

Größter Natur.Fitness.Park® der Alpen

inkl. Radweg Vinschgau vom Reschensee nach Meran

Il piu grande Nature.Fitness.Park® delle Alpi

incl. pista ciclabile Val Venosta dal Lago di Resia a Merano

- 10 Nordic-Walking-Routen mit einer Gesamtlänge von 65 km
- 4 Joggingstrecken mit einer Länge von insgesamt 35 km
- 1 Inline-Skating-Strecke von 15,7 km
- 4 Alpine-Well-Fit-Stationen auf einem Parcours von 1,6 km
- 1 Bikestrecke von 31,7 km rund um Naturns

Der Nature.Fitness.Park® Naturns ist ein idealer Entscheidungs-, Spaß-, Sport- und Erholungsraum für die Bewegung in freier Natur. Auf den bestens markierten, speziell vermessenen und beschilderten Routen im Park fällt die Orientierung leicht. Große Starttafeln informieren ausführlich über die angebotenen Bewegungsmöglichkeiten. Sie beinhalten wichtige Anweisungen zum richtigen Training sowie Angaben zur Länge, Höhendifferenz und Wegbeschaffenheit der einzelnen Strecken. Im Nature.Fitness.Park® Naturns können Sie Genuss-Biken, Nordic Walken, Joggen, Inline-Skaten und sich auf dem Alpine-Well-Fit-Parcours im Wellnessurlaub in Naturns in Form bringen. Auf den Routen weisen Ihnen Richtung- und Entfernungsschilder den Weg. Einfach beim Startportal Ihre Lieblingsroute auswählen, Streckennummer merken und schon kann es losgehen!



Kneippen in und um Naturns

La terapia „Kneipp“ a Naturno e dintorni

Den Namen „Kneippen“ verdankt dieses ganzheitliche Naturheilverfahren seinem Erfinder Pfarrer Sebastian Kneipp. Eine der bekanntesten Anwendungen des Kneippens ist die Wassertherapie – dazu gehört das Gehen im kalten Wasser, genauso wie warme Bäder, Güsse, Dämpfe und Wickel. Die Kneipp-Kurz wird heute noch nahezu unverändert praktiziert – und das mit Erfolg. Sie wirkt gegen zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck, lindert Schmerzen, hilft bei Herz- und Gefäßerkrankungen und regt den Kreislauf an. „Kneippen“ ist aber auch ideal als Vorsorge oder zur Abhärtung. In der Berglandschaft des Naturnser Nördler- und Sonnenberges bieten die zahlreichen kristallklaren Gebirgsbächlein und viele Brunnen natürliche „Kneippstationen“.

La locuzione della "terapia Kneipp" indica un trattamento naturale con acqua idealato dal religioso Sebastian Kneipp. Una delle applicazioni più conosciute è l'idroterapia, che prevede l'immersione in acqua fredda, ma anche bagni caldi, getti d'acqua, trattamenti con il vapore e bendaggi. La cura "Kneipp" viene praticata con grande successo ancora oggi con il metodo originale. È efficace contro ipertensione, lenisce il dolore, è coadiuvante nel trattamento delle malattie cardiovascolari e stimola la circolazione. La "terapia Kneipp" è ideale come terapia preventiva e corroborante. Nel paesaggio montano del Monte Tramontana e del Monte Sole i numerosi corsi d'acqua cristallina e fontane offrono diverse „stazioni Kneipp“.



Activ-Card

Natur.Fitness.Park® Naturns - Naturno

MIT RADWEG VINSCHGAU
CON PISTA CICLABILE VAL VENOSTA



Nordic Walking

Nordic Walking Tour 5: „Ötzi“

10,6 km | 572 m | 565 hm

Die Route führt über die Gesamtstrecke der Nordic-Walking-Routen am unteren Naturnser Sonnenberg. Vom Nischlhof geht es über den Kirchgraben zur Brücke bei der Engelsburg und dann links weiter zur Jausenstation Schwalbennest. Von dort führt die Route hinauf zur Wegkreuzung Wallburgweg und dann über diesen zum Wiedenplatzkerker. Nun geht es über die Asphaltstraße bergab bis zum Sonnenberger Panoramaweg. Dem Panoramaweg folgend führt die Strecke bis nach Pardell. Von dort erfolgt der Abstieg über die Asphaltstraße bis Weintal. Über die Höfe Stein und Fallegg führt die Route, ab kurz vor dem RunsthoF, wieder über den Sonnenberger Panoramaweg und die Vogelteppromenade zurück zum Ausgangspunkt.

