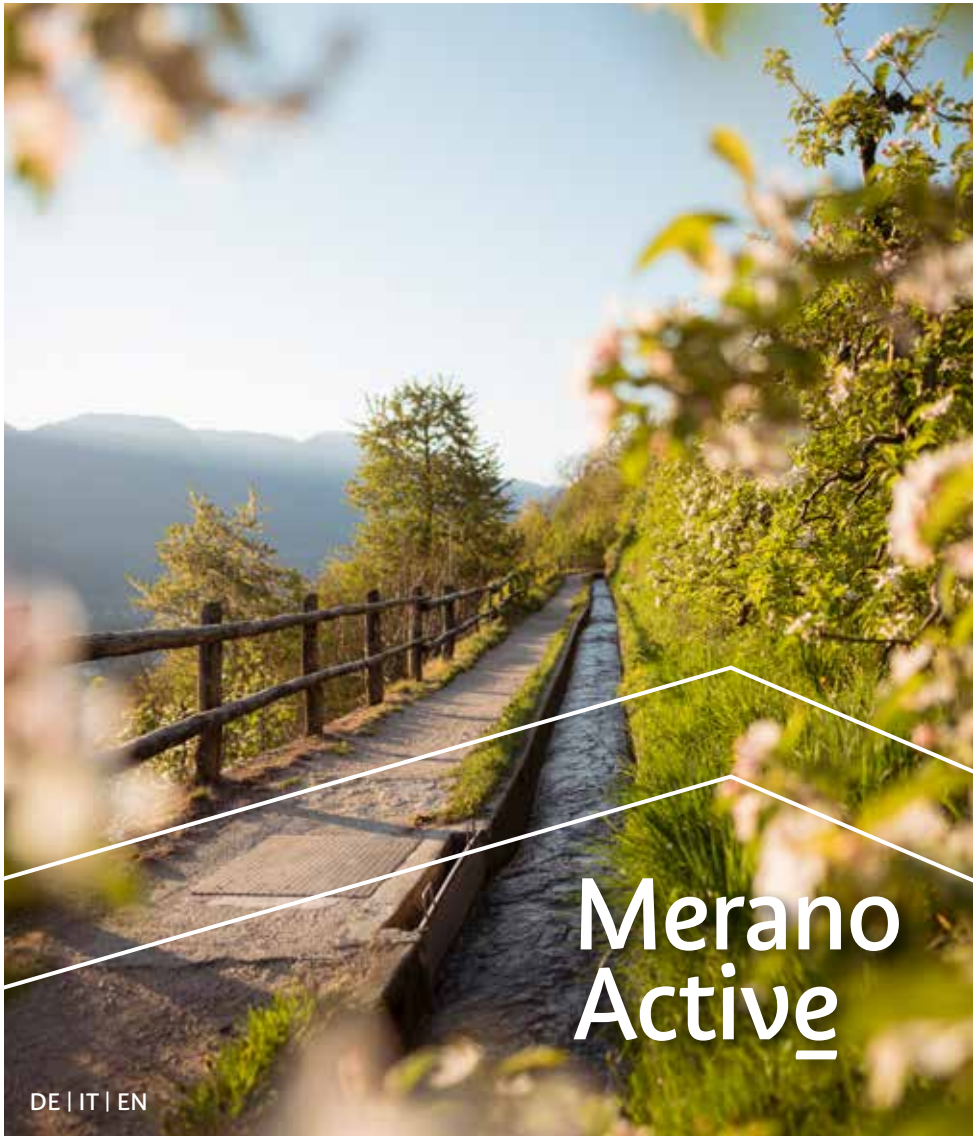


merano





Merano Active 2025

Panoramakarte Piantina Map	2-3
Merano Vitae	6-8
Wasser Acqua Water	9-11
Wandern Escursioni Hiking	12-63
Waalwege Sentieri d'acqua The Waalweg Trails	14-21
Schwierigkeitsgrad Grado di difficoltà Degree of difficulty	
● Leicht Facile Easy	22-39
● Mittel Medio Medium	40-51
● Schwierig Difficile Difficult	52-63
Radfahren Ciclismo Cycling	64-83
Andere Aktivitäten Altre attività Other activities	84-96



MERANO APP

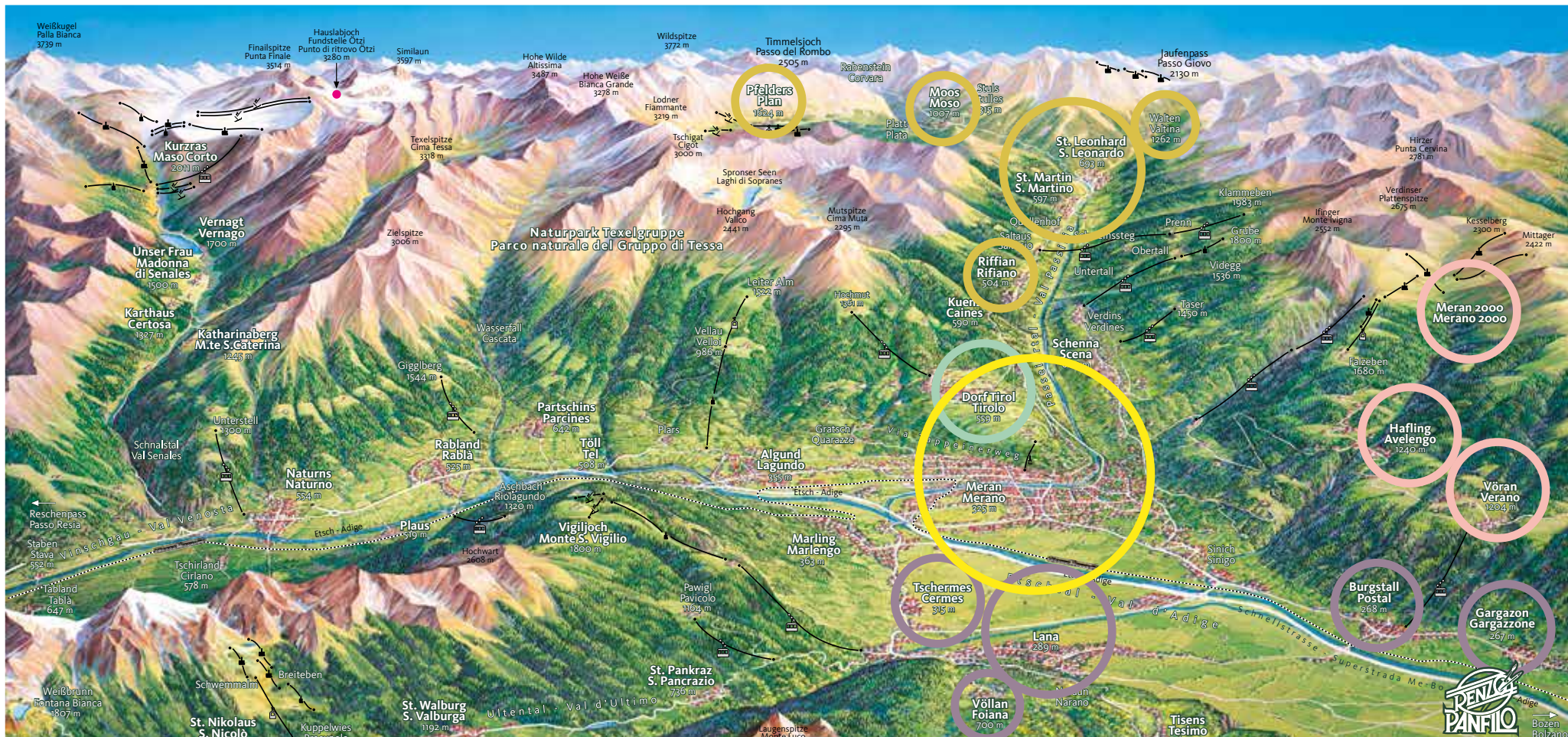
Lade dir die kostenlose Merano App auf dein Handy und erhalte so viele nützliche Infos zur Mobilität, Tipps zu Events und Freizeitangeboten für die smarte Gestaltung deiner Ferientage in Meran.

MERANO APP

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

MERANO APP

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



TOURISMUSVEREINE
UFFICI TURISTICI
TOURIST OFFICES

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

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

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

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

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

LIV
ING

EA
SY



Merano Vitae

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

DIE TERRAINKUR:
SPAZIEREN FÜR DIE GESUNDHEIT

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

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

LA "TERRAINKUR":
UNA PASSEGGIATA DI SALUTE

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

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

THE "TERRAINKUR":
A HEALTHY STROLL

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



EARLY BIRD TAUFRISCH IN DEN TAG!

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

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

EARLY BIRD IL GIORNO INIZIA CON FRESCHEZZA!

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

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

EARLY BIRD - DEWY INTO THE DAY!

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

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

www.meran.eu/early-bird
www.merano.eu/early-bird



Wasser Acqua Water

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

LE TERRAZZE SUL PASSIRIO

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

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

DIE PASSERTERRASSEN

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

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

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

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

THE PASSER TERRACES

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

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

DER BRUNNENWEG

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

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

LA VIA DELLE FONTANE

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

THE FOUNTAINS TRAIL

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



MERANER TRINKWASSER

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

LE VIRTÙ DELL'ACQUA DI MERANO

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

THE CURING PROPERTIES OF MERANO WATER

95% of the drinkable water of Merano comes from mountain springs, a record few other cities can boast. That is why it is so good, pure and balanced. Far from potential pollution sources, spring water is enriched, before gushing from the rocks, with mineral salts that are essential for our organism. It is pure from the beginning and always fresh, since only a few hours elapsed from the very moment it gushes from the spring to its arrival into our homes. The water coming from the 24 springs of this area is piped through a 62 km long net of conduits toward seven tanks, which in turn serve the local distribution network.



