

2016 *viae*

VALLE ISARCO – VALLE DEI PERCORSI

Macchina del tempo Dolomia

Testimonianze del mare
primordiale in Val di Fleres

Feste a Vipiteno

Eventi speciali in uno dei borghi
più belli d'Italia

Percorso naturalistico

MondoAvventuraMontagna Racines-Giovo



Castel Wolfsturn



splendore barocco dietro 365 finestre

1° aprile–15 novembre | martedì–domenica
39040 Racines / Mareta

www.wolfsturn.it



07

Dolomia – un viaggio nel tempo



18

Ballare sotto la torre



2016
viae

12

Forza e-bike!

Indice

04 Ciao, piccola marmotta!

Il “MondoAventuraMontagna” di Racines-Giovo e le numerose attrazioni

07 Dolomia – un viaggio nel tempo

A piedi attraverso 250 milioni di anni: il sentiero Dolomieu tra Colle Isarco e Vipiteno

10 Due frecce per la pace

Castel Reifenstein/Tasso presso Campo di Trens, uno dei castelli medievali meglio conservati dell’Alto Adige

12 Forza e-bike!

Percorsi per e-bike in Val Ridanna

14 Sette erbe per il bisogno

La processione delle erbe al Santuario di Maria Trens a Campo Trens

16 Il signore delle pecore

Il ritratto dell’allevatore di pecore Reinhold Eisendle della Val di Fleres

18 Ballare sotto la torre

Vipiteno, uno dei borghi più belli e piacevoli d’Italia

20 Trovare l’equilibrio

Muoversi e lasciarsi coinvolgere – le iniziative di “Alto Adige Balance” in Valle Isarco portano su diversi percorsi del benessere

24 Gastronomia al top in montagna

Autenticità, qualità e regionalità per le “Malghe TOP”

27 Camminare al cospetto delle Dolomiti

Il sentiero Dolorama porta in quattro tappe dall’Alpe di Rodengo/Luson attorno alla Plose in Val di Funes e poi fino a Laion

28 Piatti paradisiaci

La ricca e varia tradizione dei Krapfen in Valle Isarco

30 Vini squisiti e libri fantastici

All’Abbazia di Novacella vini e libri in primo piano

32 Passione per rocce e sassi

La passione dell’arrampicata libera all’aperto

34 Tradizioni con “schiocco”

L’insolita usanza del “Goaßlschnölln”, l’uso della frusta

37 Tre modi per divertirsi

Tre personaggi del posto raccontano le zone sciistiche della Valle Isarco

39 Un inverno molto diverso

Personalità locali raccontano la passione per “sport invernali alternativi”

41 Tutto da scoprire

Le attrattive della Valle Isarco

43 Informazioni

Come arrivare, clima e collegamenti

Testo: Barbara Felizetti Sorg Foto: Alex Filz

Ciao, piccola marmotta!

Dove abitano le marmotte? Da dove arriva l'acqua? Le formiche sono davvero laboriose? La risposta a queste e molte altre domande si scoprono nel "MondoAvventuraMontagna" di Racines-Giovo, un percorso per giovani esploratori.





Lungo il percorso MondoAvventuraMontagna, adatto anche a passeggini, si susseguono 15 divertenti attrazioni per piccoli e grandi esploratori della natura

“Mamma, stiamo salendo in cielo?” Mia figlia Miriam si stringe forte a me e guarda con ansia verso l’alto. L’idea dell’ascensione potrebbe essere un pensiero del tutto affascinante, ma ridendo faccio cenno di no. “No, tesoro mio. Scendiamo prima. Vogliamo andare a trovare le marmotte, ricordi?” “Ah, sì!”, grida mio figlio Raphael con entusiasmo, “e lo scivolo gigante! È da tanto che aspetto di provarlo.”

La salita con la gondola dura alcuni minuti. Le confortevoli gondole panoramiche ci portano in un batter d’occhio alla stazione a monte della zona escursionistica Racines-Giovo a 1.800 metri d’altitudine. “Beh, ci siamo risparmiati una salita faticosa!”, è il mio pensiero mentre prendiamo i nostri zaini e scendiamo dalla cabinovia. “Dove andiamo per primo?”, chiedo ai bambini. “Allo scivolo al parco giochi nel bosco!”, grida con eccitazione Raphael. “No, alla tana delle marmotte”, protesta sua sorella. Papà dallo zaino estrae l’opuscolo e lo stende davanti a noi sul prato. “Guardate!”, esorta i due piccoli esploratori avventurosi. “È un percorso, che porta attraverso tutto il MondoAvventuraMontagna, se lo seguiamo, non ci perdiamo proprio nulla”. Dopo una breve discussione iniziamo il nostro percorso.

Sculture arboree e figure naturali

Mentre i bambini ci precedono speranzosi, lasciamo correre il nostro sguardo sulle fantastiche montagne attorno a Racines. Che panorama incredibile e l’aria così fresca! Quanto fa bene! Mentre siamo ancora assorti nei nostri pensieri, Miriam e Raphael ci fanno cenno dalla cima della palestra di arrampicata del grande pinguino. “Mamma, Papà, guardate!”, grida il più grande con emozione “lì dietro abitano le marmotte”. Ed effettivamente una gigantesca tana delle marmotte ci invita a scoprire il mondo nascosto di questi animali schivi.

Quando usciamo nuovamente alla luce del sole, dobbiamo socchiudere gli occhi, ma non c’è tempo, si continua velocemente. Siamo affascinati dagli incredibili alberi-sculture e dai quadri naturali fatti di radici e muschio, poi scopriamo da dove arriva l’acqua ed esploriamo il mondo delle laboriose formiche. Quasi non riusciamo a staccarci dal mini-zoo con le morbide pecore e le belanti capre. “Che carino l’asinello”, chiama entusiasta Miriam. “Vorrei portarlo a casa”. Riusciamo a farla desistere solo facendole capire che per l’asinello è meglio brucare la gustosa erba di montagna piuttosto che stare nel corridoio di casa nostra. Con malinconia Miriam si congeda dal simpatico animale.



CAMMINARE NEL MONDOAVVENTURAMONTAGNA

Il MondoAvventuraMontagna di Racines-Giovo offre ad amanti della natura numerose attrazioni. Le malghe dell'ampia zona escursionistica propongono gustose specialità regionali. Il percorso avventuroso parte direttamente all'arrivo della cabinovia panoramica ed è particolarmente adatto a famiglie con bambini. È inoltre anche percorribile con passeggini.

» L'accesso al percorso MondoAvventuraMontagna Racines-Giovo (si percorre in 45 minuti) è gratuito.

» La cabinovia è in funzione da metà giugno a inizio ottobre ogni giorno dalle ore 8.30 alle 17.

www.racines-giovo.it

Vista panoramica dall'alto

Sopraffatti da tutte queste avventure, è arrivato il momento per una breve sosta. “Ho fame come un orso”, fa notare Raphael. Nella vicina e accogliente baita ci gustiamo una gustosa omelette spezzettata con marmellata di mirtilli rossi. Proprio il piatto giusto e corroborante per continuare il nostro percorso, dove saliamo come quattro agili scoiattoli sull'alta torre panoramica. “Wow!”, siamo affascinati dal bellissimo panorama che si gode dall'alto. Impponenti cime, pareti rocciose scoscese, boschi impenetrabili, alpeggi ricchi di erbe. Un vero spettacolo della natura, ovunque. All'improvviso nostro figlio è preso dalla fretta. Tra le cime degli alberi ha scorto il tanto agognato scivolo gigante. Non c'è tempo da perdere. Poco dopo, eccolo che scende come il vento dal lunghissimo scivolo. “Ancora!”, grida divertito. Anche sua sorella non ci pensa due volte e lo imita: su e giù, su e giù. Mi meraviglio di quanta energia possano avere questi due bambini.

Al parco giochi lasciamo finire questa emozionante giornata. Mentre i bambini si divertono a giocare ai pirati lungo un piccolo ruscello facendo navigare una pigna e si esercitano ad arrampicarsi tra le corde, noi ci riposiamo su un grande sdraio e ci godiamo questo momento. Quando nel tardo pomeriggio scendiamo in gondola verso la valle, sorrido compiaciuta e penso, che oggi, in fin dei conti, non siamo stati in cielo, ma in un piccolo paradiso senz'altro.

Testo: Renate Breitenberger Foto: Oskar Zingerle

Dolomia – un viaggio nel tempo

Quando la Val di Fleres si trovava all'equatore, le Dolomiti erano una grande barriera corallina nel mare primordiale. Quello che è rimasto dopo 250 milioni di anni, è visibile lungo il sentiero Dolomieu tra Ladurns vicino a Colle Isarco e il Monte Cavallo sopra Vipiteno.





“Se il Tribulaun ha il cappello, il tempo sarà bello”. Abbiamo fortuna. La cima di Dolomia, alta 3097 metri, è coperta da una fitta nuvola. I raggi del sole mattutino ci riscaldano la schiena quando alla partenza della seggiovia Ladurns scendiamo dal bus di linea. Dopo otto minuti di salita arriviamo in cima alla seggiovia e studiamo la tavola informativa. Qui passa il sentiero dedicato allo scienziato Deodat de Dolomieu. Nel 1790 il francese scoprì in Val di Fleres un minerale molto simile al calcio. A questo minerale fu dato il nome Dolomia.

I nostri scarponi tra poco cammineranno su roccia nata oltre 250 milioni di anni fa, in un'era quando in Val di Fleres vivevano rettili e anfibi, molto prima che il clima si ribaltasse e questi animali si estinguessero.

La meraviglia della natura

L'ispettore forestale Franz Sigmund e il direttore dell'Associazione turistica Josef Turin hanno percorso il sentiero di Dolomieu innumerevoli volte per lavoro e nel loro tempo libero. Nonostante ciò, scoprono sempre qualcosa di nuovo. Il sole attraversa le cime dei larici e arriva fino a ceppi coperti di muschio. Troviamo verghe d'oro, rododendri, cardi, farfacci e campanule. I lamponi e i mirtilli sono gustosi, lucherini cinguettano e sopra di noi un astore volteggia. Piccoli torrentelli attraversano lo stretto sentiero, per sparire tra rocce carsiche e per riemergere chissà dove.

Le conifere qui raggiungono un'altezza di 40 metri e le loro fronde ogni anno crescono di mezzo metro. I loro tronchi ci rivelano altro ancora: le marcature gialle segnano i confini di proprietà, funghi degli alberi certificano la buona qualità dell'aria, mentre il lichene del lupo, utilizzato nel Medioevo per avvelenare i lupi, è una delle poche piante che è sopravvissuta all'era glaciale. I rami morti sparsi dappertutto? È bene lasciarli. “Il legno che può decomporsi, chiude il circolo della natura”, spiega Franz.

Non andiamo di fretta. Sulle tavole informative leggiamo delle formiche giganti e carpentiere, del picchio che batte su rami e tronchi con il becco, ammiriamo la Parete Bianca costituita di scuro gneis con la cima di Dolomia. Seduti su una panca di legno Franz racconta con quanta fatica gli operatori forestali per due estati hanno costruito il sentiero con piccone e pala attraverso la giungla di pino mugo. Il pino mugo è la protezione ideale contro l'erosione e da lui si estrae anche l'olio essenziale. Quando d'in-



verno la neve si stacca dalle fronde refrattarie, la situazione può diventare pericolosa: spesso da qui si staccano valanghe. La natura mostra tutta la sua forza alla fossa Schleyergraben, dove spesso sono scese delle frane, o lì dove sono bruciati dei larici. E non a caso lungo il sentiero ci sono due casette di legno come riparo per escursionisti in caso di temporali e fulmini.