Questo itinerario copre l'intero sviluppo dei percorsi nordic-walking ai piedi del Monte Sole di Naturno. Dal maso "Nischlhof" si costeggia il fossato "Kirchgraben" fino al ponte presso il castel "Engelsburg"; da qui si prosegue a sinistra fino ad arrivare al punto di ristoro del "Schwalbennest". Ora l'itinerario si impegna fino all'incrocio per il sentiero "Wallburgweg", che si percorre fino alla locanda "Wiedenplatzkerker", scendendo infine per un tratto di strada asfaltata fino al sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg", percorso il quale si giunge al maso "Pardell"; da qui la strada asfaltata scende fino al "Weintal"; passati i masi "Stein" e "Fallegg" si scende poco prima del "RunsthoF" per ritornare nuovamente dal sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg" e dalla passeggiata "Vogelteppromenade" al punto di partenza dell'itinerario.

Herausgeber/Editore:
Tourismusgenossenschaft Naturns/Soc. Coop. Turistica Naturno
Fotos/Foto: PhotoGrünerThomas, Helmut Rier, Frieder Blicke, Stefan Schütz
Fotolia, IDM Südtirol-Alto Adige, Tourismusgenossenschaft Naturns
Grafik/Grafica: ID Creativstudio
Kartografie/Cartografia: Alpenwelt Verlag
Druck/Stampa: Karo Druck

Jogging / Sky Run

Die Jogging-Strecken beginnen beim Nischlhof (Schlossweg) und an der BahnhoFsbrücke in Naturns. Dort befindet sich jeweils eine Starttafel mit wertvollen Anweisungen und Tipps. Die Strecken sind über den gesamten Verlauf mit Richtungs- und Entfernungsschildern gekennzeichnet.

I percorsi partono al di sotto del Castello di Naturno presso il maso "Nischlhof" ed al ponte della ferrovia a Naturno dove sono posti anche i relativi tabelloni informativi. I percorsi jogging sono corredati di cartelli direzionali e targhette chilometriche.

Jogging-Strecke – Route 11 / Percorso jogging 11

10,2 km | 544 m | 229 hm

Die Strecke beginnt an der BahnhoFsbrücke in Naturns. Die Route verläuft zuerst den asphaltierten Etschdamm entlang bis zur Brücke in Plaus, überquert dort den Fluss und führt weiter ins Dorfzentrum. Anschließend geht es über den Gröbenweg bis zum Waldrand am Fuß des Nördlerberges. Von dort aus führt die Strecke dann auf weichem Waldboden über den Alpine-Well-Fit-Parcours und den Rittersteig zurück nach Naturns.

Percorso misto con inizio al ponte della ferrovia a Naturno. Si segue dapprima la strada asfaltata del Lungoadije fino al ponte di Plaus, attraversato il quale si prosegue alla volta dell'omonimo centro abitato. Si imbecca il sentiero "Gröbenweg" fino al limitare del bosco ai piedi del Monte Tramontana/Nördberger, per poi proseguire su morbido fondo boschivo lungo il percorso "well-fit" e quindi sul sentiero "Rittersteig" di ritorno a Naturno. Lunghezza: 10,2 km. Altitudine partenza: 544 m. Dislivello: 229 m.

Nordic Walking

Nordic Walking ist leicht zu lernen und daher für alle eine Chance etwas für sich zu tun. Auch für weniger Trainierte und ältere Menschen. Nordic Walking trainiert fast alle Muskeln und bringt den Kreislauf auf Touren. Dabei werden die Gelenke geschont, da die Stöcke entlasten. Zum Nordic Walking braucht man nicht viel - weiche, dehnbare Schuhe, bequeme Kleidung und leichte Teleskopstöcke. Nordic Walking in Naturns bedeutet Walking auf über 65 km ausgeschilderten Routen in 3 Schwierigkeitsstufen. Insgesamt gibt es 10 verschiedene Strecken auf einer Höhe zwischen 554 m und 1.700 m. Die zwei Ausgangspunkte beim Nischlhof (554 m) und bei der Bergstation der Seilbahn Unterstell (1.300 m) sind bequem zu Fuß bzw. mit dem Auto oder der Seilbahn zu erreichen. Wie bei allen Startpunkten im Nature.Fitness.Park® gibt es auch für das Nordic Walking zwei ausführliche Startinfos mit wichtigen Hinweisen zum richtigen Nordic Walking, mit Streckenprofil, Länge und Höhenunterschied zu allen Routen und Übungen für Warm up und Cool down.

