

DOLOMITE.alps

MAGAZINE



Rätselspaß
im Innenteil
.....
Quiz
all' interno



Làjen

Laion

In den Dolomiten Nelle Dolomiti

Liebe Urlaubsgäste!

Herzlich willkommen im sonnigen Dolomitendorf Lajen! Eines ist sicher, wer einige Tage in Lajen verbringt, erfährt echte Freiheit, denn in der Beschaulichkeit, der Ruhe und der wunderbaren Landschaft dieses Ortes fällt ein großer Druck ab. Job, Aussehen, Besitz, alles, was im Alltag belastet, ist unwichtig. Es gibt Zeit für das Unerwartete. Sich einfach gemütlich treiben lassen, dann werden Sie in Lajen viele überraschende Dinge, Orte und Menschen entdecken. Unser Urlaubsmagazin soll Ihnen einen kleinen Einblick dazu geben und natürlich auch Inspiration für Bewegung, Balance, Wohlbefinden und das Genießen der einzigartigen Bergwelt des Weltnaturerbes Dolomiten sein.

Wir wünschen Ihnen schöne Tage!

Hannes Schrott
Präsident des Tourismusvereins Lajen



Cari ospiti,

un cordiale benvenuto nel paese dolomitico di Laion, baciato dal sole! Una cosa è certa: chi passa qualche giorno a Laion scopre la vera libertà, perché la tranquillità, la pace e lo splendido paesaggio di questo luogo liberano da ogni peso. Lavoro, bellezza esteriore, possesso, e tutto ciò che ogni giorno causa pensieri, qui non ha importanza: crea un tempo per l'inaspettato.

Lasciatevi trasportare, e scoprirete molte cose, molti luoghi, molte persone sorprendenti. La nostra rivista vi darà un'idea su queste opportunità, ispirandovi per occasioni di movimento, equilibrio fisico e spirituale, benessere, e per godere appieno al massimo l'ambiente montano unico delle Dolomiti, Patrimonio dell'Umanità. Vi auguriamo giorni felici!

Hannes Schrott,
presidente dell'Associazione turistica di Laion

Charme, Charakter und natürlicher Luxus

Dort, wo Südtirols Herz schlägt, liegt der malerische Ort Lajen. Weitum sichtbar ist der „Dom am Berg“, die Pfarrkirche auf der sonnigen Hochterrasse zwischen Weingärten und Almen über dem Eisacktal am Eingang des Grödnertals. Eng an den weitläufigen Hängen schmiegen sich Häuser, alte Bauernhöfe, mächtige Ansitze und stille Kirchlein. Auf dem Sonnenplateau befinden sich die Weiler St. Peter, Ried, Albions, Tanirz, Tschöfas und Freins. In Lajen ist das erhalten, was vielerorts verloren gegangen ist: der ursprüngliche Charakter eines charmanten Bergdorfes, das sich unverstellt in seiner Einzigartigkeit zeigt. Hier sind die Wege kurz, es geht beschaulich zu und die Einheimischen freuen sich auf ihre Gäste. Um die Orte herum laden blühende Wiesen, grüne Wälder und die weltbekannten Dolomitengipfel Langkofel, Sellagruppe und Schlern ein, einmal die Natur und die herrliche eindrucksvolle Landschaft in vollen Zügen zu genießen. Die traumhafte Lage im Herzen Südtirols und die Nähe zu den Dolomiten machen Lajen und seine Fraktionen zu einem optimalen Ausgangspunkt für Ausflüge und Unternehmungen aller Art.

Fascino, carattere e lusso naturale

Proprio lì dove batte il cuore dell'Alto Adige si trova il pittoresco paese di Laion. Troverete ad accogliervi il "Duomo della montagna": così viene chiamata la chiesa parrocchiale che spicca su una terrazza assolata tra vigne e alpeggi sulla Val d'Isarco, all'ingresso della Val Gardena. Strette ai pendii collinosi vedrete poi case, vecchi masi, signorili residenze e quiete chiesette. Anche le frazioni di S. Pietro, Novale, Albions, Ceves, Tanurza e Fraina offrono splendidi scorci panoramici. A Laion abbiamo conservato ciò che in molti altri posti è ormai andato perduto: il carattere originario di un affascinante paese di montagna, che si mostra nella sua genuina autenticità. Qui i sentieri sono corti, i percorsi semplici e tranquilli, e gli abitanti del paese amano l'ospitalità. Tutt'intorno, prati fioriti, verdi boschi e le rinomate vette dolomitiche Sassolungo, Gruppo del Sella e Sciliar invitano a godere in pieno della natura e dell'affascinante paesaggio. La meravigliosa posizione nel cuore del Sudtirolo e la vicinanza alle Dolomiti rendono Laion e le sue frazioni una base di partenza perfetta per escursioni e attività di ogni genere.



Waidbruck - Ponte Gardena 467



Auf „Loidnerisch“ Dillo in „Loidnerisch“

Von A wie „abich“, also falsch, bis Z wie „zwischen“, also Fäden zwirnen, sind in einem kleinen roten Büchlein nun rund 450 Mundartausdrücke aus Lajen und Umgebung aufgelistet und erklärt. Einige Wörter sind besonders lautmalerisch, andere lassen Rückschlüsse auf das frühere bäuerliche Leben in Lajen zu. Eine ganze Reihe von Lajener Ausdrücken stammen aus dem Ladinischen, der rätoromanischen Sprache der ältesten Südtiroler Volksgruppe, der Ladiner. So erfährt man, das „austschillen“ nichts mit ausruhen zu tun hat, sondern bedeutet, dass man die äußeren Blätter von Maiskolben entfernt, das „Enkel“ nicht ein Kindeskind ist, sondern der Schienbeinknöchel oder der „Salzer“ kein Salzstreuer, sondern ein großer Korb voll Gras. Sämtliche Wörter im Büchlein „Loidner Dialektwörter“ wurden im Laufe von 40 Jahren zusammengetragen. In vielen Gesprächen und bei verschiedenen Gegebenheiten hat Albert Fill die Mundartausdrücke gesammelt. „Im Gasthaus, bei der Arbeit, bei Treffen usw. hatte ich immer Zettel und Stift bei mir, um mir die Dialektausdrücke, die typisch für Lajen sind, schnell zu notieren“, erzählt Fill. Als die gesammelten Wörter immer mehr wurden, hat er sie alphabetisch geordnet und schließlich auf Wunsch der Senioren der Gemeinde zur Verfügung gestellt. Gemeinsam mit Barbara Obrist wurde das kleine rote Büchlein gestaltet, das die Gemeinde herausgegeben hat und das im Tourismusbüro Lajen gegen eine Spende erhältlich ist.

**KLEINE AUSWAHL AN WÖRTERN:
QUALCHE ESEMPIO:**

amangga	wenigstens	almeno
Beiga	Schubkarren	carriola
epper	vielleicht	forse
Flitterle	Schmetterling	farfalla
hausla	brav	brava/o
Jangger	Jacke	giacca
labelet	ungewürzt	scondito
nena	Großvater	nonno
ploidn	verprügeln	picchiare
stanzn	verjagen	scacciare
Tatl	Schublade	cassetto
woala	schnell	veloce

Dalla A di “abich”, che vuol dire “sbagliato”, alla Z di “zwischen”, ovvero “filare”, ora ben 450 espressioni di lingua parlata di Laion e dintorni sono raccolte in un piccolo libretto rosso, ordinate alfabeticamente e spiegate nel loro significato. Alcune sono espressioni colorite, altre rimandano all’antica vita contadina a Laion; molte derivano dal ladino, la lingua retoromana del gruppo etnico più antico dell’Alto Adige: i Ladini. Dalla pubblicazione si apprende per esempio che “austschillen” non ha nulla a che fare con il tedesco “ausruhen”, che significa riposare, ma indica invece l’azione del togliere le foglie esterne dalle pannocchie di mais; oppure che “Enkel”, che in tedesco significa “nipote”, non ha nulla a che vedere con l’erede più piccolo, ma con la caviglia, e che “Salzer” non è, come in tedesco, la saliera, ma un grande cesto di erba. Tutti i termini raccolti nel “Loidner vocabolario” sono stati raccolti dall’autore, Abert Fill, in 40 anni di ascolto e rilevamenti, nel corso di conversazioni e occasioni d’incontro di tutti i tipi: “Nei locali, al lavoro, parlando con altre persone: avevo sempre con me blocco e penna, per segnarmi velocemente le espressioni dialettali tipiche di Laion che emergevano”. Quando i termini raccolti si sono fatti numerosi, Fill ha cominciato a ordinarli alfabeticamente, mettendoli poi a disposizione del Comune su richiesta degli anziani del luogo. Con l’aiuto di Barbara Obrist è poi stato realizzato il librettino rosso, pubblicato dal Comune e a disposizione presso l’Ufficio turistico di Laion in cambio di un’offerta libera.

Die Wetterhexen Le streghe del tempo

Unterhalb der Raschötz, in den Felsen der Torwand war der Ort, wo sich früher die Hexen trafen. Einer ihrer Lieblingsplätze war ein großer Stein, der auch heute noch „Hexentisch“ oder „Hexenbank“ genannt wird. Dort saßen die Hexen oft beisammen, „ratschten“ und ersannen allerlei Streiche. Wenn die Hexen aber anfangen, ihre langen Haare zu kämmen, wurde es dunkel um den Lajener Berg und die Raschötz. Graue und schwarze Wolken zogen heran. Der Wind peitschte Blätter und Äste von den Bäumen. Wild zuckten grelle Blitze über den Himmel. Schlag auf Schlag rollte der Donner. Die Hexen ließen die Blitze krachend in Bäume sausen und hatten ihre Freude daran, wie diese splitterten und lichterloh brannten.

Als aber in Lajen der Messner mit der großen Kirchenglocke das Wetterläuten begann, hatte der Spuk meist schnell ein Ende. Das Glockengeläut konnten die Hexen nämlich gar nicht leiden und ließen dann das Wettermachen.

Hexen kommen in den Lajener Sagen, wie in allen Südtiroler Sagen viele vor. Es gab solche, die Menschen raubten oder verhexten, Schnee in Butter verwandelten, Gewitter machten oder sonst ganz garstig waren.

Nacherzählt von Aaron Steger

Sotto il Rasciesa, nelle rocce del Torwand, c’era il luogo dove un tempo le streghe si ritrovavano. Uno dei loro posti preferiti era una grossa pietra, ancora oggi chiamata “tavolo delle streghe” o “panca delle streghe”. Lì queste sedevano insieme, confabulavano ed escogitavano tutte le loro beffe. Quando, però, le streghe cominciavano a pettinare i loro lunghi capelli, diventava buio intorno alle montagne di Laion e sul Rasciesa. Apparivano nuvole grigie e nere. Il vento frustava le foglie e i rami degli alberi. Fulmini abbaglianti si stagliavano nel cielo; il tuono batteva colpo su colpo. Le streghe facevano sfrecciare i fulmini gracchianti attraverso gli alberi, rallegrandosi quando questi si spezzavano e si illuminavano bruciando.

Ma quando il sagrestano iniziava le preci contro il temporale al suono della grande campana della chiesa, tutto il baccano finiva in fretta: le streghe, infatti, non sopportavano il suono della campana, e smettevano di giocare con il tempo.

