



## Vinschgau Val Venosta

Die kontrastreiche Landschaft macht den Vinschgau zu einem der vielseitigsten Naturgebiete Südtirols: von den Gipfeln rund um den 3.905 Meter hohen Ortler über alpine Täler bis zu mediterranen Ebenen. Als wichtiges Durchzugsgebiet verbindet er seit jeher Kulturen aus Österreich, der Schweiz und Italien, sichtbar in Landwirtschaft, Kunst und Brauchtum.

La Val Venosta, con i suoi variegati paesaggi, è una delle aree naturali più ricche di sfaccettature dell'Alto Adige: dalle vette intorno all'Ortles (3.905 m) alle valli alpine, alla vegetazione mediterranea del fondovalle. Importante zona di transito tra Italia, Austria e Svizzera, conserva tracce storiche nella tradizione agricola, nell'arte e nelle usanze.

Thanks to its landscape full of contrasts, the Vinschgau valley is one of the most multifaceted nature areas in South Tyrol: from the 3,905-metre Ortler mountain to the lush valleys below with Mediterranean-like vegetation. Bordering Austria and Switzerland, it has been an important historic transit area, with influences seen in agriculture, arts, and traditions.



The Vinschger Bahn traverses the Vinschgau region from Merano/Val Venosta to Merano/Val Venosta. It offers panoramic views of the Ortler mountain and the surrounding landscape. The train is a great way to enjoy the scenic views and relax. Tickets are available at the station or online. The train is a great way to enjoy the scenic views and relax. Tickets are available at the station or online.

The Vinschger Bahn traverses the Vinschgau region from Merano/Val Venosta to Merano/Val Venosta. It offers panoramic views of the Ortler mountain and the surrounding landscape. The train is a great way to enjoy the scenic views and relax. Tickets are available at the station or online. The train is a great way to enjoy the scenic views and relax. Tickets are available at the station or online.

The Vinschger Bahn traverses the Vinschgau region from Merano/Val Venosta to Merano/Val Venosta. It offers panoramic views of the Ortler mountain and the surrounding landscape. The train is a great way to enjoy the scenic views and relax. Tickets are available at the station or online. The train is a great way to enjoy the scenic views and relax. Tickets are available at the station or online.



Nachhaltigkeit / Sustainable mobility

## Wohlfühlen / Benessere / Well-being

### Nationalpark Stilfserjoch / Parco Nazionale dello Stelvio / Stelvio National Park

Der Nationalpark Stilfserjoch ist das größte Naturschutzgebiet der Alpen. Wälder, Wiesen, Wildbäche, aber auch Gletscher und hohe Gipfel wie der Ortler prägen die Landschaft. Er ist der ideale Lebensraum für eine reiche Pflanzen- und Tierwelt. Fünf Besucherzentren informieren interaktiv über Wasser, Vögel, Wald, Geologie und Bergbauerntum.

Il Parco Nazionale dello Stelvio è la più estesa area protetta delle Alpi. Boschi, prati, ruscelli, ghiacciai e alte cime come l'Ortles caratterizzano il paesaggio. Il parco è l'habitat ideale di numerose specie vegetali e animali. Cinque centri visitatori presentano la storia, la geologia, la flora e la fauna dell'area protetta.

The Stelvio National Park is the largest nature reserve in the Alps. The landscape is characterised by forests, meadows and torrents, as well as glaciers and summits, such as the Ortler mountain. It is the habitat of a wide range of plants and animals. Five visitor centres provide interactive information on water, birds, geology and mountain farming.



### Seitentäler / Vallate laterali / Side valleys

Zwischen den Gipfeln: Vom Vinschgau, dessen Talboden oft einer weiten Hochebene gleicht, zweigen verschiedene Seitentäler ab. Mit abgelegenen Bergwelten und reicher Tradition gibt es hier in einer meist ruhigen und wenig erschlossenen Umgebung viel zu entdecken.

Tra le vette: dalla Val Venosta, il cui fondovalle ricorda un ampio altopiano, si diramano numerose vallate laterali. Con i suoi scenari montani e le sue tradizioni secolari, questo territorio, ancora tranquillo e incontaminato, custodisce molti tesori da scoprire.

Between the peaks: a number of side valleys converge in the Vinschgau valley, where the valley floor often resembles a wide plateau. With remote mountain landscapes and rich traditions, most of these side valleys are tranquil and less developed for tourism, offering a lot to discover.



mehr lesen scopri di più learn more

### Meran / Merano

Ein Abstecher in die Kurstadt: Meran ist geprägt von ausgedehnten Parks und grünen Promenaden, von botanischen Gärten und zahlreichen Wasserläufen. Die Stadt besticht durch die alpin-mediterrane Atmosphäre und das urbane Flair in der Altstadt, zwischen mittelalterlichen Laubengängen und den Prunkbauten der Belle Époque.