WAALWEGE
SENTIERI
TRAILS

HI KI NG

Wandern Escursioni Hiking

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

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

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

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

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

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

www.meranalpin.com
www.wanderfuehrer.it

DIE WAALWEGE RUND UM MERAN

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



SENTIERI D'ACQUA INTORNO A MERANO

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

THE WAALWEG TRAILS IN MERANO AND ENVIRONS

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

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



WINE SHOP ■ WINE BAR ■ WINE TOUR
WINE TASTING

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



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

●

MAISER WAALWEG
WAALWEG DI MAIA
MAISER WAALWEG TRAIL

🌿 ⚙️ 🍷

📍

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

🚏

📏

🕒

📏

📏

📏

👤

Saltaus - Meran | Saltusio - Merano
ca. 8 km
ca. 2 ½ h
0 m
100 m

🚏

👤

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

P

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

●

BRANDIS WAALWEG
WAALWEG DI BRANDIS
BRANDIS WAALWEG

🌿 ⚙️ 🍷

📍

Oberlana | Lana di Sopra

🚏

📏

🕒

📏

📏

📏

👤

Oberlana (Gampenparkplatz) - Niederlana - Brandiser Wasserfall
Lana di Sopra (parceggio Gampen) - Lana di Sotto - cascata di Brandis
Oberlana (Gampen parking lot) - Niederlana - Brandis Waterfall
2,5 km
ca. 45 min
unwesentlich | scarso | negligible

🚏

👤

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

P

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

MATATZER/ULFASER WAALWEG

SENTIERO DELLA ROGGIA DI MATATZ/ULFAS

MATATZER/ULFASER WAALWEG TRAIL



Parkplatz beim Kratzegg Hof | parcheggio maso Kratzegg | Parking lot at Kratzegg Hof farm
Parkplatz beim Kratzegg Hof - Forststraße zur Ulfaseralm | Waalweg
 Parcheggio presso il maso Kratzegg - strada forestale fino alla malga Ulfaseralm | Waalweg
 Parking lot at Kratzegg Hof farm - forest road to the Ulfaseralm hut | Waalweg

↕ 5,5 km

🕒 1,5 h

📏 125 m

✓ 82 m



🚗 240 (Meran-St. Leonhard), 241 (St. Leonhard-Moos-Stuls/Rabenstein)
 240 (Merano-S. Leonardo), 241 (S. Leonardo-Moso-Stulles/Corvara)
 240 (Merano-St. Leonhard), 241 (St. Leonhard-Moos-Stuls/Rabenstein)

P Parkplatz Kratzegg | parcheggio Kratzegg | Parking Kratzegg

KUENSER WAALWEG

WAALWEG DI CAINES

KUENSER WAALWEG TRAIL



Gasthof Ungericht Hof | Albergo Ungericht Hof | Gasthof Ungericht Hof
Gasthof Ungericht Hof - Mutlechnerhof - Kuenser Waal - Gasthof Ungericht Hof
 Albergo Ungericht Hof - maso Mutlechnerhof - Waalweg di Caines - Albergo Ungericht Hof
 Gasthof Ungericht Hof - Mutlechnerhof farm - Caines Waalweg trail - Gasthof Ungericht Hof

↕ 6,3 km

🕒 ca. 2 ½ - 3 h

📏 ca. 290 m



🚗 240 (Meran-Kuens) | 240 (Merano-Caines) | 240 (Merano-Kuens)

ALGUNDER WAALWEG

WAALWEG DI LAGUNDO

ALGUNDER WAALWEG TRAIL



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

Plars - Algund - Gratsch
 Plars - Lagundo - Quarazze
 Plars - Algund/Lagundo - Gratsch/Quarazze

↕ ca. 6 km

🕒 ca. 1 ¾ h

📏 15 m

✓ ca. 70 m



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

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



MARLINGER WAALWEG

WAALWEG DI MARLENGO

MARLINGER WAALWEG TRAIL



- Töll/Partschins | Tel/Parcines | Töll/Tel (Partschins/Parcines)
 Töll - Marling - Lana | Tel - Marlengo - Lana | Töll/Tel - Marling/Marlengo - Lana
 ca. 12 km
 ca. 3 ½ h
 unwesentlich | scarso | negligible
 180 m

 213 (Meran-Partschins, Haltestelle „Töll Schleuse“), 211 (Lana-Meran)
213 (Merano-Parcines, fermata Chiusa Tel), 211 (Lana-Merano)
213 (Merano-Partschins, bus stop “Töll Schleuse”), 211 (Lana-Merano)
P Töll; von Lana zurück nach Meran mit Bus 211 und 213 (Meran-Töll-Partschins)
Tel; da Lana ritorno col bus 211 a Merano e 213 (Merano-Tel-Parcines)
Töll; return from Lana to Merano with bus services 211 and 213 (Merano-Töll-Partschins)

KÜRZERE VARIANTE: MARLINGER WAALWEG TÖLL-MARLING

VARIANTE BREVE: WAALWEG TEL-MARLENGO

SHORTER VARIANT: MARLINGER WAALWEG TRAIL TÖLL/TEL-MARLING/MARLENGO



- Töll/Partschins | Tel/Parcines | Töll/Tel (Partschins/Parcines)
 Töll - Marling | Tel - Marlengo | Töll - Marling/Marlengo
 ca. 6 km
 ca. 2 h
 unwesentlich | scarso | negligible
 140 m

 213 (Meran-Partschins, Haltestelle „Töll Schleuse“), 211 (Lana-Meran)
213 (Merano-Parcines, fermata Chiusa Tel), 211 (Lana-Merano)
213 (Merano-Partschins, bus stop “Töll Schleuse”), 211 (Lana-Merano)
P Töll; ab Marling retour mit Bus 212 nach Meran und 213 (Meran-Töll-Partschins)
Tel; da Marlengo ritorno col bus 212 a Merano e 213 (Merano-Tel-Parcines)
Töll; return from Marling to Merano with bus services 212 and 213 (Merano-Töll-Partschins)

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

SCHENNER WAALWEG VOM NAIFTAL IN DIE MASULSCHLUCHT

WAALWEG DI SCENA DALLA VAL DI NOVA ALLA GOLA MASUL

SCHENNER WAALWEG TRAIL FROM THE NAIFTAL VALLEY TO MASULSCHLUCHT GORGE



- Gegenüber der Talstation der Seilbahn Meran 2000
Di fronte alla stazione a valle della funivia Merano 2000
In front of the valley station of the Merano 2000 Cable Car
 Naiftal - St. Georgen - Cafe am Waal - Katzenleiter - Restaurant Pichler - Restaurant Hasenegg - Hoferhof - Waalerhütte (1.100 m) und retour; oder zurück bis zum Hoferhof und Abstieg nach Verdins
Val di Nova - San Giorgio - Cafe am Waal - Katzenleiter (ripida discesa/salita sui gradini in pietra) - ristorante Pichler - ristorante Hasenegg - maso Hoferhof - baita Waalerhütte (1.100 m) e lo stesso percorso di ritorno o fino al maso Hoferhof e discesa a Verdins
Naiftal - St. Georgen/San Giorgio - Cafe am Waal - Katzenleiter (a steep slope/ascent on stone steps) - Pichler restaurant - Hasenegg restaurant - Hoferhof farm - Waalerhütte cabin (1.100 m); return the same way or hike to Hoferhof farm and descend to Verdins
 7,5 km
 ca. 2,5 h (pro Strecke | a percorso | each way)
 460 m
 460 m

 teilweise | in parte | partly
 Zugang Naiftal: 1 oder 1A (von Meran), 232 (von Schenna), 231 (Verdins-Schenna-Meran)
Accesso Val di Nova: 1 oppure 1A (da Merano), 232 (da Scena), 231 (Verdins-Scena-Merano)
Access Val di Nova: 1 or 1A (from Merano), 232 (from Schenna), 231 (Verdins-Schenna-Merano)
P Talstation der Seilbahn Meran 2000
Stazione a valle funivia Merano 2000
Valley station of the Merano 2000 Cable Car

KÜRZERE VARIANTE: SCHENNER WAALWEG

VARIANTE BREVE: WAALWEG DI SCENA

SHORTER VARIANT: SCHENNER WAALWEG TRAIL



- Gegenüber der Talstation der Seilbahn Meran 2000
Di fronte alla stazione a valle della funivia Merano 2000
In front of the valley station of the Merano 2000 Cable Car
 Naiftal - Talstation der Seilbahn Taser
Val di Nova - stazione a valle della funivia Taser
Val di Nova - Taser Cable Car valley station
 ca. 4 km
 ca. 1 - 1 ½ h
 ca. 170 m

 1 oder 1A (Meran-Seilbahn Meran 2000), 233 (Seilbahn Taser-Schenna), 231 (Schenna-Meran)
1 o 1A (Merano-funivia Merano 2000), 233 (funivia Taser-Scena), 231 (Scena-Merano)
1 or 1A (Merano-Merano 2000 Cable Car), 233 (Taser Cable Car-Schenna), 231 (Schenna-Merano)
P Talstation der Seilbahn Meran 2000
Stazione a valle della funiva Merano 2000
Valley station of the Merano 2000 Cable Car

LEICHT
FACILE

E
A
S
Y

MERAN | MERANO:

DER TAPPEINERWEG

PASSEGGIATA TAPPEINER

TAPPEINER TRAIL



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

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

Entry points (in Merano centre): from the Gilf Gorge, on a path leading past the Gunpowder Tower; from the Stone Footbridge via the Via Kralinger or via the Via Monte S. Zeno; via the staircase "Tiroler Steig" behind St. Nicholas' Church; on Via Galilei (at the valley station of the "Küchelberg" chairlift); and via the Via Salita Silvana from Via Verdi

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

ca. 6 km

ca. 1 h

ca. 60 m



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

Accessi con passeggini: da via Galilei, dalla Passeggiata Gilf oppure da Quarazze

Baby pushchair access: from Via Galilei; from the Gilf Promenade or from Quarazze

- Um zur Zugangsmöglichkeit in Gratsch zu gelangen: 236 (Meran-Thurnstein, Haltestelle „Tappeinerweg“)

Per raggiungere accesso da Quarazze: 236 (Merano-Castel Torre, fermata Passeggiata Tappeiner)

To reach the entry point in Quarazze: 236 (Merano-Thurnstein, bus stop "Tappeinerweg")

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

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

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

LÄNGERE VARIANTE 1: TAPPEINERWEG & ALGUNDER WAALWEG

VARIANTE PIÙ LUNGA 1: PASSEGGIATA TAPPEINER & WAALWEG DI LAGUNDO

LONGER VARIANT 1: TAPPEINER TRAIL & ALGUNDER WAALWEG TRAIL



- siehe Tappeinerweg | vedi Passeggiata Tappeiner | see Tappeiner Trail

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

ca. 10 km

ca. 2 ½ - 3 h

ca. 180 m

ca. 25 m



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

LÄNGERE VARIANTE 2: TAPPEINERWEG & DORF TIROL

VARIANTE PIÙ LUNGA 2: PASSEGGIATA TAPPEINER & TIROLO

LONGER VARIANT 2: TAPPEINERWEG TRAIL & DORF TIROL/TIROLO



- siehe Tappeinerweg | vedi Passeggiata Tappeiner | see Tappeiner Trail

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

ca. 11 km

ca. 3 - 3 ½ h

ca. 310 m

ca. 320 m



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

MERAN | MERANO:**DER SISSI-WEG**

SENTIERO DI SISSI

SISSI'S PATH



- 📍 Das Kurhaus auf der Kurpromenade oder die Gärten von Schloss Trauttmansdorff (geöffnet ab 01. April)
Kurhaus sulla Passeggiata Lungo Passirio o Giardini di Castel Trauttmansdorff (aperti dal 1° aprile)
The Kurhaus on the Passer Promenade or the Gardens of Trauttmansdorff Castle (open from April 1st)

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



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

MERAN | MERANO:**DIE PROMENADEN AN DER PASSER**

LE PASSEGGIATE LUNGO IL PASSIRIO

THE PROMENADES ON THE PASSER



- 📍 Hotel Aurora

- 🏠 Hotel Aurora nahe Theaterbrücke - Passer flussaufwärts - Kurpromenade mit Kurhaus - Winterpromenade - Gilfpromenade - Übergang zur Sommerpromenade - Passer flussabwärts - Elisabeth-Park/Sissi-Statue - Postbrücke - retour über die Kurpromenade - Theaterbrücke

Hotel Aurora nei pressi del ponte Teatro - orograficamente a destra del torrente Passirio - Passeggiata Lungo Passirio con il Kurhaus - Passeggiata d'Inverno - Passeggiata Gilf - passaggio alla Passeggiata d'Estate - Passirio riva destra del corso d'acqua - Parco Elisabetta con statua - ponte della Posta - ritorno attraverso la Passeggiata Lungo Passirio - ponte Teatro

Hotel Aurora near the Theater Bridge - upriver the Passer - Passer Promenade with the Kurhaus - Winter Promenade - Gilf Promenade - transition to the Summer Promenade - left side of the Passer River - Elisabeth Park with statue - Post Bridge - return the Passer Promenade - Theater Bridge

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



26



27



Weitere Informationen zum Tappeinerweg und zum Sissi-Weg finden Sie in einem kostenlosen Infoflyer, der in der Kurverwaltung Meran (Freiheitsstraße 45) oder online unter www.meran.eu verfügbar ist.

