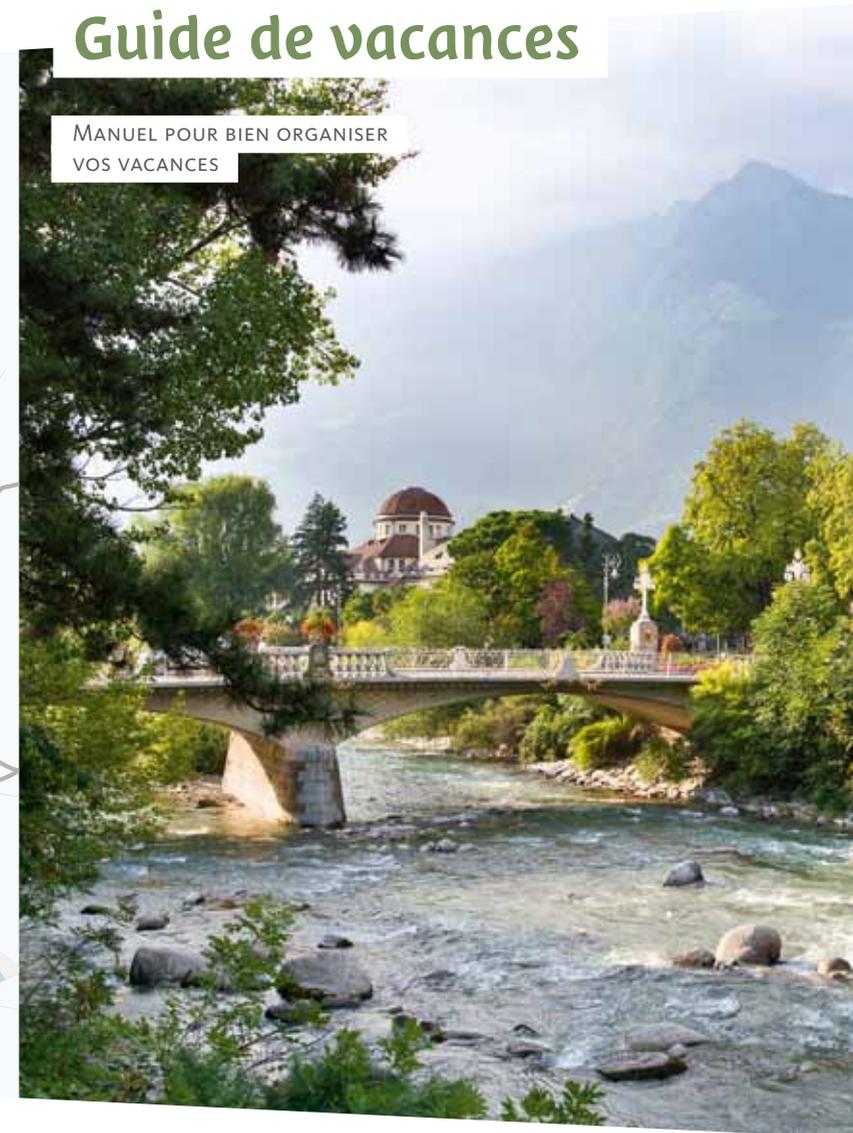
UN STYLE DE VIE ALPIN-MÉDITERRANÉEN



## Guide de vacances

MANUEL POUR BIEN ORGANISER  
VOS VACANCES

**Info:**  
Merano et ses Environs  
Tel. +39 0473 200 443  
info@meranerland.com  
www.meranerland.com





500.000  
habitants



**Allemand**  
314.600 personnes env.  
**63,3 %**  
parlent quotidiennement  
le dialecte sud-tyrolien;  
72% vivent dans les  
zones rurales



**Italien**  
118.000 personnes env.  
**23,4 %**  
98% vivent  
en villes



**Ladin**  
20.500 personnes env.  
**4,1 %**  
parlent le  
rhétoroman



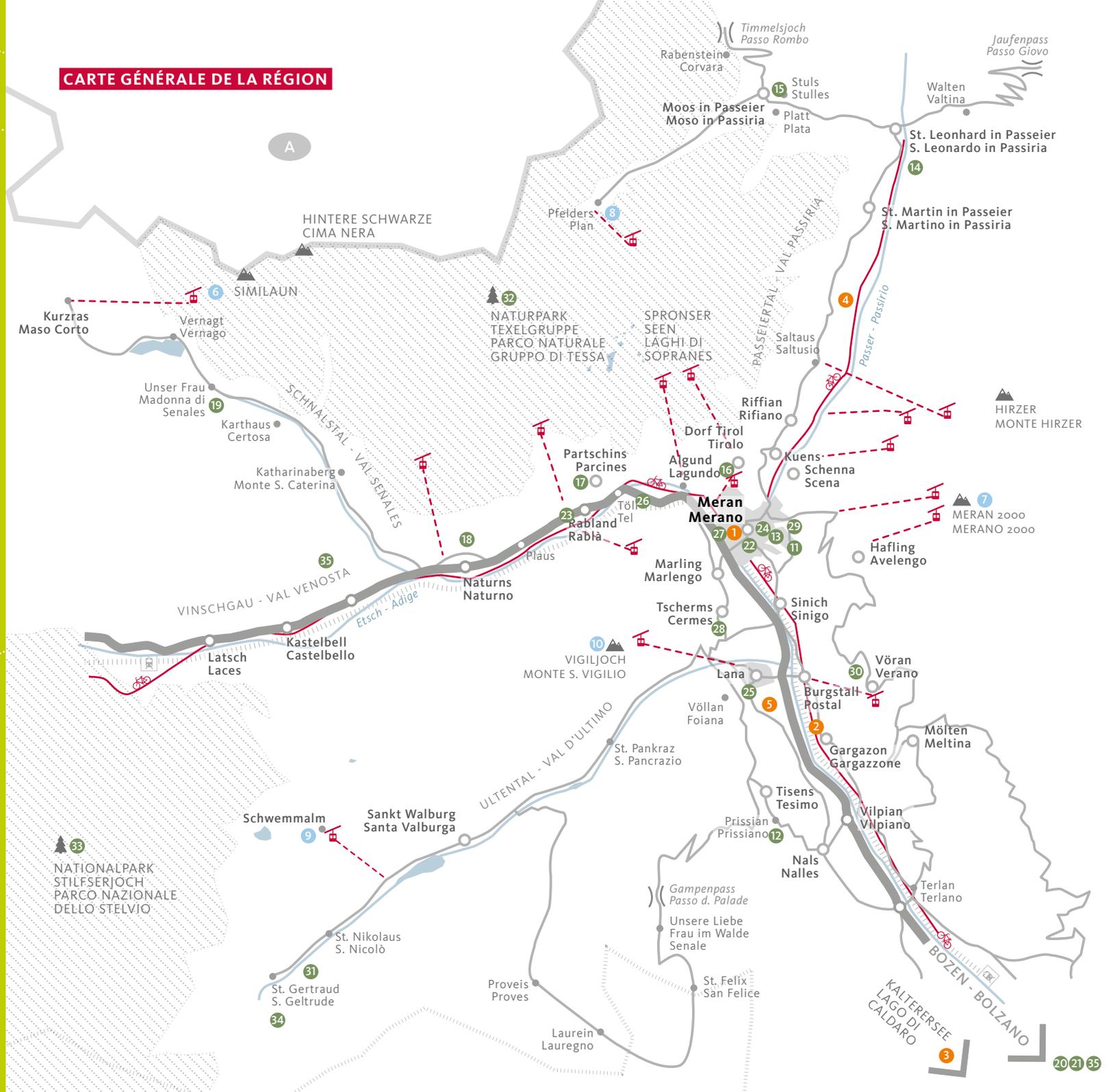
**Étrangers**  
44.000 personnes env.  
**10,2 %**

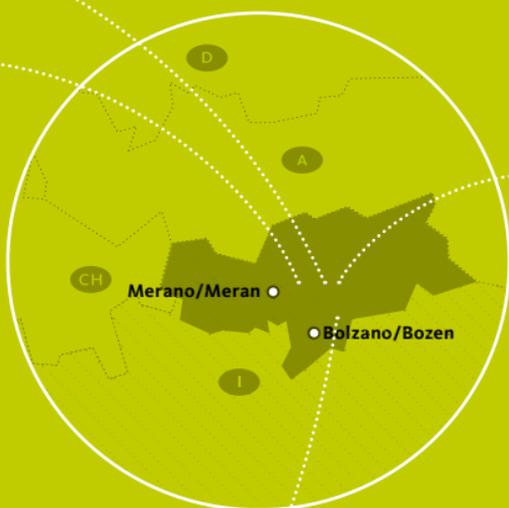


Les Dolomites  
patrimoine mondial  
de l'UNESCO



**CARTE GÉNÉRALE DE LA RÉGION**





## Tyrol du Sud

### **Quelques données essentielles sur l'histoire, l'économie, la culture, et infos linguistiques et culinaires**

Le Tyrol du Sud est la province italienne la plus au nord du pays. Depuis les années 70 elle bénéficie d'importants droits d'auto-gouvernement. Sa capitale est Bolzano. Du point de vue culturel et linguistique, le Tyrol du Sud se différencie nettement du reste de l'Italie: ici en plus du groupe linguistique italien, il existe aussi un groupe linguistique allemand et ladin. En effet, pendant des siècles cette région appartenait à la monarchie des Habsbourg.

Ainsi le Tyrol du Sud est un mélange de cultures et de contrastes. La cuisine alpine et méditerranéenne se rencontrent ainsi que leurs styles de vie, leurs coutumes en formant quelque chose de nouveau. Entre le merveilleux spectacle des Dolomites et les charmantes petites villes en partie médiévales, il y a une quantité d'endroits à découvrir.

# L'histoire contemporaine du Tyrol du Sud



1918

## Première guerre mondiale

La première guerre mondiale se termine et le Traité de paix de Saint-Germain attribue la partie sud du Tyrol, qui faisait partie intégrante de l'Autriche, à l'Italie. La nouvelle frontière devient le col de Brenner.

1922-46



## Le fascisme

Italianisation forcée du Tyrol du Sud germanophone. Plus de cours en allemand à l'école. Implantation de citoyens italiens des provinces du sud de l'Italie. Celui qui veut rester allemand doit émigrer en Allemagne nazie.



1946

## Après la seconde guerre mondiale

Les vainqueurs refusent au Tyrol du Sud le droit à l'autodétermination. Traité de Paris entre l'Italie et l'Autriche : assurance de mesures spécifiques pour protéger la Minorité du Tyrol du Sud. Le traité ne sera pas respecté durant des décennies.



1961

## La lutte pour l'autonomie

Alors que le Traité de Paris, 15 ans après sa signature, n'est pas encore appliqué, l'Autriche fait appel à l'ONU. Au même moment, les tensions se font de plus en plus fortes dans le Tyrol du Sud. La nuit du 11 juin 1961, des dizaines de pylônes électriques explosent. Cette « nuit de feu » attire l'attention du public italien et européen sur le Tyrol du Sud.



