

# merano



Merano App



# Merano Active

DE | IT | EN





# Merano Active

Panoramakarte   Piantina   Map .....	2-3
Merano Vitae .....	4
Early Bird .....	6
Wasser   Acqua   Water .....	7-9
Wandern   Escursioni   Hiking .....	12-65
Waalwege   Sentieri d'acqua   The Waalweg Trails .....	15-21
Schwierigkeitsgrad   Grado di difficoltà   Degree of difficulty .....	
● Leicht   Facile   Easy .....	22-39
● Mittel   Medio   Medium .....	40-51
● Schwierig   Difficile   Difficult .....	52-65
Radfahren   Ciclismo   Cycling .....	66-85
Andere Aktivitäten   Altre attività   Other activities .....	87-96



## MERANO APP

Lade dir die kostenlose Merano App auf dein Handy und erhalte so viele nützliche Infos zur Mobilität, Tipps zu Events und Freizeitangeboten für die smarte Gestaltung deiner Ferientage in Meran.

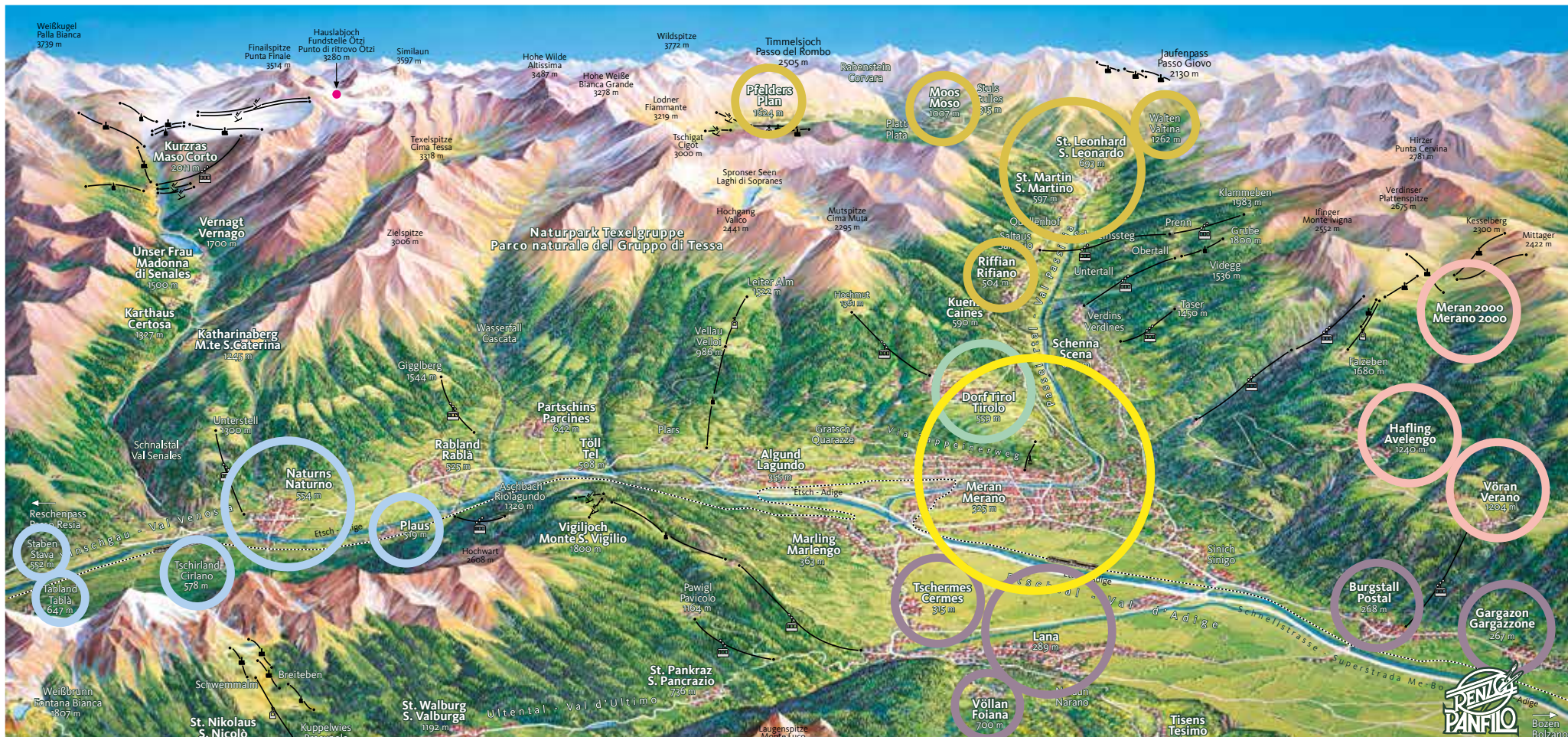
## MERANO APP

Scaricate l'App gratuita di Merano sul vostro cellulare e ottenete tante informazioni e consigli utili sulla mobilità, su eventi, attività del tempo libero per rendere la vostra vacanza a Merano smart and easy.

## MERANO APP

Download the free App of Merano on your mobile phone and get information about mobility and suggestions about events and leisure time activities to make your holiday in Merano smart and easy.





2

3

**TOURISMUSVEREINE  
UFFICI TURISTICI  
TOURIST OFFICES**

**Kurverwaltung Meran**

**Azienda di Cura, Soggiorno e Turismo  
Merano Tourist Office**  
Freiheitsstraße 45 corso Libertà  
Tel. +39 0473 272000  
info@meran.eu - www.meran.eu  
info@merano.eu - www.merano.eu

**Dorf Tirol | Tirol**  
Hauptstraße 31 Strada Principale  
Tel. +39 0473 923314  
info@dorf-tirol.it - www.dorf-tirol.it  
6 km von/da/from Meran/o

**Hafling-Vöran-Meran 2000**  
**Avelengo-Verano-Meran 2000**  
St. Kathrein Str. 2B via S. Caterina  
Tel. +39 0473 279457  
info@hafling.com - www.hafling.com  
12 km von/da/from Meran/o

**Lana und Umgebung**  
Lana e dintorni  
Lana and environs  
Andreas-Hofer Str. 9/1  
via Andreas Hofer, 9/1  
Tel. +39 0473 561770  
info@lanaregion.it  
www.lanaregion.it  
10 km von/da/from Meran/o

**Natus | Naturno**  
Rathausstraße 1  
via Municipio, 1  
Tel. +39 0473 666077  
info@natus.it  
www.natus.it  
13 km von/da/from Meran/o

**Passeiertal | Val Passiria**  
Passeiererstraße 40  
via Passiria, 40  
St. Leonhard in Passeier  
San Leonardo in Passiria  
Tel. +39 0473 656188  
info@passeiertal.it  
www.passeiertal.it  
20 km von/da/from Meran/o



# Merano Vitae

**Merano Vitae ist der Versuch, unserer Lebensphilosophie eine Definition zu geben. Die mediterrane Interpretation des „Hygge“-Lebensstils mit einer Prise Alpinem. Aktivitäten, Erlebnisse und Initiativen, um diese grüne Stadt zu erleben, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Energie zu tanken.**

DIE TERRAINKUR:  
SPAZIEREN FÜR DIE GESUNDHEIT

4 Dass sich Spaziergänge positiv auf Kreislauf, Herz und Muskelapparat auswirken und zugleich die Stimmung heben, war schon Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt. Damals entwickelte der Münchner Arzt Max J. Oertel die Terrainkur, die auf dem zügigen Zurücklegen leichter Steigungen beruhte. Da Meran durch seine vielen Spazierwege für diese Therapieform geradezu prädestiniert war, wurde die Kurstadt rasch zum Mekka für aufgeschlossene Gesundheitsbewusste. Heute weiß man längst, dass Professor Oertel mit seinen Theorien richtig lag. Schnelles Gehen ist nachweislich eine der gesündesten Formen der Bewegung: Es hält den Körper ohne Abnutzungserscheinungen fit.

Merano Vitae è una cornice che racchiude il nostro lifestyle, un'interpretazione mediterranea dello stile di vita "hygge". Attività, luoghi e iniziative per vivere la città all'a-perto, per prendersi del tempo da dedicare a se stessi e trovare nuove energie.

LA "TERRAINKUR":  
UNA PASSEGGIATA DI SALUTE

Fa bene al cuore, alla circolazione, all'apparato muscolare. Oltre che allo spirito. Passeggiare giova alla salute, e lo sapevano già tempo fa. Verso la metà del 19° secolo il professor Max J. Oertel di Monaco di Baviera ideò la "Terrainkur", terapia che consisteva nel "camminare lungo vie in lieve ascesa". E dove meglio che a Merano? Anche grazie a questo tipo di cura, la città divenne meta di salutisti ante litteram. Tanti studi scientifici avrebbero appurato quanto avesse ragione il dottor Oertel: la camminata veloce è una delle attività sportive più salutari, a qualsiasi età: mantiene il corpo in forma, evitando rischi dovuti al logoramento.

**Merano Vitae is a frame that encloses our lifestyle, a Mediterranean interpretation of the "hygge" way of life. Activities, places, and initiatives invite you to experience the town outdoors, take time for yourself, and find new energy.**

THE "TERRAINKUR":  
A HEALTHY STROLL

It's good for the heart, for blood circulation, for the muscles, for the spirit. Walking is healthy, this much we already knew long ago. Around the middle of the nineteenth century, Bavarian Professor M. J. Oertel, from Munich, devised what he called the "Terrainkur", which meant "walking along routes with a slightly uphill grade". So what better place to do that than Meran? Also thanks to this therapy, the city became the destination of health enthusiasts ante litteram. Many studies were to confirm how right Dr. Oertel was, a brisk walk is one among the healthiest sport activities, regardless of the age. Walking keeps you fit and helps against the wasting away of your health.



## EARLY BIRD TAUFRISCH IN DEN TAG!

Wenn der Tag erwacht und die Stadt sich den letzten Schlaf aus den Augen reibt, dann ist es Zeit für Early Bird. Die Ruhe der Umgebung lädt zur Achtsamkeit ein. In ungezwungener Atmosphäre und in bester Begleitung von Menschen, die wissen, wie man sich mit einfachen Mitteln in der Natur Gutes tut, geht es in eine Bewegungseinheit für Körper und Seele.

Teilnahme kostenlos. Keine Anmeldung erforderlich. Treffpunkt: An der Sissi-Statue im Elisabethpark um 7.30 Uhr. Termin: Das ganze Jahr über jeden Samstag. Dauer: ca. 90 Min.

## EARLY BIRD IL GIORNO INIZIA CON FRESCHEZZA!

Mentre il giorno apre gli occhi e la città si scrolla di dosso il sonno, è il momento di Early Bird. La tranquillità del momento stimola la consapevolezza. In un'atmosfera informale e in compagnia di chi sa bene quanto un approccio essenziale alla natura possa farci sentire meglio, prendiamo parte a una sessione di movimento per il corpo e per l'anima.

Partecipazione gratuita. La prenotazione non è necessaria. Punto di ritrovo: presso la statua di Sissi al Parco Elisabetta alle ore 7.30. Date: ogni sabato per tutto l'anno. Durata: ca. 90 min.

## EARLY BIRD - DEWY INTO THE DAY!

When the day awakens and the city rubs the last sleep from its eyes, it's time for Early Bird. The tranquillity of the surroundings stimulates awareness. In an informal atmosphere and in the best company of people who know how to do good to themselves with simple means in nature, we take part on a movement session for body and soul.

Participation free of charge. No registration necessary. Meeting point: At the Sissi statue in Elisabeth Park at 7.30 a.m. Dates: Every Saturday the whole year. Duration: approx. 90 min.

[www.meran.eu/early-bird](http://www.meran.eu/early-bird)  
[www.merano.eu/early-bird](http://www.merano.eu/early-bird)



# Wasser Acqua Water

È stretto e profondo il rapporto di Merano con l'acqua e trova diverse espressioni.

## LE TERRAZZE SUL PASSIRIO

Il paesaggio urbano è fortemente caratterizzato dal Passirio, torrente che taglia in due il tessuto cittadino. Il legame con la città è enfatizzato da due accessi alle rive. Il primo, un terrazzamento degradante, si trova sul lato orografico sinistro all'altezza delle Terme. Il secondo scende sul lato opposto, più a monte, sulla Passeggiata d'Inverno. Sono luoghi che invitano alla sosta, dove vivere appieno l'ambiente fluviale e trovare relax.

**Das Element Wasser ist in Meran allgegenwärtig und offenbart sich dem Betrachter auf verschiedene Art.**

## DIE PASSERTERRASSEN

Die Passer prägt Merans Erscheinungsbild und durchfließt die Stadt. Im Stadtzentrum wurden in den vergangenen Jahren zwei Zugänge zu ihrem Ufer gestaltet. Mehrere stufenförmig angelegte Terrassen befinden sich am orografisch linken Flussufer in unmittelbarer Nähe der Terme Meran. Die zweite naturbelassene Zugangsmöglichkeit befindet sich hingegen am gegenüberliegenden Flussufer entlang der Winterpromenade. Beide Standorte laden zum entspannten Verweilen am Wasser ein.

Die Passer fließt durch das Stadtzentrum und prägt Meran. An ihrem Flussufer verlaufen mehrere Spazierwege (Passerpromenade, Winter- und Sommerpromenade). Weitere Routen führen bis in die nähere Umgebung oder bergauf zum Tappeinerweg mit seinen herrlichen Aussichtspunkten.

Il Passirio, con il suo incedere torrentizio nel bel mezzo della città, è l'anima di Merano. Lungo le sue rive si sviluppano vari percorsi (Passeggiata Lungo Passirio, Passeggiata d'Inverno e d'Estate). Altri si snodano nei dintorni o salgono fino alla Passeggiata Tappeiner.

**Water is a ubiquitous element in Meran and shows itself in different forms.**

## THE PASSER TERRACES

The Passer River is a distinctive feature of Meran's urban landscape, effectively dividing it in two. There are two access points to its shores in the town centre. Three landscaped terraces are located on the left shore, just in front of Meran's Thermal Baths, while another access is located on the opposite shore along the Winter Promenade. Both are ideal spots for contemplation and relaxation by the water.



The Passer River, flowing through the town centre, is a distinctive feature of Meran's urban landscape. Paths of different length (the Passer Promenade, the Winter and the Summer Promenades) run along its banks. Others lead all the way into the surrounding areas or up to the Tappeiner Trail offering sweeping views of the valley below.

#### DER BRUNNENWEG

Meran verfügt über ein exzellentes Trinkwasser, das zu 95 Prozent aus Quellen im Passeiertal und im Naiftal stammt. Dieses qualitativ hochwertige Trinkwasser fließt auch in den 69 öffentlichen Brunnen im Meraner Stadtgebiet: Zwölf davon sind auf dem (kostenlosen) Stadtplan der Kurverwaltung Meran angegeben und bilden die Etappen einer reizvollen Spazierroute durch das Stadtzentrum.

8 Apropos: In der Kurverwaltung sind auch hochwertige, ansprechend gestaltete Trinkflaschen aus Glas zum Preis von € 20,00 erhältlich.

#### LA VIA DELLE FONTANE

L'acqua potabile di Merano, di eccellente qualità, proviene per il 95% da sorgenti della Val Passiria, della Val Venosta e della Val di Nova. Zampilla da 69 fontane e fontanelle pubbliche in città: ne sono state selezionate 12 (indicate sulla piantina disponibile gratuitamente all'Azienda di Soggiorno, dove trovate anche la nostra bottiglia in vetro in vendita a € 20,00) che creano una sorta di filo rosso lungo il quale si snoda un affascinante percorso attraverso il centro storico, il quartiere Steinach e le Passeggiate.

#### THE FOUNTAINS TRAIL

Meran's drinking water is excellent and 95% of it comes from water sources in the Passeiertal and the Naiftal Valleys. There are 69 public water fountains in town: Twelve of them are indicated on the free map published by the Merano Tourist Office, where you can also purchase stylish, finely crafted glass bottles at a price of € 20.00. They are the stages of a lovely walking route through the town centre.



#### MERANER TRINKWASSER

Das Meraner Trinkwasser stammt zu 95% aus Quellen. Das ist ein Rekordwert, den nur wenige andere Städte erreichen! Zugleich erklärt dies, warum unser Trinkwasser so gut, so rein und vom ernährungswissenschaftlichen Standpunkt her so ausgewogen ist. Fernab von möglichen Verunreinigungen reichert sich Quellwasser mit Mineralien an, bevor es aus dem Felsen strömt. Mineralien, die für unseren Organismus wichtig sind. Da das Quellwasser bis zu unserem Wasserhahn nur ein paar Stunden unterwegs ist, behält es diese hohe Qualität und Reinheit bei. Das Meraner Trinkwasser, das aus 24 verschiedenen Quellen im Burggrafnamt stammt, wird in 6 verschiedenen Wasserspeichern aufgefangen und durch ein über 130 km langes Verteilernetz an die Meraner Haushalte gepumpt.

#### LE VIRTÙ DELL'ACQUA DI MERANO

L'acqua potabile di Merano proviene per il 95% da sorgenti montane, un primato che poche altre città possono vantare! Questo spiega perché è così buona, pura ed equilibrata. Lontana da possibili fonti di contaminazione, prima di sgorgare dalla roccia, l'acqua di sorgente si arricchisce di sali minerali utili al nostro organismo. È già pura in origine ed è sempre fresca perché, dal momento in cui sgorga dalla sorgente a quello in cui possiamo farne uso domestico, passano solo poche ore. Dalle 24 sorgenti situate nel comprensorio del Burgraviato, l'acqua viene convogliata tramite le condotte adduttrici lunghe 130 km, verso sei serbatoi che a loro volta alimentano la rete di distribuzione cittadina.

#### THE CURING PROPERTIES OF MERANO WATER

95% of the drinkable water of Meran comes from mountain springs, a record few other

cities can boast. That is why it is so good, pure and balanced. Far from potential pollution sources, spring water is enriched, before gushing from the rocks, with mineral salts that are essential for our organism. It is pure from the beginning and always fresh, since only a few hours elapsed from the very moment it gushes from the spring to its arrival into our homes. The water coming from the 24 springs of this area is piped through a 62 km long net of conduits toward seven tanks, which in turn serve the local distribution network.

#### THERMALWASSER NATURNS

In einer Tiefe von ca. 200 m am Fuße des Sonnenbergs unterhalb des Schloss Juval, steigt das Thermalwasser Naturns mit 17 Grad empor. Aufgrund seiner Temperatur wird das Thermalwasser Naturns für Kälteanwendungen, z.B. in Kältebecken oder Kneipp-Anwendungen, verwendet oder es wird auf eine wohlige Temperatur von über 36° erwärmt.

#### ACQUA TERMALE DI NATURNO

A circa 200 m di profondità, ai piedi del Monte Sole sotto Castel Juval, l'acqua termale di Naturno sgorga a 17 gradi. Grazie alla sua temperatura, l'acqua termale viene utilizzata per trattamenti freddi, ad esempio nelle piscine fredde dopo una sessione in sauna, oppure viene riscaldata a una temperatura di oltre 36°.

#### THERMAL WATER OF NATURNS

At a depth of approx. 200 m at the foot of the Sonnenberg below Juval Castle, the thermal water of Naturns rises at 17 degrees. Due to its temperature, the thermal water of Naturns is used for cold treatments, e.g. in cold pools or Kneipp treatments, or it is heated to a pleasant temperature of over 36°.

# Therme Meran Terme Merano

## ZWISCHEN POOLS UND PARK DEN SOMMER GENIESSEN

Suchen Sie ein bisschen Entspannung nach einer langen Wanderung? Möchten Sie sich in unserem neuen Bio Nature Pool erfrischen? Oder auf der Liegewiese die Sonne genießen? Im Thermenpark ist all das möglich. Sie können in die 11 Outdoor-Pools eintauchen, am Seerosenteich spazieren oder einfach im Park in den Relax Lounges entspannen.

Die 8 Design-Sonnenbetten bieten nicht nur eine bequeme Sitz- und Liegefläche, sondern auch Privacy, mitten im Thermenpark.

