

GITSCHBERG  
JOCHTAL

—  
Brixen Südtirol



# Südtiroler Almblüte

---

Malghe in fiore

16.05. – 06.06.2026

## Aufatmen und Krafttanken

Macht es der auflebenden Natur gleich!  
Recht euch der Sonne entgegen, atmet die reine Bergluft, spürt das kalte, klare Quellwasser, stärkt eure Wurzeln und kommt in Bewegung.  
Ein einzigartiges Wochenprogramm lädt ein, diese besondere Zeit in den Bergen neu zu entdecken. In den teilnehmenden Hütten und Hofschänken genießt ihr zudem spezielle saisonale Südtiroler Köstlichkeiten.

## Ricaricatevi, respirate profondamente

e ammirate il risveglio della natura!  
Un ricco programma settimanale vi invita a riscoprire l'incanto della primavera alpina, con tante attività e ... con le speciali delizie culinarie servite dalle baite e osterie contadine che partecipano all'iniziativa.



Teilnahme nur  
mit Anmeldung:  
Partecipazione solo  
con iscrizione:



Gitschberg Jochtal | Rio Pusteria

Tel.: +39 0472 886 048  
info@gitschberg-jochtal.com  
info@riopusteria.it

Natz-Schabs | Naz-Sciaves

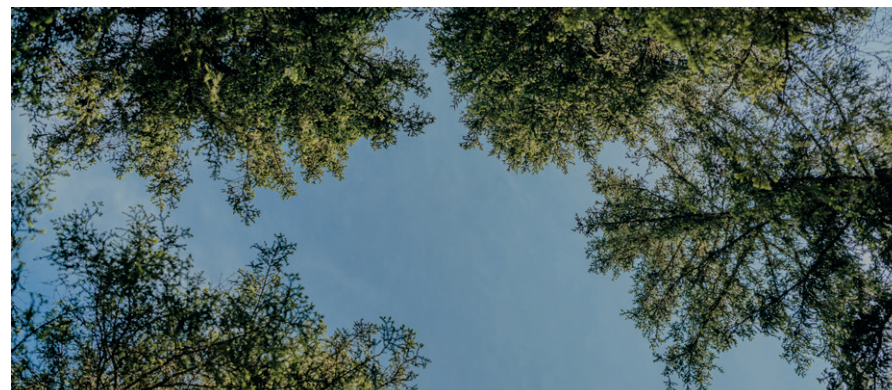
Tel.: +39 0472 415 020  
info@natz-schabs.info

**GITSCHBERG  
JOCHTAL**

—  
Brixen Südtirol

**NATZ-SCHABS**


—  
Brixen Südtirol





## HIGHLIGHT


## — Naturzeit für die ganze Familie: Achtsam wachsen, spielerisch entdecken


(Questa attività si svolge in lingua tedesca.)

 **Samstag | Sabato**  
16.05. + 06.06.26

 **Dauer | Durata**  
ca. 2,5 h

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
09:40 Uhr, Parkplatz Zumis in Rodeneck  
ore 09.40, Parcheggio Zumis a Rodengo

 120 m  
4 km  
1 h

 Brixen Südtirol Guest Pass:  
5,00 €

Gitschberg Jochtal Mobilcard,  
Natz-Schabs Mobilcard:  
10,00 €

Gemeinsam mit Mentaltrainerin und Naturbegleiterin Stephanie startet ihr achtsam in die Natur, um verdeckte Alltagsmuster zu erkennen und positiv umzuformen. Während die Erwachsenen durch gezielte Übungen mentale Klarheit gewinnen und neue Kraft für die Zeit nach dem Urlaub tanken, erleben die Kinder ein spannendes Natur-Abenteuer.