Il nordic walking è facile da imparare, offrendo così a tutti l'opportunità di fare qualcosa per il proprio benessere. Aperto a tutti, e quindi anche per i meno allenati e gli anziani, il nordic walking esercita quasi tutti i muscoli del corpo stimolando l'apparato cardiocircolatorio, ma, allo stesso tempo, senza sollecitare eccessivamente le articolazioni grazie all'ammortizzamento offerto dai bastoncini. Essenziali gli accessori per la sua pratica: un paio di scarpe da ginnastica morbide e flessibili, abbigliamento comodo ed un paio di bastoncini telescopici leggeri. Il nordic walking a Naturno si sviluppa su una rete di itinerari segnalati di oltre 65 km di lunghezza e 3 livelli di difficoltà. 10 i percorsi in totale distribuiti variamente tra i 554 m ed i 1.700 m di altitudine. I due punti di partenza al maso "Nischlhof" (554 m) e presso la stazione a monte della funivia di Unterstell(1.300 m) sono comodamente raggiungibili a piedi e in automobile o funivia. Come in tutti i punti di ritrovo del Nature.Fitness.Park® anche per il nordic walking due ampi cartelloni informativi forniscono indicazioni di base sulla pratica corretta del nordic walking, l'altimetria, la lunghezza e la morfologia di tutti gli itinerari, nonché scalette sistematiche con esercizi di riscaldamento e defaticamento.

Nordic Walking Tour 6: „Alter Kirchweg“

3,6 km | 1282 m | 717 hm

Die Route verbindet die Nordic Walking Strecken im Tal mit jenem am Sonnenberg. Sie führt, ausgehend vom Nischlhof, über den Kirchbachgraben zur Engelsburg und dann weiter über den „Alten Kirchweg“ bergauf bis nach Höfl und schließlich zum Hof Unterstell auf 1.300 m. Mit der Seilbahn Unterstell Naturns gelangt man von dort wieder bequem zurück ins Tal (Fahrzeiten der Seilbahn beachten!).

Questo itinerario collega i percorsi di nordic walking nella valle con quelli sul Monte Sole. Dal maso "Nischlhof" si costeggia il fossato "Kirchbachgraben" fino al ponte presso il castel "Engelsburg", da cui si sale sul sentiero n. 10 in direzione del maso "Höfl" per giungere infine il maso Unterstell a 1300 metri. Con la funivia Unterstell si ritorna comodamente fino a valle (si tenga presente l'orario).



Jogging-Strecke – Route 12 / Percorso jogging 12

6,8 km | 544 m | 65 hm

Die Route startet an der BahnhoFsbrücke in Naturns und verläuft auf der asphaltierten Straße zum Sportplatz. Dann rechts weiter auf der Straße bis nach Tschirland, vorbei an der St. Oswald Kirche und dem Niedermairhof bis nach Staben. Zurück führt die Strecke auf dem Radweg entlang der Etsch bis zur Tschirländer Brücke. Nach Überquerung des Flusses geht es nun weiter auf dem Etschdammweg bis zum Ausgangspunkt.

Jogging-Strecke – Route 13 / Percorso jogging 13

6,0 km | 572 m | 282 hm

Ausgehend vom Nischlhof führt die Strecke über die Vogelteppromenade und dann ein Stück entlang des Panoramaweges bis zur Straßenkreuzung Eichgasse. Auf dieser geht es nun bergauf zum "Wiedenplatzkerker" und weiter bis zum Wallburgweg. Die Strecke verläuft nun dem Wallburgweg entlang bis zur Wegkreuzung Schwalbennest. Von dort geht es bergab über die Jausenstation Schwalbennest bis zur Brücke bei der Engelsburg und über den Kirchgraben zurück zum Nischlhof.