A piedi attraverso 250 milioni d'anni

Di tanto in tanto il bosco si dirada e libera la vista: Forcella di Porto con i bunker, sotto di noi la morena laterale Fleres, accanto a noi macigni che la natura ha accumulato in una bianca città dei sassi. Vista panoramica su Colle Isarco.

Quando vediamo vacche al pascolo e il paesino di baite Vallming con i tre caseifici Walterkaser, Baronkaser e Jörgnerkaser, i nostri stomaci brontolano e ci viene voglia di burro e formaggio grigio. Dopo un caffè continuiamo il nostro cammino sulla strada forestale e il sentiero fino al laghetto paludoso Kastell, dove vivono rane temporarie ed euglene. Passiamo accanto a un orto di erbe aromatiche, a un recinto con lama liberi e una tenda indiana.

Lasciamo dietro a noi 250 milioni di anni, quando saliamo nella cabinovia del Monte Cavallo e si apre davanti a noi la conca di Vipiteno con vista su Racines e le Dolomiti. Chissà se il Tribulaun nel frattempo si è tolto il cappello?

SENTIERO DOLOMIEU

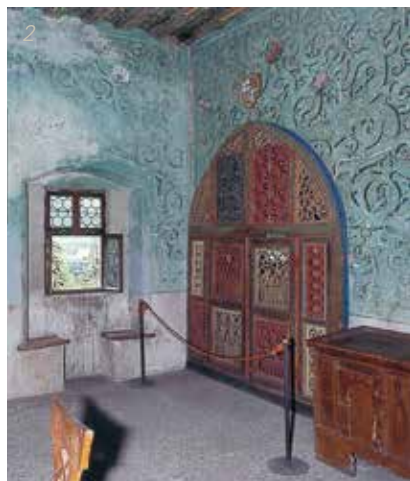
(6-SENTIERO DELLE MALGHE MONTE CAVALLO/LADURNS)

- » *Dislivello: 500 m*
- » *Grado di difficoltà: non difficile, non adatto a passeggini*
- » *Tempo di percorrenza:*
 - Ladurns-Monte Cavallo-Baita Ochsenhütte (15 km): ca. cinque ore e mezza*
 - Ladurns-Monte Cavallo (7,5 km): ca. due ore e mezza*
- » *Escursione possibile in entrambi i sensi*
- » *Particolarità: 20 tavole informative su flora, fauna, geologia e storia*
- » *Posti di ristoro: Baita Ochsenhütte, Malga Allrissalm, Baita Ladurner Hütte, Malga Vallmingalm, Rifugio Sterzingerhaus, Stazione a monte Monte Cavallo, Malga Kuhalm, Malga Ochsenalm*
- » *Apertura cabinovia Ladurns: ore 9-17.30, dal 1° al 17 luglio e dal 1° al 18 settembre mercoledì, venerdì, sabato e domenica; 18 luglio - 31 agosto ogni giorno*
- » *Apertura cabinovia Monte Cavallo: 26/05 - 09/10 (ogni giorno), 15-16/10, 22-23/10 ogni giorno ore 8.30-17, dal 02/07 - 04/09 ogni giorno ore 8.30 - 17.30 (domenica fino ore 18, dal 27/07 - 07/09 ogni mercoledì dalle ore 5*
- » *Orario mezzi pubblici: www.sii.bz.it
www.rosskopf-ladurns.it*



Testo: Barbara Felizetti Sorg Foto: Marco Santini, Klaus Peterlin

Due frecce per la pace



1 In mezzo alle viti dipinte nella sala verde sono rappresentati arcieri e santi, ragazzi e giullari

2 Dietro alla splendida grata lignea scolpita si nasconde una piccola cappella

3 Complessivamente si possono visitare dieci locali tutti perfettamente conservati, poiché Castel Reifenstein/Tasso nella sua lunga storia non fu mai conquistato o distrutto

A sud di Vipiteno vicino a Campo Trens su una collina si erge Castel Reifenstein/Tasso, uno dei castelli medievali meglio conservati dell'Alto Adige. I suoi visitatori rivivono da vicino momenti di un glorioso passato.



“Mio adorato!”, esclamò un tempo la castellana di Reifenstein rivolgendosi al suo consorte. “Così non possiamo andare avanti. Sei continuamente in conflitto con i Signori di Castel Sprechenstein/Pietra. Persino la povera gente soffre per il continuo astio. Vai e porta finalmente a termine questa faida! Così i due castellani inimicati decisero di affrontarsi in un duello. Ognuno si recò nel proprio torrione, tese il proprio arco e tirò la miglior freccia in direzione del nemico. Ma, come per miracolo, le due frecce si toccarono esattamente a metà, proprio sopra la palude di Vipiteno, e vi s’inabissarono. Quale segno del cielo! Da allora in poi i due castellani vissero in armonia e anche la castellana di Reifenstein poté d’allora in poi vivere tranquilla e contenta nella sua caminata.

Chissà se questa storia è realmente avvenuta? Chi può dirlo con esattezza? Durante una visita a Castel Reifenstein/Tasso ci si può comunque immergere nel lontano tempo dei cavalieri. Già in lontananza si notano benissimo le maestose mura di cinta con le antiche feritoie e la grata, che dovevano tenere lontani dal castello eventuali spiacevoli intrusi. Dal torrione, la torre risale addirittura al XII secolo, si poteva controllare l’intero bacino di Vipiteno. Sicuramente anche l’ampia superficie della palude di Vipiteno ha contribuito al fatto che il castello in tutta la sua lunga storia non fosse mai stato conquistato e di conseguenza distrutto. Chissà invece quali drammi sono avvenuti nella tremenda camera della tortura?

Pensieri ben più piacevoli vengono nella sala verde, che si trova nell’ala tardo gotica del castello. Deve il suo nome non a caso al colore, tutto verde, delle pareti come anche del soffitto a travi e della grata di legno. Sulle pareti affreschi di fitte viti tra il cui fogliame e frutti si nascondono arcieri, santi, ragazzi e giullari. Nell’erker rivolto a est una piccola cappella separata dalla sala da una splendida grata lignea scolpita. Attraverso gli antichi vetri a tondi perfettamente conservati s’intravedono la vicina cappella di San Zeno del XIV secolo, ai piedi della quale furono ritrovate bare di legno baiuvare risalenti alla tarda antichità, più lontano Vipiteno, Stilfes e Campo Trens, Castel Sprechenstein/Pietra sul lato opposto della valle, che per l’appunto è protagonista dell’avvincente storia tra i castellani, che si è conclusa con un “e vissero felici e contenti”.

CASTEL REIFENSTEIN/TASSO

Castel Reifenstein/Tasso fu menzionato per la prima volta nel 1100. Costruito dai vescovi di Bressanone per controllare una delle vie di comunicazione più importanti attraverso il Brennero, all’inizio del XIII secolo passò in proprietà dei Conti del Tirolo. Dal 1813 il castello è di proprietà della linea di Innsbruck dei famosi Conti di Thurn und Taxis. Il castello può essere visitato con guida da inizio aprile a inizio novembre. Visite guidate ogni giorno (escluso sabato) ore 10.30, 14 e 15 (minime 4 persone), dal 20 luglio al 5 settembre in più alle ore 16. Visite guidate per gruppi con più di 15 persone su richiesta. Informazioni al numero 339 2643752 (ore 8-10.30 e 16-20). [www.vipiteno.com/cultura & eventi](http://www.vipiteno.com/cultura&eventi)

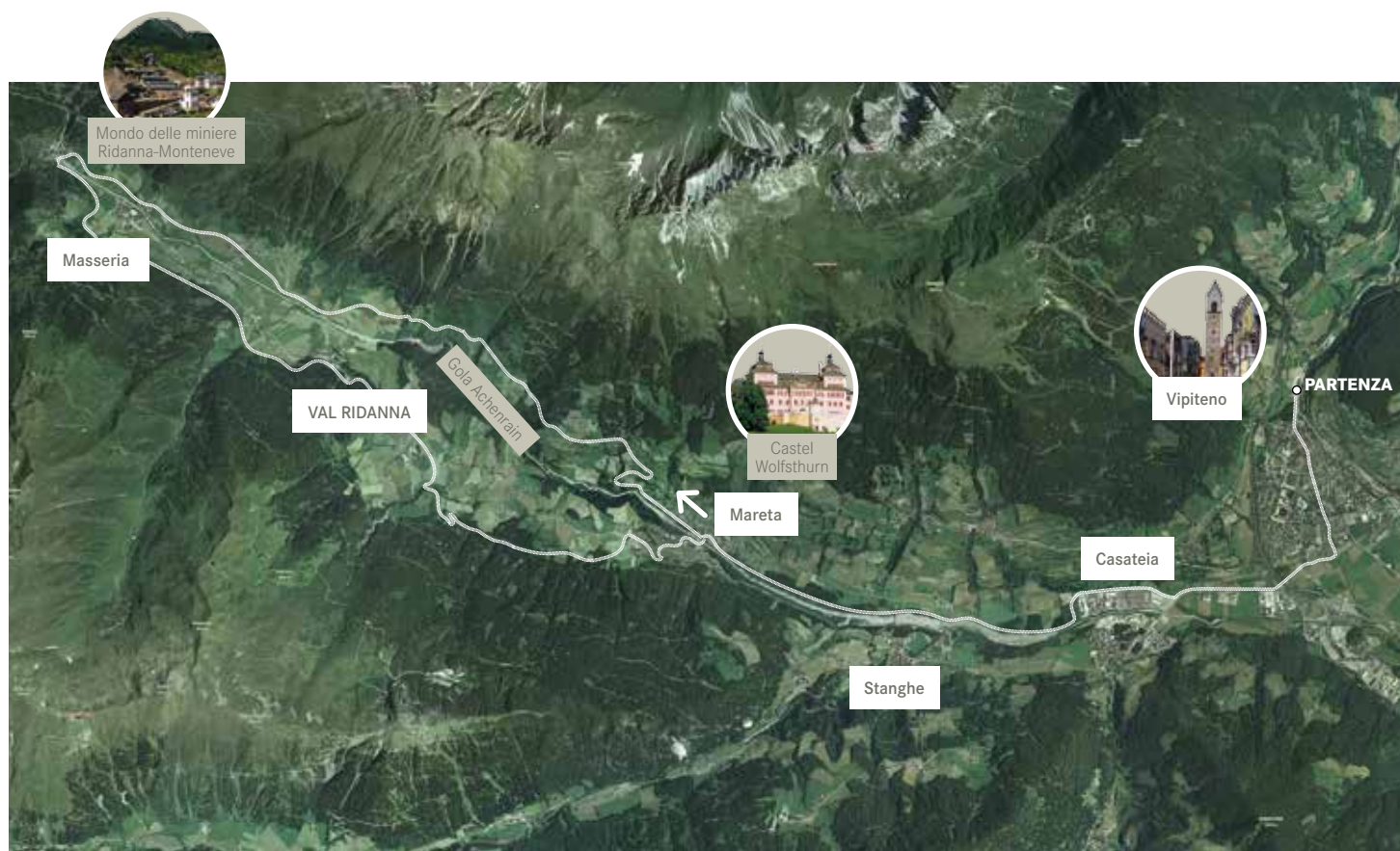




Testo: Karl Polig Foto: thinkstockphoto.com, provinz.bz.it/geobrowser

Forza e-bike!

