

Piccolo dizionario d'uso quotidiano



Dialetto sudtirolese	Italiano	Tedesco
Griassti	ciao	Hallo
Pfiati	ciao	Tschüss
Bittschian	per favore	Bitte
Donkschian	grazie	Danke
Tschuldigung	mi scusi	Entschuldigung
Zum Wohl!	salute!	Prost!
Seggo?	sul serio?	Tatsächlich?
Targa	targa automobilistica	Autokennzeichen
Eppes, epper	un po', circa	etwas, etwa
Glump	robaccia	Ramsch, Wertloses
Goggelen	uova	Hühnereier
Knott	roccia	Fels
Gleim	nelle vicinanze	in der Nähe
Gettone	moneta	Münze, Geld

Imprint:
 Editore: Merano Marketing (MGM), 2015
 Grafica: Blauhaus, Bolzano
 Stampa: Hauger-Fritz, Merano

info:
 Merano e dintorni
 Tel. +39 0473 200 443
 info@meranodintorni.com
 www.meranodintorni.com



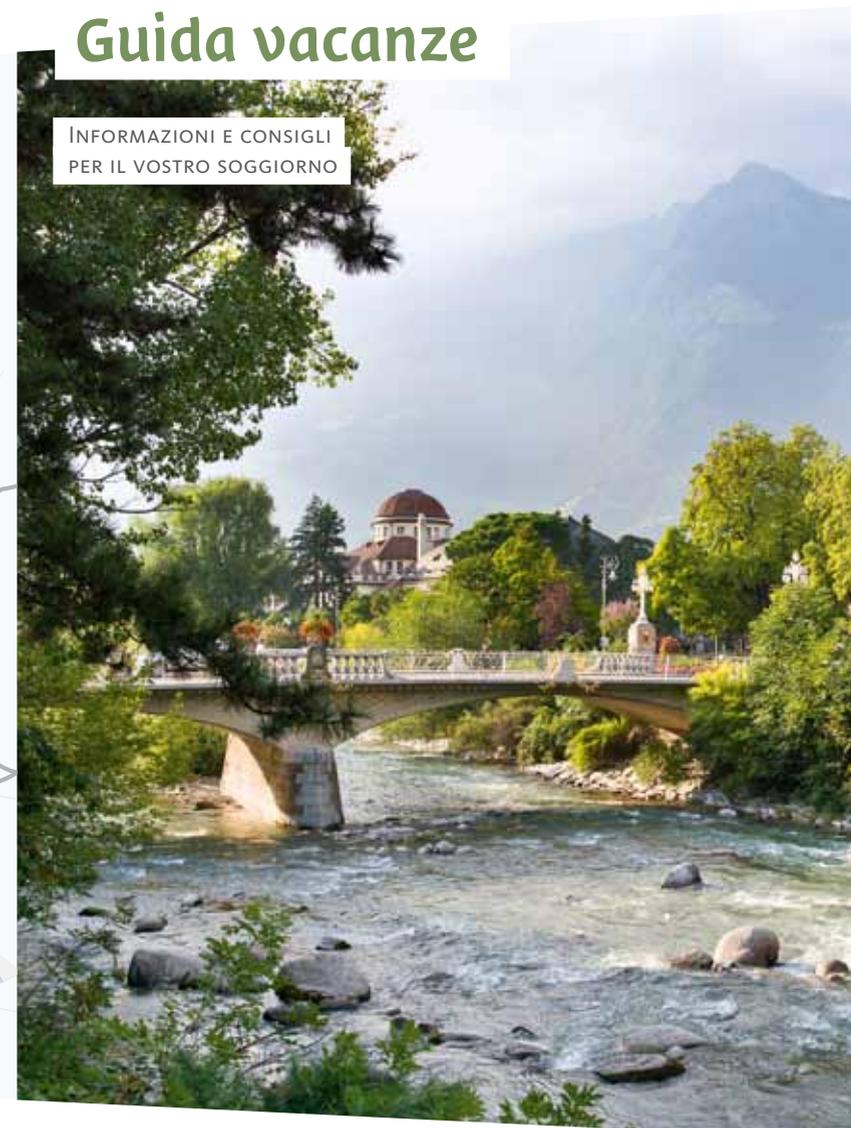
Merano e dintorni

IL FASCINO DELLA VITA ALPINA

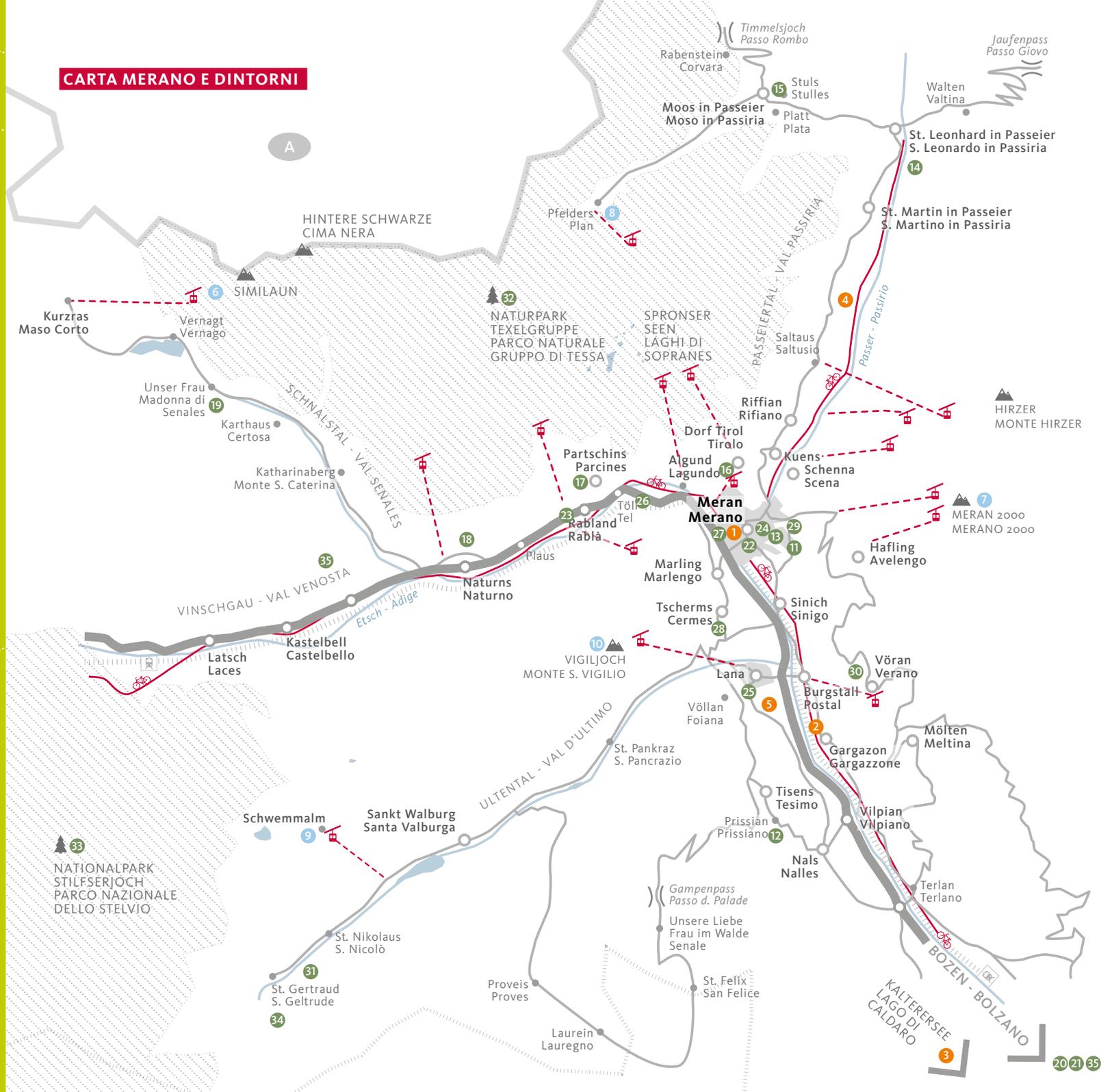


Guida vacanze

INFORMAZIONI E CONSIGLI
 PER IL VOSTRO SOGGIORNO



CARTA MERANO E DINTORNI



Abitanti
Alto Adige
515.000



Tedeschi
intorno a 314.600
63,3 %
nella vita di tutti i
giorni parlano il dialetto
dell'Alto Adige 72% vive
nelle aree rurali



Italiani
intorno a 118.000
23,4 %
98% vive intorno
alle città



Ladini
intorno a 20.500
4,1 %
parlano una
lingua neo latina
(romanica)

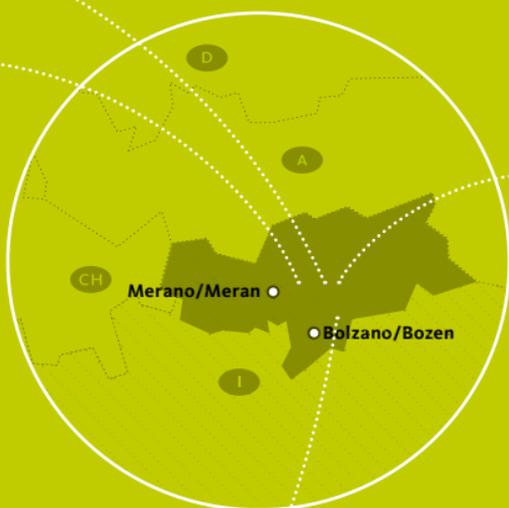


Stranieri
intorno a 44.000
10,2 %



Dolomiti
Patrimonio Naturale
dell'Umanità





Alto Adige

Una panoramica delle principali informazioni storiche, economiche, culturali, linguistiche e culinarie

L'Alto Adige è la provincia più settentrionale d'Italia.

Dagli anni '70 gode di autonomia amministrativa.

Il capoluogo di provincia è Bolzano. Dal punto di vista culturale e linguistico, l'Alto Adige si distingue notevolmente dal resto del Paese, dato che in questo territorio montano le lingue parlate sono tre,

l'italiano, il tedesco e il ladino. Di fatto, per secoli questa provincia ha fatto parte dei domini degli Asburgo d'Austria ed è un vero crogiolo di culture e contrasti.

Un variopinto incrocio di stili di vita, di sapori e di arti culinarie, di usanze e di costumi. Una regione in cui anche il clima delle alte valli alpine è mitigato nel fondovalle da un ambiente mediterraneo, ricco di vigne e frutteti.

Dallo spettacolare palcoscenico naturale delle Dolomiti, Patrimonio UNESCO, alla caratteristica architettura medioevale del cuore storico della città di Bolzano, sono tanti e sorprendenti i luoghi da scoprire.

Storia dell'Alto Adige



1918

Prima Guerra Mondiale

Finisce la Prima Guerra Mondiale. In base al trattato di pace di Saint-Germain, le province meridionali del Tirolo, prima appartenenti alla Corona d'Austria, vengono annesse all'Italia. Il Passo del Brennero diventa la nuova frontiera.



