NO. 01

2026

Hoamit²

SARNtAL
Val Sarentino

*Hoamit

*Heimat ist der Ort, an dem man sich willkommen und zu Hause fühlt. An dem Menschen, Erinnerungen und Vertrautheit ein Gefühl von Zugehörigkeit schaffen.

*La casa ("Hoamit" nel dialetto sarentinese) è il luogo in cui ci si sente benvenuti e a proprio agio. Dove persone, ricordi e familiarità creano un senso di appartenenza.

*Home is the place where you feel both welcome and comfortable. Where people, memories and familiarity all create a sense of belonging.

Imprint

Publisher: Tourismusverein Sarntal

Cover: Jochem de Jong

Illustration Sarntal: Johanna Heiss

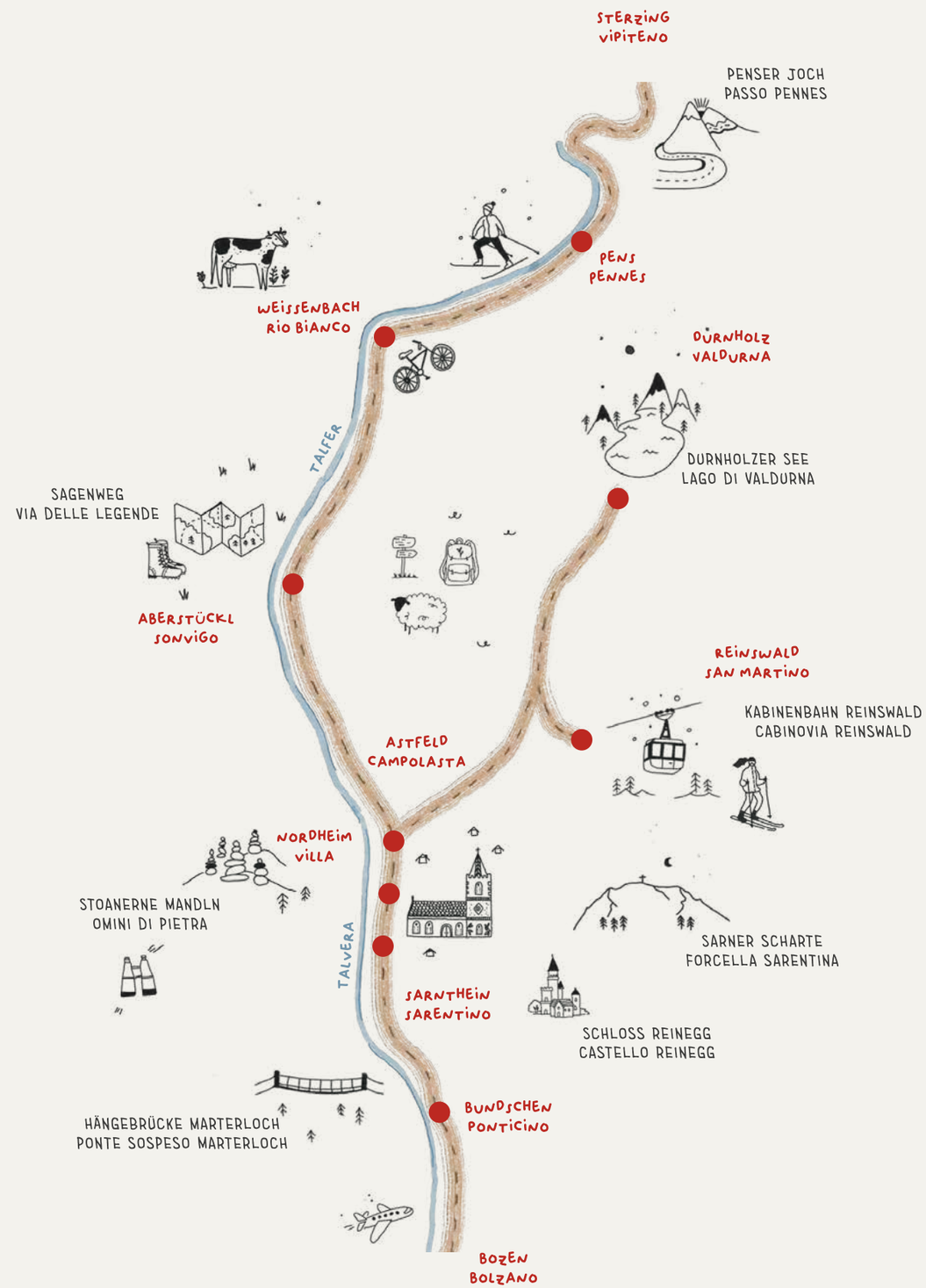
Photos: Herb Media, Felix Bacher, Reinhard Spögler, Johanna Heiss, Reuter Wolfram, Jan Palma, Felix Spiess, Frieder Blickle, Alex Filz, Armin Huber, Marion Lafogler, Stefan Schütz, Helmuth Rier, Henryk Berlet, Reinswalder Bergbahnen AG, Naked Funghi, Sarnar Gin, Gartenbachhof, Hotel Bad Schörgau, Terra - The magic place, Carmen Moser, Norman Libardoni, Alberto Campanile, Flora Brugger, Martin Rattini, Edith Vigl, Digitalclub Sarntal, Othmar Seehauser, Sarner Gschick, Manuel Kottersteger, Gasthof Zum Hirschen