Dal punto di partenza presso il maso "Nischlhof" l'itinerario percorre dapprima la passeggiata "Vogelteppromenade" poi il sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg" fino alla biforcazione per la strada "Eichgasse". Ora si sale lungo la strada asfaltata fino alla locanda "Wiedenplatzkerker". Da qui si prosegue fino il sentiero "Wallburgweg", che si percorre fino all'incrocio per il punto di ristoro del "Schwalbennest". Ora si scende a valle passando il suddetto ristoro fino al punto presso il castel "Engelsburg" e il fossato "Kirchgraben" che ci riporta al punto di partenza dell'itinerario.

Nordic Walking Tour 1: „Vogeltepp“

3,2 km | 572 m | 110 hm

Diese leichte Route ist für Anfänger sehr gut geeignet. Hier können Sie sich voll auf den richtigen Bewegungsablauf konzentrieren, ohne gleich außer Atem zu geraten. Gleich nach dem Start am Nischlhof haben Sie entlang der Vogelteppromenade einen herrlichen Blick auf das Dorfzentrum von Naturns. Am Ende der Promenade geht die Route, ab kurz vor dem RunsthoF, wieder über den Sonnenberger Panoramaweg und die Vogelteppromenade zurück zum Ausgangspunkt.

Itinerario facile adatto ai principianti. Ideale per concentrarsi sulla coordinazione dei movimenti perché non c'è pericolo di rimanere senza fiato. Subito dopo la partenza al maso "Nischlhof" dalla passeggiata "Vogelteppromenade" potrete godere una splendida veduta del centro di Naturno. Al termine della passeggiata l'itinerario prosegue sul sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg" per finire dopo 16 km al maso "RunsthoF". Il percorso di ritorno ripercorre quello dell'andata fino al punto di partenza.



Jogging-Strecke – Route 14 / Percorso jogging 14

3,6 km | 582 m | 717 hm

Diese Route verbindet die Nordic Walking Strecken im Tal mit jenem am Sonnenberg. Sie führt, ausgehend vom Nischlhof, über den Kirchbachgraben zur Engelsburg und dann weiter über den „Alten Kirchweg“ bergauf bis nach Höfl und schließlich zum Hof Unterstell auf 1.300 m. Mit der Seilbahn Unterstell Naturns gelangt man von dort wieder bequem zurück ins Tal (Fahrzeiten der Seilbahn beachten!).

Jogging-Strecke – Route 15 / Percorso jogging 15

15,7 km

Questo itinerario collega i percorsi di nordic walking nella valle con quelli sul Monte Sole. Dal maso "Nischlhof" si costeggia il fossato "Kirchbachgraben" fino al ponte presso il castel "Engelsburg", da cui si sale sul sentiero n. 10 in direzione del maso "Höfl" per giungere infine il maso Unterstell a 1300 metri. Con la funivia Unterstell si ritorna comodamente fino a valle (si tenga presente l'orario).

Wer daraus einen echten Sky Run machen möchte, kann die Strecke bis zur 2.951 Meter hoch gelegenen Kirchbachspitze, dem Naturnser Hausberg, verlängern. Von Unterstell verläuft die Strecke entlang des Weges Nr. 10a bis zum Linthof am Meraner Höhenweg und dann hinauf der Markierung Nr. 10 folgend bis zum Dickhof und weiter bis zur Dicker Alm und zur Oberen Moaralm. Nun folgen Sie der Markierung Nr. 9 und dann der Nr. 10A, die Sie durch das weite und steile Kar hinauf zum Gipfel der Kirchbachspitze führt. Dabei müssen auf einer Länge von 8,6 km weitere 1.677 Höhenmeter ab Unterstell bewältigt werden. Das letzte Teilstück unterhalb des Gipfels erfordert absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Nordic Walking Tour 2: „Panorama“

6,9 km | 572 m | 355 hm

Vom Ausgangspunkt beim Nischlhof führt die Route über die Vogelteppromenade und den Sonnenberger Panoramaweg bis zum RunsthoF. Dann weiter über Weitgrub bis Pardell. Von dort erfolgt der Abstieg über die Asphalt-Straße bis Weintal. Über Stein und Fallegg führt die Route, ab kurz vor dem RunsthoF, wieder über den Sonnenberger Panoramaweg und die Vogelteppromenade zurück zum Ausgangspunkt.