Una visita alla città di cura: Merano è caratterizzata da ampi parchi e verdi passeggiate, giardini botanici e numerosi corsi d'acqua. La città termale affascina con la sua atmosfera alpino-mediterranea e con il centro storico dove ai porticati medievali si affiancano le signorili residenze in stile Liberty.

An excursion to the spa town: Meran/Merano is characterised by sprawling parks and green promenades, botanical gardens and countless waterways. What makes this town so attractive is its Alpine-Mediterranean atmosphere and the urban flair of its historic centre, amidst medieval arcades and magnificent buildings dating back to the Belle Époque.



mehr lesen scopri di più learn more

## Kulinarik / Arte culinaria / Culinary

### Slow Food

Das Vinschger Urpaarl ist die älteste Variante des typischen Vinschger Brots. Es trägt das Siegel „Presidio Slow Food“, wie auch das Schnalser Bergschaf, die Vinschger Marille, die Marteller Erdbeere und die urale Palabrime. Das besondere Klima und die Vinschger Lebensart machen die Region zur Feinkostabteilung Südtirols.

L'„Urpaarl“ è la variante più antica della tipica pagnotta venostana ed è stata insignita del prestigioso „Presidio Slow Food“, come la Pecora della Val Senales, l'Albicocca della Val Venosta, la Fragola della Val Martello e l'antica Pera Pala. Il clima e lo stile di vita fanno della Val Venosta uno dei centri del gusto altoatesino.

The 'Vinschger Ur-Paarl' is the oldest version of the bread that is typical of the region. It was granted the 'Presidio Slow Food' seal, as were the sheep from Schnalstal valley, strawberries from the Martell valley and the heirloom Pala pear. The region's climate and way of life make it the delicatessen department of South Tyrol.



mehr lesen scopri di più learn more

### Almen und Hütten / Malghe e rifugi / Mountain huts and alpine pastures

Almwirtschaft gibt es im Vinschgau seit Hunderten, wahrscheinlich Tausenden Jahren. Etwa 80 Almen mit insgesamt fast 40.000 ha beweideter Fläche gibt es bis heute. Hier oben herrscht angenehme Kühle. Perfekt für längere und kürzere Wanderungen und anschließende Einkehr in einer Almhütte mit lokalen Spezialitäten.

In Val Venosta la tradizione dell'alpeggio risale a centinaia, forse migliaia, di anni fa. Oggi si contano circa ottanta malghe, per una superficie complessiva di quasi 40.000 ettari di pascoli. Quassù si gode di una piacevole frescura, l'ideale per escursioni, lunghe o brevi, da concludere in uno dei rifugi gustando le specialità locali.

The Vinschgau has been home to alpine farms for hundreds, probably even thousands of years. Today, approximately 80 alpine pastures stretch across almost 40,000 hectares of grazed pastureland. The pleasantly cool climate makes it perfect for both long and short hikes followed by a stop at one of the mountain huts serving local specialities.



mehr lesen scopri di più learn more

### Bäuerlicher Genuss / Gusto contadino / Farmers' delights

Einst Kornmarkter Tirols genannt, ist der Vinschgau bis heute von der Landwirtschaft geprägt. Im unteren Vinschgau bestimmen Trauben und Äpfel, aber auch Kastanien und Spargel die Kulturlandschaft. Almen und Sennereien prägen hingegen seit jeher das hochalpine Landschaftsbild.

Un tempo detta il granaio del Tirolo, la Val Venosta è ancora oggi votata all'agricoltura. In Bassa Val Venosta il paesaggio è plasmato da viti e mele, da castagni e coltivazioni di asparagi. Malghe e alpeggi caratterizzano invece da sempre le aree montane in quota.

Once known as the breadbasket of Tyrol, the Vinschgau region is still characterised by agriculture. The lower Vinschgau valley is dominated by vineyards and apple orchards, but chestnuts and asparagus grow here as well. The higher-altitude Alpine landscapes, on the other hand, have always been famous for their mountain pastures and dairy farms.



mehr lesen scopri di più learn more

## Herbst / Autunno / Autumn

### Im Herbst / In autunno / In autumn

Der Vinschgau ist jetzt genau das Richtige: Umgeben von reiner Luft, wohlthuender Ruhe und warmen, satten Farben lässt es sich vor dem kalten Winter noch einmal Kraft tanken. Aktiv in der Natur oder kulinarisch zu Tisch, bei geführten Outdoor-Aktivitäten oder Kultur- und Genussveranstaltungen.

La Val Venosta è la scelta giusta per questo periodo: aria pura, silenzio rigenerante e colori caldi – tutto quello che serve per ricaricarsi prima dell'inverno. Natura e movimento, gastronomia e cultura: tra attività outdoor guidate ed eventi culturali e culinari, c'è l'imbarazzo della scelta.