Ulteriori informazioni sulla Passeggiata Tappeiner e sul Sentiero di Sissi sono contenute in un opuscolo gratuito disponibile presso l'Azienda di Soggiorno di Merano (corso Libertà 45) o online su www.meran.eu.

Further information about the Tappeiner Trail and Sissi's Path is included in a free leaflet that is either available in the Merano Tourist Office (Corso Libertà 45) or online at www.meran.eu/en.

DORF TIROL | TIROLO:

WALDWEG

SENTIERO DEL BOSCO

FOREST PATH



≡ Tiroler Kreuz - Weg Nr. 23 - Weg Nr. 6 - Tiroler Kreuz
Tiroler Kreuz - sentiero n. 23 - sentiero n. 6 - Tiroler Kreuz
Tiroler Kreuz - path no. 23 - path no. 6 - Tiroler Kreuz

🚶 23, 6

↔ ca. 2,1 km

🕒 1 h 10 min

📏 73 m

📏 73 m



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

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

DORF TIROL | TIROLO:

WEINWEG

SENTIERO DEL VINO

WINE PATH



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

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

↔ 2 km

🕒 1 ¾ h

📏 100 m

📏 100 m



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

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



OUTDOOR IS MORE



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

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

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

**OUTDOOR
KIDS CAMP**

NEW OPENING!
JULY 2025



HAFLING | AVELENGO:

SULFNER WEIHER

LAGHETTO SULFER

SULFNER WEIHER POND



Parkplatz Nusser/Hafling

Parceggio Nusser/Avelengo

Parking Nusser/Hafling



Parkplatz Nusser - Café Pizzeria Platzl - Sulfner Weiher - St. Kathrein - Parkplatz Nusser

Parceggio Nusser - Café Pizzeria Platzl - Laghetto Sulfner - S.ta Caterina - Parceggio Nusser

Parking Nusser - Café Pizzeria Platzl - Sulfner Weiher Pond - St. Kathrein - Parking Nusser



14, 14A, 11, 50, 2



4 km



1 ½ h



420 m



420 m



225 Meran-Falzeben (Haltestelle „Nusser“)

225 Merano-Falzeben (fermata “Nusser”)

225 Merano-Falzeben (bus stop “Nusser”)



Parkplatz Nusser

Parceggio Nusser

Parking Nusser



HAFLING | AVELENGO:

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



- 📍 **Hafling Dorf/Kreisverkehr**
Avelengo paese/incrocio
The traffic roundabout in the village of Hafling
- 🚶 **Hafling Dorf bis St. Kathrein/Hafling**
Da Avelengo paese a Santa Caterina/Avelengo
From Hafling Village to St. Kathrein/Santa Caterina (Hafling)
- 🚶 2
- 📏 ca. 4,4 km
- 🕒 2 h
- 📏 63 m
- 📏 96 m
- 🚶 🚶 🚶
- 🚶 225 (Meran-Hafling, Haltestelle „Hafling Dorf“)
225 (Merano-Avelengo, fermata Avelengo Paese)
225 (Merano-Hafling, bus stop “Hafling Dorf”)
- 🅑 **Hafling Dorf am Kreisverkehr**
Alla rotonda di Avelengo paese
“Hafling Dorf” at the traffic roundabout

VÖRAN | VERANO:

- **RUNDWEG KNOTTNKINO³**
PERCORSO CINEMA NATURA “KNOTTNKINO³”
LOOP TRAIL KNOTTNKINO³



- 📍 **Bergstation Seilbahn Burgstall-Vöran**
Stazione a monte della funivia Postal-Verano
Mountain station of the Funicular Burgstall/Postal-Vöran/Verano
- 🚶 **Vöran - Eggerhof - Rotstein Knott - Beimstein Knott - Timpfpler Knott - Bergstation Seilbahn in Vöran**
Verano - maso Eggerhof - Rotstein Knott - Beimstein Knott - Timpfpler Knott - stazione a monte della funivia Verano
Vöran - Eggerhof inn - Rotstein Knott - Beimstein Knott - Timpfpler Knott - mountain station of the Funicular Burgstall-Vöran
- 🚶 1, 12, 14A, 14 (Beschilderung Knottnkino³ folgen)
1, 12, 14A, 14 (seguire le indicazioni per il “Knottnkino³”)
1, 12, 14A, 14 (follow the sign “Knottnkino³”)
- 📏 ca. 11,3 km
- 🕒 4 h
- 📏 470 m
- 📏 450 m
- 🚶 🚶 🚶
- 🚶 201 (Meran-Burgstall) | 201 (Merano-Postal) | 201 (Merano-Burgstall)
204 (Hafling-Vöran) | 204 (Avelengo-Verano) | 204 (Hafling-Vöran)
- 🅑 **Seilbahn Burgstall-Vöran oder mit dem Auto direkt nach Vöran (Parkplatz bei der Pfarrkirche in Vöran oder beim Eggerhof)**
Funivia Postal-Verano o direttamente a Verano (parcheggio presso la chiesa parrocchiale o il ristoro Eggerhof)
Burgstall-Vöran Funicular or in Vöran (parking area next to the church of Vöran or at the Eggerhof inn)

32

**JOSEF'S CAFÉ & BISTRO**

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

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

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

33



VIGILJOCH

1912 .COM



NATÜRLICH ECHT WIE DAMALS

In nur 6 Minuten erreicht man 1500 Meter Höhe in modernen Kabinen mit Platz für 40 Personen. Ein 100 km umfassendes Wegenetz lädt Familien und Bergbegeisterte ein, die Natur zu erkunden. Besonders reizvoll: der nostalgische Sessellift mit beeindruckendem Blick auf die Dolomiten.

AUTENTICO E NATURALE COME UNA VOLTA

In soli 6 minuti si raggiungono i 1500 metri di altezza nelle cabine moderne con spazio per 40 persone. Una rete di sentieri di 100 km invita famiglie e appassionati di montagna a esplorare la natura. Particolarmente affascinante: la nostalgica seggiovia con vista mozzafiato sulle Dolomiti.

AUTHENTIC AND NATURAL LIKE BACK IN THE DAY

In just 6 minutes, you reach an altitude of 1500 meters in modern cabins with space for 40 people. A 100 km network of trails invites families and mountain enthusiasts to explore nature. Particularly charming: the nostalgic chairlift with an impressive view of the Dolomites.

Informationen und Öffnungszeiten
Informazioni e orari d'apertura
Information and opening hours
+39 0473 56 13 33 – vigiljoch.com



LANA:

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



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

- 🚶 8, 7
- ↔ 5 km
- 🕒 ca. 2 h
- 📏 ca. 100 m
- ✅ ca. 100 m
- 🔄
- 👤

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

LANA:

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



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

- 🚶 34, 9, 7
- ↔ 8,1 km
- 🕒 ca. 2 ½ h
- 📏 422 m
- ✅ 422 m
- 🔄
- 👤

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

PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

WANDERUNG ZUM SEEBERGSEE
PASSEGGIATA AL LAGO SEEBERGSEE
HIKE TO THE SEEBERGSEE LAKE



Walten/Wans | Valtina/Wans | Walten/Wans

Seebergalm - Seebergsee - Jägersteig - Wanser Alm - retour zum Ausgangspunkt
Malga Seebergalm - Lago Seeberg - Sentiero dei cacciatori - malga Wanser Alm - ritorno al punto di partenza
Seebergalm Hut - Seeberg Lake - The Hunters Trail - Wanser Alm Hut - return to the starting point

6 km

ca. 2,5 h

ca. 405 m

ca. 405 m

240 (Meran-Pfelders) + 239 (Richtung Walten)

240 (Merano-Plan) + 239 (verso Valtina)

240 (Meran-Pfelders) + 239 (direction to Valtina)

Parkplatz Wans | Parcheggio Wans | Parking area Wans

PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

PANORAMAWEG IN PFELDERS
SENTIERO PANORAMICO A PLAN
PANORAMIC TRAIL IN PFELDERS/PLAN



Pfelders mit der Kabinenbahn Grünboden-Express | Plan con la cabinovia Grünboden-Express | Pfelders you take the cablecar Grünboden-Express

Pfelders - Kabinenbahn Grünboden-Express zum Grünboden (2.000 m) zur Faltschnalalm (Panoramaweg Nr. 4) - Lazinsertal - Lazinshof - Zeppichl Höfe - zurück zum Ausgangspunkt

Plan - cabinovia Grünboden-Express verso Grünboden (2.000 m) alla malga Faltschnalalm (sentiero panoramico n. 4) - Valle di Lazins - trattoria Lazins - masi di Zeppichl - ritorno al punto di partenza

Pfelders - cablecar Grünboden-Express to Grünboden (2.000 m) to the alpine hut Faltschnalalm (panoramic trail no. 4) - Lazins Valley - inn Lazinserhof - farmhouses of Zeppichl - return to the starting point

6,9 km

ca. 2 h

ca. 144 m

ca. 547 m



Kabinenbahn Grünboden-Express zum Grünboden (2.000 m)
Cabinovia Grünboden-Express verso Grünboden (2.000 m)
Cablecar Grünboden-Express to Grünboden (2.000 m)

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

Parkplatz in Pfelders | Parcheggio a Plan | Parking area a Pfelders

36

Täglich geöffnet | aperto tutti i giorni | open daily



BRAUHAUS
MARTINERH 
HOTEL · RESTAURANT · PIZZERIA

BRAUHAUS

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

BRAUEREI | BIRRIFICIO
| BREWERY

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




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

Adresse:
Jaufenstraße 15, 39010
St. Martin in Passeier

37





Bewegend schön.