“Cosa? Tu su un’e-bike?” Capisco il disappunto del mio amico, quando mi sorprende su una mountain-bike elettrica. In fin dei conti fino a poco fa il mio principio era “solo chi fa fatica è uno sportivo vero”.



Avevo letto alcuni rapporti che con l'e-bike si potessero affrontare quasi senza fatica anche giri impegnativi, per me sembravano favole, ma valeva un tentativo provare per credere o per smentire definitivamente. Esco dal noleggio bike con un attrezzo al top e con tutte le istruzioni tecniche dal capo in persona.

In sella alla mia bike attraverso la pittoresca cittadina di Vipiteno e mi immetto sulla ciclabile per Mareta nel comune di Racines. Un giacchino sottile per la discesa, una borraccia e un paio di barrette energetiche si trovano nel mio piccolo zaino. Chissà se la batteria veramente mantiene quanto promesso dal noleggiatore.

Nella modalità Eco pedalo comodamente lungo il torrente Mareta. Basta una leggera pedalata, il resto lo fa la batteria – una nuova sensa-

zione di pedalata! Nel verde vivaio di pesci alla mia destra si specchia il paesino di Telves con la caratteristica torre a cipolla. Continuo senza sforzo verso la valle. All'orizzonte le cime dei tremila innevati.

Dopo circa sei chilometri la ciclabile arriva a Mareta. Qui si notano subito la torre campanaria aguzza e il maestoso castello barocco di Wolfsturn con le sue 365 finestre, una per ogni giorno dell'anno, che ospita il museo provinciale della caccia e della pesca. Lo visiterò un'altra volta.

A tutta birra...

Seguo la stradina stretta fino alle frazioni Vögl e Wetzl; ora la salita aumenta notevolmente. "Finalmente una prima prova per la mia e-bike", penso e cambio nella modalità Tour. Quasi senza sforzo salgo in quota.

Come nidi di rondini i vecchi masi sono adagiati lungo i pendii. Gerani rossi ornano le finestre incorniciate di calce bianca.

La strada asfaltata finisce all'ultimo maso a 1.400 metri d'altitudine. Seguo la strada sterrata che m'indica la direzione verso Ridanna. Mi stupisco della prestazione della mia e-bike. Non c'è quasi differenza nella conduzione della mia normale mountain-bike. Mi sento in piena forma e la batteria non ha nemmeno consumato la metà dell'energia disponibile. La stradina si stringe e diventa un sentiero. I prati scendono scoscesi alla mia sinistra verso la gola Achenrain. Per sicurezza decido di scendere dall'e-bike.

Dopo un breve tratto a spinta davanti a me si apre l'ampia Val Ridanna. Passo accanto a croci campestri e graziosi masi verso la

fine della valle. In prossimità del Mondo Miniere Ridanna-Monteneve, dove i visitatori possono scoprire la secolare attività mineraria, passo all'altro lato della valle e seguo l'indicazione "Obere Erzstraße". Si sa, che il meglio arriva sempre alla fine e così mi godo l'ultima discesa lungo la strada provinciale a tutta birra. Mi viene quasi la voglia di togliere il casco per sentire il vento tra i capelli. Ma non mi faccio tentare da questa leggerezza e mi godo invece appieno la veloce discesa.

Anche se non ho faticato e sudato, lo stesso mi sento uno sportivo vero. L'e-bike per me ha superato il test a punteggio pieno.

www.racines.info



Il 15 agosto, festa dell'Assunzione, per tradizione inizia la raccolta delle erbe. Fiori dai colori sgargianti ed erbe profumate in questo giorno vengono portate in processione al luogo di pellegrinaggio di Maria Trens a Campo di Trens per la consacrazione perché mantengano per tutto l'anno il loro effetto protettivo e di benessere.

Quando il terzo giorno dopo la sepoltura della Madre di Dio Maria gli apostoli si recarono alla tomba, questa era avvolta da un profumo fragrante. La tomba vuota era piena di rose e gigli, e attorno ad essa le erbe più amate dalla Santa Madre erano in piena fioritura.

Questa leggenda rivive ancora oggi nel rito della consacrazione delle erbe. Le erbe che ogni anno il 15 agosto vengono portate in chiesa, hanno, secondo la credenza popolare, effetti molteplici tanto da rifornire innumerevoli farmacie domestiche, e non solo. Sembra che le erbe proteggano dai fulmini, allontanino malattie e disgrazie e che mantengano sane le bestie nelle stalle. Probabilmente agiscono positivamente sulla felicità dei

matrimoni e la prosperità. Per tutto l'anno con le erbe si affumicano le case, soprattutto nelle notti stabilite dalla tradizione o dopo la morte di un congiunto. In questo giorno, quando la Chiesa cattolica festeggia l'Assunzione, cioè la salita di Maria nel regno dei cieli, è l'inizio del maggiore tempo di raccolta di erbe di tutto l'anno. Di fatti fino all'8 settembre (Natività della Beata Vergine Maria) le erbe sviluppano particolari virtù curative.

La magia dei mazzi profumati

Sono sette le erbe che per tradizione le donne, e non solo quelle che vanno in pellegrinaggio a Maria Trens a sud di Vipiteno, devono utilizzare per formare i mazzi di erbe. Accanto

all'assenzio, la camomilla e l'iperico anche salvia, plantago e arnica come anche il verbasco, meglio conosciuto come il cero della Madonna, erano le sette erbe officinali principali. Un numero magico, ma anche sacro, che sta non solo per le sette pene di Maria, ma anche per l'essere umano che riunisce in se spirito (corrispondente al 3) e corpo (corrispondente al 4). In altre religioni i mazzi possono essere di nove, dodici o addirittura 77 erbe, tutto sempre legato alla simbologia di numeri magici.

Nella tradizione cattolica ci sono moltissime processioni nelle quali i fedeli attraversano cantando e pregando i paesi, come la Domenica delle Palme o il Corpus Domini, e si decorano le finestre delle case con





Nella tradizione cattolica ci sono moltissime processioni nelle quali i fedeli attraversano cantando e pregando i paesi

drappi ornamentali. A Maria Trens il 15 agosto ad essere portate in processione fino alla chiesa parrocchiale, che da secoli accoglie pellegrini da tutto il mondo, sono erbe e fiori profumati accompagnate dal suono della banda musicale, da gonfaloni e stendardi. Tutto il paese il giorno dell'Assunzione, nel quale si festeggia anche il patrocinio, è in fermento. Dopo la consacrazione, le erbe e i fiori vengono venduti all'asta fuori dalla chiesa, in modo di dare la possibilità anche a chi non possiede erbe officinali di avere in casa le sette erbe per ogni bisogno.

SANTUARIO MADONNA DELLA PACE

Per visite guidate alla chiesa di pellegrinaggio Maria Trens rivolgersi a Helene Benedikter, Albergo "Post" a Maria Trens, tel. +39 0472 647124.

Il signore delle pecore

Reinhold Eisendle è bruno, occhi azzurri e per niente ingenuo. Il 38enne allevatore di pecore al suo maso Steinmessnerhof a Sasso in Val di Fleres ogni giorno trasforma 50 litri di latte in yogurt, formaggio fresco e da taglio. Al suo fianco l'amico Michael, la madre Annemarie, 40 pecore frisone da latte e la cagnolina pastore Cindy.



Il caffè nero fumante nella tazza della colazione. Reinhold Eisendle beve un bel sorso prima di mettersi gli stivali verdi da stalla. "Alzarsi alle cinque del mattino è dura", mormora mentre fa l'occholino. Dieci minuti dopo le prime due pecore sono attaccate alla mungitrice meccanica e masticano foraggio, mentre il latte scorre nel bidone al ritmo di musica dalla radio accesa.

Intanto si sono fatte le sei e dietro al Tribulaun sorge il sole. Alba al maso Steinmessnerhof a Sasso, piccola frazione a 1450 metri ai piedi del ghiacciaio di Montarso in Val di Fleres. Silenzio e quiete ovunque, tutt'attorno noccioli, abeti rossi, una manciata di masi, vecchi muri a secco e prati falciati. Reinhold da ragazzo qui ha spesso accudito pecore di razza alpina e Jura.

"Bääääh", il belato di Schmusse quando dal recinto esce all'aperto. "Schmusse bela sempre", sorride Reinhold, mentre con il gregge attraversa l'"inferno", la gola del torrente", per arrivare al pascolo. Reinhold le sue 40 pecore non le

porta mai in malga in quota. "Le frisone hanno bisogno dell'uomo, altrimenti, dopo un mese da sole diventano selvagge come i camosci."

"Comprate più vacche"

Quando suo padre cinque anni fa è morto durante il lavoro nel bosco, era chiaro che il figlio unico Reinhold avrebbe preso in mano il maso. "Compra più mucche", era il consiglio di un conoscente. Reinhold invece comprò pecore che rovinano meno i prati scoscesi rispetto ai bovini. E poi con il loro latte voleva produrre yogurt, formaggi freschi e da taglio, all'inizio solo per se stesso, oggi anche per i suoi clienti. Vende i suoi prodotti di venerdì al mercato contadino in Piazza Città a Vipiteno.

Pecore non sono da tutti. "Forse ha a che fare con il passato", spiega Reinhold. I nostri antenati spesso mangiavano le pecore più anziane e tutta la casa puzzava. Spesso arriccica il naso anche chi non ha mai provato lo yogurt di latte di pecora, ma dopo la prima cucchiata il gusto cremoso e pannoso

appassiona chiunque. Reinhold lo chiama l'effetto "wow"!

Ben 2.600 anni fa i traci, antico popolo dei Balcani, si legarono attorno alla pancia otre di pelle d'agnello perché il calore umano e la microflora trasformassero il latte in uno yogurt molto digeribile. Reinhold riscalda il latte delle sue pecore in un pentolone d'acciaio, aggiunge batteri lattici e travasa lo yogurt nei vasetti. Le forme di formaggio sotto vuoto finiscono nel frigorifero per la stagionatura. "Prima o poi vorrei provare a fare un camembert. Ma devo fare molta attenzione con le mufte bianche, altrimenti me le ritrovo ovunque", racconta prima di scomparire nella cantina dei formaggi.



Reinhold Eisendle:

“Le frisoni hanno bisogno dell’uomo, altrimenti, dopo un mese da sole diventano selvagge come i camosci.”



Due ore più tardi Cincy abbaia. È l’ora per andare a prendere le pecore. “Al mattino saliamo, alla sera scendiamo”, sorride Reinhold quando s’incammina. Quando raggiungono il pascolo, Cindy s’innervosisce. “Walk on”, ordina la voce del pastore e la cagna di Border Collie s’impenna davanti a una pecora. Un cane pastore che capisce l’inglese? “E anche il dialetto della Val di Fleres”, ride Michael.

Anche l’amico di Reinhold condivide l’amore per le pecore. Ogni anno lava circa 100 chili di lana tosata, l’asciuga, la fila e la colora per farne tappeti, coperte e a maglia panciotti e calzini. A chi è interessato, insegna a lavorare la lana e fare tappeti. Ma i più rinunciano ben presto. Basti pensare che per un paio di calzini ci si impiega 50 ore.