1972

## De longues négociations entre Rome, Bolzano et Vienne

Les longues négociations entre Rome, Bolzano et Vienne mises en place à la suite des débats à l'ONU et des attentats à la bombe du début des années 1960 aboutissent à un ensemble de mesures appelé le Second Statut d'Autonomie. La nouvelle autonomie du Tyrol du Sud entre en application le 20 janvier 1972 et garantit des droits égaux et la protection des trois communautés linguistiques de la région.

Aujourd'hui

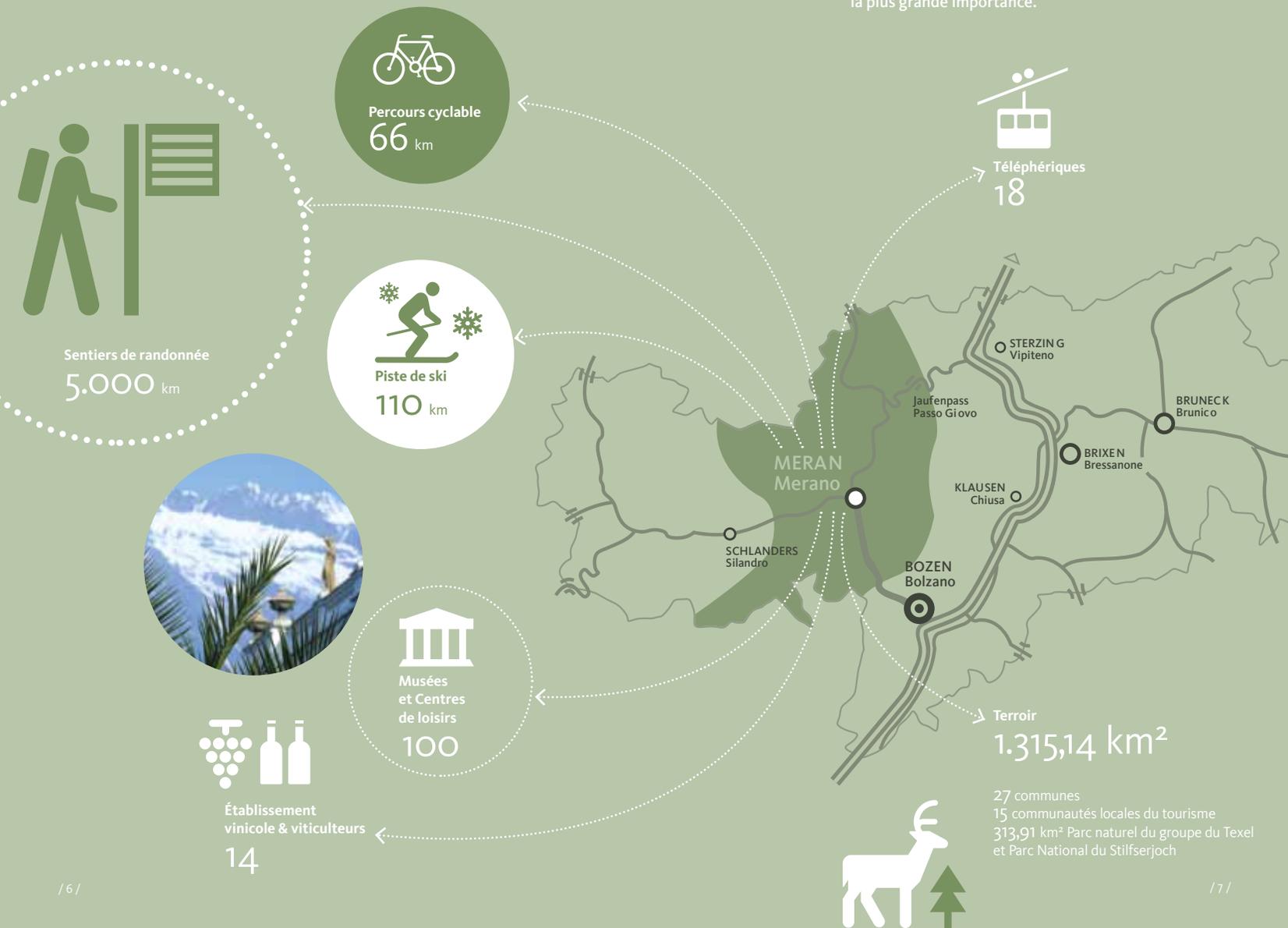


## Trois groupes linguistiques

vivent dans un système d'administration autonome qui a été graduellement élaboré et consolidé. Un système complexe (trois groupes linguistiques équitablement représentés) organise cette coexistence. L'administration et les institutions publiques sont bi- ou même trilingues.

# Merano & ses environs: une qualité de vie alpine-méditerranéenne

La région de Merano se situe à l'ouest du Tyrol du Sud et séduit par ses contrastes qui juxtaposent les montagnes alpines à l'influence méditerranéenne dans les vallées, la vie urbaine au charme rural, les fermes traditionnelles à l'architecture moderne. Même les activités qu'offre cette région sont très diverses et variées: apprécier les activités en plein-air, se relaxer dans un bain de Cléopâtre en pensant à sa journée ou bien encore se laisser combler par les meilleurs cuisiniers. Le bien-être et le plaisir ont ici la plus grande importance.



# La ville thermale de Merano & ses environs



La fascinante ville thermale de Merano et ses presque 40.000 habitants se définit elle aussi par ses contrastes: un climat méditerranéen, des palmiers dans la vallée et de la neige, de la glace et un paysage alpin sur les montagnes environnantes. Des constructions historiques comme la **Kurhaus** ou ses **Lauben/portici**, arcades médiévales dominent l'image de la ville alors que des constructions contemporaines comme les thermes de Merano donnent une impression plus moderne. Des boutiques élégantes ou des magasins de gourmets vous invitent à la promenade, des terrasses de café à un cappuccino au soleil: c'est le style italien devant un panorama alpin.

Le climat tempéré toute l'année, la douce transition de la vallée à la haute montagne et l'abondance de l'eau dans cette région forment la base des 150 ans d'histoire thermale de Merano. La ville est entourée de montagnes, de vallées, de nature intacte et bien entretenue. La vie dans les villages voisins est tranquille et fortement liée aux traditions alpines. Les châteaux, les forteresses et la culture paysanne donnent à cette région son caractère unique.

# Le bien-être de la tête aux pieds

Sources d'eau minérale et Bains traditionnels thérapeutiques

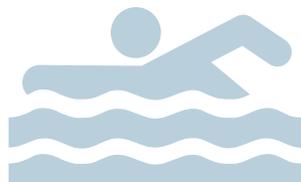
10



Le point fort de la région de Merano est la grande quantité de Spa et la haute qualité des traitements grâce à des produits naturels régionaux. Outre les nombreux chemins et promenades dans la ville et la grande étendue des sentiers de randonnées sur les **Waalweg** sentiers le long des petits canaux, ou bien encore en haute montagne, le trésor exceptionnel de la région est sa très bonne eau. Elle coule des robinets de la région en tant qu'eau minérale et elle est par conséquent traditionnellement utilisée dans les bains bénéfiques des zones rurales et des cures de santé. La conséquence bienfaisante de cette eau est évidente aux cascades comme à Partschins où la vapeur de l'eau produit un effet favorable sur les voies respiratoires. Autre fait marquant: la culture et l'utilisation des herbes aromatiques dans la médecine et la cuisine. Les nombreux jardins des maisons rurales autour de Merano ainsi que le jardin public des herbes aromatiques au Tappeinerweg en témoignent.



/ 10 /



/ 11 /



## La cuisine du Tyrol du Sud

La cuisine du Tyrol du Sud est une fusion de la cuisine rustique tyrolienne ou des vieilles traditions autrichiennes et de la cuisine méditerranéenne ou italienne. Les plats principaux sud-tyroliens sont naturellement servis à côté des Antipasti italiens ainsi que des classiques plats de pâtes. La base de toutes ces spécialités est formée par des produits locaux de qualité.

### » La Marende du Tyrol du Sud

La Marende est un en-cas typiquement sud-tyrolien servi sur une planche de bois ou dans une assiette: Du lard, Speck sud-tyrolien, du fromage des alpages ou provenant des nombreuses fromageries; du pain sud-tyrolien paysan - par ex. le «Vinschger Paarl» ou «Vinschgerle»; un pain sec et croustillant de farine de seigle. Avec ça on boira un verre de bon vin rouge, un Vernatsch par ex.

### » Les Knödel

Les Knödel sont faits de vieux pain, d'œufs et de lait, puis cuits dans l'eau. Ils sont préparés soit avec des épinards, du Parmigiano fromage, du foie ou du lard et ils sont servis comme accompagnement de plats de viande ou comme entrée avec du beurre fondu et du fromage Parmesan. Il existe aussi une variante avec des abricots où les Knödel sont faits de pommes de terre: Marillknödel!

---

**CONSEIL** *Mangez les Knödel avec la fourchette, car celui qui utilise son couteau indique ainsi que le Knödel est trop dur et risque d'offenser le cuisinier.*

### » Les Schlutzkrapfen

Les Schlutzkrapfen appelés aussi «Schlutzer» sont comme des copieux raviolis et proviennent probablement de la vallée Puster. Le nom dérive de «schluzen» qui signifie approximativement «glisser». La farce de ces raviolis est traditionnellement faite d'épinards et de fromage blanc, le quark.

### » Sauerkraut mit Surfleisch

Le Sauerkraut est du chou blanc conservé grâce à la fermentation lactique. Il est préparé avec des baies de genévrier et des feuilles de laurier, mijoté lentement avec de la Surfleisch – porc mariné et servi comme accompagnement.

---

**CONSEIL** *Les auberges de montagnes ou d'alpage qui arborent le label « Echte Qualität am Berg » (Vraie qualité de montagne) garantissent une qualité exceptionnelle dans la préparation de ces spécialités.*





### » Apfelstrudel

Le strudel de pommes sud-tyrolien est préparé avec de la pâte brisée garnie de pommes aigres-douces et de raisins de Corinthe, le tout saupoudré de sucre glacé. Le strudel de pommes peut aussi être servi tiède, avec une sauce vanillée, de la glace à la vanille ou de la crème fouettée.

### » Bauernkrapfen

Cette très ancienne spécialité sud-tyrolienne sera préparée différemment selon les régions. C'est une pâte farcie de confiture d'abricot, des châtaignes ou du pavot, une pâte frite.

**CONSEIL** Cette spécialité est souvent préparée sur place par les locaux, et vendue notamment aux fêtes de villages.

### » Pâtes, pizza et café

Au cours des dernières décennies, la cuisine du Tyrol du Sud a connu un métissage sans précédent avec la cuisine italienne.

Les pâtes et pizzas: Au Tyrol du Sud, il existe beaucoup de pizzas différentes adaptées aux spécialités locales. Beaucoup de pizzerias ont par ex. sur leur carte: la pizza tyrolienne avec du lard ou la pizza aux asperges accompagnée de la sauce Bolzano. Les pâtes sont soit classiques avec de la farine de blé dur ou avec de la farine de seigle en forme de pâtes Schüttelbrot ou encore avec des herbes de montagne.