Le streghe ritornano spesso nelle saghe di Laion, come in quelle di tutto l’Alto Adige. Ce n’erano che rapinavano le persone o le stregavano, che trasformavano la neve in burro, creavano temporali, o che comunque si comportavano in maniera spregevole.

raccontata da Aaron Steger



Raschötzer Panorama

Als der Grödner Talgrund noch hochwassergefährdet und unzugänglich war, also vor fast 8000 Jahren, führte der „**Troi Paian**“ (Heidenweg) konstant auf etwa 1800 Höhenmetern von Lajen/St. Peter über das Grödental bis zum Grödner Joch und ins Abteital. Dieser kulturgeschichtlich und archäologisch bedeutende Urweg, der später vom Lajener „**Poststeig**“ abgelöst wurde, führt auf die Spuren der einstigen Jäger und Sammler. Von St. Peter wandert man auf Pfad Nr. 8 über die Katzenleiter in den Raschötzer Wald bis nach Furnes und ins Cuca Tal sowie von dort auf den Balestgipfel, um über Col de Flam nach St. Ulrich abzusteigen. Der „Troi Paian“ hielt auch in die Dolomitensagen Einzug („Das Schloss im Abgrund“, Karl Felix Wolff). Funde vom Troi Paian wie etwa ein Vollgriffdolch aus Bronze (13. Jh. v. Chr.) oder eine römische Bronzemünze des Kaisers Gordianus III sind im Museum Gherdëina in St. Ulrich zu sehen.

Durch abwechslungsreiche Naturlandschaft mit Panoramablick auf

die schönsten Dolomitengipfel führt der „**Dolorama-Weg**“. Der 61 Kilometer lange Weg startet auf der Rodenecker-Lüsner Alm und führt in vier Etappen in vier Tagen bis nach Lajen. Die dritte Etappe verläuft von der Schlüterhütte bis zur Schutzhütte Raschötz und die vierte Etappe von der Raschötz bis nach Lajen, www.dolorama.it.

Auf die Raschötz führt auch einer der beiden Lajener “Permanenten Wanderwege des Internationalen Volkssportverbands IVV“. Das Begehen der Wege wird für das Internationale Volkssportabzeichen gewertet. Der **Rundweg „Raschötz“** ist 23,5 Kilometer lang und führt unter anderem über den Poststeig, zum Gipfelkreuz der Raschötz und zur Heilig-Kreuz-Kapelle auf der Raschötz. Startkarten, den IVV-Wertungsstempel sowie alle Infos dazu gibt es im Tourismusbüro in Lajen.

Wer es bequem mag, kommt auch auf Schienen bergauf, und zwar mit der Standseilbahn Raschötz von St. Ulrich aus.

Almabtrieb

Fein gestriegelt, mit großen und kleinen Glocken behängt und mit Gestecken mit Bändern marschieren die Kühe am Rosari-Sonntag, dem Rosenkranzsonntag, im Oktober seit jeher über den Lajener Dorfplatz.

Mit dem Almabtrieb endet die Sommerfrische für das Vieh, das den Sommer auf den Almen wie jener auf Raschötz oder der Seiser Alm verbracht hat. Waren es früher nur die Kühe der Großbauern Moar, Tschutscher, Zehntner und Ingram, die mit der schönsten Kuh, der Kranzkuh mit großem Kopfschmuck, aufwändig aus Zweigen, Blumen, Gräsern und Bändern geflochten, voran, über den Platz getrieben wurden, so sind es jetzt auch Schafe, Ziegen und Pferde, die den Sommer über auf den Almweiden gegrast haben. Dazu spielt die Musikkapelle auf, die Goalschnöller empfangen das Vieh, Dre-

scher zeigen ihr Können und man dankt mit einem Fest Gott dafür, dass das Vieh den Sommer gut überstanden hat. Dazu gibt es traditionelle bäuerliche Köstlichkeiten.

In früheren Zeiten wurde der so genannte „Rasiertanz“ aufgeführt, ein Initiationsritus, bei dem ein Hirtenbub in die Kategorie eines Almsenners aufgenommen wurde. Beim „Raisertanz“, bei dem die Lajener ihre Schauspielkunst zeigten, wurde dem Hirtenbuben vom Friseur ein angeklebter Bart abrasiert und ein riesengroßer kranker Zahn ausgerissen, worauf der Bub in Ohnmacht fiel und vom Friseur mit einem Regenschirm Luft eingepumpt bekam und unter Ziehharmonika-Musik wieder zu Leben zog.

Strigliate a lucido, decorate con campanelle e campane, ghirlande e nastri, dalla notte dei tempi le mucche sfilano attraverso la piazza centrale di Laion nella domenica della transumanza, la domenica del Rosario in ottobre.

Con il ritorno dall'alta quota termina il soggiorno montano del bestiame, che nei mesi più caldi viene portato negli alpeggi, come quelli del Rasciesa o dell'Alpe di Siusi. Se prima erano solo i capi dei grandi allevatori Moar, Tschutscher, Zehntner e Ingram a comporre il corteo con la loro mucca più bella, decorata con una corona di frasche, fiori, erbe e nastri, ora si sono aggiunti alla processione anche pecore, capre e cavalli, pure al rientro dal soggiorno montano. Il tutto è accompagnato dalle note della banda e dagli schiocchi delle fruste dei cosiddetti "Goalschnöller", mentre i battitori di ce-

reali mostrano le loro abilità; con la festa, si ringrazia Dio per il fatto che il bestiame ha superato bene l'estate e non mancano deliziose specialità culinarie contadine.

Nei tempi passati era questo il momento del "Rasiertanz", il ballo della rasatura: un rito di iniziazione tramite il quale un giovane pastore accedeva alla categoria di malgaro. Nel corso del rito, gli abitanti di Laion mostravano tutte le loro doti attoriali: il barbiere radeva dal volto del giovane una finta barba e toglieva un enorme dente malato; seguiva un finto svenimento del ragazzo, con il barbiere che, accompagnato dal suono della fisarmonica, cercava di farlo rinvenire "pompendo" aria fresca con un ombrello.



Foto: Gemeinde Lajen



Foto: SAN

Staunen lernen Imparare a stupirsi

„Wandern auf einem Meeresgrund. Mit dem Rad Korallenriffe umrunden. Durch die Erdgeschichte klettern. Oder einfach schauen, schauen und staunen“, so schreibt der aus Südtirol stammende Journalist Ulrich Ladurner im „National Geographic“ über die Dolomiten. Der bekannte und vielbereiste Südtiroler Extrembergsteiger Reinhold Messner bezeichnet die Dolomiten als „die schönsten Berge der Welt“.

Kein Wunder also, dass die „Bleichen Berge“, die Dolomiten, die aus versteinerten Korallenriffen bestehen, zum UNESCO-Weltnaturerbe erklärt wurden. Diese weltweit höchste Anerkennung für ein Naturgebiet verdanken sie ihrer landschaftlichen Schönheit, die in der ganzen Welt als einzigartig gilt.

An schönen Tagen bringt die „Enrosadira“, ein besonderes Abendrot, die senkrecht emporragenden zerklüfteten Kalktürme zum Leuchten, von glühendem Rot über Orange bis hin zu immer dunklerem Violett.

“Camminare su un pavimento marino. Fare il giro della barriera corallina in bicicletta. Arrampicarsi lungo la storia della terra. O semplicemente guardare, guardare e stupirsi”: così scrive, a proposito delle Dolomiti, il giornalista di origine altoatesina Ulrich Ladurner nel “National Geographic”. Il famoso alpinista estremo Reinhold Messner, viaggiatore instancabile, le ha invece definite, semplicemente, “le montagne più belle del mondo”.

Non stupisce quindi che i “monti pallidi”, le Dolomiti appunto, nate da barriere coralline pietrificate, siano state dichiarate “Patrimonio mondiale” dall’UNESCO: si tratta del massimo riconoscimento internazionale per un ambiente naturale, ottenuto grazie a una bellezza paesagistica unica al mondo.

E nelle belle giornate, l’“Enrosadira” colora il tramonto di una particolare luce rosseggiante, che illumina verticalmente le torri calcaree dalle poderose fenditure, colorandole di tonalità che passano dal rosso raggianti all’arancione, fino a un viola sempre più scuro.



Der Schlagerstar des Mittelalters

Mit Liebeserklärungen verdiente sich Walther von der Vogelweide, der um 1170 auf dem Vogelweider Hof im Lajener Ried geboren sein soll, seinen Lebensunterhalt. Mit seinen Liebesliedern wollte der wohl bedeutendste Minnesänger des deutschen Sprachraums Frauen nicht nur bewundern und verehren, sondern im Unterschied zu anderen Minnesängern auch erobern, was nicht immer gut ankam. Walther reiste von Hof zu Hof und trug dort seine der Liebe gewidmeten Lieder vor. Um 1230 starb Walther. Auf die Spuren des „Schlagerstars“ des Mittelalters führt in Lajen der „Walther von der Vogelweide-Rundweg“, und zwar durch blühende Wiesen und duftende Wälder über Steige und Forstwege mit Blick auf die Talsohle oder die Dolomiten. In Kürze soll der Weg, der durch Lajen, Ried und Albions verläuft, mit Schautafeln zum Leben und Werk des bekannten Dichters ausgestattet werden.

La Star del Medioevo

Walther von der Vogelweide, probabilmente nato intorno al 1170 al maso Vogelweide di Novale a Laion, si guadagnava da vivere con dichiarazioni d'amore. Con le sue canzoni, quello che è il più famoso Minnesänger dell'area tedesca non voleva solo stupire e omaggiare le donne, ma anche – a differenza degli altri menestrelli - conquistarle, cosa che non sempre riusciva: per questo motivo andava da maso a maso portando le sue opere dedicate all'amore. Morì intorno al 1230. La “passeggiata Walther von der Vogelweide” porta sulle tracce della star del Medioevo a Laion, attraverso prati fioriti e boschi profumati, sentieri e strade forestali con vista sulla vallata o sulle Dolomiti. A breve, lungo il sentiero che attraversa Laion, Novale e Albions verranno allestiti pannelli con descrizioni della vita e delle opere del famoso poeta.



Cold Case Lajen

Jetzt wird es spannend, aber auch etwas gruselig: Lajen ist gleich mehrmals Tatort für heimtückische Morde- wenn auch nur in Büchern. So etwa treibt ein Serienkiller im Krimi „Gletscherkalt“ des bekannten Autors und Bergexperten Stefan König in Lajen sein Unwesen. Oder in „Die Pulvermühle“ der renommierten Autorin Gertrud Fussenegger gibt es einen mysteriösen Mord in einem Steinbruch auf der Raschötz. Beide Krimis starten mit unglückseligen Liebesaffären und liefern den Lesern eindrucksvolle Landschaftsbilder von Lajen und Umgebung nebenbei. In „Die Pulvermühle“ gibt es Geschichtliches nachzulesen, bei „Gletscherkalt“ hingegen mehr Action.

Das bekannteste Lajener Mordopfer ist wohl der Ötzi. Der Mann aus dem Eis, der laut Untersuchungen seine frühe Kindheit wahrscheinlich im oberen Eisacktal oder im unteren Pustertal verbracht hat und somit gut aus Lajen stammen kann, kam vor 5300 Jahren in den eisigen Höhen des Schnalstaler Gletschers um. Er gilt weltweit als archäologische Sensation und eine einzigartige Momentaufnahme eines kupferzeitlichen Menschen und kann mitsamt seinem Kupferbeil, Langbogen und Fellmantel im Bozner Archäologiemuseum bestaunt werden.

Die Krimis, die Lajen thematisieren, sowie Bücher über den Ötzi und eine ganze Menge weiteren Lesestoff wie Romane und vor allem auch Zeitschriften, Wander-, Kletter- und Gebietsführer bis hin zu Kinderbüchern gibt es in der öffentlichen Bibliothek Lajen mit den Leihstellen im Gemeindehaus Lajen (geöffnet: sonntags von 9:30 bis 11:30 Uhr, dienstags von 13:30 bis 17:30 Uhr, mittwochs von 8 bis 11 Uhr, donnerstags von 8 bis 11 Uhr und von 18 bis 20 Uhr sowie freitags von 15 bis 17 Uhr) und in der Schule St. Peter (geöffnet: sonntags von 10:30 bis 12 Uhr und dienstags von 8 bis 10:30 Uhr). Auch Urlaubsgäste können sich dort bequem mit Lesestoff versorgen.