Sono ormai le otto di sera quando sul ghiacciaio di Montarso il sole tramonta. Nella stube del maso Steinmessnerhof si accendono le luci. Fine giornata! Domani sono in programma i lavori con il fieno. Reinhold deve travasare lo yogurt di notte. In compenso dopodomani all’alba è pronta di nuovo una grande tazza di caffè.

MERCATO CONTADINO

Ogni venerdì da maggio a ottobre dalle ore 9 alle 13 in Piazza Città a Vipiteno i contadini vendono prodotti regionali e stagionali come frutta, verdura, pesce, carne, uova, pane, miele, marmellate, grappe, distillati e sciroppi.



EVENTI PRINCIPALI A VIPITENO

- » **Festa sotto le lanterne** – sa e dom, 23 e 24/07 e ogni mercoledì dal 27/07 al 24/08/2016 dalle ore 19
 - » **Sagra dei canederli** – dom, 11/09/2016
 - » **Giornate dello yogurt** – 10/07 al 07/08/2016
 - » **Tappeto rosso** – ogni sabato dal 17/09 al 08/10/2016
 - » **Festival storico di Pasqua** – 05/03 al 28/03/2016
 - » **Blues Days** – 02/05 al 08/05/2016
 - » **Orfeo Music Festival** – 04/07 al 16/07/2016
- www.vipiteno.com / cultura & eventi

Testo: Susanne Strickner Foto: Klaus Peterlin

Ballare sotto la torre

Vipiteno è una delle cittadine più belle e più vivibili d'Italia. Per questo si è meritata il riconoscimento "Borghi più belli d'Italia". La cornice storica rappresenta lo sfondo ideale per innumerevoli eventi del tutto originali.

Innumerevoli lampadine sui merli delle facciate storiche dei palazzi illuminano la notte e evidenziano la sagoma maestosa della Torre delle Dodici. La costruzione alta 46 metri è il simbolo di Vipiteno, sorveglia le attività sulla piazza e divide il centro in Città Vecchia e Città Nuova. "Fino nel XX secolo un guardiano abitava nella torre, annunciava le ore e avvertiva la popolazione in caso d'incendi, alluvioni o guerre", racconta un vipitenese che è seduto con la sua famiglia al tavolo vicino a noi alla Festa sotto le lanterne. Ormai da più di 20 anni da metà luglio a metà agosto sempre mercoledì sera e durante i fine-settimana nella zona pedonale di Vipiteno si festeggia, si degusta e si balla alla luce delle lanterne.

Un dolce profumo ci attira verso lo stand delle contadine. Non possiamo resistere ai Krapfen di Vipiteno, agli Strauben (frittelle) e agli spiedini di frutta coperti di cioccolato. Una contadina ci racconta del mercato contadino, che si svolge ogni venerdì mattina in Piazza Città da maggio a ottobre. La piazza un tempo serviva come area libera da strutture per difendere la Città Nuova. Gli edifici sul lato orientale della piazza ospitavano il vecchio

municipio e i magazzini (Ballhaus) per merci di passaggio. A nord il vecchio ospizio è collegato con la poco appariscente Chiesa dello Spirito, nota anche come Chiesa dell'ospizio, che al suo interno custodisce alcuni degli affreschi più importanti del XV secolo del maestro Johannes von Bruneck.

Festa in una delle strade più belle dello shopping

Allo stand vicino non ci lasciamo sfuggire una degustazione di yogurt. Da luglio ai primi d'agosto qui si svolgono le Giornate dello yogurt di Vipiteno con un ricco programma e numerosi eventi tutti incentrati attorno al famoso "yogurt di Vipiteno", uno dei marchi di yogurt più famosi d'Italia.

Sul nostro cammino attraverso la storica zona pedonale ammiriamo le magnifiche facciate delle case borghesi con gli Erker adornati di fiori. Ci saltano agli occhi le numerose antiche insegne di alberghi ancora ben conservate, anche se le antiche strutture ormai hanno lasciato il posto a bellissimi negozi. Proprio per questo la zona pedonale di Vipiteno è considerata una delle più belle strade per lo shopping dell'arco alpino e fa da cornice a molte manifestazioni. Così a settembre in occasione della tradizionale Sagra dei canederli gli osti

vipitenesi servono oltre 70 gustosi piatti di canederli su una tavolata unica lunga 400 metri tra la Città Nuova e la Città Vecchia. Quattro sabati in autunno sono dedicati allo shopping speciale: un tappeto rosso steso in tutta la città storica porta di negozio in negozio.

Passiamo accanto al municipio tardo gotico davanti al quale si trova l'imponente statua di marmo bianco rappresentante San Giovanni Nepomuceno. La sontuosa sala consigliare, nella quale ancora oggi si svolgono regolarmente le sedute del consiglio comunale, spesso diventa scena di eventi culturali come ad esempio durante il Festival storico di Pasqua, un ciclo di concerti e rappresentazioni teatrali che si tengono ogni anno in ricordo delle rappresentazioni profane e religiose del periodo aureo di circa 500 anni fa e dell'artista universale Vigil Raber.

Si è fatto tardi sotto le lanterne nella città storica di Vipiteno. La festa cittadina sta per terminare, ma il centro storico si sta già preparando per organizzare il prossimo ballo sotto la Torre delle Dodici.



Testo: Doris Brunner Foto: Helmuth Rier

Trovare l'equilibrio



In primavera la natura si sveglia dal letargo. Il momento ideale per risvegliarsi e sentirsi rinascere. Muoversi e lasciarsi coinvolgere: le iniziative di “Alto Adige Balance” portano in Valle Isarco sui percorsi del benessere.

Mettersi le scarpe da corsa e correre un giro. Mangiare una mela sana rinunciando a pietanze precotte dal freezer. Osservare le bellezze della natura durante una passeggiata invece di passare il proprio tempo postando su facebook sul proprio smartphone. In fin dei conti sappiamo cosa ci fa bene e cosa ci aiuta a rimanere sani. Troppo raramente riusciamo a mettere in atto i nostri propositi. Le iniziative di “Alto Adige Balance 2016” offrono in diverse località della Valle Isarco passeggiate meditative, salutari allenamenti di corsa e altre innumerevoli ispirazioni per corpo e anima. Da inizio maggio a fine giugno potete avvicinarvi passo dopo passo al vostro equilibrio interiore.



ALTO ADIGE BALANCE TROVA IL TUO PERCORSO IN VALLE ISARCO INIZIO MAGGIO - FINE GIUGNO 2016

Escursioni guidate, visite e iniziative comuni in tutta la Valle Isarco portano il visitatore a trovare passo dopo passo il proprio equilibrio. I particolari pacchetti "Balance" elaborati ad hoc, sono prenotabili presso gli esercizi associati, assieme ad altre offerte speciali come la colazione vitale a buffet, il massaggio rilassante o il salutare bagno al fieno. Il programma "Balance" completo con il tema "muoversi in salute" si trova sul sito www.valleisarco.com/it/valle-dei-percorsi/alto-adige-balance

L'intento di "Alto Adige Balance" non è quello di dare benessere per poche ore, bensì il focus è rivolto piuttosto sull'allungamento del benessere anche nella quotidianità e così nella prevenzione della propria salute. In Valle Isarco, la valle dei percorsi, si punta sul movimento salutare, che non ha nulla a che fare con prestazioni sportive estreme, ma con il movimento consapevole in mezzo e con la natura senza l'utilizzo di attrezzi o stress da prestazione. Esperti allenatori di rilassamento e terapia Kneipp, pedagoghi delle erbe e guide naturali e paesaggistiche invitano a vivere in prima persona come portare in equilibrio il proprio corpo con lo spirito: ad esempio durante una passeggiata all'alba sull'Alpe di Villandro sopra Chiusa o una camminata con esercizi respiratori sul monte Gitschberg nell'area vacanze sci e malghe Rio Pusteria e a Racines o seguendo le orme di Kneipp a Barbiano sopra Chiusa. Attraverso esercizi concreti gli esperti riescono a trasmettere così i loro saperi e conoscenze, dando ai partecipanti innumerevoli suggerimenti e consigli da seguire e provare poi in perfetta autonomia. L'arte dell'equilibrio sta nel costante esercizio e continua ricerca personale.

Molti studi scientifici dimostrano che persino un leggero movimento produce effetti più che positivi: il corpo riduce gli ormoni dello stress, il sistema immunitario viene rafforzato, la circolazione si attiva e persino il cervello inizia a produrre sostanze naturali come serotonina e dopamina. "Quando passeggi non devo pensare come muovere i miei piedi. Il movimento è automatico, per cui posso concentrarmi su altre cose: è qui che inizia una fase creativa nella quale riesco a trovare soluzioni. A questo punto inizio a sentire



*Movimento salutare non significa sport estremo
bensì muoversi consapevolmente nella natura e
con i ritmi della natura*

“BALANCE” E LO SPORT D’ECCELLENZA: ATLETI DELLA VALLE ISARCO E LE LORO FONTI DI FORZA

In Valle Isarco vivono e si allenano numerosi assi dello sport come la biatleta Karin Oberhofer, l’atleta Silvia Weissteiner e il mountain biker Gerhard Kerschbaumer. Come si mantengono in forma, fisicamente e mentalmente? Cosa fanno nella loro patria, la Valle Isarco, per allenarsi, ma anche per riposarsi e rilassarsi? Durante una tavola rotonda gli atleti della valle raccontano delle loro fonti di forza e dei loro segreti per il successo. A fine tavola rotonda si possono approfondire vari concetti gustando specialità tipiche locali.

Data: venerdì, 13/05/2016, dalle ore 19 al Castaneum a Veltuno

leggerezza e benessere”, spiega la guida alpina e psicologo Pauli Trenker, uno dei protagonisti nell’ambito di “Alto Adige Balance” delle passeggiate riflessive sul Monte Cavallo a Vipiteno. Tante possibilità di fare un passo dopo l’altro, come quella proposta a Laion all’inizio della Val Gardena: qui in 5.000 passi si cammina da un luogo di forza all’altro, ad esempio dal monte dominante della Rasciesa fino al trono della Madonna, dove si racconta che la Madonna si sia fermata per godersi la vista panoramica incredibilmente bella. Misticismo ed energia di questi particolari luoghi noti fin dai tempi della preistoria sono ancora percettibili ai giorni nostri.

„La quiete esteriore è la via verso la quiete interiore“

Non solo il movimento ci aiuta a trovare nuova forza e a riuscire a mollare, ci vogliono anche momenti di silenzio. “Silenzio e quiete portano a concentrarsi su se stessi: la quiete esteriore è la via verso la quiete interiore”, racconta la guida naturalistica e libero pensatore Stefan Braitto, che nella valle dolomitica di Funes porta i visitatori a camminare lungo le linee di forza a Santa Maddalena. Un luogo ideale per fermarsi e ricaricarsi è anche il Monastero di Sabiona sopra Chiusa: nel giardino del convento si possono godere momenti meditativi con Monika Engl, maestra di rilassamento.

Anche erbe possono essere utilizzate come rimedio contro lo stress, questo è risaputo da secoli in Valle Isarco. Ma quali erbe officinali sono particolarmente adatte, come si impiegano e dove crescono, questo sono alcune delle tematiche delle escursioni guidate proposte in Val di Giovo a Racines, sull’Alpe di Rodengo/

Luson nell’area vacanze sci e malghe Rio Pusteria, a Luson e attorno a Bressanone, Novacella e Varna.