The Vinschgau valley is perfect now: surrounded by pure air, relaxing tranquility and warm, rich colours, it is the perfect place to recharge before the cold winter sets in. Whether being active in nature or indulging at the table, with guided outdoor activities or cultural and culinary events.



mehr lesen scopri di più learn more

## Wandern / Escursionismo / Hiking

### Höhenwege / Alte Vie / High Mountain Trails

Der 108 km lange Vinschger Höhenweg führt am Sonnenberg vom Reschenpass nach Staben. Der Marmorrundweg, 80 km lang, umrundet die Laaser-Gruppe. Der Ortler Höhenweg ist eine 7-tägige Herausforderung mit Gletscherabschnitt. Im Schnalstal verläuft zwischen Katharinaberg und dem Plessental eine Etappe des Meraner Höhenweges. Die geführte Ötzi Glacier Tour führt über den Schnalstaler Gletscher zum Tisenjoch.

L'Alta Via della Val Venosta, lunga 108 km, si snoda sul Monte Sole da Passo di Resia a Stava. Il sentiero circolare del marmo, lungo 80 km, gira intorno al Gruppo di Lasa. L'Alta Via dell'Ortles è una sfida di 7 giorni con un tratto su ghiacciaio. In Val Senales, tra il Monte Santa Caterina e la Val di Fosse, passa un tratto dell'Alta Via di Merano. L'Ötzi Glacier Tour guidato conduce sul ghiacciaio della Val Senales fino al Ghiogo di Tisa.

The 108-km-long Vinschgau High Mountain Trail leads along the Sonnenberg mountain from Reschen pass to Staben/Stava. The Marble Circuit Trail, 80 km long, circles the mountain massif in six stages. The Ortler High Mountain Trail is a 7-day challenge with a glacier section. A stretch of the Merano High Mountain Trail crosses Schnalstal valley between Katharinaberg/Monte Santa Caterina and Plessental/Val di Fosse. The guided Ötzi Glacier Tour passes over the Schnalstal glacier up to the Tisenjoch ridge.



mehr lesen scopri di più learn more

### Waalwege / Sentieri delle rogge / Irrigation channel paths

Jahrhundertealte „Waaale“ bewässerten einst Wiesen und Felder. Bis ins 19. Jahrhundert waren sie die einzige Wasserquelle für regenarme Anbauflächen. Heute sind Waalwege beliebte Spazierwege im Vinschgau mit weiten Talblicken und führen vorbei an Apfelwiesen, Weinbergen und Kulturstätten. Die Wege sind ganzjährig begehbar.

Secoli fa, antichi canali (Waaale) irrigavano prati e colture. Fino al XIX secolo erano l'unico approvvigionamento idrico delle zone meno piovose. Oggi i sentieri delle rogge sono passeggiate molto amate della Val Venosta, fiancheggiati da viti, mele e luoghi di interesse culturale, offrendo ampi panorami sulla vallata. Accessibili tutto l'anno.

Centuries-old channels known as „Waaale“ once irrigated meadows and fields and were the only means of supplying dry crop areas with water until the 19th century. Today, the paths along the water are popular hiking trails in Vinschgau valley, passing through apple orchards, vineyards and cultural sites, offering great vistas of the valley below. Accessible all year round.



mehr lesen scopri di più learn more

### Tipps am Berg / Consigli per la montagna / Tips for hiking in the mountains

Planung: Details zu Länge und Schwierigkeitsgrad sind essenziell; Angehörige/Gastgeber über das Ziel informieren. Natur respektieren: Lärm vermeiden, Abfall mitnehmen, unter Naturschutz stehende Pflanzen und Tiere beachten. Sicherheit: Markierung folgen, Wege nicht verlassen, Begleitung eines Bergführers bei schwierigen Touren. Einkehr: Hütten bieten Einkehr und Übernachtung, Öffnungszeiten vorher prüfen.

Pianificazione: i dettagli sulla lunghezza e il livello di difficoltà sono essenziali; comunicare sempre a parenti/gestori la propria meta. Rispetto della natura: evitare di causare rumore, riportare a valle i rifiuti, rispettare le piante e gli animali protetti. Sicurezza: seguire la segnaletica, non abbandonare i sentieri, affidarsi a una guida alpina per gli itinerari impegnativi. Ristoro: i rifugi offrono riposo e possibilità di pernottamento, verificare gli orari prima di partire.

Planning: details about length and difficulty level are essential; inform relatives/hosts about your destination. Respecting nature: avoid making noise, take your rubbish with you, be mindful of protected animal and plant species. Safety: follow the marked routes, verify the hours first of partre.



do not leave the trails; for more difficult tours, hire a mountain guide. Food/overnight stays: mountain lodges provide food and accommodation; check opening hours before you go.

## Radsport / Cicloturismo / Cycling

### Via Claudia Augusta

Einst für militärische Zwecke errichtet, ist die Via Claudia Augusta heute ein beliebter Fernradweg. Entlang der 80 km durch den ganzen Vinschgau treffen Genussradfahrer auf charmante Orte, kulturelle und landschaftliche Highlights und genießen bei einer Einkehr alpin-mediterrane Gerichte.