Cold Case Laion

Una faccenda eccitante, ma anche spaventosa: più di una volta, Laion è stata teatro di crudeli omicidi, anche se – in due casi – solo sulla carta. Per esempio, nel giallo in lingua tedesca “Gletscherkalt”, del noto autore ed esperto di montagna Stefan König, un serial killer compie i suoi oscuri misfatti proprio a Laion. O, nel romanzo “Die Pulvermühle”, la rinomata scrittrice Gertrud Fussenegger ambienta un misterioso omicidio in una cava di pietra sul Rasciesa. Entrambe le storie iniziano con una sfortunata storia d'amore, e presentano al lettore suggestive descrizioni del paesaggio di Laion e dintorni. Ne “Die Pulvermühle” c'è anche un excursus storico, mentre nel romanzo “Gletscherkalt”, invece, troviamo più azione.

La vittima di omicidio più famosa di Laion è però Ötzi. L'uomo venuto dal ghiaccio, che, secondo le ricerche, ha probabilmente trascorso la sua prima infanzia nell'Alta Val d'Isarco o nella bassa Val Pusteria, e pertanto potrebbe essere proprio di Laion, morì 5.300 anni fa sul ghiacciaio di Senales. Scoperta di interesse mondiale, che fotografa un momento di vita di un uomo dell'età del rame, Ötzi può essere ammirato con la sua ascia di rame e il suo mantello di pelliccia al Museo archeologico di Bolzano.

I gialli ambientati a Laion, i libri su Ötzi e tutta una serie di altri libri, riviste, guide dedicate alle escursioni, alle scalate e al paesaggio, nonché pubblicazioni per bambini, si possono trovare alla Biblioteca pubblica di Laion, con sede di prestito nel Municipio (orari: sabato dalle 9.30 alle 11.30, martedì dalle 13.30 alle 17.30, mercoledì dalle 8.00 alle 11.00, giovedì dalle 8.00 alle 11.00 e dalle 18.00 alle 20.00, venerdì dalle 15.00 alle 17.00) e presso la scuola di S. Pietro (orari: domenica dalle 10.30 alle 12.00 e martedì dalle 8.00 alle 10.30). Anche gli ospiti in vacanza possono prendere comodamente in prestito materiale di lettura.



Geheimnisvolle Kraftplätze Misteriosi luoghi dove rigenerarsi



Schon immer war Lajen mit seiner Panoramasicht zum Schlern, über das Eisacktal bis weit ins Grödnertal und viel Sonne, selbst an den kürzesten Wintertagen nie unter sieben Stunden, ein besonderer Ort, an dem sich Menschen aufhielten und lebten.

Prähistorischen Kraftquellen rund um Lajen und der Mystik einzigartiger Plätze kann man heute noch nachspüren. Der Wasserbühl etwa, auf dem Siedlungsspuren bis in die Steinzeit zurück reichen, ist ein solcher Energie spendender Ort, ebenso der Wetterkreuzbühl und die Hosenschlotter mit ihren Schalensteinen. An diesen Kraft- und Kultorten haben Menschen seit je her Körper und Seele mit neuer Energie aufgetankt.

Mittelsteinzeitliche Jägerrastplätze gab es laut Archäologen auch auf der Raschötz, ebenfalls ein Ort voller Mystik, Kraft und Stille mit dem kleinen weißen Kirchlein nahe dem Gipfel und traumhaften Sonnenaufgängen vor den zackigen Dolomitenspitzen.

Unerklärliche Magie geht auch von den Eislöchern oberhalb von Pontives aus, die sich neben dem Wanderweg in einem Geröllfeld aus Porphyrböcken verschiedenster Größe befinden. Es gibt einen deutlichen Temperaturunterschied zwischen der Umgebungstemperatur und der Temperatur in den Eislöchern. Einige Steinblöcke sind mit Flechten, Moosen und Preiselbeeren bewachsen.

Con la sua vista sullo Sciliar, attraverso la Val d'Isarco fino alla Val Gardena, e con il tanto sole che la illumina non meno di 5 ore al dì anche nei giorni più corti dell'inverno, Laion è sempre stato un luogo di particolare richiamo per la sosta e la permanenza. Ancora oggi, è possibile individuare nei pressi del paese luoghi rigeneranti e posti con caratteristiche mistiche.

Il sito archeologico del "Wasserbühl", per esempio, con le sue tracce di insediamenti dell'età della pietra, è uno di questi luoghi dove scaturisce energia, così come il "Wetterkreuzbühl" o lo "Hosenschlotter", con le sue rocce a coppelle: dalla notte dei tempi, gli uomini hanno scelto questi posti dove l'energia è percepibile, a volte sedi di culto, per ricaricarsi di forze rigeneranti.

Aree di sosta di cacciatori risalenti al neolitico sono riconoscibili, secondo gli archeologi, anche sul Rasciesa, esso stesso luogo mistico, generatore di forza e silenzio, con la chiesetta in prossimità della vetta e i tramonti da sogno davanti alle vette dolomitiche.

Una magia inspiegabile dirama anche dalle buche di ghiaccio di Pontives, che si sviluppa nei pressi del sentiero escursionistico su un terreno pietroso, fatto di blocchi di porfido di grandezze differenti. C'è un evidente sbalzo tra la temperatura esterna e quella che si rileva nelle buche di ghiaccio. E su alcuni blocchi di pietra si sono sviluppati licheni, muschi e mirtilli rossi.



Natur genießen.
I piaceri della natura.



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Untereisacktal
Cassa Raiffeisen Bassa Vall'Isarco

Summer Active

Foto: Alessandro Trovati, IDM



Foto: Alessandro Trovati, IDM



Foto: Daniel Geiger, IDM



Gesundheit braucht Bewegung. Für Aktive, die etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen, gibt es in Lajen und Umgebung abwechslungsreiche Sport- und Freizeitangebote. Das Beste aber ist, bei fast allen Aktivitäten sind tolle Ausblicke auf die herrliche Kulturlandschaft und die faszinierenden Dolomiten inklusive.

In den warmen Monaten haben alle, die sich fit halten wollen, die Qual der Wahl: Wandern, Nordic Walking, Klettern, Mountainbiken, Rennradfahren, Motorrad fahren, Reiten, Tennisspielen und noch mehr. Schneeschuhwandern, Skifahren, Snowboarden, Skitourengehen, Langlaufen, Rodeln oder Eislaufen lassen auch im Winter keine Längeweile aufkommen.

Wer es ganz gemütlich mag, kann spazieren gehen und in der frischen Luft und wunderbaren Natur Energie tanken.

Il movimento è necessario per la salute. Per coloro che hanno una vita attiva e vogliono fare qualcosa per il loro benessere, Laion e i suoi dintorni offrono diverse opportunità per la pratica sportiva e il tempo libero. E il bello è che tutte le attività comprendono colpi d'occhio fantastici sullo straordinario paesaggio e le affascinanti Dolomiti.

Nei mesi caldi, chi si vuole mantenere in forma non ha che l'imbarazzo della scelta: escursioni, nordic walking, scalate, gite in mountain bike e in bici da corsa, in moto, cavalcate, tennis e ancora molto altro. Camminate con le ciaspole, sciate, discese con lo snowboard, con gli sci da alpinismo o da fondo, discese in slitta e pattinaggio sul ghiaccio sono, invece, le attività che renderanno impossibile annoiarsi in inverno.

Chi, infine, ama la vita comoda, può semplicemente passeggiare facendo il pieno di energia nell'aria fresca e nella meravigliosa natura.

Kleine Kneipp-Kur Un piccolo percorso Kneipp

Foto: Alex Filz, IDM



Aus dem bereichernden Lebens- und Gesundheitskonzept des Pfarrers und „Wasserdoktors“ Sebastian Kneipp können Urlaubsgäste nun auf dem Mitterweg in Lajen schöpfen. Seit kurzem wurde der Weg mit einer kleinen Kneipp-Vital-Station ausgestattet und bis Tanirz verlängert, sodass er nun auch als Rundweg begangen werden kann. Auf 1100 Metern Meereshöhe zieht sich der Panorama-Rundweg durch sonnige Wiesen und Felder und ein Laubwäldchen, immer mit Blick auf die Dolomiten. Beim Spazieren durch die liebevoll gepflegte Natur- und Kulturlandschaft strömt frische, reine Luft durch die Lungen und das erfrischende Wasser an der kleinen Kneipp-Station lädt zum Wasserreten oder zu Armbädern ein. Gesund, leistungsfähig und ausgeglichen sein, diesen Wunsch soll das Gesundheitsprogramm Kneipps erfüllen. Dabei ist der ganze Mensch eine wundersame Einheit aus Körper, Seele und geistiger Kraft. Die kneippschen Gesundheitsratschläge stehen auf den Säulen: gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, Entspannung sowie dem Nutzen der Heilkräfte der Natur und des Wassers. Körperliche Bewegung, Wasserheilkraft und Entspannen beim beruhigenden Plätschern und Murmeln des Wassers am Kneipp-Bächlein sind auf dem Mitterweg schon mal gegeben. Die kleine Kneippkur runden ein schmackhaftes Essen in den Lajener Gastbetrieben und eine Kräuterwanderung (beim Tourismusverein buchbar) noch ab.

Wassertreten

Wirkung: Regt Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel an, hilft bei Venenproblemen.

So geht's: Bis zur Wadenhöhe wie ein Storch durchs Wasser gehen, dabei das Bein ganz aus dem Wasser heben und die Fußspitze nach unten; bei Kältereiz aufhören; Wasser abstreifen und sich durch Umhergehen aufwärmen.

Armbad

Wirkung: Erfrischt bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit und fördert die Durchblutung von Herz, Lunge und Armen.

So geht's: Erst den rechten, dann den linken Arm bis zur Mitte des Oberarms eintauchen, bei Kältegefühl herausnehmen, Wasser abstreifen. Arme zum Wiedererwärmen schwingen.

Tutti i benefici della filosofia di vita e salute del parroco e “medico dell'acqua” Sebastian Kneipp sono ora a disposizione degli ospiti di Laion lungo il sentiero Mitterweg. Dotato da poco di una piccola stazione Kneipp Vital e allungato fino a Tanurza, ora il sentiero può essere percorso anche in circolo. Lungo il tracciato panoramico, a 1.100 mt sul livello del mare, lo sguardo spazia su prati soleggiati, campi e boschi di latifoglie fino alle Dolomiti, sempre sullo sfondo. Passeggiando in un ambiente naturale e culturale curato con amore, l'aria pura e frizzante arriva ai polmoni, mentre l'acqua fresca della piccola stazione Kneipp invita a immergere i piedi o le braccia.

Il programma rigenerante Kneipp ha come obiettivo il mantenimento in salute, energia ed equilibrio, considerando l'intera persona come una meravigliosa unità di corpo, anima e forza spirituale. I fondamenti del metodo Kneipp sono ancorati a 4 colonne: alimentazione sana, movimento fisico, rilassamento e utilizzo delle forze curative della natura e dell'acqua. E movimento fisico, forza curante dell'acqua e rilassamento, accompagnato dal mormorio e dal gorgoglio del torrentello, non mancano lungo il Mitterweg. Allo stesso modo, dopo la cura Kneipp non possono mancare un gustoso ristoro nelle locande di Laion e una passeggiata alla ricerca delle erbe selvatiche (prenotabile presso l'Associazione Turistica).

Camminata nell'acqua

Effetti: stimola la circolazione, l'irrorazione sanguigna e il metabolismo, è di sollievo in caso di problemi venosi.

Come funziona: con l'acqua all'altezza dei polpacci, camminare come una cicogna, sollevando prima l'una, poi l'altra gamba fino a farle uscire dall'acqua, con la punta del piede rivolta in basso; smettere in caso di brividi.

Bagno alle braccia:

Effetti: Rinfresca in caso di affaticamento e stanchezza, sollecitando la circolazione cardiaca, polmonare e delle braccia.

Come funziona: immergere prima il braccio destro, poi il braccio sinistro fino a tre quarti, ritirarli quando si diffonde la sensazione di freddo, asciugare. Agitare le braccia per ripristinare la temperatura corporea.