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

Orizzonte, arrivo!

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

Movingly beautiful.

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

24.05. -
02.11.2025
⌚
09:00 - 17:00
täglich in Betrieb
aperto tutti i giorni



www.ultental.it

T +39 0473 795387



Schwemmalm



Foto: Gert Pöder, Thomas Monsorno

PARTSCHINS | PARCINES:

PARTSCHINER WASSERFALL AB PARTSCHINS

CASCATA DI PARCINES DA PARCINES

PARCINES WATERFALL FROM PARTSCHINS



📍 Ortszentrum Partschins | centro di Parcines | village centre of Partschins

🏠 Ortszentrum Partschins - Sonnenbergweg - Hängebrücke - Winklerhof - Weg Nr. 1 - Gasthaus Birkenwald - Weg Nr. 23 - Wasserfall

Rückweg: gleich wie Hinweg oder mit Bus Nr. 265

Centro di Parcines - vicolo Sonnenbergweg - ponte sospeso - maso Winklerhof - sentiero n. 1 - trattoria Birkenwald - sentiero n. 23 - cascata

Ritorno: seguire lo stesso sentiero dell'andata o prendere l'autobus n. 265

Village centre of Partschins - Sonnenbergweg (path) - hanging bridge - Winklerhof - path no. 1 - guesthouse Birkenwald - path no. 23 - waterfall

Return: same path or by bus no. 265

🚶 Sonnenbergweg (sentiero/path), 1, 23

↕ 6,8 km

🕒 3 h

↗ 442 m

↘ 442 m



🚗 213 (Meran-Partschins) | 213 (Merano-Parcines) | 213 (Merano-Partschins)

📍 Ortszentrum Partschins | Centro di Parcines | Partschins town centre

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

ZOGLLER STAUSEE

LAGO DI ZOCCOLO

ZOGLLER STAUSEE LAKE



📍 Zoggler Staudamm in St. Walburg im Ultental

Diga del Lago di Zoccolo a Santa Valburga in Val d'Ultimo

The Zoggler dam in St. Walburg/Santa Valburga in the Ultental Valley

🏠 St. Walburg - Kuppelwies - St. Walburg

Santa Valburga - Pracupola - Santa Valburga

St. Walburg - Kuppelwies/Pracupola - St. Walburg

↕ 7,7 km

🕒 2 h

↗ 32 m

↘ 30 m



🚗 245 (Meran-St. Gertraud, Haltestelle „Staudamm Zoggler Stausee“)

245 (Merano-S. Gertrude, fermata diga Lago di Zoccolo)

245 (Meran-St. Gertraud/Santa Gertrude, bus stop “Zoggler Staudamm”)

📍 Zoggler Staudamm

Diga Lago di Zoccolo

Zoggler dam

MITTEL
MEDIO

ME DI UM



MERAN | MERANO:

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



Schloss Rametz | Castello Rametz | Rametz Castle

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

2b

5 km

2,5 h

800 m



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

DORF TIROL | TIROLO:

HERRSCHAFTSWEG
SENTIERO HERRSCHAFTSWEG
HERRSCHAFTSWEG PATH



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

26, Herrschaftsweg, 23A, 23B

6,7 km

3 h

462 m

462 m

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

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

DORF TIROL | TIROLO:

BOCKERHÜTTE
RIFUGIO BOCKERHÜTTE
BOCKERHÜTTE



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

22, 22B, 6

ca. 10 km

4 h

780 m

1247 m



Seilbahn Hochmuth | Funivia Hochmuth | Hochmuth Funicular

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

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



HAFLING/MERAN 2000 | AVELENGO/MERANO 2000:

HÜTTENWANDERUNG MERAN 2000

TOUR DEI RIFUGI DI MERANO 2000

MERANO 2000 HUTS LOOP



Falzeben/Hafling | Falzeben/Avelengo

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

Falzeben - malga Waidmannalm - malga Kirchsteiger Alm - rifugio Merano/Meraner

Hütte - malga Maiser Alm - malga Moschwald Alm - Falzeben

Falzeben - Waidmannalm mountain hut - Kirchsteiger Alm mountain hut - Meraner Hütte mountain hut - Maiser Alm mountain hut - Moschwald Alm mountain hut - Falzeben



14, 18, 18A, E 5, 15, 51



12,2 km



4 ½ h



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



930 m



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



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

Alternativ ab der Bergstation oder der Kabinenbahn „Naifjoch“

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

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

44

HAFLING/MERAN 2000 | AVELENGO/MERANO 2000:

KREUZJOCH (GIOGO)



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

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

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

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

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

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



18A, 14, 4 (E5)



15 km



4 ¾ h



516 m



516 m



Seilbahn Meran 2000 | Funivia Merano 2000 | Meran 2000 Funicular



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

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

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



Talstation der Seilbahn Meran 2000

Stazione a valle della funivia Merano 2000

Merano 2000 Funicular summit station

45



01 Große Panoramaterasse - idealer Ausgangspunkt für Wanderungen

02 Durchgehend warme Küche ab 11.30 Uhr

03 Südtiroler Spezialitätenküche, traditionell und nachhaltig

04 Ideal für Familienfeste und Betriebsessen

01 Grande terrazza panoramica - partenza ideale per escursioni

02 Cucina calda continuata dalle ore 11.30

03 Cucina tradizionale e sostenibile con specialità dell'Alto Adige

04 Ideale per feste di famiglia e pranzi aziendali

Tischreservierungen | Prenotazioni: +39 0473 27 94 23





CABRIO ADVENTURE

with the new glacier cable car up to 3,212 m



LANA:

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



- 📍 Bergstation Sessellift Vigiljoch
Stazione a monte della seggiovia San Vigilio
Vigiljoch chairlift mountain station

- ⚙️ Bergstation Sessellift Vigiljoch - Bärenbad Alm - Naturnser Alm
Stazione a monte della seggiovia di San Vigilio - malga Bärenbad Alm - malga Naturnser Alm
Vigiljoch chairlift mountain station - Bärenbad Alm - Naturnser Alm

- 🚶 4, 2, 9, 9 A
Variante Rückweg | variante di ritorno | variation with return - 30, 9, 34

- ↕ 11,5 km

- 🕒 3 ½ h

- 📏 200 m

- 📏 450 m



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

- P Seilbahn Vigiljoch | Funivia San Vigilio | Vigiljoch Cable Car

BURGSTALL | POSTAL:

- BURGSTALL HÖFETOUR
POSTAL PERCORSO CIRCOLARE
BURGSTALL HÖFETOUR



- 📍 Pfarrkirche Burgstall | chiesa parrocchiale di Postal | parish church Burgstall

- ⚙️ Pfarrkirche Burgstall - Buschenschank Wiesler - Burgstaller Rundweg - retour zur Pfarrkirche Burgstall
Chiesa parrocchiale di Postal - osteria contadina Wiesler - sentiero "Burgstaller Rundweg"- ritorno fino alla chiesa parrocchiale di Postal
Parish church Burgstall - Buschenschank Wiesler - via the "Burgstaller Rundweg" - back to the parish church Burgstall

- 🚶 Graf-Volkmar Weg, Burgstaller Rundweg, Nr. 1 A
Sentiero Graf-Volkmar, sentiero "Burgstaller Rundweg", n. 1 A
Graf-Volkmar path, "Burgstaller Rundweg", path no. 1 A

- ↕ 4 km

- 🕒 2 h

- 📏 270 m

- 📏 270 m



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

- P Pfarrkirche Burgstall | chiesa parrocchiale di Postal | parish church Burgstall

PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

WANDERUNG ZUR SCHUTZHÜTTE SCHNEEBERG
PASSEGGIATA AL RIFUGIO SCHNEEBERG/MONTENEVE
HIKE TO THE SCHNEEBERG REFUGE



📍 Timmelsjochstraße, Schneebergbrücke - Parkplatz „Platterköfel“ oder Timmelsbrücke

Strada del Passo Rombo, ponte „Schneebergbrücke“ - parcheggio „Platterköfel“ o ponte „Timmelsbrücke“

Timmelsjoch High Alpine Road, bridge „Schneebergbrücke“ - parking area „Platterköfel“ or bridge „Timmelsbrücke“

📍 Parkplatz Platterköfel oder Timmelsjochbrücke - Weg Nr. 31 - Weg Nr. 29b - Weg Nr. 29, retour entweder nur Weg Nr. 29 oder Nr. 30 und Nr. 29

Parcheggio „Platterköfel“ o ponte „Timmelsbrücke“ - sentiero n. 31 - sentiero n. 29b - sentiero n. 29, ritorno sul sentiero n. 29 oppure n. 30 e n. 29

Parking area „Platterköfel“ or at the bridge „Timmelsbrücke“ - path no. 31 - path no. 29b - path no. 29; return to path no. 29 or path no. 30 and no. 29

ca. 10 km

ca. 4,5 h



240 (Meran-Moos) + 335 (Richtung Timmelsjoch)

240 (Merano-Moso) + 335 (direzione Passo del Rombo)

240 (Merano-Moos) + 335 (direction Timmelsjoch)

PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

WANDERUNG ZUM FAGLSSEE
PASSEGGIATA AL LAGO FAGLSSEE
HIKE TO THE FAGLSSEE LAKE



📍 Magdfeld (Riffian | Rifiano | Riffian)

📍 Magdfeld - Rappenhöfe - Faglsalm (Weg Nr. 4) - Faglssee (Weg Nr. 4) - retour zur Faglsalm (Weg Nr. 6) - Naserhof (Weg Nr. 6a) - retour zum Ausgangspunkt Magdfeld

Magdfeld - masi Rappenhöfe - malga Faglsalm (sentiero n. 4) - lago Faglssee (sentiero n. 4) - ritorno alla malga Faglsalm (sentiero n. 6) - ristoro Naserhof (sentiero n. 6a) - ritorno al punto di partenza Magdfeld

Magdfeld - Rappenhöfe pasture - Faglsalm mountain hut (path no. 4) - lake Faglssee (path no. 4) - back to the Faglsalm mountain hut (path no. 6) - Naserhof mountain inn (path no. 6a) - return to the starting point Magdfeld

10 km

5 h

1.000 m

1.000 m



📍 Magdfeld (Riffian | Rifiano | Riffian)

NATURNS | NATURNO:

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



📍 Rabland - Bergstation Texelbahn - Meraner Höhenweg - 1.000 Stufen Schlucht - Linthof - Patleid - Bergstation Seilbahn Unterstell

Rablà - stazione a monte della funivia Texelbahn - Alta Via di Merano - gola dei 1.000 gradini - Linthof - Patleid - stazione a monte della funivia Unterstell

Rabland - mountain station of the Texelbahn Cable Car - Merano High Mountain Trail - Gorge of 1.000 stairs - Linthof - Patleid - Unterstell Cable Car summit station

9,5 km

3 ½ h

450

680



📍 266 (Naturns-Plaus-Rabland-Texelbahn), 251 (Meran-Naturns Haltestelle Rathaus)

266 (Naturno-Plaus-Rablà-funivia Texelbahn), 251 (Merano-Naturno fermata Municipio)

266 (Naturns-Plaus-Rabland-Texelbahn Cable Car), 251 (Merano-Naturns bus stop „Rathaus“)



📍 Naturns Zentrum oder Friedhof

Centro di Naturno oppure al cimitero

Naturns centre or cemetery

texelbahn

Partschins

*Hoch hinaus
In alto
Up high*

KLETTERSTEIG
VIA FERRATA

Seilbahnkarte
Meraner Land

Dein Wandererlebnis startet hier!
La tua avventura escursionistica inizia qui!
Start your hiking experience here!