Ein weiteres Highlight im Thermenpark ist der Kneipp-Parcours: er bringt den Kreislauf in Schwung und aktiviert neue Energie.

Auch für die kleinsten Gäste ist die Therme ein Paradies: Plantschen im Kinderbecken, die Sumpfschildkröten im Seerosenteich beobachten und jede Menge Platz zum Spielen im Thermenpark.



**Der Bio Nature Pool im Thermenpark:  
Reines Badewasser nach den Prinzipien  
der Natur**

Il Bio Nature Pool nel parco Termale:  
acqua pura secondo i principi della  
natura

The Bio Nature Pool in the thermal park:  
pure bathing water according to the  
principles of nature

Über eine eigene App können Sie Ihr Thementicket kaufen und zum gebuchten Termin beim Schalter abholen.

Die Registrierung und der Kauf der Eintrittstickets sind unter [www.termemerano.it/go](http://www.termemerano.it/go) möglich.



## GODETEVI L'ESTATE TRA PISCINE E PARCO

State cercando un po' di relax dopo una lunga escursione? Volete rinfrescarvi nella nostra nuovissima Bio Nature Pool? Prendere il sole sul nostro prato?

Nel parco termale, tutto questo è possibile. Potete tuffarvi nelle 11 piscine all'aperto, fare una passeggiata vicino al laghetto delle ninfee o semplicemente rilassarvi nelle Relax Lounges. Le 8 Relax Lounges dal design moderno non solo offrono un posto comodo per sdraiarsi e rilassarsi, ma anche privacy, proprio nel mezzo del parco.

Non perdetevi il percorso Kneipp che mette in moto la circolazione e attiva nuove energie. Le Terme sono anche un paradiso per gli ospiti più piccoli: nel parco possono divertirsi nella vasca per bambini, osservare le tartarughe nel laghetto delle ninfee, e giocare sul prato del parco termale.



Potete acquistare il vostro biglietto per le Terme tramite un'app dedicata e ritirarlo comodamente alla cassa. La prenotazione e l'acquisto dei biglietti d'ingresso è possibile su [www.termemerano.it/go](http://www.termemerano.it/go).

## ENJOY THE SUMMER BETWEEN POOLS AND PARK

Are you looking for a bit of relaxation after a long hike? Would you like to refresh yourself in our new Bio Nature Pool? Or enjoy the sun on the sunbathing lawn?

All this is possible in our thermal park. You can dive into the 11 outdoor pools, take a walk by the lily pond or simply relax in one of the Relax Lounges. The 8 design sunbeds not only offer a comfortable place to sit and lie down, but also privacy, right in the middle of the thermal park. Another highlight in is the Kneipp course: it gets the circulation going and activates new energy. Terme Merano is also a paradise for the smallest guests: Splash around in the children's pool, watch the turtles in the lily pond and plenty of space to play in the grass.

You can buy your entry ticket via a dedicated app and pick it up at the counter at the time you booked.

Registration and purchase of entry tickets is possible at [www.termemerano.it/go](http://www.termemerano.it/go).

Reserviere dein Ticket  
Prenota il tuo biglietto  
Book your ticket



[info@thermemeran.it](mailto:info@thermemeran.it)  
[info@termemerano.it](mailto:info@termemerano.it)  
Tel. +39 0473 252000



WAALWEGE  
SENTIERI  
TRAILS

# H I K I N G



# Wandern Escursioni Hiking

Ein Blick auf Merans Lage sollte reichen, um das Herz eines jeden Wanderers höherschlagen zu lassen. Ob nun der Naturpark Texelgruppe, das Ski- und Wandergebiet Meran 2000 oder der Meraner Höhenweg: Die Stadt ist umgeben von imposanten Gebirgszügen und leicht erreichbaren Wandergebieten, die von gemütlichen Spaziergängen bis zu anspruchsvollen Hochtouren alles bieten.

**HINWEIS:** Auch Wanderungen auf vermeintlich leichten Wegen sind sorgfältig und unter Berücksichtigung der herrschenden Wetterverhältnisse zu planen. Insbesondere ist auf angemessene Wanderbekleidung und auf robustes Schuhwerk zu achten.

Basta uno sguardo alla geografia di Merano e dintorni per appassionare un'escursionista. Dal Parco Naturale del Tessa all'Alta Via di Merano fino al comprensorio sciistico ed escursionistico di Merano 2000, la città è circondata da imponenti catene montuose e sentieri alpini facili da raggiungere e che offrono percorsi di diversa difficoltà, dalle semplici passeggiate alle impegnative escursioni in quota.

**AVVISO:** anche le escursioni su sentieri apparentemente facili devono essere pianificate con attenzione e tenendo conto delle condizioni meteorologiche. È fondamentale indossare abbigliamento e calzature adeguati.

A look at Meran's surroundings should suffice to get any hiker excited. The Texelgruppe Nature Park, the Meran 2000 ski and hiking area and the Merano High Mountain Trail are but some of the easily accessible hiking areas around town that offer everything from leisurely walks to demanding high-altitude hikes.

**Note:** Even hikes on trails that are reportedly easy should be carefully planned, taking the prevailing weather conditions into account. Particular attention should be paid to appropriate clothing and sturdy footwear.

[www.meranalpin.com](http://www.meranalpin.com)  
[www.wanderfuehrer.it](http://www.wanderfuehrer.it)

## DIE WAALWEGE RUND UM MERAN

Waale sind künstlich angelegte Kanäle, die zur Bewässerung von Obstwiesen und Weinbergen dienen. Schmale Wege entlang dieser Kanäle werden „Waalwege“ genannt; sie sind typisch für die Gegend rund um Meran. Angelegt wurden sie ab dem 13. Jahrhundert. Heute stellen sie ein erhaltenswertes Südtiroler Kulturgut dar und sind beliebte Spazierwege. Die Waalwege verlaufen meist eben durch Wälder, Apfelwiesen oder Weinreben, und führen vorbei an kulturellen und landschaftlichen Sehenswürdigkeiten. Die Waalwege rund um Meran haben eine Gesamtlänge von rund 60 Kilometern und sind meist das ganze Jahr über begehbar. Die Waale führen (witterungsabhängig) Wasser von Anfang April bis Ende Oktober.



## SENTIERI D'ACQUA INTORNO A MERANO

Le rogge (Waale in lingua tedesca) sono canali artificiali destinati al trasporto dell'acqua per l'irrigazione dei frutteti e dei vigneti. Gli stretti sentieri che affiancano questi canali sono detti Waalweg, cioè sentieri d'acqua. La loro costruzione iniziò nel XIII secolo. Oggi i Waalweg intorno a Merano sono una meta tra le più amate per passeggiare, poiché si snodano in gran parte attraverso boschi, meleti e vigneti e permettono di raggiungere molti luoghi di interesse storico e naturale. I sentieri d'acqua intorno a Merano si estendono complessivamente per circa sessanta chilometri e sono percorribili quasi tutto l'anno. Nelle rogge l'acqua è presente dall'inizio di aprile alla fine di ottobre, a seconda delle condizioni meteorologiche.

## THE WAALWEG TRAILS IN MERAN AND ENVIRONS

The "Waale" are man-made water channels designed for the irrigation of vineyards and orchards. The narrow trails along these channels are called "Waalwege", and are a peculiarity of Meran and Environs. They date back as far as the 13<sup>th</sup> century, thus being a part of the local cultural heritage, and are popular hiking routes.

The Waalweg trails run through forests, orchards and vineyards, past historic monuments and marvels of nature. They have a combined length of about 60 kilometers and are mostly passable in every season. Depending on general weather conditions, the Waal channels carry water from the beginning of April to the end of October.





WINE SHOP ■ WINE BAR ■ WINE TOUR  
WINE TASTING

CITY.VINOTHEK  
■  
LAUBEN 218 | MERAN  
■  
KELLEREIMERAN.IT



CITY.VINOTHEK  
■  
VIA PORTICI 218 | MERANO  
■  
CANTINAMERANO.IT

**MAISER WAALWEG**  
WAALWEG DI MAIA  
MAISER WAALWEG TRAIL



**📍** Saltaus im Passeiertal  
Saltusio in Val Passiria  
Saltaus/Saltusio in the Passeiertal Valley

**🏠** Saltaus - Meran | Saltusio - Merano

**↔** ca. 8 km

**🕒** ca. 2 ½ h

**📏** 0 m

**✓** 100 m



**🚗** 240 (Meran-St. Leonhard/Passeiertal, Haltestelle „Saltaus“ bei der Hirzer Seilbahn)  
240 (Merano-San Leonardo/Passiria, fermata Saltusio presso la Funivia Hirzer)  
240 (Meran-St. Leonhard/San Leonardo, bus stop “Saltaus” near the Hirzer Cable Car)

**P** Saltaus bei der Hirzer Seilbahn  
Saltusio alla funivia Hirzer  
Saltaus at the Hirzer Cable Car

**BRANDIS WAALWEG**  
WAALWEG DI BRANDIS  
BRANDIS WAALWEG



**📍** Oberlana | Lana di Sopra

**🏠** Oberlana (Gampenparkplatz) - Niederlana - Brandiser Wasserfall  
Lana di Sopra (parceggio Gampen) - Lana di Sotto - cascata di Brandis  
Oberlana (Gampen parking lot) - Niederlana - Brandis Waterfall

**↔** 2,5 km

**🕒** ca. 45 min

**📏** unwesentlich | scarso | negligible



**🚗** 211 (Meran-Lana), 214 (Lana-Völlan), 215 (Citybus Lana)  
211 (Merano-Lana), 214 (Lana-Foiana), 215 (Citybus Lana)  
211 (Meran-Lana), 214 (Lana-Völlan), 215 (Citybus Lana)

**P** Oberlana beim Gampenparkplatz  
Lana di Sopra presso il parceggio Gampen  
Oberlana Gampen parking lot

**TSCHARSER WAALWEG & SCHLOSS JUVAL**  
 WAALWEG DI CIARDES E CASTELLO JUVAL  
 TSCHARSER WAALWEG TRAIL & JUVAL CASTLE



**P** Parkplatz Juval | parcheggio Juval | Juval parking area  
**H** Parkplatz Juval - Shuttle bis Schloss Juval - Tscharser Waalweg - Tschars  
 Parcheggio Juval - navetta per Castel Juval - Waalweg di Ciardes - Ciardes  
 Juval parking area - shuttle service to Juval Castle - Tscharser Waalweg trail - Tschars  
 Tscharser Waalweg | Waalweg di Ciardes | Tscharser Waalweg trail

**↕** 5 km  
**↗** 50 m  
**✓** 300 m

**🚏** 251 (Meran-Staben, Haltestelle „Abzweigung Schnalstal“)  
 251 (Merano-Stava, fermata bivio Val Senales)  
 251 (Meran-Staben/Stava, bus stop “Abzweigung Schnalstal”)

**P** Parkplatz Juval | parcheggio Juval | Juval parking area

**KUENSER WAALWEG**  
 WAALWEG DI CAINES  
 KUENSER WAALWEG TRAIL



**P** Gasthof Ungericht | Ristorante Ungericht | Restaurant Ungericht  
**H** Gasthof Ungericht - Mutlechnerhof - Kuenser Waal - Gasthof Ungericht  
 Ristorante Ungericht - maso Mutlechnerhof - Waalweg di Caines - Ristorante Ungericht  
 Ungericht Hof farm - Mutlechnerhof farm - Caines Waalweg trail - Ungericht Hof farm

**↕** 6,3 km  
**🕒** ca. 2 ½ - 3 h  
**↗** ca. 290 m

**🚏** 240 (Meran-Kuens) | 240 (Merano-Caines) | 240 (Meran-Kuens)

**ALGUNDER WAALWEG**  
 WAALWEG DI LAGUNDO  
 ALGUNDER WAALWEG TRAIL



**P** Parkplatz Plars in der Nähe der Trauttmansdorffer Thronsessel  
 Parcheggio Plars vicino ai Troni di Trauttmansdorff  
 Parking place Plars near the Trauttmansdorff Thrones

**H** Plars - Algund - Gratsch  
 Plars - Lagundo - Quarazze  
 Plars - Algund/Lagundo - Gratsch/Quarazze

**↕** ca. 6 km  
**🕒** ca. 1 ¾ h  
**↗** 15 m  
**✓** ca. 70 m

**🚏** 213 (Meran-Partschins), 235 (Meran-Vellau)  
 213 (Merano-Parcines), 235 (Merano-Velloi)  
 213 (Meran-Partschins/Parcines), 235 (Meran-Vellau/Velloi)

**P** Plars, direkt am Zugang zum Waalweg  
 Parcheggio di Plars, all'inizio del Waalweg  
 Plars, at the Waalweg trail's starting point





**MARLINGER WAALWEG**  
WAALWEG DI MARLENGO  
MARLINGER WAALWEG TRAIL



- Töll/Partschins | Tel/Parcines | Töll/Tel (Partschins/Parcines)
- Töll - Marling - Lana | Tel - Marleno - Lana | Töll/Tel - Marling/Marleno - Lana
- ca. 12 km
- ca. 3 ½ h
- unwesentlich | scarso | negligible
- 180 m
- 
- 213 (Meran-Partschins, Haltestelle „Töll Schleuse“), 211 (Lana-Meran)  
213 (Merano-Parcines, fermata Chiusa Tel), 211 (Lana-Merano)  
213 (Meran-Partschins, bus stop “Töll Schleuse”), 211 (Lana-Meran)

**P** Töll; von Lana zurück nach Meran mit Bus 211 und 213 (Meran-Töll-Partschins)  
Tel; da Lana ritorno col bus 211 a Merano e 213 (Merano-Tel-Parcines)  
Töll; return from Lana to Meran with bus services 211 and 213 (Meran-Töll-Partschins)

**KÜRZERE VARIANTE: MARLINGER WAALWEG TÖLL-MARLING**  
VARIANTE BREVE: WAALWEG TEL-MARLENGO  
SHORTER VARIANT: MARLINGER WAALWEG TRAIL TÖLL/TEL-MARLING/  
MARLENGO



- Töll/Partschins | Tel/Parcines | Töll/Tel (Partschins/Parcines)
- Töll - Marling | Tel - Marleno | Töll - Marling/Marleno
- ca. 6 km
- ca. 2 h
- unwesentlich | scarso | negligible
- 140 m
- 
- 213 (Meran-Partschins, Haltestelle „Töll Schleuse“), 211 (Lana-Meran)  
213 (Merano-Parcines, fermata Chiusa Tel), 211 (Lana-Merano)  
213 (Meran-Partschins, bus stop “Töll Schleuse”), 211 (Lana-Meran)

**P** Töll; ab Marling retour mit Bus 212 nach Meran und 213 (Meran-Töll-Partschins)  
Tel; da Marleno ritorno col bus 212 a Merano e 213 (Merano-Tel-Parcines)  
Töll; return from Marling to Meran with bus services 212 and 213 (Meran-Töll-Partschins)

Weitere Informationen zu den Waalwegen finden Sie in der Broschüre „Waalwege rund um Meran“, die zum Preis von € 3,00 in der Kurverwaltung Meran (Freiheitsstraße 45) und in anderen Tourismusbüros erhältlich ist.  
Ulteriori informazioni sui sentieri d'acqua sono contenute nell'opuscolo “Sentieri d'acqua intorno a Merano” al costo di € 3,00 a disposizione presso l'Azienda di Soggiorno di Merano (corso Libertà 45) e presso altri uffici turistici.  
Further information about the Waalweg trails is included in the brochure “The Waalweg trails in Meran and Environs”, which is available from the Merano Tourist Office (Freiheitsstraße 45) and others tourist offices at the price of € 3.00.

**SCHENNER WAALWEG VOM NAIFTAL IN DIE MASULSCHLUCHT**  
WAALWEG DI SCENA DALLA VAL DI NOVA ALLA GOLA MASUL  
SCHENNER WAALWEG TRAIL FROM THE NAIFTAL VALLEY TO MASULSCHLUCHT GORGE



- Gegenüber der Talstation der Seilbahn Meran 2000  
Di fronte alla stazione a valle della funivia Merano 2000  
In front of the valley station of the Meran 2000 Cable Car
- Naiftal - St. Georgen - Cafe am Waal - Katzenleiter - Restaurant Pichler - Restaurant Hasenegg - Hoferhof - Waalerhütte (1.100 m) und retour; oder zurück bis zum Hoferhof und Abstieg nach Verdins  
Val di Nova - San Giorgio - Cafe am Waal - Katzenleiter (ripida discesa/salita sui gradini in pietra) - ristorante Pichler - ristorante Hasenegg - maso Hoferhof - baita Waalerhütte (1.100 m) e lo stesso percorso di ritorno o fino al maso Hoferhof e discesa a Verdins  
Naiftal - St. Georgen/San Giorgio - Cafe am Waal - Katzenleiter (a steep slope/ascent on stone steps) - Pichler restaurant - Hasenegg restaurant - Hoferhof farm - Waalerhütte cabin (1.100 m); return the same way or hike to Hoferhof farm and descend to Verdins

- 7,5 km
- ca. 2,5 h (pro Strecke | a percorso | each way)
- 460 m
- 460 m
- teilweise | in parte | partly

Zugang Naiftal: 1 oder 1A (von Meran), 232 (von Schenna), 231 (Verdins-Schenna-Meran)  
Accesso Val di Nova: 1 oppure 1A (da Merano), 232 (da Scena), 231 (Verdins-Scena-Merano)  
Access Naiftal Valley: 1 or 1A (from Meran), 232 (from Schenna), 231 (Verdins-Schenna-Meran)

**P** Talstation der Seilbahn Meran 2000  
Stazione a valle funivia Merano 2000  
Valley station of the Meran 2000 Cable Car

**KÜRZERE VARIANTE: SCHENNER WAALWEG**  
VARIANTE BREVE: WAALWEG DI SCENA  
SHORTER VARIANT: SCHENNER WAALWEG TRAIL



- gegenüber der Talstation der Seilbahn Meran 2000  
Di fronte alla stazione a valle della funivia Merano 2000  
In front of the valley station of the Meran 2000 Cable Car
- Naiftal - Talstation der Seilbahn Taser  
Val di Nova - stazione a valle della funivia Taser  
Naiftal - Taser Cable Car valley station

- ca. 4 km
- ca. 1 - 1 ½ h
- ca. 170 m
- 

1 oder 1A (Meran-Seilbahn Meran 2000), 233 (Seilbahn Taser-Schenna), 231 (Schenna-Meran)  
1 o 1A (Merano-funivia Merano 2000), 233 (funivia Taser-Scena), 231 (Scena-Merano)  
1 or 1A (Meran-Meran 2000 Cable Car), 233 (Taser Cable Car-Schenna), 231 (Schenna-Meran)

**P** Talstation der Seilbahn Meran 2000  
Stazione a valle della funiva Merano 2000  
Valley station of the Meran 2000 Cable Car

LEICHT  
FACILE

E  
A  
S  
Y





**MERAN | MERANO:**

**DER TAPPEINERWEG**

PASSEGGIATA TAPPEINER  
TAPPEINER TRAIL



**Zugangsmöglichkeiten (in Meran/Stadtzentrum):** von der Gilfklamm aus über einen Verbindungsweg, vorbei am Pulverturm; vom Steinernen Steg aus über den Kralingerweg oder über die Zenobergstraße; über den Tiroler Steig hinter der Pfarrkirche St. Nikolaus; von der Galileistraße (Talstation des Küchelberg-Sessellifts) aus; über den Schlehdorfweg in der Verdistraße

Accessi (da Merano/centro): dalla Passeggiata Gilf attraverso un collegamento verso la Polveriera (torre); dalla Salita Silvana attraverso la via Kralinger o la via Monte San Zeno; dalla scalinata alle spalle del Duomo; da via Galilei (stazione a valle seggiovia per Tirolo); da via Verdi attraverso la Salita Silvana

Entry points (in Meran centre): from the Gilf Gorge, on a path leading past the Gunpowder Tower; from the Stone Footbridge via the Kralingerweg or via the Zenobergstraße; via the Tiroler Steig behind St. Nikolaus Cathedral; on Galileistraße (at the valley station of the Küchelberg chairlift); and via the Schlehdorfweg from Verdistraße

**Meran Zentrum - Gratsch**  
Merano centro - Quarazze  
Meran town centre - Gratsch/Quarazze

ca. 6 km

ca. 1 h

ca. 60 m



**Zugangsmöglichkeiten mit Kinderwagen:** von der Galileistraße, von der Gilfpromenade oder von Gratsch aus

Accessi con passeggini: da via Galilei, dalla Passeggiata Gilf oppure da Quarazze  
Baby pushchair access: from Galileistraße; from the Gilf Promenade or from Gratsch/Quarazze

**Um zur Zugangsmöglichkeit in Gratsch zu gelangen:** 236 (Meran-Thurnstein, Haltestelle „Tappeinerweg“)  
Per raggiungere accesso da Quarazze: 236 (Merano-Castel Torre, fermata Passeggiata Tappeiner)  
To reach the entry point in Gratsch: 236 (Meran-Thurnstein, bus stop “Tappeinerweg”)

**DER KRÄUTERGARTEN** Mehr als 200 Arten wachsen im Kräutergarten am Tappeinerweg, unweit vom Pulverturm: Sie zeugen vom milden Klima, das so viele Sorten gedeihen lässt. Und wenn Sie die Arten und ihre Eigenschaften nicht erkennen, keine Sorge: Die botanischen Schilder helfen Ihnen weiter.