Graphic design: Unikum Design - Marilena Pircher

Print: Fotolito Varesco GmbH

Editorial concept and translations: Tourismusverein Sarntal, Paolo Ferrari, Gareth Norbury

Für die textlichen Inhalte wurde ChatGPT zu Rate gezogen
Per i contenuti testuali è stato consultato ChatGPT
ChatGPT was consulted for the textual content



06
Urig und echt, das Sarntal
Tipica e autentica, la Val Sarentino
Rustic and genuine, the Sarntal Valley

08
Spannendes aus der Nachbarschaft
Novità dalla valle
Good to know from the valley

10
Die sieben Pflanzen des Sarntals
Le sette piante della Val Sarentino
The seven plants of Sarntal Valley

14
Die Kabinenbahn in Reinswald
La cabinovia a Reinswald
The Reinswald Cable Car

18
Sommer und Winter Events
Eventi estivi ed invernali
Summer and winter events

22
Kulinarische Highlights aus dem Sarntal
Arte culinaria della Val Sarentino
Culinary delights from Sarntal Valley

32
Der typische Sarner
Il Sarner, l'anima autentica della Val Sarentino
The Sarner, the typical man of Sarntal Valley

34
Über den Wolken
Sopra le nuvole
Above the clouds

38
Rohrerhaus & Kränzelstein

42
Bergdörfer im Sarntal
Paesi nella Val Sarentino
Villages in Sarntal Valley

46
Die Hängebrücke im Marterloch
Il ponte sospeso Marterloch
The suspension bridge Marterloch

50
Hüter der Heimat
Custodi della terra
Guardians of the homeland

54
Traditionshandwerk
Artigianato tradizionale
Traditional craftsmanship

56
Alpenadvent Sarntal
Avvento Alpino Val Sarentino
Alpine Advent Sarntal

60
Klöckeln

64
Trendsport Langlaufen
Sci di fondo
Cross-country-skiing

66
Sarntal Card

68
Der Gasthof Zum Hirschen
L'Albergo Al Cervo
The Gasthof zum Hirschen

urig und echt.
Ein Tal, das entschleunigt.

Das Sarntal ist kein lautes Tal. Es ist urig, echt und ein Stück Südtirol, wie man es heute selten findet. Umgeben von dichten Wäldern zieht es sich nördlich von Bozen durch die Berge. Wer hier landet, will nicht weiter, sondern bleiben.

Hier gehören Tradition und Alltag ganz selbstverständlich zusammen – ob auf dem Hof, bei Festen oder im Handwerk. Gleichzeitig ist das Sarntal offen für Neues: Energie wird nachhaltig gedacht, der öffentliche Nahverkehr funktioniert, und auch der Tourismus setzt auf Qualität statt Masse. Wer hier unterwegs ist, zu Fuß, mit den Skiern oder beim Arbeiten mit und in der Natur, merkt schnell: Sarntal hat seinen eigenen Rhythmus. Und der passt.

Ein Tal, das stolz ist auf seine Wurzeln – und trotzdem nach vorne schaut.

Tipica e autentica.
Una valle che decelera.

La Val Sarentino non è una valle rumorosa. È tipica, autentica, ed è un pezzo di Alto Adige come se ne trovano pochi. Circondata da fitti boschi, si estende a nord di Bolzano tra le montagne. Chi ci arriva, non vuole andarsene, vuole restare. Qui tradizione e quotidianità convivono in modo naturale: nei masi, durante le feste o nei mestieri artigianali. Allo stesso tempo, la Val Sarentino è aperta alle novità: l'energia viene pensata in modo sostenibile, il trasporto pubblico funziona e anche il turismo punta sulla qualità piuttosto che sulla quantità. Chi si muove in quest'area – a piedi, con gli sci o lavorando a contatto con la natura – se ne accorge subito: la Val Sarentino ha un ritmo tutto suo. E funziona. Una valle fiera delle sue radici, ma che guarda comunque avanti.