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

ALGUND | LAGUNDO:

VELLAUER FELSENWEG

FELSENWEG DI VELLOI

VELLAUER FELSENWEG ROCK PATH



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

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

+ 5,8 km

+ 2 ½ h

+ 30 m

+ 600 m

+ Sessellift | seggiovia | chairlift
Korblift | cestovia | cable car

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

P An der Talstation des Vellauer Sessellifts
Alla stazione a valle della seggiovia Velloi
At the valley station of the Vellau Chairlift

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

SCHENNA | SCENA:

ÜBER PRENN UND UNTERTALL BIS NACH VERDINS

ATTRAVERSO PRENN E TALLE DI SOTTO A VERDINS

TO VERDINS VIA PRENN AND UNTERTALL/TALLE DI SOTTO



+ Startpunkt: Bergstation Seilbahn Verdins-Tall
Stazione a monte della funivia Verdins-Talle
Verdins-Tall Cable Car mountain station

+ Bergstation Seilbahn Verdins-Tall - Gasthof Oberkirn - Portnerhof - Gasthof Prennanger - Gasthof Alpenblick - Untertall - Talstation Seilbahn Verdins-Tall
Stazione a monte della funivia Verdins-Talle - ristorante Oberkirn - maso Portnerhof - ristorante Prennanger - ristorante Alpenblick - Talle di Sotto - stazione a valle della Funivia Verdins-Talle
Verdins-Tall Cable Car mountain station - Oberkirn inn - Portnerhof farm - Prennanger inn - Alpenblick inn - Untertall-Talle di Sotto - Verdins/Tall Cable Car valley station

+ 40A, 4A

+ 9 km

+ 3 ½ h

+ 37 m

+ 731 m

+ Seilbahn Verdins-Tall (fährt ab 1. April)
Funivia Verdins-Talle (dal 1° aprile)
Verdins-Tall Cable Car (runs from 1st April)

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

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



SCHWIERIG
DIFFICILE

DIF
FI
CU
LT

DORF TIROL | TIROLO:

OBERKASERALM & SPRONSERSEEN

MALGA OBERKASER E LAGHI DI SOPRANES

OBERKASERALM AND SPRONSER LAKES



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

22, 23, 22, 6

14,5 km

7 ½ h

800 m

1350 m

Seilbahn Hochmuth | Funivia Hochmuth | Hochmuth Funicular

221 (Meran-Dorf Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-Haltestelle Seilbahn Hochmuth)

221 (Merano-Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-fermata funivia Hochmuth)

221 (Merano-Dorf Tirol), 222 (Segenbühel-Tiroler Kreuz-bus stop Hochmuth Funicular)

P Parkplatz bei der Seilbahn Hochmuth

Parcheggio presso la funivia Hochmuth

Parking at the Hochmuth Funicular

DORF TIROL | TIROLO:

MUTKOPF



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

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

8,9 km

3 ½ h

1186 m

971 m

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

P€ Parkplatz unterhalb des Tourismusvereines

Parcheggio vicino all'ufficio turistico

Parking spaces near the tourist office



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

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



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

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

🚶 18A, 17, 14, 13A, 13

↔ 9 km

🕒 2 ½ h

📏 360 m

📏 360 m

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

VÖRAN/MÖLTEN | VERANO/MELTINA:

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



📍 **LeNoir Forest Parking, Vöran | Verano**

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

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

🚶 16, 11, 23, 23A, 15, 38, 11, 16

↔ 20 km

🕒 6 ½ h

📏 1000 m



TSCHERMS | CERMES:

● OCHSENTOD-WEG AUFS VIGILJOCH AB TSCHERMS

SENTIERO "OCHSENTOD" VERSO SAN VIGILIO

"OCHSENTOD-WEG" TRAIL TO THE VIGILJOCH



📍 Dorfzentrum Tschermes - Einstieg Raffeinweg

Centro paese di Cermes - entrata via Raffein

Tschermes town centre - entry Raffeinweg

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

Centro paese di Cermes - sentiero della roggia di Marlengo (da Cermes) - ristoro

Hoferhof - sentiero "Ochsentod" - stazione di montagna San Vigilio

Tschermes town centre - "Marlinger Waalweg" (from Tschermes) - Hoferhof café -

"Ochsentod-Weg" trail - mountain station of the Vigiljoch Cable Car

🚶 33 B, 38, 33

Marlinger Waalweg

Sentiero della roggia di Marlengo

Irrigation channel "Marlinger Waalweg"

⬆️ 8 km

🕒 4 h

📏 1200 m

📏 1200 m



Seilbahn Vigiljoch | Funivia San Vigilio | Vigiljoch Cable Car

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

🅑 Dorfzentrum Tschermes (mit Parkscheibe)

Centro paese di Cermes (disco orario)

Tschermes town centre (parking disc)

58



LANA:

● LANA-PAWIGL-VIGILJOCH

LANA-PAVICOLO-SAN VIGILIO

LANA-PAWIGL-VIGILJOCH



📍 Talstation Seilbahn Vigiljoch - Einstieg Raffeingasse

Stazione a valle funivia San Vigilio - entrata vicolo Raffein

Vigiljoch Cable Car valley station - entry Raffeingasse

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

Dal vicolo Raffein fino entrata percorso didattico culturale e naturalistico Aichberg -

Pavicolo - funivia San Vigilio

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

🚶 34

Natur- und Kulturlehrweg Aichberg

Percorso didattico culturale e naturalistico Aichberg

Culture and nature trail Aichberg

⬆️ 7 km

🕒 3 ½ h

📏 1200 m

📏 1200 m



Seilbahn Vigiljoch | Funivia San Vigilio | Vigiljoch Cable Car

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

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

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

🅑 Zentrum von Lana | Centro paese di Lana | Lana town centre

59



GARGAZON | GARGAZZONE:

GARGAZON - VÖRAN

GARGAZZONE - VERANO

GARGAZON - VÖRAN



Dorfzentrum Gargazon | centro del paese di Gargazzone | Gargazon town centre

Anspruchsvoller Aufstieg vom Dorfzentrum in Gargazon bis zur knapp 1.000 m höher gelegenen Bergstation der Seilbahn in Vöran

Impegnativa salita dal centro del paese di Gargazzone alla stazione a monte della funivia di Verano, a quasi 1.000 m sul livello del mare

Demanding ascent from the village centre in Gargazon to the cable car top station in Vöran, almost 1,000 m above sea level

4, Sunnseitnsteig

6 km

ca. 3 h

950 m

950 m

Seilbahn Burgstall-Vöran | Funivia Postal-Verano | Burgstall-Vöran Cable Car

215 (Citybus Lana), 201 (Meran-Bozen)

215 (Citybus Lana), 201 (Merano-Bolzano)

215 (Citybus Lana), 201 (Merano-Bolzano)

Dorfzentrum Gargazon (mit Parkscheibe)

Centro paese di Gargazzone (disco orario)

Gargazon town centre (parking disc)

PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

WANDERUNG ZUM GROSSEN SCHWARZSEE

PASSEGGIATA AL LAGO NERO (GROSSER SCHWARZSEE)

WALK TO THE GROSSER SCHWARZSEE LAKE



Timmelsbrücke

Ponte Tumulo (Timmelsbrücke)

Timmelsbrücke bridge

Parkplatz Timmelsbrücke - Timmelsalm - Hochplateau Unterkrumpwasser - Schwarzsee (Weg Nr. 30) - retour auf demselben Weg

Parcheggio al ponte Tumulo - malga Timmelsalm - altipiano Unterkrumpwasser - Lago Nero (sentiero n. 30) - ritorno sullo stesso percorso

Parking area Timmelsbrücke - Timmelsalm pasture - Unterkrumpwasser plateau - Schwarzsee lake (path no. 30) - return via the same route

10,9 km

2 h

771 m

771 m

240 (Meran-Moos) + 335 nur im Sommer (Richtung Timmelsbrücke)

240 (Merano-Moso) + 335 (verso Ponte Tumulo)

240 (Merano-Moos) + 335 (direction to Timmelsbrücke)

Timmelsbrücke

Ponte Tumulo

Timmelsbrücke bridge

VARIANTE | VARIANT:

● VARIANTE VOM SCHWARZSEE ZUR HOFMANNSPITZE

VARIANTE DA SCHWARZSEE SULLA CIMA "HOFMANNSPITZE"

VARIANT FROM SCHWARZSEE LAKE TO THE PEAK "HOFMANNSPITZE"



Timmelsbrücke

Ponte Tumulo (Timmelsbrücke)

Timmelsbrücke bridge

Großer Schwarzsee - Schwarzwandscharte (Weg Nr. 30) - Hofmannspitze (3.113 m)

Großer Schwarzsee lago - Schwarzwandscharte (sentiero n. 30) - cima Hofmannspitze (3.113 m)

Großer Schwarzsee lake - Schwarzwandscharte (path no. 30) - peak Hofmannspitze (3.113 m)

10,9 km + 3,2 km

ca. 2 h



PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

BERGTOUR ZUR HOHEN KREUZSPITZE

ESCURSIONE SULLA PUNTA ALTA CROCE

ALPINE TOUR TO THE HOHE KREUZSPITZE MOUNTAIN



Stuls | Stulles | Stuls



Parkplatz Stuls - Höfesiedlung Hohegg - Stuller Mahder - Egger-Grub-Alm (Weg Nr. 14) - Hochalm (Weg Nr. 26) - weiße Schutthalde (Weg Nr. 15 e 15a) - Hohe Kreuzspitze (Weg Nr. 15a) - retour auf demselben Weg

Parcheggio Stulles - maso Hohegg - altipiano Stuller Mahder - malga Egger-Grub-Alm (sentiero n. 14) - malga Hochalm (sentiero n. 26) - ghiaione bianco (sentiero n. 15 e 15a) - Alta Croce (sentiero n. 15a) - ritorno sullo stesso percorso

Stuls parking lot - Hohegg farmstead - sprawling Stuller Mahder - Egger-Grub-Alm mountain pasture (path no. 14) - Hochalm refuge (path no. 26) - whitish scree slope (path no. 15 e 15a) - Hohe Kreuzspitze summit (path no. 15a) - return via the same route