1922-46

Fascismo

Italianizzazione forzata dell'Alto Adige germanofono; la lingua tedesca scompare dalle scuole; trasferimento di abitanti dalle province meridionali d'Italia; chi vuole conservare la sua identità culturale tedesca è costretto a emigrare nella Germania nazista.



1946

Dopo la Seconda Guerra Mondiale

Le potenze vincitrici rifiutano di dare autonomia all'Alto Adige; il Trattato di Parigi tra Italia e Austria assicura specifiche misure per proteggere le minoranze in Alto Adige; le convenzioni del trattato non vengono rispettate per più di un decennio.



1961

Lotta per l'autonomia

Dato che, a 15 anni dalla firma, il Trattato di Parigi resta lettera morta, l'Austria si appella all'ONU. Nel frattempo, la tensione in Alto Adige si avvicina al punto di rottura. Nella notte dell'11 giugno 1961, decine di pali della luce vengono fatti saltare in tutto l'Alto Adige. La "Notte dei fuochi" attira l'attenzione dell'opinione pubblica italiana ed europea sull'Alto Adige.



1972

Lunghe trattative tra Roma, Bolzano e Vienna

Dopo le discussioni all'assemblea dell'ONU e gli attentati dinamitardi all'inizio degli anni '60, lunghe trattative tra Roma, Bolzano e Vienna portano finalmente a un intero "pacchetto" di misure, presentato sotto forma del Secondo statuto di autonomia. Il nuovo regime autonomo dell'Alto Adige entra in vigore il 20 gennaio 1972 e assicura parità di diritti e salvaguardia dei tre gruppi linguistici della provincia.



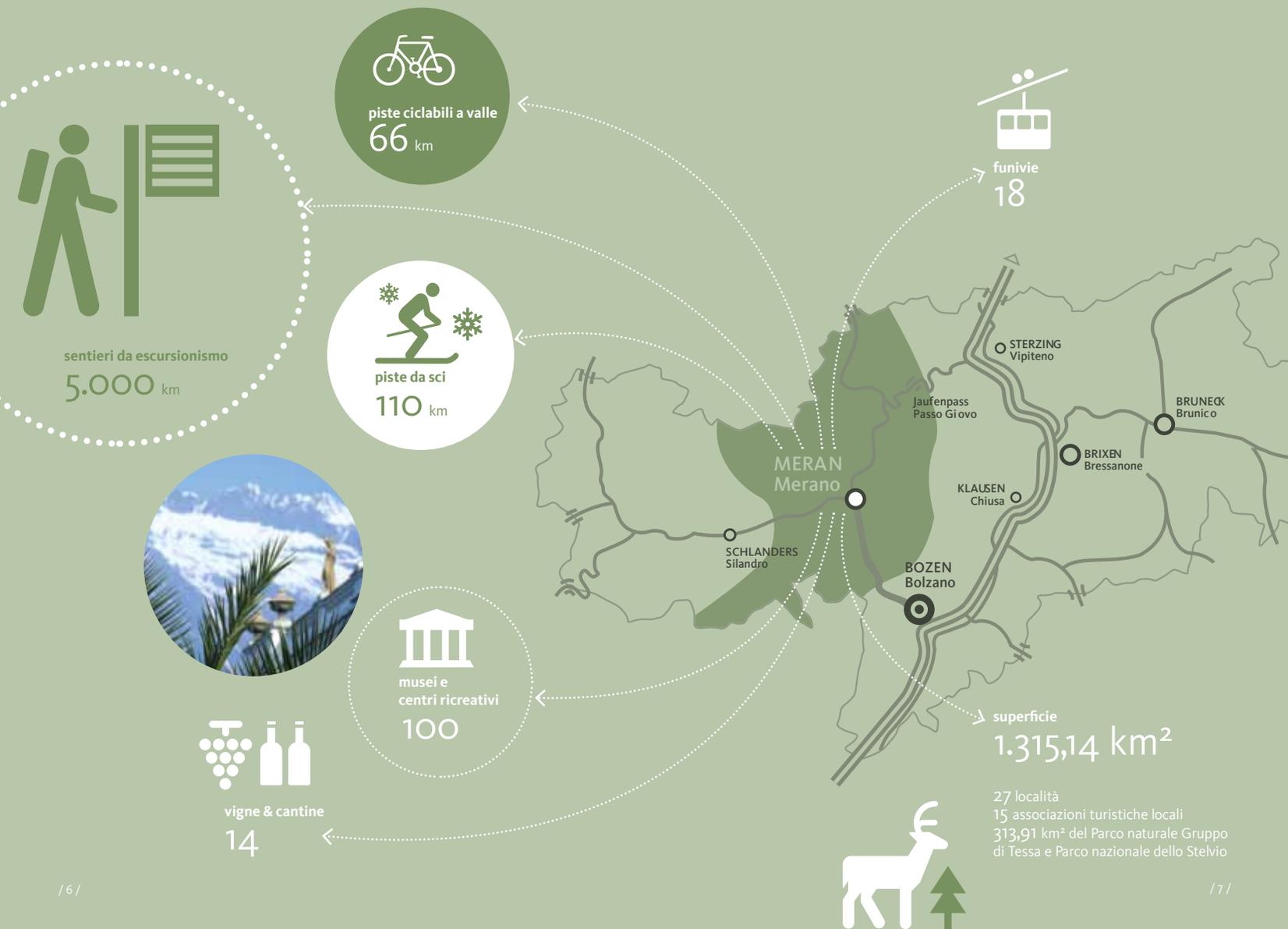
Oggi

Tre gruppi linguistici

vivono sotto un'amministrazione autonoma, che si è via via estesa e consolidata. Questa coesistenza viene regolata da un complesso sistema di pari rappresentanza politica dei tre gruppi linguistici; il personale dei pubblici uffici e delle istituzioni è bilingue e, in alcuni casi, trilingue.

Merano & dintorni: il fascino della vita alpina

Merano e dintorni si trova nella parte occidentale dell'Alto Adige. È una sinfonia di contrasti: montagne e valli alpine, vigneti nel fondovalle, vita urbana accanto a un affascinante ambiente bucolico, fattorie tradizionali e architettura moderna. Anche le offerte turistiche sono altrettanto variegate: da una passeggiata in montagna a un rilassante bagno al siero di latte, da una colazione con pane tipico alla cucina di un grande chef. Il piacere e il benessere dell'ospite sono sempre in primo piano.



La città termale di Merano e i suoi dintorni



Abitanti di Merano
39,000

temperatura
media diurna
inverno 6 °C
estate 28 °C

L'elegante città termale di Merano, che conta quasi 40.000 abitanti, è caratterizzata da intensi contrasti: clima mediterraneo e palme in una valle circondata da nevi, ghiacci e paesaggi alpini. Edifici storici come il Kurhaus e la via dei Portici, i porticati medievali, dominano il panorama della città, mentre edifici contemporanei come le Terme Merano danno un tocco di modernità. Eleganti boutique e negozi di specialità gastronomiche fanno venire voglia di shopping, mentre le caffetterie invitano a godersi un aperitivo all'aria aperta.

Il clima mite per dodici mesi all'anno, il passaggio graduale dalla valle all'alta montagna e l'abbondanza d'acqua sono le premesse che fanno di Merano, da più di un secolo e mezzo, una delle più importanti stazioni termali. La cittadina, immersa in una natura incontaminata e accogliente, è circondata da monti e vallate. La vita nei paesi limitrofi è rilassante e fortemente radicata nelle tradizioni alpine. Il paesaggio rurale attorno alla città è costellato da antichi castelli e fortezze.

Benessere da capo a piedi

sorgenti termali e
bagni terapeutici
tradizionali

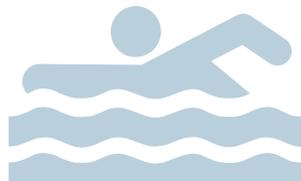
10



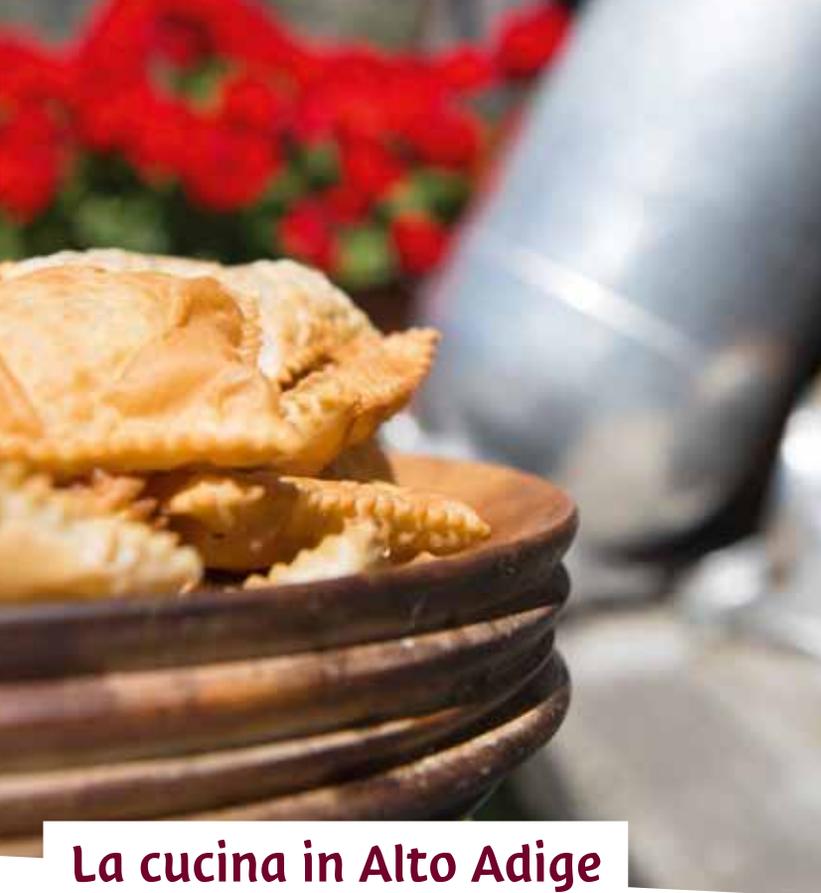
Un particolare punto di forza di Merano e dintorni sono la varietà e qualità dei **servizi termali** e delle cure con prodotti locali che offre. Oltre a una serie di sentieri e passeggiate in città e a un'ampia gamma di possibilità per l'escursionismo lungo le **antiche rogge** e verso le alte vette, un altro dei veri tesori di Merano è l'acqua. È come avere acqua minerale direttamente dal rubinetto. Quest'acqua ha fatto nascere una ricca tradizione di **bagni salutari** nelle aree rurali e sorgere diversi stabilimenti di cura. L'effetto benefico dell'acqua è particolarmente evidente presso le cascate come per esempio quella di Parcines, dove l'acqua nebulizzata apporta benefici all'apparato respiratorio. I tanti giardini privati di Merano, la tradizione degli orti contadini, il giardino delle erbe lungo la Passeggiata Tappeiner testimoniano un altro degli aspetti caratteristici della zona: la ricca cultura erboristica e l'uso delle erbe nella medicina e in cucina.