- **Sinnliche Anknüpfung:** Wir fördern die Wahrnehmung (Hören, Fühlen, Sehen, Schmecken) durch ein interaktives Achtsamkeitsspiel für Groß und Klein.
- **Baum-Meditation und Reflexion:** Eine geführte Meditation direkt im Wald hilft den Erwachsenen, festgefahrene Glaubenssätze zu erkennen. Die Kleinen können zur Ruhe kommen.
- **Neuausrichtung:** Während die Eltern drei persönliche Leitsätze positiv umschreiben, entdecken die Kinder mit Stephanie spielerisch die Geheimnisse der Natur.
- **Perspektivenwechsel:** Naturspiele zum Thema „Blinde Flecken“ zeigen uns, dass es in der Natur wie im Leben immer wieder Neues zu entdecken gibt, wenn man den Blickwinkel ändert.

## — Geführte E-Bike-Tour: Bike und Käse

Tour guidato in e-bike: bike e formaggio



**Montag | Lunedì**  
18.05. + 25.05. + 01.06.26



**Dauer | Durata**  
ca. 5 h



**Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
09:30 Uhr, Bahnhof Mühlbach  
ore 09.30, Stazione ferroviaria  
di Rio di Pusteria



600 ⚡  
40 km



Brixen Südtirol Guest Pass:  
**65,00 €**

Gitschberg Jochtal Mobilcard,  
Natz-Schabs Mobilcard:  
**80,00 €**

(inkl. E-Bike, Helm, Führung und Verkostung | incl. bici elettrica, casco, visita e degustazione)

Die Tour führt euch über Vintl und Kiens in die Rienzstadt Bruneck. Das lebhaftes Städtchen gilt als das Herz des Pustertales. Nach einem kurzen Aufenthalt geht es auf einer Alternativroute zurück nach Mühlbach. Auf dem Rückweg macht ihr noch einen Stopp bei der Schaukäserei Capriz. Dort erwartet euch eine Führung durch das Käsemuseum und eine Verkostung von feinstem Weich- und Schnittkäse aus 100% Südtiroler Ziegen- und Kuhmilch.

Passando per Vandoies e Chienes, questo tour vi porterà a Brunico, la vivace cittadina sul fiume Renza, nel cuore pulsante della Val Pusteria. Dopo una breve sosta si torna a Rio di Pusteria su un percorso diverso per fare tappa al caseificio-museo Capriz, dove vi aspetta una visita guidata con degustazione di deliziosi formaggi a pasta molle e dura prodotti con latte vaccino e di capra dell'Alto Adige.

## — Frühlingswanderung mit Aussicht

Escursione di primavera con panorama



**Dienstag | Martedì**  
19.05. + 26.05. + 02.06.26



**Dauer | Durata**  
ca. 7 h



**Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
09:40 Uhr, Parkplatz Zumis in Rodeneck  
ore 09.40, parcheggio Zumis a Rodengo



466 ⚡  
8,2 km  
5,5 h



Brixen Südtirol Guest Pass:  
**10,00 €**

Gitschberg Jochtal Mobilcard,  
Natz-Schabs Mobilcard:  
**20,00 €**

Auf dieser Frühlingswanderung zum Astjoch auf der Rodenecker-Lüsner Alm genießt ihr weite Panoramablicke über die umliegenden Berge. Ihr wandert über sanfte Almwiesen, atmet die frische Bergluft und erlebt die ersten warmen Sonnenstrahlen. Unterwegs kehrt ihr in eine Hütte ein – ideal für eine genussvolle Auszeit in der Natur.

Questa escursione primaverile al giogo d'Asta, sull'Alpe di Rodengo e Luson, regala splendidi scorci. Attraverserete verdi prati alpini, respirando aria pura e godendovi il sole primaverile. È prevista anche una sosta in baita, per mangiare qualcosa di buono in mezzo alla natura.