14,7 km



8 h



ca. 1.420 m



ca. 1.420 m



240 (Meran-Pfelders) + 241 (ab Moos Richtung Stuls)

240 (Merano-Plan) + 241 (da Moso direzione Stulles)

240 (Merano-Pfelders) + 241 (from Moos direction Stuls)



Stuls Parkplatz bei der Kirche

Stulles parcheggio della chiesa

Stuls parking area at the church



ALGUND | LAGUNDO:

SPRONSER SEEN

LAGHI DI SOPRANES

SPRONSER SEEN LAKES



Leiter Alm (Aufstieg mit dem Korblift ab Vellau)

Malga Leiter Alm (salita con bidonvia da Velloi)

Leiter Alm mountain hut (ascent with the chairlift from Vellau)



Leiter Alm - Hochganghaus - Hochgangscharte - Spronser Seen (Langsee, Grünsee) - Oberkaser - Taufenscharte - Leiter Alm

Malga Leiter Alm - rifugio Casa del Valico (Hochganghaus) - Passo del Valico (Hochgangscharte) - Laghi di Sopranes (Lago Lungo, Lago Verde) - malga Oberkaser - Forcella Taufenscharte - malga Leiter Alm

Leiter Alm mountain hut - Hochganghaus mountain hut - Hochgangscharte mountain ridge - Spronser Seen lakes (Langsee, Grünsee) - Oberkaser mountain - Taufenscharte mountain ridge - Leiter Alm mountain hut



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



ca. 13 km



ca. 6-7 h



1.150 m



1.150 m



Korblift Vellau-Leiter Alm

Bidonvia Velloi-malga Leiter Alm

Vellau-Leiter Alm mountain hut Chairlift



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



Talstation des Korblifts in Vellau

Velloi alla stazione a valle della bidonvia

Vellau Chairlift valley station

TEILWEISE AUSGESETZTER WANDERSTEIG!

PERCORSO A TRATTI RISCHIOSI!

TRAIL WITH RISKY, EXPOSED SECTIONS!



CYC LING



Radfahren Ciclismo Cycling & MTB

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

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

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

www.meran.eu - www.merano.eu
www.mobilcard.info



Bike Box

BICI SICURE NEI BIKE BOX

Il Comune di Merano mette a disposizione 24 bike box per il parcheggio sicuro di biciclette. Dodici box doppi si trovano sul viale davanti alle Terme (in prossimità di ponte Teatro). Dodici box singoli sono disponibili alla stazione ferroviaria di Maia Bassa.

I box soddisfano elevati requisiti di sicurezza e offrono inoltre una protezione dalle intemperie per le biciclette e gli accessori (caschi, borse, zaini, ecc.). Si raccomanda di chiudere le biciclette anche nel box con un lucchetto personale. Le biciclette e gli oggetti conservati nei box non sono assicurati contro il furto.

Le istruzioni di utilizzo su
www.comune.merano.bz.it

SICHERE FAHRRÄDER IN DEN FAHRRADBOXEN

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

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

Wie's funktioniert? Infos unter:
www.gemeinde.meran.bz.it



SECURE BICYCLES IN THE BICYCLE BOXES

The municipality of Merano provides 20 bicycle boxes for the safe storage of high-quality bicycles. Twelve double boxes are located on the Terme Promenade at the exit of the tunnel; twelve single boxes are available at Maia Bassa train station.

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

How bike boxes work? Information:
www.gemeinde.meran.bz.it

Bikesharing

BIKESHARING IN MERAN

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

BIKESHARING A MERANO

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

BIKESHARING IN MERANO

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

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

Standorte | postazioni | positions & info:
www.gemeinde.meran.bz.it/it/Bikesharing
www.comune.merano.bz.it/it/Bikesharing



Radverleih Noleggio biciclette Bike rental

PAPIN SPORT: IHR VERLEIHPARTNER DIREKT AN DEN BAHNHÖFEN

Die atemberaubende Landschaft entlang der Radwege genießen und Unbeschwertheit auf 2 Rädern erleben: Das können Sie mit einem Fahrrad oder E-Bike von Papin Sport. 5 Verleihstellen stehen an den wichtigsten Bahnhöfen und Ortschaften im Vinschgau sowie in Meran und Bozen (s. Seite 70) zur Auswahl.

PAPIN SPORT: IL VOSTRO PARTNER DI NOLEGGIO DIRETTAMENTE IN STAZIONE

Vivere il paesaggio mozzafiato lungo le piste ciclabili con la spensieratezza su 2 ruote: puoi farlo con una bicicletta o una e-bike di Papin Sport. Sono disponibili 5 punti di noleggio presso le principali stazioni ferroviarie e località della Val Venosta, a Merano e a Bolzano (vedi pag. 70).

PAPIN SPORT: YOUR RENTAL PARTNER AT THE RAILWAY STATIONS

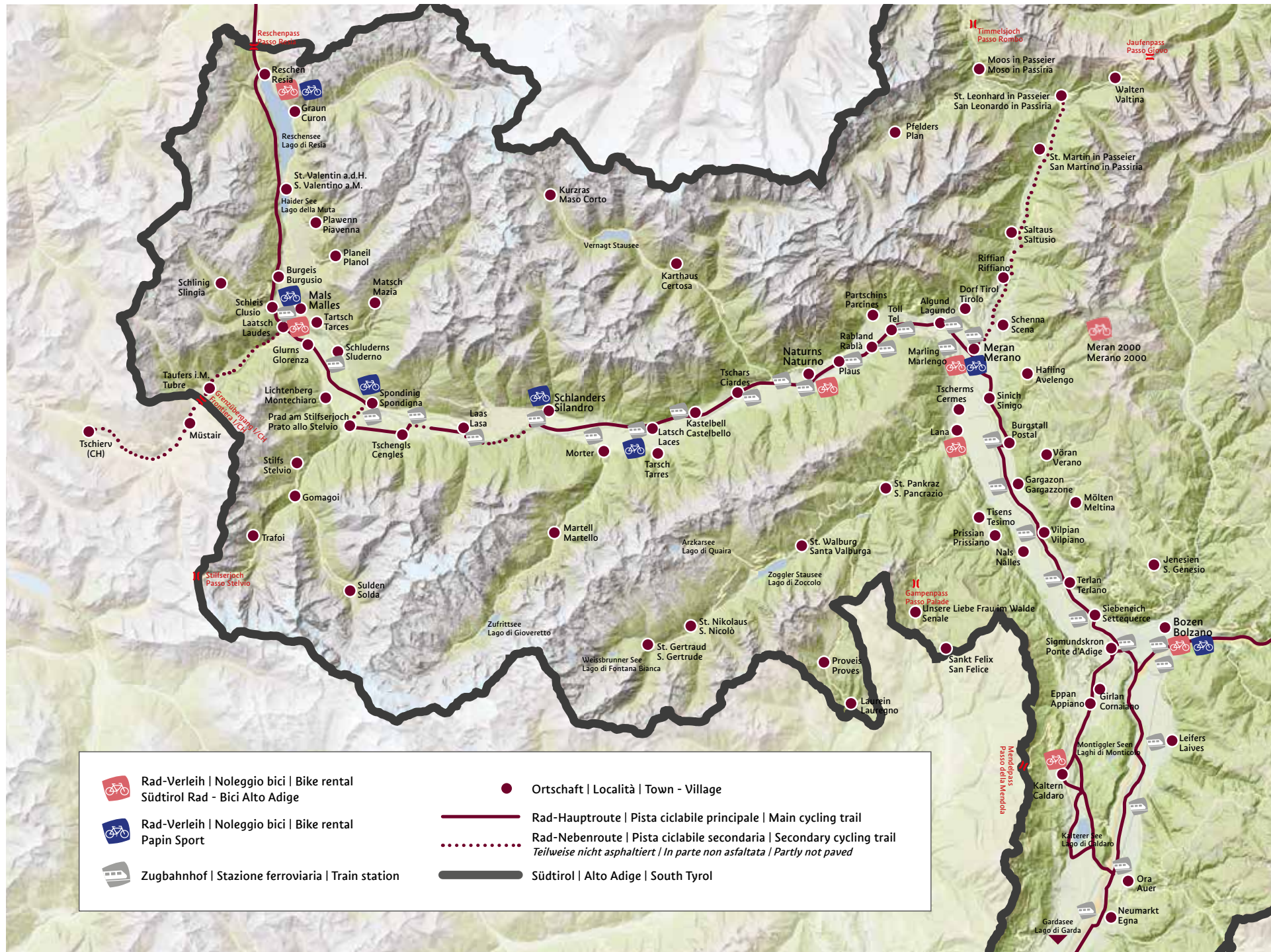
Enjoy the breathtaking landscape along the cycle paths and experience light-heartedness on 2 wheels: You can do this with a bike or e-bike from Papin Sport. 5 rental points are available at the most important railway stations and towns in Vinschgau, as well as in Merano and Bolzano (see page 70).



www.papinsport.com

1. PAPIN SPORT
www.papinsport.com
2. SÜDTIROL RAD | BICI ALTO ADIGE
www.suedtirol-rad.com
3. SS38 BIKE LANA
www.mtb-suedtirol.com

siehe Karte | vedi piantina | see map
70-71



© interaktive Karte
Die Landkarte der Provinz Südtirol basiert auf Daten des Landesamtes für überörtliche Raumplanung der autonomen Provinz Bozen. Kartographie und bildliche Darstellung: © General Solutions Steiner GmbH. Kein Gewähr auf Korrektheit und Vollständigkeit der Daten. Benutzung auf eigene Gefahr. Kartengrundlage: OpenStreetMap. Regionen außerhalb Südtirols: Geodaten von OpenStreetMap unter Einhaltung der Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0. Geodaten oder ausmündliches Kopieren, Verändern, Verteilen oder Übertragen der Karte ist verboten.
La cartina della provincia dell'Alto Adige si basa sui dati dell'Ufficio Pianificazione territoriale della Provincia. Cartografia e disegno: © General Solutions Steiner GmbH. Nessuna garanzia per la completezza e la correttezza della mappa e dei dati. Utilizzo a proprio rischio. Base cartografica per le regioni al di fuori dell'Alto Adige: geodati di Street Map in conformità con Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0. È vietata la copia completa o parziale, la duplicazione, la modifica, la distribuzione o il trasferimento della cartina

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



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

30 km

unwesentlich | irrilevante | negligible

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

Südtirol Rad/Bici Alto Adige:

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

Papin Sport:

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

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

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

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



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

20 km

370 m

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

Südtirol Rad/Bici Alto Adige:

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

Papin Sport:

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

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

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



VINSCHGAU: RADWEG MALS-MERAN

VAL VENOSTA: PISTA CICLABILE MALLES-MERANO

VINSCHGAU/VAL VENOSTA: CYCLE PATH MALS-MERANO



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

56 km

700 m

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

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

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

Südtirol Rad/Bici Alto Adige:

Mals (Nähe Bahnhof), Naturns (Bahnhof), Meran (Meinhardstr. 172/Nähe Bahnhof)

Malles (nei pressi della stazione ferroviaria), Naturno (stazione ferroviaria) e Merano (via Mainardo 172, nei pressi della stazione ferroviaria)

Mals (close to the train station), Naturns (train station) & Merano (Via Mainardo 172, close to the train station)

Papin Sport:

Bahnhof von Mals, Spondinig, Schlanders, Latsch & Meran (4.-November-Str. 5)

Stazione ferroviaria di Malles, Spondigna, Silandro, Laces e Merano (via IV-Novembre 5)

Train station of Mals, Spondinig, Schlanders, Latsch and Merano (Via IV-Novembre 5)

250 (Mals-Meran). Fahrradtransport per Shuttle.