**L'ORTO DELLE ERBE AROMATICHE** Oltre 200 specie prosperano nell'orto delle erbe aromatiche sulla Passeggiata Tappeiner, non lontano dalla Polveriera: sono testimonianza del clima mite che consente a tantissime varietà di prosperare. E se non riconoscete le specie e le rispettive proprietà, tranquilli: le tavole botaniche arrivano in soccorso.

**THE PUBLIC HERB GARDEN** More than 200 species thrive in the herb garden on the Tappeiner Trail, not far from the Gunpowder Tower: they bear witness to the mild climate that allows so many varieties to thrive. And if you don't recognize the species and their respective properties, don't worry: the botanical signs help you further.

**LÄNGERE VARIANTE 1: TAPPEINERWEG & ALGUNDER WAALWEG**

**VARIANTE PIÙ LUNGA 1: PASSEGGIATA TAPPEINER & WAALWEG DI LAGUNDO**

**LONGER VARIANT 1: TAPPEINER TRAIL & ALGUNDER WAALWEG TRAIL**



siehe Tappeinerweg | vedi Passeggiata Tappeiner | see Tappeiner Trail

**Meran Zentrum - Gratsch - Algunder Waalweg - Mitterplars/Algund**  
Merano centro - Quarazze - Waalweg di Lagundo - Mitterplars/Lagundo  
Meran town centre - Gratsch/Quarazze - Algunder Waalweg Trail - Mitterplars/Algund

ca. 10 km

ca. 2 ½ - 3 h

ca. 180 m

ca. 25 m



213 (Partschins-Mitterplars/Algund-Meran)  
213 (Parcines-Plars di Mezzo/Lagundo-Merano)  
213 (Partschins-Mitterplars/Algund-Meran)

**LÄNGERE VARIANTE 2: TAPPEINERWEG & DORF TIROLO**

**VARIANTE PIÙ LUNGA 2: PASSEGGIATA TAPPEINER & TIROLO**

**LONGER VARIANT 2: TAPPEINER TRAIL & DORF TIROL/TIROLO**



siehe Tappeinerweg | vedi Passeggiata Tappeiner | see Tappeiner Trail

**Meran Zentrum - Gratsch - Schloss Thurnstein - St.-Peter-Kirche - Schloss Tirol - Dorf Tirol - Falknerpromenade - Tiroler Steig - Meran Zentrum**  
Merano centro - Quarazze - Castel Torre - chiesa San Pietro - Castel Tirol - Tirolo - Passeggiata Falkner - sentiero Tiroler (Tiroler Steig) - Merano centro  
Meran town centre - Gratsch - Thurnstein Castle - St. Peter Parish Church - Tyrol Castle - Dorf Tirol - Falkner Promenade - Tiroler Steig - Merano town centre

ca. 11 km

ca. 3 - 3 ½ h

ca. 310 m

ca. 320 m



Wer die Rundtour abkürzen möchte, kann von Dorf Tirol mit dem Bus 221 oder mit dem (ab Anfang April geöffneten) Sessellift nach Meran zurückfahren.  
Chi vuole accorciare il tour può prendere l'autobus 221 da Tirolo oppure la seggiovia (aperta dagli inizi di aprile) per ritornare a Merano.  
To shorten the tour, return to Dorf Tirol by bus (service 221) or to Meran by taking the chairlift, which runs from early April.

**MERAN | MERANO:**

**DER SISSI-WEG**

SENTIERO DI SISSI  
SISSI'S PATH



📍 Das Kurhaus auf der Kurpromenade oder die Gärten von Schloss Trauttmansdorff (geöffnet ab 29. März)  
Kurhaus sulla Passeggiata Lungo Passirio o Giardini di Castel Trauttmansdorff (aperti dal 29 marzo)  
The Kurhaus on the Passer Promenade or the Gardens of Trauttmansdorff Castle (open from March 29<sup>th</sup>)

↕ ca. 3 km  
🕒 ca. 45 min.  
🗺️ unwesentlich | scarso | negligible

🚶♂️ 1 oder 1B (M. Himmelfahrt-Trauttmansdorff) oder 4 (Bahnhof-Trauttmansdorff)  
1 o 1B (S. Maria Assunta-Giardino Botanico/Trauttmansdorff) oppure 4 (Stazione-Giardino Botanico/Trauttmansdorff)  
1 or 1B (M. Himmelfahrt-Trauttmansdorff) or 4 (Train station-Trauttmansdorff)



**MERAN | MERANO:**

**DIE PROMENADEN AN DER PASSER**

LE PASSEGGIATE LUNGO IL PASSIRIO  
THE PROMENADES ON THE PASSER



📍 Hotel Aurora  
🏠 Hotel Aurora nahe Theaterbrücke - Passer flussaufwärts - Kurpromenade mit Kurhaus - Winterpromenade - Gilfpromenade - Übergang zur Sommerpromenade - Passer flussabwärts - Elisabeth-Park/Sissi-Statue - Postbrücke - retour über die Kurpromenade - Theaterbrücke  
Hotel Aurora nei pressi del ponte Teatro - orograficamente a destra del torrente Passirio - Passeggiata Lungo Passirio con il Kurhaus - Passeggiata d'Inverno - Passeggiata Gilf - passaggio alla Passeggiata d'Estate - Passirio riva destra del corso d'acqua - Parco Elisabetta con statua - ponte della Posta - ritorno attraverso la Passeggiata Lungo Passirio - ponte Teatro  
Hotel Aurora near the Theater Bridge - upriver the Passer - Passer Promenade with the Kurhaus - Winter Promenade - Gilf Promenade - transition to the Summer Promenade - left side of the Passer River - Elisabeth parc with statue - Post Bridge - return the Passer Promenade - Theater Bridge

↕ 2,5 km  
🕒 ca. 50 min.  
🗺️ unwesentlich | scarso | negligible



Weitere Informationen zum Tappeinerweg und zum Sissi-Weg finden Sie in einem kostenlosen Infolyer, der in der Kurverwaltung Meran (Freiheitsstraße 45) oder online unter [www.meran.eu](http://www.meran.eu) verfügbar ist.  
Ulteriori informazioni sulla Passeggiata Tappeiner e sul Sentiero di Sissi sono contenute in un opuscolo gratuito disponibile presso l'Azienda di Soggiorno di Merano (corso Libertà 45) o online su [www.meran.eu](http://www.meran.eu).  
Further information about the Tappeiner Trail and Sissi's Path is included in a free leaflet that is either available in the Merano Tourist Office (Freiheitsstraße 45) or online at [www.meran.eu/en](http://www.meran.eu/en).



## DORF TIROL | TIROLO:

● WALDWEG  
SENTIERO DEL BOSCO  
FOREST PATH



# Tiroler Kreuz - Weg Nr. 23 - Weg Nr. 6 - Tiroler Kreuz  
Tiroler Kreuz - sentiero nr. 23 - sentiero nr. 6 - Tiroler Kreuz  
Tiroler Kreuz - path no. 23 - path no. 6 - Tiroler Kreuz

🚶 23, 6

↕ ca. 2,1 km

🕒 1 h 10 min

↗ 73 m

↘ 73 m



📄 221 (Meran-Dorf Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz)  
221 (Merano-Tirolo), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz)  
221 (Meran-Dorf Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz)

## DORF TIROL | TIROLO:

● WEINWEG  
SENTIERO DEL VINO  
WINE PATH



# Tourismusverein - Hauptstraße - Keschtngasse - Falknerpromenade -  
Schlossweg - Hauptstraße - Tourismusverein  
Ufficio turistico - via Principale- vicolo dei Castagni - Passeggiata Falkner -  
via del Castello - via Principale - ufficio turistico  
Tourist office - Hauptstraße - Keschtngasse - Falknerpromenade - Schlossweg -  
Hauptstraße - Tourist office

🚶 Keschtngasse, Weinweg (Sentiero del Vino | Wine Path), Schlossweg

↕ 2 km

🕒 1 ¾ h

↗ 100 m

↘ 100 m



📄 221 (Meran-Dorf Tirol)  
221 (Merano-Dorf Tirolo)  
221 (Meran-Dorf Tirol)

P<sub>e</sub> Parkplatz unterhalb des Tourismusvereines  
Parcheggio vicino all'ufficio turistico  
Parking near the tourist office





Spannende Wanderungen und Mountainbike-Ausflüge, ein Klettersteig, großer Kinderspaß im Outdoor Kids Camp und mit dem Alpin Bob, sonnige Terrassen für den kulinarischen Genuss.

Entusiasmanti escursioni a piedi o con la mountain bike, l'avvincente via ferrata, divertimento per i bambini nell'Outdoor Kids Camp o con l'Alpin Bob e relax sulle terrazze dei rifugi.

Hiking trails and mountain bike routes surrounded by a breathtaking panorama. Fun for the little mountain explorers in the Outdoor Kids Camp or on the Alpin Bob and relax on the sunny terraces of the huts.

YOUR TICKET



**HAFLING | AVELENGO:**

- **SULFNER WEIHER**
- LAGHETTO SULFER
- SULFNER WEIHER POND



- 📍 **Parkplatz Nusser/Hafling**  
Parcoggio Nusser/Avelengo  
Parking Nusser/Hafling

- 🏠 **Parkplatz Nusser - Café Pizzeria Platzl - Sulfner Weiher - St. Kathrein - Parkplatz Nusser**  
Parcoggio Nusser - Café Pizzeria Platzl - Laghetto Sulfner - S.ta Caterina - Parcoggio Nusser  
Parking Nusser - Café Pizzeria Platzl - Sulfner Weiher Pond - St. Kathrein - Parking Nusser

🚶 14, 14A, 11, 50, 2

📏 4 km

🕒 1 ½ h

📏 420 m

📏 420 m

- 🚏 225 Meran-Falzeben (Haltestelle „Nusser“)
- 225 Merano-Falzeben (fermata “Nusser”)
- 225 Meran-Falzeben (bus stop “Nusser”)

- P** **Parkplatz Nusser**  
Parcoggio Nusser  
Parking Nusser





**HAFLING | AVELENGO:**

- **HAFLINGER ERLEBNISWEG**  
SENTIERO AVVENTURA HAFLINGER  
HAFLINGER ADVENTURE TRAIL



- 📍 **Hafling Dorf/Kreisverkehr**  
Avelengo paese/incrocio  
The traffic roundabout in the village of Hafling

- 🚶 **Hafling Dorf bis St. Kathrein/Hafling**  
Da Avelengo paese a Santa Caterina/Avelengo  
From Hafling Village to St. Kathrein/Santa Caterina (Hafling)

- 👤 2
- ↔ ca. 4,4 km
- 🕒 2 h
- ⬆ 63 m
- ⬆ 96 m
- 👤 🚶

- 🚗 225 (Meran-Hafling, Haltestelle „Hafling Dorf“)  
225 (Merano-Avelengo, fermata Avelengo Paese)  
225 (Meran-Hafling, bus stop “Hafling Dorf”)

- 🅑 **Hafling Dorf am Kreisverkehr**  
Alla rotonda di Avelengo paese  
“Hafling Dorf” at the traffic roundabout

32



**JOSEF'S CAFÉ & BISTRO**

Südtiroler Spezialitäten und Gerichte aus der italienischen und internationalen Küche, zubereitet mit frischen Zutaten und vorwiegend regionalen, hochwertigen Produkten.

Specialità altoatesine e piatti della cucina italiana e internazionale, con ingredienti freschi e tutta la qualità dei prodotti regionali.

Falzeben 225 in Hafling · via Falzeben 225 ad Avelengo  
T.+39 0473279590 · www.josef.bz · info@josef.bz

**VÖRAN | VERANO:**

- **RUNDWEG KNOTTNKINO<sup>3</sup>**  
PERCORSO CINEMA NATURA “KNOTTNKINO<sup>3</sup>”  
LOOP TRAIL KNOTTNKINO<sup>3</sup>



- 📍 **Bergstation Seilbahn Burgstall-Vöran**  
Stazione a monte della funivia Postal-Verano  
Mountain station of the Funicular Burgstall/Postal-Vöran/Verano

- 🚶 **Vöran - Eggerhof - Rotstein Knott - Beimstein Knott - Timpfler Knott - Bergstation Seilbahn in Vöran**  
Verano - maso Eggerhof - Rotstein Knott - Beimstein Knott - Timpfler Knott - stazione a monte della funivia Verano  
Vöran - Eggerhof inn - Rotstein Knott - Beimstein Knott - Timpfler Knott - mountain station of the Funicular Burgstall-Vöran

- 👤 **1, 12, 14A, 14 (Beschilderung Knottnkino<sup>3</sup> folgen)**  
1, 12, 14A, 14 (seguire le indicazioni per il “Knottnkino<sup>3</sup>”)  
1, 12, 14A, 14 (follow the sign “Knottnkino<sup>3</sup>”)

- ↔ ca. 11,3 km
- 🕒 4 h
- ⬆ 470 m
- ⬆ 450 m
- 👤 🚶

- 🚗 201 (Meran-Burgstall) | 201 (Merano-Postal) | 201 (Meran-Burgstall)  
204 (Hafling-Vöran) | 204 (Avelengo-Verano) | 204 (Hafling-Vöran)

- 🅑 **Seilbahn Burgstall-Vöran oder mit dem Auto direkt nach Vöran (Parkplatz bei der Pfarrkirche in Vöran oder beim Eggerhof)**  
Funivia Postal-Verano o direttamente a Verano (parcheggio presso la chiesa parrocchiale o il ristoro Eggerhof)  
Burgstall-Vöran Funicular or in Vöran (parking area next to the church of Vöran or at the Eggerhof inn)

33



**LANA:**

- **VÖLLAN - TALMÜHLE - ST. HIPPOLYT - VÖLLAN**  
FOIANA - TALMÜHLE - SAN IPPOLITO - FOIANA  
VÖLLAN - TALMÜHLE - ST. HIPPOLYT - VÖLLAN



- 📍 Dorfzentrum Völlan | centro paese di Foiana | Völlan town centre
- 🏠 Dorfzentrum Völlan - Talmühle - Narauner Weiher - St. Hippolyt  
Centro paese di Foiana - Talmühle - "Narauner Weiher" - San Ippolito  
Völlan town centre - Talmühle - "Narauner Weiher" - St. Hippolyt

- 👤 8, 7
- ↕ 5 km
- 🕒 ca. 2 h
- ↗ ca. 100 m
- ↘ ca. 100 m

- 👥
- 🚗 214 (Lana-Völlan) | 214 (Lana-Foiana) | 214 (Lana-Völlan/Foiana)
- 📍 Dorfzentrum Völlan | Centro paese di Foiana | Völlan town centre

**LANA:**

- **VIGILJOCH RUNDWANDERUNG**  
ESCURSIONE INTORNO AL MONTE SAN VIGILIO  
CIRCULAR HIKE ON THE VIGILJOCH MOUNTAIN



- 📍 Bergstation Seilbahn Vigiljoch, Lana  
Stazione a monte della funivia San Vigilio, Lana  
Vigiljoch Cable Car mountain station, Lana
- 🏠 Bergstation Seilbahn Vigiljoch - Weg Nr. 34 - Nr. 9 zum Bergsee „Schwarze Lacke“ -  
Weg Nr. 7 - zurück zum Ausgangspunkt  
Stazione a monte della funivia San Vigilio - sentiero n. 34 e n. 9 fino al Laghetto Nero -  
sentiero n. 7 - punto di partenza  
Mountain station of the Vigiljoch Cable Car - path no. 34 and no. 9 to the mountain  
lake "Schwarze Lacke" - path no. 7 - back to starting point

- 👤 34, 9, 7
- ↕ 8,1 km
- 🕒 ca. 2 ½ h
- ↗ 422 m
- ↘ 422 m

- 👥
- 🚗 Seilbahn Vigiljoch | funivia San Vigilio | Vigiljoch Cable Car
- 🚗 211 (Lana-Meran), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Völlan)  
211 (Lana-Merano), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Foiana)  
211 (Lana-Meran), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Völlan)
- 📍 Seilbahn Vigiljoch | Funivia San Vigilio | Vigiljoch Cable Car

**NATURNS | NATURNO:**

- **THERMAL.WASSER.WANDERUNG**  
ESCURSIONE.ACQUA.TERMALE  
THERMAL.WATER.HIKE



- 🏠 Parkplatz Juval - Sonnenhof - Tscharser Waalweg - Stabener Waalweg - Staben -  
Biotop & Urquelle Bad Kochenmoos  
Parcheggio Juval - Sonnenhof - Waalweg di Ciardes - Waalweg di Stava - Stava -  
biotopo & sorgente Bad Kochenmoos  
Juval parking area - Sonnenhof - Ciardes Waalweg path - Staben Waalweg path -  
Staben - biotope & source Bad Kochenoos

- ↕ 6,1 km
- 🕒 2 ¾ h
- ↗ 351
- ↘ 348

- 🚗 251 (Meran-Naturns/Staben, Haltestelle „Abzweigung Schnalstal“)  
251 (Merano-Naturno/Stava, fermata "bivio Val Senales")  
251 (Meran-Naturns/Staben, bus stop "bivio Schnalstal")

- 📍 **P** Parkplatz Juval  
Parcheggio Juval  
Juval parking area

**NATURNS | NATURNO:**

- **WALLBURGBODEN**  
WALLBURGBODEN  
WALLBURGBODEN



- 🏠 Naturns - Panoramaweg - Wiedenplatzerkeller - Wallburgweg - Wallburgboden -  
Schwalbennest - Naturns  
Naturno - sentiero panoramico - ristorante Wiedenplatzerkeller - sentiero  
Wallburgweg - Wallburgboden - ristoro Schwalbennest - Naturno  
Naturns - panoramic trail - Wiedenplatzerkeller - Wallburg trail - Wallburgboden -  
Schwalbennest - Naturns

- ↕ 7,2 km
- 🕒 2 ¾ h
- ↗ 470
- ↘ 470

- 🚗 251 (Meran-Naturns, Haltestelle „Rathaus“)  
251 (Merano-Naturno, fermata "Municipio")  
251 (Meran-Naturns, bus stop "Rathaus")

- 📍 **P** Naturns Zentrum oder Friedhof  
Centro di Naturno oppure al cimitero  
Naturns centre or cemetery



**PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:**

**WANDERUNG ZUM SEEBER SEE**

ESCURISONE AL LAGHETTO SEEBER  
HIKE TO THE SEEBER LAKE



**Seeber Parkplatz - Seeber Alm** (ohne den Bach zu überqueren) - taleinwärts - Seehügel - Seeber See - Oberglaneggalm - Seeber Parkplatz  
Parcheggio Seeber - malga Seeber Alm (senza attraversare il torrente) - verso valle - colle Kopf - laghetto Seeber - malga Oberglanegg - parcheggio Seeber  
Seeber parking - Seeber Alm pasture (without crossing the stream) - Kopfhügel - Seeber lake - Oberglanegg pasture - Seeber parking

Seeumrundung: Achtung sumpfiges Gelände! Nr. 44 und 43

Giro del lago: Attenzione alla palude! N. 44 e 43

Lake circumnavigation: Beware of swampy terrain! No. 44 and 43



44, 43, 43a, 20a



2 km



ca. 2 ½ h



ca. 350 m



Rundwanderung



240 (Meran-Moos), Timmelbus 335/242 Moos-Seeber Kehre (nur im Sommer)

240 (Merano-Moos), bus per Passo Rombo 335/242 Moos-Seeber tornante (solo in estate)

240 (Meran-Moos), Timmelbus 335/242 Moos-Seeber reversement (only in summer)



Täglich geöffnet | aperto tutti i giorni | open daily

**BRAUHAUS**  
**MARTINERH** F  
HOTEL · RESTAURANT · PIZZERIA



**BRAUHAUS**

Pizzeria  
Restaurant | ristorante  
Biergarten | giardino della birreria | beer garden  
Takeaway

www.martinerhof.it  
+39 0473 641226  
info@martinerhof.it

**BRAUEREI | BIRRIFICIO**  
**| BREWERY**

diverse hausgebraute Biersorten |  
diversi tipi di birra fatti in casa | craft beer  
unfiltriert | non filtrato | unfiltered  
Führung mit Verkostung |  
visite guidate con degustazione

Adresse:  
Jaufenstraße 15, 39010  
St. Martin in Passeier

**PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:**

**SCHILDHÖFEWEG IN SALTAUS**

LA PASSEGGIATA DEI MASI DELLO SCUDO

THE SCHILDHÖFEWEG TRAIL (SCHILDHÖFE ARE TYPICAL FARMS OF PASSEIERTAL VALLEY)



**Schildhof Saltauserhof in Saltaus | maso dello scudo Saltusio | Schildhof Saltauserhof in Saltaus**

**Schildhof Saltauserhof - Schildhof Haupold - Schildhof Granstein - Passerdammweg** - zurück zum Ausgangspunkt. Entlang des Weges werden Themen wie „Die Kastanienhaine“, „Der Wald“, „Kardinal Haller“ sowie „Das Gericht Passeier“ aufgegriffen.