La Via Claudia Augusta, realizzata a fini militari, è oggi una pista ciclabile. Lungo i suoi 80 km che attraversano la Val Venosta, gli amanti delle due ruote possono ammirare paesaggi incantevoli e ricchi di cultura gustando nelle soste le specialità alpino-mediterranee.

Originally built for military purposes, the Via Claudia Augusta is now a popular long-distance bike route. Visitors to Vinschgau valley can leisurely cycle 80 km through charming towns, discover cultural and scenic highlights and make a stop at one of the many local inns to enjoy Alpine-Mediterranean dishes.



mehr lesen scopri di più learn more

### MTB

MTB-Eldorado: Holy Hansen Trail (S3) bietet Kicker und Waldpassagen. Barbarossa Trail (S2) verspricht eine kurvenreiche Abfahrt durch dichte Wälder. PradBike bietet geführte (E-)MTB-Touren im und um den Nationalpark Stilfserjoch. Die Vinschger Panorama Tour führt von Laas nach Schluderns und zurück über den Vinschger Radweg. Merano Bike Highline verbindet Almen im unteren Vinschgau auf 19 km mit Uphills und vier Singletrails.

Un eldorado MTB: Holy Hansen Trail (S3) offre kicker e passaggi nel bosco. Barbarossa Trail (S2) una discesa ricca di curve nel folto bosco. PradBike propone tour guidati in (e-)MTB nel Parco Nazionale dello Stelvio e nei suoi dintorni. Il Tour panoramico della Val Venosta porta da Lasa a Sluderno, con ritorno sulla cictabile della Val Venosta. A 19 km di Merano Bike Highline collegano gli alpeggi della Bassa Val Venosta con salite e quattro singletrail.

Vinschgau, a biker's paradise: Holy Hansen Trail (S3) offers kickers and passages through the forest. Barbarossa Trail (S2) promises a winding downhill ride through thick forests. PradBike offers guided (e-)MTB tours in and around the Stilfserjoch National Park. Vinschgau Panorama Tour leads from Laas/Lasa to Schluderns/Sluderno and back along the Vinschgau valley cycle path. Merano Bike Highline connects alpine pastures in the lower Vinschgau valley over 19 km with uphill and four singletrails.



mehr lesen scopri di più learn more

### Mit dem Rennrad aufs Stilfserjoch / In bici al Passo dello Stelvio / RACING THE STILFSEJOCH ROAD BY BIKE

Die kurvenreiche Bergstraße auf das Stilfser Joch ist Italiens höchste Passstraße (2.758 m Höhe) und gilt mit ihren 48 Kehren auf Südtiroler Seite als eine der imposantesten Straßen der Welt. Sie wurde zwischen 1820 und 1825 unter widrigen Umständen in Rekordzeit erbaut.

Quella del Passo dello Stelvio (2.758 m) è la strada alpina più alta d'Italia e, con i suoi 48 tornanti sul versante altoatesino, una delle più spettacolari al mondo. Pur in condizioni avverse, la strada venne costruita a tempo di record (dal 1820 al 1825).

The winding road leading up to the Stilfserjoch pass is Italy's highest mountain pass road (2,758 m above sea level), and its 48 hairpin turns on the South Tyrolean side make it one of the most extraordinary roads in the world. It was built in record time from 1820 to 1825 under adverse conditions.



mehr lesen scopri di più learn more



mehr lesen scopri di più learn more

## Kultur / Cultura / Culture

### Vinschger Marmor / Il marmo dello Val Venosta / Vinschgau marble

Hoch über Laas und Gölfan wird seit Jahrhunderten widerstandsfähiger Marmor abgebaut. Weltweit begehrt für Architektur, Bauwesen und Kunst. Die Marmorführungen bieten exklusive Einblicke, der 80 km lange Marmorweg unvergessliche Erlebnisse. Er führt in sechs Etappen um den Gebirgsstock der Marmorbrüche im Nationalpark Stilfserjoch.

Sopra Lasa e Covelano si estrae da secoli un marmo particolarmente resistente. Molto ricercato e ampiamente impiegato nell'architettura, nell'edilizia e nell'arte di tutto il mondo. Ideali per conoscere il mondo del marmo: le visite guidate del marmo e il sentiero circolare del marmo, lungo 80 km, che si snoda in sei tappe intorno al massiccio montuoso delle cave di marmo nel Parco Nazionale dello Stelvio.