Info: Kurverwaltung Meran oder Hauptbahnhof

250 (Malles-Merano). Trasporto bici con shuttle.

Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria)

250 (Mals-Merano). Bike transport by shuttle.

Info: Merano Tourist Office or train station)

TIROLO | DORF TIROL:

RADTOUR VON DORF TIROL INS PASSEIERTAL

TOUR IN BICI DA TIROLO IN VAL PASSIRIA

CYCLE RIDE FROM DORF TIROL/TIROLO TO THE PASSEIER VALLEY



19 km

322 m

245 m

Dorf Tirol Ortskern - Aichweg - Jaufenstraße - Eichhof (Straße überqueren) -

Wiesenweg - Saltaus - St. Martin - St. Leonhard

Centro di Tirol - via Aica - via Giovo - maso Eichenhof (attraversare la strada) -

via dei Prati - Saltusio - S. Martino - S. Leonardo

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

MTB-TOUR SCHENNA | SCENA:

SCHENNA - ST. LEONHARD

SCENA - SAN LEONARDO

SCHENNA - ST. LEONHARD/SAN LEONARDO



Schenna | Scena | Schenna

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

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

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

1, 30

44 km

4 ½ - 5 h

200 m

200 m

MTB-TOUR VIGILJOCH/MONTE SAN VIGILIO

UPHILL VIGILJOCH/UPHILL MONTE SAN VIGILIO



Bergstation der Seilbahn Aschbach (Ende des Uphill Aschbach Wege)

Stazione a monte della funivia Rio Lagundo (fine del sentiero Uphill Rio Lagundo)

Summit station of the Aschbach Cableway (end of the Uphill Aschbach trail)

5 km

420 m

Aschbach - Vigiljoch - St. Vigilius Kirche

Rio Lagundo - Monte San Vigilio - chiesa di San Vigilio

Aschbach/Rio Lagundo - Mount Vigiljoch - St. Vigilius Church

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

250 (Malles-Merano - Tel bus sostitutivo). Trasporto bici con shuttle causa limitazioni

posto in treno. Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria

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

 Aschbach/Rio Lagundo-Rabland/Rablà: www.aschbach.itVigiljoch/Monte S. Vigilio-Lana: www.vigilio.com

ERLEBEN. STAUNEN. GENIESSEN.
VIVERE. GODERE. STUPIRSI.
EXPERIENCE. ADMIRE. ENJOY.

© www.gruener.it



Naturns
Rieserfernerferner Naturpark
Lagundo - Töll - Rio Lagundo

39025 Naturns | Naturno
Tel. +39 0473 66 84 18 | www.unterstell.it - info@unterstell.it

MTB-TOUR ALGUND | LAGUNDO:

ASCHBACH TOUR

TOUR RIO LAGUNDO

TOUR ASCHBACH/RIO LAGUNDO



Algund | Lagundo | Algund

Algund - Töll - Aschbach (Rückweg: Seilbahn Aschbach)

Lagundo - Tel - Rio Lagundo (ritorno: funivia Rio Lagundo)

Algund - Töll/Tel - Aschbach/Rio Lagundo (retour: Aschbach Cable Car)

10,7 km

2 h

1.034 m

37 m



Seilbahn Aschbach | Funivia Rio Lagundo | Aschbach Cable Car

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

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

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

P Talstation des Vellauer Sessellifts

Stazione a valle della seggiovia Velloi

Valley station of the chairlift Vellau

P Algund Zentrum

Centro di Lagundo

Centre of Algund



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

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

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

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



forstbeer
BirraForstBier
www.forst.it



MTB-TOUR PARTSCHINS | PARCINES:

FAMILY TOUR PARTSCHINS | PARCINES



Bergstation der Seilbahn Aschbach
Stazione a monte della funivia Rio Lagundo
Summit station of the Aschbach Cableway

14 km

900 m

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

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

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

250 (Mals-Meran). Fahrradtransport per Shuttle.

Info: Kurverwaltung Meran oder Hauptbahnhof

250 (Males-Merano). Trasporto bici con shuttle.

Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria

250 (Mals-Merano). Bike transport by shuttle.

Info: Merano Tourist Office or train station

Aschbach/Rio Lagundo-Rabland/Rablà: www.aschbach.it

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

TOUR ZUR WURZER ALM & LEADNER ALM

TOUR ALLA MALGA WURZER ALM E LEADNER ALM

TOUR TO THE WURZER ALM & LEADNER ALM



Hafling Dorf | Avelengo paese | Hafling Dorf

Hafling Dorf - Wurzer Alm - Leadner Alm - Hafling Dorf

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

Hafling Dorf - Wurzer Alm - Leadner Alm - Hafling Dorf

16 km

2 ½ h

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

400 m



Parkplatz Hafling Dorf

Parcheggio Avelengo paese

Parking area in Hafling Dorf/village

E-MTB-TOUR:

BIKE HIGHLINE MERAN/O (OST-WEST)



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

45,2 km

1.680 m

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

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

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

250 (Mals-Meran). Fahrradtransport per Shuttle.

Info: Kurverwaltung Meran oder Hauptbahnhof

250 (Malles-Merano). Trasporto bici con shuttle.

Info: Azienda di Soggiorno Merano o stazione ferroviaria

250 (Mals-Merano). Bike transport by shuttle.

Info: Merano Tourist Office or train station

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

RUNDTOUR ZU LEADNER ALM, VÖRANER ALM & WURZER ALM

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

ROUND TOUR TO LEADNER ALM, VÖRANER ALM & WURZER ALM



Vöran | Verano | Vöran

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

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

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

16,1 km

2 ½ h

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

520 m



Gasthof Grüner Baum/Restaurant Das Stübele, Vöran

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

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

BIKETOUR PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

VON ST. MARTIN NACH BREITEBEN & CHRISTL

DA S. MARTINO A PIANLARGO & CRESTA

FROM ST. MARTIN TO BREITEBEN & CHRISTL



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

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

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

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

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

17,5 km

682 m

682 m



MTB-TOUR ASCHBACH | RIO LAGUNDO:**BAHNHOFSTRÜCKE IN TÖLL-ASCHBACH**

PONTE DELLA STAZIONE DI TEL-RIO LAGUNDO

TRAIN STATION BRIDGE OF TÖLL-ASCHBACH



Bahnhof Töll | Stazione ferroviaria di Tel | Töll train station

12 km

840 m

Töll - Uphill Aschbach Radstrecke - Aschbach

Tel - Uphill Rio Lagundo - Rio Lagundo

Töll - Uphill Aschbach - Aschbach



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

MTB-TOUR SCHENNA | SCENA:**ASSENHÜTTE-TOUR**

TOUR ALLA VOLTA DEL RIFUGIO ASSENHÜTTE

ASSENHÜTTE CABIN-TOUR



Bergstation der Seilbahn Verdins-Tall

Stazione a monte della funivia Verdins-Talle

Summit station of the Verdins-Tall Cable Car

Bergstation Seilbahn Verdins-Tall - Videgg - Assenweg - Assenhütte - selben Weg retour

Stazione a monte della funivia Verdins-Talle - Videgg - via Assenweg - rifugio

Assenhütte - stesso percorso di ritorno

Summit station of the Verdins-Tall Cable Car - Videgg - Assenweg path - Assenhütte cabin - return the same way

12 km

520 m

520 m

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

BIKETOUR PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:**BIKETOUR NACH VERNUER**

ITINERARIO BIKE PER VERNURIO

BIKE TOUR TO VERNUER



Riffian | Rifiano | Riffian

Riffian - Jaufenstraße Richtung Passeiertal - Abzweigung Vernuer - Obersthöfe - retour den selben Weg

Rifiano - strada provinciale in direzione Val Passiria - incrocio Vernurio - masi Obersthöfe - ritorno sullo stesso percorso

Riffian - Jaufenstraße direction Passeiertal Valley - junction Vernuer - Obersthöfe farms - return via the same route

17,8 km

2 h

944 m

944 m

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

SUL MONTE TRAMONTANA

TOUR TO THE NÖRDERBERG



Tourismusverein Naturns (mit dem Shuttle nach Schartegg)

Ufficio turistico di Naturno (con servizio navetta fino a Schartegg)

Tourist office Naturns (with the shuttle to Schartegg)

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

Navetta Schartegg - uphill malga Tablander alm - Fontana Trail - Ciardes - pista ciclabile per il ritorno a Naturno

Shuttle Schartegg - Uphill Tablander Alm - Fontana Trail - Tschars - cycle way retour to Naturns

14 km

430 m

940 m

OTH
ER

ACTI
VITIES



Andere Aktivitäten Altre attività Other activities

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

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

87



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

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

Meranarena

HALLENBAD

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

PISCINA COPERTA

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

INDOOR SWIMMING POOL

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



TENNIS- UND PADELZENTRUM

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

CENTRO TENNIS E PADEL

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

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



TENNIS AND PADEL CENTRE

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

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

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

FREIBAD

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

LIDO

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

metri, che con un'altezza di 13 m sono i più alti della Regione. Ci sono anche 2 trampolini, da 1 m e 3 m di altezza, una vasca wellness da 15 x 5 m e una grande area per prendere il sole. La piscina all'aperto offre anche un'area per bambini con parco giochi e asilo nido.

LIDO MERAN OUTDOOR POOL

The Lido of Meran has an Olympic pool 50 x 25 m, 1.35-2.00 m deep, a medium sized pool 25 x 15 m, 1.25 deep, two approximately 100-metre long water slides, which at a height of 13 m are the highest in the region. There are also 2 trampolines, 1 m and 3 m high, a 15 x 5 m wellness pool and a large sunbathing area.