Le café: un composant essentiel du style de vie italien, le café est servi comme Espresso (petit serré), Macchiato (un café-noisette) ou un Cappuccino (grand café avec du lait crémeux).

**CONSEIL** Le cappuccino en Italie sera généralement consommé au petit-déjeuner et jusqu'à midi. Après le repas on boira un café noir ou un Caffè corretto avec deux doigts de grappa.

### » La tradition du Törggelen

Le mot «Törggelen» remonte au pressoir à raisins, le Torggl. La fête du Torggl a lieu en automne, au mieux dans une cave, la traditionnelle Törggele Keller. Elle commence en général avec des plats copieux tyroliens comme le Speck, le lard, les Schlutzkrapfen, les raviolis ou bien la Schlachtplatte, une assiette de viande-charcuterie. Ensuite c'est le moment de la véritable attraction de la soirée: les châtaignes grillées, appelées dans le Tyrol du Sud «Keschtn». Elles seront accompagnées par un jeune vin doux, le «Suser».

### » Echte Qualität am Berg (Vraie qualité en montagne)

L'initiative „Echte Qualität am Berg“ distingue les auberges de montagne, les chalets et les refuges qui reflètent une authentique qualité alpine. La convivialité, une authenticité inimitable et les produits régionaux sont au cœur de ces établissements gérés avec un dévouement sans pareil.

»Informations: [www.meranerland.com/echte-qualitaet](http://www.meranerland.com/echte-qualitaet)

**CONSEIL** L'application gratuite "Echte Qualität am Berg", qui peut être téléchargée par le biais des boutiques Apple ou Google Play, contient des informations sur tous les établissements labellisés, de nombreux itinéraires de randonnée, et des recettes pour cuisiner vous-mêmes vos plats favoris.





## Activités d'été

### RANDONNÉE

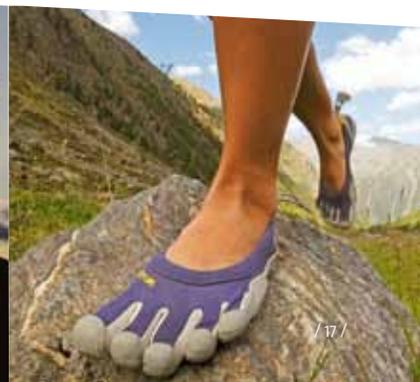
Une des activités les plus passionnantes et relaxantes qu'offrent Merano et ses alentours est la randonnée avec des choix d'itinéraires multiples allant de la simple promenade, des parcours le long des cours d'eau jusqu'aux voies plus sportives sécurisées par des cordes fixes. Toutes ces randonnées ont en commun qu'elles traversent des paysages enchanteurs.

#### » Le sentier de haute-montagne de Merano

Le sentier de haute-montagne de Merano est un extraordinaire trekking de plusieurs jours à travers le parc naturel du groupe du Texel. Il est divisé en circuits nord et circuits sud qui donnent la possibilité de le parcourir en diverses saisons. La longueur du circuit complet est de 94km ce qui correspond à un temps de parcours de 4 à 6 jours. Le sentier de haute-montagne de Merano n'est pas uniquement un défi sportif car il permet aussi au randonneur une approche exceptionnelle de la flore et de la faune, composantes essentielles de l'environnement local. Les vues sont magnifiques le long du Vinschgau, du bassin de Merano, des Alpes de Passeiertal et de Sarntal et des vallées de Stubaital et Ötztal. Vous pourrez contempler les Dolomites, le groupe de la Brenta et le massif de l'Ortler. Le long du sentier de haute-montagne de Merano vous trouverez gîtes et refuges pour la nuit. Le circuit est intitulé No. 24. Les passages exposés du parcours ont été sécurisés par des cordes fixes, des chaînes ou des structures métalliques (via ferrata).

- » Points de départ et d'arrivée possibles: Dorf Tirol, Naturns, Partschins, Pfelders et Algund
- » Longueur: 94 km
- » Dénivelé 5,056 m
- » Niveau de difficulté: élevé
- » Période idéale: Juillet à septembre
- » Durée: 4 à 6 jours pour le circuit complet.  
Possibilités de parcours sur la journée.

**CONSEIL** *Les Spronser Seen sont 10 lacs de montagne dans le parc naturel du groupe du Texel. Ils sont la principale réserve naturelle d'eau de Merano et alentours.*





EXISTE AUSSI COMME RANDONNÉE  
À SKI AVEC GUIDE  
D'OCTOBRE À AVRIL

### » Circuit du Glacier de Ötzi

Circuit également praticable en randonnée accompagnée de ski de haute montagne d'octobre à avril. Ce trekking guidé sur glacier mène par le col du Hauslabjoch à l'endroit où fut découverte à 3210 m la momie mondialement célèbre dénommée Ötzi. Tout en admirant les vues à couper le souffle des glaciers autour du mont Similaun vous pourrez vous initier à la marche en cordée et à l'escalade de rochers équipés de cordes fixes. Cette excursion de haute-montagne est envisageable si vous êtes expérimentés car il est à noter que certains passages demandent une bonne condition physique, un bon équilibre et une maîtrise du vertige.

- » Point de départ et d'arrivée: Kurzras/Maso Corto, Schnalstal/Val Senales
- » Longueur: 16 km
- » Dénivelé: 1.900 m
- » Niveau de difficulté: élevé
- » Période idéale: Juin à octobre
- » Durée de la marche: 7 à 8 h



IDÉAL POUR FAMILLES

### » Le sentier des canaux d'irrigation de Merano

Ce parcours au milieu des canaux d'irrigation, dénommé «Waalwege», sillonne le bassin de Merano et permet au randonneur de découvrir cet espace lors d'une magnifique randonnée. Ces canaux d'irrigation creusés par la main de l'homme se rencontrent couramment au Tyrol du Sud et leur création date du XIIIème siècle. A l'origine les fermiers utilisèrent des outils rudimentaires pour creuser ces canaux afin de réguler la distribution d'eau, ce qui était une idée brillante! Aujourd'hui les sentiers qui longent ces canaux sont très populaires chez les randonneurs et praticables en toute période de l'année. Le parcours «Waalweg» de Merano unit onze sentiers différents, le long du parcours on trouve des refuges de montagne, des châteaux, des églises et de très beaux panoramas. Un avantage des sentiers de Waalwege est qu'ils cheminent à une altitude moyenne, entre 400 et 900 m. Les randonneurs peuvent au choix parcourir la totalité des sentiers sur une semaine où opter pour une seule étape sur la journée. Le sentier «Waalwege» est une alternative intéressante au sentier de haute-montagne de Merano.

- » Point idéal de départ et d'arrivée: Algund-Töllgraben
- » Longueur: 80 km
- » Dénivelé: 2880 m
- » Niveau de difficulté: moyen
- » Période idéale: mars à juin ou septembre à novembre
- » Durée de la marche: 8 jours pour le circuit complet mais des circuits sur la journée sont bien sûr possibles

### » Tappeinerweg – le sentier Tappeiner

Le sentier Tappeiner est une promenade d'environ 4 km sur le flanc du mont Küchelberg. Il est bordée d'une riche végétation d'épices méditerranéennes. Le parcours offre une très belle vue de Merano et de toute la zone de Burggrafenamt.

- » Point idéal et départ et d'arrivée: Merano centre
- » Longueur: 4 km
- » Dénivelé: 100 m
- » Niveau de difficulté: facile
- » Période idéale: Toute l'année
- » Durée de la marche: 2 à 3 h



## VTT

Les amateurs de cyclisme sont à l'honneur à Merano et aux environs! Le choix est vaste entre les parcours faciles dans la vallée, les sentiers forestiers et ceux qui traversent les vastes prairies et alpages. Ici le VTT est roi et les cyclistes que vous croiserez seront toujours heureux d'échanger des informations et des «tuyaux» sur l'énorme choix de possibilités qu'offre cette zone. Chacun trouvera parcours à son niveau de la balade tranquille jusqu'à l'ascension d'un col de montagne ou d'un sommet praticable à vélo. Merano et ses environs étant avant tout le lieu de communion entre les randonneurs et la nature, le respect mutuel est bien sur la meilleure garantie d'un rapport courtois entre les randonneurs et les cyclistes.

### » Circuit VTT – Zum Steinbruch- Les carrières

Töll – Quadrathöfe – Rasner Kreuz – chemin forestier Nr. 9 – Seespitz – chemin forestier Nr. 9 – Eggerhof – Quadrat – Töll

- » Point idéal de départ et d'arrivée: pont de Töll
- » Longueur: environ 25 km
- » Dénivelé: 1000 m montée, 1500 m descente
- » Niveau de difficulté: moyen à élevé
- » Période idéale: mai à octobre
- » Durée: 3,5 h

### » Circuit VTT – Sentier rural du mont Nörderberg

Naturns – Sportplatz – Nörderberg – Steilhof – Brandhof – Birchberg – Plaus – Naturns

- » Point idéal de départ et d'arrivée: Gare de Naturns
- » Longueur: environ 18 km
- » Dénivelé: 800 m montée, 600 m descente
- » Niveau de difficulté: moyen à élevé
- » Période idéale: mars à octobre
- » Durée: 2,5 h

## PARCOURS CYCLISTES

En plus de la nouvelle piste cyclable panoramique qui parcourt Vinschgau et qui est desservie par le train vous trouverez un vaste choix de parcours. Le choix va de la piste tranquille dans la vallée aux lacets des cols en milieu montagnard en passant par le parcours des hauts-plateaux. Si vous choisissez de monter, de magnifiques panoramas et points de vue récompenseront vos efforts. Même les coureurs cyclistes affûtés peuvent mettre toute leur ardeur à l'épreuve en affrontant deux cols: le Timmelsjoch et le Gampenpass tous deux au programme du tour d'Italie.

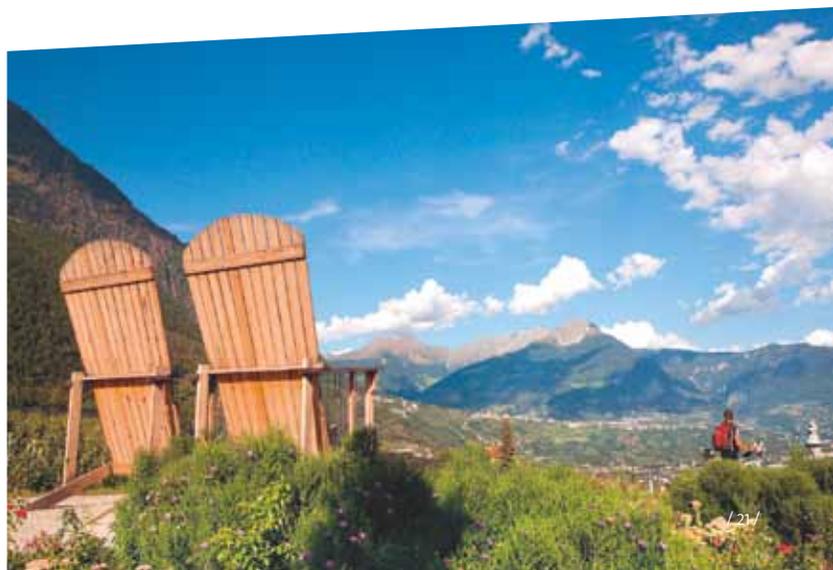
**CONSEIL** *Le Timmelsjoch (2509m) est un col frontière entre l'Italie et l'Autriche. Le long du parcours sur les aires de repos des sculptures architecturales donnent des informations sur les particularités historiques et géographiques de la région.*

### » La piste cyclable du Vinschgau

La piste cyclable du Vinschgau mène du col de Reschen au nord à Merano au sud. Elle longe ce qui fut autrefois une route commerciale pour les romains: la Via Claudia Augusta.