High above Laas/Lasa and Gölfan/Covelano, robust marble has been quarried for centuries, highly coveted worldwide for its use in architecture, construction and art. The guided marble tours offer exclusive insights, the 80-km-long Marble Circuit Trail, a six-day hike around the mountain massif of the marble quarries in the Stelvio National Park, offers unforgettable experiences.



mehr lesen scopri di più learn more



mehr lesen scopri di più learn more

### Brauchtum / Usanze / Tradition

Beim Zusslrennen in Prad wecken maskierte Gestalten symbolisch das Korn aus dem Winterschlaf. Beim Stilfser Klosn schlüpfen junge Burschen in furchterregende Masken und wilde Gewänder, schellen und lärmern. Beim Scheibenschlagen werden glühende Scheiben ins Tal geschlagen, um Liebe und Fruchtbarkeit zu feiern und die Dämonen der Kälte zu vertreiben.

Nella corsa degli Zussl (Zusslrennen) a Prato, uomini mascherati trascinano un aratro per risvegliare il grano dal letargo. In un altro antichissimo rituale, il Klosn di Stelvio, i ragazzi del paese sfilano indossando maschere spaventose e costumi da selvaggi, suonando campanacci e facendo rumore. Lo Scheibenschlagen prevede il lancio di dischi incandescenti verso valle per invocare amore e fertilità e scacciare i demoni dell'inverno.

At the Zussl race in Prad/Prato, masked figures wake up the grain from its winter slumber. At the age-old noise ritual known as Klosn celebrated in Stilfs/Stelvio, young men wear terrifying masks and wild garments, ringing bells and making noise. During the Scheibenschlagen ritual, burning discs are launched into the valley to celebrate love and fertility and cast out the demons of the cold.



mehr lesen scopri di più learn more

### Kulturstätten / Luoghi di cultura / Cultural sites

Eine Reise in die industrielle Vergangenheit von Prad am Stilfserjoch bietet der Kalkofen in der Schmelz. Das ehemalige Kartäuserkloster Alleregenberg im Schnalstal ist ein Ort der Stille, wie es ihn selten gibt. Schloss Goldrain und Schloss Kastelbell locken mit Führungen. Schloss Juval am Eingang des Schnalstals ist eines von Reinhold Messners sechs Museen.

La fornace da calce situata alla Schmelz offre un viaggio nel passato industriale di Prato allo Stelvio. L'ex abbazia certosina di Alleregenberg, in Val Senales, è un luogo di raccoglimento tra i più suggestivi. I castelli di Goldrain e di Castelbello attirano i visitatori con visite guidate. Castello Juval, all'ingresso della Val Senales, è uno dei sei musei di Reinhold Messner.



Discover the industrial past of Prad am Stilfserjoch/Prato allo Stelvio at the Schmelz lime kiln. The former Carthusian monastery of Alleregenberg/Certosa Monte degli Angeli in Schnalstal valley is a place of rare tranquillity. Goldrain Castle and Kastelbell Castle attract visitors with castle tours. Juval Castle at the entrance of the Schnalstal valley is one of Reinhold Messner's six museums.

mehr lesen scopri di più learn more

## Familie / Famiglia / Family

### Familienerelebnisse / Avventure in famiglia / Family fun

Mountaintour in der Alpin Arena Schnals, Hochseilgärten Laas bei Allitz und Ötzi Rope Park im Schnalstal, Schwimmbäder in Prad am Stilfserjoch, Laas, Schländers, Latsch und Kastelbell. Plimaschlucht: imposanter Schluchtenweg im Martell mit Stahlkonstruktionen und Hängebrücken. archoParc Schnalstal: Steinzeithäuser, Bogenschießen, prähistorische Handwerkstechniken. Familienerebnisse: Gumperle-Weg bei Prad, Naturaronda in Suldern.

Mountaintour all'Alpin Arena Senales, parco avventura Lasa/Allitz e Ötzi Rope Park in Val Senales, piscine a Prato allo Stelvio, Lasa, Silandro, Laces e Castelbello. Gola Plima: suggestivo sentiero nella gola in Val Martello con strutture in acciaio e ponte sospeso. archoParc Val Senales: capanne dell'età della pietra, tiro con l'arco, tecniche artigiane preistoriche. Escursioni in famiglia: sentieri Gumperle di Prato, Naturaronda di Solda.

Mountain carts in the Alpin Arena Senales, high-rope courses in Laas/Lasa near Allitz/Alliz and the Ötzi Rope Park in Schnalstal valley, swimming pools in Prad am Stilfserjoch/Prato allo Stelvio, Laas/Lasa, Schländers/Silandro, Latsch/Laces and Kastelbell/Castelbello. Plima gorge: impressive gorge trail in Martell valley with steel constructions and a rope bridge. archoParc in Schnalstal valley: Stone Age huts, archery, prehistoric craftsmanship. Family adventure trails: Gumperle Trail by Prad/Prato, Naturaronda in Suldern/Solda.



mehr lesen scopri di più learn more

## Alternative Sportarten / Sport alternativi / Alternative Sports

### Sportliche Naturerlebnisse / Attività sportive nella natura / Enjoying outdoor sports

Kletterer erkunden 3.000er-Gipfel, Familien üben in Klettergärten, wie im Klettergarten Marchegg oder am Klettersteig Larix im Schnalstal. Rafting entlang der jungen Etsch sorgt für unvergessliche Erlebnisse, ebenso wie verschiedene Reiterhöfe. Zum Bogenschießen laden die 3D-Parcours im Schnalstal und in Tarsch/Latsch.