Kräuter-Kräfte

La forza delle erbe

Der Ausflug in den Kräutergarten Trifolium von Heinrich Ranalter ist ein Ausflug ins Reich der Sinne, eine kurze Reise zu sich selbst und ein Spaziergang zu mehr Wohlbefinden. Gleich neben dem Froschteich im Lajener Biotop hinter dem Wasserbühl, wo sich ein weiter Blick über das Eisacktal eröffnet, führt ein Pfad zum Kräutergarten „Trifolium“, inmitten grüner Wiesen. – Passend ist deshalb auch der Name gewählt: „Tri“ ist die Zahl drei und „Folium“ heißt Blatt, Dreiblatt also, auch bekannt als Wiesenklees, zu finden in fast jeder Wiese und doch ein besonderes Pflänzchen mit Heilkraft. – Dass in Heinrichs Garten aber nicht nur das Trifolium, sondern die unterschiedlichsten Kräuter wachsen, fällt gleich auf. Es leuchtet grün, gelb, orange, rosa, rot und blau. Es riecht süß und herb. Augen, Nase und Finger sind in Feststimmung. „Zitronenmelisse, Lavendel, Bohnenkraut, Isop...“, zählt Heinrich auf. Dazwischen steht irgendwo auch Petersilie. „Mir gefällt die Mischkultur, bei der sich die Pflanzen ergänzen, sich gegenseitig vor Schädlingen schützen und ein Gleichgewicht entsteht“, erklärt Heinrich.

Dann gibt es noch Beeren, aus denen Heinrich Essig, Sirup oder Brotaufstrich macht, Gemüse und Rosen. „Die stark duftende Damaszener Rose beispielsweise eignet sich für Käuermischungen und ihr werden auch besondere Heilkräfte zugeschrieben“, sagt Heinrich. Wie er erklärt, gibt es im Sommer kaum einen Tag, den er nicht im Garten verbringt und auch im Herbst und Frühling gibt es zwischen säen, pflanzen, jäten und ernten viel zu tun. „Es ist eine ‘feine’ Arbeit, denn im Garten herrscht Ruhe und man kann wunderbar abschalten“, meint Heinrich. Diese Ruhe wird auch für jeden spürbar, der durch den Garten spaziert und das, was dort wächst, berührt, riecht und schmeckt oder auf einer der Holzbänke in der Sonne sitzt.

Aber die Pflanzen sind nur ein Teil dessen, was es im Trifolium-Garten zu entdecken gibt. Wie die fünf Finger einer Hand ist der Garten

terrassenförmig angelegt. „Jeder Finger symbolisiert eine Säule der Kneipp-Therapie“, erläutert Heinrich. Den Beginn macht der bekannteste Teil, die Wassertherapie. Nach einem kleinen Barfußpfad wartet die Kanne für Güsse mit kaltem Wasser, vor allem für bessere Durchblutung. Dann gibt es passend zur Heilpflanzentherapie Tipps zur innerlichen und äußerlichen Anwendung von Kräutern. Auf der Terrasse für Bewegungstherapie zeigt Heinrich Übungen für körperlichen und seelischen Ausgleich, möglich an frischer Luft, wie beispielsweise die Grundlagen des Nordic Walking. Wissenswertes zum gesunden Essen mit natürlicher, der Jahreszeit angepasster und schonend zubereiteter Kost erfahren die Gartenbesucher auf der Terrasse zur Ernährungstherapie. Ganz zum Schluss und im Garten ganz oben liegt die Terrasse zur Lebensordnung. „Kneipp sah den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist, deshalb ist es nicht nur wichtig gesund zu essen, sich zu bewegen usw, sondern vor allem für ein ausgeglichenes Leben zu sorgen“, betont Heinrich. „Wir müssen ein Gleichgewicht schaffen zwischen Be- und Entlastung, in uns hineinhorchen, uns selbst wahrnehmen und manchmal auch tolerant gegenüber anderem sein, dann stellt sich körperlich und geistig-seelisches Wohlbehagen ein“, so der Kräuterexperte. Mit einem kurzen Abstecher ins Innere endet der Ausflug in den Kräutergarten. Alle Besucher verlassen den Garten beschwingt, entspannt, einige sagen: „gechillt“.

INFO

Im Kräutergarten Trifolium, Nassenweg 4, in Lajen (info@trifolium.bz.it, Tel. 333 302 2016) wird biologischer Kräuteraanbau erlebbar und das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp spürbar vermittelt. Zu kaufen gibt es verschiedene Tees, Gewürz- und Kräutermischungen sowie Kräuterkissen.



La visita al giardino delle erbe Trifolium di Heinrich Ranalter è una gita nel regno dei sensi, un piccolo viaggio dentro se stessi e una passeggiata di benessere. Proprio accanto allo stagno delle rane nel biotopo di Laion, dietro il Wasserbühl, dove lo sguardo spazia ampio sulla Val d’Isarco, un sentiero porta al giardino delle erbe Trifolium, nel bel mezzo di verdi prati. Ed il nome è davvero azzeccato, perché il trifoglio, che si trova qui in ogni prato, è anche una piantina dalla particolare forza curativa.

In ogni caso, che nel giardino di Heinrich non cresca solo trifoglio, ma erbe dei tipi più diversi, spicca subito all’occhio: tutt’intorno, macchie di verde, giallo, rosa, rosso e blu e un profumo dolce e pungente. Occhi, naso e dita sono in allerta. “Melissa, lavanda, santoreggia...” elenca Heinrich; da qualche parte c’è anche il prezzemolo. “Mi piace la cultura della mescolanza, che permette alle piante di completarsi, proteggersi reciprocamente dai parassiti e dare vita a un equilibrio”, spiega Heinrich, che coltiva anche piccoli frutti, dai quali produce aceto, sciroppi o marmellata. “La rosa di Damasco, intensamente profumata”, racconta ancora il padrone di casa, “è particolarmente adatta per le miscele di erbe. Le vengono attribuite anche proprietà curative”. Come spiega lui stesso, non c’è giorno, in estate, che Heinrich non passi nel suo giardino, e anche in autunno e primavera, tra falciare, piantare, sarchiare e raccogliere, c’è davvero parecchio da fare. “E’ un lavoro piacevole, perché nel giardino regna la quiete e si può davvero staccare la spina”, sostiene Heinrich. Una quiete che è evidente a ogni visitatore che passeggia nel giardino sfiorando, odorando e assaporando ciò che vi cresce, o che si siede al sole su una delle panchine in legno.

Ma le piante sono solo una parte di ciò che si può scoprire nel giardino Trifolium, che è allestito a terrazze come a rappresentare le cinque dita di una mano. “Ogni dito”, spiega Heinrich, “simbologgia una co-

lonna della terapia Kneipp”. Si comincia dalla più conosciuta, l’idroterapia: dopo un breve percorso da fare a piedi nudi, arrivano i getti di acqua fredda, a beneficio soprattutto della circolazione. Dopodiché, si passa alla fitoterapia, con i consigli per l’utilizzo interno ed esterno delle erbe curative. Sulla terrazza dedicata alla terapia del movimento, Heinrich mostra degli esercizi per l’equilibrio fisico e spirituale, da fare possibilmente all’aria aperta, come per esempio le basi del nordic walking. Tutto ciò che di importante c’è da sapere sul mangiare sano, con ingredienti naturali, di stagione ed elaborati con cura si può apprendere poi sulla terrazza della terapia nutrizionale. All’ultimo, in cima al giardino, si arriva alla terrazza dedicata all’ordine vitale. “Secondo Kneipp, la persona è un’unità di corpo, psiche e spirito, e pertanto è importante non solo mangiare sano, muoversi, ecc., ma anche e soprattutto fare in modo di avere una vita equilibrata”, sottolinea Heinrich: “Dobbiamo creare un equilibrio tra affaticamento e rilassamento, ascoltare noi stessi, acquisire consapevolezza ed esercitare una certa tolleranza verso l’altro: è così che si crea un senso di benessere psico-spirituale”. Con una breve scappata all’interno termina la visita al giardino delle erbe: tutti i visitatori se ne vanno rianimati, rilassati: qualcuno dice “rigenerati”.

INFO

Nel giardino delle erbe Trifolium, in via Nassen 4 a Laion, (info@trifolium.bz.it, tel. 333 302 2016) è possibile vivere da vicino la coltivazione biologica di erbe, sperimentando in maniera pratica il concetto olistico di salute di Sebastian Kneipp. E’ possibile inoltre comprare diversi tipi di tè, miscele di spezie ed erbe, cuscini di erbe.

Bike-Verleih Noleggio biciclette

Besonders günstige Tagestarife gibt es beim Bike-Verleih beim Tourismusbüro Lajen in Zusammenarbeit mit Bike Rental St. Ulrich. Ausgeliehen werden können verschiedene Mountainbikety-
pen auch E-Bikes, die den neuesten Standards entsprechen und
genau auf die Körpergröße abgestimmt werden.
Infos erteilt das Tourismusbüro in Lajen, wo es die Bikes zum Lei-
hen gibt.

Presso l'ufficio turistico di Laion, in collaborazione con il servizio
"Bike Rental Ortisei" di Ortisei, vengono offerte tariffe partico-
larmente vantaggiose per il noleggio di biciclette. Possono essere
noleggiati vari modelli di mountainbike e anche bici elettriche,
che corrispondono agli standard più innovativi. Le bici possono
essere adattate esattamente alla corporatura. L'Ufficio turistico
di Laion fornisce le informazioni sui punti di noleggio bici.



Val d'Anna street 2 | I-39046 Ortisei (BZ)
Tel. +39 0471 789 242 / 796153
info@mtbschool.it | www.mtbschool.it



Foto: MTB School & Rental Ortisei

Rasant auf Rädern Sfrecciare su due ruote

Schlussanstieg in Lajen

Der Giro d'Italia gilt als das zweitwichtigste und eines der schwierigsten Radsport-Etappenrennen der Welt. Am 25. Mai 2017 treffen die Radprofis nach Bewältigung der spektakulären 18. Etappe über drei Dolomitenpässe, auch als Königsetappe bezeichnet und nach einem Schlusssprint, der von Waidbruck über Lajen Ried und St. Peter im Tal führt, in St. Ulrich in Gröden ins Ziel ein. Spannung und Action bei der Bergankunft sind also garantiert.

Rad-Helden

Beim wohl härtesten Mountainbike-Rennen in den Dolomiten, dem Sellaronda Hero im Juni fahren 4017 Elite- und Hobby-Mountainbiker entweder die Marathon-Distanz mit 86 Kilometer (4500 Höhenmeter) oder die Classic-Distanz mit 60 Kilometern (3400 Höhenmeter) www.sellarondahero.com.

Sellaronda Bike Day

Alle vier Dolomitenpässe rund um den Sellastock (Grödnerjoch, Campolungopass, Pordoi- und Sellajoch) stehen im Juni von 8:30 bis 15:30 Uhr allen Radlern offen.

Dolomiten-Marathon

Die Dolomitenpässe werden im Juli Schauplatz eines der größten europäischen Radevents mit 8.000 Radlern, und zwar der Maratona dles Dolomites. Die Strecken messen 138 Kilometer (4190 Höhenmeter), 106 Kilometer (3090 Höhenmeter) und 55 Kilometer (1780 Höhenmeter) www.maratona.it.

Green days

Einem nachhaltigen Zugang zum Weltnaturerbe Dolomiten schaffen heuer erstmals die Greendays. An den Greendays, die es einmal pro Woche in den Sommermonaten gibt, soll am Sellajoch, als Pilotprojekt die Passstraße den Radfahrern und allen, die zu Fuß unterwegs sind, gehören.