Cette piste est idéale pour combiner effort physique et divertissement. En cas de fatigue il est possible de prendre le train dans l'une des villes desservies le long du parcours. Si vous souhaitez aller plus loin à votre arrivée à Merano vous pouvez continuer dans la vallée de l'Adige jusqu'à Bolzano qui est à 30km environ.

- » Points de départ et d'arrivée: Mals–Merano
- » Longueur: 62 km
- » Dénivelé: 700 m
- » Niveau de difficulté: moyen
- » Période idéale: avril à octobre
- » Durée: 3,5 h





### » Piste cyclable du Passeiertal

La piste cyclable du Passeiertal mène de Merano à St. Leonhard en suivant le cours de la rivière Passer. Le parcours est plat ou de faible dénivelé à travers des zones rurales et passe par Sandwirt, village natal de Andreas Hofer, héros légendaire de la lutte pour la liberté du Tyrol du Sud. Le Museum Passeier, musée local, donne d'intéressants détails sur l'histoire du Tyrol du Sud et nous interpelle dans notre approche moderne des héros.

- » Points de départ et d'arrivée: Merano–St. Leonhard et retour
- » Longueur: Merano–St. Leonhard 21 km
- » Dénivelé: 350 m
- » Niveau de difficulté: moyen
- » Période idéale: avril à octobre
- » Durée: Merano–St. Leonhard 2 h

### » Location de vélo et de vélo électrique

Il existe de nombreux points de location de vélo à Merano et dans les villages environnants, comme aussi le long de la voie ferrée entre Mals et Merano. De début avril jusqu'à fin octobre vous pouvez louer des VTT, des vélos hommes, femmes et enfants ainsi que des vélos électriques et bien entendu des casques et sièges pour enfants.

- » Info : offices de tourisme et [www.suedtirolbike.it](http://www.suedtirolbike.it)



## PLAISIRS AQUATIQUES



PARFAIT  
AUSSI EN HIVER

1

### » Les cures thermales de Merano

Les thermes de Merano au centre de la ville thermale possèdent des piscines intérieures comme extérieures, une grande aire réservée au Spa et au bien-être ainsi qu'un immense parc. Dans la région de Merano il existe en plus de nombreuses piscines découvertes et quelques unes parmi elles bénéficient de vues fantastiques sur la vallée de l'Etsch. Un spectaculaire oasis de bien-être a été créé dans le cœur de la ville aux nouveaux thermes de Merano. Un cube transparent de verre et d'acier avec des éléments en bois et des arcs coiffe des piscines couvertes. Dans l'immense parc qui fait partie des thermes, des bassins découverts ont été ajoutés. L'atmosphère général est celui de la pure relaxation au milieu d'un environnement naturel.



IDÉAL POUR FAMILLES

2

### » La piscine naturelle de Gargazon

La piscine naturelle située à Gargazon est divisée en deux: un secteur réservé à la baignade avec un petit cours d'eau naturel et des bassins pour les jeunes enfants puis un secteur de régénération de la nature où les plantes se chargent de la propreté de l'eau. Ainsi il est possible de renoncer à l'utilisation de produits chimiques.

3

### » Le lac de Kaltern

Le lac de Kaltern, l'une des excursions préférée, est aussi l'un des lacs les plus chauds des Alpes et est entouré de vignobles. Il se trouve au sud de Kaltern près de Termeno le pays du Gewürztraminer.

**CONSEIL** *Il vaut vraiment la peine de faire une randonnée à vélo de Merano le long de la routes des vins, zone sans circulation et surtout en automne, pendant la période des vendanges. Trois différentes pistes cyclables donnent la possibilité de visiter des caves de vins, des vieux châteaux au milieu des vignes et vous feront découvrir le lac de Kaltern.*



## CANOË-KAYAK, CANYONING, RAFTING, TARZANING, PARAPENTE

Merano est depuis longtemps un grand centre de canoë-kayak. Les championnats du monde et d'Europe s'y sont déroulés plusieurs fois. La rivière Passer fournit les conditions idéales pour les passionnés de canoë-kayak, surtout au printemps. Elle est également adaptée pour le canyoning. Des embarcations gonflables (rafts) rendent accessibles à tous les rivières Adige et Passer. Aucune expérience particulière n'est requise pour participer à une descente en raft. Un comportement détendu et une attitude responsable dans cette ambiance d'eaux-vives sont suffisantes pour participer. Des guides professionnels vous accompagneront s'adaptant aux particularités de chaque groupe. Observez la terre comme l'observe l'aigle en vol en planant, libre, en parapente. Des pilotes experts du vol en tandem s'assureront de votre sécurité pour vous laissez vous relaxer et apprécier cette perspective exceptionnelle.

- » Période idéale: avril à octobre
- » Durée du vol: environ 1 heure

**CONSEIL** Dans le fascinant canyon du Passeiertal des moniteurs expérimentés vous apprendront comment se comporter dans les rapides en eaux-vives ainsi que les bases de l'escalade. Car si vous souhaitez descendre les canyons à pied certaines connaissances sont indispensables pour votre sécurité.



## ALPIN BOB

La piste de bob alpin de Merano 2000 serpente entre les arbres et en terrain montagneux. Le jeu consiste en une descente sur rail sur une distance de plus d'un kilomètre.

- » Période idéale: Toute l'année
- » Durée: 1 h

## ESCALADE

Merano et ses environs offrent de nombreuses possibilités de pratiquer l'escalade outdoor et indoor. Il existe de nombreux parcs spécialisés dans cette activité: les rochers de Algund, le parc d'escalade de Pfelders, la zone qui entoure l'église de St. Hippolyt à Lana, la cascade de Fragsburg et en indoor le RockArena de Merano qui est ouvert toute l'année. Les parois-écoles où vous pouvez apprendre les bases de l'escalade sont une bonne option pour les débutants. Les magnifiques Dolomites à une heure de voiture de Merano sont un vrai paradis pour les grimpeurs. Les routes comprennent tous les niveaux de difficulté.



## » Accrobranche

Les parcours d'accrobranche de Val Senales, Passeiertal et dans le refuge de la famille Taser à Schenna offrent une expérience unique de parcours aériens sur des cordes tendues d'arbres en arbres pour les amateurs de sensations.

- » Période idéale: avril à octobre
- » Durée: 3 h

## » Excursions en montagnes sur les Dolomites

Le sentier Alpini qui part du village de Sexten est un itinéraire de montagne de grande notoriété au cœur du splendide parc naturel des Dolomites. Le parcours n'est pas d'une grande difficulté technique et physique et il est riche en panoramas inoubliables.

- » Période idéale: juin à septembre
- » Durée: la journée



## GOLF

Aux environs de Merano on trouve deux parcours de golf: le Passeier.Meran et le club Gutshof Brandis de Lana. Ces deux parcours, ouverts de février à décembre, sont très populaires chez les joueurs experts, mais ils restent quand même accessibles aux joueurs occasionnels.

4

### » Le golf-club Passeier.Meran

C'est un parcours 18 trous récemment redessiné qui est un vrai régal. Il est très spacieux avec des paysages magnifiques et un service de haute-qualité.

5

### » Le golf-club de Lana

Le golf-club de Lana est un parcours de caractère 9 trous situé aux pieds des ruines du château de Brandis. Il a été projeté par Michael Pinner, fameux designer Britannique de parcours de golf.



IDÉAL POUR FAMILLES

## LA TRADITIONNELLE COURSE DE HAFLINGER

De nombreux ranchs et cercles d'équitation au village d'Hafling proposent des balades à cheval accompagnées, des tours de poney ainsi que des leçons de groupes ou individuelles. En hiver comme en été de nombreux endroits à Hafling et Passeiertal proposent également des promenades en chariot attelé. L'hippodrome de Merano est parmi les plus célèbres en Europe. Parmi les évènements les plus importants de l'année on trouve la traditionnelle course des Haflinger le lundi de Pâques et le Grand-Prix de Merano, un steeplechase, course d'obstacles, qui a lieu le dernier dimanche de septembre (voir page 52).



## PÊCHE

Rivières, torrents, bassins et lacs de montagnes aux environs de Merano permettent à chacun de pratiquer sa pêche favorite. La truite marbrée, variété autochtone est très recherchée. Les chances de prendre cette truite dans le Passer, le Falschauer ou l'Adige sont assez élevées. Certains bras de rivières peuvent être de bons endroits pour pêcher à la mouche mais il vous faudra être munis d'un permis journalier valable seulement dans le bras de rivière où vous pêchez. Les permis journaliers peuvent être achetés auprès de l'office du tourisme de Passeiertal ou au magasin d'articles chasse-et-pêche Jawag à Marling. Le permis de pêcher (couvrant l'activité de pêche en général, obligatoire en Italie et d'un coût de € 32) peut être obtenu à l'office du tourisme de Merano.





## Activités d'hiver

Dans la région de Merano se trouvent cinq stations de la station traditionnelle et familiale aux remontées sur glacier. Des pistes et des parcours d'évolutions feront la joie des skieurs, snowboardeurs, amateurs de télémark, skieurs de randonnée et fondeurs de tous niveaux. Des pistes de luges et de bob à Merano 2000 garantissent un divertissement maximum pour tous.

La descente, la randonnée, le snowboard, le fond sont autant de moyens de profiter des installations de cette magnifique région. Mais vous pouvez aussi opter pour une balade romantique sur un traîneau tracté par un cheval à la découverte des petits villages de montagne. Toutes les informations sont disponibles auprès des offices du tourisme de la région de Merano.



### SKI, SNOWBOARD ET TÉLÉMARK

La région offre des conditions idéales pour la pratique du ski et du snowboard, neige garantie, cimes majestueuses, nombreux équipements et ensoleillement idéal. Les cinq stations proches de Merano font partie du domaine skiable nommé Ortler Ski Arena qui regroupe 16 stations de ski. Ces 16 stations sont faciles d'accès et bien reliées entre elles. Le forfait «avantage» permet l'accès aux 5 stations des environs de Merano. Les fans du snowboard trouveront leur petit coin de paradis sur l'impressionnant parc des neiges du glacier de Senales (120.000 m<sup>2</sup>) dans la Val Senales. Les remontées du Pfelders sont implantées sur la partie ensoleillée de la montagne. Les parcs des neiges sont damés quotidiennement et remodelés deux fois par semaine. La technique du télémark fut inventée en Norvège en 1886. Les skis utilisés pour le télémark sont assez similaires en apparence aux skis de piste. La différence se trouve au niveau des fixations: seul l'avant de la chaussure est fixé alors que le talon est libre de se soulever. Les équipements de télémark peuvent être loués tout au long de la saison dans les stations. Les écoles de ski proposent également des cours pour apprendre cette technique.