Dal punto di partenza presso il maso "Nischlhof" l'itinerario percorre dapprima la passeggiata "Vogelteppromenade" poi il sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg" fino al maso "RunsthoF". Si prosegue per il maso "Weitgrub", poi "Pardell", da cui si discende poi per la strada asfaltata fino al "Weintal"; passati i masi "Stein" e "Fallegg" si scende poco prima del RunsthoF per ritornare nuovamente dal sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg" e dalla passeggiata "Vogelteppromenade" al punto di partenza dell'itinerario.



Inline-Skating

Die Inline-Skating-Strecke beginnt an der BahnhoFsbrücke in Naturns. Dort befindet sich auch eine Starttafel mit wertvollen Anweisungen und Tipps.

Il percorso inline skating si diparte dal ponte della ferrovia di Naturno in prossimità del tabellone informativo ricco di consigli e spunti per la corretta pratica sportiva. Il percorso inline skating è interamente segnalato con cartelli direzionali e targhette

Route 15 / Percorso 15

15,7 km

Die 15,7 km lange Inline-Skating-Strecke startet in Naturns und verläuft auf der orografisch linken Seite der Etsch bis zur Brücke in der Ortschaft Töll. Von dort aus führt die Strecke auf demselben Weg wieder zurück zum Ausgangspunkt. Die Inline-Skating-Strecke ist durchgehend asphaltiert.

Il tracciato per l'inline skating, interamente asfaltato, misura complessivamente 15,7 km, parte dal ponte della ferrovia di Naturno e corre lungo l'argine orografico sinistro dell'Adige fino al ponte nella località Tel, da cui si ritorna a Naturno sul percorso dell'andata.



Route 16 / Percorso 16

1,6 km

Der 1,6 km lange Alpine-Well-Fit-Parcours besteht aus 4 Stationen mit allgemeinen Tipps für mehr Wohlbefinden sowie Dehn-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Der Weg hat die Funktion eines modernen „Trim-Dich-Plades“ und verläuft zwischen Plaus und Naturns am Fuß des Nördlerberges. Der Ausgangspunkt des Alpine-Well-Fit-Parcours befindet sich am Ende des Gröbenwegs in der Ortschaft Plaus. Der Parcours ist vom Ortszentrum Plaus aus in 10 Gehminuten zu Fuß zu erreichen.

Il percorso "Alpine-Well-Fit" di 1,6 km di lunghezza è attrezzato con 4 stazioni ginniche, ciascuna delle quali offre suggerimenti per raggiungere un migliore benessere psico-fisico generale nonché per la pratica di esercizi di stretching, mobilizzazione, rafforzamento e rilassamento. Il percorso "Alpine-Well-Fit" è un percorso della salute "Trim-Dich-Plad" concepito in chiave moderna e si estende tra Plaus e Naturno ai piedi del Monte Tramontana. Il punto di partenza del percorso "Alpine-Well-Fit" si trova al termine del sentiero "Gröbenweg" nella località di Plaus. Dal centro dell'omonimo abitato il percorso è raggiungibile a piedi in 10 minuti.

Das maso "Nischlhof" si costeggia il fossato "Kirchgraben" fino al ponte presso il castel "Engelsburg"; da qui si prosegue a sinistra fino ad arrivare al punto di ristoro del "Schwalbennest". Ora l'itinerario si impegna fino all'incrocio per il sentiero "Wallburgweg", che si percorre fino alla locanda "Wiedenplatzkerker", scendendo infine per un tratto di strada asfaltata fino al sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg". Si percorre quest'ultimo fino alla passeggiata "Vogelteppromenade" che ci riporta al punto di partenza dell'itinerario.



Alpine-Well-Fit-Parcours

Der Alpine-Well-Fit-Parcours befindet sich am Fuß des Naturnser Nördlerberges zwischen Plaus und Naturns. Auf einer Tafel an der BahnhoFsbrücke in Naturns finden Sie Anweisungen und Tipps zum Alpine-Well-Fit-Parcours sowie einen Streckenplan. Der Parcours ist sehr gut ausgeschildert und mit Anleitungstafeln entlang der Strecke versehen. Auf diesen Tafeln werden die verschiedenen Übungen der einzelnen Stationen ausführlich in Wort und Bild erklärt.

