

HIGHLIGHTS
IM HERBST / IN AUTUNNO / IN AUTUMN

MI/MER/WED
03.09. / 07:00–17:00
ab / da / from
80,00 €

Geführte Wanderung zur Schwarzensteinhütte
Im Morgengrauen durch Wald & Wiesen hinauf in die Berg-
welt des Ahrntals. 3000 m: Welch Überraschendes Erlebnis!
(Schwierig)
Escursione guidata al Rifugio Sasso Nero
All'alba attraversiamo boschi e prati per conquistare
il mondo alpino della Valle Aurina. Quota 3.000 m: che esperienza
mozzafiato! (Tour di alta difficoltà)
Guided hike to the Schwarzenstein mountain hut
In the grey light of the dawn through the forests and
meadows and up into the mountains of the Ahrntal Valley.
3000 m: what an overwhelming experience! (High difficulty)

MI/MER/WED
01.10. + 15.10. / 10:00–13:00
ab / da / from
60,00 €

Tina Marcellis Haubenküche:
Knödel, Kraut & Rüben
Ein herbstlicher Kochworkshop rund um regionale Küche mit
einfachen Rezepten und viel Geschmack aus der Region -
mit Genussbotschafterin und Haubenköchin Tina Marcelli.
La cucina stellata di Tina Marcelli:
canederli, crauti & rape
Un corso di cucina autunnale con piatti semplici del ricettario
locale e i migliori sapori della regione – guidato dall'ambasciatrice
del gusto e chef Tina Marcelli.
Tina Marcelli's award-winning cuisine –
dumplings, cabbage & beets
An autumnal cookery workshop themed around regional cuisine with
simple recipes and plenty of local flavour – with indulgence
ambassador and award-winning chef, Tina Marcelli.

MI/MER/WED
10.09. / 10:00–13:00
ab / da / from
60,00 €

Tina Marcellis Haubenküche: Ahrntaler
Graukäse neu entdeckt – Kochworkshop
Genussbotschafterin und Haubenköchin Tina Marcelli
zeigt, wie der charaktervolle Ahrntaler Graukäse in kreativen
und doch bodenständigen Gerichten zur Geltung kommt.
La cucina stellata di Tina Marcelli: riscoperta
del Graukäse della Valle Aurina – workshop
Tina Marcelli, chef e ambasciatrice del gusto, ci mostra come usare
il caratteristico Graukäse (formaggio grigio) della Valle Aurina per
preparare ricette che uniscono creatività e tradizione.
Tina Marcelli's award-winning cuisine – Ahrntal Valley
Graukäse rediscovered – cookery workshop
Indulgence ambassador and award-winning chef, Tina Marcelli, shows
how the characterful Ahrntal Valley Graukäse cheese can come into its
own in creative yet down-to-earth dishes.

FR/VEN/FRI
10.10. / 09:00 – 15:00
ab / da / from
15,00 €

Zu den „Sandsiedern“ am Keilbachmoos
Geführte Wanderung: Quellbiotop und Niedermoor mit
spannender Flora & Fauna hoch über dem Ahrntal (mittel-
schwierig).
„Sabbia che bolle“: il biotopo Keilbachmoos
Escursione guidata alla scoperta dell'affascinante flora e
fauna dell'area paludosa Keilbachmoos in alto sopra la Valle
Aurina (tour di media difficoltà).
Visit the bubbling sands of Keilbachmoos
Guided hike: spring biotope and fenland with fascinating
flora and fauna high above the Ahrntal Valley (moderate
difficulty).

DO/GIO/THU
18.09. / 09:00–15:00
ab / da / from
25,00 €

Bike & Hike
Rein in die Pedale und rauf in die Berge! Mit E-Bike und
Wanderstöcken auf ausgesuchte Ahrntaler Höhen.
Erst treten, dann wandern (mittelschwierig).
Bike & Hike
Tutti in sella e su per la montagna! Muniti di e-bike e bastoncini,
alla volta di bellissimi altipiani. Prima si pedala, poi si cammina (tour di
media difficoltà).
Bike & Hike
Step on the pedals and up into the mountains! With e-bike and hiking
sticks to selected Ahrntal Valley heights. First pedal and then hike (mo-
derate difficulty).

