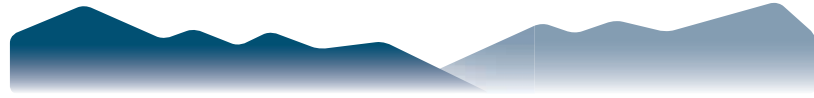


# sentalp



IHR URLAUBS- UND FREIZEITMAGAZIN AUS SÜDTIROL

**RATSCHINGS**  
RIDNAUNTAL  
RATSCHINGSTAL  
JAUFENTAL  
**STERZING**  
FREIENFELD  
WIESEN-PFITSCH  
**GOSENSASS**  
PFLERSCHTAL  
BRENNER

## » perfekt gekämmte pisten

Mit Toni und Peter Obex  
im Pistenfahrzeug unterwegs

» das erfrischende  
paradies auf erden

Zu Besuch im Relaxbad Balneum in Sterzing

» spuren im schnee

Naturnahe Skitourenlenkung im Pflerschtal

**WINTER 2016**



(v. l.) Manuela Stuefer, Josef Turin  
und Thomas Gschließer,  
Tourismusvereine Gossensass,  
Sterzing und Ratschings

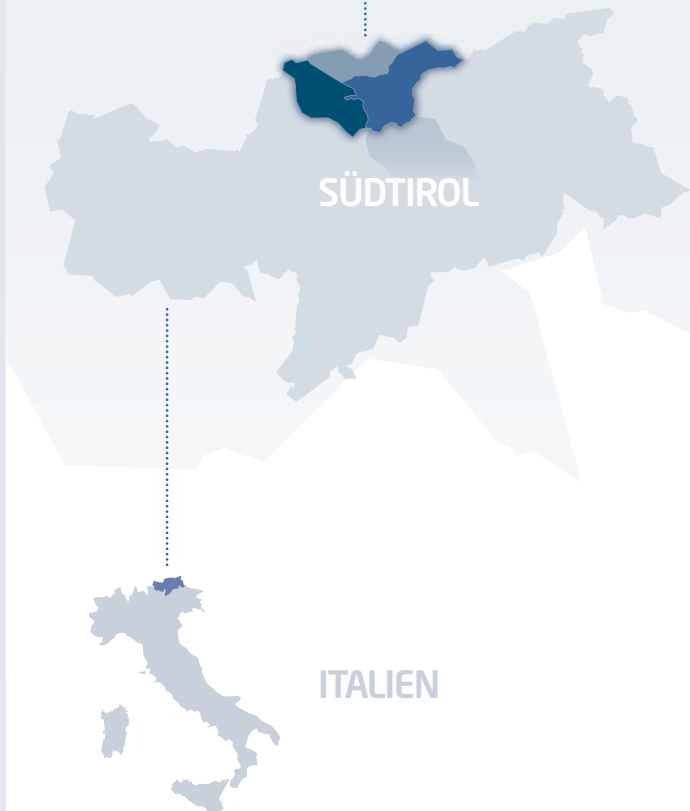
Liebe Leserinnen, liebe Leser,

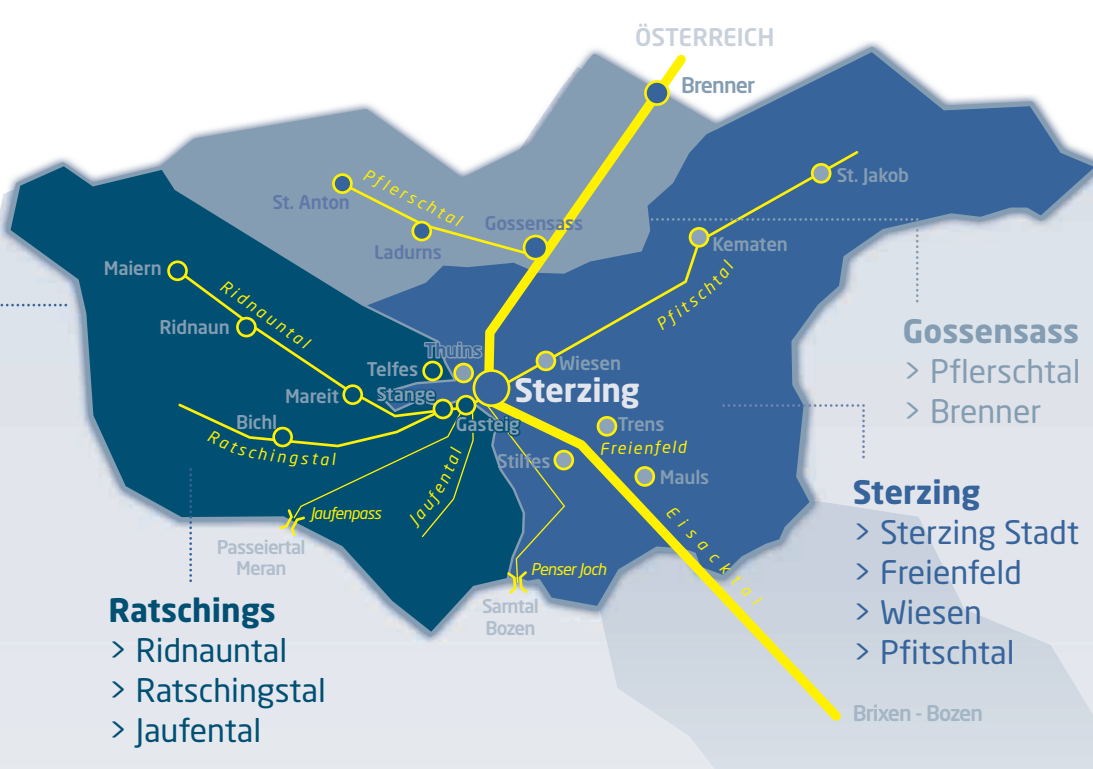
89 Tage und Nächte. So lange logiert er bei uns, der Winter. Astronomisch gesehen. Dass er eing\_checked hat, merken wir meistens dann, wenn die ersten Schneeflocken vom Himmel und die Temperaturen unter Null gefallen sind. 2.136 Stunden, kalt, klar und sonnig, stehen uns wieder bevor. Wie Sie jeden Augenblick davon genießen können, lesen Sie in dieser Sentalp-Ausgabe: Wir präparieren mit den beiden Brüdern Toni und Peter Obex eine Schicht lang die Pisten im Skigebiet Ratschings-Jaufen. Und weil wir grad dort sind, werfen wir auch einen Blick in die Töpfe der alpin-mediterranen Küche in den acht Skihütten. Am Roßkopf gibt es die längste beschneite und auch sicherste Rodelbahn im Alpenraum – wir haben sie getestet. Nach einem Zwischenstopp in Fichti's 5.000 m<sup>2</sup> großen Kinderland in Ladurns geht es die beiden lawinensicheren skitourengelenteten Routen auf den Pfaffenberg und zur Bergstation hinauf, wo im Lawinentestzentrum rund um die Uhr mit Sonden, LVS-Geräten und Piepsern der Ernstfall geübt werden kann. Sportlich-flott geht es weiter: ein Plausch mit ÖSV-Snowboardtrainer Manuel Kruselburger, auf Langlaufskiern seine Runden ziehen, im hautengem Rennanzug auf Hornschlitten über die Eisbahn rasen – und nach einem abwechslungsreichen Tag im Freien ausspannen im Relaxbad Balneum in Sterzing. Und weil das Christkind nicht mehr weit ist, berichten wir in dieser Ausgabe auch über weihnachtliche Bräuche wie den Adventkranz, die Krippe, Rachnächte, Barbarazweige und die Thomasnacht, die längste Nacht des Jahres, in der Träume den Namen des Zukünftigen verraten ... Genießen Sie ihn, diesen Winter, bevor er am 21. März wieder ausziehen wird. Manchmal lässt ihn der Frühling ein paar Tage länger bleiben. Auch das ist schön: tauender Schnee, Krokusse, sonnenskifahren bis Ostern.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unseren Ferienorten!

**Die Tourismusvereine Ratschings, Sterzing und Gossensass**

## » vorwort





» orientierung

## Ratschings

- > Ridnauntal
- > Ratschingstal
- > Jaufental

## Gossensass

- > Pflerschtal
- > Brenner

## Sterzing

- > Sterzing Stadt
- > Freienfeld
- > Wiesen
- > Pfitschtal

### >06 | perfekt gekämmte pisten

Wenn ein erlebnisreicher Skitag zu Ende geht, fängt ihre Arbeit erst an. Die Brüder Toni und Peter Obex sorgen mit einem perfekt eingespielten Team im Skigebiet Ratschings-Jaufen jede Nacht für top präparierte Pisten.

### >12 | einkehrschwung mit biss

Zarter Lambraten, deftige Schweinshaxen, Knuspriges vom Grill: In den urigen Skihütten im Skigebiet Ratschings-Jaufen läuft jedem hungrigen Skifahrer das Wasser im Mund zusammen.

### >14 | chopper on tour

Die 9,6 km lange Rodelbahn am Rosskopf ist die längste beschneite und beleuchtete Italiens und eine der sichersten im Alpenraum. Testdrive auf der „Königin der Abfahrten“.

### >16 | skispaß für kleine schneehasen

In Fichti's Kinderland, dem 5.000 Quadratmeter großen Kinderwinterpark an der Talstation der Bergbahnen Ladurns, kommen kleine Schneeabenteurer voll auf ihre Kosten.

### >18 | alle jahre wieder ...

Vom ersten Adventssonntag an bereiten uns klangvolle Lieder vom Christkind, der verführerische Duft von Zimtsternen sowie liebevoll dekorierte Häuser auf das schönste Fest im Jahr vor. Alte und neue Bräuche rund um Weihnachten.

### >20 | das erfrischende paradies auf erden

In einer großzügigen Saunalandschaft den Alltag vergessen, im erfrischenden Nass des Hallenbades Erholung finden, einfach die Zeit genießen: Das Relaxbad Balneum in Sterzing ist der beste Ort für ganz entspannte Stunden.

### >24 | spuren im schnee

Immer mehr Winterfans erkunden unsere verschneite Berglandschaft bei einer Skitour. Um dabei den Lebensraum der Pflanzen und Tiere nicht zu gefährden, wurde im Pflerschtal ein Projekt zur Skitourenlenkung realisiert.

### >28 | lawinentestzentrum ladurns

Lawinen bergen Gefahren für Pulverschneebegeisterte. Ganz ausschließen lässt sich das Risiko bei einer Skitour oder im Tiefschnee abseits der Skipisten nie. Hubert Eisendle über die Übungsmöglichkeiten im Lawinentestzentrum Ladurns.

### >30 | talent ist voraussetzung

Manuel Kruselburger hat als Co-Trainer des Snowboard Teams Austria im Österreichischen Skiverband (ÖSV) seinen Traumjob gefunden – und bastelt hart an seiner Karriere weiter.

### >32 | ein fest für langlaufrfreunde

Auf den Loipen in unseren Ferienorten herrscht in den Wintermonaten Hochbetrieb – besonders wenn in Ridnaun und in Pfitsch der Startschuss zu zwei beliebten Volksläufen fällt.

### >36 | rasante schlitten für wagemutige

Jahrhundertlang diente der Hornschlitten den Bergbauern im ganzen Alpenbogen als unentbehrliches winterliches Transportgerät. Daraus hat sich ein hochmodernes Sportgerät entwickelt.