Il percorso "Alpine-Well-Fit" si trova ai piedi del Monte Tramontana di Naturno tra Plaus e Naturno. Il tabellone informativo presso il ponte della ferrovia di Naturno offre ricchi consigli e spunti sul percorso "Alpine-Well-Fit" con annessa cartina. Ottima la segnaletica del percorso "Alpine-Well-Fit", dotata di tavole informative disseminate lungo tutto il percorso che spiegano con l'aiuto di illustrazioni la corretta esecuzione dei diversi esercizi nelle singole stazioni.

Route 16 / Percorso 16

1,6 km

Der 1,6 km lange Alpine-Well-Fit-Parcours besteht aus 4 Stationen mit allgemeinen Tipps für mehr Wohlbefinden sowie Dehn-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Der Weg hat die Funktion eines modernen „Trim-Dich-Plades“ und verläuft zwischen Plaus und Naturns am Fuß des Nördlerberges. Der Ausgangspunkt des Alpine-Well-Fit-Parcours befindet sich am Ende des Gröbenwegs in der Ortschaft Plaus. Der Parcours ist vom Ortszentrum Plaus aus in 10 Gehminuten zu Fuß zu erreichen.

Il percorso "Alpine-Well-Fit" di 1,6 km di lunghezza è attrezzato con 4 stazioni ginniche, ciascuna delle quali offre suggerimenti per raggiungere un migliore benessere psico-fisico generale nonché per la pratica di esercizi di stretching, mobilizzazione, rafforzamento e rilassamento. Il percorso "Alpine-Well-Fit" è un percorso della salute "Trim-Dich-Plad" concepito in chiave moderna e si estende tra Plaus e Naturno ai piedi del Monte Tramontana. Il punto di partenza del percorso "Alpine-Well-Fit" si trova al termine del sentiero "Gröbenweg" nella località di Plaus. Dal centro dell'omonimo abitato il percorso è raggiungibile a piedi in 10 minuti.

Nordic Walking Tour 3: „Wallburg“

6,0 km | 572 m | 285 hm

Vom Nischlhof geht es über den Kirchgraben zur Brücke bei der Engelsburg. Von dort geht es nach links weiter bis zur Jausenstation Schwalbennest. Dann führt die Route bergauf bis zur Wegkreuzung Wallburgweg. Von dort geht es dem Wallburgweg entlang bis zum Wiedenplatzkerker und anschließend ein Stück der Asphaltstraße bergab bis zum Sonnenberger Panoramaweg. Die Strecke führt dem Panoramaweg entlang und schließlich über die Vogelteppromenade zurück zum Ausgangspunkt.

Dal maso "Nischlhof" si costeggia il fossato "Kirchgraben" fino al ponte presso il castel "Engelsburg"; da qui si prosegue a sinistra fino ad arrivare al punto di ristoro del "Schwalbennest". Ora l'itinerario si impegna fino all'incrocio per il sentiero "Wallburgweg", che si percorre fino alla locanda "Wiedenplatzkerker", scendendo infine per un tratto di strada asfaltata fino al sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg". Si percorre quest'ultimo fino alla passeggiata "Vogelteppromenade" che ci riporta al punto di partenza dell'itinerario.

Itinerario più impegnativo che, partendo dal maso "Nischlhof", sale ca. 150 m lungo il sentiero del castello, biforcandosi a destra per la strada d'accesso al "Hochnaturns", per proseguire da lì in salita alla volta del Monte Sole. Prima dell'albergo "Gasthof Falkenstein" l'itinerario segue il sentiero n. 6 che salendo conduce al sentiero "Wallburgweg". Dopo questo breve tratto d'erta impegnativa si prosegue a destra lungo il sentiero "Wallburgweg" fino alla locanda "Wiedenplatzkerker" e, quindi, sulla strada asfaltata in discesa fino alla biforcazione per il sentiero panoramico del Monte Sole "Sonnenberger Panoramaweg", attraverso il quale e la passeggiata "Vogelteppromenade" si ritorna al punto di partenza. Lunghezza



Nordic Walking Tour 4: „Sonnenberg“

Nordic Walking Tour 7: „Kirchbach“

8,3 km | 1282 m | 250 hm

Von der Bergstation der Seilbahn Unterstell Naturns führt die Route bergauf in Richtung Meran bis zu den Höfen Galmein und Grub und schließlich zum Pirchhof. Von dort geht es wieder zurück vorbei an Grub und Galmein immer dem Meraner Höhenweg folgend bis nach Innerforch und weiter zum Linthof. Dort angekommen führt die Route bergab bis nach Patleid und schließlich zurück zum Ausgangspunkt.