Rustic and genuine.
A valley that slows you down.

The Sarntal is not a loud valley. It is rustic, genuine, and a piece of South Tyrol as it's rarely found today. Surrounded by dense forests, it stretches north of Bolzano through the mountains. Those who arrive here don't want to move on they want to stay. Here, tradition and everyday life go hand in hand – whether on the farm, at festivals, or in traditional crafts. At the same time, the Sarntal is open to new ideas: energy is approached sustainably, public transport works well, and tourism focuses on quality over quantity. Whether you're walking, skiing, or working with nature you'll quickly notice: Sarntal moves at its own pace. And it fits. A valley proud of its roots yet looking ahead.

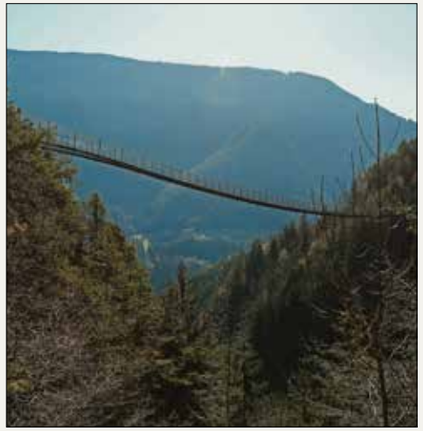
Spannendes aus der Nachbarschaft

Novità dalla valle
Good to know from the valley

01. Im Marterloch wurde kürzlich die längste und höchste Hängebrücke Südtirols entlang eines historischen Erlebnispfades eröffnet. Ein echter Nervenkitzel für alle, die Abenteuer und beeindruckende Ausblicke lieben.
02. Das Sarntal verfügt über mehr als 500 Kilometer Wanderwege. Ob gemütliche Talspaziergänge oder anspruchsvolle Gipfeltouren – hier findet jeder seinen Weg.
03. Im Tal spricht man einen eigenen Dialekt, der sich deutlich von anderen Südtiroler Mundarten unterscheidet. Er ist Teil der lebendigen Kultur und Identität der Sarner.
04. Rund 70 Prozent des Sarntals sind von dichten Wäldern bedeckt. Deshalb wird das Tal auch oft als „Tal der 6 Millionen Bäume“ bezeichnet.
05. Viele Bauernhöfe im Sarntal sind seit Generationen in Familienbesitz. Sie bewahren nicht nur Tradition, sondern prägen auch das Landschaftsbild des Tals.

01. Nel Marterloch è stato recentemente inaugurato il ponte sospeso più lungo e più alto dell‘Alto Adige. Un vero brivido per chi ama l’avventura e i panorami mozzafiato.
02. La Val Sarentino offre oltre 500 chilometri di sentieri escursionistici. Che si tratti di passeggiate tranquille in valle o di impegnative escursioni in vetta – qui ognuno trova il percorso adatto.
03. In valle si parla un dialetto proprio, molto diverso dagli altri dialetti altoatesini. È parte integrante della cultura viva e dell’identità dei Sarner, i sarentinesi.
04. Circa il 70% della Val Sarentino è coperto da fitti boschi. Per questo la valle viene spesso chiamata anche la “valle dei 6 milioni d‘alberi”.
05. Da generazioni, molti masi della Val Sarentino sono di proprietà della stessa famiglia. Non solo custodiscono le tradizioni, ma modellano anche il paesaggio della valle.

01. The longest and highest suspension bridge in Sarntal was recently opened at Marterloch. A true thrill for those who love adventure and breathtaking views.
02. The Sarntal boasts more than 500 kilometres of hiking trails. Whether you prefer gentle valley walks or challenging summit hikes – everyone can find their path here.
03. A unique local dialect is spoken in the valley, distinctly different from other South Tyrolean dialects. It’s a vital part of the Sarner’s living culture and identity.
04. Around 70 percent of the Sarntal is covered in dense forests. That’s why the valley is often called the “valley of 6 million trees.”
05. Many farms in the Sarntal have been family-owned for generations. They not only preserve tradition but also shape the landscape of the valley.



01.

02.

03.

04.

05.