Gli appassionati di arrampicata scalano vette di 3.000 m, le famiglie si esercitano nelle palestre di roccia, come quella di Marchegg, oppure sulla via ferrata Larix in Val Senales. Nel mondo dell'Adige sono molto popolari i tour di rafting che regalano emozioni indimenticabili, così come i vari maneggi. Tiro con l'arco 3D in Val Senales e a Tarres/Laces.

Climbers explore 3,000-metre-high summits, families practice their skills at the climbing parks, for example in Marchegg or at the Larix via ferrata in Schnalstal valley. Rafting at the start of the river Etsch provides unforgettable experiences, as do various horseback riding activities. The 3D archery courses in Schnalstal valley and in Tarsch/Tarres and Latsch/Laces are also worth a visit.



mehr lesen scopri di più learn more

## Winter / Inverno / Winter

### Im Winter / In inverno / In winter

Wintersportler erwartet im Vinschgau ein vielseitiges Angebot. Der Verbund nordic<sup>2</sup> ermöglicht grenzüberschreitendes Langlaufen und Biathlon mit nur einem Ticket. Südtirols längste Skisaison (September/Oktober bis Mai) bieten die Skigebiete Alpin Arena Schnals im Schnalstal und Sulden am Ortler. Das Skigebiet Trafoi begeistert mit atemberaubenden Ausblicken auf die Ortlergruppe. Skitourengeher erklimmen sonnige Höhenziele mit großartigem Bergpanorama. Beim Schneeschuhwandern lassen sich einsame Winterwege entdecken.

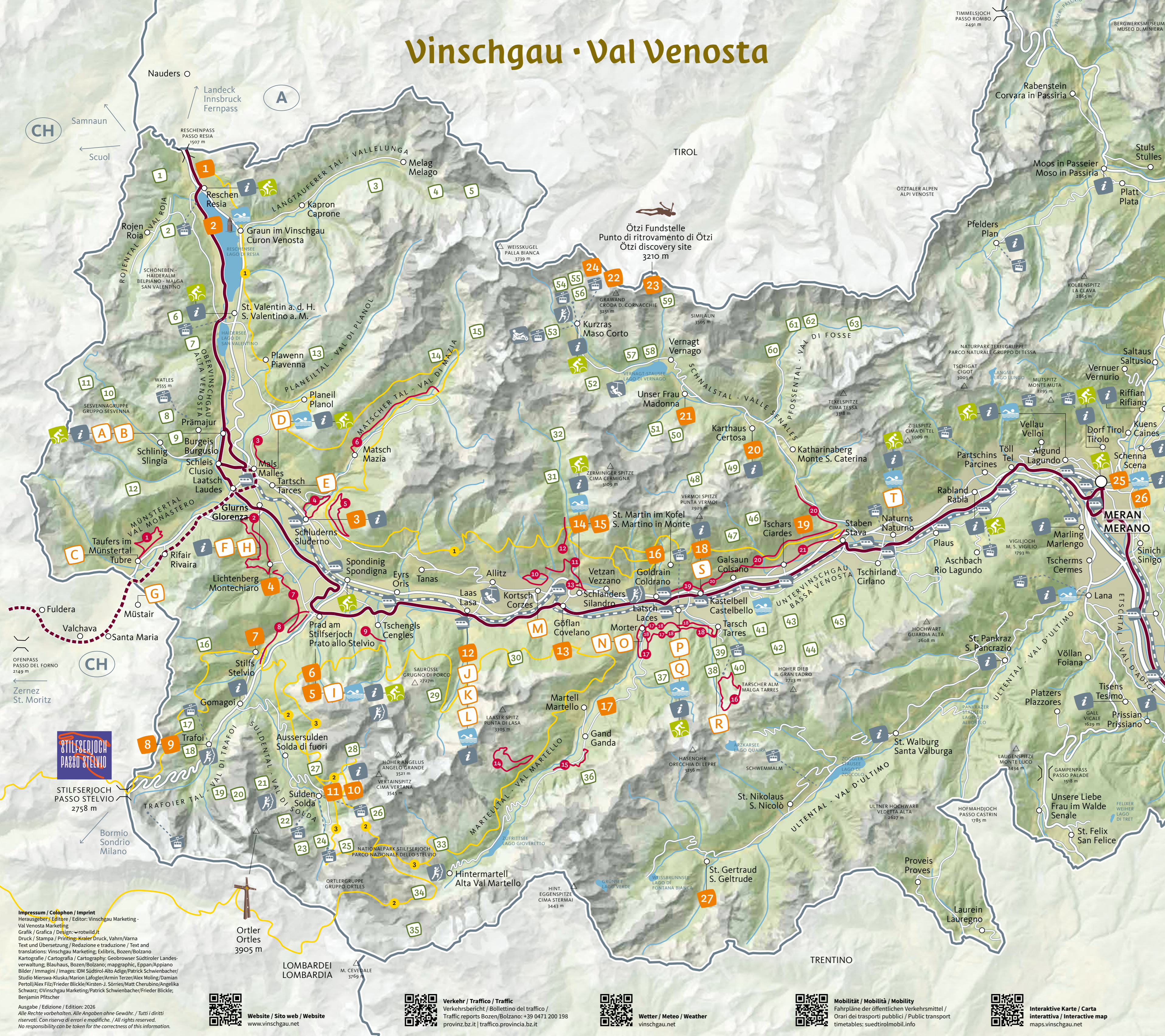
La Val Venosta conquista gli amanti degli sport invernali con un'offerta ampia e varia. La rete nordic<sup>2</sup> consente di praticare lo sci di fondo e il biathlon a livello transfrontaliero con un unico biglietto. La stagione sciistica più lunga dell'Alto Adige (da settembre/ottobre a maggio) è quella dei comprensori sciistici dell'Alpin Arena Senales, in Val Senales, e di Solda all'Ortles, mentre quello di Trafoi conquista con straordinarie viste sul Gruppo dell'Ortles. Cime assolate con panorami mozzafiato sono la meta di scalpinisti, mentre i sentieri più solitari possono essere percorsi con le ciaspole.