## LES CINQ STATIONS DE LA RÉGION

6

### » Skier sur le glacier du Val Senales

Les skieurs passionnés adorent rechercher de bonnes pistes accessibles toutes l'année. Le glacier de Senales se trouve à une altitude 3212 m. Les amateurs de freestyle disposent d'un parc d'évolutions très spacieux et les skieurs de randonnée ont un choix de sommets qui s'élèvent jusqu'à l'altitude de 3700 m et sont enneigés jusqu'à fin mai.

» Info: [www.valsenales.com](http://www.valsenales.com)

7

### » La station de Merano 2000

La station de Merano 2000 est au dessus de la ville enchantée de Merano dans le secteur très ensoleillé de Hafling. C'est la terre natale des fameux chevaux de race Haflinger et un point idéal de départ pour des aventures dans les neiges. On profitera des pistes bien entretenues de la divertissante descente en luge et de la chaleureuse ambiance familiale de cette station.

» Info: [www.merano2000.com](http://www.merano2000.com)

8

### » La station de Pfelders

Le romantique village et la station de ski de Pfelders sont un endroit idyllique pour les familles et les amoureux de la nature. Cette station offre la garantie d'un enneigement naturel optimal et les pistes peuvent contenter les skieurs de tous niveaux. Le trafic automobile limité en vigueur dans cette station contribue à apporter calme et relaxation aux familles comme aux passionnés de sport intense.

» Info: [www.pfelders.info](http://www.pfelders.info)



9

### » La station de Schwemmalm

La station de ski de Schwemmalm dans l'Uttental dispose de quelques larges pistes de niveau de difficulté intermédiaire. L'atmosphère unique de cette vallée immaculée constitue la particularité de cette station.

» Info: [www.schwemmalm.com](http://www.schwemmalm.com)

10

### » La station de Vigiljoch

Vigiljoch est une petite station de ski romantique qui évoque l'ambiance des villages alpins d'autrefois. Entièrement piétonne, toute en pentes douces et offrant une vue splendide sur les Dolomites elle est l'endroit idéal pour les amoureux de la nature et les skieurs tranquilles. L'intéressant domaine de montagne de Vigilius situé près du téléphérique offre un délicieux moment de relaxation à ceux qui privilégient le style et le charme.

» Info: [www.vigilio.com](http://www.vigilio.com)





IDÉAL POUR FAMILLES

## LUGE

La luge, un sport très populaire dans cette région de Merano, chez les grands comme chez les petits grâce à ces pistes de luge si fascinantes, à zigzag et en pleine nature. C'est pour cela que les cinq domaines de ski et randonnées de cette région touristique attachent beaucoup d'importance à l'entretien de ces pistes qui proposent différents niveaux de difficulté. De nombreux chalets nordiques proposent des luges en location.

## LE SKI DE FOND

Les cinq stations de sports d'hiver de Merano et alentours offrent à leurs hôtes de très belles pistes de ski de fond au milieu de paysages grandioses:

- » Peu élevée en altitude, la piste de ski de fond d'Ultental chemine à travers des paysages intacts de forêts, de champs et de prairies.
- » Le Passeiertal propose plusieurs très bonnes pistes de ski de fond comme celle du domaine skiable de Pfelders et les traces sont parfaites pour les débutants comme pour les experts.
- » Le glacier de Val Senales est équipé de deux pistes sur lesquelles des équipes nationales s'entraînent régulièrement. Proximité des champions!
- » À la station de Merano 2000, la piste est d'une longueur de 3 km. Difficulté moyenne, idéal pour skieurs de niveau intermédiaire.

Toutes les pistes sont adaptées pour la technique classique comme pour le pas de patin (skating).

## SKI DE RANDONNÉE

Il y a de nombreuses possibilités pour la pratique du ski de randonnée dans la région de Merano. Les endroits les plus intéressants se trouvent dans les trois vallées proches de Merano: Ultental, Val Senales et Passeiertal. Les itinéraires se situent entre 1200 m et 3700 m d'altitude.

### » Les randonnées les plus populaires

Le Hahnl dans le Passeiertal (1999 m)

- » Point idéal de départ et de retour: L'étang «Christl» au Passeiertal. Depuis St. Leonhard du Passeiertal prendre la route de Breiteben et suivre les indications pour «Christl».
- » Longueur: 7,4 km
- » Dénivelé: 840 m
- » Niveau de difficulté: Pas de difficultés techniques particulières mais certains passages sont exposés et avalancheux dans certaines conditions. Hors piste principalement en face nord.
- » Période idéale: décembre à mars
- » Durée: 2 h 30

Le pic Gleckspitze en Ultental (2944 m)

- » Point idéal de départ et de retour: Weissenbrunn en Ultental
- » Longueur: 13 km
- » Dénivelé: 1050 m
- » Niveau de difficulté: moyen
- » Période idéale: janvier à mars
- » Durée: 3 h

## RANDONNÉE HIVERNALE

Les hivers étant souvent doux dans la région de Merano, de nombreux sentiers de randonnée sont également accessibles. Un conseil pour la randonnée hivernale à Merano: la piste Tappeiner (Tappeinerweg) juste au dessus de la ville qui offre des vues magnifiques sur la ville et les montagnes environnantes. Un choix infini de possibilités de randonnées est à votre disposition dans la région. À la station de ski de Merano 2000, tous les chalets et hôtels sont à proximités des pistes. Le haut-plateau de Monte San Vigilio domine un superbe panorama des Dolomites.





## RAQUETTES À NEIGE

Dans la région de Merano, les randonneurs en raquettes à neige peuvent choisir entre les excursions classique dans les vallées environnantes et les circuits sur les hauts-plateaux dessus de la limite de végétation.

- » D'Hafling aux alpages de Vöran (1873 m)
- » Dénivelé: 600 m
- » Durée: environ 4 h
- » Niveau de difficulté: facile et bien indiqué

## ESCALADE SUR GLACE

Merano et ses environs sont célèbres dans le milieu de l'escalade pour leurs rochers praticables toute l'année. On trouve également de nombreuses cascades de glace de différents niveaux de difficulté. Passeiertal et Val Senales possèdent les plus grandes cascades de la région. La longueur des voies varie entre deux et six longueurs de corde. La plupart des voies peuvent être escaladées en une demi-heure environ. Sur l'échelle adoptée pour la difficulté en escalade de glace, les cascades ici se classent du niveau 3 au niveau 6. Il existe également des randonnées en section mixte dont le niveau de difficulté varie de débutant à expert. Structures artificielles pour l'escalade sur glace: On trouve à Rabenstein, un village de Passeiertal une tour artificielle aménagée pour l'escalade sur glace. Cette tour est assez spacieuse pour accueillir dix grimpeurs sur glace en même temps.

- » Période idéale pour l'escade sur glace dans la région: décembre à mars



IDÉAL POUR FAMILLES

## PATIN À GLACE

Le patinage sur glace connaît un nouvel essor. À Merano et alentours il y a des patinoires artificielles couvertes mais aussi de lacs gelés qui offrent de magnifiques patinoires naturelles. Meranarena: Cette patinoire publique couverte propose de spectacles de patinage et de nombreuses animations ainsi qu'un service de location de patins de novembre à mars. Des parties de hockey-sur-glace sont jouées chaque semaine à cet endroit. À Val Senales on trouve deux patinoires en plein-air, l'une d'entre elles dans le village de Certosa est un square transformé en patinoire durant l'hiver. Dans la Ultental la patinoire qui propose un service de location de patins est située près du domaine skiable de Schwemmalm. Des tournois de curling y sont organisés chaque semaine. Schwarze Lacke est un charmant étang boisé situé au sommet du Vigiljoch, au dessus de Lana. Bien que ces petits lacs idylliques soient situés en pleine forêt on peut y accéder facilement depuis les stations, à pieds ou en télésiège.



IDÉAL POUR FAMILLES

## SORTIE EN TRAÎNEAU

Une des plus belles manières de découvrir la région de Merano en hiver est de faire une sortie en traîneau à travers le paysage enneigé, en traversant des petits villages et en apercevant des fermes ancestrales.

## LES MARCHÉS DE NOËL

A partir de fin novembre, les marchés de Noël ouvrent leurs portes à Merano et dans ses environs. Cette période de l'Avent est très traditionnelle et variée. On ressent cette atmosphère nataliste à travers toute la ville et avec une touche alpine en plus, dans les villages ou châteaux environnants. Une chose est sûre: Noël est là (voir page 54)!





## SPA ET BIEN-ÊTRE

Déjà au 19ème siècle, grâce à son doux climat, Merano était une station thermale. Depuis que Sissi, l'impératrice autrichienne passait ses vacances estives à Merano, la petite ville est devenue du jour au lendemain une station thermale très animée et toute la région a été reconnue pour sa «Badkultur» culture thermale. Malgré son impact historique, cette région touristique a su évoluer avec son temps. C'est pour cela que l'on peut voir de l'architecture contemporaine, des Spa comme les thermes de Merano mais aussi toutes ces offres intéressantes pour le bien-être, qui se basent sur des produits locaux ainsi que sur des méthodes curatives naturelles et traditionnelles: cela va du traditionnel bain de foin, au bain de petit-lait jusqu'à la sauna d'herbes bio. Les infusions revigorantes provenant des jardins ruraux font aussi partie de cette tradition de Merano comme aussi les cures à base de raisins ou l'utilisation variée de tous les dérivés de pommes sud-tyroliennes.

## LES THERMES DE MERANO

A l'espace balnéothérapie et vitalité vous oublierez le stress quotidien pour apprécier un grand choix de massages, bains aromatiques et soins du corps. Que vous soyez venu pour vous relaxer, vous revitaliser, reprendre des forces ou purifier votre organisme tous les traitements proposés mettent en œuvre des produits naturels de qualité du Tyrol du Sud. Vous apprécierez les nombreux bains relaxants à base d'arômes et d'essences dérivés de plantes locales comme le genièvre, le raisin, le foin de montagne, la pomme ou le pissenlit. Les thermes de Merano sont ouverts toute l'année.

» Info: [www.termemerano.it](http://www.termemerano.it)



## Le meilleur de la culture & de la nature

L'offre culturelle dans la région de Merano est très variée et correspond à son histoire extrêmement mouvementée ainsi qu'à sa position au croisement entre l'espace culturel allemand et italien, entre le nord et le sud, entre les Alpes et la mer Méditerranée. C'est la même chose en ce qui concerne la nature: à Merano on rencontre dans les parcs et sur les promenades une végétation méditerranéenne, alors qu'autour de la ville ça sera des vignes et des plantations de pommiers et plus haut, des forêts de résineux, des prairies alpines et des sommets majestueux de trois mille mètres qui dominent la nature.