Im Duft der Berge
Die sieben Pflanzen des Sarntals

Im Sarntal verschmelzen Almwiesen, Bergwälder und Moore zu einer Landschaft, die von sieben charakteristischen Pflanzen geprägt wird – jede von ihnen steht für ein Stück alpiner Identität.

Die Latschenkiefer – das Herz des Sarntals

Die Sarner Latsche ist mehr als nur ein Strauch: Sie ist Symbol, Heilpflanze und Lebensgefühl. Auf über 1.500 Metern trotzt sie Wind und Schnee, verströmt dabei ihren kräftig-frischen Duft – und schenkt dem Tal ein Stück Identität.

Seit Jahrhunderten wird ihr Öl im Sarntal destilliert. Das daraus gewonnene Latschenkiefernbad ist eine uralte Wellness-Tradition: Man liegt in einem Bett aus warmen, frisch gehäckselten Zweigen („Reischn“), atmet die ätherischen Öle tief ein – ein wohltuendes Ritual für Muskeln, Haut und Seele.

Die stillen Begleiter

Neben der Latsche stehen sechs weitere Pflanzen sinnbildlich für das alpine Leben im Sarntal:

Zirbelkiefer, die duftende Königin der Höhenlagen, deren Holz für Ruhe sorgt.

Fichte, das Rückgrat der Bergwälder.

Lärche, die goldene Herbstbotin.

Weißkiefer und Weißtanne, stille Wächter in kühleren Zonen.

Wacholder, dessen herbes Aroma den Hangduft abrundet.

Ein Tal zum Durchatmen

Wer das Sarntal besucht, spürt schnell: Hier ist Natur keine Kulisse, sondern Lebensart. Zwischen Almen, Bergseen und duftenden Hängen lässt sich wandern, abschalten und im warmen “Reischnbett” neue Kraft tanken. Tipp: Ein Besuch im traditionellen Sarner Latschenkiefernbad rundet jede Tour perfekt ab – Naturerlebnis und Regeneration in einem Atemzug.

Nell'aroma delle montagne
Le sette piante della Val Sarentino

In Val Sarentino prati alpini, boschi di montagna e torbiere si fondono in un paesaggio unico, plasmato da sette piante caratteristiche: ognuna è un frammento autentico dell'identità alpina.

Il pino mugo – il cuore della Val Sarentino

Il pino mugo di Sarentino è molto più di un semplice arbusto: è simbolo, pianta curativa e gusto per la vita. A oltre 1.500 metri resiste al vento e alla neve, diffondendo il suo profumo intenso e fresco e donando alla valle un pezzo di identità.

Da secoli il suo olio viene distillato in Val Sarentino. Nasce da qui il tradizionale bagno al pino mugo, un antico rituale di benessere: ci si sdraia in un letto caldo di rami appena tagliati ("Reischn") e si inspira profondamente l'essenza balsamica. Un trattamento benefico per muscoli, pelle e anima.

I compagni silenziosi

Accanto al pino mugo, altre sei piante rappresentano la vita alpina:

Il cirmolo, pianta regina profumata dell alta quota, il cui legno infonde calma

L'abete rosso, spina dorsale dei boschi montani

Il larice, messaggero dorato dell'autunno

Il pino silvestre e l'abete bianco, silenziosi custodi delle zone più fresche

Il ginepro, il cui aroma deciso completa il profumo dei pendii.

Una valle da respirare a fondo

Chi visita la Val Sarentino lo capisce subito: qui la natura non è uno sfondo, ma uno stile di vita. Tra malghe, laghi alpini e pendii profumati si può camminare, staccare e fare il pieno di energia nel caldo letto di pino mugo. Un suggerimento: una sosta nel tradizionale bagno al pino mugo di Sarentino è il completamento perfetto di ogni escursione: un'esperienza di natura e rigenerazione in un solo respiro.

In the scent of the mountains
The Seven Plants of Sarntal Valley

In Sarntal valley, alpine meadows, mountain forests, and moorlands merge into a landscape shaped by seven distinctive plants – each one a piece of true alpine identity.

The Mountain Pine – the heart of Sarntal

The Sarner mountain pine is more than just a shrub: it is a symbol, a healing plant, and a way of life. Growing above 1,500 meters, it withstands wind and snow while releasing its powerful, fresh scent – giving the valley its unmistakable character.

For centuries, its essential oil has been distilled in Sarntal. From it comes the traditional mountain pine bath – an ancient wellness ritual: one lies in a warm bed of freshly chopped twigs ("Reischn"), inhales the aromatic oils deeply – a soothing experience for muscles, skin, and soul.