Rush finale a Laion

Il Giro d'Italia è conosciuto come la seconda più importante corsa ciclistica a tappe del mondo, nonché la più difficile. Il 25 maggio 2017 i professionisti del pedale, dopo aver affrontato la spettacolare 18ma tappa - detta anche "tappone reale" - superando tre passi dolomitici, e dopo lo sprint finale che da Ponte Gardena, attraverso le frazioni di Novale e San Pietro di Laion, conduce in valle, raggiungeranno il traguardo di Ortisei in Val Gardena. Una tappa che promette suspense e colpi di scena.

Eroi della bici

Intorno all'imponente massiccio del Gruppo del Sella, il Sellaronda conduce su e giù per i passi dolomitici. In occasione di quella che a buon titolo è considerata la più estrema gara di mountain bike sulle Dolomiti, la Sellaronda Hero ogni anno a giugno, mountainbikers professionisti e per hobby copriranno la distanza maggiore di 86 km (4.500 mt di dislivello) o la classica di 60 km (con 3.400 mt di dislivello) www.sellarondahero.com.

Sellaronda bike day

Tutti e quattro i passi dolomitici intorno al Gruppo del Sella (Passo Gardena, Passo Campolungo, Passo Pordoi e Passo Sella) saranno chiusi al traffico motorizzato, il 24 giugno, dalle 8.30 alle 15.30, restando a completa disposizione dei ciclisti.

La maratona delle Dolomiti

Ancora una volta, a luglio i passi dolomitici saranno lo scenario di uno dei più grandi eventi europei sulle due ruote: la Maratona dles Dolomites. Dei 15.000 ciclamatori che ogni anno si candidano alla partecipazione, solo 8.000 vengono ammessi. I percorsi sono lunghi 138 km (4.190 metri di dislivello), 106 km (3.090 mt dislivello) e 55 km (1.780 mt dislivello) www.maratona.it.

Greendays

Grazie ai Greendays, per la prima volta, quest'anno, sarà possibile un accesso sostenibile al Patrimonio dell'umanità Dolomiti. Nei Greendays, infatti, previsti una volta la settimana nei mesi estivi, la strada del Passo Sella apparterrà, quale progetto pilota, ai ciclisti e a tutti coloro che si muovono a piedi.

Kostenlos unterwegs mit der Mobil Card

Viaggiare gratuitamente con la Mobil Card



Urlaub in Lajen ist eine gute Gelegenheit, das eigene Auto auf dem Parkplatz zu lassen, die einzigartige Bergwelt und Kulturlandschaft Südtirols mit Bus und Bahn zu erkunden und beim einen oder anderen Museum Halt zu machen. Dazu braucht es nur ein einziges Ticket: Die Mobilcard. Mit der Mobilcard kann man an einem Tag bzw. an sieben aufeinander folgenden Tagen alle öffentlichen Verkehrsmittel in ganz Südtirol unbegrenzt zu nutzen.

Dazu gehören: die Regionalzüge in Südtirol und bis nach Trient, die Nahverkehrsbusse, die Seilbahnen nach Ritten, Meransen, Jenesien, Mölten und Vöran, die Trambahn Ritten und die Standseilbahn auf die Mendel sowie das PostAuto Schweiz zwischen Mals und Müstair. Die Mobilcard gibt es kostenlos bei einem Aufenthalt in den Gastbetrieben in Lajen.

Infos über die Fahrpläne der öffentlichen Verkehrsmittel gibt es adressscharf über die Südtirol 2Go-App, die kostenlos aufs Smartphone geladen werden kann. Neben einer Fahrplanauskunft und der Suche in der Nähe liegender Haltestelle bietet die App eine Routenplanung samt Haltestellenabfolge, Tarifauskunft, Hinweise und entsprechendes Kartenmaterial. Wer offline ist kann die Fahrten auf dem Smartphone unter Favoriten speichern später abrufen.



Una vacanza a Laion è un'ottima occasione per concedersi qualche momento di indipendenza dalla propria macchina ed immergersi nell'eccezionale paesaggio altoatesino a bordo di treni, autobus e funivie. E strada facendo vale sempre la pena soffermarsi in uno dei tanti musei. Con la Mobilcard potrete percorrere tutto l'Alto Adige senza limiti con i mezzi pubblici del Trasporto Integrato per uno, tre o sette giorni consecutivi e visitare anche gratuitamente i siti museali convenzionati. Ne fanno parte: i treni regionali in Alto Adige fino a Trento, gli autobus del trasporto locale, le funivie di Renon, Maranza, San Genesio, Meltina e Verano, il trenino del Renon e la funicolare della Mendola e l'AutoPostale Svizzera tra Malles e Müstair. La Mobilcard è reperibile gratuitamente con ogni soggiorno nelle strutture alberghiere di Laion.

Informazioni sui orari del trasporto pubblico sono consultabili in maniera pratica tramite la App "Alto Adige 2Go" con diverse modalità che permettono di calcolare il percorso compreso di sequenza delle fermate, informazioni sulle tariffe, avvisi e la relativa cartografia. Sei offline? Nessun problema. Con la funzione Around me è facile e rapido trovare le fermate nelle tue vicinanze. Salva i tuoi viaggi nei preferiti e consultali quando sei offline.



Die Kurvenkönige I re delle curve

Kurven, Kehren und die grandiosen Ausblicke auf das unvergleichliche Panorama der weltbekannten Dolomiten, das ist der Stoff, aus dem die Träume vieler Motorradfahrer sind.

In den Unterkünften in Lajen sind Motorradfahrer herzlich willkommen. Genau hier starten die bei Bikern so beliebten Passstraßen aufs Grödnerjoch oder das Sellajoch. Die Pässe rund um den Sellastock, der sich wie eine wuchtige Mauer inmitten von grünen Wiesen und Wäldern auftürmt, sind an Motorradabenteuer kaum zu überbieten.

Hier reiht sich Kehre an Kehre und beim Kurven sind die weiß leuchtenden Felswände der Dolomiten fast zum Greifen nahe.

Curve, tornanti e il grandioso e incomparabile panorama delle Dolomiti, conosciute in tutto il mondo: questo è ciò di cui sono fatti i sogni di molti motociclisti. Sono i benvenuti nelle strutture ricettive di Laion, dal cui territorio comunale partono le amate strade per i passi Gardena e Sella.

I Passi intorno al Gruppo del Sella, che spicca come un possente muro nel mezzo di verdi prati e boschi, sono quanto di più bello si possa offrire agli amanti delle avventure in moto: qui i tornanti si succedono uno dopo l'altro, e curvando si possono quasi toccare le bianche pareti di roccia dolomitica.

Rabanser & Co.

St. Ulrich · Ortisei
Arnaria 41
Tel. 0471 796075



Öffnungszeiten · Orari d'apertura
Montag-Samstag · Lunedì-Sabato
08.30 - 12.00 · 14.30 - 19.00



Enoteca · Wine

Weine · Getränke · Biere / Vini · Bibite · Birre

www.rabanser.it



Ferien, die Kinderherzen höher schlagen lassen

Die Wiesen und Wälder in Lajen bieten den schönsten natürlichen Abenteuerspielplatz für Kinder. Dazu gibt es eine ganze Reihe von gemütlichen Wegen, die auch mit Kinderwagen befahren werden können. Und auch sonst hat Lajen einiges zu bieten, was Kinder freut:

Kinderspielplätze:

- **in Lajen:** beim Sportplatz, unterhalb des Kindergartens und bei der Schule
- **in St. Peter:** oberhalb der Schule
- **in Ried:** unterhalb der Schule
- **in Albions:** bei der Schule

In Lajen:

- Kleiner Sagenrundweg für Kinder am Kofler Moos
- Tennisplatz und Mehrzwecksportfeld am Sportplatz Lajen
- Mountainbike- und E-Bike-Verleih beim TV Lajen
- Krippenmuseum HEIDE in Pontives/Lajen
- Traumhafte Hubschrauberrundflüge mit atemberaubendem Blick auf die Dolomiten mit ELIKOS in Pontives/Lajen

In der Umgebung von Lajen:

- Naturerlebnisweg PanaRaida auf Monte Pana (St. Christina)
- Kinderpark und Minizoo beim Reitstall auf Monte Pana (St. Christina)
- Boulderhalle beim Tenniscenter in Runggaditsch (St. Ulrich)
- Erlebnispark „Col de Flam“ mit Hochseilgarten-Parcours und Flyline sowie Tierpark und Trampolins in St. Ulrich
- Mountainbikeschule „MTB School & Rental“ in St. Ulrich
- Slackline Park mit 13 Anbringe-Möglichkeiten von Anfänger bis Rodeo (Slackline selbst mitbringen) in Wolkenstein
- Kletterhalle Nives in Wolkenstein
- Säbener Promenade zu einem der historisch bedeutsamsten Orte Südtirols, dem Kloster Säben
- Mittelalterliche Stadtrunde in Klausen
- Theatralische Erlebnisführungen mit Hexen, Henker und Halunken in Brixen
- Festung Franzensfeste mit gigantischem Labyrinth aus Räumen, Gängen und Treppen in Franzensfeste



Vacanze che fanno battere il cuore ai più piccoli

I prati e i boschi di Laion: un fantastico parco giochi naturale per i più piccini. E poi comodi sentieri, percorribili anche con il passeggino, e ancora tante occasioni di svago per bambine e bambini:

Parchi gioco:

- **a Laion:** presso il campo sportivo, vicino alla scuola materna e accanto alla scuola
- **a San Pietro:** sopra la scuola
- **a Novale:** sotto la scuola
- **ad Albions:** presso la scuola

Laion:

- Piccolo sentiero delle saghe per bambini nella zona ricreativa Kofler Moos
- Campo da tennis e campo polisportivo nella zona sportiva di Laion
- Noleggio mountain bike ed e-bike presso l'associazione turistica di Laion
- Museo dei presepi HEIDE a Pontives/Laion
- Spettacolari giri in elicottero, con vista mozzafiato sulle Dolomiti, con ELIKOS – Pontives/Laion.

Nei dintorni di Laion:

- Sentiero avventura PanaRaida al Monte Pana (S. Cristina)
- Parco giochi e mini-zoo al maneggio Monte Pana (S. Cristina)
- Sala boulder per l'arrampicata sportiva al Tennis Center di Roncadizza (Ortisei)
- Parco avventura „Col de Flam“ con percorsi alta fune, fly line, parco animali domestici e trampolini a Ortisei
- Scuola di mountain bike „MTB School & Rental“ a Ortisei
- Parco slackline con 13 possibili attacchi per principianti ed esperti (con slackline propria) a Selva Gardena
- Parete da arrampicata Nives a Selva Gardena
- Passeggiata di Sabiona, per raggiungere uno dei luoghi storici più significativi dell'Alto Adige: il monastero di Sabiona
- Rappresentazioni teatrali itineranti con streghe e personaggi storici a Bressanone
- Forte di Fortezza, con labirinto di stanze, corridoi e scale

Auf zum Törggelen! Tempo di Törggelen!

Nach einem Spaziergang vorbei an Wiesen, Bauerngärten, Weinbergen und Kastanienhainen ist es Tradition, in einem der Buschenschänke einzukehren und in geselliger Runde zu genießen, was die Bauernküche und der Keller zu bieten haben. Kurzum, alles, was angebaut wird, landet auf dem Tisch. Gekostet wird beim Törggelen der „Süße“, also süßer Most und später im Herbst dann der „Nuie“, der neue Wein. Dazu werden Nüsse, Speck, Gerstesuppe, Knödel, Schlutzkrapfen, Rippeln und Surfleisch, Hauswürste und Sauerkraut serviert. Nicht fehlen dürfen dabei die gerösteten Kastanien. Als süßen Abschluss bringen die Bauersleute Krapfen.