FR/VEN/FRI
24.10. / 09:30 – 12:00
ab / da / from
20,00 €

Von der Erde ins Glas
Wurzeln sammeln & verarbeiten - ein erdiger Streifzug durch
die Natur - Workshop.
Dalla terra nel vasetto
Raccogliere e conservare le radici – un'esplorazione della
natura più profonda – workshop.
From the earth into the glass
Collect and prepare roots – an earthy foray through
nature – workshop.

MO/LUN/MON
22.09. / 14:00 - 15.00
ab / da / from
15,00 €

Klangreise ins Innere: Harmonie für
Geist & Seele
Klangreise, die dich mit harmonischen Schwingungen
sanft in die Stille deines Inneren führt und Geist sowie
Seele in Einklang bringt.
Viaggio sonoro interiore: armonia per anima e mente
Un viaggio sonoro che attraverso vibrazioni armoniose ti conduce nel tuo
silenzio interiore e ristabilisce la sintonia tra anima e mente.
A sound journey to the inside –
harmony for mind and spirit
A sound journey that gently leads with harmonious vibrations into the
silence of your inner being and brings your mind and spirit into harmony.

MI/MER/WED
29.10. / 08:00–15.00
ab / da / from
25,00 €

Mein erster 2000er
Eine Herausforderung, aber machbar: die schönsten 2000er
des Ahrntales. (Mittelschwierig)
Il mio primo 2000
Un'impresa non da poco, ma fattibile: i più bei Duemila della
Valle Aurina (tour di media difficoltà).
My first 2000 m mountain
A challenge, but doable – the loveliest 2000 metre-high
mountains in the Ahrntal Valley (moderate difficulty).

Ahrntal
Valle
Aurina
DE / IT / EN
SÜDTIROL
Wochenprogramm
Programma settimanale
Weekly programme
Herbst / Autunno / Autumn
01.09.–31.10.2025
FREE BUS / FREE REGIONAL TRAIN
FOR YOU!

WOCHENPROGRAMM / PROGRAMMA SETTIMANALE / WEEKLY ACTIVITIES
IM HERBST / IN AUTUNNO / IN AUTUMN



**MO/LU/MON**
01.09.–27.10. (22.09.) / 09:30–12:30

ab / da / from
35,00 €

Geerdet: Wandern, Frischluft holen, Bodenhaftung erspüren
Wanderung zu Angelikas idyllischer Almhütte. Atemsequenzen, um die Energie ins Fließen zu bringen. Barfuß und mit Frischekick Eisbaden wer mag. Gemeinsamer Mittagsimbiss.

Earthing: camminare, respirare aria pura, riconnettersi alla terra
Escursione alla tranquilla baita di Angelika. Esercizi di respirazione per incanalare l'energia – volendo, anche a piedi nudi e con un rinfrescante bagno di ghiaccio, per chi lo gradisce A seguire: pranzo.

Grounded: hiking, get some fresh air! For a down-to-earth feeling
Hike to Angelika's idyllic alpine chalet. Practice breathing patterns to harmonise your energy, and for those who want to, go barefoot and enjoy a refreshing ice bath. Enjoy a lunchtime snack together.



ONLINE TICKET



**DO/GI/THU**
04.09.–30.10. / 10:30–11:30

ab / da / from
15,00 €

Yoga – für alle Levels
Sanfte Praxis für Körper und Geist. Achtsame Bewegung und bewusster Atem schaffen Balance zwischen Kraft und Entspannung.

Yoga – per tutti i livelli
Una pratica dolce per armonizzare corpo e mente. Movimento consapevole e respiro portano equilibrio tra forza e rilassamento.

Yoga – for all levels
A gentle practice for all levels to harmonize body and mind. Mindful movement and breath create balance between strength and ease.



ONLINE TICKET



**DI/MA/TUE**
02.09.–28.10. / 11:00–13:00

ab / da / from
15,00 €

Durch Feld, Wald und Wiese zu würzigem Käse
Leckere Zutaten aus der Natur.

Per campi, boschi e prati al saporito formaggio
I raffinati ingredienti della natura.

Through fields, forests and meadows to zesty cheese
Delicious ingredients from nature.



ONLINE TICKET



**FR/VEN/FRI**
05.09.–31.10. (10.10.) / 10:00–12:00

ab / da / from
15,00 €

So schmeckt das Ahrntal
Unter Martinas Anleitung entsteht ein köstliches, traditionelles Bauernbrot. Zum Selberbacken, Genießen und Mitnehmen nach Hause.