A valley to breathe in

Visitors soon feel it: in Sarntal, nature is not a backdrop, but a way of life. Between alpine pastures, mountain lakes, and aromatic slopes, you can hike, unwind and recharge in the warm "Reischen bed".
Tip: a visit to the traditional Sarner mountain pine bath is the perfect way to end a day's tour – nature and regeneration in one single breath.

The silent companions

Alongside the pine, six other plants embody alpine life:

The Swiss stone pine, fragrant queen of the high altitudes, whose wood brings calm.

The spruce, backbone of the mountain forests.

The larch, golden messenger of autumn.

The Scots pine and silver fir, quiet guardians of the cooler slopes.

The juniper, whose sharp aroma completes the mountain air.

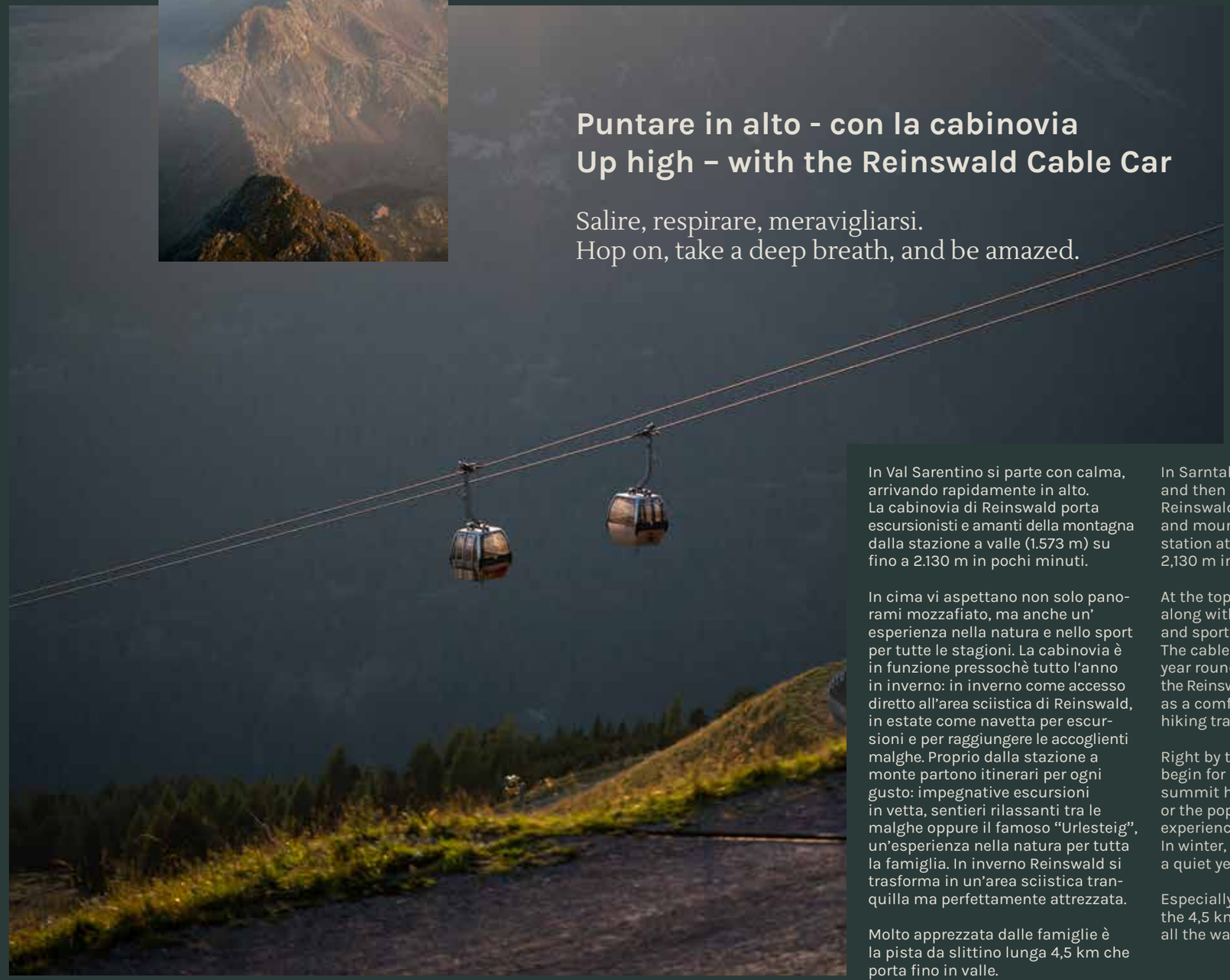
Hoch hinaus – mit der Kabinenbahn in Reinswald

Einsteigen, durchatmen, staunen.