INFO

Lajen-Ried wird oft als die Wiege des Törggelen bezeichnet. Dort gibt es eine ganze Reihe Buschenschänke oder Törggelebetriebe:

La strada Laion-Novale viene spesso indicata come la via del Törggelen: Qui si trovano infatti una serie di Buschenschänke e luoghi tipici da Törggelen:

Buchfelderhof	Tel. 0471 655841
Buchnerhof	Tel. 0471 655829
Oberfinserhof	Tel. 0471 654398
Pedrarsch	Tel. 0471 654020
Putzerhof	Tel. 0471 655785
Troglerhof	Tel. 0471 654180
Unterfinserhof	Tel. 0471 654385

Dopo una passeggiata attraverso prati, campi, vigne e castagni, è tradizione fermarsi in un “Buschenschank”, l’osteria contadina, e gustare in compagnia quanto la cucina contadina e la relativa cantina hanno da offrire. In poche parole, sul tavolo viene offerto tutto quanto viene prodotto nel maso: si assaggeranno il dolce mosto e der Nuie, il vino nuovo, e poi le noci, lo speck, la zuppa d’orzo, i canederli, gli Schlutzkrapfen (ravioli ripieni), le costine di maiale e la carne salmistrata, i salumi di casa e i crauti, e non mancheranno le caldarroste. Alla fine, il dolce sapore dei Krapfen.



Foto: Helmut Rier

Spritziger Lajener Sommer Cocktail

Il summer cocktail di Laion



Foto: Fotolia

Prickelnd, frisch und vor allem gesund ist der neue Lajener Sommer-Cocktail. Den Lajener Beeren-Hugo, so heißt der attraktive Durstlöscher mit Geschmack von Wiesen und Wald, gibt es in allen Lajener Gasthäusern und Bars. Drinnen sind in dem Vital-Drink Prosecco, Minze, Holunderblütensaft, ein Spritzer Himbeer-Sirup sowie Beeren, am besten gefroren, damit der Beeren-Hugo richtig erfrischt. Für Kinder und als Fitnessdrink gibt es den süffigen Lajener It-Drink auch mit Mineralwasser.

Egal, wo man in Lajen einkehrt, für jeden Geschmack werden auch besondere Köstlichkeiten aus der Küche zubereitet, die eine gelungene Mischung aus typischer Eisacktaler Kost, Tiroler Küche und italienischen Speisen ist. Für die liebevoll zubereiteten Gerichte werden die vier typischen Südtiroler Qualitätsprodukte, Äpfel, Wein, Milch und Speck verwendet, die für besonders intensiven Geschmack sorgen. In jedem Bissen und natürlich jedem Schluck findet sich das Aroma der Berge, Wiesen und Wälder.

Fresco, frizzante e soprattutto sano: è il nuovo summer cocktail di Laion. Il “Lajener Beeren-Hugo”, l’Hugo di piccoli frutti di Laion: è questo il nome dello spazzasete il cui sapore richiama i prati e il bosco, e che si può trovare in ogni locale e bar del paese. Il drink energizzante contiene prosecco, menta, succo di sambuco, uno spruzzo di sciroppo di lampone e piccoli frutti, per lo più congelati: sono questi a renderlo così rinfrescante. Per i bambini e per gli amanti del fitness, il drink che va giù che è un piacere, c’è anche nella versione con acqua minerale. Ovunque si alloggi a Laion, qualsiasi preferenza, in termini di gusto, è soddisfatta grazie anche a deliziose specialità culinarie che sono una riuscita combinazione di tradizione tipica della Val d’Isarco, cucina tirolese e sapore italiano. Nelle pietanze preparate con cura e amore spiccano i 4 prodotti tipici dell’Alto Adige: mele, vino, latte e speck. Sono loro a conferire quel gusto particolarmente intenso, che sprigiona a ogni morso l’aroma delle montagne, dei prati e dei boschi.

INFO

Gasthof Ansitz Fonteklaus	Tel. +39 0471 655654
Restaurant Andechserhof	Tel. +39 0471 655694
Restaurant Hubertus Stube	Tel. +39 0471 655612
Restaurant Stern	Tel. +39 0471 654165
Restaurant Überbacher	Tel. +39 0471 655639
Restaurant Weißes Rössl	Tel. +39 0471 796244
Restaurant Zur Krone	Tel. +39 0471 655635
Restaurant Zur Sonne	Tel. +39 0471 655659

Bistro Gnollhof	Tel. +39 0472 847323
Café am Platzl	Tel. +39 0471 655517
Gasthof Hatzis	Mob. +39 328 0657740
Jausenstation Pedrutsch	Mob. +39 338 1480986
Ramitzler Schwaige	Tel. +39 0471 655927
	Mob. +39 340 2420649
Pizzeria Sportbar	
Unterpulghütte	Tel. +39 0471 655837
	Mob. +39 333 9704083



Foto: Stefano Scatà, IDM

Voller Geschmack A pieno gusto

Die Gundi, die Nelke und die Bruni, oder wie die Kühe der Lajener Bauern sonst so heißen, holen sich ihr Futter meist selbst. Sie grasen auf den saftigen Wiesen rund ums Dorf und warten, bis der Bauer, der jene mit Namen kennt, sie abends, wenn die Euter voll sind, zum Melken in den Stall holt. In Lajen ist jeder Hof ein Familienbetrieb. Die Bauern halten im Schnitt zehn Kühe. Und jeder ist mit Verantwortungsbeusstsein, Sorgfalt und Respekt vor der Natur im Einsatz.

Wenn es hell wird am Morgen, beginnt für die Lajener Bauern der Arbeitstag, 365 Tage im Jahr, mit Gummistiefeln, Stallkutte und dem zufriedenen Käuen der Kühe und dem Melken natürlich. Die Milch aus dem Euter der orange weiß gefleckten Gundi, der grauen Nelke und der braunen Bruni, jeweils so an die 20 Liter pro Tag, holt der metallglänzende Milchwagen der Brimi, also des Brixner Milchhofs in Vahrn. 2016 haben die 70 Lajener Bauern die Brimi mit rund 3,4 Millionen Kilogramm Milch und 372.000 Kilogramm Biomilch beliefert.

„Bei uns wird die Milch jeden Tag frisch verarbeitet, dazu tragen motivierte Mitarbeiter und modernste Technologie bei“, erklärt Brimi-Geschäftsführer Martin Mair. Mit dem „Weißen Gold“, wie Mair die Milch nennt, werden dann die typischen Brimi-Produkte nach traditionellen Rezepten gefertigt. „Vom Futter der Tiere bis zur Verarbeitung ist die ganze Produktionskette gentechnikfrei und streng kontrolliert“, unterstreicht Mair.

Weit über die Landes- und Staatsgrenzen hinaus bekannt ist die Brimi-Mozzarella, die nicht nur Pizza, sondern vor allem Häppchen,

Vor- und Hauptspeisen sowie Salate verfeinert. 14.000 Tonnen pro Jahr produziert die Brimi davon. Das sind laut Mair umsatzmäßig fast 80 Prozent. „23 Prozent verkaufen wir in der Region, 61 Prozent außerhalb der Region in Italien und 16 Prozent im Ausland“, erklärt Mair. Das zweitwichtigste Brimi-Produkt ist die „Schabser“ Butter noch vor der Frischmilch, die es auch als Bio-Milch oder ganz neu als Heumilch gibt. Daneben werden Ricotta und Frischsahne hergestellt. Auch Mascarpone und Jogurt werden mit der Marke Brimi produziert. Pro Jahr verarbeitet die Brimi 100 Millionen Kilogramm Milch von den Kühen der 1250 liefernden Bauern, darunter natürlich auch die Milch der Gundi, der Nelke und der Bruni – was die aber wenig kümmert, denn die grasen gemächlich auf den Lajener Wiesen.

INFO

Schon in den 1920-er Jahren wurde in der kleinen Sennereigenossenschaft Schabs und dem Milchhof Brixen Milch veredelt und verkauft. 1969 schlossen sie sich zur Brimi zusammen. Seit 1978 gibt es die bekannte Brimi-Mozzarella. Die Lajener Bauern beliefern die Brimi seit 2009. Brimi, Brennerstraße 2, Vahrn, www.brimi.it.



La Gundi, la Nelke, la Bruni e le loro amiche mucche dai nomi tipici, assegnati dai contadini di Laion, si procurano da sole il loro nutrimento: pascolano sui nutrienti prati intorno al paese e aspettano che il contadino, la sera, le chiami ognuna con il suo nome, a mammelle piene, per portarle alla stalla e mungerele. Ogni maso di Laion è un'azienda familiare, che alleva in media una decina di mucche, e ognuno è gestito con consapevolezza, attenzione e rispetto della natura.

Non appena schiarisce, al mattino, comincia la giornata del contadino di Laion, che 365 giorni l'anno indossa gli stivali di gomma e il grembiule da stalla e, al quieto masticare delle mucche, si appresta alla mungitura. Il latte spremuto dalle mammelle della Gundi, arancione a macchie bianche, o della grigia Nelke o della marrone Bruni, pari a circa 20 litri ciascuna al giorno, viene ritirato dal camioncino metallico della Brimi, la latteria di Bressanone a Varna. Nel 2016, i contadini di Laion hanno consegnato alla Brimi circa 3,4 milioni di kg di latte e 372.000 kg di latte biologico.

“Da noi”, spiega il direttore generale della Brimi Martin Mair, “il latte fresco viene lavorato ogni giorno da addetti profondamente motivati e con le tecnologie più moderne”. Con “l'oro bianco”, come Mair chiama il latte, vengono poi realizzati, secondo ricette tradizionali, i tipici prodotti Brimi. “Dal nutrimento degli animali all'elaborazione del prodotto finale, l'intera catena di produzione è senza OGM e strettamente controllata”, sottolinea Mair. Molto conosciuta anche al di fuori dei confini provinciali e dello Stato è la mozzarella Brimi, che arricchisce di delicato sapore non solo



la pizza, ma anche antipasti, primi e secondi piatti, insalate. La Brimi ne produce 14.000 tonnellate l'anno, il che rappresenta l'80% del fatturato, come spiega Mair: “Di queste, il 23% viene venduto in regione, il 61% nel resto d'Italia e il 16% all'estero”. Il secondo prodotto più venduto è il “burro di Sciaves”, anche questo prodotto dal latte fresco, che può essere anche biologico o – novità recentissima – da fieno. Ci sono poi la ricotta e la panna fresca, il mascarpone e lo yogurt a marchio Brimi, azienda che ogni anno lavora 100 milioni di kg di latte delle mucche di ben 1.250 contadini, tra cui – naturalmente – quello della Gundi, della Nelke e della Bruni. A loro, però, interessa ben poco: sono troppo occupate a pascolare placidamente sui prati di Laion.

INFO

Già negli anni '20, nella piccola latteria cooperativa di Sciaves e nello stabilimento di Bressanone, si lavorava e vendeva il latte, con i prodotti derivati. Nel 1969, le due sedi si fusero, e nel 1978 iniziò la produzione della mozzarella Brimi. I contadini di Laion forniscono il loro latte alla Brimi dal 2009. Brimi, via Brennero 2, Varna, www.brimi.it.



Himmlich unterwegs A spasso nel cielo

Einmal die grandiosen Gipfel der Dolomiten, die winzigen Dörfer mit den umliegenden Bergbauernhöfen von oben betrachten zu können und zu staunen, wie sie im Zusammenspiel mit den grünen Wiesen, den Wäldern und den kurvenreichen Pässestraßen eine harmonische Einheit bilden: dieses besondere Abenteuer erlebt man nur bei einem Dolomiten-Rundflug vom Helikopterservice Elikos.

Ein solcher Flug dauert meist nur zehn bis 30 Minuten. Aber er bietet faszinierende und spannende Augenblicke, in denen man den Himmel über sich und die Berge unter sich hat. Die wunderschönen Rundum-Ausblicke auf die Seiser Alm, das Grödnertal, die Marmolada oder Alta Badia und natürlich die Dolomitenberge lassen die Passagiere alles andere in Sekundenschnelle vergessen. Freiheit wird fühlbar und Faszination spürbar.