» Info: [www.meranerland.com/culture](http://www.meranerland.com/culture)



11

### LES JARDINS DU CHÂTEAU DE TRAUTTMANSDORFF

Les jardins botaniques du château de Trauttmansdorff situés en périphérie de la ville thermale très ensoleillée de Merano font partie des plus beaux jardins du monde (Prix international du plus beau jardin de l'année 2013). Les visiteurs peuvent entreprendre, sur douze hectares, un voyage autour du monde avec de nombreux sites d'aventures. La plate-forme panoramique de Matteo Thun, construite en forme de binoculaire, transparente à 95%; elle donne l'impression de planer dans l'air et donne une vue à couper le souffle sur la vallée de l'Adige, Merano et le parc naturel du groupe du Texel. En été, dans le cadre du festival des musiques du monde «Soirées aux jardins» des concerts inoubliables sont organisés.

» Info: [www.trauttmansdorff.it](http://www.trauttmansdorff.it)

11

### TOURISEUM

Le Touriseum (musée régional du tourisme du Tyrol du Sud), premier musée dans les Alpes qui se concentre exclusivement et de façon exhaustive sur l'histoire du tourisme, se trouve dans le château de Trauttmansdorff.

» Info: [www.touriseum.it](http://www.touriseum.it)

12

### LA VIGNE VERSOALN

Le "Versoaln", un vin blanc fameux, est récolté devant le château renaissance de Katzenzungen à Prissian. Avec ses 300 m<sup>2</sup> de superficie, cette vigne est la plus grande au monde. C'est probablement aussi la plus ancienne: 360 ans selon une estimation scientifique.

» Info: [www.tisensprissian.com](http://www.tisensprissian.com)

13

### PALAIS MAMMING MUSEUM

Le Musée du Palais Mamming abrite les collections du musée municipal de Merano. Il est hébergé dans ce palais baroque récemment restauré situé sur la Pfarrplatz. L'exposition offre un aperçu de l'histoire du développement de la ville. Le circuit commence par la préhistoire et l'Antiquité et aborde tous les domaines de la vie pour se terminer sur un panorama de l'art moderne. Parmi les pièces présentées, certains spécimens donnent un charme particulier à cette collection : la momie égyptienne, la collection d'armes soudanaises de l'aventurier et pacha Rudolf Slatin, une machine à écrire de Peter Mitterhofer et un masque mortuaire de Napoléon.

» Info: [www.gemeinde.merano.bz.it](http://www.gemeinde.merano.bz.it)

14

### MUSEUM PASSEIER

Le MuseumPasseier est situé en Passeiertal dans la ferme du patriote Tyrolien Andreas Hofer. Il se réfère à la turbulente période des conquêtes napoléoniennes. Il rend hommage à la mémoire de celui qui entra dans l'histoire en osant défier les troupes de Bonaparte. La collection ethnographique présentée dans la grange de l'ancienne ferme devenue musée raconte la vie rurale du XIX<sup>ème</sup> siècle illustrées par de nombreux objets d'époque.

» Info: [www.museum.passeier.it/fr](http://www.museum.passeier.it/fr)

CONSEIL

15

*Le MuseumPasseier crée un concept de lien entre l'objet et l'histoire en exploitant au mieux des vestiges du passé comme le Bunker Mooseum, structure d'un bunker de 1940 qui abrite les locaux du nouveau musée.*



## CHÂTEAUX ET MONUMENTS HISTORIQUES

Avec plus de 400 châteaux et ruines, le Tyrol du Sud possède la plus grande densité de monuments historiques d'Europe. Il s'agit principalement de châteaux restaurés et de ruines de l'époque médiévale. La plus grande concentration de châteaux et manoirs de Merano et alentours est visible dans deux villages: Tisens et Prissian. Le château de Fahlburg, par exemple, héberge aujourd'hui un magnifique hôtel-restaurant. Un autre endroit incontournable pour les visiteurs est le château de Lebenberg, majestueux et bien conservé qui se trouve à Tschermers près de Lana. Le château de Schenna construit en 1330 et fréquenté par Friedrich IV «aux-poches-vides» recèle un somptueux décor intérieur aux plafonds magnifiques, des boiseries et une collection de tableaux. L'archiduc Sigmund construisit en 1470 le Landesfürstliche Burg (château du Prince) pour en faire sa résidence citadine. Ce château existe toujours au centre de Merano. Le château de Brunnenburg à Tirol est un édifice en gestion privée à flanc de colline. Il abrite le centre de littérature Ezra Pound et le musée de la culture rurale sud-Tyrolienne. Le château de Runkelstein près de Bolzano est orné de nombreuses fresques qui représentent les Chevaliers de la Table Ronde ainsi que Tristan et Yseult. Le château de Churburg en Vinschgau mérite aussi une visite, notamment à cause de sa collection de plus de 50 armures personnalisées.

» Info: [www.meranerland.com/castles](http://www.meranerland.com/castles)



### LE CHÂTEAU DU TYROL

Le château le plus célèbre de la région est sans conteste le château du Tyrol. Les murs majestueux de cette ancienne demeure des Comtes du Tyrol s'élancent au dessus du bassin de Merano. Un souvenir marquant du passé. Le château du Tyrol dont la construction commença dès le XIème siècle était le siège du gouvernement local jusqu'en 1420 et il vécut l'âge d'or de l'économie et de la culture locale. De fait, beaucoup de trésors furent amassés dans les châteaux à cette époque. Le château du Tyrol héberge aujourd'hui le très fréquenté musée de la Culture et de l'Histoire. La majeure partie du musée représente les différentes facettes de la vie médiévale alors que la tour du château est dédiée aux temps modernes et renseigne sur la vie de la région pour une période allant de 1898 à 1992. Des expositions temporaires portant sur des sujets spécifiques et de nombreux événements culturels et festifs viennent enrichir le programme du musée.

» Info: [www.schlosstirol.it/en/home/](http://www.schlosstirol.it/en/home/)

**CONSEIL** *Tout oiseau sauvage trouvé blessé ou en situation de danger doit être porté au refuge des oiseaux du château du Tyrol. A cet endroit, il sera soigné et si possible relâché ensuite. D'avril à novembre des spectacles de vols d'oiseaux sont présentés quotidiennement. C'est une excellente occasion d'approcher des oiseaux de proie.*  
Info: [www.gufyland.com](http://www.gufyland.com)



17

### LE MUSÉE DE LA MACHINE À ÉCRIRE

Le musée de la machine à écrire de Partschins est consacré à l'inventeur et pionnier Peter Mitterhofer qui développa le premier prototype de machine à écrire dans son propre village. Depuis 1998, le musée a rassemblé une vaste exposition dédiée à l'enfant le plus célèbre de Parcines. La collection exposée est composée de nombreux modèles dont d'étonnantes machines à chiffrer les messages utilisées lors des deux dernières guerres mondiales et un exemplaire extrêmement rare de machine à écrire Malling-Hansen.

» Info: [www.schreibmaschinenmuseum.com/en](http://www.schreibmaschinenmuseum.com/en)

18

### L'ÉGLISE DE ST PROKULUS

La structure de bois originale de l'église de St Prokulus fut construite au VIIème siècle. A l'intérieur se trouve la fresque la plus ancienne de tous les territoires de langue allemande: Une oeuvre de l'époque pré-carolingienne dont la réalisation est estimée entre le VIIème et le VIIIème siècles. Au XIIème siècle, une tour romane fut ajoutée à l'église. Le musée de St Prokulus, face à l'église, est consacré à l'extraordinaire fresque ainsi qu'au cimetière des victimes de la peste qui se trouve près de l'église.

» Info: [www.naturns.it/en/prokulus/](http://www.naturns.it/en/prokulus/)





## ÖTZI, L'HOMME DES GLACES

L'un des plus célèbres sud-tyrolien est « Ötzi », l'homme des glaces. La momie des glaciers extrêmement bien conservée, a été découverte en septembre 1991 au Tisenjoch dans le Val Senales, sa datation est estimée à 5.300 ans. Ötzi est jusqu'à présent la seule momie de l'âge du cuivre encore bien conservée grâce un processus de momification naturelle par congélation. Au cours des dernières années beaucoup de scientifiques du monde entier ont analysé Ötzi et obtenu ainsi des informations sur la vie de cette époque, l'âge du cuivre.



## ARCHEOPARC VAL SENALES

Le parc archéologique de Val Senales fut construit non loin de l'endroit où fut découverte la célèbre momie de Ötzi, l'homme des glaces. A une demi-heure de voiture de Merano ce musée interactif est concentré sur la période néolithique et propose des expositions informatives d'excellente qualité, des photos, vidéos et de nombreuses autres attractions. Dans la partie extérieure du parc les visiteurs peuvent voir des huttes reproduites, des vêtements, outils et accessoires et prendre part à des démonstrations reproduisant les conditions de vie de l'époque.

» Info: [www.archeoparc.it](http://www.archeoparc.it)



## LE MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE DU TYROL DU SUD

La collection présentée au musée d'archéologie du Tyrol du Sud respecte un ordre chronologique et documente l'histoire ancienne de la région de l'ère paléolithique et mésozoïque (15.000 ans av. J.C) jusqu'à la période carolingienne (aux environs de l'an 800). Un département de l'exposition est consacré à la momie d'Ötzi, l'homme des glaces.

» Info: [www.iceman.it](http://www.iceman.it)

21

## MUSEION

Musée d'art contemporain de Bolzano. Récemment inauguré au cœur de Bolzano, cet édifice moderne de forme cubique possède un puissant impact visuel. L'éblouissante architecture contribue à juxtaposer le centre historique de la ville, ses quartiers les plus modernes, le pré qui borde la rivière Talvera et ses deux ponts modernes face au musée. Le Museion présente des expositions temporaires de niveau international.

» Info: [www.museion.it](http://www.museion.it)

22

## MERANO ARTE

Merano Arte, situé au centre de Merano offre 500 m<sup>2</sup> d'exposition sur trois niveaux. Cet espace est consacré à l'art contemporain, à l'architecture, à la littérature et à la musique. Son programme «artistes résidents» consiste à inviter des artistes à vivre et à travailler dans l'enceinte du studio du Merano Arte. Le café adjacent «Kunsthau café» (café de la maison des artistes) est un lieu de rendez-vous fameux à Merano. Il est géré par une équipe jeune et cosmopolite.

» Info: [www.kunstmeranoarte.org](http://www.kunstmeranoarte.org)





### LE MONDE DES TRAINS

Le monde des trains à Rabland propose une installation gigantesque de chemins de fer avec plus de 20.000 modèles de trains qui traversent les merveilleux paysages miniatures du Tyrol du Sud. Grâce à cette passion pour le détail et tous les éléments interactifs, le visiteur est transporté dans le monde de l'étonnement.

» Info: [www.eisenbahnwelt.eu](http://www.eisenbahnwelt.eu)

24

### LE MUSÉE DES FEMMES

Le musée des femmes de Merano illustre 200 ans d'histoire de la femme à travers de nombreuses collections d'objets: robes, accessoires, effets personnels et objets de la vie courante. Ces collections en relation avec l'évolution du rôle de la femme et de son évolution sociale sont d'autant plus intéressantes qu'elles sont uniques.