/10/



/11/



La cucina in Alto Adige

La cucina in Alto Adige è un felice connubio tra le tradizioni contadine del Tirolo, le antiche ricette alpine e la cucina italiana.

Nella ristorazione è comune trovare menu composti da piatti altoatesini e pietanze della più classica tradizione italiana. Grande importanza viene data all'utilizzo di prodotti e ingredienti locali di alta qualità.

» Taglieri altoatesini

La “Merende” o tagliere tirolese è un tipico spuntino altoatesino tradizionalmente servito, appunto, su un tagliere di legno. Comprende speck dell'Alto Adige, formaggio delle malghe alpine o di uno dei tanti piccoli caseifici locali, pane fresco altoatesino come il *Vinschger Paarl*, detto anche *Vinschgerle*, o *Schüttelbrot*, una pagnotta bassa e croccante fatta di farina di segale. Viene accompagnato da un buon bicchiere di vino rosso come il Lagrein o la Schiava.

» Knödel

I *Knödel* o canederli sono gnocchi di pane secco, uova e latte, cotti in acqua bollente. Altre varianti aggiungono all'impasto spinaci, formaggio, fegato e pancetta. Di solito accompagnano i secondi di carne, oppure vengono serviti come primo, conditi con burro fuso e parmigiano. Ne esiste anche una versione dolce, i *Marillknödel*, preparati con albicocche e impasto di patate.

UN CONSIGLIO *Mai tagliare i canederli con il coltello!*

» Schlutzkrapfen

Gli *Schlutzkrapfen* o *Schlutzer* sono appetitosi ravioli probabilmente originari della Val Pusteria. Prendono il nome dal verbo *schluzen*, che significa “scorrere” o “scivolare”. Il ripieno tradizionale è di spinaci e ricotta.

» Surfleisch e crauti

I crauti sono cavoli conservati per fermentazione. Questa specialità viene insaporita con bacche di ginepro e alloro, cotta a lungo e servita come accompagnamento al *Surfleisch*, ovvero alla carne di maiale marinata.

UN CONSIGLIO *Osterie alpine e locande di montagna con la certificazione “Pura qualità in montagna” garantiscono la massima qualità nella preparazione delle specialità locali.*





» Apfelstrudel

Lo strudel di mele altoatesino si prepara con fette sottili di mele sia dolci che brusche e uva passa, avvolti in una sfoglia guarnita da zucchero a velo. A volte lo strudel viene servito con una crema calda alla vaniglia, gelato alla crema o panna montata.

» Bauernkrapfen

I *Bauernkrapfen* sono dolci fritti di antica tradizione altoatesina. La pasta, preparata in modo diverso a seconda della regione, viene fritta nell'olio fino a indorare, poi viene aggiunto il ripieno di marmellata di albicocche, semi di papavero o castagne.

UN CONSIGLIO *Nelle sagre di paese è possibile gustare queste delizie preparate al momento dalle contadine del posto.*

» I mercati contadini

Nei paesi e nel centro storico di Merano i mercati contadini sono ricchi di colori e di profumi. I contadini espongono frutta e ortaggi stagionali, erbe di montagna, miele e formaggi di propria produzione, speck e salumi affumicati, tisane e dolci tradizionali fatti in casa.

UN CONSIGLIO *La visita al mercato permette di conoscere i prodotti stagionali del territorio, gustarne tutta la freschezza e la genuinità.*

» La tradizione del Törggelen

La parola *Törggelen* deriva da *Torggl*, "torchio vinario". Il Törggelen è un banchetto di festa che si tiene in autunno, solitamente in una cantina detta *Törggelekeller*. La festa inizia con specialità tirolesi, dalle più delicate alle più appetitose, come Speck, Schlutzkrapfen o un tagliere di salumi e formaggi. Seguono poi le vere protagoniste dell'autunno: le castagne, chiamate *Keschtn* nel dialetto altoatesino. L'accompagnamento classico è il Suser, il vino novello ancora dolce della nuova annata.

» Pura qualità in montagna

L'iniziativa "Pura qualità in montagna" designa quei rifugi, locande e malghe che offrono accoglienza di qualità in montagna. L'ospitalità, l'autenticità e la genuinità dei prodotti regionali contraddistinguono questi esercizi.

» Informazioni: [www.meranerland.com/pura qualità in montagna](http://www.meranerland.com/pura-qualita-in-montagna)

UN CONSIGLIO *L'App gratuita "Pura qualità in montagna", che può essere scaricata da Apple Store o da Google Play, contiene informazioni su tutti gli esercizi contrassegnati, proposte per escursioni e alcune ricette dei piatti più prelibati.*





Attività estive

ESCURSIONISMO

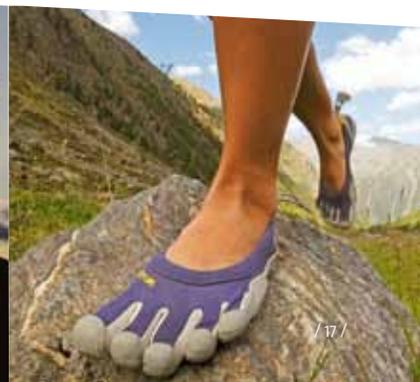
Una delle attività più praticate e più rilassanti a Merano e dintorni è l'escursionismo. Vengono proposte escursioni per tutti i gusti e tutte le capacità: dalle passeggiate in città ai più difficili sentieri di montagna, dai sentieri pianeggianti lungo gli antichi canali d'irrigazione, alle vie ferrate. Tutti i percorsi hanno una caratteristica in comune, uno splendido panorama.

» Alta Via di Merano

L'*Alta Via di Merano (Meraner Höhenweg)* è una fantastica escursione di più giorni che attraversa il Parco naturale Gruppo di Tessa. Il percorso è diviso in una tratta nord e una tratta sud, entrambe aperte tutto l'anno. L'intero tragitto copre ben 94 km, da percorrere in 4-6 giorni. L'Alta Via di Merano non è solo una sfida fisica, ma anche un modo per conoscere da vicino la flora e la fauna locali, parte integrante del paesaggio. Il vero spettacolo è costituito poi dalle vedute straordinarie: oltre alla Val Venosta, la conca di Merano e le Alpi della Val Passiria, della Val Sarentino, le Alpi Breonie Occidentali e le Alpi Venoste, si possono vedere anche le Dolomiti, il gruppo del Brenta e l'Ortles. Lungo il percorso troverete molte locande e rifugi per pernottare. Il sentiero è indicato come n. 24 e i tratti esposti sono stati messi in sicurezza con funi o parapetti.

- » Migliori punti di partenza e di arrivo: Tirolo, Naturno, Parcines, Plan e Lagundo
- » Lunghezza del percorso: 94 km
- » Dislivello: 5,056 m
- » Grado di difficoltà: impegnativo
- » Periodo migliore: da luglio a settembre (tratta meridionale: da maggio a ottobre)
- » Tempo di percorrenza: da 4 a 6 giorni per l'intero circuito. È possibile coprire singole tappe come escursioni in giornata.

UN CONSIGLIO *I Laghi di Sopranes sono dieci laghi alpini d'alta quota tra le montagne del Parco naturale Gruppo di Tessa. Questi laghi forniscono acqua a gran parte di Merano e i suoi dintorni. Alcuni sentieri davvero affascinanti attraversano la zona dei laghi.*





POSSIBILE ANCHE COME TOUR
DI SCI ALPINISMO GUIDATO DA
OTTOBRE AD APRILE

» Ötzi Glacier Tour

Questa escursione guidata sul ghiacciaio conduce attraverso il passo del Gioigo di Tisa fino al luogo, a 3.210 m, in cui è stato trovato "l'uomo venuto dal ghiaccio", la mummia di fama mondiale conosciuta anche come "Ötzi". Oltre alla vista mozzafiato sui ghiacciai intorno al Similaun, si può provare a prender parte a una cordata e arrampicarsi sulle rocce con l'aiuto di funi metalliche. Questo tour di alta montagna è consigliabile a chi ha già un po' d'esperienza. Alcuni tratti sono adatti solo ad escursionisti allenati e che non soffrono di vertigini.

- » Punto di partenza e di arrivo: Maso Corto, Val Senales
- » Lunghezza del percorso: 16 km
- » Dislivello: 1.900 m
- » Grado di difficoltà: impegnativo
- » Miglior periodo dell'anno: da giugno a ottobre
- » Tempo di percorrenza: da 7 a 8 ore



PER FAMIGLIE

» Sentieri d'Acqua Meranesi

Questa escursione percorre l'intero bacino di Merano e segue le antiche vie d'acqua dette rogge: un modo meraviglioso per esplorare la zona. Le rogge sono canali d'acqua artificiali comuni in tutto l'Alto Adige e utilizzati fin dal tredicesimo secolo. Originariamente i contadini usavano attrezzi rudimentali per costruire i canali, progettati per regolare la distribuzione dell'acqua. I sentieri che affiancano queste vie d'acqua sono oggi apprezzati dagli escursionisti e percorribili in ogni stagione dell'anno. I Sentieri d'Acqua Meranesi uniscono undici percorsi diversi: lungo la passeggiata si incontrano castelli, chiese e meraviglie naturali. Un altro vantaggio dei sentieri delle rogge sono le altitudini relativamente basse: tra i 400 e i 900 metri. Gli escursionisti possono percorrere a piedi tutte le tappe del percorso in una settimana circa. Un'altra opzione è percorrere una sola tappa in una giornata. I Sentieri d'Acqua Meranesi sono un'alternativa perfetta alla più impegnativa Alta Via di Merano.

- » Miglior punto di partenza e di arrivo: Lagundo-Töllgraben
- » Lunghezza del percorso: 80 km
- » Dislivello: 2.880 m
- » Grado di difficoltà: medio
- » Miglior periodo dell'anno: da marzo a giugno e da settembre a novembre
- » Tempo di percorrenza: 8 giorni per l'intero sentiero. È possibile coprire singole tappe come escursioni in giornata.

» Passeggiata Tappeiner

La passeggiata Tappeiner è un percorso che si snoda per 4 chilometri lungo le pendici del monte Benedetto. È contornata da ogni varietà di vegetazione mediterranea. Una passeggiata lungo il sentiero offre una splendida vista su Merano e tutta la zona del Burgraviato.

- » Miglior punto di partenza e di arrivo: centro di Merano
- » Lunghezza del percorso: 4 km
- » Dislivello: 100 m
- » Grado di difficoltà: facile
- » Miglior periodo dell'anno: tutto l'anno
- » Tempo di percorrenza: da 2 a 3 ore



MOUNTAIN BIKE

Gli appassionati di ciclismo trovano condizioni perfette per il loro sport a Merano e dintorni: piste ciclabili facili in valle, percorsi che attraversano i boschi e itinerari che passano per gli ampi pascoli di alta montagna. È possibile praticare il ciclismo in mountain bike ad ogni livello e scegliere tra un percorso adatto a tutta la famiglia e un ripido sentiero che si arrampica fino al picco di una montagna. A Merano e dintorni il rispetto tra uomo e natura è importante e viene vissuto quotidianamente. Solo questo rispetto può garantire che la regione di Merano rimarrà anche in futuro un paradiso per gli escursionisti e per i ciclisti.