» inhalt

KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS





## » dem himmel so nah

Wie ein Fels in der Brandung steht es da, zeigt uns im luftigen Bergsommer den Weg, mahnt uns zur Achtsamkeit. Wie selbstverständlich nimmt es erschöpfte Wanderer in Empfang, wacht über deren Gipfelsieg. Mächtig und erhaben, zwischen Himmel und Erde, thront das Gipfelkreuz hoch über dem Tal. In den langen Wintermonaten hüllen es Eis und Schnee in einen dicken Mantel. Dann ist auch ihm eine Atempause vergönnt.

Text: Barbara Felizetti - Sorg  
Foto: Christian Parigger - Botzer, 3.250 m

» perfekt

# gekämmte pisten

Mit Toni und Peter Obex im Pistenfahrzeug unterwegs

Text Karl Polig | Fotos Alex Zambelli | TV Ratschings | © PRINOTH





Wenn ein erlebnisreicher Skitag zu Ende geht, fängt ihre Arbeit erst an. Die Brüder Toni und Peter Obex sorgen mit einem perfekt eingespielten Team im Skigebiet Ratschings-Jaufen jede Nacht für top präparierte Pisten.

So gegen 16 Uhr, wenn für die Liftboys die letzte Arbeitsstunde anbricht, beginnt für Toni Obex die Schicht. Er gehört zur Truppe der „Schneekatzfahrer“ im Skigebiet Ratschings-Jaufen und hat die Aufgabe, gemeinsam mit seinen sechs Kollegen für perfekte Pisten und griffige Loipen zu sorgen. Dieses

Ziel verfolgt er mit Fachkenntnis und großer Leidenschaft. Der perfekte Zustand der Pisten gilt nämlich als maßgebliche Visitenkarte und als fundamentales Qualitätsmerkmal für jedes Skigebiet. Skifahrer und Snowboarder wissen zwar die modernsten Aufstiegsanlagen sehr zu schätzen, doch erst der maximale Spaß auf perfekt präparierten Abfahrten bringt sie zum Schwärmen.

Während die Pisten sich allmählich entvölkern, die Unerstättlichsten unter den Skifahrern sich ein letztes Mal vom Lift auf den Berg hieven lassen und in den Skihütten ausgelassene Stimmung herrscht, werden





## LEITWÖLFE erobern die Pisten

Die Zeiten, in denen der Schnee auf den Abfahrten noch mühsam von zahlreichen Freiwilligen mit ihren Skiern festgetreten wurde, sind zum Glück längst vorbei. Heute sind im Skigebiet Ratschings-Jaufen fünf LEITWÖLFE der Firma Prinoth in Sterzing gleichzeitig im Einsatz. Seit in den 1960er Jahren die ersten Prototypen eingesetzt wurden, haben diese Geräte eine enorme technische Entwicklung hinter sich. Während die ersten einfachen Geräte noch eher einer Kreuzung zwischen Armeepanzer und Traktor glichen, sind heute bärenstarke Maschinen im Einsatz, vollgepackt mit der neuesten



die „Katzen“ von ihren Herrchen einer Kontrollvisite unterzogen. Denn bevor sich die breiten Tore öffnen und die Pistenfahrzeuge ins Freie dürfen, überprüfen Toni und seine Leute deren technischen Zustand und checken den Füllstand von Diesel und Öl.

Liebevoll und mit großer Aufmerksamkeit betreut

jeder sein eigenes Gerät – und wenn einer behauptet, seines wäre das beste oder das allerschönste von allen, merkt man, dass Mensch und Maschine hier fast eine persönliche Beziehung eingegangen sind.

*»Als hätte ein Riese die Hänge mit einem feinzinkigen Kamm gestreichelt.«*

Spitzentechnologie. Am Bug verfügt der knallrot lackierte LEITWOLF über ein breites Räumschild, das wie die Schaufel eines Radladers hydraulisch und auf den Zentimeter genau auf die Piste gesenkt

werden kann. Am Heck arbeitet eine riesige Fräswelle, die feste Schneeklumpen oder

Eis fein zermahlt. Für eine gleichmäßige Verteilung sorgt schließlich das flexible, fein gezackte Glättbrett. „Das Ergebnis ist perfekt“, freut sich Toni. Die frisch präparierte Piste sieht immerhin aus, als →

KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS



hätte ein Riese die Hänge mit einem feinzinkigen Kamm gestreichelt.

Damit das über zehn Tonnen schwere Gerät nicht im Schnee versinkt und auf den Hängen nach der langen Skisaison wieder Gras wächst, fährt der etwa 4,50 m breite LEITWOLF auf Raupenketten. Diese verteilen den Druck so großflächig, dass im Vergleich dazu sogar ein Fußgänger den Boden stärker belasten würde. Ein 435 PS starker Dieselmotor sorgt dafür, dass dem schweren Gerät die Kraft nicht ausgeht. Zum Walzen der allersteilsten Pisten fasst sich der LEITWOLF allerdings selbst an der Nase. Dann nämlich klinkt Toni am oberen Ende des Hanges ein Stahlseil ein, das auf der drehbaren Winde hinter seiner Kabine montiert ist, und seilt sich mit dem LEITWOLF gemächlich und mit der nötigen Vorsicht den Steilhang hinab. Umgekehrt zieht die Winde die Schneekatze auch wieder hinauf.

**»Das Verbot der nächtlichen Pistenbenutzung ist nicht Schikane, sondern unerlässliche Sicherheitsregel.«**

*„Diese Windentechnik wenden wir manchmal auch an, wenn die Schneedecke relativ dünn ist“, erklärt*

Toni. Ansonsten könnten die Raupen bis auf den Untergrund vordringen, die Grasnarbe beschädigen oder Steine an die Oberfläche befördern. „Beides ist natürlich zu vermeiden.“ Wird das schwere Gerät jedoch vom Seil gezogen, sinken die Raupen nur mehr ganz wenig in den Schnee und die Piste kann problemlos präpariert werden. Dieses Seil könnte für Skifahrer, die noch zu später Stunde auf den Pisten unterwegs sind, allerdings auch zur tödlichen Gefahr werden, denn in der Dämmerung ist es kaum sichtbar. Das strikte Verbot der nächtlichen Pistenbenutzung ist deshalb nicht Schikane, sondern eine unerlässliche Sicherheitsregel.

### **Nächtliche Herren über 435 PS**

Als Herr über Hunderte von PS eine mächtige Pistenraupe durch die Bergwelt zu steuern, mag auf viele cool wirken, der Job ist allerdings kein Zuckerschlecken. Toni und seine Kollegen sitzen zwar in einer mollig warm geheizten Kabine auf einem komfortablen Schalensitz, doch die spätabendlichen oder nächtlichen Arbeitszeiten sind nicht jedermanns Sache. „In der Regel arbeiten wir bis gegen 23 Uhr, doch wenn viel zu tun ist, kann es auch weit nach Mitternacht werden“, so Toni. „Und wenn über Nacht Schnee fällt oder es starke Windverfrachtungen gibt, müssen wir auch frühmorgens nochmal raus.“

Die Bedienung der LEITWÖLFE erfolgt über einen Multifunktions-Joystick, ein beleuchtetes Display zeigt jederzeit alle notwendigen Informationen an. Toni steht während der Arbeit über Funk ständig in Verbindung mit seinen Kollegen. Eventuell auftretende Besonderheiten oder Probleme können so rasch besprochen werden.

„Die beiden Talabfahrten täglich wieder in einen Topzustand zu bringen, erfordert den größten Arbeitsaufwand“, sagt Toni und erklärt auch gleich warum: „Oben am Berg gibt es viele breite Pisten, die Skifahrer verteilen sich deshalb auf einer großen





Fläche und können den Pisten wenig anhaben. Auf der Talabfahrt hingegen rutschen alle auf einer verhältnismäßig kleinen Fläche, die dann entsprechend stärker beansprucht wird. Dadurch entstehen kleine Schneehaufen und rutschige Eisplatten. Wir müssen das dann auffräsen und den Schnee wieder schön gleichmäßig verteilen und festwalzen.“

Aber es gilt nicht nur, die verschiedenen Skipisten in Schuss zu halten. Auch der Funpark braucht fachkundige Pflege. Hier, wo mutige Freestyler auf Snowboard oder Skiern spektakuläre Sprünge wagen, fühlt sich der BISON wohl, eine extrem wendige Pistenraupe mit erweiterter Beweglichkeit von Räumschild und Fräse. „Der BISON ist perfekt geeignet für den Bau der diversen Jumps, Tables, Boxes und Curves, der Halfpipe oder der ‚Schnecke‘, ein besonderes Element in unserem Park“, erzählt Toni Bruder Peter, der bereits seit 15 Jahren hier arbeitet. Nach dem aufwendigen Erstaufbau im Dezember verbringt er hier jeden Tag ein bis zwei Stunden mit Ausbesserungsarbeiten. Nachdem er dann seinen BISON hinter das Gatter gesperrt hat, bekommt auch noch der HUSKY Auslauf. Dieser ist kleiner und leichter als der BISON und, wie schon sein Name vermuten lässt, ein ausgezeichneter Langstreckenläufer. Den ganzen

restlichen Abend ist Peter auf dem HUSKY noch im Einsatz, bis er die 5 km lange Rodelbahn präpariert und die 16 km lange Höhenloipe perfekt gespurt hat.

#### Frau Holle und ihre Helfer

All die Mühen fruchten aber wenig, wenn Frau Holle ihre Betten ausnahmsweise mal nicht schütteln will. In diesem Fall bekommen Toni und seine Männer eine Zusatzaufgabe: Mit Hilfe von 60 Schneekanonen versuchen sie dann, die fehlende weiße Pracht bestmöglich zu ersetzen. Auch diese Arbeit erfolgt meist in den Nachtstunden – sowohl die Temperaturen als auch die Strompreise sind zu dieser Zeit niedriger. Nur im äußersten Notfall sind die Kanonen auch tagsüber in Betrieb. Die Geräte werden mit den Pistenraupen an den richtigen Stellen positioniert und an die Wasser-, Strom- sowie Datenleitungen angeschlossen. Die gesamte Beschneiungsanlage wird elektronisch überwacht. „Bei Fehlfunktion eines Gerätes sehe ich sofort, wo ich eingreifen muss“, erklärt Toni. „Dann presche ich mit dem Motorschlitten zur defekten Kanone und versuche, das Problem zu lösen.“ Wenn aber die Lufttemperatur zu hoch ist, können die Wassertröpfchen, die fein zerstäubt aus den Düsen gesprüht werden, nicht gefrieren. „Dann nützt alles nichts – ich muss das Gerät ausschalten.“ Die Produktion von technischem Schnee ist zum Glück meist nur zu Saisonbeginn erforderlich. Sind die Pisten erst einmal richtig eingeschneit, ist höchstens noch von Zeit zu Zeit eine Nachjustierung nötig. Im Normalfall kann man sich aber darauf verlassen, dass Väterchen Frost seinen Mantel rechtzeitig über die Ratschinger Berge ausbreitet und sie großzügig in eine dicke weiße Pracht hüllt. ☁



KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS

# >> skigebiet ratschings-jaufen

Einkehrschwung mit Biss

Text Barbara Felizetti Sorg Fotos TV Ratschings

Zarter Lamnbraten, deftige Schweinshaxen, Knuspriges vom Grill: In den urigen Skihütten im Skigebiet Ratschings-Jaufen läuft jedem hungrigen Skifahrer das Wasser im Mund zusammen. Schneesicher, familienfreundlich, top gepflegte Pisten: Nicht umsonst wurde das Skigebiet Ratschings-Jaufen von Skiresort.de, dem weltweit größten Testportal von Skigebietern, bereits mehrfach ausgezeichnet. Da sich jedoch auch beim nimmersattesten Schneevernarnten bisweilen der große Hunger breit macht, sorgen die Küchenchefs der acht urigen Skihütten am Pistenrand mit meisterhaft zubereiteten Gaumenfreuden auch kulinarisch für einen unvergesslichen Urlaub. Dass an den Wochenenden nur das Beste von Kitz und Lamm auf die Tische der **Kalcheralm** kommt, dafür sorgt Hüttenchef Toni höchstpersönlich. Da liegt der Duft schon in der Luft, noch bevor man

überhaupt die Speisekarte studiert hat. Wem der Sinn nach Köstlichkeiten vom Grill steht, der steuert Martins **Saxnerhütte** an, schließlich sind knusprige Schweinshaxen, Hähnchen & Co. kein Privileg des Grill-Sommers. In ein wahres Nudel- und Knödelparadies tauchen Ski- und Rodelfans im **Bergrestaurant Rinneralm** ein. Ob würzig oder mild, mit Käse oder Spinat oder gar als süße Nachspeise – wer die Wahl hat, hat bei Hausherr Ferdinand bekanntlich auch die Qual. Der Duft exquisiter Fischspezialitäten zieht am Wochenende auch den verwöhntesten Feinschmecker an. Mediterranes Flair verströmt auch die **Waldhütte**, wo allerlei Nudelgerichte – von luftig-leicht bis deftig-kräftig – den verwöhnten Genießerbaumen frohlocken lassen. Die besondere Empfehlung von Hausherr Armin: fein garnierte Rindstagliata – unübertroffen köstlich!