Sapevate che l’imperatoria è nota come il “ginseng delle Alpi”? Se non lo sapevate, allora seguite l’esperta di erbe Veronika Trenkwalder quando sul Monte Cavallo sopra Vipiteno si mette alla ricerca di questa particolare radice salutare.

Non bisogna andare lontano per trovare altre fonti di forza: l’acqua, l’elisir della vita, sgorga da diverse fonti in Valle Isarco. Numerose antiche sorgenti d’acqua e luoghi sacri legati al culto dell’acqua si trovano lungo vari percorsi: le sacre fonti di Bagni Froi sopra Gudon o il luogo sacro Tre Chiese sopra Barbiano, dove le tre chiesette incastonate tra di loro emanano un’aura mistica. Questi luoghi si possono raggiungere con comode passeggiate da soli o nell’ambito delle iniziative di “Balance”. Allo stesso modo si possono scoprire i numerosi parchi Kneipp come quello delle ninfe vicino alla cascata di Barbiano sopra Barbiano o il percorso Kneipp nella Valle d’Altafossa a Maranza o vicino alla cascata Moaßl in Val di Vize vicino a Vipiteno, alla quale ci si può recare insieme all’esperta di bioenergetica Martina Saxl durante un’escursione meditativa.

Camminare e immergere le braccia nell’acqua gelida, il parroco Kneipp conosceva già secoli fa i migliori rimedi per la nostra salute. E così il percorso “Balance” verso il nostro equilibrio porta alla Casa di cura Dr. von Guggenberg a Bressanone, dove da 125 anni si seguono i percorsi per l’equilibrio interiore.

Tutte le iniziative “Balance” hanno un fattore in comune: iniziano con il primo passo...



Testo: Doris Brunner Foto: Hannes Niederkofler, Thomas Grüner

Gastronomia al top in montagna

Malghe, baite e rifugi della Valle Isarco hanno conservato il loro carattere tradizionale, puntando su autenticità, qualità e regionalità: le migliori hanno ottenuto il riconoscimento “Malghe TOP”. Ecco perché...

Una baita in legno con il tetto di scandole, canederli con insalata di crauti, un oste cortese, che vi spiega i nomi delle montagne attorno. È così che vogliamo essere accolti in montagna. Ed è proprio quello che molte malghe, baite e rifugi offrono in Valle Isarco! Un caso? Per niente! La Valle Isarco è già da sempre la valle dell'ospitalità, da secoli attraversata da genti e popoli. Da generazioni il senso dell'ospitalità viene vissuta in modo autentico, in valle come in quota tra i monti. Le strutture per lo più piccole e a conduzione familiare non rappresentano per gli osti solo un lavoro, ma sono un luogo, dove amore e passione si coniugano perfettamente. E qui l'ospite è sempre il benvenuto, se non addirittura un amico ospitato a casa propria.



La particolarità e l'unicità sono il credo dei gestori di malghe e baite di montagna: tradizione e cultura sono molto importanti e si ritrovano non solo nei piatti e nelle pietanze proposte. Le specialità tipiche altoatesine si trovano tutte nei gustosi menu: canederli allo speck, maccheroni alla pastora, gulasch e zuppa con frittatine, strudel di mela e l'omelette spezzettata, ovviamente tutto fatto in casa e preparato al momento con prodotti della stagione. Invece delle patatine fritte molti rifugisti propongono patate arrostiti e al posto dei soft drink si trova il succo di lampone fatto in casa. Alcune malghe dispongono di un proprio caseificio e si possono così assaggiare accanto a formaggi di malga anche latticello e yogurt con frutti di bosco. Vere leccornie!

Passione viva

Tuttavia tradizione non significa rinunciare alla modernità: piatti vegetariani o vegani ormai non sono più una rarità. E gli chef anche nelle più piccole cucine si dimostrano veri apprendisti stregoni creando ad esempio Schlutzkrapfen, i tipici

ravioli della Valle Isarco, non solo ripieni di spinaci, come da ricettario, ma con ripieni creativi di finferli (gallinacci) o porcini.

La vera passione per autenticità e regionalità si percepisce sempre fin dal primo momento: costruzioni in materiali locali come legno o pietra, i tradizionali gerani a decorare balconi e finestre, cartelli di legno, steccati fatti secondo intrecci tradizionali invece di recinti in rete metallica e sentieri perfettamente segnalati. Tutti elementi essenziali per il rispetto del paesaggio culturale della valle, che rifugisti e malgari mantengono e coltivano. Anche le Stube per lo più rivestite di legno sono amorevolmente decorate con molti dettagli: tovaglie o fiori in plastica? Neanche per sogno!

Ma non ogni baita deve per forza avere il tetto di scandole o una facciata segnata dal tempo. Le baite di nuova costruzione riprendono l'architettura alpina, ma interpretandola in modo innovativo. La sensibilità per l'ambiente circostante è una missione dei rifugisti e malgari della valle, soprattutto nel rispetto dell'ambiente. In montagna si è

molto più vicini alla natura rispetto alla valle. Si vive in modo più intenso la natura e si è più esposti agli elementi. Il rispetto per la natura e l'ambiente sono fondamentali per la vita in montagna. Un fatto che s'impara subito.

AUTENTICITÀ E QUALITÀ IN MONTAGNA

Alti standard di qualità sempre controllati, regionalità e autenticità: questi sono i presupposti che malghe, baite e rifugi devono seguire per ricevere il riconoscimento di "Malga TOP". Nel primo anno dell'iniziativa già oltre quaranta strutture in Valle Isarco rispettano i rigidi criteri di qualità. E la lista dei "TOP" sta già crescendo. Dove si trovano in Valle Isarco le "Malghe TOP" e come si raggiungono, lo si può scoprire sul sito www.valleisarco.com

Testo: Doris Brunner Foto: Stefan Gasser

Camminare al cospetto delle Dolomiti

Il sentiero Dolorama porta in quattro tappe dall'Alpe di Rodengo/Luson attorno alla Plose fino a Laion. E sempre guardando le bellissime guglie delle Dolomiti, Patrimonio UNESCO



Dal paesaggio d'altura ricco di fiori e piante dell'Alpe di Rodengo/Luson ci si avvicina alle scoscese rocce delle Odle di Eores e di Funes, per continuare su ampi prati e alpeggi scendendo fino a Laion a sud di Chiusa all'entrata della Val Gardena. Il percorso panoramico è lungo 52 chilometri e inizia in modo dolce per portare attraverso il paesaggio vario della Valle Isarco. All'orizzonte ci accompagnano in modo marcato le bizzarre guglie delle Dolomiti. Dapprima è l'imponente Sass de Putia alla fine della valle di Luson a dominare la scena, poi dal passo Göma nel parco naturale Puez-Odle ci sorprendono le Odle di Funes per lasciare poco dopo la Rasciesa il campo libero per la vista imperdibile su Sasslungo, Sasso Piatto e Sciliar.

Il sentiero Dolorama corre quasi interamente su strade forestali e sentieri segnalati con un unico attraversamento di una strada asfaltata. Lungo il sentiero si trovano luoghi di sosta molto panoramici, dove riposarsi, come ad esempio il luogo dell'insediamento preistorico



Astmoos sull'Alpe di Luson o di fronte alle stratificazioni geologiche al passo delle Erbe, dove la storia della terra è a vista. Il percorso di quattro

giorni può essere affrontato a tratti: numerosi sono i punti, dove iniziare o accorciare il percorso. Inoltre i punti di partenza e arrivo sono facilmente

raggiungibili con mezzi pubblici, così da poter lasciare l'auto tranquillamente in garage.

www.valleisarco.com

Piatti paradisiaci

Alpeggi assolati, cime rocciose. Frutteti fertili, pascoli magri. Vita cittadina avvincente, quiete infinita in campagna. La Valle Isarco è varia e piena d'interessanti contrasti. Una costante accomuna tutte le località: ovunque per le occasioni speciali si preparano gustosi "Krapfen".

"Quando ero ancora bambina, i Krapfen erano una cosa molto speciale", a raccontarlo è Rosa Wurzer di Ridanna e nello stesso tempo stende con il mattarello un grande pezzo d'impasto. "Al maso arrivavano in tavola solo tre volta all'anno". A Natale, Carnevale e per la Sagra del paese – e forse anche per qualche matrimonio – si preparava l'impasto già il giorno prima, si riempivano con un misto di mele, ricotta e papavero e si friggevano nell'olio bollente. "Quando il profumo dei Krapfen fritti pervadeva tutta la casa, anche i più piccoli sapevano che si era alla vigilia di una grande festa", ricorda la 87enne contadina. Per quale motivo si utilizzassero proprio questi particolari ingredienti come mele e papavero proprio in alta montagna a 1.300 metri, dove questa frutta non cresce più, rimane inspiegabile.

Krapfen in tutte le forme

Rotondi, quadrati o a mezza luna, dolci o salati: i Krapfen si preparano ovunque in Valle Isarco. Mentre l'impasto di farina di segale e di frumento è di regola sempre uguale, la forma e il ripieno fanno la differenza. In molte località i Krapfen sono dolci con ripieno di pere, mele o di un impasto di ricotta e frutti, come ad esempio i Krapfen dell'Alta Valle Isarco della zona di Vipiteno (vedi ricetta), o anche riempiti con marmellata di prugne o mirtilli rossi. Specialmente durante il periodo del Törggelen in autunno nella parte meridionale della valle attorno a Bressanone e Chiusa si trovano ripieni di noci o castagne. Nella loro versione salata si trovano con ripieno di patate, crauti, spinaci e coste – i Krapfen verdi come quelli che si servono a Velturmo si può intuire a prima vista dal colore che traspare di quale ripieno si tratta. Senza ripieno sono invece i Roggener Struzen di Rodengo, come anche i Valler Struzen di Valles, entrambi preparati con un impasto a base di pasta madre. Nella zona di Bressanone una volta alla Vigilia di Natale si preparavano Krapfen ripieni di miele, che non a caso avevano un nome altisonante: "regno dei cieli".



Rosa Wurzer,
contadina di Ridanna

La Signora Rosa nel frattempo ha fatto riscaldare abbondante olio in pentola. Lentamente v'immerge un Krapfen dopo l'altro. "L'olio deve essere bollente, altrimenti i Krapfen diventano unti", spiega. "Allora tutto il lavoro sarebbe stato inutile". Mentre sta friggendo, racconta dei tempi passati, dei suoi genitori, della sua difficile infanzia piena di lavoro al maso. Qualche aneddoto però la fa ridere di cuore. Nonostante l'età, Signora Rosa non fa fatica a svolgere i lavori di cucina. Quanti Krapfen avrà fatto nella sua lunga vita? Soltanto oggi ne sta facendo quasi un centinaio. "Domani mio figlio festeggia un compleanno rotondo e così verranno tutti i miei figli, nuore, generi e nipoti, sarà una grande festa", racconta ridendo. "Allora ci vogliono un bel po' di Krapfen in tavola". Come da sempre: ci vogliono pietanze speciali per eventi speciali.



LIBRO CONSIGLIATO

100 Krapfen del Sudtirolo

Le contadine sudtirolesi svelano i loro segreti

Euro 14,90

112 pagine

ISBN: 978-88-7283-232-5

Edition Raetia

La nostra ricetta: Krappfen dolci

Ingredienti:

Impasto (ca. 30-35 pezzi):

100 gr. burro fuso

2 cucchiaini d'olio

250 gr. farina di segale

250 gr. farina di frumento

1 uovo

1 tazza di latte

1 cucchiaino di sale

Ripieno:

marmellata (piuttosto densa)

olio di arachide per friggere

Preparazione:

Mescolare burro e olio e lasciare raffreddare.