Maso dello scudo Saltusio - maso Haupold - maso Granstein - costeggiando il fiume Passirio - punto di partenza. I castagneti, il bosco, il cardinal Haller e il tribunale della valle: da scoprire.

Saltauserhof - Haupold farm - Granstein farm - along the Passer river - back to starting point. Themes such as “The Chestnut Groves”, “The Forest”, “Cardinal Haller” and “The Court of Passeier” are taken up along the path.



1,6,2a



5,5 km



ca. 2 h



ca. 200 m



240 (Meran-Saltaus)

240 (Merano-Saltusio)

240 (Meran-Saltaus)





# ultental

bei Meran  
presso Merano



18.05. -  
01.11.2024  
🕒 9:00-17:00  
täglich in Betrieb  
aperto tutti giorni  
open daily



38

## Bewegend schön.

Mit der Seilbahn über die Baumgrenze. Gipfel, Bergseen und Almen entdecken. Natur spüren. Und Gastfreundschaft.

## Orizzonte, arrivo!

Antiche malghe, romantici rifugi e splendide vette: Ricaricatevi di energia positiva e scoprite l'ospitalità genuina.

## Movingly beautiful.

Ancient mountain huts, romantic refuges, and splendid peaks: Recharge with positive energy and discover genuine hospitality.

werbellust - Foto: Gerd Pöcher, Thomas Monacino



[www.ultental.it](http://www.ultental.it)  
T +39 0473 795387



39

## PARTSCHINS | PARCINES:

- PARTSCHINSER WASSERFALL AB PARTSCHINS  
CASCATA DI PARCINES DA PARCINES  
PARCINES WATERFALL FROM PARTSCHINS



- 📍 Ortszentrum Partschins | centro di Parcines | village centre of Partschins
- 🏠 Ortszentrum Partschins - Sonnenbergweg - Hängebrücke - Winklerhof - Weg Nr. 1 - Gasthaus Birkenwald - Weg Nr. 23 - Wasserfall  
Rückweg: gleich wie Hinweg oder mit Bus Nr. 265  
Centro di Parcines - vicolo Sonnenbergweg - ponte sospeso - maso Winklerhof - sentiero n. 1 - trattoria Birkenwald - sentiero n. 23 - cascata  
Ritorno: seguire lo stesso sentiero dell'andata o prendere l'autobus n. 265  
Village centre of Partschins - Sonnenbergweg (path) - hanging bridge - Winklerhof - path no. 1 - guesthouse Birkenwald - path no. 23 - waterfall  
Return: same path or by bus no. 265
- 🚶 Sonnenbergweg (sentiero/path), 1, 23
- ↕ 6,8 km
- 🕒 3 h
- ↗ 442 m
- ↘ 442 m
- 🔄
- 👤
- 📄 213 (Meran-Partschins) | 213 (Merano-Parcines) | 213 (Meran-Partschins)
- 📍 Ortszentrum Partschins | Centro di Parcines | Partschins town centre

## ST. WALBURG/ULTEN | SANTA VALBURGA/VAL D'ULTIMO:

- ZOGGLER STAUSEE  
LAGO DI ZOCCOLO  
ZOGGLER STAUSEE LAKE



- 📍 Zogglers Staudamm in St. Walburg im Ultental  
Diga del Lago di Zoccolo a Santa Valburga in Val d'Ultimo  
The Zogglers dam in St. Walburg/Santa Valburga in the Ultental Valley
- 🏠 St. Walburg - Kuppelwies - St. Walburg  
Santa Valburga - Pracupola - Santa Valburga  
St. Walburg - Kuppelwies/Pracupola - St. Walburg
- ↕ 7,7 km
- 🕒 2 h
- ↗ 32 m
- ↘ 30 m
- 🔄
- 👤
- 📄 245 (Meran-St. Gertraud, Haltestelle „Staudamm Zogglers Stausee“)  
245 (Merano-S. Gertrude, fermata diga Lago di Zoccolo)  
245 (Meran-St. Gertraud/Santa Gertrude, bus stop “Zogglers Staudamm”)
- 📍 Zogglers Staudamm  
Diga Lago di Zoccolo  
Zogglers dam



MITTEL  
MEDIO

# ME DI UM





**MERAN | MERANO:**

- **AUF ALTEM FAHRWEG VON MERAN NACH HAFLING/ST. KATHREIN  
SULLA VECCHIA STRADA DA MERANO AD AVELENGO/S. CATERINA  
ALONG THE OLD DRIVEWAY FROM MERAN TO HAFLING**



📍 Schloss Rametz | Castello Rametz | Rametz Castle

🏠 Schloss Rametz - Labers - St. Kathrein/Hafling  
Castello Rametz - Labers - S. Caterina/Avelengo  
Rametz Castle - Labers - St. Kathrein/S. Caterina-Hafling

- 🚶 2b
- ↕ 5 km
- 🕒 2,5 h
- ↗ 800 m

🚗 1, 1A oder 1B (von Meran), 231 (von Schenna), retour Bus 225 (Hafling/St. Kathrein-Meran)  
1, 1A oppure 1B (da Merano), 231 (da Scena), ritorno 225 (Avelengo/S. Caterina-Merano)  
1, 1A or 1B (from Meran), 231 (from Schenna), return 225 (Hafling/St. Kathrein-Meran)

**DORF TIROL | TIROLO:**

- **HERRSCHAFTSWEG  
SENTIERO HERRSCHAFTSWEG  
HERRSCHAFTSWEG PATH**



🏠 Tourismusverein - Weg Nr. 26 - Schloss Tirol - Richtung Vellau - Restaurant Schneeweisshof - Herrschaftsweg Nr. 28 - Weg Nr. 23A - Innerfarmerhof - Außerfarmerhof - Weg Nr. 23 B - Dorfzentrum  
Ufficio turistico - n. 26 - Castel Tirol - direzione Velloi - ristoro Schneeweisshof - Herrschaftsweg n. 28 - n. 23A - Innerfarmerhof - Außerfarmerhof - n. 23 B - centro paese  
Tourist office - trail no. 26 - Tirol Castle - direction Vellau - Schneeweisshof snack station - Herrschaftsweg no. 28 - trail no. 23A - Innerfarmerhof - Außerfarmerhof - trail no. 23 B - Dorf Tirol centre

- 🚶 26, Herrschaftsweg, 23 A, 23 B
- ↕ 6,7 km
- 🕒 3 h
- ↗ 462 m
- ↘ 462 m

🚗 221 (Meran-Dorf Tirol) | 221 (Merano-Dorf Tirol) | 221 (Meran-Dorf Tirol)

🅑 Parkplatz unterhalb des Tourismusvereines  
Parcheggio vicino all'ufficio turistico  
Parking spaces near the tourist office

**DORF TIROL | TIROLO:**

- **BOCKERHÜTTE  
RIFUGIO BOCKERHÜTTE  
BOCKERHÜTTE**



🏠 Talstation Seilbahn Hochmuth - Gasthof Hochmuth - Weg Nr. 22 - Gasthof Steinegg und Mutkopf - Weg Nr. 23 (Richtung Mutspitze) - Bockersteig Nr. 22 - Bockerhütte - Weg Nr. 6 - Kügleralm - Gasthof Longfall - Tiroler Kreuz  
Funivia Hochmuth - albergo Hochmuth - n. 22 - albergo Steinegg e Mutkopf - n. 23 (direzione Cima Mutspitze) - Bockersteig n. 22 - rifugio Bockerhütte - n. 6 - malga Kügler - ristorante Longfall - ristorante Tiroler Kreuz  
Hochmuth Cable Car - Hochmuth inn - trail no. 22 - Steinegg e Mutkopf inn - trail no. 23 (direction Mutspitze peak) - Bockersteig trail no. 22 - Bockerhütte alpine hut - trail no. 6 - Kügler inn - Longfall inn - Tiroler Kreuz

- 🚶 22, 22B, 6
- ↕ ca. 10 km
- 🕒 4 h
- ↗ 780 m
- ↘ 1247 m

🚗 Seilbahn Hochmuth | funivia Hochmuth | Hochmuth Funicular

🚗 221 (Meran-Dorf Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-Haltestelle Seilbahn Hochmuth)  
221 (Merano-Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-fermata funivia Hochmuth)  
221 (Meran-Dorf Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-bus stop Hochmuth Funicular)

🅑 **P** Parkplatz bei der Seilbahn Hochmuth  
Parcheggio presso la funivia Hochmuth  
Parking at the Hochmuth Funicular





## HAFLING/MERAN 2000 | AVELENGO/MERANO 2000:

- HÜTTENWANDERUNG MERAN 2000
- TOUR DEI RIFUGI DI MERANO 2000
- MERAN 2000 HUTS LOOP



📍 Falzeben/Hafling | Falzeben/Avelengo

🏠 Falzeben - Waidmannalm - Kirchsteiger Alm - Meraner Hütte - Maiser Alm - Moschwald Alm - Falzeben

Falzeben - malga Waidmannalm - malga Kirchsteiger Alm - rifugio Merano/Meraner Hütte - malga Maiser Alm - malga Moschwald Alm - Falzeben  
Falzeben - Waidmannalm mountain hut - Kirchsteiger Alm mountain hut - Meraner Hütte mountain hut - Maiser Alm mountain hut - Moschwald Alm mountain hut - Falzeben

👤 14, 18, 18A, E 5, 15, 51

📏 12,2 km

🕒 4 ½ h

📈 930 m (mit Umlaufbahn | con cabinovia | with cable car 430 m)

📏 930 m



📍 225 (Meran-Hafling, Haltestelle „Falzeben“)

225 (Meran-Avelengo, fermata “Falzeben”) | 225 (Meran-Hafling, bus stop “Falzeben”)

📍 Talstation der Umlaufbahn Falzeben/Hafling | stazione a valle della cabinovia Falzeben/Avelengo | Falzeben Cable Car valley station in Hafling

**Alternativ ab der Bergstation oder der Kabinenbahn „Naifjoch“**

**In alternativa dalla stazione a monte o dalla cabinovia “Naifjoch”**

**Alternatively from the mountain station or the cable car “Naifjoch”**

44

*Restaurant | Ristorante Hotel Falzeben*  
*Essen bei Freunden | Mangiare in amicizia*

Direkt an der Talstation | Direttamante presso la stazione a valle



- Große Panoramaterasse – idealer Ausgangspunkt für Wanderungen
- Durchgehend warme Küche ab 11.30 Uhr
- Südtiroler Spezialitätenküche, traditionell und nachhaltig
- Ideal für Familienfeste und Betriebsessen
- Grande terrazza panoramica – partenza ideale per le vostre escursioni
- Cucina calda continuata dalle ore 11.30
- Cucina tradizionale e sostenibile con specialità dell'Alto Adige
- Ideale per feste di famiglia e pranzi aziendali

Tischreservierungen | Prenotazioni: T +39 0473 27 94 23

## HAFLING/MERAN 2000 | AVELENGO/MERANO 2000:

- KREUZJOCH (GIOGO)



📍 Bergstation Meran 2000 (Fahrt mit der Seilbahn Meran 2000 ab Meran oder Umlaufbahn ab Falzeben/Hafling)

Stazione a monte della funivia Merano 2000 (raggiungibile con la funivia stessa da Merano o con la cabinovia da Falzeben/Avelengo)

Meran 2000 summit station (ride with the Meran 2000 Funicular from Meran or with the Falzeben Cable Car from Hafling)

🏠 Bergstation Meran 2000 - Kirchsteiger Alm - Meraner Hütte - Kreuzjöchl - Kreuzjoch - Kreuzjöchl - Kirchsteiger Alm - Meran 2000

Stazione a monte della funivia Merano 2000 - malga Kirchsteiger Alm - rifugio Merano/Meraner Hütte - Kreuzjöchl (forcella) - Kreuzjoch (giogo)- Kreuzjöchl (forcella)- malga Kirchsteiger Alm - Merano 2000

Meran 2000 summit station - Kirchsteiger Alm mountain hut - Meraner Hütte mountain hut - Kreuzjöchl - Kreuzjoch - Kreuzjöchl - Kirchsteiger Alm mountain hut - Meran 2000

👤 18A, 14, 4 (E5)

📏 15 km

🕒 4 ¾ h

📈 516 m

📏 516 m



Seilbahn Meran 2000 | funivia Merano 2000 | Meran 2000 Funicular

📍 1A Haltestelle Bergbahn Meran 2000 Talstation (+ Bergbahn Meran 2000)

1A fermata stazione a valle della funivia Merano 2000 (+ funivia Merano 2000)

1 A bus stop Meran 2000 Funicular summit station (+ Meran 2000 Funicular)

📍 Talstation der Seilbahn Meran 2000

Stazione a valle della funivia Merano 2000

Meran 2000 Funicular summit station

45



# VIGILJOCH

1912 .COM



## Neue Seilbahn seit 2023

In nur 6 Minuten auf 1500 Meter.  
Platz für 40 Personen in den modernen Kabinen.



### LANA:

- VIGILJOCH - BÄRENBADALM - NATURNSERALM  
MONTE SAN VIGILIO - MALGA BAGNO DELL'ORSO - MALGA DI NATURNO  
VIGILJOCH - BÄRENBAD ALM - NATURNSER ALM



- 📍 Bergstation Sessellift Vigiljoch  
Stazione a monte della seggiovia San Vigilio  
Vigiljoch chairlift mountain station
- 🏠 Bergstation Sessellift Vigiljoch - Bärenbad Alm - Naturner Alm  
Stazione a monte della seggiovia di San Vigilio - malga Bärenbad Alm - malga Naturner Alm  
Vigiljoch chairlift mountain station - Bärenbad Alm - Naturner Alm
- 🚶 4, 2, 9, 9 A  
Variante Rückweg | variante di ritorno | variation with return - 30, 9, 34
- ↔ 11,5 km
- 🕒 3 ½ h
- ↗ 200 m
- ↘ 450 m
- 🔄👥
- 🚗 211 (Lana-Meran), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Völlan)  
211 (Lana-Merano), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Foiana)  
211 (Lana-Meran), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Völlan)
- 🅑 Seilbahn Vigiljoch | Funivia San Vigilio | Vigiljoch Cable Car

### BURGSTALL | POSTAL:

- BURGSTALL HÖFETOUR  
POSTAL PERCORSO CIRCOLARE  
BURGSTALL HÖFETOUR
- 🏠👤
- 📍 Pfarrkirche Burgstall | chiesa parrocchiale di Postal | parish church Burgstall
- 🏠 Pfarrkirche Burgstall - Buschenschank Wiesler - Burgstaller Rundweg - retour zur Pfarrkirche Burgstall  
Chiesa parrocchiale di Postal - osteria contadina Wiesler - sentiero "Burgstaller Rundweg"- ritorno fino alla chiesa parrocchiale di Postal  
Parish church Burgstall - Buschenschank Wiesler - via the "Burgstaller Rundweg" - back to the parish church Burgstall
- 🚶 Graf-Volkmar Weg, Burgstaller Rundweg, Nr. 1 A  
Sentiero Graf-Volkmar, sentiero "Burgstaller Rundweg", n. 1 A  
Graf-Volkmar path, "Burgstaller Rundweg", path no. 1 A
- ↔ 4 km
- 🕒 2 h
- ↗ 270 m
- ↘ 270 m
- 🔄👥
- 🚗 215 (Citybus Lana), 201 (Meran-Bozen)  
215 (Citybus Lana), 201 Merano-Bolzano)  
215 (Citybus Lana), 201 Meran-Bolzano)
- 🅑 Pfarrkirche Burgstall | chiesa parrocchiale di Postal | parish church Burgstall



**NATURNS | NATURNO:**

- **NÖRDERBERGER ALMENTOUR**
- SENTIERO DELLE MALGHE
- ALPINE PASTURE TOUR



- ≡ Naturns - Parkplatz Kreuzbrünnl - Mausloch Alm - Almenweg - Zetn Alm - Naturner Alm - Parkplatz Kreuzbrünnl
- Naturno - parcheggio Kreuzbrünnl - malga Mausloch Alm - sentiero delle malghe - malga Zetn Alm - malga Naturno - parcheggio Kreuzbrünnl
- Naturns - Kreuzbrünnl parking area - Mausloch Alm mountain hut - alpine pasture tour - Zetn Alm mountain hut - Naturner Alm mountain hut - Kreuzbrünnl parking area

- ↕ 11,1 km
- 🕒 3 ¼ h
- ↗ 580
- ↘ 580

- P** Parkplatz Kreuzbrünnl
- Parcheggio Kreuzbrünnl
- Kreuzbrünnl parking area

**NATURNS | NATURNO:**

- **MERANER HÖHENWEG - 1.000 STUFEN SCHLUCHT**
- ALTA VIA DI MERANO - GOLA DEI 1.000 GRADINI
- MERANER HÖHENWEG - THE GORGE OF 1.000 STEPS



- ≡ Rabland - Bergstation Texelbahn - Meraner Höhenweg - 1.000 Stufen Schlucht - Linthof - Patleid - Bergstation Seilbahn Unterstell
- Rablà - stazione a monte della funivia Texelbahn - Alta Via di Merano - gola dei 1.000 gradini - Linthof - Patleid - stazione a monte della funivia Unterstell
- Rabland - mountain station of the Texelbahn Cable Car - Merano High Mountain Trail - Gorge of 1.000 stairs - Linthof - Patleid - Unterstell Cable Car summit station

- ↕ 9,5 km
- 🕒 3 ½ h
- ↗ 450
- ↘ 680

- P** 266 (Naturns-Plaus-Rabland-Exelbahn), 251 (Meran-Naturns Haltestelle Rathaus)
- 266 (Naturno-Plaus-Rablà-funivia Texelbahn), 251 (Merano-Naturno fermata Municipio)
- 266 (Naturns-Plaus-Rabland-Exelbahn Cable Car), 251 (Meran-Naturns bus stop "Rathaus")

- P** Naturns Zentrum oder Friedhof
- Centro di Naturno oppure al cimitero
- Naturns centre or cemetery

**PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA:**

- **PASSERSCHLUCHT**
- "PASSERSCHLUCHT" NELLA GOLA DEL PASSIRIO
- THE PASSER GORGE



- 📍 St. Leonhard im Passeiertal
- San Leonardo in Passiria
- St. Leonhard/San Leonardo in the Passeiertal Valley
- ≡ St. Leonhard - Moos | San Leonardo - Moso | St. Leonhard - Moos

- 🚶 1
- ↕ 8 km
- 🕒 2 ½ - 3 h
- ↗ 300 m
- ↘ 85 m

- P** 240 (Meran-St. Leonhard, Haltestelle „St. Leonhard Busbahnhof“) und retour mit 240 (Moos-St. Leonhard-Meran)
- 240 (Merano-San Leonardo, fermata Autostazione San Leonardo) e ritorno con 240 (Moso-San Leonardo-Merano)
- 240 (Meran-St. Leonhard, bus stop "St. Leonhard Busbahnhof") and return trip with 240 (Moos-St. Leonhard-Meran)

- P** St. Leonhard beim Tourismusverein und retour mit Bus 240 (Moos-St. Leonhard-Meran)
- San Leonardo presso l'uff. turistico e ritorno con il bus 240 (Moso-San Leonardo-Merano)
- St. Leonhard at the tourist office, return trip by bus 240 (Moos-St. Leonhard-Meran)

**PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:**

- **PASSEIRER HÖHENWEG**
- ALTA VIA DELLA VAL PASSIRIA
- THE PASSEIER HIGH MOUNTAIN TRAIL



- 📍 Bushaltestelle „Römerkehre“ | fermata bus "Römerkehre" | bus stop at "Römerkehre"
- ≡ Römerkehre (oberste Kehre an der Jaufenstraße auf der Passeierer Seite) - Flecknerhütte - Glaitner Hochjoch - Schloter Joch - Kuhlacke - Scheibelsee - Übelsee - Hochalm - Egger-Grub-Alm - Stuls - Stuller Mahdern - Höfesiedlung Hocheegg - Stuls
- Römerkehre (tornante prima del passo Giovo) - rifugio Flecknerhütte - Glaitner Hochjoch - Schloter Joch - lago Malo - malga Egger-Grub - Stulles
- Römerkehre (last bend before the Jaufen Pass) - Flecknerhütte mountain hut - Glaitner Hochjoch ridge - Schloter Joch ridge - Übelsee lake - high-Alpine pasture - hut Egger-Grub-Alm - Stuls

- 🚶 12a, 12, 15, 14
- ↕ 11 km
- 🕒 ca. 5 h
- ↗ ca. 450 m
- ↘ ca. 1.000 m

- P** 239 (St. Leonhard-Jaufenpass), 241 (Stuls-Moos), 240 (Moos-St. Leonhard)
- 239 (San Leonardo-passo Giovo), 241 (Stulles-Moso), 240 (Moso-San Leonardo)
- 239 (St. Leonhard-Jaufenpass), 241 (Stuls-Moos), 240 (Moos-St. Leonhard)
- Tipp: Frühzeitig starten | Consiglio: partire presto | Tip: Start early!

**ALGUND | LAGUNDO:**

**VELLAUER FELSENWEG**

FELSENWEG DI VELLOI

VELLAUER FELSENWEG ROCK PATH



**+** Plars - Sessellift Vellau - Korblift Leiteralp - Meraner Höhenweg - Hans-Frieden-Weg - Gasthaus Steinegg - Gasthaus Hochmuth - Vellauer Felsenweg - Sessellift Vellau - Plars Plars - seggiovia Velloi - cestovia malga Leiter - Alta Via di Merano - sentiero Hans Frieden - rifugio Steinegg - rifugio Hochmuth - Felsenweg di Velloi - seggiovia Velloi - Plars  
Plars - Vellau Chairlift - Leiteralp Cable Car - Merano High Mountain Trail - Hans-Frieden-Weg path - Steinegg mountain inn - Hochmuth mountain inn - Vellau Felsenweg rock path - Vellau Chairlift - Plars

**+** 24, Hans-Frieden-Weg/sentiero/path, 22

**+** 5,8 km

**+** 2 ½ h

**+** 30 m

**+** 600 m



Sessellift | seggiovia | chairlift

Korblift | cestovia | cable car

**+** 213 (Meran-Partschins), 212 (Marling-Meran-Forst), 235 (Meran-Vellau)

213 (Merano-Parcines), 212 (Marlengo-Merano-Foresta), 235 (Merano-Velloi)

213 (Meran-Partschins/Parcines), 212 (Marling/Marlengo-Meran-Forst/Foresta), 235 (Meran-Vellau/Velloi)

**P** An der Talstation des Vellauer Sessellifts

Alla stazione a valle della seggiovia Velloi

At the valley station of the Vellau Chairlift

**TEILWEISE AUSGESETZTER WANDERSTEIG!**

**PERCORSO A TRATTI RISCHIOSI!**

**TRAIL WITH RISKY, EXPOSED SECTIONS!**



**SCHENNA | SCENA:**

**ÜBER PRENN UND UNTERTALL BIS NACH VERDINS**

ATTRAVERSO PRENN E TALLE DI SOTTO A VERDINS

TO VERDINS VIA PRENN AND UNTERTALL/TALLE DI SOTTO



**+** Startpunkt: Bergstation Seilbahn Verdins-Tall

Stazione a monte della funivia Verdins-Talle

Verdins-Tall Cable Car mountain station

**+** Bergstation Seilbahn Verdins-Tall - Gasthof Oberkirn - Portnerhof - Gasthof Prennanger - Gasthof Alpenblick - Untertall - Talstation Seilbahn Verdins-Tall

Stazione a monte della funivia Verdins-Talle - ristorante Oberkirn - maso Portnerhof - ristorante Prennanger - ristorante Alpenblick - Talle di Sotto - stazione a valle della Funivia Verdins-Talle

Verdins-Tall Cable Car mountain station - Oberkirn inn - Portnerhof farm - Prennanger inn - Alpenblick inn - Untertall-Talle di Sotto - Verdins/Tall Cable Car valley station

**+** 40A, 4A

**+** 9 km

**+** 3 ½ h

**+** 37 m

**+** 731 m



Seilbahn Verdins-Tall (fährt ab 1. April)

Funivia Verdins-Talle (dal 1° aprile)

Verdins-Tall Cable Car (runs from 1<sup>th</sup> April)

**+** 231 (Schenna-Verdins) | 231 (Scena-Verdins) | 231 (Schenna-Verdins)

**P** Verdins-Tall Seilbahn

Funivia Verdins-Talle

Verdins-Tall Cable Car





SCHWIERIG  
DIFFICILE

DIF  
FI  
CU  
LT



**DORF TIROL | TIROLO:**

● **OBERKASERALM & SPRONSERSEEN**  
MALGA OBERKASER E LAGHI DI SOPRANES  
OBERKASERALM AND SPRONSER LAKES



# Seilbahn Dorf Tirol - Hochmuth (Gasthof) - Weg Nr. 22 - Gasthof Steinegg - Gasthof Mutkopf - Nr. 22 (Jägersteig) - Oberkaseralm - evtl. Abstecher Grün- und Langsee (+ 40 min) - Weg Nr. 6 - Bockerhütte - Kügleralm - Weg Nr. 6 - Tiroler Kreuz - Dorf Tirol Funivia Tirolo - Hochmuth (albergo) - n. 22 - ristorante Steinegg - ristorante Mutkopf - n. 22 (Jägersteig) - malga Oberkaser - evtl. deviazione lago Verde e lago Lungo (+ 40 min) - n. 6 - rifugio rifugio Bockerhütte - malga Kügler - n. 6 - ristorante Tiroler Kreuz - Tiroler Dorf Tirol Cable Car - Hochmuth (inn) - trail no. 22 - Steinegg inn - Mutkopf inn - trail no. 22 (Jägersteig) - Oberkaser Alp - evtl. side trip to the Grün- and Langsee/lake (+ 40 min) - trail no. 6 - Bocker hut - Kügler Alp - trail no. 6 - Tiroler Kreuz inn - Dorf Tirol

# 22, 23, 22, 6  
14,5 km  
7 ½ h  
800 m  
1350 m

Seilbahn Hochmuth | funivia Hochmuth | Hochmuth Funicular

# 221 (Meran-Dorf Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-Haltestelle Seilbahn Hochmuth)  
221 (Merano-Tirolo), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-fermata funivia Hochmuth)  
221 (Meran-Dorf Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-bus stop Hochmuth Funicular)

P **Parkplatz bei der Seilbahn Hochmuth**  
Parcheggio presso la funivia Hochmuth  
Parking at the Hochmuth Funicular



**DORF TIROL | TIROLO:**

● **MUTKOPF**



# Dorfzentrum - Beschilderung „Muthöfe 23B“ - Tanzgasse - Gasthof Hochmuth (Weg Nr. 24A) - Weg Nr. 22 - Gasthof Mutkopf - Rückweg Nr. 23 - Gasthof Talbauer - Restaurant Tiroler Kreuz - Dorf Tirol  
Centro paese - indicazione “masi della Muta 23B”- via Tanz - albergo Hochmuth (n. 24A) - n. 22 - ristoro Mutkopf - ritorno n. 23 - locanda Talbauer - ristorante Tiroler Kreuz - Tiroler Centre of Dorf Tirol - signposts “Muthöfe 23B” - Tanzgasse - Hochmuth inf (trail no. 24A) - trail no. 22 - Mutkopf inn - return no. 23 - Talbauer inn - Tiroler Kreuz inn - Dorf Tirol

# 23B, 23A, 24A, 23B, 24, 22, 23, 6

# 8,9 km  
3 ½ h  
1186 m  
971 m

# 221 (Meran-Dorf Tirol) | 221 (Merano-Dorf Tirolo) | 221 (Meran-Dorf Tirol)

# **Parkplatz unterhalb des Tourismusvereines**  
Parcheggio vicino all’ufficio turistico  
Parking spaces near the tourist office





**MERAN 2000/VÖRAN/HAFLING | MERANO 2000/VERANO/AVELENGO:**

- ZWEI-GIPFEL-TOUR
- TOUR DI DUE CIME
- TWO PEAKS TOUR



- 📍 **Bergstation Meran 2000**  
Stazione a monte della funivia Merano 2000  
Meran 2000 summit station

- 🚡 **Meran 2000 Bergstation - Kirchsteiger Alm - Sessellift Mittagter - Windspitz - Großer Mittagter - Mittagterhütte - Sessellift Mittagter - Meran 2000 Bergstation**  
Stazione a monte della funivia Merano 2000 - malga Kirchsteiger - seggiovia Mittagter - Windspitz - Mittagter grande - rifuugio Mittagterhütte - seggiovia Mittagter - stazione a monte della funivia Merano 2000  
Meran 2000 summit station - Kirchsteiger Alm mountain hut - Mittagter Chairlift - Windspitz - Großer Mittagter - Mittagterhütte mountain hut - Mittagter Chairlift - Meran 2000 summit station

🚶 18A, 17, 14, 13A, 13

↔ 9 km

🕒 2 ½ h

📏 360 m

📏 360 m

- 🚏 1A Haltestelle Bergbahn Meran 2000 Talstation (+ Bergbahn Meran 2000)
- 1A fermata stazione a valle della funivia Merano 2000 (+ funivia Merano 2000)
- 1A bus stop Meran 2000 Funicular valley station (+ Meran 2000 Funicular)



**VÖRAN/MÖLTEN | VERANO/MELTINA:**

- ZU DEN STOANERNEN MANDLN
- AGLI OMINI DI PIETRA
- TO THE STONE MEN



- 📍 LeNoir Forest Parking, Vöran | Verano

- 🚶 **Leadner Alm - Auenjoch - Stoanerne Mandln - Möltner Kaser - Gasthof Waldbichl/Leadner Alm**

Malga Leadner Alm - giogo Auenjoch - Omini di Pietra - malga Möltner Kaser - ristorante Waldbichl/malga Leadner Alm  
Leadner Alm - Auenjoch - stone men "Stoanerne Mandln" - Möltner Kaser - restaurant Waldbichl/Leadner Alm

🚶 16, 11, 23, 23A, 15, 38, 11, 16

↔ 20 km

🕒 6 ½ h

📏 1000 m



**TSCHERMS | CERMES:**

● **OCHSENTOD-WEG AUFS VIGILJOCH AB TSCHERMS**

SENTIERO "OCHSENTOD" VERSO SAN VIGILIO  
"OCHSENTOD-WEG" TRAIL TO THE VIGILJOCH



📍 **Dorfzentrum Tschermes - Einstieg Raffeinweg**

Centro paese di Cermes - entrata via Raffein  
Tschermes town centre - entry Raffeinweg

🏠 **Dorfplatz Tschermes - Marlinger Waalweg (von Tschermes) - Jausenstation Hoferhof - Ochsentod-Weg - Bergstation der Seilbahn Vigiljoch**

Centro paese di Cermes - sentiero della roggia di Marleno (da Cermes) - ristorante Hoferhof - sentiero "Ochsentod" - stazione di montagna San Vigilio  
Tschermes town centre - "Marlinger Waalweg" (from Tschermes) - Hoferhof café - "Ochsentod-Weg" trail - mountain station of the Vigiljoch Cable Car

🚶 **33 B, 38, 33**

**Marlinger Waalweg**

Sentiero della roggia di Marleno  
Irrigation channel "Marlinger Waalweg"

↕ 8 km

🕒 4 h

↗ 1200 m

↘ 1200 m

🔄

🚠 **Seilbahn Vigiljoch | funivia San Vigilio | Vigiljoch Cable Car**

211 (Lana-Meran) | 211 (Lana-Merano) | 211 (Lana-Meran)

🅓 **Dorfzentrum Tschermes (mit Parkscheibe)**

Centro paese di Cermes (disco orario)  
Tschermes town centre (parking disc)



**LANA:**

● **LANA-PAWIGL-VIGILJOCH**

LANA-PAVICOLO-SAN VIGILIO

LANA-PAWIGL-VIGILJOCH



📍 **Talstation Seilbahn Vigiljoch - Einstieg Raffeingasse**

Stazione a valle funivia San Vigilio - entrata vicolo Raffein  
Vigiljoch Cable Car valley station - entry Raffeingasse

🏠 **über Raffeingasse bis Einstieg Kultur- und Naturlehrweg Aichberg - Pawigl - Seilbahn Vigiljoch**

Dal vicolo Raffein fino entrata percorso didattico culturale e naturalistico Aichberg - Pavicolo - funivia San Vigilio

From the Raffeingasse to the entrance culture and nature trail Aichberg - Pawigl - Vigiljoch Cable Car

🚶 **34**

**Natur- und Kulturlehrweg Aichberg**

Percorso didattico culturale e naturalistico Aichberg  
Culture and nature trail Aichberg

↕ 7 km

🕒 3 ½ h

↗ 1200 m

↘ 1200 m

🔄

🚠 **Seilbahn Vigiljoch | funivia San Vigilio | Vigiljoch Cable Car**

211 (Lana-Meran), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Völlan)

211 (Lana-Merano), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Foiana)

211 (Lana-Meran), 215 (Citybus Lana), 214 (Lana-Völlan)

🅓 **Zentrum von Lana | Centro paese di Lana | Lana town centre**





**GARGAZON | GARGAZZONE:**

- GARGAZON - VÖRAN
- GARGAZZONE - VERANO
- GARGAZON - VÖRAN



- 📍 Dorfzentrum Gargazon | centro del paese di Gargazzone | Gargazon town centre
- 🏠 Anspruchsvoller Aufstieg vom Dorfzentrum in Gargazon bis zur knapp 1.000 m höher gelegenen Bergstation der Seilbahn in Vöran  
Impegnativa salita dal centro del paese di Gargazzone alla stazione a monte della funivia di Verano, a quasi 1.000 m sul livello del mare  
Demanding ascent from the village centre in Gargazon to the Cable Car top station in Vöran, almost 1,000 m above sea level

- 🧑‍🌾 4, Sunnseitnsteig
- ↕ 6 km
- 🕒 ca. 3 h
- ↗ 950 m
- ↘ 950 m

🚠 Seilbahn Burgstall-Vöran | funivia Postal-Verano | Burgstall-Vöran Cable Car

- 🚗 215 (Citybus Lana), 201 (Meran-Bozen)
- 215 (Citybus Lana), 201 (Merano-Bolzano)
- 215 (Citybus Lana), 201 (Meran-Bolzano)

- P** Dorfzentrum Gargazon (mit Parkscheibe)  
Centro paese di Gargazzone (disco orario)  
Gargazon town centre (parking disc)

**NATURNS | NATURNO:**

- KIRCHBACHSPITZE
- CRODA DEL CLIVO/KIRCHBACHSPITZE
- KIRCHBACHSPITZE



- 🏠 Naturns - Bergstation Seilbahn Unterstell - Dickhof - Dicker Alm - Kirchbachspitze - Dickhof - Bergstation Seilbahn Unterstell  
Naturno - stazione a monte della funivia Unterstell - Dickhof - malga Dicker Alm - Croda del Clivo/Kirchbachspitze - Dickhof - stazione a monte della funivia Unterstell  
Naturns - mountain station of the Unterstell Cable Car - Dickhof - Dicker Alm mountain hut - Kirchbachspitze - Dickhof - mountain station of the Unterstell Cable Car

- ↕ 17 km
- 🕒 8 ½ h
- ↗ 1.680 m
- ↘ 1.680 m

- 🚗 251 (Meran-Naturns) oder 261 (Naturns-Schnalstal)  
251 (Merano-Naturno) oppure 261 (Naturno-Val Senales)  
251 (Meran-Naturns) or 261 (Naturns-Schnalstal)

- P** Parkplatz Seilbahn Unterstell  
Parcheggio funivia Unterstell  
Unterstell parking area

**NATURNS | NATURNO:**

- HOCHWART
- GUARDIA ALTA DI NATURNO/HOCHWART
- HOCHWART



- 🏠 Naturns - Parkplatz Kreuzbrünnl - Zetn Alm - Mausloch Alm - Hochwart - Parkplatz Kreuzbrünnl  
Naturno - parcheggio Kreuzbrünnl - malga Zetn Alm - malga Mausloch Alm - Guardia Alta di Naturno - parcheggio Kreuzbrünnl  
Naturns - Kreuzbrünnl parking area - Zetn Alm mountain hut - Mausloch Alm mountain hut Hochwart - Kreuzbrünnl parking area

- ↕ 12 km
- 🕒 5 ½ h
- ↗ 1.100 m
- ↘ 1.100 m

- P** Parkplatz Kreuzbrünnl  
Parcheggio Kreuzbrünnl  
Kreuzbrünnl parking area



# SEILBAHN - FUNIVIA - CABLE CAR UNTERSTELL • NATURNS

- Wandern am Naturnser Sonnenberg
- Escursioni sul Monte Sole di Naturno
- Hiking at the Sonnenberg Mountains



www.unterstell.it

Tel. +39 0473 66 84 18



mehr erleben  
**naturns**  
bei Meran

www.naturns.it

## PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

- WANDERUNG ZUR STETTINER HÜTTE  
ESCURSIONE AL RIFUGIO PETRARCA  
HIKE TO THE STETTINER HÜTTE

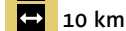


- 📍 **Parkplatz in Pfelders**  
Parcheggio di Plan  
Parking lot in Pfelders

- 🏠 **Parkplatz in Pfelders - Lazins - Lazinser Alm - Stettiner Hütte**  
Parcheggi di Plan - maso Lazins - malga Lazinser Alm - rifugio Petrarca  
Parking lot in Pfelders - valley to Lazins - Lazinser Alm - Stettiner Hütte inn



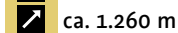
8, 24



10 km



4 h



ca. 1.260 m

- 🚐 240 (Meran-Pfelders)  
240 (Merano-Plan)  
240 (Meran-Pfelders)

## PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

- WANDERUNG ZUR KOLBENSPITZE  
ESCURSIONE ALLA PUNTA LA CLAVA  
HIKE TO THE KOLBENSPITZE



- 📍 **Parkplatz Kratzegg in Ulfas**  
Parcheggio di Ulfas  
Ulfas parking lot

- 🏠 **Parkplatz Kratzegg in Ulfas - Hof Kratzegg - Kolbenspitze**  
Parcheggio di Ulfas - maso Kratzegg - punta La Clava  
Ulfas parking lot - Kratzegg farm - Kolbenspitze summit



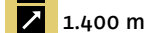
2, 3



7,4 km



3 ½ h



1.400 m

- 🚐 **Wanderbus nur im Sommer St. Leonhard-Ulfas (Infos Tourismusverein Passeiertal)**  
Bus navetta solo in estate San Leonardo-Ulfas (Info ufficio turistico della Val Passiria)  
Hiking bus only in summer St. Leonhard-Ulfas (Info Tourist Office Passeiertal)



Auf über 1.500 m mitten im **Naturpark Texelgruppe**.  
Zustieg zum beliebten **Ziel-Klettersteig**.