Im Sarntal geht's gemütlich los – und dann ganz schnell hoch hinaus. Die Kabinenbahn Reinswald bringt Ausflügler und Bergliebhaber in nur wenigen Minuten von der Talstation auf 1.573 m hinauf auf stolze 2.130 m. Oben warten nicht nur Panoramablicke, sondern auch ein vielseitiges Natur - und Sporterlebnis für jede Jahreszeit.

Die Bahn ist nahezu ganzjährig in Betrieb – im Winter als Einstieg ins Skigebiet Reinswald, im Sommer als bequemer Zubringer zu Wanderwegen und zu den gemütlichen Almhütten. Direkt bei der Bergstation starten Touren für jeden Geschmack: ambitionierte Gipfelwanderungen, entspannte Almwege oder der beliebte Urlesteig – ein Naturerlebnis für die ganze Familie.

Im Winter verwandelt sich Reinswald in ein ruhiges, aber bestens ausgestattetes Skigebiet.
Für Familien besonders attraktiv:
Die 4,5 km lange Rodelbahn,
die bis ins Tal führt.



Puntare in alto - con la cabinovia
Up high – with the Reinswald Cable Car

Salire, respirare, meravigliarsi.
Hop on, take a deep breath, and be amazed.

In Val Sarentino si parte con calma, arrivando rapidamente in alto. La cabinovia di Reinswald porta escursionisti e amanti della montagna dalla stazione a valle (1.573 m) su fino a 2.130 m in pochi minuti.

In cima vi aspettano non solo panorami mozzafiato, ma anche un' esperienza nella natura e nello sport per tutte le stagioni. La cabinovia è in funzione pressochè tutto l'anno in inverno: in inverno come accesso diretto all'area sciistica di Reinswald, in estate come navetta per escursioni e per raggiungere le accoglienti malghe. Proprio dalla stazione a monte partono itinerari per ogni gusto: impegnative escursioni in vetta, sentieri rilassanti tra le malghe oppure il famoso "Urlesteig", un'esperienza nella natura per tutta la famiglia. In inverno Reinswald si trasforma in un'area sciistica tranquilla ma perfettamente attrezzata.

Molto apprezzata dalle famiglie è la pista da slittino lunga 4,5 km che porta fino in valle.

In Sarntal, things start off calmly – and then quickly climb high. The Reinswald cable car takes hikers and mountain lovers from the valley station at 1,573 m up to an impressive 2,130 m in just a few minutes.

At the top, panoramic views await, along with a wide range of nature and sports activities for every season. The cable car operates almost all year round – in winter as a gateway to the Reinswald ski area, and in summer as a comfortable access point to hiking trails and cozy alpine huts.

Right by the mountain station, tours begin for every taste: ambitious summit hikes, relaxed alpine walks, or the popular Urlesteig – a nature experience for the whole family.
In winter, Reinswald transforms into a quiet yet well-equipped ski resort.

Especially attractive for families: the 4,5 km toboggan run that leads all the way down.

Alpakatrekking am Hofmannanger

Sanft schreiten sie dahin, die flauschigen Begleiter mit ihren neugierigen Blicken. Gemeinsam mit den Alpakas führt der Weg über blühende Bergwiesen, entlang klarer Bäche und durch stille Wälder. Eine Wanderung, die entschleunigt und den Blick für das Wesentliche schärft.

Trekking con gli alpaca all'Hofmannanger

Procedono con passo lieve i morbidi compagni dallo sguardo curioso. Insieme agli alpaca il sentiero conduce attraverso prati di montagna in fiore, torrenti limpidi e boschi silenziosi.
Un' escursione che rallenta il ritmo e affina lo sguardo sull'essenziale.

Alpaca Trekking at Hofmannanger

They move with gentle steps, the fluffy companions with their curious eyes. Together with the alpacas, the path leads across blooming mountain meadows, along clear streams, and through quiet forests. A hike that slows the pace and sharpens the eye for what truly matters.

Einkehr mit Genuss auf der Chrust-Gepatsch Alm

Auf der Chrust-Gepatsch Alm serviert man Südtiroler Spezialitäten, die nach Heimat schmecken – einfach, ehrlich und mit Liebe gemacht.

Sosta di gusto alla malga Chrust-Gepatsch

Alla malga Chrust-Gepatsch si servono specialità altoatesine che sanno di casa: semplici, autentiche e preparate con amore.