Versare tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolarli bene. Impastare brevemente, ricoprire e far riposare per ca. 30 minuti.

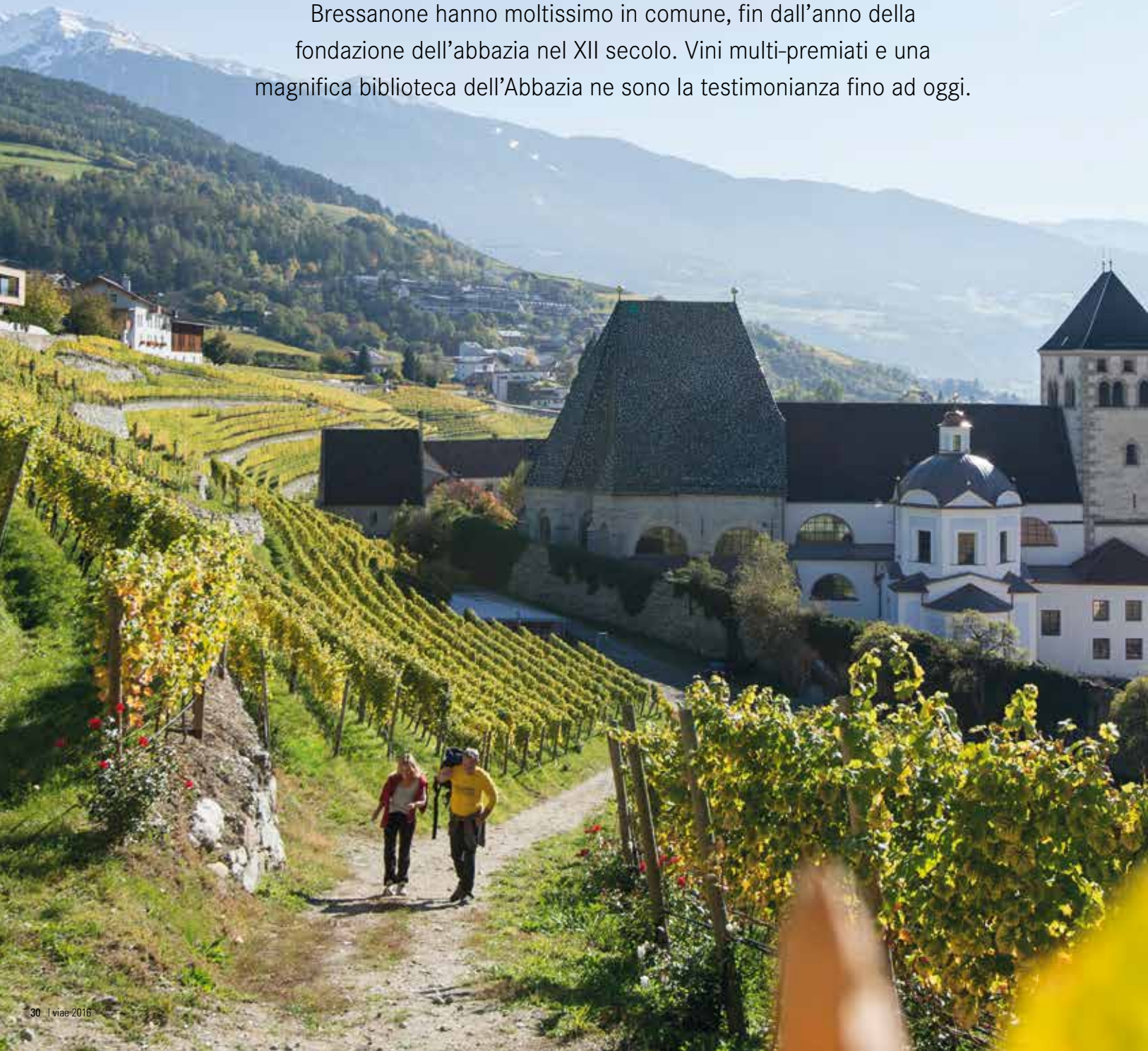
Formare con l'impasto un rotolo di ca. 6 cm di spessore, tagliarlo a pezzi e stendere questi in sottili foglie ovali. Porre la marmellata nel mezzo dei pezzi ovali e ripiegarli, pigiando bene i bordi e rifinirli con un tagliapasta. Friggere in abbondante olio bollente.



Vini squisiti e libri fantastici

Cos'hanno in comune vini, libri e un'abbazia?

Nell'Abbazia dei Canonici Agostiniani di Novacella presso Bressanone hanno moltissimo in comune, fin dall'anno della fondazione dell'abbazia nel XII secolo. Vini multi-premiati e una magnifica biblioteca dell'Abbazia ne sono la testimonianza fino ad oggi.



VISITE ALL'ABBZIA DI NOVACELLA

Le visite guidate dell'Abbazia portano a scoprire la movimentata storia dell'imponente complesso e alcune peculiarità come la ricca chiesa barocca e l'imponente biblioteca. Vengono organizzate anche visite guidate al giardino dell'Abbazia di Novacella.

Nell'accogliente mescita dell'Abbazia si possono assaggiare gli eccellenti vini; per gruppi a partire da 10 persone sono possibili degustazioni guidate e una breve visita attraverso la cantina e i vigneti. Per informazioni e prenotazioni, tel. 0472 836 189, www.abbazianovacella.it



Hartmann, abate dell'Abbazia agostiniana di Klosterneuburg presso Vienna, nel 1140 venne eletto Vescovo di Bressanone e fondò in seguito l'Abbazia agostiniana di Novacella, pochi chilometri a nord dell'allora città vescovile di Bressanone. Fu fortemente sostenuto da Reginbert, burgravio di Sabiona, e da sua moglie Christina. Entrambi fecero all'Abbazia ricche donazioni di masi e terreni, tra i quali ampie distese di vigneti. Molti altri benefattori seguirono il loro esempio, cosicché ben presto l'Abbazia grazie alla viticoltura poté poggiare su solide basi economiche autonome. Oggi lungo i pendii protetti attorno alla struttura conventuale di Novacella crescono alcuni tra i più caratteristici vitigni bianchi della Valle Isarco come Sylvaner, Müller-Thurgau, Kerner, Gewürztraminer e Veltliner. I vini rossi come Lagrein, Schiava, Pinot Nero e Moscato Rosa crescono invece nei possedimenti dell'Abbazia più a sud attorno a Bolzano. Nella cantina dell'Abbazia di Novacella, una delle cantine più antiche al mondo, vengono vinificati alcuni tra i vini bianchi più premiati della Valle Isarco: anche per il 2016 la cantina ha ottenuto gli ambiti "Tre Bicchieri" del Gambero Rosso per "Alto Adige Valle Isarco Riesling Praepositus '13".

Il centro della scienza e della formazione

Ma non è solo il vino, ma anche la cultura e la formazione a caratterizzare il convento. La scuola abbaziale, documentata fin dalla seconda metà del XII secolo, si stabilì nell'età moderna come il centro della scienza e dell'istruzione. Il convento divenne uno dei centri spirituali e culturali più importanti con influssi ben oltre i confini dell'allora Tirolo storico. Poco dopo la fondazione dell'Abbazia ci fu anche bisogno di disporre di testi scritti: libri per le liturgie, per le preghiere corali come anche per l'insegnamento nella scuola conventuale. Nel famoso scriptorium dell'Abbazia efficienti calligrafi producevano in mesi di assiduo lavoro impressionanti manoscritti liturgici, arricchiti da fantastiche miniature. La riproduzione di testi della Bibbia, della liturgia e delle più famose opere filosofiche e teologiche rappresentava allora, quando la stampa di libri non era ancora stata inventata da Johann von Gutenberg, una delle attività principali dei conventi. Purtroppo oggi l'intero tesoro di libri dell'Abbazia di Novacella non è più esistente: incendi e altre perdite hanno distrutto opere molto preziose o le hanno fatto cambiare proprietario. Nonostante tutto la biblioteca dell'Abbazia di Novacella con le sue più di 90.000 opere registrate di otto secoli è uno dei pilastri dell'universo culturale dell'Alto Adige. Nella sala della biblioteca dell'Abbazia, costruita in puro stile rococò, sono custoditi nelle librerie, scaffalature e vetrine oltre 20.000 preziosi volumi, tra cui fantastici manoscritti illuminati. Nella parte bassa della magnifica sala si trovano le opere religiose e spirituali, nella parte alta quelle scientifiche. Quattro scale portano alla galleria del coro, sopra le finestre e sul soffitto ricchi stucchi dal colore rosa e sopra i portoni principali affascinanti putti. Una biblioteca magnifica, che vale la pena di essere visitata.

Passione per rocce e sassi

Per chi non scala, qualsiasi parete rocciosa sembra inaccessibile. Matthias Polig di Racines, 32 anni, è cresciuto con lo sci, ma a 18 anni in parete ha scoperto la sua vera passione e ne ha fatto la sua professione. Da tre anni con altri due soci dirige un'azienda che pubblica guide stampate sulle scalate e ha portato la scalata sportiva nell'era delle App.



Matthias Polig

VIAE: *Signor Polig, a 18 anni ha toccato roccia per la prima volta. Nel frattempo scalare è al centro della sua vita professionale e privata. Come si è sviluppata questa grande passione?*

MATTHIAS POLIG: Arrampicare mi ha affascinato da subito, perché si è in competizione soltanto con

se stessi. La propria testa è l'unico avversario da superare, non ci sono altri avversari, neanche il tempo. Ho immediatamente iniziato ad allenarmi e ad aprire nuove vie e ad attrezzarle.

L'Alto Adige è noto come la culla dell'alpinismo per famose pareti. Anche la Valle Isarco ha di che far entusiasmare scalatori?

Senz'altro! Ai piedi del Sass de Putia nella zona della Plose c'è una bellissima palestra di roccia con percorsi facili, ma anche qualche via più difficile. In Val di Funes al di sotto del ghiaione della parete nord del Furchetta nel Gruppo delle Odle si trova la palestra "Malga Zannes" con oltre 50 vie, ma anche a Fortezza si può arrampicare. La prima palestra di roccia in Valle Isarco è nata a sud di Bressanone a La

Mara, mentre da poco c'è a Spilonca a Scaleres vicino a Varna una nuova palestra d'arrampicata e boulder. In tutta la Valle Isarco ci sono moltissime palestre di roccia interessanti e di grande tradizione, tutte circondate da un paesaggio incantevole! Anche per questo il mondo dell'arrampicata qui è così vasto. Quando piove, in autunno o inverno, ci si ritrova tutti a Bressanone nel centro d'arrampicata "Vertikale" per fare qualche salita.

In cosa si differenzia l'arrampicata in roccia all'aperto da quella al chiuso in palestra?

Quando si arrampica su roccia bisogna tenere presente le difficoltà che la via presenta, ma anche il tempo, la temperatura, i possibili pericoli come la caduta di massi o



Climber Patxi Usobiaga al Passo delle Erbe ai piedi del Sasso Putia, via "Sultans of Surg" (8a)

la morfologia stessa della parete. In palestra ci si può concentrare quasi completamente sull'aspetto sportivo dell'arrampicata.

A che cosa pensa quando sta scalandolo?