Ad oltre 1.500 m di quota nel cuore del **parco naturale Gruppo di Tessa**.  
La **Via Ferrata Ziel** é raggiungibile tramite la funivia Texel.

At more than 1.500 m asl (above sea level) in the heart of the **Nature Park "Gruppo di Tessa"**. The **Via Ferrata „Ziel“** can be reached with the Texelbahn cable car.



Seilbahnkarte   
Meraner Land

*Hoch hinaus  
In alto  
Up high*

Partschins - Parcines  
+39 0473 968295  
www.texelbahn.com



**texelbahn**



## ALGUND | LAGUNDO:

### SPRONSER SEEN

LAGHI DI SOPRANES  
SPRONSER SEEN LAKES



**Leiter Alm (Aufstieg mit dem Korblift ab Vellau)**  
Malga Leiter Alm (salita con bidonvia da Velloi)  
Leiter Alm mountain hut (ascent with the chairlift from Vellau)

**Leiter Alm - Hochganghaus - Hochgangscharte - Spronser Seen (Langsee, Grünsee) - Oberkaser - Taufenscharte - Leiter Alm**  
Malga Leiter Alm - rifugio Casa del Valico (Hochganghaus) - Passo del Valico (Hochgangscharte) - Laghi di Sopranes (Lago Lungo, Lago Verde) - malga Oberkaser - Forcella Taufenscharte - malga Leiter Alm  
Leiter Alm mountain hut - Hochganghaus mountain hut - Hochgangscharte mountain ridge - Spronser Seen lakes (Langsee, Grünsee) - Oberkaser mountain - Taufenscharte mountain ridge - Leiter Alm mountain hut

24, 7, 7A, 22, 6, 22, 25B, 25

ca. 13 km

ca. 6-7 h

1.150 m

1.150 m

**Korblift Vellau-Leiter Alm**

Bidonvia Velloi-malga Leiter Alm  
Vellau-Leiter Alm mountain hut Chairlift

235 (Meran-Vellau) | 235 (Merano-Velloi) | 235 (Meran-Vellau)

**Talstation des Korblifts in Vellau**  
Velloi alla stazione a valle della bidonvia  
Vellau Chairlift valley station

**TEILWEISE AUSGESETZTER WANDERSTEIG!**  
**PERCORSO A TRATTI RISCHIOSI!**  
**TRAIL WITH RISKY, EXPOSED SECTIONS!**



# CYCLING





# Radfahren Ciclismo Cycling & MTB

Wer im Urlaub kräftig in die Pedale treten möchte, liegt in Meran goldrichtig, bietet das Meraner Land doch ein hervorragendes Radwegenetz inmitten einer vielfältigen Natur- und Kulturlandschaft. Eine Tour an der 2000 Jahre alten Römerstraße „Via Claudia Augusta“ ist für jeden radbegeisterten Meran-Urlauber Pflicht. Für Mountainbiker bieten sich u. a. Radwege ins Gebirge an. Die „bikemobil Card“ beinhaltet speziell auf Radfahrer zugeschnittene Leistungen. Diverse Verleihmöglichkeiten machen auch spontane Ausflüge vor Ort problemlos möglich.

Un modo divertente ed efficace per scoprire e vivere il territorio è la bicicletta: Merano e i suoi dintorni sono dotati di un'eccellente rete di piste ciclabili che si inoltrano in un paesaggio naturale e culturale dalle tante sfaccettature. Un tour lungo la Via Claudia Augusta, strada romana risalente a 2000 anni fa, è un must per gli appassionati di cicloturismo. Altri percorsi, adatti agli appassionati di MTB, si inerpicano verso le montagne. La bikemobil Card comprende servizi dedicati appositamente ai ciclisti. Se non avete con voi la vostra bicicletta, sono disponibili varie opportunità a noleggio.

Those wishing to go cycling while on holiday find in Meran perfect conditions, as the surrounding areas offer a dense network of bike paths in a richly varied landscape. A ride along the 2000-year-old Roman road “Via Claudia Augusta” is a must for any bike enthusiast staying in town. Mountain bikers, meanwhile, find more challenging options on trails leading into the mountains. The bikemobil Card offers specific advantages for cyclists, while various rental options allow for spontaneous tours.

[www.meran.eu](http://www.meran.eu) - [www.merano.eu](http://www.merano.eu)  
[www.mobilcard.info](http://www.mobilcard.info)



## Bike Box

### BICI SICURE NEI BIKE BOX

Il Comune di Merano mette a disposizione 24 bike box per il parcheggio sicuro di biciclette. Dodici box doppi si trovano sul viale davanti alle Terme (in prossimità di ponte Teatro). Dodici box singoli sono disponibili alla stazione ferroviaria di Maia Bassa. I box soddisfano elevati requisiti di sicurezza e offrono inoltre una protezione dalle intemperie per le biciclette e gli accessori (caschi, borse, zaini, ecc.). Si raccomanda di chiudere le biciclette anche nel box con un lucchetto personale. Le biciclette e gli oggetti conservati nei box non sono assicurati contro il furto.

Le istruzioni di utilizzo su  
[www.comune.merano.bz.it](http://www.comune.merano.bz.it)

### SICHERE FAHRRÄDER IN DEN FAHRRADBOXEN

Die Gemeinde Meran stellt 24 Fahrradboxen zum sicheren Abstellen von hochwertigen Fahrrädern zur Verfügung. Zwölf Doppelboxen befinden sich an der Thermenpromenade beim Ausgang des Tunnels; am Bahnhof Untermais stehen hingegen zwölf Einzelboxen zur Verfügung.

Die Boxen erfüllen hohe Sicherheitsanforderungen und bieten zudem einen Witterungsschutz für die Fahrräder mitsamt Zubehör (Helme, Taschen, Rucksäcke usw.). Es wird empfohlen die Fahrräder in der Box zusätzlich mit einem persönlichen Fahrradschloss abzusperrern. Die in den Boxen verwahrten Fahrräder und Gegenstände sind nicht gegen Diebstahl versichert.

Wie's funktioniert? Infos unter:  
[www.gemeinde.meran.bz.it](http://www.gemeinde.meran.bz.it)



### SECURE BICYCLES IN THE BICYCLE BOXES

The municipality of Meran provides 20 bicycle boxes for the safe storage of high-quality bicycles. Twelve double boxes are located on the Thermenpromenade at the exit of the tunnel; twelve single boxes are available at Untermais train station.

The boxes meet high security requirements and also offer weather protection for bicycles and accessories (helmets, bags, backpacks, etc.). It is recommended that bicycles are also locked in the box with a personal lock. The bicycles and objects stored in the boxes are not insured against theft.

How bike boxes work? Information:  
[www.gemeinde.meran.bz.it](http://www.gemeinde.meran.bz.it)

# Bikesharing

## BIKESHARING IN MERAN

Radverleih an sieben Standorten. Die Fahrradschlösser können über eine Smartphone-App entsperrt und das jeweilige Fahrrad für bis zu fünf Stunden kostenlos ausgeliehen werden. Diese können Sie im Stadtgebiet nutzen.

## BIKESHARING A MERANO

Sette postazioni di prestito. I lucchetti delle biciclette possono essere sbloccati con un'app per smartphone. Il mezzo può essere utilizzato gratuitamente per un massimo di cinque ore. Le bici sono utilizzabili solo nell'area urbana.

## BIKESHARING IN MERAN

Bike rental service with seven rental stations. To open the lock and use a bike for free for up to five hours you have to book it through an app you download on your smartphone. You can use the bike in the city area.

**E-bike Verleih am Thermenplatz: entsperrbar und zahlbar mittels QR-Code**  
Noleggio e-bike presso la Thermenplatz: sbloccabile e pagabile tramite QR-Code  
E-bike rental at the Thermenplatz: unlockable and payable via QR-Code

Standorte | postazioni | positions & info:  
[www.gemeinde.meran.bz.it/it/Bikesharing](http://www.gemeinde.meran.bz.it/it/Bikesharing)  
[www.comune.merano.bz.it/it/Bikesharing](http://www.comune.merano.bz.it/it/Bikesharing)



# Radverleih Noleggio biciclette Bike rental

## PAPIN SPORT: IHR VERLEIHPARTNER DIREKT AN DEN BAHNHÖFEN

Die atemberaubende Landschaft entlang der Radwege genießen und Unbeschwertheit auf 2 Rädern erleben: Das können Sie mit einem Fahrrad oder E-Bike von Papin Sport. 5 Verleihstellen stehen an den wichtigsten Bahnhöfen und Ortschaften im Vinschgau sowie in Meran und Bozen (s. Seite 72) zur Auswahl.

## PAPIN SPORT: IL VOSTRO PARTNER DI NOLEGGIO DIRETTAMENTE IN STAZIONE

Vivere il paesaggio mozzafiato lungo le piste ciclabili con la spensieratezza su 2 ruote: puoi farlo con una bicicletta o una e-bike di Papin Sport. Sono disponibili 5 punti di noleggio presso le principali stazioni ferroviarie e località della Val Venosta, a Merano e a Bolzano (vedi pag. 72).

## PAPIN SPORT: YOUR RENTAL PARTNER AT THE RAILWAY STATIONS

Enjoy the breathtaking landscape along the cycle paths and experience light-heartedness on 2 wheels: You can do this with a bike or e-bike from Papin Sport. 5 rental points are available at the most important railway stations and towns in Vinschgau, as well as in Meran and Bolzano (see page 72).



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

SÜDTIROL RAD  
[www.suedtirol-rad.com](http://www.suedtirol-rad.com)

SS38 BIKE LANA  
[www.mtb-suedtirol.com](http://www.mtb-suedtirol.com)

siehe Karte | vedi piantina | see map  
72-73







**ETSCHTAL: RADWEG MERAN-BOZEN**  
VAL D'ADIGE: PISTA CICLABILE MERANO-BOLZANO  
ETSCHTAL/VAL D'ADIGE: CYCLE PATH MERAN-BOLZANO



**Meran (Bahnhof - Theaterplatz)**  
Merano (stazione ferroviaria - piazza Teatro)  
Meran (train station - Theaterplatz square)

**30 km**

**unwesentlich | irrilevante | negligible**

**Meran - Sinich - Burgstall - Gargazon - Vilpian - Terlan - Siebeneich - Sigmundskron - Bozen**  
Merano - Sinigo - Postal - Gargazzone - Vilpiano - Terlano - Settequerce - Ponte Adige - Bolzano  
Meran - Sinich/Sinigo - Burgstall/Postal - Gargazon/Gargazzone - Vilpian/Vilpiano - Terlan - Siebeneich/Settequerce - Sigmundskron/Ponte Adige - Bolzano

**Südtirol Rad/Bici Alto Adige:**

**Meran (Meinhardstr. 172/Nähe Bahnhof) & Bozen (Rittnerstr. 25A, Nähe Busbahnhof)**  
Merano (via Mainardo 172, nei pressi della stazione ferroviaria) e Bolzano (via Renon 25A, nei pressi della stazione degli autobus)  
Meran (Meinhardstr. 172, close to the train station) & Bolzano (Rittnerstr. 25A, close to the bus station)

**Papin Sport:**

**Meran (Bahnhof, 4.-November-Str. 5) & Bozen (Giottostr. 21)**  
Merano (stazione ferroviaria, via IV Novembre 5) & Bolzano (via Giotto 21)  
Meran (train station, 4.-November-Str. 5) & Bolzano (Giottostr. 21)

**200 (Meran-Bozen)**  
Fahrradmitnahme begrenzt möglich, Aufpreis für den Radtransport: € 7,00  
200 (Merano-Bolzano)  
possibilità di trasporto limitato di biciclette, costo extra: € 7,00  
200 (Meran-Bolzano)  
limited carriage of bikes possible, extra charge for bike transport: € 7.00

**201 (Meran-Bozen) - Fahrradmitnahme nicht erlaubt**  
201 (Merano-Bolzano) - trasporto bicicletta non consentito  
201 (Meran-Bolzano) - no carriage of bikes allowed

74

**PASSEIERTAL: RADWEG MERAN-ST. LEONHARD**  
VAL PASSIRIA: PISTA CICLABILE MERANO-SAN LEONARDO  
PASSEIERTAL/VAL PASSIRIA: CYCLE PATH MERAN-ST. LEONHARD/  
SAN LEONARDO



**Sissi-Statue in der Nähe der Postbrücke**  
statua di Sissi presso ponte della Posta  
Sissi Statue close to the Postbrücke bridge

**20 km**

**370 m**

**Meran - Riffian - Saltaus - St. Martin in Passeier - St. Leonhard in Passeier**  
Merano - Rifiano - Saltusio - S. Martino in Passiria - S. Leonardo in Passiria  
Meran - Riffian/Rifiano - Saltaus/Saltusio - St. Martin in Passeier/S. Martino in Passiria - St. Leonhard in Passeier/S. Leonardo in Passiria

**Südtirol Rad/Bici Alto Adige:**

**Meran (Meinhardstr. 172/Nähe Bahnhof)**  
Merano (via Mainardo 172, nei pressi della stazione ferroviaria)  
Meran (Meinhardstr. 172, close to the train station)

**Papin Sport:**

**Meran (Bahnhof, 4.-November-Straße 5)**  
Merano (stazione ferroviaria, via IV Novembre 5)  
Meran (train station, 4.-November-Straße 5)

**200 (Meran-Bozen)**  
Fahrradmitnahme begrenzt möglich, Aufpreis für den Radtransport: € 7,00  
200 (Merano-Bolzano)  
possibilità di trasporto limitato di biciclette, costo extra: € 7,00  
200 (Meran-Bolzano)  
limited carriage of bikes possible, extra charge for bike transport: € 7.00

**Bus 240 (Meran-St. Leonhard) - Fahrradmitnahme nicht erlaubt**  
Bus 240 (Merano-S. Leonardo) - trasporto biciclette non consentito  
Bus 240 (Meran-St. Leonhard) - no carriage of bikes allowed

75

Die bikemobil Card beinhaltet ein Leihfahrrad für einen Tag sowie die kostenlose Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel in Südtirol.

Preis: Erwachsene € 30,00, Junior (von 6 bis 13,99 Jahre) € 15,00

Infos: [www.mobilcard.info](http://www.mobilcard.info)

La bikemobil Card comprende il noleggio bici per un giorno e l'utilizzo gratuito dei mezzi di trasporto pubblico "altheadigemobilità".

Prezzo: adulti € 30,00, Junior (dai 6 ai 13,99 anni) € 15,00

Info: [www.mobilcard.info](http://www.mobilcard.info)

The bikemobil Card includes the one-day rental of a bicycle and free use of all public transport in South Tyrol.

Preis: adult € 30,00, Junior (from 6 to 13,99 years) € 15,00

Further details: [www.mobilcard.info](http://www.mobilcard.info)





**VINSCHGAU: RADWEG MALS-MERAN**

VAL VENOSTA: PISTA CICLABILE MALLES-MERANO

VINSCHGAU/VAL VENOSTA: CYCLE PATH MALS-MERAN



Mals (Bahnhof) | Malles (stazione ferroviaria) | Mals/Malles (train station)

56 km

700 m

Mals - Laatsch - Glurns - Schluderns - Spondinig - Prad am Stilfserjoch - Tschengls - Laas - Schlanders - Latsch - Kastelbell - Tschars - Naturns - Plaus - Rabland - Töll - Algund - Meran

Malles - Laudes - Glorenza - Sluderno - Spondigna - Prato allo Stelvio - Cengles - Lasa - Silandro - Laces - Castelbello - Ciardes - Naturno - Plaus - Rablà - Tel - Lagundo - Merano

Mals - Laatsch/Laudes - Glurns/Glorenza - Schluderns/Sluderno - Spondinig/Spondigna - Prad am Stilfserjoch/Prato allo Stelvio - Tschengls/Cengles - Laas/Lasa - Schlanders/Silandro - Latsch/Laces - Kastelbell/Castelbello - Tschars/Ciardes - Naturns - Plaus - Rabland - Töll - Algund - Meran

**Südtirol Rad/Bici Alto Adige:**Mals (Nähe Bahnhof), Naturns (Bahnhof), Meran (Meinhardstr. 172/Nähe Bahnhof)  
Malles (nei pressi della stazione ferroviaria), Naturno (stazione ferroviaria) e Merano (via Mainardo 172, nei pressi della stazione ferroviaria)  
Mals (close to the train station), Naturns (train station) & Meran (Meinhardstr. 172, close to the train station)**Papin Sport:**Bahnhof von Mals, Spondinig, Schlanders, Latsch & Meran (4.-November-Str. 5)  
Stazione ferroviaria di Malles, Spondigna, Silandro, Laces e Merano (via IV-Novembre 5)  
Train station of Mals, Spondinig, Schlanders, Latsch and Meran (4.-November-Str. 5) 250 (Mals-Meran - Töll Ersatzbus). Fahrradtransport per Shuttle aufgrund von Sitzplatzbeschränkungen im Zug. Info: Kurverwaltung Meran oder Hauptbahnhof)  
250 (Malles-Merano - Tel bus sostitutivo). Trasporto bici con shuttle causa limitazioni posto in treno. Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria)  
250 (Mals-Meran - Töll replacement bus). Bike transport by shuttle due to seat restrictions on the train. Info: Merano Tourist Office or train station)**TIROLO | DORF TIROL:**

RADTOUR VON DORF TIROL INS PASSEIERTAL

TOUR IN BICI DA TIROLO IN VAL PASSIRIA

CYCLE RIDE FROM DORF TIROL/TIROLO TO THE PASSEIER VALLEY



19 km

322 m

245 m

Dorf Tirol Ortskern - Aichweg - Jaufenstraße - Eichhof (Straße überqueren) - Wiesenweg - Saltaus - St. Martin - St. Leonard

Centro di Tirol - via Aica - via Giovo - maso Eichenhof (attraversare la strada) - via dei Prati - Saltusio - S. Martino - S. Leonardo

Centre of Dorf Tirol - Aichweg street - Jaufenstraße street - Eichhof (across the state road) - Wiesenweg - Saltaus - St. Martin - St. Leonard

**MTB-TOUR SCHENNA | SCENA:**

SCHENNA - ST. LEONHARD

SCENA - SAN LEONARDO

SCHENNA - ST. LEONHARD/SAN LEONARDO



Schenna | Scena | Schenna

Schenna Zentrum - Riffianerweg (Weg Nr. 1) - Hirzer Seilbahn (Saltaus) - Passeirer Radweg (Weg Nr. 30) - St. Martin - St. Leonhard - selben Weg retour

Scena centro - via Rifiano (sentiero 1) - funivia Hirzer (Saltusio) - pista ciclabile Val Passiria (sentiero 30) - San Martino - San Leonardo - stesso percorso di ritorno

Schenna town centre - via Riffianerweg (path 1) - Hirzer Cable Car - cycling path (path 30) - St. Martin/San Martino - St. Leonhard/San Leonardo - return the same way

1, 30

44 km

4 ½ - 5 h

200 m

200 m

**MTB-TOUR VIGILJOCH/MONTE SAN VIGILIO**

UPHILL VIGILJOCH/UPHILL MONTE SAN VIGILIO



Bergstation der Seilbahn Aschbach (Ende des Uphill Aschbach Wege)