## — Morgenwanderung mit Bergfrühstück in Terenten

Escursione mattutina con colazione alpina a Terento



**Mittwoch | Mercoledì**  
20.05. + 27.05. + 03.06.26



**Dauer | Durata**  
ca. 5 h



**Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
07:00 Uhr, Parkplatz Winnebachtal Terenten  
Ore 07.00, Parcheggio Val Vena Terento



900 ⚡  
11 km  
3,5 h



Brixen Südtirol Guest Pass:  
**20,00 €** (inkl. Frühstück | incl. colazione)

Gitschberg Jochtal Mobilcard,  
Natz-Schabs Mobilcard:  
**30,00 €** (inkl. Frühstück | incl. colazione)

Unser Wanderführer nimmt euch mit auf eine Wanderung in den frühen Morgenstunden. Der etwas anspruchsvolle Fußmarsch (2h Aufstieg) bietet gleichermaßen herrliche Wälder sowie eindrucksvolle Bergmassive, welche ihr am frühen Morgen noch viel besser wahrnehmen könnt. Auf der 2.312 Meter gelegenen Tiefrastrenhütte angekommen, erwartet euch ein Bergfrühstück und ein atemberaubendes Panorama zum Krafttanken.

Per questa escursione un po' impegnativa (2 ore di salita) si parte di buon'ora, salendo tra magnifici boschi e vette maestose che si lasciano apprezzare ancora meglio nella tersa aria mattutina. A 2.312 metri di quota vi aspetta il rifugio Tiefrastrenhütte con una bella colazione di montagna, da gustare ammirando il panorama mozzafiato.



## — Waldbaden beim Wasserfall in Obervintl

Forest bathing alla cascata di Vandoies di Sopra



**Donnerstag | Giovedì**  
21.05. + 28.05. + 04.06.26



**Dauer | Durata**  
ca. 2 h



**Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
10:30 Uhr, Parkplatz Obervintl/Kirche  
ore 10.30, Parcheggio presso  
la chiesa a Vandoies di Sopra



Brixen Südtirol Guest Pass:  
**5,00 €**  
Gitschberg Jochtal Mobilcard,  
Natz-Schabs Mobilcard:  
**10,00 €**

Aufmerksam die Steinchen und Wurzeln unter den Füßen spüren, das Ziepen der Waldvögelchen hören, die Aromen der Kieferbäume, das Moos, den Waldboden und die Wildkräuter mit allen Sinnen genießen, innehalten, bewusst atmen und entschleunigen. Beim Wasserfall angekommen, könnt ihr die Kraft des Wassers und die Energie der Elemente auf euch wirken lassen.


Percepire le radici e i sassolini sotto i piedi, ascoltare il cinguettio degli uccellini nel bosco, respirare i profumi di pino, di muschio, del sottobosco e delle erbe selvatiche. Un'occasione per fermarsi un attimo, respirare consapevolmente e rallentare i ritmi. Arrivati alla cascata, potrete lasciarvi pervadere dal potere dell'acqua e degli elementi.


## HIGHLIGHT

### — Wild und Wunderbar – Kräuterwanderung in Meransen

Meraviglie selvatiche – escursione erboristica a Maranza

 **Freitag | Venerdì**  
22.05. + 29.05. + 05.06.26

 **Dauer | Durata**  
ca. 5 h

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
09:00 Uhr, Parkplatz Altfasstal Meransen  
ore 09.00, parcheggio Valle d'Altafossa  
Maranza

 100 ♂  
6,5 km  
2 h

 Brixen Südtirol Guest Pass:  
25,00 €

Gitschberg Jochtal Mobilcard,  
Natz-Schabs Mobilcard:  
35,00 €

(inkl. Mittagssnack und Salbe | spuntino a pranzo e unguento inclusi)


Bei dieser Wanderung durchs Altfasstal zeigt euch unsere Kräuterexpertin, wie ihr essbare und heilkräftige Kräuter erkennt. An der Hütte bereitet ihr gemeinsam ein wild inspiriertes Mittagessen zu mit frischem Kräutersalat, Aufstrichen, Kräuterbrot und Blütencreme, alles aus gesammelten Natur-Schätzen. Zum Abschluss stellt ihr eine Allzweck-Wundsalbe für unterwegs her.