Dalla stazione a monte della funivia Unterstell Naturno l'itinerario sale in direzione Merano, tocca dapprima i masi „Galmein“, poi „Grub“ e quindi „Pirchhof“. Da qui si ritorna sulla stessa via passando nuovamente ai masi „Grub“ e „Galmein“, e si prosegue lungo l'Alta Via di Merano/Meraner Höhenweg che conduce al maso „Linthof“, da cui si scende fino al maso „Patleid“ per ritornare al punto di partenza.

Nordic Walking Tour 8: „Fuchsberg“

Nordic Walking Tour 9: „Meraner Höhenweg“

7,5 km | 1282 m | 428 hm

Ausgangspunkt für diese Route ist die Bergstation der Seilbahn Unterstell Naturns. Von dort aus geht es bergan bis nach Patleid und weiter bis zum Linthof am Meraner Höhenweg. Dann führt die Route weiter bergauf bis zum Dickhof, dem höchsten Punkt dieser Strecke. Anschließend geht es bergab entlang der Fuchsbergstraße bis zum Innerunterstellhof und von dort zurück nach Patleid und zum Ausgangspunkt bei der Bergstation der Seilbahn Unterstell.

Punto di partenza del presente itinerario è la stazione a monte della funivia Unterstell-Naturno, da cui si sale fino al maso "Patleid", proseguendo alla volta del maso "Linthof" sull'Alta Via di Merano/Meraner Höhenweg. Si prosegue ancora in salita fino al maso "Dickhof", punto più elevato dell'itinerario. Si discende infine lungo la strada del "Fuchsberg" fino al maso „Innerunterstell“ e si fa ritorno al maso „Patleid“ per ritornare al punto di partenza dell'itinerario.



Nordic Walking Tour 10: „Unterstell“

Nordic Walking Tour 11: „Waldgraben“

12,7 km | 1282 m | 428 hm

Diese „Königs-Route“ erstreckt sich über die gesamte Distanz der Nordic Walking Routen am oberen Naturnser Sonnenberg. Ausgehend von der Bergstation der Seilbahn Unterstell Naturns führt die Strecke zunächst in Richtung Meran bis zu den Höfen Galmein und Grub und schließlich zum Pirchhof. Von dort geht es wieder zurück vorbei an Grub und Galmein dem Meraner Höhenweg folgend bis nach Innerforch und weiter zum Linthof. Nun führt die Strecke hinauf zum Dickhof, dem höchsten Punkt der Route. Anschließend geht es bergab entlang der Fuchsbergstraße bis zum Innerunterstellhof und von dort über Patleid zurück zum Ausgangspunkt bei der Bergstation der Seilbahn Unterstell.

Itinerario principe che si estende sul percorso complessivo degli itinerari nordic walking sulle pendici del Monte Sole di Naturno. Si diparte dalla stazione a monte della funivia Unterstell-Naturno e, in direzione Merano, tocca dapprima i masi "Galmein", poi "Grub" e quindi "Pirchhof". Da qui si ritorna sulla stessa via passando nuovamente ai masi „Grub“ e „Galmein“, e si prosegue lungo l'Alta Via di Merano/Meraner Höhenweg fino al maso „Innerforch“, poi alla volta del maso "Linthof". Da qui si sale al maso „Dickhof“, punto più elevato del nostro itinerario. Poi si discende infine lungo la strada del „Fuchsberg“ fino al maso „Innerunterstell“ e si fa ritorno al maso „Patleid“ per giungere infine la stazione a monte della Funivia Unterstell.



Nordic Walking Tour 11: „Waldgraben“

Nordic Walking Tour 12: „Waldgraben“

Der Startpunkt für diese Route befindet sich bei der Bergstation der Seilbahn Unterstell Naturns. Von dort aus geht es bergauf in Richtung Meraner Höhenweg. Dort angekommen folgen wir diesem in Richtung Schnalstal bis zum Linthof. Dann erfolgt der Abstieg. Vorbei an Patleid führt die Route zurück zum Ausgangspunkt beim Hof Unterstell.