» Info: [www.museia.it](http://www.museia.it)

25

### LE MUSÉE SUD-TYROLIEN DES ARBRES FRUITIERS

Lana est l'endroit idéal pour présenter l'histoire de la culture des fruits ainsi qu'un aperçu dans cette branche agricole puisque c'est la plus grande commune traditionnellement orientée sur la culture de ces arbres fruitiers.

» Info: [www.lana.info/applemuseum](http://www.lana.info/applemuseum)

26

### K.&K. LE MUSÉE BAD EGART

Bad Egart, situé dans la région de Töll/Partschins, est le plus vieux Badl (bain) du Tyrol. La source est certifiée depuis 1430 mais elle a probablement déjà été utilisée comme eau potable et comme eau thermale à l'époque des Romains. Le collectionneur passionné Onkel Taa a transformé le Badl historique en domaine d'exposition. On peut y voir des objets personnels de l'empereur Franz Joseph I et de l'impératrice Elisabeth -plus connue sous le nom de Sissi- ainsi que des raretés k.-u.-k du prince royal Rudolf, de l'empereur Karl et de l'archiduc Johann.

» Info: [www.bad-egart.com](http://www.bad-egart.com)

27

### L'HIPPODROME DE MERANO

Ce champ de courses ouvrit ses portes en 1935. Cette année-là le grand-prix de Merano fut couru pour la première fois. L'hippodrome d'une surface de 40 hectares avec un circuit de plus de 5 km a depuis cette date offert chaque année une grande variété d'événements. La saison des courses qui dure de mai à octobre offre un programme de 25 journées de courses de plat et d'obstacles. Les événements majeurs de la saison sont le Grand Prix et la traditionnelle course de Haflinger, race locale de chevaux.

» Info: [www.merano.eu/riding](http://www.merano.eu/riding)



### KRÄNZELHOF – LES SEPT JARDINS

Au village de Tschermers près de Merano se trouve le jardin-labyrinthe du manoir de Kränzel. Les visiteurs peuvent choisir leur propre fil d'Ariane: vins, art, cuisine ne sont que trois exemples du vaste choix à disposition. Le propriétaire propose la dégustation du vin de sa production personnelle. Les dégustations ont lieu dans l'historique restaurant « Miil » dont l'intérieur est typique de l'atmosphère des caves vinicoles locales. Le manoir de Kränzel possède également un collection d'art local et international. Le thème de l'exposition change régulièrement. A l'intérieur du labyrinthe les visiteurs peuvent découvrir leur talents artistiques cachés.

» Info: [www.kraenzelhof.it/en](http://www.kraenzelhof.it/en)

## LA CULTURE DU VIN, DE LA BIÈRE ET DES SPIRITUEUX

La tradition de la culture du vin et de la distillation est fortement ancrée dans la région de Merano. Les grappes mûrissent ici dans le climat doux du bassin de la vallée de Merano comme dans un gigantesque amphithéâtre. Les vins rouges autochtones sont le Vernatsch et le Lagrein. Mais les amateurs de vins blancs doivent absolument aussi goûter l'un des vins blancs frais et fruités. Les vins sud-tyroliens à dessert sont très appréciés: les vins de Spätlese, Goldmuskateller et surtout le Rosenmuskateller, vin de première classe. Le Grand Prix des vins doux «Dolcissimo» qui a lieu toutes les années en automne dans le village Tirol est une excellente occasion pour une dégustation. Les spiritueux traditionnels comme le Treber, l'Obstler, le Marilleler, le Nusseler ou bien les eaux-de-vie de poire sont fabriqués à base de matières premières d'excellente qualité, produites localement sur place ou provenant de la nature. Ils appartiennent sans aucun doute aux produits les plus nobles parmi les spécialités de la région de Merano. Il y a aussi des brasseries de bières dans cette région: la plus grande et la plus célèbre est la brasserie de la Forst, une bière spéciale de Algrund.

### » Cave viticole Merano Burggräfler

La connaissance de la meilleure place d'une vigne, le travail manuel sélectif dans les vignobles et la vinification faite avec sensibilité dans des tonneaux d'acier ou de bois forment la base sur laquelle se repose la philosophie de la cave Merano Burggräfler.

» Info: [www.kellereimeran.it/en](http://www.kellereimeran.it/en)

### » La cave viticole Margreid

Aussi délicatement que possible et avec le minimum de technique nécessaire: ce sont les maximes de cette cave Nals Margreid. C'est avec du savoir et de la passion que les maîtres de cette cave accompagnent leurs vins jusqu'à maturation.

» Information: [www.kellerei.it/en](http://www.kellerei.it/en)

**CONSEIL** *Le vignoble du château Rametz cultive son raisin en se servant de la technique typique en pergola et propose dans son petit musée un aperçu des manières traditionnelles de la culture des vignes.*



IDÉAL POUR FAMILLES

30

## LE CINÉMA DE MONTAGNE «KNOTTNKINO» À VÖRAN

En 2000, l'artiste Franz Messner a créé 30 fauteuils de cinéma d'acier et de marronnier. Il les a ensuite disposés face au magnifique point de vue du mont Rotstein-Kogel au dessus de Merano créant un cinéma unique en son genre. Le film ici est sans fin et il est toujours nouveau, c'est le film de mère-nature.

» Info: [www.meranerland.com/rock-cinema](http://www.meranerland.com/rock-cinema)

31

## LES MÉLÈZES ANTIQUES DU ULTENTAL

Un monument antique naturel et en constant développement peut être admiré en Ultental: un groupe de trois mélèzes âgés de plus de 2000 ans! Ce sont les plus anciens conifères en Europe. Ils poussent à une altitude de 1430 m. Leurs troncs massifs ont plus de 8 m de diamètre et leur hauteur est de plus de 35 m!

» Info: [www.meranerland.com/ancient-larches](http://www.meranerland.com/ancient-larches)



## PARC NATUREL & PARC NATIONAL

15% seulement de la superbe région de Merano et de ses paysages environnants est habitable. La force de l'eau, la puissance imposante des montagnes, le reflet des eaux claires des lacs de montagne et l'effet méditatif de cette contrée ont depuis toujours influencé le pays et les gens. Afin de préserver cette richesse naturelle, de grandes étendues ont été placées sous protection. La meilleure façon -enfin la seule- pour pouvoir explorer ces parcs, c'est d'y aller à pied.

32

### » Parc naturel du groupe du Texel

Le parc naturel du groupe du Texel est le plus grand parc naturel du Tyrol du Sud avec une superficie de 33.000 ha, ce qui correspond à 45.000 terrains de foot. La diversité des espèces de sa flore et faune est exceptionnelle et rend ce parc très attrayant pour tous les amoureux de la nature.

33

### » Parc national du Stilfserjoch

Le parc national du Stilfserjoch est l'un des plus anciens parcs protégés de l'Italie. Avec ses 134 ha environ il fait partie des plus grands parcs naturels de l'Europe et s'étend sur quatre provinces italiennes. Au centre se dresse le plus haut massif des Alpes de l'Est, le groupe de l'Ortler avec le col du Stilfserjoch qui a donné son nom au parc. Dans ce parc national on peut observer entre autres de majestueux bouquetins, des marmottes et des aigles royaux.

**CONSEIL** La «Lahnnersäge» qui se trouve à St. Gertraud dans le Ultental est une maison centenaire qui abrite un centre pour visiteur, c'est la maison du parc national. La vieille scie vénitienne a été encore utilisée par les paysans de la vallée pour couper le bois il y a quelques dizaines d'années.  
Info: [www.stekviopark.bz.it/en/lahnnersaegel/](http://www.stekviopark.bz.it/en/lahnnersaegel/)

34



35

## MMM – MESSNER MOUNTAIN MUSEUM

Le légendaire alpiniste Reinhold Messner a réalisé un projet de musées consacrés à la montagne et à la culture montagnarde. Hébergés dans des lieux idéaux pour admirer les paysages alpins les cinq musées sont des lieux de face-à-face avec la montagne, un face-à-face teinté d'humanité et d'humilité.

**MMM Juval** est situé au château de Juval et traite de l'aspect mythologique de la montagne et de son rôle dans différentes cultures. Les montagnes sacrées du monde sont à l'honneur. La proximité du zoo alpin est un complément qui fait de Juval un lieu recommandé pour les familles.

**MMM Firmian** est situé au château de Firmian près de Bolzano. Une fascinante structure contemporaine de verre et d'acier héberge le musée. L'exposition permanente est basée sur l'histoire de la conquête des plus grands sommets: L'alpinisme en Himalaya, la culture et la religion tibétaines et sur la représentation artistique de la montagne.

**MMM Dolomites** est situé au sud de Cortina d'Ampezzo à une altitude de 2000m et traite le sujet de l'escalade. **MMM Ortles** est situé au pied de la plus haute montagne des Alpes orientales, le mont Ortler (3905 m). Construit sous-terre il donne l'impression à ses visiteurs de se trouver au fond d'une crevasse. Ce musée traite en fait un thème particulier: La nature des glaces éternelles de haute-montagne. **MMM Ripa** est situé à Bruneck et propose une prise de contact avec les différentes cultures montagnardes.

» Info: [www.messner-mountain-museum.it](http://www.messner-mountain-museum.it)



# Événements



## PRINTEMPS

### » Le marathon alpin Ötzi

Les participants au marathon alpin Ötzi combinent épreuves de VTT, course à pied et ski de randonnée. La course part du village de Naturns et se termine en haut, sur le glacier de Grawand en Val Senales à une altitude de 3212 m.

### » LanaLive

Le festival de culture de plusieurs semaines LanaLive avec de la musique, de l'art, de la littérature, du théâtre et du cabaret a un thème différent toutes les années. Ce festival à Lana présente des artistes et musiciens très intéressants sur des scènes inhabituelles.

## ÉTÉ

### » Soirées au château Tyrol

Des musiques du monde entier et de toutes les cultures, du Jazz Renaissance au baroque d'Amérique latine, et de la musique traditionnelle irlandaise au tango vous sont présentées de juin à juillet avec pour décor le magnifique château Tyrol. Pendant les pauses: dégustations culinaires médiévales.

### » La transhumance des moutons

Une des traditions les plus vivantes de la région est la transhumance des moutons dans le Val Senales: Chaque année à la mi-juin jusqu'à 4.000 moutons transhument des vallées Vinschgau et Val Senales à travers les principaux axes transalpins jusqu'aux pâturages de la vallée de Ötztal.

### » Le Festival de Jazz du Tyrol du Sud

Le festival est célèbre pour ses caractéristiques musicales à la fois traditionnelles et modernes ainsi que pour ses artistes mondialement connus. Les lieux des concerts sont aussi très originaux: des châteaux, des pâturages alpins, de vieilles fermes, des ruelles, des rues, des salles de théâtre.

### » Asfaltart – Festival international des artistes de rue

Petits et grands se réjouiront du programme coloré du festival international des artistes de rue « Asfaltart ». Des clowns, des marionnettistes, des trapézistes, des jongleurs, des mimes et des acrobates peuvent être applaudis dans les rues et les places de la ville de Merano pendant le festival.