Durante l'escursione in Valle d'Altafossa, la nostra esperta vi insegnerà a riconoscere erbe commestibili e curative. Al rifugio cucinerete insieme un pranzo "selvatico" con insalata alle erbe, creme spalmabili, pane croccante e crema ai fiori. Infine, preparerete un unguento multiuso da portare nello zaino.


### — Geführte Apfelwanderung in Natz

Escursione guidata tra i meleti a Naz

 **Freitag | Venerdì**  
22.05. + 29.05. + 05.06.26

 **Dauer | Durata**  
ca. 1,5 h

 **Treffpunkt | Punto di ritrovo**  
10:00 Uhr, Dorfplatz Natz  
ore 10.00, Piazza del paese a Naz

 Brixen Südtirol Guest Pass,  
Natz-Schabs Mobilcard:  
**kostenlos | gratuito**  
Gitschberg Jochtal Mobilcard:  
15,00 €

Sagenhaft, gesund und von symbolischer Bedeutung ist die farbenfrohe Frucht, die hier überall blüht und reift. Die geführte Apfelwanderung beinhaltet neben dem lehrreichen Ausflug zu den Apfelbäumen, die hier allorts den Weg säumen, auch eine Filmvorführung und natürlich eine Apfelverkostung. Unser zertifizierter Apfelbotschafter beantwortet alle Fragen und serviert spannende Fakten rund um den Apfelanbau.

Il frutto colorato che fiorisce e matura ovunque qui è leggendario e salutare. L'escursione guidata all'insegna della mela comprende un'escursione didattica agli alberi di mele che costeggiano il sentiero, oltre alla presentazione di un filmato e, naturalmente, alla degustazione di mele. Il nostro certificato ambasciatore delle mele risponde a tutte le domande e fornisce informazioni interessanti sulla coltivazione delle mele.



# Südtiroler Almkost

## Sapori in malga

16.05.–06.06.2026



Direkt auf den schönsten Wanderwegen  
verführen erlesene frühlinghafte  
Spezialitäten den feinen Gaumen.

Sui bellissimi sentieri escursionistici  
potrete assaggiare una selezione  
di golose specialità primaverili.

Folgende teilnehmende Hütten und Hofschänken  
servieren euch Gerichte der Südtiroler Almkost:

Le seguenti baite e osterie contadine vi delizieranno  
con piatti dei Sapori in Malga:

**Bacherhütte**  
Gitschberg

**Gitschhütte**  
Gitschberg

**Nesselhütte**  
Gitschberg

**Pichlerhütte**  
Gitschberg

**Moserhütte**  
Altfasstal | Valle d' Altafossa

**Großberghütte**  
Altfasstal | Valle d' Altafossa

**Pranter Stadl Hütte**  
Altfasstal | Valle d' Altafossa

**Hofschank Heisla**  
Meransen | Maranza

**Anratterhütte**  
Jochtal

**Ochsenalm**  
Jochtal

**Gattererhütte**  
Fane Alm | Malga Fane

**Naturhotel Runa**  
Rodenecker-Lüsner Alm |  
Alpe di Rodengo-Luson

**Tiefrastrenhütte**  
Terenten | Terento



In Zusammenarbeit mit  
In collaborazione con



Alle Infos und Öffnungszeiten:  
Per maggiori informazioni:



# Südtiroler Almkost

Sapori in malga

Löwenzahnsalat, Kräuterknödel  
oder Fichtenrisotto mit Frischkäse?  
Südtirol hat viele kleine Küchegeheimnisse  
zu bieten, die rasch zum großen Highlight werden.

Insalata di tarassaco, canederli alle erbe o risotto  
all'abete rosso con formaggio cremoso?  
La cucina dell'Alto Adige ha tanti piccoli segreti  
che diventano vere e proprie attrazioni ...