Culinary Delights at the Chrust-Gepatsch Alm

At the Chrust-Gepatsch Alm, South Tyrolean specialties are served that taste like home – simple, honest, and made with love.

Getrum Alm – Südtirols Lieblingshütte 2025

Die Getrum Alm, zur beliebtesten Hütte des Jahres 2025 gewählt, empfängt Wanderer mit herzlicher Gastfreundschaft, regionaler Küche und einem Gefühl von Ankommen, das man selten findet.

Getrum Alm – la malga preferita dell'Alto Adige 2025

Eletta "malga più amata dell'Alto Adige 2025", la Getrum Alm accoglie gli escursionisti con calorosa ospitalità, cucina regionale e quella rara sensazione di essere davvero arrivati.

Getrum Alm – South Tyrol's Favorite Mountain Hut 2025

Voted South Tyrol's most beloved hut of 2025, the Getrum Alm welcomes hikers with warm hospitality, regional cuisine, and that rare feeling of truly arriving.

BESONDERE ERLEBNISSE IN REINSWALD

Esperienze speciali a Reinswald / San Martino
Special experiences in Reinswald

Yoga & Mindfulness in den Bergen

Inmitten klarer Bergluft fällt alles ab, was laut ist. Atem für Atem kehrt Ruhe ein, begleitet vom leisen Rascheln der Zirben und dem Klang der Ferne. Yoga und Achtsamkeit in den Bergen – eine Reise nach innen, getragen von der Kraft der Natur.

Yoga & mindfulness tra le montagne

Nell'aria limpida d'alta quota tutto ciò che è rumoroso si dissolve. Respiro dopo respiro ritorna la calma, accompagnata dal fruscio dei pini cembri e da suoni lontani. Yoga e consapevolezza in montagna: un viaggio interiore sostenuto dalla forza silenziosa della natura.

Yoga & mindfulness in the mountains

Amid the crisp mountain air, all noise fades away. Breath by breath, calm returns, accompanied by the soft rustle of stone pines and the distant sounds of nature. Yoga and mindfulness in the mountains – an inner journey carried by the quiet strength of the Alps.

SPECIALS

Abenteuer für kleine Entdecker

Wenn Kinderaugen leuchten, beginnt das echte Abenteuer: auf Schatzsuche in den Wäldern, beim Goldwaschen im Bach oder auf spannenden Stationen des Urlesteigs. Spielerisch wird die Natur zum Abenteuerspielplatz – voller Neugier, Bewegung und Freude.

Avventure per piccoli esploratori

Quando gli occhi dei bambini si illuminano, comincia la vera avventura: a caccia di tesori nei boschi, alla ricerca dell'oro nel ruscello o scoprendo le tappe del sentiero "Urlesteig". La natura diventa un parco divertimenti pieno di curiosità, movimento e gioia.

Adventures for little explorers

When children's eyes light up, the real adventure begins: searching for treasures in the forest, panning for gold in the stream, or exploring the exciting stations of the "Urlesteig" trail. Nature becomes a playful adventure park – full of curiosity, movement, and joy.

Baden mal anders – Das „Latschenbadl" der Berge

Ein Bad, das nach Wald riecht und die Seele klärt: Ätherische Öle aus alpinen Nadelhölzern entfalten ihre wohltuende Wirkung, während Wärme und Wasser neue Kraft schenken. Ein Stück Gebirge – zum Eintauchen und Durchatmen.

Un bagno un po' diverso – il "Latschenbadl" della montagna

Un bagno che profuma di bosco e purifica l'anima: gli oli essenziali delle conifere alpine sprigionano i loro benefici effetti, mentre calore e acqua donano nuova energia. Un frammento di montagna in cui immergersi e respirare a fondo.

A different kind of bath – the "Latschenbadl" of the mountains

A bath that smells of forest and clears the soul: essential oils from alpine conifers unfold their soothing effect while warmth and water restore new energy. A piece of the mountains to immerse yourself in, breathe in, and simply let go.

Sommer Events im Sarntal

EVENTI ESTIVI IN VAL SARENTINO
SUMMER EVENTS IN SARNTAL VALLEY

Olmgaudi auf der Chrust-Gepatsch Alm

Viech Schoaden auf der Getrum Alm

Kirchtage im Sarntal

Escursioni guidate

Sarnar Morgreti Essn

Alpine Flow Retreat

Winter Events im Sarntal

EVENTI INVERNALI IN VAL SARENTINO
WINTER EVENTS IN SARNTAL VALLEY

Klöckel-
Nächte

Sonnenaufgang
auf dem Sattele

Avvento Alpino
Val Sarentino

Rodelkurs mit
Martin Psenner

Capodanno
in montagna

Europa
Cup
Woman

Guided snowshoe hikes

Zwischen Wald, Wiesen & feinem Geschmack.