» Itinerario per mountain bike: le cave di pietra

Tel - Quadrathöfe - Croce Rasner - Sentiero forestale n. 9 - Seespitz - Sentiero forestale n. 9 - Eggerhof - Quadrathöfe - Tel

- » Miglior punto di partenza e di arrivo: ponte di Tel
- » Lunghezza: circa 25 km
- » Dislivello: 1.000 m; in discesa: 1.500 m
- » Grado di difficoltà: da medio a impegnativo
- » Miglior periodo dell'anno: da maggio a ottobre
- » Durata dell'escursione: 3,5 ore

» Itinerario per mountain bike: sentiero rurale sul monte Tramontana

Naturno - campo sportivo - Monte Tramontana - Steilhof - Brandhof - Monte Betulla - Plaus - Naturno

- » Miglior punto di partenza e di arrivo: stazione ferroviaria di Naturno
- » Lunghezza: circa 18 km
- » Dislivello: 800 m; in discesa: 600 m
- » Grado di difficoltà: da medio a impegnativo
- » Miglior periodo dell'anno: da marzo a ottobre
- » Durata dell'escursione: 2,5 ore

PISTE CICLABILI

In aggiunta alla nuova pista ciclabile panoramica della Val Venosta, percorribile anche appoggiandosi alla rete ferroviaria locale, la rete di piste ciclabili è molto ampia: dal rilassante percorso lungo la Valle dell'Adige a tour più impegnativi in montagna. Pedalando sugli altopiani le viste sono spettacolari e i paesaggi mozzafiato. Per i più sportivi i passi alpini sono le mete più impegnative: Passo Rombo e Passo delle Palade sono entrambi parte del Giro d'Italia.

UN CONSIGLIO *Il Passo Rombo (2.509 m) è un valico di confine tra l'Austria e l'Italia. Nei punti di sosta lungo la strada del valico, piccoli monumenti architettonici danno informazioni sulle particolarità storiche e geografiche della regione.*

» Pista ciclabile della Val Venosta

La Pista ciclabile della Val Venosta conduce da Passo Resia a Merano, correndo lungo quello che un tempo era la strada commerciale romana, la Via Claudia Augusta. Il percorso offre ai ciclisti un'ottima opportunità per coniugare attività fisica e divertimento. Se vi stancate, potete semplicemente salire sul treno a una delle stazioni. Chi preferisce una sfida più impegnativa può continuare attraverso la Val d'Adige fino a Bolzano, a circa 30 chilometri.

- » Miglior punto di partenza e di arrivo: Malles-Merano
- » Lunghezza: 62 km
- » Dislivello: 700 m
- » Grado di difficoltà: medio
- » Miglior periodo dell'anno: da aprile a ottobre
- » Durata dell'escursione: 3,5 ore





» Pista ciclabile della Val Passiria

Questo itinerario ciclabile in Val Passiria porta da Merano a San Leonardo seguendo il fiume Passirio. Per lo più pianeggiante o in leggera salita attraversa un paesaggio prevalentemente rurale e passa per l'osteria Sandwirt, la casa natale del leggendario eroe Andreas Hofer. Il locale MuseoPassiria offre dettagli interessanti sulla storia del Tirolo e sul nostro approccio moderno all'eroismo.

- » Miglior punto di partenza e di arrivo: da Merano a San Leonardo e ritorno
- » Lunghezza del percorso: 21 km per la tratta da Merano a San Leonardo
- » Dislivello: 350 m
- » Grado di difficoltà: medio
- » Miglior periodo dell'anno: da aprile a ottobre
- » Durata dell'escursione: 2 ore per la tratta da Merano a San Leonardo

» Punti noleggio bici e bici elettriche

Ci sono punti noleggio bici a Merano e nei paesi circostanti, così come lungo la linea ferroviaria Merano-Malles (v. pagina 57). Dai primi di aprile a fine ottobre, è possibile prendere in prestito mountain bike, bici da donna, da uomo e per bambini, anche in versione elettrica. Sono disponibili anche caschi di sicurezza e seggiolini per bambini.

- » Informazioni: presso le Associazioni turistiche locali e visitando www.bici-altoadige.it



NUOTO



» Terme Merano

Numerose sono le piscine pubbliche all'aperto a Merano e nei suoi dintorni, alcune delle quali con splendida vista sulla valle. Il complesso delle Terme Merano, situato nel centro della cittadina termale, offre piscine coperte e all'aperto, una vasta area spa e benessere e un ampio parco. Il moderno edificio, un cubo trasparente di vetro e acciaio con elementi in legno, racchiude numerose piscine coperte e un ampio reparto dedicato alla sauna. Il suo immenso parco verdeggianti circonda le piscine all'aperto e il laghetto. Terme Merano è una vera oasi di benessere e relax nel cuore della città.



» Piscina Naturale di Gargazzone

Questa piscina naturale situata a Gargazzone è divisa in una zona piscina, che include un'insenatura naturale con una piscina per bambini piccoli, e una zona di rigenerazione, dove la crescita delle piante depura le acque in modo naturale. Questo tipo di sistema di pulizia consente di evitare ogni trattamento chimico dell'acqua.

3

» Lago di Caldaro

Il lago di Caldaro è una destinazione molto popolare per le gite in giornata. È il lago più caldo delle Alpi, immerso in un'atmosfera idilliaca tra i vigneti a sud di Caldaro e vicino a Termeno, il paese in cui si coltiva il vitigno Gewürztraminer.

UN CONSIGLIO Una gita in bicicletta da Merano a Caldaro in stagione di vendemmia lungo la tranquilla Strada del Vino dell'Alto Adige: tre diversi percorsi in bicicletta tra i vigneti offrono l'opportunità di visitare cantine e castelli e di raggiungere in bicicletta il lago di Caldaro.



CANOA, CANYONING, RAFTING, TARZANING, PARAPENDIO

Merano è da tempo un centro internazionale per la canoa. I campionati europei e mondiali di questo sport si sono tenuti qui più volte in città. Il fiume Passirio offre le condizioni ideali per gli appassionati di canoa, soprattutto in primavera, ed è altrettanto adatto al canyoning.

I gommoni rendono i fiumi Adige e Passirio accessibili a tutti. Non occorre alcuna esperienza particolare per partecipare al tour di rafting: un atteggiamento rilassato e un sano rispetto per le correnti d'acqua sono tutto ciò che serve. Guide professionali assistono gli ospiti, adattando ogni tour alle singole esigenze.

Un'altra attività per scoprire il paesaggio dall'alto è il parapendio. Nei voli di parapendio biposto, piloti esperti garantiscono sicurezza e comfort, mentre il passeggero può godere di una vista davvero ineguagliabile.

- » Miglior periodo dell'anno: da aprile a ottobre
- » Durata del volo: 1 ora circa

UN CONSIGLIO *In un suggestivo canyon della Val Passiria, istruttori esperti vi mostreranno come affrontare il rafting e vi insegneranno le basi dell'arrampicata.*



PER FAMIGLIE

ALPIN BOB

La pista Alpin Bob di Merano 2000 si snoda tra gli alberi e il terreno montagnoso, con partenza dalla stazione a monte della funivia di Merano 2000. L'emozionante e ripida corsa su rotaia è lunga un chilometro.

- » Miglior periodo dell'anno: tutto l'anno
- » Durata dell'escursione: 1 ora

ARRAMPICATA

Merano e dintorni offre grandi opportunità per l'arrampicata indoor e outdoor. Ci sono molti parchi di arrampicata: la zona bouldering di Lagundo, la palestra di roccia a Plan, la zona intorno alla chiesetta di San Ippolito a Lana, la cascata di Fragsburg e la palestra d'arrampicata RockArena di Merano, aperta tutto l'anno. I percorsi ad alta fune, dove poter imparare le nozioni di base dell'arrampicata, sono una buona scuola per i principianti. Le magnifiche Dolomiti, a una sola ora di macchina da Merano, sono un vero paradiso per gli scalatori. Le vie coprono tutti i gradi di difficoltà.



PER FAMIGLIE

» Percorsi ad alta fune

I percorsi ad alta fune, in Val Senales, in Val Passiria e alla malga Taser a Scena offrono un'esperienza di arrampicata unica per tutta la famiglia.

- » Miglior periodo dell'anno: da aprile a ottobre
- » Durata dell'escursione: 3 ore

» Alpinismo nelle Dolomiti

Il Sentiero degli Alpini, che inizia a Sesto Pusteria, è un percorso di montagna molto apprezzato che attraversa il magnifico paesaggio naturale delle Dolomiti. Il sentiero non è troppo difficile e offre una vista indimenticabile.

- » Miglior periodo dell'anno: da giugno a settembre
- » Durata dell'escursione: una giornata



GOLF

A Merano e dintorni ci sono due campi da golf: Passiria.Merano e Lana Gutshof Brandis. Entrambi i campi da golf, aperti da febbraio a dicembre, sono adatti tanto per golfisti esperti quanto per amatori.

4

» Golf Club Passiria.Merano

Il campo da golf di San Leonardo a 18 buche è stato completamente rinnovato. È molto ampio e offre una magnifica vista e servizi di alta qualità.

5

» Golf Club Lana

Il Golf Club Lana è un elegante campo da golf a 9 buche sotto le rovine di Castel Brandis, progettato dal famoso designer britannico di campi da golf Michael Pinner.



PER FAMIGLIE

TRADIZIONALE CORSA DEI CAVALLI AVELIGNESI

Diversi maneggi nel paese di Avelengo offrono percorsi guidati a cavallo, gite in pony, lezioni individuali e di gruppo. Sia in inverno che in estate ci sono molti posti dove potete fare un giro in carrozza trainata da cavalli, per esempio ad Avelengo e in Val Passiria. L'ippodromo di Merano è tra i più famosi d'Europa. La stagione annovera in particolare le tradizionali corse dei cavalli avelignesi il Lunedì di Pasqua e il Gran Premio di Merano, una corsa a ostacoli ai massimi livelli, che si tiene l'ultima domenica di settembre (v. pagina 52).



PESCA

Fiumi, serbatoi alpini, ruscelli e laghi d'alta quota: a Merano e dintorni sono tante le acque in cui praticare la pesca. La trota marmorata, una specie autoctona di trota di grossa taglia, è molto ricercata ed è possibile pescarla nei fiumi Passirio, Valsura o Adige. Nella maggior parte delle acque è possibile utilizzare l'approccio dolce della pesca a mosca, purché abbiate un pass di pesca giornaliero valido per quel determinato specchio d'acqua. I pass giornalieri sono disponibili presso l'Associazione Turistica Val Passiria o presso Jawag, un negozio di caccia a Marlengo. Le licenze di pesca (obbligatorie in Italia: € 32,00, ma valide 10 anni) si possono ottenere presso l'Azienda di Cura, Soggiorno e Turismo di Merano.