Stazione a monte della funivia Rio Lagundo (fine del sentiero Uphill Rio Lagundo)  
Summit station of the Aschbach Cableway (end of the Uphill Aschbach trail)

5 km

420 m

Aschbach - Vigiljoch - St. Vigilius Kirche

Rio Lagundo - Monte San Vigilio - chiesa di San Vigilio  
Aschbach/Rio Lagundo - Mount Vigiljoch - St. Vigilius Church

250 (Mals-Meran - Töll Ersatzbus). Fahrradtransport per Shuttle aufgrund von Sitzplatzbeschränkungen im Zug. Info: Kurverwaltung Meran oder Hauptbahnhof)

250 (Malles-Merano - Tel bus sostitutivo). Trasporto bici con shuttle causa limitazioni posto in treno. Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria)

250 (Mals-Meran - Töll replacement bus). Bike transport by shuttle due to seat restrictions on the train. Info: Merano Tourist Office or train station)

 Aschbach/Rio Lagundo-Rabland/Rablà: [www.aschbach.it](http://www.aschbach.it)Vigiljoch/Monte S. Vigilio-Lana: [www.vigilio.com](http://www.vigilio.com)

**NATURNS | NATURNO:**

- **GENUSSRADTOUR VOM RESCHENPASS BIS NATURNS**  
TOUR CICLOTURISTICO DA PASSO RESIA A NATURNO  
LEISURE BIKING TOUR FROM THE PASSO RESIA TO NATURNS



- 📍 **Naturns - Bikeshuttle nach Graun - Radweg Via Claudia Augusta - Naturns**  
Naturno - bikeshuttle fino a Curon - pista ciclabile Via Claudia Augusta - Naturno  
Naturns - bikeshuttle to Graun - Via Claudia Augusta cycle path - Naturns

- ↕ 65 km
- ✓ 1.000 m

**BIKE-TOUR NATURNS | NATURNO:**

- **DIE OBSTGÄRTEN UM NATURNS**  
ATTRAVERSO I FRUTTETI INTORNO A NATURNO  
THROUGH THE ORCHARDS AROUND NATURNS



- 📍 **Naturns Zentrum | centro di Naturno | centre of Naturns**
- 📍 **Naturns - Tschars - Kastelbell - Plaus - Rabland - Naturns**  
Naturno - Ciardes - Castelbello - Plaus - Rablà - Naturno  
Naturns - Tschars/Ciardes - Kastelbell/Castelbello - Plaus - Rabland - Naturns

- ↕ 32 km
- ↗ 80 m
- ✓ 80 m

**MTB-TOUR ALGUND | LAGUNDO:**

- **ASCHBACH TOUR**  
TOUR RIO LAGUNDO  
TOUR ASCHBACH/RIO LAGUNDO



- 📍 **Algund | Lagundo | Algund**
- 📍 **Algund - Töll - Aschbach (Rückweg: Seilbahn Aschbach)**  
Lagundo - Tel - Rio Lagundo (ritorno: funivia Rio Lagundo)  
Algund - Töll/Tel - Aschbach/Rio Lagundo (retour: Aschbach Cable Car)

- ↕ 10,7 km
- 🕒 2 h
- ↗ 1.034 m
- ✓ 37 m



- 📍 **Seilbahn Aschbach | funivia Rio Lagundo | Aschbach Cable Car**

- 📍 **213 (Meran-Partschins), 212 (Marling-Meran-Forst), 235 (Meran-Vellau)**  
213 (Merano-Parcines), 212 (Marlengo-Merano-Foresta), 235 (Merano-Velloi)  
213 (Meran-Partschins), 212 (Marling-Meran-Forst), 235 (Meran-Vellau)

- P** **Talstation des Vellauer Sessellifts**  
Stazione a valle della seggiovia Velloi  
Valley station of the chairlift Vellau

- P** **Algund Zentrum**  
Centro di Lagundo  
Centre of Algund





# FORST 0,0% VON NATUR AUS SPORTLICH SPORTIVA PER NATURA SPORTIVE BY NATURE

AUSGEZEICHNET MIT GOLD BEI DEN WORLD BEER AWARDS 2023  
IN DER KATEGORIE NO & LOW ALCOHOL LAGER.

CONQUISTA LA MEDAGLIA D'ORO DEI WORLD BEER AWARDS 2023  
NELLA CATEGORIA NO & LOW ALCOHOL LAGER.

WINS THE GOLD MEDAL AT THE WORLD BEER AWARDS 2023  
IN THE NO & LOW ALCOHOL LAGER CATEGORY.



@forstbeer  
/BirraForstBier  
www.forst.it



## MTB-TOUR PARTSCHINS | PARCINES:

### FAMILY TOUR PARTSCHINS | PARCINES



**Bergstation der Seilbahn Aschbach**  
stazione a monte della funivia Rio Lagundo  
summit station of the Aschbach Cableway

14 km

900 m

**Aschbach** - danach der Beschilderung „Family Tour“ bergab bis zum Bahnhof Töll folgen.  
Tipp: Rückfahrt über den Etschradweg Töll-Meran (zusätzlich 8,5 km, 200 Höhenmeter im Abstieg).

Rio Lagundo - seguire le indicazioni “Family Tour” fino alla stazione ferroviaria di Tel.  
Suggerimento: ritorno lungo la pista ciclabile Tel-Merano (prolungamento di 8,5 km, dislivello in discesa 200 metri).

Aschbach/Rio Lagundo - follow the “Family Tour” signs downhill to Töll train station.  
Tip: return ride on the Etschtal Valley Bike Route from Töll to Meran (covering an additional distance of 8.5 km and a downhill elevation gain of 200 meters).

**250 (Mals-Meran - Töll Ersatzbus).** Fahrradtransport per Shuttle aufgrund von Sitzplatzbeschränkungen im Zug. Info: Kurverwaltung Meran oder Hauptbahnhof)  
250 (Males-Merano - Tel bus sostitutivo). Trasporto bici con shuttle causa limitazioni posto in treno. Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria)  
250 (Mals-Meran - Töll replacement bus). Bike transport by shuttle due to seat restrictions on the train. Info: Merano Tourist Office or train station)

**Aschbach/Rio Lagundo-Rabland/Rablà:** [www.aschbach.it](http://www.aschbach.it)

## E-MTB/MTB TOUR HAFLING-VÖRAN | AVELENGO-VERANO:

### TOUR ZUR WURZER ALM & LEADNER ALM

TOUR ALLA MALGA WURZER ALM E LEADNER ALM

TOUR TO THE WURZER ALM & LEADNER ALM



**Hafling Dorf | Avelengo paese | Hafling Dorf**

**Hafling Dorf - Wurzer Alm - Leadner Alm - Hafling Dorf**

Avelengo paese - malga Wurzer Alm - malga Leadner Alm - Avelengo paese

Hafling Dorf - Wurzer Alm - Leadner Alm - Hafling Dorf

16 km

2 ½ h

Route 262: 2A, 11, 16 | percorso 262: 2A, 11, 16 | route 262: 2A, 11, 16

400 m



**Parkplatz Hafling Dorf**

Parcheggio Avelengo paese

Parking area in Hafling Dorf/village

**E-MTB-TOUR:****BIKE HIGHLINE MERAN/O (OST-WEST)**

Töll (Etschbrücke) | Tel (ponte sull'Adige) | Töll (bridge across the Etsch River)

45,2 km

1.680 m

Töll - Uphill Aschbach Radstrecke - Bike Highline Meran/o, zu folgenden Almen: Naturnser Alm, Zetnalm, Mausloch und Tablander Alm - Parkplatz Schartegg - Lupotrail nach Tabland - Töll

Tel - Uphill Rio Lagundo - Bike Highline Merano, per le seguenti malghe: malga Naturno, malga Zetn, malga Mausloch e malga Tablà - parcheggio Schartenegg - Lupotrail per Tablà - Tel

Töll - trail Uphill Aschbach/Rio Lagundo - Bike Highline Meran/o, to the following mountain huts: Naturnser Alm, Zetnalm, Mausloch and Tablander Alm - Schartegg parking lot - Lupotrail to Tabland/Tablà - Töll

250 (Malles-Meran - Tel Ersatzbus). Fahrradtransport per Shuttle aufgrund von Sitzplatzbeschränkungen im Zug. Info: Kurverwaltung Meran oder Hauptbahnhof)  
250 (Malles-Meran - Tel bus sostitutivo). Trasporto bici con shuttle causa limitazioni posto in treno. Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria)  
250 (Malles-Meran - Tel replacement bus). Bike transport by shuttle due to seat restrictions on the train. Info: Merano Tourist Office or train station)

**E-MTB/MTB TOUR HAFLING-VÖRAN | AVELENGO-VERANO:****RUNDTOUR ZU LEADNER ALM, VÖRANER ALM & WURZER ALM**

PERCORSO CIRCOLARE ALLA MALGA LEADNER ALM,  
VÖRANER ALM E WURZER ALM

ROUND TOUR TO LEADNER ALM, VÖRANER ALM & WURZER ALM



Vöran | Verano | Vöran

Vöran - Leadner Alm - Vöraner Alm - Wurzer Alm - Leadner Alm

Verano - malga Leadner Alm - malga di Verano - malga Wurzer Alm - malga Leadner Alm

Vöran - Leadner Alm - Vöraner Alm - Wurzer Alm - Leadner Alm

16,1 km

2 ½ h

Route 269: 16, 2, 2A, 16 | percorso 269: 16, 2, 2A, 16 | route 269: 16, 2, 2A, 16

520 m



Gasthof Grüner Baum/Restaurant Das Stübele, Vöran

Parccheggio presso l'albergo Grüner Baum/ristorante Das Stübele, Verano

Car park above Grüner Baum inn/restaurant Das Stübele, Vöran

**MTB-TOUR NATURNS | NATURNO:****NÖRDERBERG**

MONTE TRAMONTANA

TO THE NÖRDERBERG



Zentrum Naturns | centro di Naturno | centre of Naturns

Naturns - Uphill Naturnser Alm - Bike Highline Meran - Naturnser Alm - Bike Highline Meran - Aschbach - Töll - Naturns

Naturno - Uphill malga di Naturno - Bike Highline Merano - malga di Naturno - Bike Highline Merano - Rio Lagundo - Tel - Naturno

Naturns - Uphill Naturnser Alm inn - Bike Highline Merano - Naturnser Alm inn - Bike Highline Meran - Aschbach/Rio Lagundo - Töll/Tel - Naturns

42 km

1.500 m

1.500 m

**BIKETOUR PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA:****VON ST. MARTIN NACH BREITEBEN & CHRISTL**

DA S. MARTINO A PIANLARGO & CRESTA

FROM ST. MARTIN TO BREITEBEN & CHRISTL



St. Martin/Passerdammweg - St. Leonhard - Breiteben - Christl - Matatz - St. Martin  
S. Martino/sentiero Passerdammweg - San Leonardo - Breiteben - Christl - Matatz - San Martino

St. Martin/Passerdammweg - St. Leonhard - Breiteben - Christl - Matatz - St. Martin

Variante: Christl - Valtelehof (+ 4,8 km)

Alternativa: Christl - maso Valtelehof (+ 4,8 km)

Alternative: Christl - Valtelehof farm hut (+ 4,8 km)

17,5 km

682 m

682 m





**MTB-TOUR ASCHBACH | RIO LAGUNDO:**

**BAHNHOFSBRÜCKE IN TÖLL-ASCHBACH**  
 PONTE DELLA STAZIONE DI TEL-RIO LAGUNDO  
 TRAIN STATION BRIDGE OF TÖLL-ASCHBACH



Bahnhof Töll | stazione ferroviaria di Tel | Töll train station

12 km

840 m

Töll - Uphill Aschbach Radstrecke - Aschbach  
 Tel - Uphill Rio Lagundo - Rio Lagundo  
 Töll - Uphill Aschbach - Aschbach

250 (Mals-Meran - Töll Ersatzbus). Fahrradtransport per Shuttle aufgrund von Sitzplatzbeschränkungen im Zug. Info: Kurverwaltung Meran oder Hauptbahnhof)  
 250 (Malles-Merano - Tel bus sostitutivo). Trasporto bici con shuttle causa limitazioni posto in treno. Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria)  
 250 (Mals-Meran - Töll replacement bus). Bike transport by shuttle due to seat restrictions on the train. Info: Merano Tourist Office or train station)

**MTB-TOUR SCHENNA | SCENA:**

**ASSENHÜTTE-TOUR**  
 TOUR ALLA VOLTA DEL RIFUGIO ASSENHÜTTE  
 ASSENHÜTTE CABIN-TOUR



Bergstation der Seilbahn Verdins-Tall  
 Stazione a monte della funivia Verdins-Talle  
 Summit station of the Verdins-Tall Cable Car

Bergstation Seilbahn Verdins-Tall - Videgg - Assenweg - Assenhütte - selben Weg retour  
 Stazione a monte della funivia Verdins-Talle - Videgg - via Assenweg - rifugio Assenhütte - stesso percorso di ritorno  
 Summit station of the Verdins-Tall Cable Car - Videgg - Assenweg path - Assenhütte cabin - return the same way

12 km

520 m

520 m

Seilbahn Verdins-Tall | Funivia Verdins-Talle | Verdins-Tall Cable Car

**MTB-TOUR NATURNS | NATURNO:**

**TRAILS AM NÖRDERBERG**  
 SUL MONTE TRAMONTANA  
 TOUR TO THE NÖRDERBERG



Tourismusverein Naturns (mit dem Shuttle nach Schartegg)  
 Ufficio turistico di Naturno (con servizio navetta fino a Schartegg)  
 Tourist office Naturns (with the shuttle to Schartegg)

Shuttle Schartegg - Uphill Tablander Alm - Fontana Trail - Tschars - Radweg retour nach Naturns

Navetta Schartegg - uphill malga Tablander alm - Fontana Trail - Ciardes - pista ciclabile per il ritorno a Naturno  
 Shuttle Schartegg - Uphill Tablander Alm - Fontana Trail - Tschars - cycle way retour to Naturns

14 km

430 m

940 m



# LET YOUR EMOTIONS FLY...



ENTDECKEN SIE BEI EINEM HELIRUNDFLUG

> DAS SCHÖNE SÜDTIROL

> AUS DER VOGELPERSPEKTIVE



Heliport Meran Hotline +39 0473 233 091 www.heli-austria.it

## Andere Aktivitäten Altre attività Other activities

Ob nun Jogging, Tennis, Minigolf oder Schwimmen: Die Meraner sind überaus sportbegeistert. Entsprechend vielfältig ist das Angebot für Aktivurlauber, insbesondere in den Sport- und Freizeiteinrichtungen der Gesellschaft „Meranarena“, zu denen u. a. die Kletterhalle „Rockarena“, das umfassend renovierte Freibad „Lido Meran“ und die Anlage des Tennis Club Meran zählen. Doch auch Adrenalinjunkies kommen in der näheren Meraner Umgebung auf ihre Kosten.

Jogging, tennis, minigolf o nuoto: Merano è una città sportiva e attrezzata per la pratica di tantissime discipline. Molte strutture sono gestite dalla società Meranarena, dalla palestra di roccia Rockarena, all'impianto del Lido recentemente rinnovato fino ai prestigiosi campi del Centro Tennis. Nei dintorni, varie avventurose attività si rivolgono a chi cerca scariche di adrenalina.



Jogging, tennis, miniatur golf and swimming: The locals are into sports. Which is part of the reason why Meran offers a wide range of options for active vacationers, in particular the sports facilities run by the Meranarena operating company which comprise the Lido Meran outdoor pool, the Rockarena climbing gym and the local tennis centre. There is a lot in store for thrill-seekers, too.

www.meran.eu  
www.merano.eu  
www.meran.eu/en



# Meranarena

## HALLENBAD

Unser Hallenbad bietet ein Höchstmaß an Sicherheit, es verfügt über ein 25 x 21 m großes Lehrschwimmbecken mit einer Tiefe von 1,35-1,80 m, sowie einem Taucherbecken mit beweglichem Boden (9 x 4 m und 4 m Tiefe). Das Kinderbecken mit seiner angenehmen Temperatur von 31 Grad ist ideal für unsere kleinen Schwimmer.

## PISCINA COPERTA

La nostra piscina coperta offre il più alto livello di sicurezza, ha una vasca di insegnamento di 25 x 21 m con una profondità di 1,35-1,80 m, così come una piscina per immersioni con fondo mobile (9 x 4 m e 4 m di profondità). La piscina per bambini con la sua piacevole temperatura di 31 gradi è ideale per i nostri piccoli nuotatori.

## INDOOR SWIMMING POOL

Our indoor swimming pool offers the highest level of safety, it has a 25 x 21 m teaching pool with a depth of 1.35-1.80 m, as well as a diving pool with movable bottom (9 x 4 m and 4 m depth). The children's pool with its pleasant temperature of 31 degrees is ideal for our little swimmers.



## TENNIS- UND PADELZENTRUM

Das Tenniszentrum verfügt über 13 Sandplätze, 9 davon im Freien auf denen man von April bis Oktober spielen kann. In der Halle befinden sich 4 Sandplätze die ganzjährig benutzt werden können. Das Padel Panorama-Court Zentrum bietet 3 beleuchtete Plätze auf denen man ganzjährig spielen kann. Alle Buchungen bezüglich der Tennis- u. Padelplätze können online vorgemerkt werden. Außerdem befindet sich im Inneren der Anlage ein Restaurant - Bar welches eine köstliche und abwechslungsreiche Küche bietet.

## CENTRO TENNIS E PADEL

Il Centro Tennis dispone di 13 campi tutti in terra battuta, 9 dei quali all'aperto, utilizzabili da aprile a ottobre, e 4 all'interno della "Halle", utilizzabili durante tutto l'arco dell'anno.

Il Centro Padel offre 3 campi panoramici ed illuminati, sui quali si potrà giocare tutto l'anno. Tutte le prenotazioni relative ai campi da tennis e padel possono essere fatte online. All'interno del Centro si trova inoltre un Ristorante Bar che offre una cucina varia e di qualità.



## TENNIS AND PADEL CENTRE

The Tennis Centre has 13 clay courts, 9 of which are outdoor and can be used from April to October, and 4 inside the "Halle", which can be used all year round. There are 4 tennis courts in the Halle, where you can play all year round.

The Padel Centre offers 3 floodlit, panoramic courts, where you can play all year round. All bookings for the tennis and padel courts can be made online.

There is also a restaurant in the centre, which provides a varied and high-quality cuisine.

## FREIBAD

Das öffentliche Freibad „Lido“ verfügt über ein olympisches Becken 50 x 25 m (1,35-2,00 m tief), ein mittelgroßes Becken 25 x 15 m (1,25 tief), zwei 100 m lange Wasserrutschen, die mit 13 m die höchsten in der Region sind. Außerdem gibt es 2 Trampoline, 1 m und 3 m hoch, ein 15 x 5 m großes Wellnessbecken und eine große Liegewiese.

Das Freibad bietet auch einen Kinderbereich mit Spielplatz und Kinderkrippe.

## LIDO

Il Lido di Merano dispone di una piscina olimpionica 50 x 25 m, profonda 1,35-2,00 m, una vasca di medie dimensioni 25 x 15 m, profonda 1,25 m, due acquascivoli lunghi circa 100

metri, che con un'altezza di 13 m sono i più alti della Regione.

Ci sono anche 2 trampolini, da 1 m e 3 m di altezza, una vasca wellness da 15 x 5 m e una grande area per prendere il sole.

La piscina all'aperto offre anche un'area per bambini con parco giochi e asilo nido.

## LIDO MERAN OUTDOOR POOL

The Lido of Meran has an Olympic pool 50 x 25 m, 1,35-2,00 m deep, a medium sized pool 25 x 15 m, 1,25 deep, two approximately 100-metre long water slides, which at a height of 13 m are the highest in the region. There are also 2 trampolines, 1 m and 3 m high, a 15 x 5 m wellness pool and a large sunbathing area.

The outdoor pool also offers a children's area with playground and crèche.