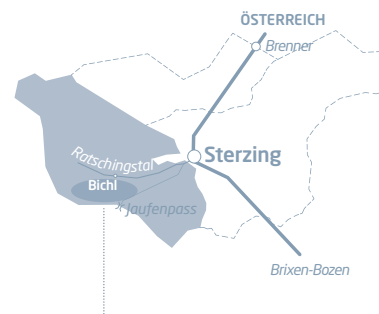
Zünftige Hausmannskost serviert Franz seinen zahlreichen Gästen auf der **Wasserfalleralm**. Sein knusprig-saftiger Lammbraten ist eine Wucht! Und bei den zahlreichen Vorspeisen zur Auswahl – selbstredend hausgemacht – kann einem ganz schön schwindlig

werden.

Ausgewählte traditionelle Speisen serviert Hausherr Andreas im **Gasthof Blosegg** seinen hungrigen Gästen, die sich auf der langen Talabfahrt eine gemütliche Pause gönnen. Einfach vorzüglich schmeckt es, wenn sich Spinatknödel, Kasnocken und Kartoffelteigtaschen mit Pfifferlingfüllung zu einem geschmackvollen Tiroler Tris vereinen. Für Fleischgerichte kommt nur Fleisch vom eigenen Bauernhof auf den Teller.

Auf Tradition setzt auch Sepp, der in seinem **Skistodl** nicht nur mit Schlutzkrapfen, Knödel und Speck für zufriedene Gesichter sorgt. Wer es doch lieber italienisch mag, kann bei einer knusprigen Pizza vom letzten Urlaub in der Toskana träumen. Wer am Fuße der Talabfahrt noch vom großen Hunger gepackt wird, findet in der **Ratschinger Stub'n** wohlthuende Erlösung. Für seinen saftigen Lambraten, im Tontopf serviert, hält Hausherr Konrad die Hand ins Feuer und die Pfanne auf dem Herd. Besonderen Duft verströmt das würzige Käsefondue aus echtem Ratschinger Almenkäse.

Schneesicher, familienfreundlich, top gepflegte Pisten: Dafür steht das Skigebiet Ratschings-Jaufen. Und kulinarische Hochgenüsse am Pistenrand sorgen für die wohlverdiente Extra-Portion Urlaub in den Ratschinger Winterbergen. 



#### Ratschings-Jaufen 1.300 – 2.150 m

- > 25 Pistenkilometer
- > 8 Aufstiegsanlagen
- > 20 verschiedene Pisten
- > Funslope
- > Buckelpiste
- > Kinderland
- > 5 km Rodelbahn
- > 16 km Höhenloipe und Skiwanderweg



Skigebiet Ratschings-Jaufen

#### » kontakt

Skigebiet Ratschings-Jaufen  
Tel. +39 0472 659153  
Fax +39 0472 659196  
info@ratschings-jaufen.it  
www.ratschings-jaufen.it

#### Öffnungszeiten

Anlagen: täglich 8.30 – 16.15 Uhr  
Skipass-Büro: täglich 8.00 – 17.00 Uhr

#### Skihütten am Pistenrand im Skigebiet Ratschings

Kalcheralm, Tel. +39 339 6268966  
Saxnerhütte, Tel. +39 339 8633515  
Waldhütte, Tel. +39 339 5951312  
Bergrestaurant Rinneralm, Tel. +39 0472 659249  
Wasserfalleralm, Tel. +39 339 5951312  
Gasthof Blosegg, Tel. +39 0472 659163  
Skistodl, Tel. +39 0472 659161  
Ratschinger Stub'n, Tel. +39 339 8087830

KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS

# >> freizeitberg

## Chopper on tour

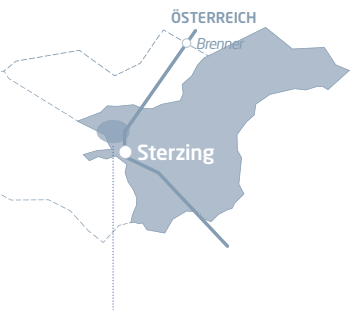
Text Renate Breitenberger · Fotos TV Sterzing



Die 9,6 km lange Rodelbahn am Rosskopf ist die die längste beschneite und beleuchtete Italiens und eine der sichersten im Alpenraum. Testdrive auf der „Königin der Abfahrten“.

Drei Grad Celsius, 20 Zentimeter Neuschnee. Der perfekte Tag, jemandem den Buckel runterzurutschen ... Ich schmunzle vielsagend, schnappe mir an der Sterzinger Talstation eine von 400 Leihrodern und gondole in der Sechser-Kabinenbahn auf den Roßkopf hinauf. Wenige Schritte neben der Bergstation treffe ich sie dann. Das ist sie also, die platt gewalzte schneeweiße „Königin“ der Rodelbahnen, schlängelt sich von 1.860 Metern hinunter ins Tal, in 17 Kehren, Geraden und Serpentinaen, mal steiler, mal flacher. Mit 9,6 Kilometern hat sie es zur längsten beschneiten und beleuchteten Abfahrt Italiens und laut ADAC-Testbericht (2011) zur sichersten im Alpenraum gebracht. Na dann, auf zum Test! Ich rücke meine Skibrille zurecht. Hintern auf die Rodel platziert, Beine nach vorne gestreckt. Lenken mit Fersen, bremsen mit Bergschuhen, das Gewicht je nach Kurve nach rechts oder links verlagern. Rodeln ist wie Rad fahren. Einmal gelernt, nie mehr verlernt.

Ich gebe mir einen Schubs und schon rauschen die eisenbeschlagenen Kufen meines Einsitzers über den breiten Forstweg. Fichten und Föhren, so weit das Auge reicht, glitzernder Schnee in der Vormittagsonne. Einst brachten Menschen mit hölzernen Schlitten Heu und Holz von den Almen ins Tal. Heute bin ich mein einziges Gepäck. Wind weht meine Wangen rot, gefühlte minus zehn Grad, die rechte Hand zieht den Wollschal zur Nase hoch. Plötzlich zischen zu meiner Linken zwei Rodler vorbei. „Ziuhui“, ruft mir einer zu. Ein Eichhörnchen am Wegesrand bringt sich aufgeregt in Sicherheit. Ich bleibe Genussrodler. Ein Chopper on tour, geht es mir durch den Kopf und ich muss wieder schmunzeln. Holzbanden sichern scharfe Kurven ab, kaum Bodenwellen auf der beschneiten Bahn, nur Einbahnverkehr. So cruist es sich gemütlich durch den Wald. Vor lauter Tagträumen habe ich kurz vor der zehnten Kehre an Tempo verloren. Meine Beine nehmen Schwung. Hopp ... und hopp! Bis mein Gesicht wieder Fahrtwind spürt. Einen Moment lang erlauben die Fichten einen Blick auf die weißgezuckerten Stadtdächer von Sterzing. Im Ziel werden 25 Minuten Abfahrt und 900 Höhenmeter hinter mir liegen. Meine




### Freizeitberg Rosskopf

1.535 - 2.116 m

- > 17 Pistenkilometer
- > 3 Aufstiegsanlagen
- > 8 verschiedene Pisten
- > Anfängergelände
- > Kinder Yogurt Land
- > 10 km beleuchtete und beschneite Rodelbahn
- > 6 km Winterwanderweg
- > 3 km Schneeschuhwanderweg

# rosskopf



Oberschenkel kribbeln, meine Wangen auch. Für eine zweite Fahrt bleibt heute keine Zeit. Leider. Nächstes Mal mit Freunden, denke ich mir, abends, an einem Dienstag oder Freitag, erst mit der Bahn hinauf (fährt bis 22.00 Uhr), dann nach einer Einkehr in der Furlhütte, im Roßstodl, im Sterzingerhaus oder in der Sternhütte über die flutlichtbeleuchtete Bahn ins Tal. Bin gespannt, wie die „Königin“ nachts aussieht. 

## » kontakt

Freizeitberg Rosskopf  
Tel. +39 0472 765521  
Fax +39 0472 767949  
info@rosskopf.com, www.rosskopf.com

## Öffnungszeiten

Anlagen: täglich 8.30 – 16.15 Uhr  
Umlaufbahn: März/April 8.00 – 17.00 Uhr  
Skipass-Büro: täglich 8.00 – 17.00 Uhr  
Abendbetrieb für Rodler:  
dienstags und freitags 19.00 – 22.00 Uhr

## Rodelbahnen in Ratschings, Sterzing und Gossensass

### » Ratschings

|   | Länge  | Schwierigkeit | Rodelverleih |
|---|--------|---------------|--------------|
| Innerratschings, Bergstation Ratschings | 5 km   | •••           | ✓            |
| Atscherwiesen, Obertelfes (beleuchtet)  | 1,9 km | •••           | -            |
| Waldeben, Jaufental (beleuchtet)        | 1,4 km | •••           | -            |

### » Sterzing

|   | Länge  | Schwierigkeit | Rodelverleih |
|---|--------|---------------|--------------|
| Rosskopf, Bergstation Sterzing (beleuchtet) | 9,6 km | ••            | ✓            |
| Birchwald, Stilfes                          | 1 km   | ••••          | -            |
| Grube, Pfitsch                              | 1,4 km | •••           | -            |
| Schmuders                                   | 3,5 km | •             | -            |
| Egg   | 2 km   | ••            | ✓            |

### » Gossensass

|                               | Länge  | Schwierigkeit | Rodelverleih |
|-------------------------------|--------|---------------|--------------|
| Ladurns, Bergstation Pflersch | 6,5 km | •••           | ✓            |
| Zirot, Brennerbad             | 6,5 km | •••           | -            |
| Allriss, Pflersch             | 3,5 km | •             | -            |
| Hühnerspielhütte, Gossensaß   | 4,6 km | ••••          | -            |



Freizeitberg Rosskopf

KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS

# » skigebiet

Skispaß für kleine Schneehasen

Text Susanne Strickner Fotos TV Gossensass



## Skigebiet Ladurns 1.300 - 2.150 m

- > 15 Pistenkilometer
- > 7 verschiedene Pisten
- > Übungswiese
- > Fichti's Kinderland
- > 6,5 km Rodelbahn
- > 11 km Winterwanderweg
- > Schneeschuhwanderungen

**Kleine Winterfreunde ganz groß:** In Fichti's Kinderland, dem 5.000 Quadratmeter großen Kinderwinterpark gleich an der Talstation der Bergbahnen Ladurns, kommen kleine Schneeabenteurer voll auf ihre Kosten.