Attività invernali

A Merano e dintorni ci sono cinque diverse aree per gli sport invernali che vanno dal comprensorio sciistico per famiglie al vero e proprio ghiacciaio. Ci sono piste e snowpark per tutti i livelli di sciatori, snowboarder, freerider e sciatori di telemark. I percorsi per slittino naturali a serpentina e l'Alpin Bob di Merano 2000 garantiscono divertimento per tutti. Lo scialpinismo, lo sci di fondo e le passeggiate con le racchette da neve sono modi favolosi per vivere la natura incontaminata della regione in tutto relax. Molto romantiche sono le gite in slitta trainata da cavalli attraverso i boschi innevati alla scoperta degli idilliaci villaggi di montagna. Ulteriori informazioni sono disponibili presso le associazioni turistiche locali di Merano e dintorni.



SCI, SNOWBOARD E TELEMARK

Merano e dintorni offre le condizioni ideali per lo sci e lo snowboard: innevamento garantito, alte montagne, una vasta gamma di strutture e clima soleggiato. Le cinque aree sciistiche di Merano e dintorni fanno parte dell'Ortler Skiarena e sono facilmente raggiungibili. Gli appassionati di snowboard potranno trovare il loro angolo di paradiso nello Snowpark del ghiacciaio della Val Senales (120.000 metri quadrati). L'impianto di Plan in Val Passiria si estende sul lato soleggiato della montagna. Entrambi i parchi neve vengono curati ogni giorno e rimodellati due volte a settimana. Oltre allo sci e allo snowboard è praticabile anche il telemark. L'attrezzatura è disponibile in entrambe le aree sciistiche e corsi specifici vengono proposti dalle due scuole di sci. Il telemark è stato inventato nel 1886 in Norvegia. Lo sci da telemark è molto simile in forma e aspetto allo sci alpino. La differenza principale è l'attacco: nel telemark solo la parte anteriore dello scarpone è fissata all'attacco, mentre il tallone rimane libero.



LE CINQUE AREE SCIISTICHE DELLA REGIONE

6

» Sciare sul ghiacciaio della Val Senales

Gli sciatori amano gli ampi pendii e l'accessibilità delle piste anche fuori stagione del ghiacciaio della Val Senales, a un'altitudine di 3.212 metri. Gli appassionati di freeride troveranno un ampio snowpark, quelli dello sci di fondo piste magnifiche in alta quota e quelli di sci alpinismo un buon numero di vette con altitudini fino a 3.700 metri e neve fino alla fine di maggio.

» Informazioni: www.valsenales.com

7

» Area sciistica Merano 2000

L'area sciistica Merano 2000 torreggia alta sopra l'incantevole città di Merano e sul soleggiato altipiano di Avelengo. Questa è la patria della magnifica razza dei cavalli avelignesi e un buon punto di partenza per avventure sulla neve. Le piste sono ampie e curate. Il comprensorio, ideale per tutta la famiglia e velocemente raggiungibile dal centro cittadino, offre anche un rapido percorso per slittino.

» Informazioni: www.merano2000.com

8

» Area sciistica di Plan

Il romantico paesino di Plan e la sua area sciistica sono un luogo idilliaco per le famiglie e tutti coloro che amano la natura. Il comprensorio sciistico garantisce parecchia neve naturale e ha piste adatte a tutti i gusti e livelli di esperienza. L'intelligente concetto di "smooth traffic" adottato dall'area sciistica garantisce una vacanza rilassante e senza traffico.

» Informazioni: www.pfelders.info



9

» Area sciistica Schwemmalm

L'area sciistica Schwemmalm in Val d'Ultimo ha ampie discese di difficoltà intermedia. L'atmosfera unica di questa valle incontaminata è una delle caratteristiche distintive dell'area sciistica.

» Informazioni: www.schwemmalm.com

10

» Monte San Vigilio

San Vigilio è un piccolo comprensorio sciistico dal fascino d'altri tempi. I suoi dolci pendii carichi di neve, l'accesso esclusivamente pedonale e i panorami mozzafiato delle Dolomiti lo rendono ideale per chi ama la natura e la tranquillità. L'interessante Vigilius Mountain Resort, nei pressi della stazione a monte della funivia, offre elegante accoglienza e puro relax.

» Informazioni: www.vigilio.com





SLITTINO

Gli emozionanti percorsi naturali per slittino a Merano e dintorni assicurano a questo sport una grande diffusione tra le persone di tutte le età. Le cinque aree sciistiche ed escursionistiche dell'area turistica danno grande importanza alla manutenzione delle loro piste per slittino, che hanno diversi gradi di difficoltà. Molti dei rifugi offrono slitte a noleggio.

SCI DI FONDO

Tutte le cinque aree sportive invernali di Merano e dintorni offrono agli ospiti belle piste per lo sci di fondo con viste spettacolari.

- » La pista da sci di fondo in Val d'Ultimo, solo con un leggero dislivello, si snoda attraverso un incredibile paesaggio incontaminato di boschi, campi e prati.
- » La Val Passiria offre tante ottime piste di fondo come quella del villaggio di Plan, perfetta tanto per principianti quanto per sciatori più esperti.
- » Il ghiacciaio della Val Senales ha due percorsi di fondo di alta montagna. Diverse squadre nazionali si allenano regolarmente sul ghiacciaio.
- » La pista di fondo nell'area sciistica Merano 2000 copre 3 km, propone una difficoltà media ed è ideale per chi ha già un po' d'esperienza.

Tutte le piste da fondo sono adatte sia per la tecnica classica sia per il pattinato.

SCI ALPINISMO

Ci sono più opportunità per lo sci alpinismo a Merano e dintorni di quanto si possa immaginare. Le più interessanti si trovano nelle tre valli più vicine a Merano: Val d'Ultimo, Val Senales e Val Passiria. I percorsi con le migliori condizioni per lo sci alpinismo si trovano a un'altitudine tra i 1.200 e 3.700 metri.

» Percorsi popolari di sci alpinismo

Hahnl in Val Passiria (1.999 m)

- » Punto di partenza e di arrivo ideale: stagno di Christl in Val Passiria. Da San Leonardo in Val Passiria, prendere la strada verso Breiteben e seguire le indicazioni per Christl.
- » Lunghezza: 7,4 km
- » Dislivello: 840 m
- » Grado di difficoltà: non difficile in termini di escursionismo e alpinismo, ma la zona è leggermente esposta e soggetta a valanghe. In discesa principalmente sul lato nord.
- » Miglior periodo dell'anno: da dicembre a marzo
- » Tempo: 2,5 ore

Vetta del monte Collecchio in Val d'Ultimo (2.944 m)

- » Punto di partenza e di arrivo ideale: Fontana Bianca, Val d'Ultimo
- » Lunghezza: 13 km
- » Dislivello: 1.050 m
- » Grado di difficoltà: medio per sci e alpinismo
- » Miglior periodo dell'anno: da gennaio a marzo
- » Durata dell'escursione: 3 ore

ESCURSIONI INVERNALI

Dato che il clima di Merano e dintorni è così mite, molti dei sentieri escursionistici estivi sono accessibili anche in inverno. Le passeggiate di Merano e la Passeggiata Tappeiner, che passa proprio sopra la città, sono ottime escursioni invernali: offrono incantevoli viste sul paesaggio urbano e sulle montagne circostanti. Anche le zone periferiche di Merano offrono tanti e variegati percorsi. Nell'area sciistica Merano 2000, tutte le malghe e i rifugi sono facilmente raggiungibili a piedi. L'altopiano di monte San Vigilio offre viste maestose sulle Dolomiti.





RACCHETTE DA NEVE

A Merano e dintorni gli escursionisti con racchette da neve hanno la possibilità di scegliere tra escursioni semplici lungo le valli laterali, percorsi a circuito sugli altipiani sopra la linea degli alberi e il trekking di vetta davvero impegnativo fino a quote di 3.700 metri.

Tour

- » Da Avelengo alla malga di Verano (1.873 m)
- » Dislivello: 600 m
- » Grado di difficoltà: itinerario facile, ben segnalato
- » Durata dell'escursione: circa 4 ore

ARRAMPICATA SU GHIACCIO

La regione di Merano e dintorni è molto conosciuta nel mondo dell'arrampicata per i suoi siti di bouldering, accessibili tutto l'anno. Numerose sono le cascate di ghiaccio con diversi gradi di difficoltà. La Val Senales e la Val Passiria ospitano alcune delle più grandi cascate della regione. Le lunghezze dei percorsi variano da due a sei lunghezze di corda e la maggior parte delle cascate può essere scalata in poco meno di mezz'ora. Diversi sono anche i gradi di arrampicata per le scalate su ghiaccio: da WI3 a WI6. Ci sono anche tratte miste: alcune vie con valutazione fino a M5 sono adatte per arrampicatori su ghiaccio principianti ed esperti. A Corvara, una località della Val Passiria, viene allestita una torre di arrampicata di ghiaccio artificiale. La torre è abbastanza grande da ospitare più di dieci scalatori su ghiaccio contemporaneamente.

- » Miglior periodo dell'anno per l'arrampicata su ghiaccio in zona: da dicembre a marzo



PER FAMIGLIE

PATTINAGGIO SU GHIACCIO

Il pattinaggio su ghiaccio è davvero tornato in voga. A Merano e dintorni ci sono piste coperte di pattinaggio su ghiaccio, oltre ai laghi che diventano favolose piste all'aperto. MeranArena: questo palaghiaccio pubblico offre spettacoli di pattinaggio, tanto divertimento e un servizio di noleggio da novembre a marzo. Nella struttura si svolgono anche tornei di hockey su ghiaccio una volta a settimana. In Val Senales ci sono due piste di ghiaccio all'aperto: una di queste si trova nel paesino di Certosa, la cui piazza principale si trasforma in una pista idilliaca durante l'inverno. La pista in Val d'Ultimo, che ha un servizio di noleggio, è situata nei pressi dell'Area sciistica Schwemmalm. Qui si svolgono tornei di curling alpino ogni venerdì. Il Lago Nero è un laghetto naturale nel bosco di monte San Vigilio sopra Lana. Nei mesi invernali si pattina sulla sua superficie ghiacciata. Il lago è facilmente raggiungibile a piedi dalla stazione a monte della seggiovia.



PER FAMIGLIE

GITE IN SLITTA

Uno dei modi migliori per esplorare i dintorni di Merano in inverno è una gita in slitta attraverso il paesaggio invernale, tra villaggi pittoreschi e fattorie tradizionali. Avelengo e la Val Passiria offrono gite meravigliose.

MERCATINI DI NATALE

Il periodo di Natale a Merano e dintorni è profondamente radicato nella tradizione eppure straordinariamente poliedrico. I Mercatini di Natale della regione aprono a fine novembre. Il centro cittadino, i paesi e i castelli si illuminano di luci natalizie, suoni e sapori d'Avvento in attesa del Natale (v. pagina 54).