The Vinschgau valley offers a wide range of activities for winter sports enthusiasts. The nordic<sup>2</sup> association enables cross-border cross-country skiing and biathlon using just one ticket. At Alpin Arena Senales in Schnalstal valley and in Sulden/Solda, the ski season lasts from September/October to May – the longest in South Tyrol. The Trafoi ski area features breathtaking views of the Ortler range. Ski tourists can ascend to sunny heights where they are rewarded by a fantastic mountain panorama. Snowshoeing is great for exploring secluded winter trails.

mehr lesen scopri di più learn more



# Vinschgau · Val Venosta



- Legende / Legenda / Legend**
- Informationsbüro / Ufficio di informazioni / Information office
  - Bahnhof / Stazione / Railway station
  - Aufstiegsanlagen / Impianti di risalita / Lifts & cable cars
  - Klettersteig / Via ferrata
  - Mountaincarts
  - Hochseilgarten / Parco avventura / Adventure park
  - Radverleih / Noleggio bici / Bike rental
  - Schwimmbäder / Piscine / Swimming pools
  - Via Claudia Augusta
  - Radweg Val Müstair / Bicycle route Müstair

- 1 Kultur-Highlights / Highlight culturali / Cultural highlights**
- Etschquelle / Sorgente dell'Adige / Source of the River Etsch
  - Turn im Reschensee / Campanile nel Lago di Resia / Church Tower in Lake Resia
  - Churburg / Castel Coira / Churburg Castle
  - Burgruine / Rovine / Castle ruins
  - Bergrestaurant Goldene Traube / Ristorante stazione a monte „Goldene Traube“
  - Kalkofen in der Schmelz / Il forno da calce nella Schmelz / The Lime Kiln in Schmelz
  - Bergbaumuseum / Museo delle miniere / Mining Museum „Der Einstieg“ (The Entrance)
  - Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre
  - Heilige drei Brunnen / Tre Fontane Sante / Three Holy Wells
  - Messner Mountain Museum Ortles & Alpine Curiosa
  - Museum für das Ortlergebiet / Museo per la regione dell'Ortles / Ortler Area Museum
  - Lasermarmor / Marmo di Lasa / Marble from Laas/Lasa
  - Göflaner Marmor / Marmo di Covelano / Marble from Göflan/Covelano
  - Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre avimundus

- Schlandersburg mit Menhir-Ausstellung / Castello di Silandro con esposizione di menhir / Schlandersburg Castle with menhir exhibition
- Schloss / Castello / Castle Goldrain/Coldrano
- Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre culturamartell
- Schloss / Castello / Castle Kastelbell/Castelbello
- Schloss / Castello / Castle Juval, Messner Mountain Museum Juval
- Kartäuserkloster Allereingelberg / Certosa Monte degli Angeli / Chartusian monastery Allereingelberg
- archeoParc Schnalstal/Val Senales / Campus Transhumanz Schnalstal/Val Senales
- IceMan Otzi Peak Schnalstal/Val Senales
- Ötzi Fundstelle / Luogo del ritrovamento di Ötzi / Otzi discovery site
- Kunstobjekt von / Oggetto d'arte di / Art object by Olafur Eliasson
- Gärten / Città termale / Spa town of Meran/Merano
- Gärten von Schloss Trauttmansdorff / Giardini di Castel Trauttmansdorff / Gardens of Trauttmansdorff Castle
- Besucherzentrum / Centro visitatori / Visitor Centre lahmersäge