Ein Flug über die Dolomiten unterscheidet sich maßgeblich von einer Wanderung oder von einer Klettertour. Im Heli sind die Bergspitzen ohne Mühe und vor allem schnell erreichbar. Wie ein Adler kann man von oben eintauchen in die faszinierende imposante Welt der Dolomiten und sie in ihrer Gesamtheit sehen mit ihren zackigen Gipfeln, die sich an schönen Sonnentagen abends färben und rosarot zu glühen scheinen.

Einmal über den Schlern, den Rosengarten, den Plattkofel und Langkofel zu fliegen, oder hautnah am Sella-Massiv oder an den Geisler Spitzen vorbeizugleiten, lässt einen staunen, über die Schönheit und Vielfältigkeit von einer simplen und doch so komplexen Materie, wie

die des Kalkgesteins der Dolomiten. In der Luft versteht man erst die große Anziehungskraft und das imposante Auftreten der bleichen Berge.

Neben den schönen Wanderungen, dem guten Südtiroler Essen und der herzlichen Gastfreundschaft sind es genau diese Augenblicke an Bord des Elikos-Helikopters, die einen Urlaub in den Dolomiten unvergesslich machen und den Stoff liefern, der für immer in der Erinnerung bleibt.

ELIKOS HUBSCHRAUBERRUNDFLUG

Der Hubschrauberservice ELIKOS, gegründet von den Brüdern Marco und Gabriel Kostner, in Pontives in Lajen bietet Hubschrauberrundflüge für maximal sechs Personen plus Pilot in die grandiose und atemberaubende Bergwelt der Dolomiten. Durch zahlreiche Flugrettungseinsätze und Lastentransportflüge haben die Piloten jede Menge Flugerfahrung. 15 Minuten kosten 110 Euro pro Person, 30 Minuten 200 Euro pro Person und 50 Minuten 300 Euro pro Person www.elikos.com.

Guardare per una volta dall'alto le grandiose vette dolomitiche e i minuscoli paesini circondati dai masi contadini, stupendosi di come costituiscano un tutt'uno armonico con i prati verdi, i boschi e le strade dei passi, piene di curve: un'avventura speciale, da vivere grazie a un volo panoramico sulle Dolomiti con il servizio elicotteri Elikos.

Il volo dura, di solito, solo dai 10 ai 30 minuti, e tuttavia regala attimi di fascino ed emozione, momenti sospesi con il cielo sopra e le montagne sotto. Le meravigliose panoramiche sull'Alpe di Siusi, la Val Gardena, la Marmolada o l'Alta Badia, e naturalmente, le montagne dolomitiche, riescono a far dimenticare in un attimo, ai passeggeri, tutto il resto. Libertà e fascino sono le sensazioni che si provano.

Un volo sulle Dolomiti è un'esperienza completamente diversa rispetto a una camminata o una scalata: in elicottero, le cime si raggiungono senza fatica, e soprattutto velocemente. Al pari di un'aquila, è possibile tuffarsi dall'alto sull'imponente e affascinante mondo delle Dolomiti, cogliendolo nella sua completezza, con le guglie dentate che nei giorni di sole, al tramonto, si colorano e sembrano risplendere di rosa.

Volare per una volta sullo Sciliar, il Catinaccio, il Sasso Piatto e il Sassolungo, o sfiorare il massiccio del Sella o le guglie delle Odle fa restare incantati dalla bellezza e molteplicità di una materia semplice, eppure così complessa, come quella calcarea delle Dolomiti. Sospesi nell'aria, si comprende finalmente la grande forza di attrazione dei Monti Pallidi in tutta la loro imponenza.

Insieme alle belle passeggiate, al buon cibo sudtirolese e alla cordiale ospitalità, sono proprio questi attimi a bordo degli elicotteri Elikos a rendere indimenticabile una vacanza sulle Dolomiti e a fornire materiale per ricordi che resteranno nel tempo.

ELIKOS VOLI PANORAMICI

Il servizio elicotteri ELIKOS, fondato dai fratelli Marco e Gabriel Kostner, offre a Pontives di Laion voli panoramici in elicottero per un massimo di 6 persone più il pilota, sorvolando il grandioso paesaggio mozzafiato montano delle Dolomiti. Grazie a innumerevoli voli di soccorso e trasporto, i piloti hanno grandissima esperienza. 15 minuti costano 110 Euro a persona, 30 minuti 200 Euro a persona e 50 minuti 300 Euro a persona. www.elikos.com



Dolomiti Superski

P.zza Rezia/Reziaplatz 75a | 39046 Ortisei/St. Ulrich (BZ)
Tel. +39 0471 79 61 53 | Fax +39 0471 79 79 07
www.scuola-sci.com | Tel. +39 0471 79 61 53

SKI INSTRUCTOR'S
RENTAL

Ein unvergessliches Wintervergnügen gibt es auf den schneesicheren Pisten des mit 1200 Pistenkilometern größten Skikarusells der Welt, dem Skipistenverbund Dolomiti Superski - nur 15 Minuten von Lajen und auch per Skibus erreichbar. Die berühmte „Sellaronda“ führt Skifahrer und Snowboarder über vier Dolomitenpässe rund um den Sellastock, wo die Dolomiten zum Greifen nahe sind.

Per tutti coloro che cercano avventura e divertimento, il più grande carosello sciistico del mondo Dolomiti Superski, con i suoi 1.200 km di piste di neve sicura, è un'esperienza invernale indimenticabile: si trova a soli 15 minuti d'auto da Lajen, ed è raggiungibile anche con il bus. Il famoso Sellaronda porta sciatori e snowboarder attraverso quattro passi dolomitici intorno al Gruppo del Sella, dove le Dolomiti sono a portata di mano.



Foto: Fotolia

Foto: Dolomiti Superski

Winter Inverno



Super Platzierungen Piazzamenti da record

Regelmäßig werden das Skigebiet Gröden und Dolomiti Superski von verschiedenen Medien bei der Wahl der besten Skigebiete auf den obersten Rängen gelistet.

So beispielsweise vom Telegraf, Webitmag, Skigebietetest, Skiclub.co.uk, Snowplaza und worldskiawards.com.

Regolarmente, l'area sciistica Val Gardena e Dolomiti Superski viene inserita dai media nei posti di vertice della classifica dei migliori comprensori sciistici.

Lo hanno fatto, per esempio, Telegraf, Webitmag, Skigebietetest, Skiclub.co.uk, Snowplaza e worldskiawards.com.

Auf ein Bier! Facciamoci una birra!



In allen Lajener und wohl fast allen Südtiroler Gasthäusern und Bars steht das Forst-Bier auf der Getränkliste. Beliebt ist das Forst-Bier vor allem für seinen frischen, feinherben Geschmack. Das Geheimnis liegt neben der frischen Südtiroler Luft und dem reinen Wasser und natürlich in der Braukunst. Moderne Technik und traditionelle Braukunst treffen hier zusammen. Erfahrene Braumeister steuern und überwachen die Herstellung. Gebraut wird es in der größten Brauerei Südtirols in Algund in der Nähe von Meran.

Die Brauerei Forst wurde 1857 genau an jenem Ort gegründet, wo sie sich heute noch befindet. Erstaunlich ist die Weitsichtigkeit der Gründerväter: Sie erkannten bereits vor über 160 Jahren, wie hervorragend sich das Umland mit den Quellen und die schattige Lage als Standort für eine Brauerei eignete.

Das traditionsreiche Unternehmen befindet sich seit vier Generationen im Besitz der Familie Fuchs. Heute ist die Spezialbier-Brauerei Forst die einzige in Italien verbliebene Privatbrauerei. Heute werden hier im Einklang zwischen ökologisch bewusstem Handeln und modernster Technik 768.000 Hektoliter Bier gebraut. Der Name Forst steht für Tradition und Naturverbundenheit, nicht umsonst ist der Leitspruch der Eigentümerfamilie Fuchs: „Höchste Qualität der Produkte im Einklang mit der Natur, denn Qualität achtet die Natur und Bier ist Natur!“ In der Spezialbier-Brauerei Forst wird stets auf Qualität geachtet; sei es bei der Auswahl der Rohstoffe, beim Sudprozess im neuen, energieeffizienten Sudhaus, oder bei der schonenden Verarbeitung im Gär- und Lagerkeller. So entstehen die Bierspezialitäten

der Brauerei Forst, die dem Bierliebhaber immer höchsten Trinkgenuss garantieren. Am besten schmeckt das frisch gezapfte Forst-Bier mit einer Temperatur zwischen sechs und acht Grad Celsius. Wählen kann man zwischen sieben Bierspezialitäten: 1857, Premium, V.I.P. Pils, Kronen, Felsenkeller Bier, Heller Bock und Sixtus!

INFO

www.forst.it

Im Online Shop finden sie verschiedene Produkte aus der Welt der Spezialbier-Brauerei Forst: Von den Bierspezialitäten über klassische Forst-Artikel bis hin zu im Hause liebevoll gestaltete Raritäten.
shop.forst.it

In tutti i locali di Laion e quasi tutti quelli altoatesini, nella lista delle bevande non manca la birra Forst, apprezzata soprattutto per il gusto fresco con lieve fragranza erbacea, il cui segreto si deve all'aria fresca dell'Alto Adige, all'acqua pura e alla tradizionale arte birraia, che qui si incontra con la più moderna tecnica. La produzione è gestita e controllata da esperti mastri birrai.

La birra Forst viene prodotta nel più grande birrificio dell'Alto Adige a Lagundo, nei pressi di Merano.

Birra Forst fu fondata nel 1857 nello stesso luogo dove ancora oggi è situato lo stabilimento. Infatti, i fondatori hanno avuto la felice intuizione che la zona è semplicemente perfetta: superba acqua di sorgente, ampi spazi di fondo valle, aria pura in una natura incontaminata, con le maestose montagne a fare cornice. La perfetta armonia fra un rispetto assoluto della natura nelle sue manifestazioni e una tecnica allo stato dell'arte, fa di Forst la depositaria di un'arte birraia senza eguali. Oggi vengono prodotti con la più recente tecnologia e in armonia con la natura 768.000 ettolitri di birra.

Il nome Forst è sinonimo di tradizione e amore per la natura, non per nulla il motto della famiglia Fuchs è: "Massima qualità dei prodotti in armonia con la natura, perché la qualità rispetta la natura e la birra è natura." Birra Forst presta sempre assoluta attenzione alla qualità, sia nella selezione delle materie prime, durante il processo di produzione nella nuova sala di cottura ad alta efficienza energetica, o nella

lavorazione accurata nella cantina di fermentazione e maturazione. Così nascono le specialità birrarie FORST, le quali garantiscono a tutti gli amanti della birra sempre il massimo piacere. La birra Forst appena spillata offre il suo sapore migliore a una temperatura tra i 6 e gli 8 gradi celsius. Si può scegliere tra le varianti 1857, Premium, V.I.P. Pils, Kronen, Felsenkeller Bier, Heller Bock e Sixtus!