Meranarena  
Gampenstraße 74 via Palade  
39012 Meran/lo  
Tel. +39 0473 236982  
Prices & opening ours: [www.meranarena.it](http://www.meranarena.it)

# Swimming & fun

## MERAN | MERANO:

THERME MERAN | TERME MERANO  
Thermenplatz/piazza Terme  
Tel. +39 0473 252000  
www.thermemeran.it  
www.termemerano.it  
siehe Seite | vedi pag. | see page 10

## FREIBAD LIDO MERAN

LIDO DI MERANO  
LIDO MERAN OUTDOOR POOL  
Schwimmbadstraße 38/via Lido 38  
Tel. +39 0473 447651  
www.meranarena.it  
siehe Seite | vedi pag. | see page 88

## DORF TIROL | TIROLO:

LIDO TIROL | LIDO DI TIROLO  
Gnaidweg 2/via Gnaid 2  
Tel. +39 339 1467079  
lidotirol@gmail.com

## LANA:

FREIBAD LIDO LANA  
LIDO LANA  
FREIBAD LANA OUTDOOR  
Boznerstr. 67/via Bolzano 67  
Tel. + 39 388 8999022  
www.lido-lana.com

## GARGAZON | GARGAZZONE:

NATURBAD GARGAZON  
PISCINA NATURALE GARGAZZONE  
NATURAL SWIMMING POOL GARGAZON  
Bahnhofstr. 37/via Stazione 37  
Tel. +39 0473 291129  
www.naturbad-gargazon.it

## NATURNS | NATURNO:

ERLEBNISTHERME NATURNS  
TERMEAVVENTURA NATURNO  
ADVENTURE THERMAL BATH  
NATURNO  
Feldgasse 5/via dei Campi 5  
Tel. +39 0473 668036  
www.erlebnisbad.it

## PASSEIER | PASSIRIA:

SPORTARENA PASSEIER | PASSIRIA  
Gänsboden 14-16/Plan delle Oche 14-16  
St. Leonhard | San Leonardo  
Tel. +39 0473 656226  
www.sportarena.it

## SPORTZENTRUM MÄRTIN

CENTRO SPORT MÄRTIN  
SPORTZENTRUM MÄRTIN  
Jaufenstraße 4/via Giovo 4  
39010 St. Martin in Passeier  
Tel. +39 320 6504292  
hub.schwarz@yahoo.it

# Rafting & Kayak

## NATURNS | NATURNO:

ACQUATERRA  
Tel. +39 336 611336  
www.acquaterra.it

## SÜDTIROL RAFTING EXPEDITIONS

Tel. +39 349 4178393  
www.suedtirolrafting.com

# Reiten Cavalcare Riding

## MERAN | MERANO:

REITZENTRUM MERAN  
Tel. +39 0473 232481  
www.centroequestremerano.it

## HAFLING | AVELENGO:

REITSTALL | MANEGGIO SULFNER  
Hafling/Avelengo  
Tel. +39 366 6514449  
www.hotel-sulfner.com/reitstall

## REITSCHULE VÖRAN

SCUOLA DI EQUITAZIONE VERANO  
Vöran/Verano  
Tel. +39 366 5203036  
www.reiterhof-bacher.com

## PASSEIER | PASSIRIA:

QUELLENHOF  
St. Martin in Passeier  
San Martino in Passiria  
Tel. +39 0473 645474  
www.quellenhof.it





# Speedhiking

## HAFLING-VÖRAN-MERAN 2000 AVELENGO-VERANO-MERANO 2000:

🏠 Burgstall - Vöran (Sunnseitnsteig).

Retour mit der Seilbahn.

Postal - Verano (sentiero Sunnseit).

Ritorno con la funivia.

Burgstall - Vöran (Sunnseit path).

Retourn with the cable car.

↔ 4,3 km

↗ 910 m

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

# Trailrunning

## HAFLING-VÖRAN-MERAN 2000 AVELENGO-VERANO-MERANO 2000: JÖCHERRUNDE

🏠 Wurzer Alm - Vöraner Joch - Auenjoch -  
Wurzer Alm

Malga Wurzer - Vöraner Joch - Auenjoch -  
Wurzer Alm

Wurzer Alm mountain inn - Vöraner Joch -  
Auenjoch - Wurzer Alm mountain inn

↔ 9 km

↗ 350 m

↘ 350 m

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

## NATURNS | NATURNO: PANORAMARUNDE

🏠 Rathausplatz - Weg Nr. 10 bis Seilbahn  
Unterstell - Richtung Innerforchhof -  
Meraner Höhenweg Nr. 24 - Grubhof -  
Weg Nr. 6 - Rathausplatz

Municipio - sentiero n. 10 fino alla funiva

Unterstell - direzione Innerforchhof - Alta

Via di Merano n. 24 - Grubhof - sentiero n. 6 -  
Municipio

Municipality - path no. 10 until the Unter-  
stell Cable Car - direction Innerforchhof -  
Merano High Mountain Trail no. 24 -  
Grubhof - path no. 6 - Municipality

↔ 10,7 km

↗ 986 m

↘ 986 m

# Tennis

## MERAN | MERANO: TENNIS MERANARENA INDOOR & OUTDOOR

Piavestraße 46/via Piave 46

Tel. +39 0473 236550

[www.meranarena.it](http://www.meranarena.it)

siehe Seite | vedi pag. | see page 88-89

## DORF TIROL | TIROLO:

Ruprechtsweg 22/via Ruprecht 22

39019 Dorf Tirol/Tirolo

[ulliu69@hotmail.com](mailto:ulliu69@hotmail.com)

Tel. +39 338 8013794

## LANA:

Tennis Lan.arena Indoor & outdoor

Max-Valier-Str. 11/via Max Valier 11

Tel. +39 0473 563535

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

## TSCHERMS | CERMES:

Tennis & Padeltennis

Tennis Gerhard Outdoor

Gampenstr.1b/via Palade 1b

Tel. +39 347 0372340

[tennisgerhard@gmail.com](mailto:tennisgerhard@gmail.com)

## NATURNS | NATURNO:

Gustav-Flora-Str. 29/via Gustav Flora 29

Tel. +39 0473 668094

## PASSEIER | PASSIRIA:

SPORTARENA PASSEIER | PASSIRIA

Gänsboden 14-16/Plan delle Oche 14-16

St. Leonhard | San Leonardo

Tel. +39 0473 656226

[www.sportarena.it](http://www.sportarena.it)

## SPORTZENTRUM MÄRTIN

CENTRO SPORT MÄRTIN

SPORTZENTRUM MÄRTIN

Jaufenstraße 4/via Giovo 4

39010 St. Martin in Passeier

Tel. +39 320 6504292

[hub.schwarz@yahoo.it](mailto:hub.schwarz@yahoo.it)





## Climbing

**MERAN | MERANO:**  
KLETTERN IN DER „ROCKARENA“  
ARRAMPICATA SPORTIVA ALLA  
ROCKARENA  
CLIMBING AT THE ROCKARENA  
Gampenstraße 74/via Palade 74  
Tel. +39 0473 234619  
www.rockarena.it  
siehe Seite | vedi pag. | see page 80-81

● **KINDERKLETTERN IN DER ROCKARENA**  
jeden DO 14.07.-29.08. (außer am 15.08.) +  
jeden FR 28.06.-30.08. von 9.30-12.00 Uhr -  
Kinder/Jugendliche (6-14 J.). Preis € 12,00  
(inkl. Ausrüstung).  
Info & Anmeldung (mind. 1 Tage im  
Voraus): Kurverwaltung Meran,  
Tel. +39 0473 272000, www.meran.eu

ARRAMPICATA PER BAMBINI  
ALLA ROCKARENA  
ogni GIO 14.07.-29.08 (tranne il 15.08) +  
ogni VEN 28.06.-30.08 dalle ore 9.30-12.00  
bambini dai 6 ai 14 anni. Prezzo € 12,00  
(attrezzature incluse).  
Info e prenotazione obbligatoria (almeno  
1 giorno prima): Azienda di Soggiorno di  
Merano, tel. 0473 272000, www.merano.eu

CLIMBING FOR CHILDREN  
IN THE ROCKARENA  
every THU from July 14<sup>th</sup> to August 29<sup>th</sup> (ex-  
cept August 15<sup>th</sup>) + every FRI from June 28<sup>th</sup>  
to August 30<sup>th</sup> from 9:30 a.m. to 12:00 noon.  
For children from 6 to 14 years. Price € 12.00  
including sport gear.  
Registration required (at least one day in  
advance): Merano Tourist Office,  
Tel. +39 0473 272000, www.merano.eu/en

## Minigolf

**DORF TIROL | TIROLO:**  
Keschtnngasse 13/vicolo dei Castagni 13  
39019 Dorf Tirol/Tirolo  
info@hotel-minigolf.com  
Tel. +39 0473 923403

**NATURNS | NATURNO:**  
Bahnhofstr. 67/via Stazione 67  
Tel. +39 340 1591553

## Golf

**PASSEIER | PASSIRIA:**  
GOLF CLUB PASSEIER.MERAN  
GOLF CLUB PASSIRIA.MERANO  
Kellerlahne 3, St. Leonhard in Passeier  
via Kellerlahne 3, S. Leonardo in Passiria  
Tel. +39 0473 641488  
www.golfclubpasseier.com

**LANA:**  
GOLF CLUB LANA  
Brandisweg 13/via Brandis 13  
Tel. +39 0473 564696  
info@golfclublana.it

## Paragliding

TANDEMCLUB IFINGER  
Tel. +39 339 7631715  
www.tandemclub.it

TANDEMFLÜGE FLY HIRZER  
Tel. +39 334 2662424  
www.flyhirzer.com

TANDEMFLÜGE FLY MERAN  
Tel. +39 333 5438555  
www.paragliding-meran.com

FLY42 - TANDEMFLÜGE  
Tel. +39 320 7454474  
www.fly42.it

TIROLFly-ADLERHORST  
Tel. +39 335 6766891  
www.tirolfly.com

**NATURNS | NATURNO:**  
● **KLETTERSTEIG KNOTT**  
Der Klettersteig bietet vier Klettersteigtou-  
ren mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen,  
welche zu jeder Tageszeit gegangen werden  
können.  
Geführte Touren jeden DO (März-November).  
Anmeldung: Tel. +39 0473 666077

VIA FERRATA KNOTT  
La via ferrata offre quattro percorsi di ar-  
rampicata con diversi gradi di difficoltà e può  
essere affrontata in qualsiasi momento della  
giornata.  
Arrampicata con guida professionale ogni  
GIO (marzo-novembre).  
Iscrizione: tel. 0473 666077

VIA FERRATA KNOTT  
The via ferrata offers four via ferrata tours  
with different levels of difficulty, which can  
be walked at any time of day.  
Guided tours every Thursday (March-No-  
vember).  
Reservation: Tel. +39 0473 666077

**PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA:**  
SPORTARENA PASSEIER | PASSIRIA  
Gänsboden 14-16/Plan delle Oche 14-16  
St. Leonhard | San Leonardo  
Tel. +39 0473 656226  
www.sportarena.it





# For the family

**HAFLING/MERAN 2000**  
**AVELENGO/MERANO 2000:**  
ALPIN BOB MERAN 2000  
1,1 km  
Tel. +39 0473 234821  
info@meran2000.com  
www.meran2000.it

**LAPAKAFUN**  
Lama- und Alpakawanderungen  
Escursioni con lama e alpaca  
Llama and alpaca hikes  
Tel. +39 340 2687045  
lapakafun@gmail.com

96 **PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA:**  
MOUNTAINCART IN PFELDERS | PLAN  
3,5 km  
Tel. +39 0473 646721  
bergbahnen@pfelders.info  
www.pfelders.info

**FISCHEN | PESCA | FISHING**  
Fliegenfischen in der Passer  
Pesca a mosca nel Passirio  
Fly fishing in the Passer  
Tel. +39 0473 656188  
www.passeiertal.it

**NAHERHOLUNGSZONE**  
AREA RICREATIVA  
RECREATION AREA  
Fischerteich beim Sandhof  
Laghetto presso il Sandhof  
Fish pond at the Sandhof  
Tel. +39 0473 656188  
www.passeiertal.it

**SPIDERPARK PFELDERS | PLAN**  
Tel. +39 377 3269315  
info@spiderpark.info  
www.spiderpark.info

**LAMATREKKING**  
Tel. +39 0473 656188  
info@passeiertal.it  
www.passeiertal.it



## ACHTSAM AM BERG & IN DER STADT

Auf unserer Internetseite findest du zahlreiche Tipps und Anregungen zum Thema „Achtsam am Berg & in der Stadt“, damit du sicher deine Ausflüge gestalten kannst. Hilf auch du mit, auf unsere Fauna und Flora zu achten. Folgende Themen werden aufgegriffen:

- Trinkwasser
- Der beste Abfall ist der, der nicht entsteht
- Rucksack richtig packen
- Toilettengang und Menstruationsartikel
- **NOTRUFNUMMER 112**
- Notsituation in den Bergen
- Wanderknigge
- Gewitter am Berg
- Klimafreundlich auf den Berg
- Radfahren und MTB mit Respekt
- Tipps für die Begegnung mit Wild- und Weidetieren
- Bin ich einem Weidetier zu nahegekommen?
- Geschützte Tier- und Pflanzenarten in Südtirol
- Unterwegs mit dem Hund
- Verwendung von Drohnen

[www.meran.eu](http://www.meran.eu)

## IN MONTAGNA E IN CITTÀ, CON RISPETTO

Sul nostro sito web trovate numerosi consigli e suggerimenti sul rispetto della montagna e della città, per organizzare le vostre escursioni in tutta sicurezza. Vi chiediamo un aiuto per prenderci cura della nostra flora e fauna. I temi trattati sono i seguenti:

- Acqua potabile
- I rifiuti migliori sono quelli che non si producono
- Come preparare correttamente lo zaino
- Toilette e prodotti per il ciclo mestruale
- **NUMERO DI EMERGENZA 112**
- Situazioni di emergenza in montagna
- Galateo dell'escursionismo
- Temporalità in montagna
- Rispetto del clima in montagna
- In bicicletta e MTB con rispetto
- Incontro con animali selvatici e da pascolo: consigli
- Mi sono avvicinato troppo a un animale al pascolo?
- Specie animali e vegetali protette in Alto Adige
- Viaggiare con il cane
- Uso dei droni

[www.merano.eu](http://www.merano.eu)

## MINDFUL ON THE MOUNTAIN & IN THE CITY

On our website you will find numerous tips and suggestions on the topic of “Mindful on the Mountain & In the City” so that you can organise your excursions safely. Help us to take care of our flora and fauna. The following topics are covered:


























- Portable water
- The best waste is the one that is not produced
- Packing your rucksack or backpack correctly
- Going to the toilet and menstrual products
- **Emergency number 112**
- Emergency situation in the mountains
- Hiking etiquette
- Thunderstorms on the mountain
- Climate-friendly on the mountain
- Cycling and mtb with respect
- Tips for encounters with wild and grazing animals
- Did I get too close to a grazing animal?
- Protected animal and plant species in South Tyrol
- Travelling with your dog
- Use of drones

[www.meran.eu/en](http://www.meran.eu/en)

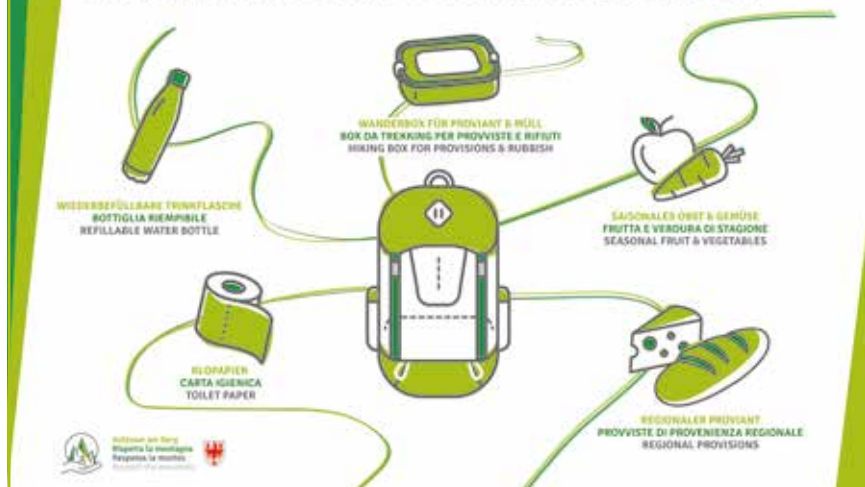


# Legende

## Legenda

	Leicht   Facile   Easy
	Leicht-mittel   Facile-medio   Easy-medium
	Mittel   Medio   Medium
	Schwierig   Difficile   Difficult
	Frühling   Primavera   Spring
	Sommer   Estate   Summer
	Herbst   Autunno   Autumn
	Ausgangspunkt   Partenza   Starting point
	Tourenverlauf   Percorso tour   Route
	Weg   Sentiero   Path Nr.
	Länge   Distanza   Length
	Gehzeit   Tempo di percorrenza   Walking time
	Höhenmeter Aufstieg   Dislivello in salita   Altitude gain (on the ascent)
	Höhenmeter Abstieg   Dislivello in discesa   Elevation loss (on the descent)
	Streckentour   Percorso andata e ritorno   There and back tour
	Rundtour   Percorso circolare   Round tour
	Kinderwagentauglich   Adatto ai passeggini   Stroller-friendly
	Für Kinder geeignet   Adatto ai bambini   Suitable for children
	Rollstuhltauglich   Senza barriere architettoniche Universally accessible/wheelchair accessible
	Seilbahn   Funivia   Cable Car
	Fahrradverleih   Noleggio biciclette   Bicycle hire
	Buslinie   Servizio bus   Bus service
	Zug   Treno   Train
	Kostenloser Parkplatz   Parcheggio gratuito   Free parking
	Gebührenpflichtiger Parkplatz   Parcheggio a pagamento   Metered parking area

## PACKTIPPS FÜR DEN NACHHALTIGEN RUCKSACK CONSIGLI PER PREPARARE UNO ZAINO SOSTENIBILE PACKING TIPS FOR A SUSTAINABLE BACKPACK



**Helfen Sie uns, die Umwelt zu schützen! Wir ermutigen Sie, die öffentlichen Verkehrsmittel zu nutzen und die Orte, die Sie besuchen, respektvoll zu behandeln. Um auf dem Laufenden zu bleiben, laden Sie die Merano App herunter!**

**Aiutateci a proteggere l'ambiente! Vi invitiamo a utilizzare i mezzi di trasporto pubblico per spostarvi e abbiate rispetto dei luoghi che visitate.**

**Per mantenersi aggiornati scaricate la Merano app!**

**Help us to protect the environment! We encourage you to use public transport and treat the places you visit with respect.**

**To stay informed, download the Merano app!**

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen könnten nachträglichen Änderungen unterliegen.

Die Kurverwaltung Meran haftet nicht für die Richtigkeit jener Inhalte, die von Dritten zur Verfügung gestellt wurden. Le informazioni contenute in questa brochure possono essere soggette a modifiche.

L'Azienda di Soggiorno di Merano non è responsabile per la veridicità dei contenuti forniti da terzi.

The information given in this brochure may be subject to change.

The Merano Tourist Office is not liable for the accuracy of content provided by third parties.

**Grafic:** beninimark.com

**Text:** Dr. Jonas Benedikter, Dr. Simone Facchini

**Map:** Renzo Panfilo

**Photos:** IDM Südtirol | Alto Adige: Benjamin Pfitscher (Cover), Manuel Ferrigato, Marion Lafogler, Patrick Schvienbacher, Henryk Berlet, Frieder Blickle, Alex Filz, Tommy Hetzel, Manuel Kottersteger, Alfred Tschager, Dietmar Denger, Maïke Descher, Andreas Sanin, Tood Trapani, Daniel Geiger, Thomas Tribus, Stefan Gorfer, Bettina Poletti, Klaus Peterlin, Helmuth Rier, Thomas Roetting, Florian Andergassen

**Print:** Südtirol Druck



# merano



Kurverwaltung Meran • Azienda di Soggiorno di Merano • Merano Tourist Office  
I-39012 Merano (BZ) • Freiheitsstraße 45 corso Libertà  
Tel. +39 0473 272000 • info@merano.eu • www.merano.eu