ANCHE IN ESTATE

BENESSERE E RELAX

Merano è un luogo di cura fiorente già dall'Ottocento grazie al suo clima mite. Dopo che Sissi, l'imperatrice austriaca, trascorse le sue vacanze estive a Merano, la cittadina (e di fatto tutta la regione) si trasformò in un attivissimo centro e crebbe di importanza per la sua "Badkultur", la cultura dei bagni termali. Nonostante il suo fascino storico, la regione turistica di Merano e dintorni si è tenuta al passo con i tempi, come dimostrano l'architettura contemporanea, le strutture termali come le Terme Merano e i servizi termali a base di prodotti locali basati su una lunga tradizione di guarigione naturale. Si va dai tradizionali bagni di fieno ai trattamenti con siero di latte alla sauna con erbe biologiche. Tisane tonificanti degli erbari alpini fanno parte della tradizione termale di Merano quanto la cura dell'uva o la ricchezza dei prodotti derivati dalle mele altoatesine.

TERME MERANO

Nell'area benessere e vitalità vi lascerete alle spalle lo stress della vita quotidiana e avrete a disposizione una vasta scelta di massaggi, bagni aromatici e impacchi. Rilassanti o rivitalizzanti, rafforzanti o depuranti, tutti i trattamenti offerti fanno uso di prodotti biologici dell'Alto Adige di qualità eccellente. Avrete a disposizione una vasta gamma di bagni-benessere con aromi ed essenze derivati da prodotti locali, come ginepro, uva, fieno di montagna, mele e denti di leone. Il complesso delle Terme Merano è aperto 365 giorni all'anno.

» Informazioni: www.termemerano.it



Attrazioni culturali & meraviglie naturali

L'offerta culturale a Merano e dintorni è di ampio respiro e rispecchia la storia unica e ricca di eventi della regione e la sua posizione d'interfaccia tra le aree culturali tedesca e italiana, tra Nord e Sud, tra le Alpi e il Mediterraneo. Questo vale anche per la natura: la vegetazione mediterranea prospera nei parchi di Merano e lungo i suoi viali, vigneti e meleti fioriscono intorno alla città, e boschi di conifere, prati e maestose vette da tremila metri disegnano il profilo dei paesaggi in quota.

» Informazioni: www.meranodintorni.com/cultura



11

I GIARDINI DI CASTEL TRAUTTMANSDORFF

I giardini botanici di Castel Trauttmansdorff, alla periferia della città termale di Merano, si possono annoverare tra i più bei giardini del mondo (Garden of the Year 2013). Il complesso di dodici ettari e le affascinanti stazioni multisensoriali di Trauttmansdorff offrono ai visitatori un viaggio nell'universo botanico. La piattaforma panoramica di Matteo Thun, progettata a forma di binocolo e trasparente al 95%, vi darà la sensazione di essere sospesi liberamente nell'aria, con vista mozzafiato sulla Val d'Adige, Merano e il Parco naturale Gruppo di Tessa. In estate, i concerti delle Serate ai giardini offrono il meglio della musica mondiale sul palco galleggiante presso il Laghetto delle ninfee.

» Informazioni: www.trauttmansdorff.it

11

TOURISEUM

Tra le mura di Castel Trauttmansdorff ha sede anche il Touriseum, il primo museo del turismo di tutto l'arco alpino. È rappresentata in forma accessibile e curiosa la storia e lo sviluppo di quest'attività tanto particolare e importante per questa regione.

» Informazioni: www.touriseum.it

12

LA VITE VERSOALN

Davanti al rinascimentale Castel Katzenzungen a Prissiano cresce la vite più grande del mondo, detta Versoaln. Le sue fronde si estendono per quasi 300 metri quadrati e con i suoi 360 anni scientificamente accertati, la vite Versoaln è considerata anche la più antica.

» Informazioni: www.tisensprissiano.com

13

PALAIS MAMMING MUSEUM

Il museo Palais Maming Museum, che presenta le collezioni del museo civico di Merano, si trova all'interno di un palazzo barocco appena restaurato in piazza Duomo. L'esposizione racconta lo sviluppo storico della città. Si parte dalla preistoria, si attraversano le varie epoche toccando tutti gli aspetti della vita cittadina e si arriva fino all'arte moderna. Il fascino particolare della collezione è rappresentato da alcuni reperti esotici come una mummia egiziana, una collezione di armi sudanesi dell'avventuriero Slatin Pascha, una macchina da scrivere di Peter Mitterhofer e una maschera mortuaria di Napoleone.

» Informazioni: www.comune.merano.bz.it



PER FAMIGLIE

14

MUSEO PASSIRIA

Il Museo Passiria si trova in Val Passiria, nel maso del patriota tirolese Andreas Hofer. È incentrato sui tempi turbolenti dell'epoca napoleonica e illustra la vita di un uomo passato alla storia come il combattente per la libertà che osò opporsi a Napoleone. La collezione etnografica nel granaio del museo ripropone la vita rurale del XIX secolo, grazie all'esposizione di pezzi originali dell'epoca.

» Informazioni: www.museum.passeier.it/it

15

UN CONSIGLIO Il Museo Passiria ha interessanti collegamenti museali tra cui il Bunker Mooseum, la struttura esterna di un bunker del 1940 che ospita una nuova struttura museale.



CASTELLI E MURA STORICHE

Con oltre 400 castelli, manieri e rovine, l'Alto Adige ha una densità di castelli maggiore rispetto a qualsiasi altra regione in Europa. Il più importante, Castel Tirolo presso Merano, è sede museale. Suggestiva è la visita guidata al ben conservato Castel Monte Leone a Cermes presso Lana. Il Castello di Scena, costruito nel 1330, vanta interni meravigliosi e una grande collezione di dipinti. Nei due vicini borghi di Tesimo e Prissiano svettano sei castelli: alcuni adibiti ad albergo o ristorante. L'arciduca Sigismondo costruì nel 1470 il Castello Princesco (Landesfürstliche Burg) come sua residenza cittadina nel centro di Merano. Castel Fontana è un castello di proprietà privata che si trova in collina presso Tirolo. Oltre al Centro Ezra Pound per la Letteratura, ospita un museo di cultura rurale altoatesina. Castel Roncolo a Bolzano è abbellito da un ciclo di affreschi profani che raffigurano i Cavalieri della Tavola Rotonda e Tristano e Isotta. Anche Castel Coira, in Val Venosta, è una destinazione che vale la pena visitare, in particolare per la sua collezione di oltre 50 armature realizzate su misura.

» Informazioni: www.meranodintorni.com



CASTEL TIROLO

Il castello più famoso della regione è senza dubbio Castel Tirolo. Le maestose mura del castello che ospitava i Conti di Tirolo, testimonianza di un passato glorioso, torreggiano sopra la conca di Merano. Castel Tirolo, la cui costruzione risale al XI secolo, è stato sede del governo locale fino al 1420, in un'età aurea dal punto di vista economico e culturale. In realtà, molti dei tesori del castello risalgono a quel periodo. Castel Tirolo ospita oggi il Museo storico-culturale della Provincia di Bolzano. La parte principale del museo tratta molti aspetti della vita medioevale; la torre del castello, invece, è dedicata all'età moderna e alla movimentata storia della regione tra il 1898 e il 1992. La collezione permanente aumenta di anno in anno, anche grazie alle tante mostre temporanee.

» Informazioni: www.schlosstirol.it

UN CONSIGLIO *Se trovate uccelli selvatici feriti o in difficoltà, portateli direttamente al Centro Recupero Avifauna di Castel Tirolo. Spettacolari le dimostrazioni di volo dei maestosi rapaci, che si svolgono tutti i giorni da aprile a novembre. Informazioni: www.gufyland.com*



17

IL MUSEO DELLA MACCHINA DA SCRIVERE

Il museo della macchina da scrivere di Parcines è dedicato all'inventore e pioniere Peter Mitterhofer, che ha sviluppato in questo paesino il primo prototipo di macchina da scrivere. Dal 1998 il museo espone una mostra di ampio respiro dedicata al figlio più famoso della cittadina. È in mostra una collezione di vari modelli, tra cui le affascinanti macchine di cifratura delle guerre mondiali e la rarissima macchina da scrivere Malling-Hansen.

» Informazioni: www.schreibmaschinenmuseum.com/it

18

CHIESA DI SAN PROCOLO

La prima struttura in legno della Chiesa di San Procolo vicino a Naturno è stata costruita nel settimo secolo. Al suo interno l'affresco più antico di tutta l'area germanofona: un'opera pre-carolingia databile tra il VII e l'VIII secolo. Nel XII secolo, un campanile romanico è stato aggiunto alla chiesa. Il Museo di San Procolo, di fronte alla chiesa, è dedicato allo straordinario affresco e allo storico cimitero della peste situato all'esterno della chiesa.

» Informazioni: www.naturno.it/it/san-procolo





PER FAMIGLIE

ÖTZI, L'UOMO VENUTO DAL GHIACCIO

Ötzi è senza dubbio uno tra gli altoatesini più famosi. Questa mummia glaciale estremamente ben conservata è stata trovata nel settembre del 1991 al passo del Giogo di Tisa in Val Senales; secondo le stime ha circa 5.300 anni. Ancora oggi Ötzi è l'unico cadavere dell'Età del Rame conservato per liofilizzazione naturale in tutta l'Europa centrale. Nel corso degli anni scienziati di tutto il mondo hanno studiato l'Uomo venuto dal ghiaccio, ricavandone molte conoscenze sulla vita nell'Età del Rame.

19

ARCHEOPARC VAL SENALES

Il parco archeologico archeoParc in Val Senales è stato costruito vicino al luogo del sensazionale ritrovamento della mummia glaciale più antica : Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio. A mezz'ora di auto da Merano, questo museo interattivo è incentrato sul periodo neolitico, con eccellenti mostre documentaristiche, fotografie, video e diverse altre attrazioni. Nell'area esterna, i visitatori possono vedere ricostruzioni di capanne, abiti, attrezzi e strumenti. Ci si può fare anche un'idea delle condizioni di vita durante il neolitico.

» Informazioni: www.archeoparc.it



PER FAMIGLIE

20

MUSEO ARCHEOLOGICO DELL'ALTO ADIGE

La mostra presso il Museo Archeologico dell'Alto Adige a Bolzano è strutturata in ordine cronologico e documenta la storia antica della provincia dal paleolitico e mesolitico (15.000 a.C.) al periodo carolingio (circa 800 d.C.). Il museo vanta anche una vasta area espositiva incentrata sulla famosa mummia glaciale: Ötzi, l'Uomo venuto dal ghiaccio.

» Informazioni: www.iceman.it

21

MUSEION

Il Museion, ovvero il museo di arte contemporanea dell'Alto Adige, ha recentemente inaugurato la sua nuova sede nel cuore di Bolzano. L'edificio di forma cubica collega con i suoi due nuovi ponti il centro storico della città alle aree urbane più moderne, tra i prati che fiancheggiano il fiume Talvera. Il Museion ospita mostre temporanee di rilevanza internazionale.