A niente! Riesco a distrarmi completamente. Non penso né al lavoro, né a qualsiasi altra cosa, ma solo alla prossima presa e alla mossa successiva. Sono semplicemente in movimento e dimentico tutto quello che mi succede attorno.

In arrampicata si mette la propria vita nelle mani del compagno al quale si è assicurati con la corda. Cosa si prova?

Quando si arrampica al limite, la fiducia è fondamentale. Se si dovesse

precipitare, in fin dei conti è il compagno che deve assicurare la caduta. Ma quando arrampichi o assicuri non ci pensi continuamente, perché tutto viene in modo istintivo.

È pericoloso arrampicarsi?

Se si seguono le regole fondamentali, non è pericoloso. Ma bisogna essere concentrati e attenti in ogni caso. Non bisogna mai sopravvalutarsi. Nella natura entrano in gioco altre fonti di pericolo, che spesso non si riescono a prevedere, come ad esempio la caduta di massi o un repentino cambio del tempo. La natura non si può mai escludere dalle fonti di pericolo.

ARRAMPICARE IN VALLE ISARCO

Fortezza a nord di Bressanone:

circa 15 minuti di cammino fino alla palestra di roccia "Hohe Festung" con 30 vie, grado di difficoltà dal 3 al 6c

Spelonca a Scaleres vicino a Varna: palestra di roccia "Waldkofel" con vista mozzafiato sulle Dolomiti, difficoltà delle 15 vie da 6a+ a 7c; boulder su circa 70 vie

La Mara a sud di Bressanone: prima palestra di roccia della Valle Isarco con 50 vie, difficoltà da 4 a 8b

Passo delle erbe nella zona della Plose: arrampicare ai piedi del Sasso Putia su 39 vie, difficoltà da 3 a 8b

Malga Zannes in Val di Funes: palestra di roccia ai piedi della parete nord della Furchetta nel gruppo delle Odle (Patrimonio UNESCO) con 52 vie, difficoltà da 3 a 8a

Reifenstein/Tasso sudovest di Vipiteno: palestra di roccia ideale per principianti con 8 vie, difficoltà da 3 a 5c

Sprechenstein/Pietra sudest di Vipiteno: 25 vie salgono fino a poco sotto il castello, difficoltà da 5a a 8a+

"Kluener Kofl" sudest di Vipiteno: 9 vie per neofiti dell'arrampicata, difficoltà da 5b a 6b


Flading in Val Racines: palestra d'arrampicata al sole con 25 percorsi relativamente corti alla fine della valle, difficoltà 4 fino 7a+

Centro d'arrampicata Vertikale: complessivamente 2.000 mq di superficie d'arrampicata, di cui 400 mq boulder; 195 vie con gradi di difficoltà da 3a a 8b+ e 162 boulder

Orari d'apertura: lu-ve ore 12-22.30, sa ore 10-22.30, dom e festivi ore 10-20.30
www.vertikale.it

Informazioni su arrampicate:

www.valleisarco.com / *escursionismo & arrampicata*



Testo + Foto: Oskar Zingerle

Tradizioni a “schiocco”

Alexander Delueg della Val di Funes è uno dei 600
“Goaßschnölller”, schioccatore, dell’Alto Adige.
In un’intervista ci racconta questa particolare usanza.





Lo schiocco ritmico delle fruste fatto in gruppo è da veri campioni

VIAE: *Signor Delueg, qual è l'origine del "Goaßlschnölln", l'uso della frusta?*

ALEXANDER DELUEG: All'inizio le "Goaßln", le fruste, avevano l'utilità di condurre o inseguire il bestiame. Ben presto ci si è resi conto, che il rumoroso schiocco, "schnölln", poteva essere utilizzato per comunicare anche a grandi distanze. Si può dire che divenne una forma primitiva del telefono o cellulare. Pastori e malgari potevano comunicare tra di loro tramite lo schiocco delle fruste, anche se non c'era un contatto visivo. Si è sviluppato una forma di linguaggio Morse: uno schiocco significava ad esempio "il pranzo è pronto", due schiocchi "è successo qualcosa" e così via.

Oggi invece ci sono i cellulari ...

... se c'è campo tra le montagne. Scherzi a parte: ovviamente le fruste hanno perso il loro scopo iniziale, ma è rimasta la tradizione che negli ultimi quindici anni sta vivendo una rinascita. Proprio nei comuni montani, come da noi in Val di Funes, il Goaßlschnölln è diventato uno sport popolare molto amato e seguito anche dai bambini.

E Lei come ha iniziato con il Goaßlschnölln?

Da bambino assieme ai miei fratelli passavo le estati in malga da mio nonno. Come piccolo pastore ero sempre in contatto con le fruste e il fascino di saper usare questo strumento e di produrre schiocchi udibili in lontananza era solo questione di tempo.

Ma qualche volta si è anche fatto male con la frusta?

Non che me ne ricordi. Bambini imparano a usare la frusta senza problemi. Al contrario degli adulti. Ci rinunci volentieri, se sei venuto in malo modo a contatto con il "Schmätz", il fioretto, una strisciolina di seta rossa fissata alla fine della frusta. Una cosa molto dolorosa.

Qual è l'abilità del Goaßlschnölln?

E' tutto questione di tecnica, che parte dall'anca in su. Ci si posiziona in modo stabile con le gambe. Il busto si gira per la preparazione del colpo in una direzione e nel ritorno del busto la frusta prende il suo tipico movimento. La parte finale della frusta con il fioretto in questo modo prende altissima velocità e questo produce poi il tipico schiocco.

In quali occasioni si può assistere al Goaßlschnölln?

Nei comuni montani e sugli alpeggi ogni occasione di festa è buona per schioccare: il rientro dall'alpeggio, feste in malga, cortei, processioni, matrimoni e simili feste. Gli schiocchi sono particolarmente impressionanti tra le rocce dove il suono si propaga lentamente e lungo le pareti rocciose l'eco ritorna solo dopo alcuni secondi. Di particolare effetto è sentire il ritmo delle fruste dei gruppi di schiocicatori, un vero concerto. Un vero schioccatore fra l'altro si porta sempre dietro la propria frusta nello zaino e succede così che all'alpe qualcuno si mette a schioccare in modo spontaneo. Se in zona c'è un altro schioccatore, allora la risposta non si fa attendere.

La frusta dunque è ancora un mezzo di comunicazione...

(sorridente) E' vero, però non per questo rinuncio al mio cellulare.




Alexander Delueg

INFO

Informazioni sulle feste e le manifestazioni tradizionali in Valle Isarco:

www.valleisarco.com / tutti gli eventi

Tre modi per divertirsi



Fa lo stesso se con due sci o con una sola tavola sotto i piedi, se si preferisce pendenze minime o più impegnative per pennellare curve perfette: le tre zone sciistiche della parte settentrionale della Valle Isarco offrono piste varie e ottimamente preparate. Le differenti particolarità delle tre zone raccontate per noi da tre personaggi del posto.



Patrick Staudacher, Campione del Mondo di Super G, Ladurns

Ladurns-Colle Isarco

www.rosskopf-ladurns.it

Siccome qui sono di casa, naturalmente ho un legame particolare con la zona sciistica Ladurns-Colle Isarco. Qui ho imparato a sciare e ho messo le basi per la mia carriera successiva. Oggi posso consigliare la zona sciistica soprattutto per famiglie. Con soli due impianti di risalita si raggiungono otto piste di diversi gradi di difficoltà. Questo rende la zona molto controllabile, appunto ideale per famiglie. Ciò significa che bambini non devono sempre essere accompagnati a ogni discesa. Mentre i pargoli si divertono sulle piste, i genitori possono fare una pausa in una delle accoglienti baite per riscaldarsi all'interno o stando fuori al sole. Grazie alla sua posizione geografica, a Ladurns l'innevamento è garantito. E a Ladurns non si può solo sciare: una gita in slitta con una piacevole cena nella baita "Allriss Alm" è altrettanto divertente quanto la discesa con gli sci o lo snowboard!

Come sciatore appassionato cerco sempre piste impegnative, e di queste ce ne sono alcune a Racines-Giovo. Ho un ricordo molto particolare di questa zona sciistica, perché qui ho vinto l'unica gara di sci che abbia mai fatto. Apprezzo molto le ottime condizioni che trovo qui. Racines-Giovo è una delle zone sciistiche che per prima apre sempre le piste e sempre in condizioni ottimali. Ci sono una serie di baite eccellenti, nelle quali mi fermo molto volentieri. E com'è consuetudine in Alto Adige, si viene accolti in modo cordiale e si mangia benissimo. Come padre di famiglia non sono solo uno sciatore che si gode le piste e le baite, ma scio anche volentieri con i miei bambini su pendii meno impegnativi. La zona sciistica di Racines-Giovo è diventata così la zona preferita di tutta la mia famiglia.



Pierguido Soprani, ex pubblico ministero della Repubblica

Monte Cavallo-Vipiteno

www.rosskopf-ladurns.it

Frequento l'Alta Valle Isarco e l'area sciistica di Monte Cavallo da oltre un decennio, grazie ai veloci collegamenti autostradali. Ho potuto sperimentare la soddisfazione dello sci alpino senza l'affollamento tipico di altri luoghi di vacanza. I comodi impianti di risalita consentono poi di gustare senza sosta il sapore della montagna d'inverno. Lungo la pista che da Monte Cavallo scende a Vipiteno, alcuni amici, amanti dello slittino, si sono cimentati anche in discese notturne, in tutta sicurezza e con un divertimento assicurato. L'area offre inoltre la possibilità di passeggiate con le ciaspole, e anche di ristorarsi, durante le ascese di sci alpinismo, presso i numerosi rifugi. Durante le mie escursioni mi sono rilassato piacevolmente in quota, mangiando cibo sano e godendo delle tradizioni sudtirolesi, che qui sono ancora perfettamente conservate.

Racines-Giovo

www.racines-giovo.it



Peter Girtler, chef con 2 stelle Michelin, Gourmetstube Einhorn a Mules presso Vipiteno



Testo: Oskar Zingerle Foto: Alex Filz, Thilo Brunner, thinkstockphoto.com

Un inverno molto diverso

Attorno a Vipiteno l'inverno si può vivere in modo sportivo anche lontano dalle piste da sci. Le idilliache valli laterali, Ridanna, Giovo e Fleres, e le imponenti montagne innevate come quelle che circondano la Val Racines invitano a percorrerle anche d'inverno con o senza racchette da neve, con gli sci da fondo, con lo slittino o gli sci d'alpinismo. La pista da slittino innevata e illuminata che scende dal Monte Cavallo è la più lunga del genere in Italia. Famiglie amano la pista da slittino meno ripida dalla malga Allriss-Alm a Fleres di dentro. Fondisti trovano il loro paradiso in Val Ridanna e Val di Vizze. Oltre 90 chilometri di piste da fondo sono a disposizione nelle valli attorno a Vipiteno. La biatleta Karin Oberhofer abita qui e apprezza moltissimo i pregi della zona.