- A Kulturstätten der Alpenin Straße der Romanik / Luoghi culturali della Via romanica delle Alpi / Cultural sites of the Alpine Road of Romanesque Art**
- Turnaunawaal / 12 Neuawaal
  - Bergwaal / 13 Kastaniennaal
  - Oberwaal / 14 Kandlwaal
  - Leiten- und Berkwaal / 15 Soywaal
  - Gschneirerwaal / 16 Tarscher Jochwaal
  - Ackerwaal / 17 Rautwaal-Neuwaal
  - Frauwaal / 18 Mareinwaal
  - Agumser Bergwaal / 19 Ramininwaal
  - Fischerwaal / 20 Latschenderwaal
  - Zaawaal / 21 Schalswaal
  - Isawaal / 21 Stabnerwaal
- 1 Höhenwege / Alte Vie / High Mountain Trails**
- Vinschger Höhenweg / Alta Via Val Venosta
  - Ortler Höhenweg / Alta Via dell'Ortles
  - Marmorundweg / Sentiero circolare del marmo

**Tourismuservine / Associazioni Turistiche / Tourist Associations**

**Prad am Stilfserjoch/Prato allo Stelvio**  
 Kreuzweg 4 c Via Croce, I-39026 Prad am Stilfserjoch/Prato allo Stelvio | T +39 0473 616 034 | office@prad.info | prad.info

**Ortler/Ortles**  
 Hauptstraße 23 Via Principale, I-39029 Suldén/Solda | T +39 0473 613 015 | info@ortlergebiet.it | ortler.it

**Schlanders-Laas/Silandro-Lasa**  
 Kapuzinerstraße 10 Via Cappuccini, I-39028 Schlanders/Silandro | T +39 0473 730 155 | info@schlanders-laas.it | schlanders-laas.it

**Latsch-Martelltal/Laces-Val Martello**  
 Hauptplatz 14 Piazza Principale, I-39021 Latsch/Laces | T +39 0473 623 109 | info@latsch.it | latsch-martell.it

**Kastelbell-Tschars/Castelbello-Ciardes**  
 Staatsstraße 4A Via Statale, I-39020 Kastelbell-Tschars/Castelbello-Ciardes | T +39 0473 624 193 | info@kastelbell-tschars.com | kastelbell-tschars.com

**Schnalstal/Val Senales**  
 Karthaus 42 Certosa, I-39020 Schnalstal/Val Senales | T +39 0473 679 148 | info@schnalstal.it | schnalstal.it | info@valsenales.cc | valsenales.cc

**Vinschgau Val Venosta**

Aktiv in der Natur- und Kulturregion in Südtirol  
 Attività tra natura e cultura in Alto Adige  
 Active in South Tyrol's Nature and Culture Region

**Follow us on:**

Facebook: @vinschgau.valvenosta  
 Instagram: @vinschgau\_valvenosta

**Impressum / Colophon / Imprint**  
 Herausgeber / Editore / Editor: Vinschgau Marketing - Val Venosta Marketing  
 Grafik / Grafica / Design: www.rotwild.it  
 Druck / Stampa / Printing: Kessler Druck, Vahrn/Naama  
 Text und Übersetzung / Redazione e traduzione / Text and translations: Vinschgau Marketing; Exilbriss, Bozen/Bolzano  
 Kartografie / Cartografia / Cartography: Geobrowser Südtiroler Landesverwaltung; Blauhaus, Bozen/Bolzano; mapgraphic, Eppan/Appiano  
 Bilder / Immagini / Images: DM Südtirol; Alto Adige; Patrick Schwenbacher; Studio Mierswa-Klaska; Marion Lafogler; Armin Terzer; Alex Moling; Damian Perlot; Alex Filz; Frieder Blicke; Kirsten-J. Sörries; Matt Cherubino; Angelika Schwarz; ©Vinschgau Marketing; Patrick Schwenbacher; Frieder Blicke; Benjamin Pittsche

Ausgabe / Edizione / Edition: 2026  
 Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. / Tutti i diritti riservati. Con riserva di errori e modifiche. / All rights reserved. No responsibility can be taken for the correctness of this information.

Website / Sito web / Website: www.vinschgau.net

**Verkehr / Traffico / Traffic**  
 Verkehrsbericht / Bollettino del traffico / Traffic reports Bozen/Bolzano: +39 0471 200 198 provinz.bz.it | traffico.provincia.bz.it

**Wetter / Meteo / Weather**  
 vinschgau.net

**Mobilität / Mobilità / Mobility**  
 Fahrpläne der öffentlichen Verkehrsmittel / Orari dei trasporti pubblici / Public transport timetables: suedtirolmobil.info

**Interaktive Karte / Carta interattiva / Interactive map**  
 maps.vinschgau.net