INFO

www.forst.it

Lo shop online propone gustosi prodotti e gadget di svariato tipo ispirati al mondo di Birra FORST: a partire dalle specialità birrarie, passando per articoli classici, fino a giungere alle rarità artigianali.
shop.forst.it

Urlaubspakete

Bergerlebnis: „Sommer in den Dolomiten - Sommer in Lajen“ Juli bis September

Leistungen:

- 2 x wöchentlich eine geführte Höhenwanderung mit unserem geprüften Wanderführer Helmuth auf die Almen und ins Dolomitengbirge
- 1x wöchentlich ein MTB Bike zum Verleih für einen besonderen Ausflug auf unserer neuen Bike Route: Lajen, Freins, Gnoll, Steinwiesl, Unterpulg, Ramitzlerschwaige und zurück nach Lajen
- 1x wöchentlich eine Führung im Kneipp Parcours und Kräutergarten mit Heinrich

Alla scoperta della montagna: “Estate nelle Dolomiti - Estate a Laion” da luglio fino settembre

Compreso nell’ offerta:

- 2 volte a settimana escursione guidata in alta quota, sugli alpeggi e nel panorama dolomitico, con la nostra guida accreditata Helmuth
- 1 volta a settimana escursione in mountain bike (in prestito) per una gita lungo il sentiero MTB che attraversa Laion, Fraina, Gnoll, Steinwiesl, Unterpulg, Ramitzlerschwaige e torna a Laion
- 1 volta a settimana visita nel giardino delle erbe e percorso Kneipp con il pedagoga e trainer Kneipp Sig. Heinrich Ranalter

Pacchetti vacanza

Auf dem Weg mit Genuss: „Höhenluft und Törggellesteig in Lajen“ September bis November Anreisetag Samstag

Leistungen:

- 7 Übernachtungen
- Mobilcard
- Höhenwanderung in die Dolomiten am Dienstag
- Geführte Törggelenwanderung am Donnerstag mit Törggelenmenü und einem Krug „Nuien“
- 5000 Schritte zum Wohlbefinden

Escursioni con gusto: “Aria fresca e Törggelen a Laion” da settembre fino novembre giorno d’ arrivo: sabato

Compreso nell’ offerta:

- 7 pernottamenti
- Mobilcard per 3 giorni
- Escursione in alta quota sulle Dolomiti ogni martedì
- Törggelen con guida ogni giovedì con merenda e vino fresco (passeggiate con degustazioni dei prodotti tipici dei masi)
- 5000 passi per il Vostro benessere

Val Gardena Dolomiti Super Première 2017: „Erster Schnee 2017“ ende November bis zum 23. Dezember

- 4 = 3 Ab 4 Tagen 1 Tag geschenkt!
- 8 = 6 Ab 8 Tagen 2 Tage geschenkt!

Leistungen:

- 4 Übernachtungen zum Preis von 3 oder 8 Übernachtungen zum Preis von 6
- 4 Tage Skipass zum Preis von 3 oder 8 Tage Skipass zum Preis von 6
- Ermäßigung auf einen Skikurs
- Sonderpreise auf die Skiausrüstung beim Skiverleih

Val Gardena Dolomiti Super Première 2017: “Prima Neve” fine novembre al 23 dicembre

- 4 pernottamenti al prezzo di 3: 1 giorno gratis
- 8 pernottamenti al prezzo di 6: 2 giorni gratis

Compreso nell’ offerta:

- 4 pernottamenti al prezzo di 3 o 8 pernottamenti al prezzo di 6
- 4 giorni di skipass al prezzo di 3 o 8 giorni di skipass al prezzo di 6
- Riduzione sul prezzo di un corso di sci
- Offerta speciale per il noleggio dell’ attrezzatura da sci

Val Gardena Dolomiti Super Sun 2018: „Sonnenskilauf“ März bis Saisonsende Ein Skiurlaubs-Tag geschenkt!

Leistungen:

- 7 Übernachtungen zum Preis von 6
- 6 Tage Skipass zum Preis von 5

Genaue Termine siehe www.lajen.info

Val Gardena Dolomiti Super Sun 2018: “Sciare al sole” da marzo a fine stagione Un giorno di vacanza in regalo!

Compresi nell’ offerta:

- 7 pernottamenti al prezzo di 6
- 6 giorni di skipass al prezzo di 5

Per ulteriori informazioni vedersi www.lajen.info



Nur fühlen...

Nah den Dolomiten-Bergen, wo die Natur noch wild ist, spürt man sie am stärksten. Energie tanken und die Natur mit allen Sinnen erleben, dazu lädt Lajen vom 13. Mai bis 17. Juni mit der Aktion Balance ein.

In 5.000 Schritten wird zu uralten Kraftquellen rund um Lajen gewandert, um die Mystik dieser besonderen Orte aufzuspüren. Beim Gehen hin zu mehr Energie und gesundem Wohlbefinden werden verschiedene Körperübungen gemacht. Es gilt, Körper und Geist bewusst wahrzunehmen und zu spüren, die Sinne und das Herz zu öffnen, alten Ballast loszulassen und Platz zu schaffen, für Neues. Auf dem Weg durch Wiesen und Wälder hilft die Ruhe und Schönheit der Natur beim Stressabbau und Auftanken neuer Energien. Auf einem Rundgang von Hof zu Hof werden echte Bio-Nahrungsmittel, von frischer Milch oder nach alter Tradition hergestelltem Goaßkas (Ziegenkäse) verkostet.

Barfußgehen wirkt belebend, erfrischend und stimulierend, Wasertreten wäscht die Müdigkeit von den Beinen. Auch der Geist wird belebt und erfrischt. Mit Naturheilkunde nach Sebastian Kneipp spürt man, wie der Körper ganz leicht wird. Bei Wildkräuterwanderungen werden die heilsamen Lajener Kräuter mit ihren vitalisierenden und schmackhaften Inhaltsstoffen erklärt und jeder erfährt, wie sie als Nahrung und Medizin nützlich sein können.

Abandonarsi...

Vicino alle montagne dolomitiche, dove la natura è ancora selvaggia, la si percepisce al meglio: l'energia. Per farne il pieno e vivere la natura con tutti i sensi, Laion invita dal 13 maggio al 17 giugno all'iniziativa Balance.

Con 5.000 passi si camminerà tra antichissimi luoghi energetici intorno a Laion, per riscoprire il misticismo di questi siti particolari. Avanzando verso l'acquisizione di maggiore energia e di un sano benessere, si procederà con vari esercizi al fine di ottenere consapevolezza di corpo e anima, aprire i sensi e il cuore, abbandonare pesi e tensioni e fare spazio al nuovo.

Attraverso prati e boschi, la tranquillità e la bellezza della natura aiuteranno a eliminare lo stress e fare il pieno di nuove energie. Nelle camminate di maso in maso sono previste degustazioni di alimenti autenticamente bio, dal latte fresco al Goaßkas, formaggio di capra prodotto con metodi tradizionali.

La camminata a piedi nudi ha effetti rivitalizzanti, rinfrescanti e stimolanti; camminare nell'acqua lava via la stanchezza dalle gambe. Anche lo spirito ne esce stimolato e rinfrescato. Con la medicina naturale secondo Sebastian Kneipp si percepirà la leggerezza del corpo. Le escursioni alla scoperta delle erbe selvatiche insegneranno a conoscere le erbe salutari di Laion, con i loro elementi vitalizzanti e gustosi: tutti potranno apprendere la loro utilità come alimento e medicina.

Großes Lajener Urlaubsquiz mit tollem Preis!



1 Aus wie vielen Fraktionen besteht die Gemeinde Lajen?

☐ 5

☐ 3

☐ 7

2 Welche Tiere wurden früher beim Lajener Almbtrieb von den Almen geholt?

☐ Pferde

☐ Rinder

☐ Ziegen

3 Wieviel Milch stellen die Lajener Bauern pro Jahr?

☐ rund 3,8 Mio. Kilogramm

☐ rund 4,3 Mio. Kilogramm

☐ rund 3,1 Mio. Kilogramm

4 Was bedeutet das Lajener Dialektwort „woala“?

☐ aus Wolle

☐ schnell

☐ ruhig

5 Was gibt es im “Trifolium” in Lajen?

☐ Papier

☐ Musik

☐ Pflanzen

6 Wie heißt der bekannteste, vermutlich in Lajen geborene Mensch?

☐ Ötzi

☐ Walther von der Vogelweide

☐ Andreas Hofer

7 Wo trafen sich die Hexen in den Lajener Sagen am liebsten?

☐ Kofler Moos

☐ Torwand

☐ Wasserbühl

8 Welches ist das bekannteste Lajener Verkehrsmittel?

☐ Antike Pferdekutsche

☐ Postbus

☐ Helikopter

9 Welche Zutat macht den Sommerdrink „Lajener Hugo“ so besonders?

☐ Waldbeeren

☐ Lajener Wein

☐ Verzierte Gläser

10 Wie viele Pisten-Kilometer umfasst das 15 Minuten von Lajen entfernte Skigebiet „Dolomiti Superski“?

☐ 1150 km Pisten

☐ 1200 km Pisten

☐ 1100 km Pisten

Il grande quiz per chi soggiorna a Laion, con fantastico premio!

1 Quante sono le frazioni di Laion?

☐ 5

☐ 3

☐ 7

2 Quali animali sfilavano un tempo a Laion nel rito del ritorno dall'alpeggio?

☐ cavalli

☐ bovini

☐ capre

3 Quanto latte producono, all'anno, i contadini di Laion?

☐ circa 3,8 milioni di kg

☐ circa 4,3 milioni di kg

☐ circa 3,1 milioni di kg

4 Cosa significa il termine “woala” nel dialetto di Laion?

☐ di lana

☐ veloce

☐ calmo

5 Cosa c'è nel “Trifolium” a Laion?

☐ carta

☐ musica

☐ piante

6 Come si chiama l'uomo più famoso (presumibilmente) nato a Laion?

☐ Ötzi

☐ Walther von der Vogelweide

☐ Andreas Hofer

7 Dove amavano incontrarsi le streghe delle saghe di Laion?

☐ al Kofler Moos

☐ al Torwand

☐ al Wasserbühl

8 Qual'è il mezzo di trasporto più famoso di Laion?

☐ l'antica carrozza a cavalli

☐ il bus della posta

☐ l'elicottero

9 Cosa rende così speciale l'Hugo di Laion?

☐ i frutti di bosco

☐ il vino di Laion

☐ i bicchieri decorati

10 Su quanti km si sviluppa l'area sciistica “Dolomiti Superski”, a solo un quarto d'ora di strada da Laion?

☐ 1.150 km di piste

☐ 1.200 km di piste

☐ 1.100 km di piste

LÖSUNGSWORT

PAROLA DI SOLUZIONE

Name und Nachname / Nome e cognome

Adresse (Straße/Hausnummer/Postleitzahl/Wohnort/Land) / Indirizzo (via/numero civico/codice postale/città/ stato)

Telefonnummer oder E-Mail-Adresse / Numero di telefono o indirizzo mail

Bitte den Coupon direkt beim Tourismusbüro in Lajen oder bei Ihrer Unterkunft abgeben. Teilnahmeberechtigt sind nur Urlaubsgäste, die in Lajen Urlaub gemacht haben und ihren Wohnort außerhalb Südtirols haben. Il tagliando va consegnato direttamente all'Ufficio turistico di Laion o dove si alloggia. Possono partecipare solo gli ospiti residenti fuori dall'Alto Adige che hanno soggiornato a Laion per le vacanze.

Verlosung für Urlaubsgäste

Ein toller Preis wartet auf die Teilnehmenden dieses Gewinnspiels. Um zu gewinnen, müssen Sie nur den Coupon ausfüllen und direkt beim Tourismusbüro in Lajen oder bei Ihrer Unterkunft abgeben oder an info@lajen.info mailen.

Preis: ein Wochenende für zwei Personen in einer Unterkunft Ihrer Wahl im Gemeindegebiet Lajen im Jahr 2018.

Der Gewinner wird auf unserer Homepage www.lajen.info bekanntgegeben und umgehend benachrichtigt.

Concorso a premi per gli ospiti

Il concorso mette in palio un bellissimo premio: per vincere basta compilare il tagliando e consegnarlo direttamente all'Ufficio turistico di Laion, nei alloggi o inviarlo tramite e-mail a info@laion.info.

Premio: un weekend per 2 persone in un alloggio nel comune di Laion di Vostra scelta nel 2018.

Il vincitore verrà pubblicato sul nostro sito www.lajen.info e prontamente informato.



Tourismusverein Lajen Associazione Turistica di Laion

Via Walther-von-der-Vogelweide-Str. 30 B
I-39040 Lajen/Laion
Tel. +39 0471 655633 • Fax +39 0471 655566

info@lajen.info • www.lajen.info



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Untereisacktal
Cassa Raiffeisen Bassa Vall'Isarco



*fränkisch was guat
-beze con gusto-*
**Rabanser
& Co.**
St. Ulrich - Ortisei