» Informazioni: www.museion.it

22

MERANO ARTE

Merano Arte, che occupa 500 metri quadrati di spazio espositivo su tre piani nel centro di Merano, è dedicato all'arte, all'architettura, alla letteratura e alla musica contemporanea. Il suo programma Artists in Residence invita artisti a vivere e lavorare nello studio di Merano Arte. La vicina caffetteria Kunsthaus è un luogo di ritrovo molto popolare e vivace nel centro della città, gestito da un team giovane e cosmopolita.

» Informazioni: www.kunstmeranoarte.org





MONDOTRENO

Mondotreno a Rablà ospita un enorme modello di rete ferroviaria. Più di 20.000 modelli di treni attraversano un paesaggio incantevole e affascinante: una riproduzione in miniatura dell'Alto Adige. La straordinaria attenzione ai dettagli e gli elementi interattivi immergono i visitatori in un mondo magnifico.

» Informazioni: www.eisenbahnwelt.eu

24

MUSEO DELLE DONNE

Il Museo delle donne di Merano documenta 200 anni di storia delle donne attraverso diverse collezioni: abiti, accessori, effetti personali e oggetti della vita quotidiana, tutti correlati all'evoluzione del ruolo delle donne e al suo sviluppo sociale. Una collezione davvero unica.

» Informazioni: www.museia.it

25

MUSEO DI FRUTTICOLTURA DELL'ALTO ADIGE

Lana è la più grande e tradizionale comunità di frutticoltura della provincia, sede ideale per il Museo di frutticoltura dell'Alto Adige. Il museo ripercorre la storia della coltivazione della frutta e fornisce informazioni interessanti per conoscere a fondo questo ramo dell'agricoltura.

» Informazioni: www.obstbaumuseum.it/it

26

MUSEO REALE E IMPERIALE - BAD EGART

Bad Egart, situato nella località di Tel a Parcines, è la patria dei più antichi *Badl* (bagni) del Tirolo. La sorgente è documentata fin dal 1430, ma probabilmente è stata usata per bere e per lavarsi fin dall'epoca romana. L'appassionato collezionista Onkel Taa ha trasformato nel corso di 50 anni gli storici Badl in uno spazio espositivo. La mostra espone oggetti personali dell'imperatore Francesco Giuseppe I e dell'imperatrice Elisabetta, affettuosamente conosciuta come Sissi, e rarità regioimperiali "K.u.K." appartenute al principe ereditario Rodolfo, all'imperatore Carlo e all'arciduca Giovanni.

» Informazioni: www.bad-egart.com

27

IPPODROMO DI MERANO

L'ippodromo di Merano è stato inaugurato nel 1935, lo stesso anno della prima edizione del Gran Premio di Merano. L'impianto di 40 ettari, con i suoi 5 km e più di pista, offre un ricco programma di eventi ogni anno. La stagione va da maggio a ottobre e propone circa 25 giorni di corse, sia in piano che a ostacoli. Tra i momenti più importanti della stagione ricordiamo il Gran Premio di Merano e la tradizionale corsa dei cavalli avelignesi.

» Informazioni: www.meranomaia.it



KRÄNZELHOF - SETTE GIARDINI

Nel paese di Cermes il grande parco della tenuta Kränzelhof con i suoi 7 giardini si estende su 20.000 metri quadri e comprende un labirinto di viti nel suo centro, un verde anfiteatro, un paesaggio acquatico, terrazze, sculture, opere d'arte e di architettura disseminate nel parco. Il luogo emana un'atmosfera particolare che invita a riflettere e meditare sullo stretto rapporto che intercorre tra uomo e natura. La fiorente tenuta vinicola ha 800 anni. Dalle viti coltivate su terreno naturale nascono vini importanti da abbinare alle creazioni culinarie proposte dal ristorante Miil all'interno della tenuta.

» Informazioni: www.kraenzelhof.it

LA CULTURA DEL VINO, DELLA BIRRA E DEI DISTILLATI

La tradizione della vinificazione e della distillazione è profondamente radicata a Merano. Grazie al clima mite i vigneti crescono sui pendii che circondano la conca di Merano. Le varietà rosse di vitigni autoctoni comprendono la Schiava e il Lagrein. I bianchi freschi e fruttati e i vini da dessert dell'Alto Adige, dal moscato giallo al moscato rosa, sono molto apprezzati. La manifestazione "Dolcissimo" di Tirolo offre una preziosa occasione per degustare i migliori vini dolci. I distillati tradizionali, dalle grappe di vinacce ai distillati e ai liquori di frutta, si ottengono da materie prime di alta qualità, da frutta coltivata localmente, come le albicocche per il "Marilleler", o da piante selvatiche. Come i preziosi distillati anche la birra è un prodotto della tradizione locale. Numerose sono le birrerie a Merano e dintorni: la più grande e più conosciuta è la birreria Forst di Lagundo.

» Cantina Merano Burggräfler

La conoscenza del luogo giusto per un determinato vitigno, la vendemmia selettiva a mano in vigna e il lungo processo di vinificazione in botti di acciaio o di legno: sono queste le basi su cui poggia la filosofia della Cantina Merano Burggräfler.

» Informazioni: www.kellereimeran.it

» Cantina Nals Margreid

In maniera assolutamente sostenibile ma con tutta la tecnologia più moderna a disposizione: questo è il motto della Cantina Nals Margreid. Qui l'enologo conduce il vino nel suo cammino verso la maturazione con tanto sapere e passione.

» Informazioni: www.kellerei.it

UN CONSIGLIO *Nelle tenute di Castel Ramezzan le viti vengono allevate con il tipico sistema a pergola. Il museo della tenuta illustra i metodi di viticoltura tradizionale.*

29



PER FAMIGLIE

30

KNOTTNKINO A VERANO

In dialetto sudtirolese "Knottn" significa roccia. Sulla rossa sommità rocciosa del Rotstein-Kogel a quota 1.465 metri è stato allestito un cinema nella natura, detto appunto "Knottnkino". L'ingegnoso artista Franz Messner ha progettato trenta robuste poltroncine di acciaio e legno di castagno, simili a quelle con sedile ribaltabile dei teatri, e le ha collocate nel punto panoramico più suggestivo di Verano. Ha creato così una perfetta platea da cui assistere allo strabiliante spettacolo offerto dalla natura.

» Informazioni: www.meranodintorni.com/roccia

31

I LARICI MILLENARI DELLA VAL D'ULTIMO

A Santa Gertrude in Val d'Ultimo si possono ammirare i tre larici più antichi d'Europa; si stima infatti che abbiano più di 2.000 anni. Crescono a un'altitudine di 1.430 metri, i loro tronchi massicci misurano fino a 8 metri di diametro e si levano fino a 35 metri di altezza.

» Informazioni: www.meranodintorni.com/larici-secolari



PARCO NATURALE E PARCO NAZIONALE

Solo il 15% del magnifico paesaggio meranese è abitabile. La forza dell'acqua e delle imponenti montagne, lo splendore dei laghi di montagna dalle acque cristalline e le sensazioni che questo territorio naturale suscita, hanno da sempre influenzato questa terra e la sua gente. Per proteggere questa ricchezza naturale, gran parte della regione è stata posta sotto salvaguardia. Il modo migliore, e forse l'unico, per esplorare questi parchi è camminare.

32

» Parco naturale Gruppo di Tessa

Il Parco naturale Gruppo di Tessa è il parco naturale più grande dell'Alto Adige e si estende su una superficie di circa 33.000 ettari, che è più o meno l'equivalente di circa 45.000 campi di calcio. Il parco è di grande interesse naturalistico per l'eccezionale varietà di specie di flora e fauna che coesistono in questo territorio.

33

» Parco Nazionale dello Stelvio

Il Parco Nazionale dello Stelvio è una delle più antiche riserve protette d'Italia. Con circa 134.000 ettari è uno dei parchi naturali più grandi d'Europa e si estende su quattro province italiane. Al centro si erge il massiccio più alto delle Alpi orientali: l'Ortles, con il passo dello Stelvio che dà nome al parco stesso. Tra queste alte montagne vivono maestosi stambecchi, marmotte e aquile reali.

UN CONSIGLIO *La secolare segheria Lahnersäge, a Santa Geltrude in Val d'Ultimo, ospita il centro visite del Parco Nazionale. Questa antica segheria veneziana veniva utilizzata dai contadini della valle per il taglio del legno fino a pochi decenni fa.*
www.ultental.it

34



35

MMM – MESSNER MOUNTAIN MUSEUM

Il leggendario alpinista Reinhold Messner ha dedicato un progetto museale alle montagne e alla loro cultura. Allestiti in contesti inusuali nel magnifico paesaggio alpino, i cinque musei sono luoghi in cui trovarsi faccia a faccia con la montagna e con l'umanità che la popola.

MMM Juval si trova a Castel Juval e affronta l'aspetto mitologico della montagna e il suo ruolo all'interno delle diverse culture. Illustra montagne sacre di tutto il mondo. Lo zoo adiacente completa l'offerta e rende Castel Juval una meta ideale per tutta la famiglia.

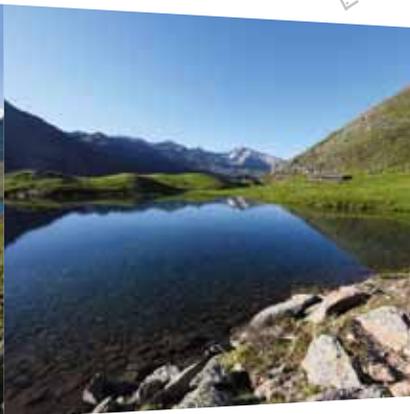
MMM Firmian si trova a Castel Firmiano, presso Bolzano. Un'affascinante struttura contemporanea in vetro e acciaio ospita il museo. La mostra permanente è incentrata sulla storia dell'alpinismo e sulla raffigurazione delle montagne nelle belle arti.

MMM Dolomites, a sud di Cortina d'Ampezzo a un'altitudine di oltre 2.000 metri, ruota attorno al tema dell'arrampicata su roccia.

MMM Ortles si trova sotto la vetta più alta delle Alpi Orientali, l'Ortles. Realizzato sottoterra, evoca la sensazione di trovarsi in un crepaccio. Questo museo, infatti, è incentrato sul tema dei ghiacci eterni.

MMM Ripa a Brunico è dedicato ai popoli delle montagne del mondo.

» Informazioni: www.messner-mountain-museum.it



Eventi



PRIMAVERA

» Ötzi Alpin Marathon

I partecipanti alla Ötzi Alpin Marathon gareggiano in mountain bike, di corsa e con gli sci da alpinismo. La competizione parte dal paese di Naturno e termina sul ghiacciaio Grawand della Val Senales, a un'altitudine di 3.212 metri.

» LanaLive

Il festival culturale LanaLive, che si dipana su più settimane con musica, arte, letteratura, teatro e cabaret, ha un tema diverso ogni anno. Il festival di Lana propone sempre artisti e musicisti interessanti in ambientazioni suggestive.