Während Mama und Papa unbesorgt die sonnigen Pisten im Familienskigebiet Ladurns stürmen und die wunderschöne Winterlandschaft genießen, kümmern sich Fichti und seine Freunde um die Kids. Liebevoller und professionelle Kinderbetreuer sorgen für jede Menge Spaß, Action und beste Unterhaltung. An sechs Tagen pro Woche werden Kinder ab zwei Jahren aufmerksam betreut. Den richtigen Skischwung lernen sie spielend beim täglichen zwei- oder vierstündigen Skikurs mit geprüften Skilehrern.

Auch abseits der Pisten bietet Fichti's Kinderland ein abwechslungsreiches Programm. Ob bei einer

Schneeballschlacht oder beim Wandern im Schnee, bei einer lustigen Rodelpartie oder beim Schneebugbauen mit Freunden – im Kinderland in Ladurns stehen Spiel, Spaß und Spannung im Vordergrund. Eine warme, kindergerechte Mahlzeit darf dabei natürlich auch nicht fehlen. Sollte Frau Holle mal ihre Betten gar zu kräftig schütteln, gibt es in Fichti's bunten Räumlichkeiten viel Interessantes zu entdecken. Auf fortgeschrittene Pistenfans warten besondere Abenteuer beim Slalom, Freeski Action, Offroad oder Snowboarden. Übrigens: Die Skischule Ladurns ist mit dem Gütesiegel Gold für hervorragenden Skiunterricht und beste Kinderbetreuung ausgezeichnet. Um das Wohlfühlpaket für den Nachwuchs gebührend abzurunden, steht freitags das gemeinsame Abschlussrennen auf dem Programm, wo alle Champions um die heißersehnten Mitmach-Medaillen kämpfen. Dabei geht jeder als Sieger nach Hause,



# ladurns



mit vielen Erinnerungen an einen garantiert unvergesslichen Urlaub im Familienskigebiet Ladurns. 

## Fichti's Kinderprogramm

### > Sonntag

10.30 - 14.00 Uhr:

Information, gegenseitiges Kennenlernen, Einteilung in Gruppen, erste Schwünge im Schnee und gemeinsames Mittagessen

### > Montag bis Freitag

10.00 - 13.30 Uhr:

Skiunterricht und gemeinsames Mittagessen

13.30 - 16.00 Uhr:

weiterer Skiunterricht und Spiel

### > Jeden Freitag

Kinderskirennen für die kleinen Champions

## > Ski- & Snowboardschule Gossensass

Talstation Ladurns

Täglich 8.30 - 17.00 Uhr

Tel. & Fax +39 0472 632673

Handy +39 348 7062473

[info@skischule-gossensass.it](mailto:info@skischule-gossensass.it)

[www.skischule-gossensass.it](http://www.skischule-gossensass.it)



Skigebiet Ladurns

## >> kontakt

Skigebiet Ladurns

Tel. +39 0472 770559, Fax +39 0472 770540

[info@ladurns.it](mailto:info@ladurns.it), [www.ladurns.it](http://www.ladurns.it)

## Öffnungszeiten

Anlagen: täglich 8.30 - 16.15 Uhr

Skipass-Büro: täglich 8.00 - 17.00 Uhr,

samstags 8.00 - 18.00 Uhr

KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS



# » alle jahre

Bräuche und Traditionen rund um  
das Weihnachtsfest

Text Barbara Felizetti Sorg – Fotos TV Sterzing



# wieder ...

Das Weihnachtsfest liegt in der Luft: Vom ersten Adventssonntag an bereiten uns klangvolle Lieder vom Christkind, der verführerische Duft von Zimtsternen und Christstollen sowie liebevoll dekorierte Häuser und Wohnungen auf das schönste Fest im Jahr vor. Alte und neue Bräuche rund um Weihnachten.

> Nicht nur Kinderaugen leuchten jedes Jahr aufs Neue, wenn es beim Entzünden der Kerzen auf dem **Adventkranz** heißt: „Erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier, dann steht das Christkind vor der Tür.“

Als „Erfinder“ des Adventkranzes gilt der Theologe Johann Hinrich Wichern, der um 1850 in Hamburg als Erzieher tätig war und den ihm anvertrauten Kindern die Wartezeit bis Weihnachten verkürzen wollte.

> Aus derselben Zeit stammt auch der **Adventkalender**: Mit jedem geöffneten Türchen steigt die Vorfreude auf das große Fest. In Sterzing verwandelt sich im Advent die ganze Innenstadt in einen riesigen Adventkalender. Jeden Tag öffnen kleine Engel – begleitet von feierlicher Blasmusik – ein festlich geschmücktes Fenster eines Stadthauses.

> Der **Sterzinger Weihnachtsmarkt** mit unzähligen Südtiroler Qualitätsprodukten, die an liebevoll dekorierten Ständen angeboten werden, hat bereits seit Jahren Tradition. Als Mitglied der Vereinigung „Original Südtiroler Weihnachtsmärkte“ und des „Alpen-Advents“ ist er jedes Jahr ein beliebter Fixpunkt für zahlreiche Besucher aus nah und fern.

> Der hl. Barbara als Schutzpatronin der Bergleute kommt in unseren Ferienorten mit ihrer jahrhundertalten Bergbautradition besondere Verehrung zu-



teil. Ob das kommende Jahr ein glückliches sein wird, zeigen die **Barbarazweige** an. Wenn an Heiligabend Kirschzweige blühen, die am 4. Dezember, dem Barbaratag, noch vor Sonnenaufgang geschnitten wurden, dann steht im neuen Jahr Glück und Gesundheit ins Haus.

> Richtig schaurig geht's am „Tuifllog“ zu, wenn die **Krampusse**, die höllischen Begleiter des hl. Nikolaus, ihr Unwesen treiben. Mit klirrenden Ketten und wildem Geschrei streifen sie am 5. Dezember durch Straßen und Gassen und ebnen dem **hl. Nikolaus**, der von Haus zu Haus zieht und an die staunenden Kinder kleine Geschenke verteilt, den Weg. Kommt er nicht persönlich vorbei, bringt er über Nacht auf geheimnisvolle Weise eine kleine Gabe.

> Nach dem lauten Treiben der Krampusse kehrt Ruhe in die an sich besinnliche Vorweihnachtszeit ein. Bis die **Weihnachtskekse** gebacken, der Wunschzettel ans Christkind geschrieben und die Weihnachtslieder aufgefrischt sind, gibt es noch allerhand zu tun. In vielen Küchen wird auch noch der traditionelle Weihnachtszelten, ein leckeres Fruchtbrot mit Nüssen, selbst zubereitet.

> Viele Bräuche sind im Laufe der Zeit in Vergessenheit geraten. Die Weihnachtszeit war jedenfalls auch die Zeit von geheimnisvollen Liebesorakeln. So sollen einst Bauernmägde in der **Thomasnacht** vom 20. auf den 21. Dezember, der längsten Nacht des Jahres, Leinsamen um das Bett herum ausgestreut haben, um im Traum ihrem zukünftigen Ehemann zu begegnen.

> Dann ist es endlich so weit: **Heiligabend** ist da! Traditionell wird am 24. Dezember der **Christbaum** aufgestellt, in der **Weihnatskrippe** bestaunen Hirten mit ihren Schafen das neugeborene Christkind. Meist um Mitternacht wird bei der Christmette seine Ankunft gefeiert. Bereits am Nachmittag lässt der Männergesangsverein Sterzing beim traditionellen Turmsingen weihnachtliche Weisen vom Zwöl-

ferturm herab erklingen.

> Wenn ein Jahr zu Ende geht, soll es auch ordentlich verabschiedet werden. Bei einer großen **Silvester-Party** auf dem Sterzinger Stadtplatz wird bis in die frühen Morgenstunden ausgelassen gefeiert und das neue Jahr willkommen geheißen.

> Im Skigebiet Ratschings-Jaufen beginnt das **neue Jahr** mit Action. Nach einer Schneedisco mit heißen Rhythmen sowie einer aufregenden Skishow bildet ein fulminantes Feuerwerk den Höhepunkt der beliebten Veranstaltung. In Gossensass wird das neue Jahr mit einem Fackelzug und einer Unterhaltungsshow eingeleitet.

> In den **Rachnächten** (oder Raunächten) am 25. und 31. Dezember sowie am 5. Jänner werden in einem feuerfesten Gefäß Weihrauch, Palmzweige von Ostern und Kräuter von der Kräuterweihe (15. August) mit Glut vermischt. Das Familienoberhaupt zieht damit durch Haus und Stall, um Unheil abzuhalten, die Familie folgt ihm betend nach.

> Segen und Glück bringen die **Sternsinger**, indem sie „20 – C + M + B – 16“ mit geweihter Kreide an die Tür schreiben. Es bedeutet „Christus mansionem benedicat“ („Christus segne dieses Haus“) und bringt Frieden und Segen für das neue Jahr. Die Heiligen Drei Könige sollen seit jeher Dämonen und böse Geister bannen und für das ganze Jahr Segen bringen.

Die eigentliche Weihnachtszeit geht bis zum 2. Februar (Maria Lichtmess). Aber da stimmen wir uns lieber schon auf die närrische Zeit des Faschings ein.

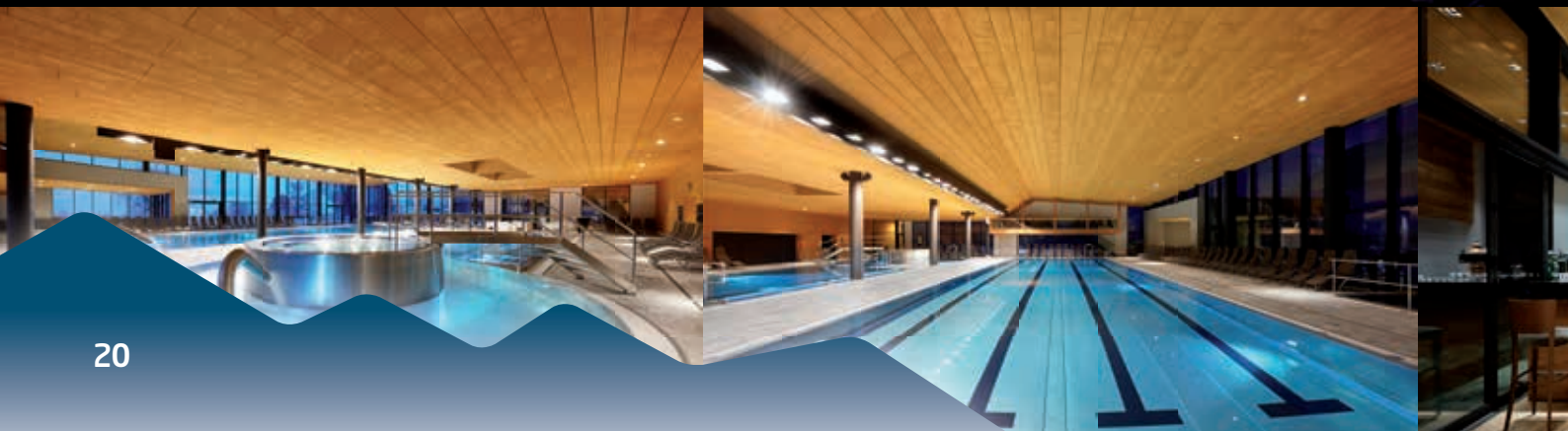


KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS

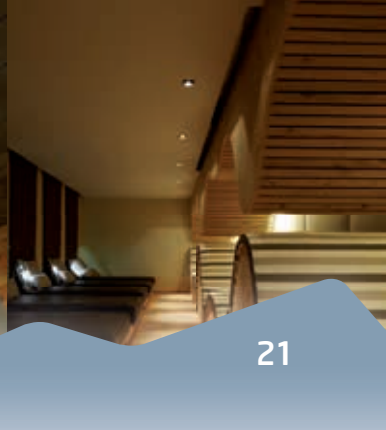
# >> das erfrischende

Zu Besuch im Relaxbad Balneum in Sterzing

Text Barbara Felizetti Sorg Fotos TV Sterzing



# paradies auf erden





**In einer großzügigen Saunalandschaft den Alltag vergessen, im erfrischenden Nass des Hallenbades Erholung finden, einfach die Zeit genießen: Das Relaxbad Balneum in Sterzing ist der beste Ort für ganz entspannte Stunden.**

Bereits seit Tausenden von Jahren schwitzen sich die Menschen rund um den Globus gesund. Die ältesten Saunen, die in Ostasien gefunden wurden, waren genauso einfach wie wirkungsvoll: Heiße Steine, in einer Erdgrube mit Wasser übergossen und mit Ästen abgedeckt, sorgten schon bei unseren Vorfahren in der Steinzeit für Sauberkeit und Hygiene.