Karin Oberhofer,
biatleta professionista di Ridanna

Sci di fondo

Lo sci di fondo è uno degli sport ideali per godersi la bellezza della natura d'inverno e per fare del bene alla propria salute. Proprio a Ridanna l'ampia valle aperta nella sua parte finale offre scenari unici incastonati tra i pendii delle montagne. La pista da fondo attraversa tutta la valle e si può così godere appieno il bellissimo paesaggio invernale. Il terreno è relativamente piano con alcune leggere salite, che si possono però anche evitare. Così la pista da fondo è adatta sia per sportivi ambiziosi, come anche per chi se la prende più comoda. Per la mia attività sportiva amo allenarmi al mattino nella parte alta della pista da fondo, mentre nel pomeriggio mi diletto sulla pista che attraversa la valle. Lavorare così diventa un vero spasso, perché non posso immaginarmi di trovare condizioni migliori altrove. A tutti gli ospiti consiglieri di partecipare alla gara di biathlon per ospiti, un divertimento molto speciale.

INFORMAZIONI

www.valleisarco.com / attività / sciare & altri sport invernali

Tutto da scoprire

Gola di Stanghe



Senza sosta il rio Racines all'inizio della valle omonima ha scavato il suo letto per secoli nel marmo bianco fino a formare una gola profonda, la "Gilfenklamm". Per passerelle e ponti sospesi il sentiero segue il percorso dell'acqua impetuosa attraverso la gola di marmo più particolare d'Europa.

www.racines.info

Castel Wolfsthurn



Le origini di Castel Wolfsthurn, situato su una collina a Mareta di Racines, sono sconosciute. Nel XVIII secolo il castello fu trasformato nell'unico castello barocco dell'Alto Adige e oggi ospita dietro alle sue 365 finestre alcune preziose sale con arredi originali d'epoca e il Museo Provinciale della caccia e della pesca.

www.wolfsthurn.it

Vipiteno

La città mineraria si merita il riconoscimento dei "Borghi più belli d'Italia". La Torre delle Dodici, il simbolo di Vipiteno, divide la Città Vecchia dalla Città Nuova, entrambe attraversate da un'incredibile via dello shopping costeggiata da sontuose case borghesi ricche di Erker e tetti merlati.

www.vipiteno.com



Castel Rodenegg

A Rodengo si trova dal 1140 il castello più potente e più grande dei suoi tempi. Il ciclo di affreschi del XIII secolo raffigurante la leggenda di Ivano dipinto da Hartmann von Aue rappresenta il ciclo di dipinti murali profani più antichi dell'area culturale tedesca. Castel Rodenegg è ancora oggi in possesso dei discendenti di Oswald von Wolkenstein.

www.gitschberg-jochtal.com



Abbazia dei Canonici Agostiniani Novacella



L'abbazia fondata nel 1142 con la sua chiesa abbaziale tardobarocca, il chiostro gotico, il Pozzo delle Meraviglie, la biblioteca con manoscritti unici e la pinacoteca storica è una delle strutture conventuali più grandi del Tirolo. L'Abbazia di Novacella è anche famosa per i suoi vini bianchi vinificati nella propria cantina.

www.abbazianovacella.it

Alpe di Rodengo/Luson e Sass de Putia



Con i suoi 20 chilometri quadrati l'Alpa di Rodengo/Luson è l'alpe più lunga dell'Alto Adige e uno degli altipiani più grandi d'Europa. I prati d'altura sono attraversati da innumerevoli sentieri, dai quali la vista è quasi sempre rivolta verso il Sass de Putia, l'imponente pilastro dolomitico alto 2875 metri.

www.gitschberg-jochtal.com

Alpe di Fane



L'Alpe di Fane alla fine della Val di Valles è un vero gioiello. A 1730 metri di quota si trova il piccolo paese di montagna con la chiesa del 1898 e numerose baite costruite nello stile tradizionale con i tetti di scandole. Molte baite sono aperte e nel caseificio della Malga Fane il latte fresco viene trasformato in gustosi formaggi.
www.gitschberg-jochtal.com

Forte di Fortezza

Costruita nel 1833 sotto l'Imperatore Ferdinando I°, la fortezza ospita accanto ad una mostra permanente sulla sua storia anche mostre temporanee, nelle quali arte, modernità e storia si fondono. Nella fortezza si trova anche l'info-point BBT con tutte le informazioni sul più grande cantiere d'Europa.
www.forte-fortezza.it
www.bbtinfo.eu



Bressanone

A Bressanone, con i suoi 1.100 anni la città più antica del Tirolo, s'incontrano arte, cultura, sport e voglia di vivere. Di particolare interesse sono il Duomo con le sue due torri, il chiostro romanico con i preziosi affreschi tardogotici, la vecchia residenza dei principi vescovi con il Museo diocesano e il Museo dei presepi, e i portici con i numerosi negozi e caffè.
www.brixen.org



Tre Chiese



Dove nella piccola frazione di Tre Chiese si trovava una fonte sacra pagana e un luogo di forza, tra il XIII e il XVI secolo furono costruite tre chiesette attigue arricchite con affreschi e altari a portelle gotici. A Tre Chiese diversi personaggi importanti, come Sigmund Freud, hanno passato periodi di villeggiatura.
www.chiusa.info

Chiusa e il monastero di Sabiona



Non è da meravigliarsi se da sempre Chiusa affascina grandi pittori e poeti. Le strette viuzze medievali e le strette case borghesi della città storica con il dominante monastero di Sabiona sul Monte Sabiona costituiscono il particolare fascino della cittadina. Anche per questo Chiusa fa parte dei "Borghi più belli d'Italia".
www.chiusa.info

Odle Patrimonio UNESCO



Dal 2009 il parco naturale Puez Odle nella valle dolomitica di Funes con le guglie dolomitiche delle Odle fa parte del Patrimonio Naturale UNESCO. Davanti a questo panorama incredibile si trova a Funes la chiesetta di San Giovanni in Ranui con il caratteristico campanile a cipolla, uno dei motivi più fotografati.
www.villnoess.com

Info

Oltre 300 giornate di sole all'anno

Come arrivare in auto

Venendo da sud, imboccando l'autostrada del Brennero in direzione Verona-Bolzano, si arriva (uscita Chiusa, Bressanone Nord/Val Pusteria, Vipiteno e Brennero) direttamente nella regione turistica della Valle Isarco.

Come arrivare in treno

Fermate per tutti i treni IC e EC nelle stazioni di Bressanone, Fortezza e Brennero nonché, per i treni regionali, nella stazioni di Ponte Gardena, Chiusa e Vipiteno. Servizi navetta collegano poi ogni ora o più volte al giorno, a seconda della località di destinazione, le stazioni di arrivo con le località turistiche prescelte.

www.sii.bz.it

Distanza ed ore di viaggio da/a Bressanone

» Verona	190 km	ca. 2,0 h
» Milano	330 km	ca. 3,5 h
» Venezia	310 km	ca. 3,5 h
» Torino	380 km	ca. 5,0 h
» Firenze	380 km	ca. 4,5 h
» Roma	700 km	ca. 6,5 h

Contatto

Associazione turistica Vipiteno

Via Piazza Città 3, I-39049 Vipiteno (BZ) – ALTO ADIGE
tel. +39 39 0472 765 325 – fax +39 0472 765 441
info@infosterzing.com – www.vipiteno.com

Associazione Turistica Racines

Casateia, Via Giovo 1
I-39040 Racines (BZ) – ALTO ADIGE
tel. +39 0472 760 608 – fax 0039 0472 760 616
info@racines.info – www.racines.info

Collegamenti aerei

Gli aeroporti più vicini sono a Innsbruck (ca. 85 km), a Bolzano (ca. 40 km) e a Verona Villafranca (ca. 190 km). Durante tutto l'anno trasferimenti in pullman dagli aeroporti low cost di Bergamo, Verona e Innsbruck a partire da 25,- €. www.valleisarco.com

Mobilcard

La Mobilcard Alto Adige dà la possibilità di viaggiare con tutti i mezzi pubblici locali e anche con qualche funivia in tutto l'Alto Adige per scoprire anche le vallate più remote. La Mobilcard è disponibile nelle associazioni turistiche della Val Isarco. www.mobilcard.info

Temperature*

MESE	MIN.	MAX.
Gennaio	-3,8	5,5
Febbraio	-1,4	9,1
Marzo	2,9	14,5
Aprile	7,0	18,6
Maggio	10,8	23,0
Giugno	14,0	26,7
Luglio	15,9	29,0
Agosto	15,4	28,4
Settembre	12,2	24,4
Ottobre	6,7	18,2
Novembre	1,1	10,8
Dicembre	-2,9	5,9

* Dati a °C



Colophon

viae – Valle Isarco - Valle dei percorsi
Iscrizione al Tribunale Bolzano
No 02/2002 del 30/01/2002

Responsabile per i contenuti

Willy Vontavon (willy.vontavon@brixmedia.it)

Editore

Consorzio turistico Valle Isarco
Bastioni Maggiori, 26A, 39042 Bressanone
tel. +39 0472 802 232, info@valleisarco.com
www.valleisarco.com

Tiratura

25.000
12.500 in italiano e 12.500 in tedesco

Redazione

Brixmedia Srl

Traduzioni

Uta Radakovich

Progetto, design e redazione fotografica

Brixmedia Srl (www.brixmedia.it)

Copertina

Alex Filz

Stampa

Artprint srl, Bressanone

eisacktal
valle isarco

Tal der Wege - Valle dei percorsi

südtirol



» Tutti i punti di interesse in sintesi

Voglia d'estate nelle nostre località di vacanze?
Uno sguardo alle nostre proposte imperdibili per l'estate

Cabinovia Racines-Giovo

Una vasta area di malghe per autentiche esperienze in montagna

Funivie di Monte Cavallo, la montagna del tempo libero

L'altipiano soleggiato sui tetti di Vipiteno

Funivie di Ladurns

Avventure d'estate per tutta la famiglia. Escursioni, piaceri e tanto altro ancora

Mondo delle Miniere di Ridanna-Monteneve

Per immergersi nell'oscurità delle miniere

Museo provinciale della caccia e della pesca nel Castel Wolfsturn

Sfarzose sale barocche e animali selvatici a Mareta

Museo Civico e Museo Multscher

Arte e cultura a Vipiteno

MondoAvventuraMontagna Racines

Un emozionante percorso circolare per tutta la famiglia

Castel Tasso

L'avventura dei cavalieri a sud di Vipiteno

Parco Alta Fune di Ladurns

Una sfida per i più coraggiosi a Fleres

Cascate di Stanghe

Spettacolo naturale unico nel suo genere a Stanghe

Mountain Disc Golf e "Rosy Park" di Monte Cavallo

Divertimento, sport e azione a Monte Cavallo, la montagna del tempo libero

Mountaincarts

Divertimento senza fine per giovani e meno giovani a Fleres

Rafting nell'Isarco

Avventure sull'Isarco a bordo del gommone

Skytrek

Adrenalina pura a Vipiteno

» Informazioni presso le associazioni turistiche

ASSOCIAZIONE TURISTICA RACINES

VAL RACINES, VAL RIDANNA, VAL GIOVO

Via Giovo 1

I-39040 Casateia/Racines (BZ)

T +39 0472 760608

F +39 0472 760616

info@racines.info

www.racines.info

ASSOCIAZIONE TURISTICA VIPITENO

CAMPO DI TRENS, PRATI E VAL DI VIZZE

Piazza Città 3

I-39049 Vipiteno (BZ)

T +39 0472 765325

F +39 0472 765441

info@infovipiteno.com

www.vipiteno.com

ASSOCIAZIONE TURISTICA COLLE ISARCO

VAL DI FLERES, BRENNERO

Piazza Ibsen 2

I-39041 Colle Isarco (BZ)

T +39 0472 632372

F +39 0472 632580

info@gossensass.org

www.colleisarco.org