### » Festival MeranoJazz

« MeranoJazz » est un festival d'exception, qui invite de célèbres musiciens de jazz à vous procurer des soirées inoubliables. La « Mitteleuropean JazzAcademy » (Académie de jazz d'Europe centrale) se déroule en parallèle. Des dizaines de musiciens de jazz renommés y animent une série de séminaires et d'ateliers.

### » Südtirol Classic Schenna

En juillet le village de Schenna est entièrement dédié au culte des voitures. Le rallye «Südtirol Classic Schenna» parcourt les plus beaux cols du Tyrol du Sud avec les plus beaux panoramas et nous emmène à travers les grandioses Dolomites et le fonds des vallées étrangement méditerranéen. Au programme des petites sportives, les Speedster des années cinquante mais aussi les grandes limousines de l'âge d'or des années vingt.

### » Festival de musique du monde aux Jardins

De juin à août le cœur des jardins du Château de Trauttmansdorff à Merano, le lac aux nénuphars et sa scène deviennent le décor de concerts en plein air avec d'excellents musiciens. Pour rester dans le thème «plantes du monde» les jardins présentent des musiques de différents continents.

### » Les semaines musicales de Merano

Les semaines musicales de Merano comptent parmi les plus importants festivals de musique classique en Europe. En août et en septembre il y a des concerts de musique symphonique de grande qualité artistique. Des orchestres et des ensembles de musique de chambre grandioses comme aussi des interprètes exceptionnels nous procurent un vrai plaisir musical.

## AUTOMNE

### » Grand prix de Merano

Des jockeys venus avec leur monture du monde entier courent à Merano ce spectaculaire steeplechase (course d'obstacles). Il s'agit d'une course prestigieuse dotée d'un prix élevé.

### » Transhumance

Toutes les bonnes choses ont une fin. En septembre- octobre les moutons, les chèvres et les vaches doivent quitter la fraîcheur des pâturages. Ces animaux sont ornés, parés et ramenés par les bergers et les paysans dans la vallée et accueillis en fête.

### » Fête des vendanges de Merano

De milliers de visiteurs locaux et étrangers prennent part dans la troisième semaine d'octobre à l'une des plus grandes fêtes des vendanges du pays.

### » International Brass Festival – Festival international des cuivres

En octobre a lieu le festival international des cuivres à Merano. Des groupes de musiciens de toute l'Europe y participent.

### » Festival de la châtaigne Keschnriggl

Le festival de la châtaigne a lieu d'octobre à novembre à Lana, Tisens-Prissian et dans les villages environnants. Ce festival perpétue d'anciennes traditions locales célébrant la récolte des châtaignes et propose de nombreuses spécialités issues de ce fruit.

### » VinoCulti

De septembre à novembre, dans le cadre de VinoCulti «Wein(er)leben» a lieu une série de manifestations, toutes dans le village de Tirol. À l'occasion de ce festival pour gourmets, de nombreux vins de très bonne qualité du Tyrol du Sud sont proposés. Le moment fort de la fête est la récompense pour le meilleur vin doux sud-tyrolien «Dolcissimo».

### » Le festival international des vins - International Wine Festival

L'événement du mois de novembre est sans aucun doute la rencontre des gourmets au centre du Kurhaus à Merano. Le festival international des vins & Culinaire offre une variété incroyable de dégustations culinaires et de vins exclusifs.

### » Les journées du Riesling à Naturns

Les journées du vin blanc Riesling du Tyrol du Sud ont lieu à Naturns en octobre-novembre. Pour combiner dégustation du Riesling et haute-gastronomie, des chefs de cuisine stars attendent les gourmets dans les restaurants quatre-étoiles de la ville.



## HIVER

### » Rabenstein Icefight

A Rabenstein dans le Passeiertal, les meilleurs escaladeurs de glace se retrouvent pour se mesurer face à la tour de glace de Rabenstein, une structure de 25 m de hauteur considérée comme l'une des constructions artificielles d'escalade sur glace des plus sophistiquées d'Europe. Ouvert tous les jours pour le public après la compétition.

### » Musik Meran

Musik Meran nous propose une approche simple et sans complication à la musique classique avec une touche pédagogique en arrière plan. En outre, des concerts pour jeunes sont organisés ayant pour thème «la jeunesse rencontre les artistes» afin d'éveiller leur amour pour la musique.



## LES MARCHÉS DE NOËL

(voir page 35)

### » Marché de Noël de Merano

Les visiteurs de Merano pour Noël sont transportés dans un monde magique. Devant le décor romantique du Kurhaus on peut voir des stands de marché d'une architecture unique en bois: les traditions natalistes de la ville rencontrent ici l'esthétique de la ville thermale historique influencée par l'art nouveau. On pourra y voir: des produits artisanaux locaux et des friandises typiques de la région ainsi qu'un important programme pour les jeunes et les moins jeunes.

### » Noël tyrolien

A la mi-décembre a lieu au château Tirolo un marché de Noël très original. Dans l'ambiance merveilleuse de la cour du château, des concerts de Noël, une crèche de Noël, et un programme pour enfants avec un mini zoo permettant de caresser les animaux et des produits artisanaux locaux, traditionnels sont proposés.

### » Sterntaler – un conte de Noël à Lana

Le marché traditionnel de Noël « Sterntaler » sur la place de la mairie de Lana procure une ambiance de Noël contemplative et méditative dans le centre historique du village. Le marché propose uniquement des produits traditionnels et artisanaux ainsi que des produits agricoles de la région.

### » Marché de Noël et marché de l'Avent dans une étable à Algund

Vous trouverez sur la place de l'église du village d'Algund un marché de Noël traditionnel, tandis que, loin de la frénésie et de l'effervescence, le Bachguterhof vous propose des objets artisanaux faits main.

### » L'art et l'artisanat au château Kallmünz, Merano

Dans la cour du château de Kallmünz à Merano, le très apprécié marché artistique et artisanal a lieu durant deux fins de semaines. Des artistes et des artisans locaux ou étrangers proposent leurs ouvrages comme des bijoux ou de la céramique.

### » Avent paysan à Schenna

L'avent paysan de Schenna se déroule mi-décembre. Il vous propose des œuvres artisanales, de la musique et les spécialités culinaires de Noël.

### » Nocturnes à St Martin (Mårtiner Sternstundn)

Les troisième et quatrième week-ends de l'avent, l'art de vivre du Passeiertal est à déguster, à vivre et à offrir dans les rues pittoresques de St Martin im Passeiertal où vous trouverez également de l'artisanat local.

Toutes les manifestations sont à découvrir ici :

[www.meranerland.com](http://www.meranerland.com)



# Transports publics



Le Tyrol du Sud est en tant que région montagneuse dépendante d'un transport public efficace et a créé son propre système de transport intégré. Le réseau des transports publics est surtout constitué de trains, de bus et de navettes, mais les téléphériques, tramways et funiculaires jouent aussi un rôle important. Afin d'aider les visiteurs à utiliser ces services et ces transports efficacement et à bon marché, plusieurs cartes avantageuses de transport ont été créées. Des vacances en toute mobilité et sans stress sont possibles, la voiture peut rester au garage.

Le système intégré de transport inclut: les bus et les trains régionaux dans le Tyrol du Sud, les téléphériques de Ritten, Meransen, Jenesien, Mölten et Vöran, le funiculaire de Mendel et le Suisse Postbus entre Mals et Müstair dans le canton des Grisons.

» Info Tarifs: [www.meranerland.com/mobility](http://www.meranerland.com/mobility)

» Info Horaires: [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info) et [www.sasabz.it](http://www.sasabz.it)



## SE DÉPLACER À BICYCLETTE

Au printemps, en été et en automne on peut découvrir la région de Merano écologiquement à vélo et en train. La région offre un excellent réseau au cœur de la nature et des paysages ruraux. Un parcours particulièrement agréable se trouve dans les vallées Passeiertal et Vinschgau. La ligne ferroviaire du Vinschgau permet aux cyclistes de voyager de Merano à Mals, dans la vallée de Vinschgau. Vous pouvez prendre votre propre vélo ou en louer un dans les différentes gares. La piste cyclable sera en légère descente, longera la vieille route de commerce romaine la Via Claudia Augusta et pour arriver à Merano après 60 km. Si vous décidez de continuer votre chemin en train vous pouvez restituer votre vélo de location à six différentes gares. Il existe aussi des billets de train spéciaux incluant passager et bicyclette et même location de bicyclette.

» Info: [www.meranerland.com/cycling](http://www.meranerland.com/cycling)





## Activit Activities

### Plaisirs aquatiques

|   |                               |    |
|---|-------------------------------|----|
| 1 | Les cures thermales de Merano | 23 |
| 2 | Piscine naturelle de Gargazon | 23 |
| 3 | Le lac de Kaltern             | 23 |

### Golf

|   |                             |    |
|---|-----------------------------|----|
| 4 | Le golf-club Passeier.Meran | 27 |
| 5 | Le golf-club de Lana        | 27 |



## Activités d'hiver

### Les stations de la région

|    |                                     |    |
|----|-------------------------------------|----|
| 6  | Skier sur le glacier du Val Senales | 30 |
| 7  | La station de Merano 2000           | 30 |
| 8  | La station de Pfefelders            | 30 |
| 9  | La station de Schwemmalm            | 31 |
| 10 | La station de Vigiljoch             | 31 |



## Le meilleur de la culture & de la nature

|    |   |    |
|----|---|----|
| 11 | Les jardins du château de Trauttmansdorff         | 38 |
| 11 | Touriseum   | 38 |
| 12 | La vigne Versoaln                                 | 39 |
| 13 | Palais Mamming Museum                             | 39 |
| 14 | MuseumPasseier                                    | 39 |
| 15 | Châteaux et monuments historiques                 | 39 |
| 16 | Le château du Tyrol                               | 40 |
| 17 | Le musée de la machine à écrire                   | 41 |
| 18 | L'église de St Prokulus                           | 41 |
| 19 | Ötzi, l'homme des glaces – Val Senales archeoParc | 42 |
| 20 | Le musée d'archéologie du Tyrol du Sud            | 42 |
| 21 | Museion   | 43 |
| 22 | Merano Arte                                       | 43 |
| 23 | Le monde des trains                               | 44 |
| 24 | Le musée des femmes                               | 44 |
| 25 | Le musée sud-tyrolien des arbres fruitiers        | 44 |
| 26 | K.&K. Le musée Bad Egart                          | 45 |
| 27 | L'hippodrome de Merano                            | 45 |
| 28 | Kränzelhof – Les sept jardins                     | 45 |
| 29 | Le vignoble du château-musée de Rametz            | 46 |
| 30 | Le cinéma de montagne «Knottnkino» à Vöran        | 47 |
| 31 | Les Mélèzes Antiques du Ultental                  | 47 |
| 32 | Parc naturel du groupe du Texel                   | 48 |
| 33 | Parc national du Stilfserjoch                     | 48 |
| 34 | Centre pour visiteurs du parc national Lahnersäge | 48 |
| 35 | MMM – Messner Mountain Museum                     | 49 |