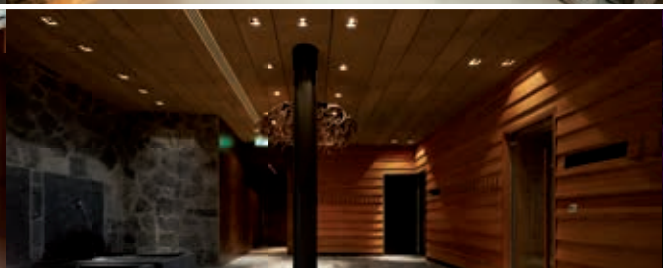
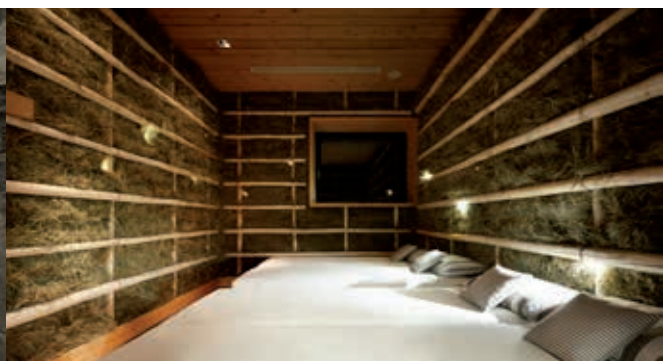
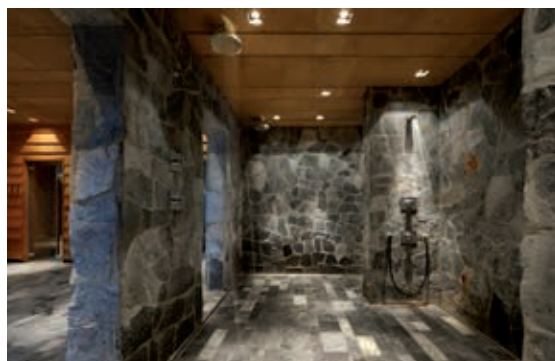
### **Saunalandschaft für Genießer**

Heute muss sich niemand mehr in einem finsternen Erdloch verkriechen, wenn er seinem Körper und seiner Seele Gutes tun will. Ganz im Gegenteil: Im Relaxbad Balneum in Sterzing wartet auf großzügigen 1.120 m<sup>2</sup> eine luxuriös ausgestattete Saunalandschaft auf schwitzfreudige Gäste, die hier die

sprichwörtliche Qual der Wahl haben zwischen einer großen finnischen Sauna (90 – 95° C) im Außenbereich, einer würzig duftenden Kräutersauna (50 – 60° C), einer Steinsauna aus glitzerndem Pfitzcher Silberquarzit (60 – 70° C) und einem faszinierenden Kristalldampfbad (50° C). *„Durch die Verwendung von heimischen Nadelhölzern und lokalem Stein haben wir versucht, einen engen Bezug zu unseren Ferienorten herzustellen“*, so Architekt Ralf Dejaco aus Brixen, der dem alten Schwimmbad im Zuge einer Restrukturierung in den Jahren 2009/10 neues Leben eingehaucht hat. *„Dadurch ist es uns gelungen, eine heimelige Atmosphäre zu schaffen, die den Saunabesucher wie eine zweite Haut umschließt.“*

### **Entspannt die Zeit genießen**

Entspannung bleibt im Balneum deshalb absolut kein leeres Versprechen. Knisterndes Feuer im Kamin, eine gemütliche Tasse Tee aus dem Samowar und ein grandioser Blick auf den weiten Sterzinger Talkessel, den der Panorama-Ruheraum





S A U N A



großmütig freigibt. Dabei ganz entspannt ein gutes Buch lesen, mit dem Liebsten kuscheln oder auf den baumelnden Hängematten auf Gedanken-Safari gehen ... Es gibt nun mal nichts Schöneres als süßes Nichtstun, das in ganz besonderen Ruheräumen seinen Höhepunkt findet: Spüren Sie selbst, wie der angenehme Duft der heimischen Zirbe Ihren Herzschlag beruhigt, wie herb-aromatisches Bergheu auch im tiefsten Winter den Sommer hereinholt oder rhythmischer Wellengang sogar die letzten belastenden Gedanken vertreibt.

Für erfrischende Abkühlung sorgen ein beherzter Sprung in das kalte Tauchbecken im Freien,


ein kurzer Aufenthalt in der Abkühlungsgrotte oder ein paar Schritte durch das Kneipp-Becken. Eine wohltuende Massage gibt es im heißen Whirlpool auf der Liegeterrasse, verspannte Rückenmuskeln finden in der Infrarot-Kabine wohltuende Linderung. Der kleine Hunger zwischendurch wird im Bistro-Café im Foyer des Balneums gestillt.

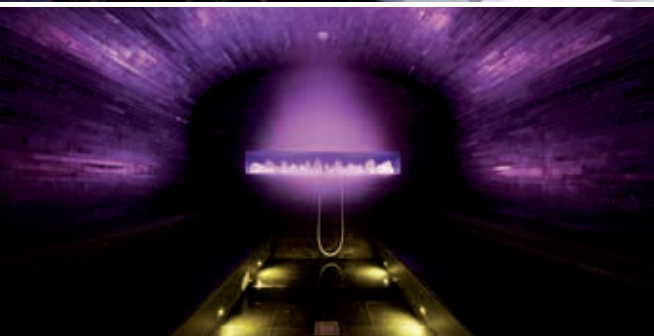
»Entspannung bleibt im Balneum absolut kein leeres Versprechen.«

## Schwimmen in allen Varianten

Die nötige Abwechslung bringt ein Besuch im Relaxbad selbst. Eingefleischte Schwimmer ziehen im großen Sportbecken ihre Bahnen, während es im Relax- und Funbecken mit Massageliegen, Nackenduschen und Whirlpool viel gemütlicher zugeht. Im Baby- und Kleinkinderbecken sammeln schon die Aller kleinsten ihre ersten Plansch-Erfahrungen. Gänzlich Unerschrockene finden auch an den kältesten Sterzinger Wintertagen den Weg ins Außenbecken.

„Die großzügige Naturlandschaft, die Sterzing und seine Umgebung prägt, wird durch raumhohe Fensterverglasungen

regelrecht ins Balneum hereingeholt“, so Architekt Ralf Dejaco. „Fenster erzeugen nämlich die schönsten Bilder.“ Dasselbe gelte allerdings auch für den neugierigen Blick von außen: „Die Bilder, die der Betrachter von außen wahrnimmt, sollen wie eine Einladung wirken.“ Wie eine Einladung zu einem Besuch im Relaxbad Balneum, dem erfrischenden Paradies auf Erden. 



## » kontakt

Balneum Sterzing  
Karl-Riedmann-Platz 5  
39049 Sterzing  
Tel. +39 0472 760107, Fax +39 0472 762477  
[balneum@sterzing.eu](mailto:balneum@sterzing.eu), [www.balneum.sterzing.eu](http://www.balneum.sterzing.eu)

## Öffnungszeiten

Hallenbad: Mo. - Fr. 16.00 - 22.00 Uhr,  
Sa., So., Feiertage 10.00 - 22.00 Uhr  
Sauna: Mo. - Fr. 15.00 - 22.00 Uhr  
Sa., So., Feiertage 11.00 - 22.00 Uhr  
Familiensauna: So., Feiertage 11.00 - 15.00 Uhr

KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS

# » spuren im

Naturnahe Skitourenlenkung im Pflerschtal

Text Susanne Strickner Fotos TV Gossensass





# schnee



Immer mehr Winterfans erkunden unsere verschneite Berglandschaft auf Skiern und Fellen. Um dabei den Lebensraum der Pflanzen und Tiere nicht zu gefährden, wurde im Pflerschtal ein Projekt zur Skitourenlenkung realisiert, das naturnahe, lawinensichere Aufstiege und Abfahrten garantiert.

Unsere Ferienorte sind in Sachen Schneesicherheit geographisch ideal gelegen. Im Winter laden hier sowohl die Nord- als auch die Genuatiefs ihre reichlichen Niederschläge ab. Die fünf Seitentäler, die sich sternförmig auseinanderziehen, bieten unzählige Skitourenziele, von einfach bis anspruchsvoll.

Das Skibergsteigen boomt und macht die Natur zum Eventgelände. Dabei stellen Skitouren – wie viele andere Outdoor-Sportarten – auch eine Belastung für die alpenländische Natur, die Tierwelt und Jungwälder dar. Im Rahmen eines EU-geförderten Kleinprojekts des Interreg-Rates Wipptal wurden deshalb 2014 im Pflerschtal spezielle Routen für Skitourengeher angelegt. Naturnahe Skitourenlenkung gilt als kostengünstigste und langfristig nachhaltig wirksamste Maßnahme zur Erhaltung und Verbesserung sowie Vernetzung von wertvollen Lebensräumen. Ziel des Projekts war einerseits, eine gesicherte Route für den Aufstieg und die Abfahrt – auch unter Benützung von Skipisten im Skigebiet Ladurns – zu ermöglichen und andererseits die sensiblen Bereiche des Waldes zu schützen.

## Auf sicheren Pfaden

Ausgehend von der Talstation Ladurns verläuft ein naturnaher Aufstieg auf bestehenden Forstwegen und markierten Wandersteigen und mündet unterhalb der Bergstation Ladurns auf einen bestehenden Skiweg – angrenzend an die Skipiste – ein. Ein weiterer gesicherter Aufstieg führt auf den Pfaffenberg. Ausgehend vom Parkplatz Allriss oder von den Hofhöfen werden mehrere Aufstiegsmöglichkeiten zum Gipfel geboten.