ESTATE

» Serate a Castel Tirolo

Nella splendida cornice di Castel Tirolo si esibiscono nei mesi di giugno e luglio musicisti di diversi paesi e culture. Il repertorio spazia dal jazz al barocco, dalla musica latino-americana al folk irlandese. Durante le pause dei concerti vengono serviti assaggi di piatti della cucina medievale.

» Transumanza

Una delle tradizioni più vive della regione è la transumanza delle pecore della Val Senales: ogni anno, a metà giugno, i pastori conducono circa 4.000 pecore dalla Val Venosta e Val Senales oltre il grande spartiacque delle Alpi fino ai pascoli della valle di Ötztal.

» Südtirol Jazz Festival Alto Adige

Questo festival propone musica tradizionale e moderna eseguita da artisti di fama internazionale. Anche le ambientazioni dei concerti sono insolite: castelli, pascoli alpini, antichi masi e vicoli, strade e teatri.

» Asfaltart – Festival internazionale dell'arte di strada

Il Festival internazionale dell'arte di strada si rivolge e diverte bambini e adulti allo stesso modo: clown, teatranti di marionette e di figure, acrobati, giocolieri e mimi. Le strade e le piazze di Merano si trasformano in un grande palcoscenico per tutti questi artisti.

» Festival MeranoJazz

“MeranoJazz” è un festival di prim'ordine che presenta rinomati musicisti jazz in concerti indimenticabili. In contemporanea al festival si svolge la “Mitteleuropean Jazz Academy”, corsi e workshop con i più importanti musicisti jazz.

» Südtirol Classic a Scena

Nel mese di luglio, il paesino di Scena si dedica al culto delle automobili: il rally Südtirol Classic corre lungo le strade panoramiche e i passi di montagna più belli dell'Alto Adige, attraverso le valli e le imponenti Dolomiti. Le protagoniste dell'evento sono le automobili degli anni Cinquanta e le limousine dei favolosi anni Venti.

» World music ai giardini

Da giugno ad agosto, tutti i riflettori sono puntati sul Laghetto delle ninfee presso i Giardini di Castel Trauttmansdorff. Il palco galleggiante diventa una location perfetta per i concerti sotto le stelle. Come le piante del giardino botanico, anche i musicisti che si esibiscono a Trauttmansdorff provengono dai cinque continenti.

» Settimane Musicali Meranesi

Le Settimane Musicali Meranesi sono uno tra i più importanti festival di musica classica in Europa. Il festival, che si svolge tra agosto e settembre, mantiene i più alti standard artistici. Orchestre, ensemble di musica da camera e solisti di fama mondiale soddisfano i più esigenti appassionati di musica classica.

AUTUNNO

» Gran Premio di Merano

Fantini provenienti da tutto il mondo si danno appuntamento a Merano per competere in questa spettacolare corsa a ostacoli, ricca di tradizione e di borsa per il vincitore.

» Transumanza

Tutte le cose belle prima o poi devono finire. Questo vale anche per pecore, capre e mucche: il pascolo estivo d'alta montagna finisce a settembre/ottobre. I pastori adornano gli animali e li guidano giù a valle, dove vengono accolti dagli agricoltori con grandi cerimonie.

» Festa dell'Uva di Merano

Migliaia di abitanti del luogo e visitatori affollano Merano ogni anno nella terza settimana di ottobre per prendere parte a una delle feste della vendemmia più famose dell'Alto Adige.

» Festival internazionale per ottoni

Il mese di ottobre porta a Merano il Festival internazionale per ottoni. Bande provenienti da tutta Europa si uniscono ai festeggiamenti.

» Sagra della Castagna - Keschtnriggl

La Sagra della Castagna si svolge da ottobre a novembre nei paesi di Lana, Tesimo e Prissiano. La sagra perpetua antiche tradizioni locali che festeggiano la raccolta delle castagne e le prelibatezze che ne derivano.

» VinoCulti

Nei mesi di settembre, ottobre e novembre si svolge a Tirolo il festival gourmet VinoCulti. Tra i tanti eventi spicca "Dolcissimo", la degustazione che assegna il titolo di miglior vino dolce dell'Alto Adige.

» Merano Wine Festival

Durante il primo weekend di novembre Merano diventa la capitale dell'enogastronomia d'eccellenza. Il Merano WineFestival propone in degustazione un'accurata e ampia scelta di vini e di selezionati prodotti gastronomici.

» Giornate del Riesling a Naturno

Tra ottobre e novembre si svolgono ogni anno a Naturno le Giornate del Riesling. Attorno al concorso di Riesling ruota un ricco programma collaterale di degustazioni e alta gastronomia.



INVERNO

» Corvara Icefight – Campionato del mondo di arrampicata su ghiaccio

A Corvara, in Val Passiria, i migliori ice climber del mondo si riuniscono per affrontarsi alla Torre di ghiaccio. La struttura di 25 metri è considerata una delle più belle costruzioni artificiali per l'arrampicata su ghiaccio in Europa. È aperta al pubblico tutti i giorni quando non si svolge la competizione.

» Musik Meran

Con un approccio nuovo Musik Meran si propone di avvicinare i giovani alla musica classica. In programma: concerti scelti e serate a tema "La gioventù incontra gli artisti".



MERCATINI DI NATALE

(v. pagina 35)

» Natale a Merano

Lungo le passeggiate di Merano, sullo sfondo del romantico "Kurhaus", trova spazio l'incantevole mercatino, con le bancarelle in legno dalla particolare architettura. A Merano, le tradizioni natalizie urbane si coniugano con l'estetica dello storico centro termale, influenzata dall'art nouveau. Qui troverete artigianato locale, specialità tradizionali altoatesine e un ricco programma di eventi per giovani e meno giovani.

» Natale tirolese

Nel pieno di dicembre un mercatino di Natale davvero speciale accoglie i visitatori a Castel Tirolo. L'offerta comprende concerti natalizi, una mostra di presepi, eventi per bambini, una fattoria didattica e artigianato locale tradizionale, il tutto nell'atmosfera fiabesca della corte del castello.

» Polvere di stelle – Una favola di Natale a Lana

Durante il tradizionale Mercatino di Natale "Polvere di stelle" (Sterntaler) l'atmosfera e lo spirito natalizio pervadono tutto il centro storico del paese. Il mercatino offre esclusivamente artigianato tradizionale e prodotti agricoli locali.

» Mercatino d'Avvento nelle stalle di Lagundo

Ben lontano dal trambusto del periodo natalizio, troverete oggetti d'artigianato nel piccolo e tranquillo mercatino d'Avvento al maso Bachguterhof di Lagundo.

» Arte e artigianato al castello di Kallmünz a Merano

Questo apprezzatissimo mercatino dell'artigianato si tiene nella corte del castello di Kallmünz in due weekend di dicembre. Artisti e artigiani dell'Alto Adige e oltre mettono in vendita opere d'arte, gioielli e ceramiche.

» Avvento contadino a Scena

A metà dicembre si svolge a Scena l'Avvento contadino. Accanto alle specialità gastronomiche natalizie il mercatino, allietato dalla musica, offre artigianato artistico.

» Natale d'incanto a San Martino in Passiria (Mårtiner Sternstunden)

Prodotti tipici della Val Passiria da degustare, da vivere, da regalare, oltre ovviamente al ricco artigianato locale. Tutto questo nei vicoli incantati e sulla piazza centrale di S. Martino in Passiria, il terzo e il quarto weekend d'Avvento.

Per ulteriori informazioni sugli eventi:

www.meranodintorni.com



Trasporti pubblici



Dato il territorio montuoso, l'Alto Adige si affida molto a un efficiente sistema di trasporti pubblici e ha perciò realizzato un sistema di trasporti integrato. Il cuore dei trasporti pubblici è costituito dalla rete ferroviaria, da bus e navette, ma anche funivie, tram e funicolari svolgono un ruolo importante. Per aiutare i visitatori a usare questi servizi e mezzi di trasporto in modo efficiente ed economico, sono disponibili diversi tipi di abbonamenti. L'Alto Adige è comodamente visitabile in lungo e in largo senza automobile.

Il sistema integrato di trasporti comprende: bus locali, treni regionali in Alto Adige, le funivie per Renon, Maranza, S. Genesio, Meltina e Verano, il trenino del Renon e la funicolare per la Mendola, l'AutoPostale Svizzera tra Malles e Müstair nel cantone dei Grigioni.

- » Informazioni sui biglietti: www.meranodintorni.com/arrivo
- » Orari: www.mobilitaltoadige.info e www.sasabz.it



VIAGGIARE IN BICICLETTA

In primavera, estate e autunno potete visitare Merano e dintorni nel modo più ecologico: in bicicletta e in treno. Il comprensorio offre un'eccellente rete di piste ciclabili attraverso i più diversi paesaggi culturali e naturali. Tra i percorsi più affascinanti ricordiamo quello che porta a Bolzano e le piste ciclabili in Val Passiria e Val Venosta. La ferrovia della Val Venosta porta i ciclisti da Merano a Malles. Le biciclette possono essere noleggiate presso le diverse stazioni. La pista ciclabile torna a Merano in leggera discesa lungo la Via Claudia Augusta, l'antica via commerciale romana, per circa 60 km. Lungo il percorso è possibile restituire la bicicletta presso una delle sei stazioni e proseguire il viaggio in treno. Sono anche disponibili biglietti speciali che includono trasporto passeggeri e noleggio bici.

- » Informazioni: www.meranodintorni.com/bicicletta





Attività estive

Nuoto

1	Terme Merano	23
2	Piscina Naturale di Gargazzone	23
3	Lago di Caldaro	23

Golf

4	Golf Club Passiria.Merano	27
5	Golf Club Lana	27



Attività invernali

Aree sciistiche

6	Sciare sul ghiacciaio della Val Senales	30
7	Area sciistica Merano 2000	30
8	Area sciistica di Plan	30
9	Area sciistica Schwemmalm	31
10	Monte San Vigilio	31



Attrazioni culturali e meraviglie naturali

11	I Giardini di Castel Trauttmansdorff	38
11	Touriseum	38
12	La vite Versoaln	39
13	Palais Mammig Museum	39
14	MuseoPassiria	39
15	Bunker Mooseum	39
16	Castel Tirolo e Gufyland	40
17	Il museo della macchina da scrivere	41
18	Chiesa di San Procolo	41
19	archoParc Val Senales	42
20	Museo archeologico dell'Alto Adige	42
21	Museion	43
22	Merano Arte	43
23	Mondotreno	44
24	Museo delle Donne	44
25	Museo di frutticoltura dell'Alto Adige	44
26	Museo reale e imperiale - Bad Egart	45
27	Ippodromo di Merano	45
28	Kränzelhof - Sette giardini	45
29	Museo di Castel Rametz	46
30	Knottnkino a Verano	47
31	I larici millenari della Val d'Ultimo	47
32	Parco naturale Gruppo di Tessa	48
33	Parco Nazionale dello Stelvio	48
34	Centro visite del Parco Nazionale Lahner Säge	48
35	MMM – Messner Mountain Museum	49