Il punto di partenza di questo itinerario è situato presso la stazione a monte della funivia Unterstell-Naturno. Da qui si sale alla volta dell'Alta Via di Merano/Meraner Höhenweg, raggiunta la quale proseguiamo in direzione Val Senales fino al maso „Linthof“. Da qui inizia la discesa che, passando dal maso „Patleid“, ci riporta al punto di partenza del nostro itinerario presso il maso „Unterstell“.



Als wertvollen Begleiter für besondere und unvergessliche Raderlebnisse rund um Naturns empfehlen wir Ihnen unsere MTB-Karte mit den MTB-Trails zwischen Schlanders und Meran und die neue Bike-Card mit den Rennradtouren vom Reschensee bis in den Süden Südtirols sowie die Bike-Broschüre. Diese beinhaltet eine Sammlung von den schönsten MTB-Trails und Radrouten zwischen Schlanders, Naturns und Partschins. Hier finden Sie toll ausgearbeitete Tourenvorschläge für MTB, Rennrad, Genussrad und E-Bikes sowie alle wichtigen Informationen rund ums Radfahren in einer der schönsten Bike-Regionen Südtirols. Naturns ist auch in den Radweg Vinschgau eingebunden, der zu den schönsten Radwegen der Alpen zählt. Dieser ist Teilstück des bekannten Etschradweges „Via Claudia Augusta“ und führt vom Reschenpass durch die beeindruckenden Landschaften des Vinschgau bis nach Meran.

Le cartine per MTB e biciclette da corsa e la nostra guida sono tre preziosi alleati per essere attrezzati al meglio e vivere tante emozioni in sella alla vostra bici. Abbiamo raccolto per voi i sentieri per MTB e i tour su due ruote più belli attorno a Silandro, Naturno e Partines per offrirvi una serie di proposte adatte ad ogni esigenza, dalla mountain bike alle bici da corsa, dall'e-bike alla bici da trekking. Inoltre trovate tante informazioni utili su una regione dell'Alto Adige nata per essere esplorata pedalando. La pista ciclabile della Val Venosta è una delle più belle piste ciclabili delle Alpi. La ciclabile dal Passo di Resia a Merano conduce attraverso la natura dai contrasti avvincenti della Val Venosta e il ricco paesaggio culturale della Val d'Adige.

Route 17 / Percorso 17

317 km

Die 317 km lange Bikestrecke, verläuft von der Bahnhofstraße in Naturns der Etsch entlang bis zur Brücke in Rabland. Vorbei an der Seilbahn Aschbach führt die Route nach Plaus und über Schloss Dornsberg zurück nach Naturns. Von der Naturnser Obstgenossenschaft geht es zum Niedermairhof in Tschirland, weiter bis nach Staben und über den Pedruweg bis nach Kastelbell. Nach Überquerung der Etsch führt die Strecke vorbei am Tourismusbüro Kastelbell auf dem Etschdamm bis zur Brücke nahe dem Hotel Sand zwischen Tschars und Staben. Hier wird die Etsch erneut überquert und der Rückweg nach Naturns über Tabland (Anstieg) und Tschirland angetreten (alternativ die flachere Variante über den Pedruweg wählen). Die Bikeroute ist über den gesamten Verlauf mit Richtungs- und Entfernungsschildern gekennzeichnet.

L'itinerario bike misura 317 km di lunghezza, si diparte dal ponte della ferrovia a Naturno e corre lungo l'Adige fino al ponte a Rabla; tocca la stazione della funivia a valle di Rio Lagundo, poi Plaus e, passando da Castel Taranto/Schloss Dornsberg, si riporta a Naturno. Dalla Cooperativa Frutticola/Obstgenossenschaft di Naturno prosegue alla volta del maso "Niedermairhof" di Cirilano, poi di Stava e quindi, passando per la via "Pedruweg", fino a Castelbello. Oltrepassato il fiume Adige passa dall'Associazione Turistica di Castelbello e percorre il Lungo Adige fino al ponte nei pressi dell'Hotel Sand tra Ciardes e Stava. Da lì oltrepassa nuovamente il ponte sull'Adige, con finale in breve salita per Tabla e poi discesa a Cirilano di ritorno a Naturno. La variante più piatta prevede il ritorno sulla via Pedru dell'andata. Il percorso ciclistico è interamente segnalato con cartelli direzionali e targhette chilometriche.