Für die Lenkungsmaßnahmen wurden Holzschlägerungsarbeiten sowie außerordentliche →

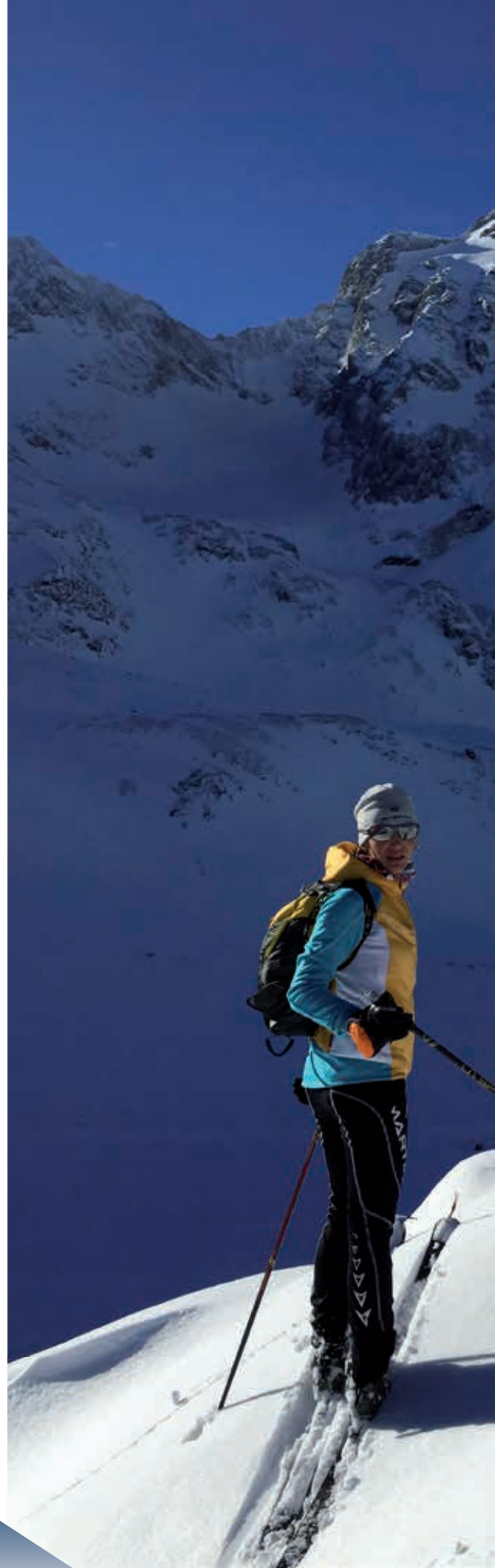
KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS

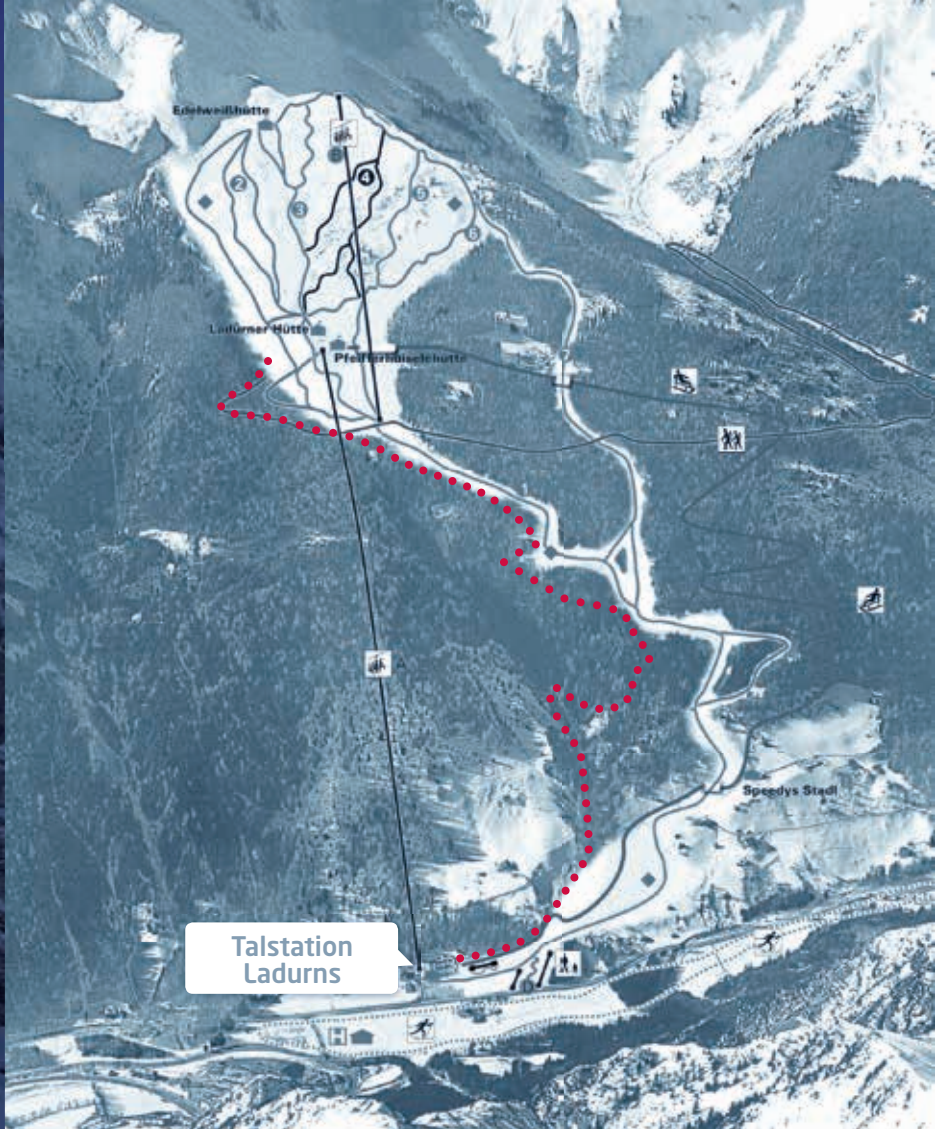
Instandhaltungsarbeiten, zum Teil auch Steigverlegungen an bestehenden Aufstiegsrouten vorgenommen. Im Waldbereich wurden mehrere Schneisen geöffnet, um eine ungefährliche Abfahrt zu ermöglichen.



### Rücksicht auf Wild und Wald

Die Natur mit allen Sinnen erleben, die Langsamkeit entdecken – nach diesem Motto fördert die gezielte Lenkung der Skitourengeher umweltfreundliches Skibergsteigen. Nicht nur, dass die Skifahrer selbst im Waldbereich sicherer unterwegs sind, auch die Wildtiere werden weniger gestört. Da die angrenzenden Waldflächen deutlich weniger befahren werden, sind weniger Skikantenschäden an Jungwäldern feststellbar. Zudem werden Aufforstungs- und Jungwuchsflächen geschont. Erleichterung bringt die gelenkte Abfahrt durch den Wald bzw. die Benützung der Skipisten von Ladurns auch für schwächere Skifahrer. Erklärende Schautafeln weisen den Sportbegeisterten den richtigen Weg und geben wichtige Tipps. Das Projekt ist ein wertvoller Beitrag, um den Skitourensport, die Wildökologie und die forstlichen Belange im Bergwald in Einklang zu bringen. Mit einem rücksichtsvollen Umgang miteinander, ohne große Verbote zu verhängen, werden auch künftig neben den zahlreichen Skispuren viele Tierspuren im glitzernden Schnee zu finden sein. 





### **Naturnahe Skitourenaufstiege im Pflerschtal**

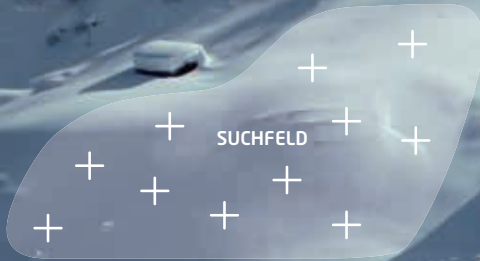
- > **Ladurns:** von der Talstation Ladurns über Wandersteige und Forstwege bis zur Bergstation
- > **Pfaffenberg:** ausgehend vom Parkplatz Allriss oder von den Hofhöfen mit mehreren Aufstiegsmöglichkeiten zum Gipfel

### **Sicher unterwegs**

#### **Was ein Skitourengeher immer dabei haben**

**sollte:** Notfallausrüstung bestehend aus Lawinenschütteten-Suchgerät, Sonde und Schaufel. Informieren Sie sich vor jeder Tour über die aktuelle Lawinengefahr unter Tel. +39 0471 270555 und +39 0471 271177 oder unter [www.provinz.bz.it/lawinen](http://www.provinz.bz.it/lawinen).

KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS



KOMMANDOZENTRALE PIEPSSTATION

# » sicherheits sind überlebenswichtig

Im Gespräch mit Hubert Eisendle,  
Rettungsstellenleiter des  
Bergrettungsdienstes Gossensass/Pflersch

Text Susanne Strickner | Fotos Hubert Eisendle | Bergrettungsdienst Ridnaun-Ratschings



Ob auf einer Skitour im Hochgebirge oder im Skigebiet abseits der präparierten Pisten – Lawinen können überall im Gelände abgehen und bergen Gefahren für Pulverschneebegeisterte.

Ganz ausschließen lässt sich das Risiko nie, deshalb sind regelmäßige Sicherheitsübungen enorm wichtig. Hubert Eisendle, Rettungsstellenleiter der Bergrettung Gossensass/Pflersch, erklärt die Übungsmöglichkeiten im Lawinentestzentrum in Ladurns.

» Sentalp: Was kann man sich unter einem Lawinentestzentrum vorstellen?

*Hubert Eisendle* Im Testzentrum kann jeder seine Fähigkeiten bei der Suche von Lawinenverschütteten trainieren. In selektivem Gelände – mit sowohl steilen als auch hügeligen und flachen Abschnitten – links von der Bergstation Ladurns, nahe dem neuen Speicherbecken unterhalb der Edelweißhütte, sind zehn Sender vergraben, mit denen man die

Suche mit dem Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS-Gerät) üben kann. Das Testzentrum ist zu jeder Tages- und Nachtzeit für jeden Interessierten kostenlos zugänglich. Die Übungen können völlig autonom und von mehreren Personen gleichzeitig durchgeführt werden.

**Wie funktionieren die Sicherheitstrainings?**


*HE* An der Bedienstation können beliebig viele der zehn im Schnee vergrabenen Sendegeräte aktiviert und die Zeit eingestellt werden. Das eigene, auf Empfang eingestellte Suchgerät führt zu den Orten, wo die Sender vergraben sind. Dort kann dann mit der Sonde nach der Sendekiste sondiert werden. Auf der Kiste ist ein Sensor angebracht, der bei Berührung mit der Sonde einen Impuls an die Bedienstation sendet und die Zeit stoppt. Es gibt verschiedene Übungsvarianten, wie etwa den Zufalls- oder den Expertenmodus. Auch eine Mehrfachverschüttung kann simuliert werden.



# trainings

## Warum sind Lawinenübungen wichtig?

**HE** Regelmäßiges Sicherheitstraining ist für die Kameradenrettung sehr wichtig, damit man sich an die Funktionsweise seines LVS-Geräts gewöhnt. Auch das Sondieren und schnelles, effektives Ausgraben sind unerlässlich. Ich habe bei unzähligen Lawinenübungen gesehen, dass es gelingen kann, den Kopf eines Lawinenverschütteten in einer durchschnittlichen Skifahrerlawine (150 x 80 m, etwa ein Meter Verschüttungstiefe) innerhalb von fünf Minuten freizulegen, was die Überlebenschancen beträchtlich erhöht. Wer im Suchen, Sondieren und Freischaufeln nicht so geübt ist, braucht mindestens zwanzig bis dreißig Minuten. Dann ist es für den Verschütteten meistens zu spät. Voraussetzung ist natürlich, dass der Verschüttete ein Lawinen-Pieps-Gerät dabei hat. Auch Skifahrer, die gerne abseits der präparierten Pisten im Tiefschnee fahren, sollten unbedingt ein Pieps-Gerät am Körper tragen und einen Rucksack mit Notfallausrüstung mitnehmen, da auch hier Lawinen abgehen können.