Sapori autentici della Valle Aurina
Martina ci insegna come preparare un delizioso pane contadino. Da preparare con le proprie mani, da gustare e da portare a casa.

The taste of the Ahrntal valley
Under Martina's guidance you'll create a delicious, traditional farm-house loaf. To bake yourself, enjoy and take home with you.



ONLINE TICKET



**MI/ME/WED**
03.09.–29.10. / 09:30–14:00

ab / da / from
15,00 €

Annaweg: auf dem uralten Fußsteig nach Ahornach
Vom Schatten ins Licht, vom Nadelwald unter freiem Himmel, an Bächlein, Trockenmauern, Kräutertunnels entlang. (Leicht bis mittelschwierig)

Sentiero Annaweg: un cammino tra erbe e storia fino ad Acereto
Dall'ombra del bosco alla luce dei prati, tra ruscelli, muretti a secco ed erbe spontanee (escursione medio-facile).

Annaweg trail – on the ancient footpath to Ahornach
From shadow into the light, from the coniferous forest under open skies, alongside small streams, dry-stone walls and herb tunnels. (Easy to moderate difficulty)



ONLINE TICKET



**SA/SAB/SAT**
06.09.–18.10. / 09:00–15:00

ab / da / from
29,00 €

Almhopping am Speikboden
Mit der Seilbahn hinauf zum Sonnklargipfel, dann zur Weizgruberalp und weiter zur Treyeralp ... hinreißendes Panorama! (Mittelschwierig)

Di malga in malga sullo Speikboden
Saliamo in funivia fino al Sonnklar, poi camminiamo tra scenari incantevoli verso le malghe Weizgruber e Treyer (tour di media difficoltà).

Alpine Pasture Hopping on the Speikboden
Up to the summit of the Sonnklarspitze by cable car, then to the Weizgruber Alp and on to the Treyer Alp... a captivating panorama! (Moderate difficulty)



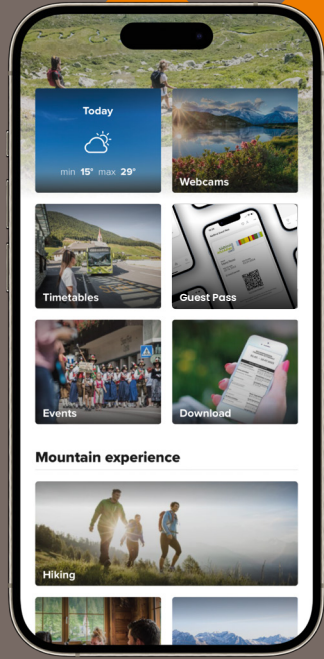
ONLINE TICKET

Alle Infos & Events auf einer digitalen Plattform.

Tutte le info e gli eventi su una piattaforma digitale.

All info & events on one digital platform.

ahrntal.guest.net





Geöffnete Hütten & Almen
Malghe e rifugi aperti
Open huts and refuges



Busfahrpläne
Orari degli autobus
Bus timetables

GUEST PASS

Die Gästekarte Guest Pass kombiniert die freie Nutzung der öffentlichen Mobilität in ganz Südtirol und inkludierte Leistungen und Ermäßigungen, lokal und regional.

La carta ospiti Guest Pass combina l'uso gratuito dei trasporti pubblici in tutto L'Alto Adige con servizi inclusi e riduzioni, locali e regionali.

The Guest Pass combines free use of public transport throughout South Tyrol with included services and reductions, locally and regionally.



Inkludierte Leistungen
Servizi inclusi
Included services



Die digitale Gästekarte kann in digitaler Form, als PDF für mobile Geräte (Smartphones), direkt über das Smartphone genutzt werden oder aber auch ausgedruckt in Papierform. Sie wird automatisch am Anreisetag aktiviert und ist an die Aufenthaltsdauer des Gastes gekoppelt.

La carta ospiti digitale può essere utilizzata in forma digitale, come PDF per dispositivi mobili (smartphone), direttamente tramite smartphone o stampata in forma cartacea. Viene attivata automaticamente il giorno dell'arrivo ed è legata alla durata del soggiorno dell'ospite.

The digital guest card can be used in digital form, as a PDF for mobile devices (smartphones), directly via smartphone or printed out in paper form. It is automatically activated on the day of arrival and is linked to the length of the guest's stay.