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



Meranarena
Gampenstraße 74 via Palade
39012 Meranlo
Tel. +39 0473 236982
Prices & opening ours: www.meranarena.it

Swimming & fun

MERAN | MERANO:

THERME MERAN | TERME MERANO

Thermenplatz/piazza Terme

Tel. +39 0473 252000

www.thermemeran.it

www.termemerano.it

FREIBAD LIDO MERAN

LIDO DI MERANO

LIDO MERANO OUTDOOR POOL

Schwimmbadstraße 38/via Lido 38

Tel. +39 0473 447651

www.meranarena.it

siehe Seite | vedi pag. | see page 88

DORF TIROL | TIROLO:

LIDO TIROL | LIDO DI TIROLO

Gnaidweg 2/via Gnaid 2

Tel. +39 339 1467079

lidotirol@gmail.com

LANA:

FREIBAD LIDO LANA

LIDO LANA

FREIBAD LANA OUTDOOR

Boznerstr. 67/via Bolzano 67

Tel. + 39 388 8999022

www.lido-lana.com

GARGAZON | GARGAZZONE:

NATURBAD GARGAZON

PISCINA NATURALE GARGAZZONE

NATURAL SWIMMING POOL GARGAZON

Bahnhofstr. 37/via Stazione 37

Tel. +39 0473 291129

www.naturbad-gargazon.it

PASSEIER | PASSIRIA | PASSEIERTAL VALLEY:

SPORTARENA PASSEIER | PASSIRIA

Gänsboden 14-16/Plan delle Oche 14-16

39015 St. Leonhard | San Leonardo

Tel. +39 0473 656226

www.sportarena.it

SPORTZENTRUM MÄRTIN

CENTRO SPORT MÄRTIN

SPORTZENTRUM MÄRTIN

Jaufenstraße 4/via Giovo 4

39010 St. Martin in Passeier

Tel. +39 320 6504292

hub.schwarz@yahoo.it

Paragliding

TANDEMCLUB IFINGER

Tel. +39 339 7631715

www.tandemclub.it

TANDEMFLÜGE FLY HIRZER

Tel. +39 334 2662424

www.flyhirzer.com

TANDEMFLÜGE FLY MERAN

Tel. +39 333 5438555

www.paragliding-meran.com

FLY42 - TANDEMFLÜGE

Tel. +39 320 7454474

www.fly42.it

TIROLFLY-ADLERHORST

Tel. +39 335 6766891

www.tirolfly.com

Rafting & Kayak

SÜDTIROL RAFTING EXPEDITIONS

Tel. +39 349 4178393

www.suedtirolrafting.com

Reiten Cavalcare Riding

MERAN | MERANO:

REITZENTRUM MERAN

CENTRO EQUESTRE MERANO

Tel. +39 0473 232481

www.centroequestremerano.it

HAFLING | AVELENGO:

REITSTALL | MANEGGIO SULFNER

Hafling/Avelengo

Tel. +39 366 6514449

www.hotel-sulfner.com/reitstall

REITSCHULE VÖRAN

SCUOLA DI EQUITAZIONE VERANO

Vöran/Verano

Tel. +39 366 5203036

www.reiterhof-bacher.com

PASSEIER | PASSIRIA:

QUELLENHOF

St. Martin in Passeier

San Martino in Passiria

Tel. +39 0473 645474

www.quellenhof.it



Speedhiking

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

☞ Burgstall - Vöran (Sunnseitnsteig).

Retour mit der Seilbahn.

Postal - Verano (sentiero Sunnseit).

Ritorno con la funivia.

Burgstall - Vöran (Sunnseit path).

Retourn with the cable car.

↔ 4,3 km

⬆ 910 m

www.hafling.com

Trailrunning

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

☞ Wurzer Alm - Vöraner Joch - Auenjoch -
Wurzer Alm

Malga Wurzer - Vöraner Joch - Auenjoch -
Wurzer Alm

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

↔ 9 km

⬆ 350 m

⬆ 350 m

www.hafling.com

NATURNS | NATURNO: PANORAMARUNDE

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

Municipio - sentiero n. 10 fino alla funiva

Unterstell - direzione Innerforchhof - Alta

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

Municipio

Municipality - path no. 10 until the Unter-

stell Cable Car - direction Innerforchhof -

Merano High Mountain Trail no. 24 -

Grubhof - path no. 6 - Municipality

↔ 10,7 km

⬆ 986 m

⬆ 986 m



Tennis

MERAN | MERANO:

TENNIS MERANARENA

INDOOR & OUTDOOR

Piavestraße 46/via Piave 46

Tel. +39 0473 236550

www.meranarena.it

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

DORF TIROL | TIROLO:

Ruprechtsweg 22/via Ruprecht 22

39019 Dorf Tirol/Tirolo

ulliu69@hotmail.com

Tel. +39 338 8013794

LANA:

Tennis Lan.arena Indoor & outdoor

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

Tel. +39 0473 563535

www.lanarena.com

TSCHERMS | CERMES:

Tennis & Padeltennis

Tennis Gerhard Outdoor

Gampenstr.1b/via Palade 1b

Tel. +39 347 0372340

tennisgerhard@gmail.com

PASSEIER | PASSIRIA:

SPORTARENA PASSEIER | PASSIRIA

Gänsboden 14-16/Plan delle Oche 14-16

39015 St. Leonhard | San Leonardo

Tel. +39 0473 656226

www.sportarena.it

SPORTZENTRUM MÄRTIN

CENTRO SPORT MÄRTIN

SPORTZENTRUM MÄRTIN

Jaufenstraße 4/via Giovo 4

39010 St. Martin in Passeier | San Martino

Tel. +39 320 6504292

hub.schwarz@yahoo.it





Climbing

MERAN | MERANO:
KLETTERN IN DER „ROCKARENA“
ARRAMPICATA SPORTIVA ALLA
ROCKARENA
CLIMBING AT THE ROCKARENA
Gampenstraße 74/via Palade 74
Tel. +39 0473 234619
www.rockarena.it
siehe Seite | vedi pag. | see page 88-89

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

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

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

Minigolf

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

Golf

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

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

LANA:
● **KLETTERGARTEN TISNER AUEN**
Der Klettergarten Tisner Auen hat seine
Wandausrichtung nach Osten und bietet
Kletterei in verschiedenen Schwierigkeits-
graden und ist somit auch für Familien mit
Kindern geeignet.
Start: Gargazon/Tisner Auen
Schwierigkeitsgrad: 4a-8a

LA PALESTRA DI ROCCIA “TISNER AUEN”
La palestra di roccia situata presso le “Tisner
Auen”, con la sua parete esposta a est, offre
itinerari di arrampicata per tutti i livelli di
difficoltà, rendendola adatta anche a famiglie
con bambini.
Partenza: Gargazzone/Tisner Auen
Difficoltà: 4a-8a

THE CLIMBING AREA “TISNER AUEN”
The climbing area at “Tisner Auen,” with its
east-facing wall, offers climbing routes of
various difficulty levels, making it suitable
for families with children.
Starting point: Gargazon/Tisner Auen
Difficulty: 4a-8a



**PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA |
PASSEIERTAL VALLEY:**
● **KLETTERSTEIG „STULLER WASSERFALL“**
Dieser Klettersteig startet vom Parkplatz
in Moos. Er ist für Geübte und verfügt über
teils mittelschwere sowie schwere Passagen.

VIA FERRATA KNOTT
Questa via ferrata si parte dal parcheggio di
Moso ed è per escursionisti esperti e presen-
ta tratti di difficoltà media e difficile.

VIA FERRATA “STULLER WASSERFALL”
This via ferrata begins at the parking area
in Moos. It is designed for skilled climbers,
offering sections of moderate to challenging
difficulty.

Jeden Freitag geführte Klettersteigtouren.
Info: Tourismusverein Passeiertal
Ogni venerdì escursioni settimanali lungo le
vie ferrate. Info: Ufficio turistico Val Passiria
Guided tours on the via ferrata every Friday.
Info: Tourist Info Passeiertal

**PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA |
PASSEIERTAL VALLEY:**
SPORTARENA PASSEIER | PASSIRIA
Gänsboden 14-16/Plan delle Oche 14-16
39015 St. Leonhard | San Leonardo
Tel. +39 0473 656226
www.sportarena.it

For the family

HAFLING/MERAN 2000

AVELENGO/MERANO 2000:

ALPIN BOB MERAN 2000

1,1 km

Tel. +39 0473 234821

info@meran2000.com

www.meran2000.it

LAPAKAFUN

Lama- und Alpakawanderungen

Escursioni con lama e alpaca

Llama and alpaca hikes

Tel. +39 340 2687045

lapakafun@gmail.com

PASSEIERTAL | VAL PASSIRIA |

PASSEIERTAL VALLEY:

MOUNTAINCART IN PFELDERS | PLAN

3,5 km

Tel. +39 0473 646721

bergbahnen@pfelders.info

www.pfelders.info

FISCHEN | PESCA | FISHING

Fliegenfischen in der Passer

Pesca a mosca nel Passirio

Fly fishing in the Passer

Tel. +39 0473 656188

www.passeiertal.it

NAHERHOLUNGSZONE

AREA RICREATIVA

RECREATION AREA

Fischerteich beim Sandhof

Laghetto presso il Sandhof

Fish pond at the Sandhof

Tel. +39 0473 656188

www.passeiertal.it

SPIDERPARK PFELDERS | PLAN

Tel. +39 377 3269315

info@spiderpark.info

www.spiderpark.info

LAMATREKKING

Tel. +39 0473 656188

info@passeiertal.it

www.passeiertal.it



ACHTSAM AM BERG & IN DER STADT

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

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

www.meran.eu

IN MONTAGNA E IN CITTÀ, CON RISPETTO

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

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

www.merano.eu

MINDFUL ON THE MOUNTAIN & IN THE CITY

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

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

www.merano.eu/en

Legende Legenda

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

HAST DU MICH ZU ENDE GELESEN?

Wirf mich nicht weg, bring mich zurück und lass mich noch einmal lesen!

HAI FINITO DI LEGGERMI?

Non gettarmi via, riportami dove mi hai trovato e fammi leggere ancora!

DONE READING?

Don't toss me, take me back where you found me and let me be read again!



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

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

Per mantenervi aggiornati scaricate la Merano App!

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

To stay informed, download the Merano App!

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen könnten nachträglichen Änderungen unterliegen.

Die Kurverwaltung Meran haftet nicht für die Richtigkeit jener Inhalte, die von Dritten zur Verfügung gestellt wurden.

Le informazioni contenute in questa brochure possono essere soggette a modifiche.

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

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

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

Grafic: Kurverwaltung Meran | Azienda di Soggiorno Merano

Map: Renzo Panfilo

Photos: IDM Südtirol | Alto Adige: Patrick Schwenbacher (Cover), Alex Moling, Marion Lafogler, Patrick Schwenbacher, Henryk Berlet, Frieder Blickle, Alex Filz, Tommy Hetzel, Manuel Kottersteger, Maïke Wittreck, Daniel Geiger, Thomas Tribus, Benjamin Pfitscher, Klaus Peterlin, Helmuth Rier, Florian Andergassen, Fabio Rubini, Stefan Mahlknecht

Print: Südtirol Druck

merano



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