Ohne LVS-Gerät gibt es für einen Lawinenverschütteten nur noch die Chance, von Lawinenhunden aufgespürt zu werden oder von einem Sondiertrupp mit einer Sonde lokalisiert zu werden. Aber bei diesen Suchmethoden spricht man von Suchzeiten von mindestens 45 Minuten. Dabei wird großflächig mit Sonden und Hunden gesucht, was die Suchzeit erheblich verlängert und die Überlebenschancen verringert. 

### Üben mit Profis

Bergführer halten gemeinsam mit dem Alpenverein Südtirol und den Bergrettungsdiensten Kurse in Lawinenkunde, zum Verhalten abseits der Piste und zum Umgang mit der Ausrüstung an. Tipps und Tricks zum richtigen Tiefschneefahren gibt's in der Skischule Ladurns.

### Infos unter

- » [www.alpenverein.it](http://www.alpenverein.it)
- » [www.bergrettung.it](http://www.bergrettung.it)
- » [www.skischule-gossensass.it](http://www.skischule-gossensass.it)

- KULTUR & TRADITION
- SEHENSWERTES
- WISSENSWERTES
- NATURERLEBNISSE
- GESCHICHTE
- AKTIV
- GENUSS
- FAMILIE
- HIGHLIGHTS



# » talent ist voraussetzung

Manuel Kruselburger, Co-Trainer des Snowboard Teams Austria, über Zielstrebigkeit, Erfolg und ehrgeizige Ziele

Text: Renate Breitenberger | Fotos: Manuel Kruselburger | Alex Zambelli



Manuel Kruselburger ist seit vier Saisonen Co-Trainer des Snowboard Teams Austria im Österreichischen Skiverband (ÖSV), einer der führenden Nationalmannschaften im Weltcup. Der 33-jährige Ridnauner hat seinen Traumjob gefunden - und bastelt hart an seiner Karriere weiter.

» Sentalp: Herr Kruselburger, die Boarder des Nationalteams Austria haben in der vergangenen Saison fantastische Erfolge eingefahren: elf Podiumsplätze im Weltcup, eine Parallel-Riesenslalom-Kristallkugel, zwei Top-3-Platzierungen in den Disziplinwertungen und vier WM-Medaillen. Eine beachtliche Leistung, an der auch Sie maßgeblich beteiligt waren.

*Manuel Kruselburger* Die vergangene Saison ist sehr erfolgreich verlaufen, teilweise aber auch sehr durchwachsen. Während die Damen ihr bestes Saisonergebnis erzielten, hatten die Herren mit Schwierigkeiten zu kämpfen. Natürlich wird man am

Erfolg gemessen und genießt jeden einzelnen. Die Dichte im Weltcup ist jedoch sehr hoch und in der nächsten Saison kann wieder alles anders aussehen.

Als Co-Trainer sind Sie für das Schneetraining zuständig. Wie schaffen Sie es, die Athleten immer wieder neu zu motivieren?

*MK* Wenn man als Trainer den Sport genauso lebt wie die Athleten und am selben Strang zieht, steht einer erfolgreichen Zusammenarbeit nichts im Wege. Der Verband ermöglicht uns ein super Athleten-Betreuer-Verhältnis, so dass wir individuell auf jeden Athleten eingehen können.

Im Bild Lukas Mathies,  
Gesamtweltcup Sieger  
Saison 2013/14

### Wie wird man ein Weltklasse-Snowboarder wie Benjamin Karl oder Claudia Riegler - und vor allem: Wie bleibt man es?

**MK** Das ist eine sehr schwierige Frage. Talent ist eine Grundvoraussetzung, man muss jedoch auch richtig gefördert bzw. geformt werden. Charakterzüge wie Ehrgeiz und Zielstrebigkeit ergänzen das Profil eines erfolgreichen Sportlers. Jeder möchte natürlich so lange wie möglich an der Weltspitze bleiben. Eine optimale Trainingssteuerung und Planung tragen dazu bei, das hohe Niveau halten zu können.

### Sie sagen, um effizient arbeiten zu können, brauche es neben technischem und fachlichem Wissen auch eine gute Menschenkenntnis.

**MK** Auf die Persönlichkeit eines jeden Sportlers einzugehen, ist Teil meiner Art zu coachen und soll dabei helfen, an einem bestimmten Tag die bestmögliche Leistung abzurufen. Meine Anweisungen können fordernd, zurückhaltend oder bestätigend sein, je nachdem, wie es die jeweilige Situation verlangt. Das muss natürlich nicht immer richtig sein. Aber je besser man jemanden kennt, desto mehr bekommt man ein Gespür für die richtigen Worte.

### Österreich ist nach Frankreich, der Schweiz und den Vereinigten Staaten die viertbeste Snowboardnation der Welt. In der Männerwertung liegt Österreich auf Platz zwei, im Parallel-Slalom und Parallel-Riesenslalom haben es alle fünf Damen in die Top 12 der Weltrangliste geschafft. Welche Ziele hat sich der ÖSV für diese Saison gestellt?

**MK** In dieser Saison werden wir versuchen, die Leistungen der Damen zu bestätigen bzw. zu steigern. Saisonziel bei den Herren ist es, konstant ins Finale zu fahren und um den Sieg zu kämpfen.

### Der ÖSV sammelt zurzeit in einer Petition ([www.change.org](http://www.change.org)) Protestunterschriften. Das Exekutivkomitee des Internationalen Olympischen Komitees (IOC) will 2018 den Parallelslalom (PSL) bei den Olympischen Spielen in Südkorea ausschließen. Warum?


**MK** Der russische Verband sowie alle Athleten und Snowboard-Parallelsportler haben die Petition

„Wenn man als Trainer den Sport genauso lebt wie die Athleten, steht einer erfolgreichen Zusammenarbeit nichts im Wege.“

initiiert. Auch der ÖSV versucht, durch die Unterschriftenaktion den PSL im Olympischen Programm zu halten.

Warum das Olympische Komitee diese Entscheidung getroffen hat, weiß keiner so genau, zumal der PSL in Sotschi ja erstmals eine olympische Disziplin war. Die Argumente sind aus der Luft gegriffen, nicht nachvollziehbar und leicht widerlegbar. So hatten PSL und PGS auch in Sotschi eine gemeinsame Quote. Unverständlich ist, dass einerseits der PSL gestrichen und andererseits vier andere Bewerbe neu aufgenommen werden sollen. Die Veranstaltungskosten eines Parallelslalom sind im Vergleich zum Big-Air-Wettkampf um einiges niedriger. Das hat der Weltcup der letzten Saison gezeigt. Auch die Ähnlichkeit zwischen PSL und PGS ist kein stichhaltiges Argument. Es gibt genügend andere Sportarten, deren Disziplinen sich weniger voneinander unterscheiden, zum Beispiel Eisschnelllauf.

### Sie arbeiten hart an Ihrer Trainerkarriere. Was ist Ihr nächstes großes Ziel?

**MK** Ich versuche, mich in jeder Saison weiterzubilden und zu verbessern, um die Sportler bestmöglich zu unterstützen. 

### Manuel Kruselburger - ein Leben fürs Board

Manuel Kruselburger ist am 12. Oktober 1982 in Sterzing geboren. Als Kind begeisterter Skifahrer, machte er als Jugendlicher beim Carven und Freeriden die Pisten unsicher. Nach dem Oberschulabschluss und einer Ausbildung zum staatlichen Ski- und Snowboardlehrer lehrte der Ridnauner sieben Jahre lang am Stubai Gletscher und danach an der Sportoberschule in Sterzing. Während seiner Ausbildung zum Boardercross- und Alpintrainer fiel dem damaligen Cheftrainer der Österreichischen Nationalmannschaft Tom Weninger und Co-Trainer Bernd Krug sein Talent auf, die ihn 2011 ins Boot holten. Seine Freizeit verbringt er vor allem mit Mountainbiken und Klettern.



KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS

# » ein fest für

## Die Volksläufe in Ridnaun und Pfitsch

Text Barbara Felizetti Sorg Fotos TV Ratschings und Sterzing





# langlauftreunde



KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS

Seit uralten Zeiten bewegen sich die Skandinavier am liebsten auf Langlaufskiern fort. Heute hat sich das Langlaufen auch bei uns zu einem beliebten Volkssport entwickelt. Auf den Loipen in unseren Ferienorten herrscht in den Wintermonaten Hochbetrieb – besonders wenn in Ridnaun und in Pfitsch der Startschuss zu zwei beliebten Volksläufen fällt.


Die letzten Sekunden bis zum Start. Die Spannung steigt. Hunderte von Langläufern warten auf ihren schmalen Brettern ungeduldig auf den Startschuss. Als es endlich so weit ist, setzt sich die bunt zusammengewürfelte Gruppe in Bewegung. Während die vorderen Reihen gekonnt das Tempo erhöhen und sich rasch von der großen Masse absetzen, geht es der Großteil der Teilnehmer am Ridnauner Volkslauf lieber gemütlich an. Schließlich liegen noch 25 km vor ihnen. Konditionsstarke Läufer können sich unterwegs auch für die Marathondistanz entscheiden.

Der erste Sonntag im März ist mittlerweile ein Fixtermin für alle Volkslauffreunde, die sich seit nunmehr 29 Jahren in Ridnaun ihr Stelldichein geben. Den Sieg machen meist internationale Top-Athleten unter sich aus; sie nutzen die optimalen Trainingsbedingungen im Hochtal immer wieder gerne für ihre Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe. So konnte sich – neben anderen Athleten verschiedener Nationalteams – bereits Biathlonstar Ricco Groß in die Siegerlisten eintragen. Die meisten Teilnehmer nehmen jedoch lieber den Kampf gegen den inneren Schweinehund auf, genießen die besondere Atmosphäre der beliebten Großveranstaltung oder halten einfach Leib und Seele fit. Junge Nachwuchssportler können sich beim Juniorsprint über 6 km messen.

Auch der Pfitscher Volkslauf – heuer findet Anfang Februar bereits seine 26. Auflage statt – erlebt jedes Jahr regen Zuspruch, von passionierten Hobbyläufern genauso wie von durchtrainierten Spitzenathleten.



Sie alle schätzen die herzlich-familiäre Atmosphäre im tief verschneiten Pfitscher Hochtal, wo sich die 30 km lange Laufstrecke durch eine idyllische Berglandschaft schlängelt. Seit einigen Jahren wird der Lauf im Rahmen der „Gran Fondo Mastertour“ ausgetragen. Auch ein Jugendlauf über 6 km, bei dem auch schon jüngere Sportler Volkslaufluft schnuppern können, steht auf dem Programm.

Auch wer nicht an Wettkämpfen teilnehmen möchte, ist in unseren Ferienorten in Sachen Langlauf an der richtigen Adresse. 100 km bestens präparierte Loipen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden – die mächtigen Gipfel imposanter Dreitausender im Blick und wärmende Sonnenstrahlen im Rücken – lassen die abwechslungsreiche und gesundheitsfördernde Sportart zu einem richtigen Erlebnis für alle Sinne werden. 

#### **Volksläufe in Ridnaun und Pfitsch**

Die Volksläufe in Ridnaun und Pfitsch bieten seit vielen Jahren ein packendes Kräfternennen für die Teilnehmer und eine tolle Atmosphäre für die Zuschauer.

**Infos zum Ridnauner Volkslauf unter**

» [www.sv-ridnaun.it](http://www.sv-ridnaun.it),

**zum Pfitscher Volkslauf unter**

» [www.asv-eisbaer.org](http://www.asv-eisbaer.org).

#### **Langlaufen in unseren Ferienorten**

Langlaufreunde finden in unseren Ferienorten insgesamt fast 100 km bestens präparierte Loipen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Läufer geeignet sind:

##### **» Ratschings**

- ① Rundloipe Ridnaun: 20 km
- ② Talloipe Bichl-Flading: 12 km
- ③ Höhen- und Panoramaloipe Platschjoch/  
Ratschings-Jaufen: 16 km

##### **» Gossensass/Pflersch**

- ④ Rundloipe Erl/St. Anton: 5 km *(anspruchsvoll!)*
- ⑤ Silbertalloipe Pflersch: 9 km

##### **» Sterzing/Pfitsch**

- ⑥ Sonnenloipe Kematen: 8,5 km
- ⑦ Rundloipe Pfitschtal: 20 km



KULTUR & TRADITION  
SEHENSWERTES  
WISSENSWERTES  
NATURERLEBNISSE  
GESCHICHTE  
AKTIV  
GENUSS  
FAMILIE  
HIGHLIGHTS



# » rasante schlit für wagemutige

Jahrhundertlang diente der Hornschlitten den Bergbauern im ganzen Alpenbogen als unentbehrliches winterliches Transportgerät für Heu und Holz. Daraus hat sich ein hochmodernes Sportgerät entwickelt.

Zähes, nicht splittendes Eschenholz, das auch heute noch für Rodeln und Skier verwendet wird, war das Grundmaterial für die Hornschlitten. Leicht und wenig waren diese Arbeitsgeräte für steiles Wald- oder Wiesengelände. In der Ebene setzte man größere Schlitten ein, die oft auch von Pferden gezogen wurden.

Die Entwicklung motorbetriebener, geländetauglicher Fahrzeuge und der Bau von Forststraßen erleichterte die Arbeit der Bauern schon ab den 1960er Jahren wesentlich. Der Hornschlitten als Arbeitsgerät wurde schließlich immer weniger gebraucht und landete oft unbeachtet in der hintersten Ecke der Scheune.

»Die Schlitten erreichen  
Geschwindigkeiten bis zu 80 km/h.«

Doch wenn der Mensch mehr Freizeit hat, kommt er zuweilen auf sonderbare Gedanken. „Warum nicht gemeinsam mit wagemutigen Freunden mit dem Schlitten talwärts flitzen, nur so zum Spaß?“, dachte sich manch übermütiger Bauernbursche. Gedacht – getan! Der stiebende Schnee, der Rausch der Geschwindigkeit und das Kribbeln der Gefahr machten schnell süchtig – und schon war ein neuer, spektakulärer Sport geboren.

Bereits in den 1980er Jahren wurden erste Gaudi-Rennen ausgetragen, zunächst noch auf den alten Schlitten aus der Scheune. Doch schon bald packte so manchen auch der sportliche Ehrgeiz. So wurden die Schlitten im Laufe der Jahre immer mehr in Richtung Rennmaschine getrimmt. Gefahren wird heute – im Kampf um Hundertstel Sekunden – auf denselben Eisbahnen, wie sie auch Naturbahnrodlern benutzen.

„Die Besatzung besteht aus drei kräftigen Burschen.




# ten

## Der Hornschlittensport

Text Karl Polig Fotos ASC Stange

Ein hautenger Rennanzug, ein Vollvisierhelm und ein Rückenprotektor sind Pflicht, denn auf den rasanten Fahrten werden Geschwindigkeiten bis zu 80 km/h erreicht“, erzählt Armin Hackhofer vom Amateursportverein Stange, einer der erfahrensten Piloten im internationalen Feld. Sechsmal sicherte sich der amtierende Europameister den Gesamtsieg im Europacup. Der Pilot packt den Schlitten mit sicherem Griff an den Hörnern und lenkt ihn gekonnt in die Kurven. Dazu drückt er die scharf geschliffenen Stahlplatten an seinen Skischuhen im richtigen Winkel in die Eisbahn. Der zweite und dritte Mann, Läufer und Bremsler, sind für den explosiven Start auf dem blanken Eis mit spikebestückten Schuhen ausgestattet. Nur vor ganz scharfen Kurven betätigt der Bremsler im richtigen Moment die Balkenbremse. „Die Geschwindigkeit soll so wenig wie möglich, aber so viel wie nötig reduziert werden, so dass der Schlitten gerade noch die Kurve kratzen kann“, erklärt Armin. Durch geschicktes Verlagern des Körpergewichts zur Kurveninnenseite versuchen die Burschen

zudem, die Gesetze der Fliehkraft auszutricksen. Bekannt sind die Hornschlittensfahrer allerdings nicht nur ob ihrer tollkühnen Fahrkünste. Unabhängig von Sieg oder Niederlage finden sie immer einen Grund zum zünftigen Feiern. 

### In Kürze

Der Hornschlittensport wird heute in Deutschland, Österreich, Italien (Südtirol), der Schweiz, Liechtenstein und Slowenien rennmäßig praktiziert und ist im Dachverband der International Sledge Sports Union (ISSU) organisiert. Rund 20 Schlitten kämpfen jedes Jahr um den Gesamtsieg im Europacup, der aus vier bis fünf Wettkämpfen besteht. Alle zwei Jahre wird der Europameistertitel vergeben. Die Veranstaltungen haben sich mittlerweile zu einem richtigen Publikumsmagneten entwickelt, immerhin garantieren sie spektakuläre Spannung und vorzügliche Unterhaltung.

- KULTUR & TRADITION
- SEHENSWERTES
- WISSENSWERTES
- NATURERLEBNISSE
- GESCHICHTE
- AKTIV
- GENUSS
- FAMILIE
- HIGHLIGHTS



**① Skigebiet Ratschings-Jaufen**

- 25 Pistenkilometer
- 8 Aufstiegsanlagen
- 20 Pisten, Funslope, Buckelpiste, Kinderland
- 5 km Rodelbahn
- 16 km Höhenloipe und Skiwanderweg

**③ Skigebiet Ladurns**

- 15 Pistenkilometer - 2 Aufstiegsanlagen - 7 Pisten, Übungswiese, Fichti's Kinderland
- 6,5 km Rodelbahn - 5 km Winterwanderweg - Schneeschuhwanderungen

**② Freizeitberg Rosskopf**

- 17 Pistenkilometer
- 3 Aufstiegsanlagen
- 8 Pisten, Anfängergelände, Kinder Yogurt Land
- 10 km beleuchtete und beschneite Rodelbahn
- 6 km Winterwanderweg
- 3 km Schneeschuhwanderweg

**① Rundloipe Ridnaun**

Länge: 20 km - Höhenunterschied: 120 m

**② Talloipe Ratschings (Bichl-Flading)**

Länge: 12 km - Höhenunterschied: 100 m

**③ Höhen- und Panoramaloipe Platschjoch**

Länge: 16 km - Höhenunterschied: 200 m

**④ Rundloipe Erl/St. Anton**

Länge: 5 km - Höhenunterschied: 60 m

**⑤ Silbertalloipe Pflersch**

Länge: 9 km - Höhenunterschied: 100 m

**⑥ Sonnenloipe Kematen**

Länge: 8,5 km - Höhenunterschied: 10 m

**⑦ Rundloipe Pfiftshtal**

Länge: 2 x 10 km - Höhenunterschied: 60 m



**Impressum**  
**sentalp** Ihr Urlaubs- und Freizeitmagazin aus Südtirol  
 4. Ausgabe Winter 2016  
**Herausgeber** Tourismusvereine Ratschings, Sterzing und Gossensass  
**Redaktion** Barbara Felizetti Sorg, Renate Breitenberger, Susanne Strickner, Karl Polig | WippMedia GmbH  
**Konzept und Gestaltung** freund graphic design, freund.bz  
**Fotos** ASC Stange, Bergrettungsdienst Ridnaun-Ratschings, Hubert Eisendler, Alfons Fassnauer, Manuel Kruselburger, Christian Parigger, PRINOTH, Tourismusvereine Ratschings, Sterzing und Gossensass, Alex Zambelli.  
**Panoramakarte** ©CORMAR der Athesia Druck GmbH (BZ)  
**Auflage** 11.500 deutsch, 11.500 italienisch  
**Druck** Athesia Druck GmbH (BZ)

**1 Roskopf**

Länge: 9,6 km – Schwierigkeit: mittel  
 Höhenunterschied: 870 m

**2 Freundalm - Telfes**

Länge: 1,9 km – Schwierigkeit: mittel  
 Höhenunterschied: 370 m

**3 Prantneralm - Schmuders**

Länge: 3,5 km – Schwierigkeit: leicht bis mittel  
 Höhenunterschied: 360 m

**4 Ratschings**

Länge: 5 km – Schwierigkeit: mittel bis schwer  
 Höhenunterschied: 550 m

**5 Waldeben - Jaufental/Mittertal**

Länge: 1,4 km – Schwierigkeit: mittel  
 Höhenunterschied: 172 m

**6 Gasse - Ridnaun**

Länge: 500 m – Schwierigkeit: leicht  
 Höhenunterschied: 25 m

**7 Ladurns**

Länge: 6,5 km – Schwierigkeit: leicht bis mittel – Höhenunterschied: 590 m

**8 Allriss - Pflerschtal**

Länge: 3,5 km – Schwierigkeit: leicht  
 Höhenunterschied: 288 m

**9 Zirog - Brenner**

Länge: 6,5 km – Schwierigkeit: leicht bis mittel  
 Höhenunterschied: 560 m

**10 Grube - Pfitschtal**

Länge: 800 m – Schwierigkeit: leicht  
 Höhenunterschied: 100 m

**11 Birchwald - Stilfes**

Länge: 1 km – Schwierigkeit: mittel bis schwer  
 Höhenunterschied: 108 m

**12 Egg - Stilfes**

Länge: 2 km – Schwierigkeit: leicht bis mittel  
 Höhenunterschied: 200 m



Foto Alfons Fassnauer - Krapfenkarsspitze, 2.708 m

**TOURISMUSVEREIN RATSCHINGS**

RIDNAUNTAL, RATSCHINGSTAL, JAUFENTAL  
Jaufenstraße 1  
I-39040 Gasteig/Ratschings (BZ)

**T +39 0472 760608**

F +39 0472 760616  
*info@ratschings.info*  
*www.ratschings.info*

**TOURISMUSVEREIN STERZING**

FREIENFELD, WIESEN-PFITSCH  
Stadtplatz 3  
I-39049 Sterzing (BZ)

**T +39 0472 765325**

F +39 0472 765441  
*info@infosterzing.com*  
*www.sterzing.com*

**TOURISMUSVEREIN GOSENSASS**

PFLERSCHTAL, BRENNER  
Ibsenplatz 2  
I-39041 Gossensass (BZ)

**T +39 0472 632372**

F +39 0472 632580  
*info@gossensass.org*  
*www.gossensass.org*

**RATSCHINGS**

RIDNAUNTAL  
RATSCHINGSTAL  
JAUFENTAL

**STERZING**  
FREIENFELD  
WIESEN-PFITSCH

**GOSENSASS**  
PFLERSCHTAL  
BRENNER



**eisacktal**  
valle isarco

Tal der Wege - Valle dei percorsi

**WINTER 2016**