Arte culinaria in Val Sarentino – Tra boschi, prati e gusto raffinato

Culinary delights in Sarntal – Between forests, meadows and refined taste

Tradition auf dem Teller,
Innovation im Glas:
Das Sarntal überrascht kulinarisch.

Was lange als stiller Rückzugsort für Naturfreunde galt, macht sich leise, aber bestimmt auch einen Namen als Hotspot für ehrliche, kreative Küche. Zwischen Bauernhöfen, Berghütten und Wellness findet man im Sarntal mittlerweile eine feine Auswahl an kulinarischen Adressen, die mit regionaler Verwurzelung und moderner Raffinesse begeistern. Hier ein paar Insider-Tipps.

Tradizione nel piatto, innovazione nel bicchiere: la Val Sarentino sorprende a tavola. Quella che per anni è stata una tranquilla oasi per amanti della natura, si sta facendo in modo silenzioso ma deciso un nome come hotspot di cucina sincera e creativa. Tra masi, rifugi alpini e wellness, oggi la Val Sarentino vanta una pregevole selezione di indirizzi gastronomici che uniscono radici locali e raffinatezza moderna. Ecco qualche consiglio utile.

Tradition on the plate, innovation in the glass: the Sarntal Valley is full of culinary surprises. Long known as a quiet retreat for nature lovers, the Sarntal Valley is now quietly but confidently making a name for itself as a hotspot for honest, creative cuisine. Between farms, mountain huts, and design wellness retreats, you'll now find a fine selection of culinary destinations that impress with regional roots and modern finesse. A few insider tips.

NAKED FUNGHI

Pilze pur, wie man sie noch nie gegessen hat. Das junge Food-Projekt bringt Natur auf den Teller, mit einem Geschmack, der überrascht.

Naked Funghi – Funghi puri, come non li avete mai assaggiati. Questo giovane progetto culinario porta la natura nel piatto, con un sapore che sorprende.

Naked Funghi – Pure mushrooms like you've never tasted before. This young food project brings nature to the plate with surprisingly intense flavors.

SARNAR GIN

Wacholder aus dem Tal
Ginepro della valle - Juniper from the valley

Klar, kräftig, mit Noten von Bergkräutern –

der Sarnar Gin ist so herb wie die Berge und so fein wie ein Kräuterstrauß im Frühherbst.

Ein echtes Mitbringsel mit Charakter.

Chiaro, intenso, con note di erbe di montagna – il "Sarnar Gin" è aspro come le montagne e delicato come un mazzo di erbe aromatiche ad inizio autunno. Un vero souvenir con carattere.

Clear, bold, with notes of alpine herbs – The "Sarnar Gin" is as rugged as the mountains and as delicate as a bouquet of herbs in early autumn. A true souvenir with personality.

DANIEL THURNER GARTENBACHHOF

Schafprodukte mit Herz
Prodotti ovini fatti con passione
Sheep products made with heart

SARNAR KUCHL –

Regionale Klassiker neu interpretiert
Piatti classici regionali reinterpretati
Regional classics reinterpreted

Bäuerliche Gerichte mit Herz und viel Geschmack zubereitet. Wer das Sarntal schmecken will, beginnt am besten hier.

Piatti contadini preparati con passione e tanto sapore. Chi vuole gustare la Val Sarentino, dovrebbe iniziare proprio da qui.

Traditional farm-style dishes made with craftsmanship, heart, and plenty of flavor. If you truly want to taste the Sarntal, this is the perfect place to start.

Beim traditionellen „Sarnar Morgreti Essn“, laden ausgewählte Gastronomen im Sarntal zu regionalen Spezialitäten ein – und alle Teilnehmer nehmen automatisch an einer Verlosung mit attraktiven Preisen teil.

Durante il tradizionale “Sarnar Morgreti Essn”, ristoratori selezionati invitano ad assaggiare specialità regionali e tutti i partecipanti prendono automaticamente parte ad un‘estrazione con premi allettanti.

At the traditional “Sarnar Morgreti Essn,” selected restaurants in the Sarntal serve regional specialties – and all guests are automatically entered into a prize draw with attractive rewards.

SARNAR MORGRETI ESSN

Zwei kulinarische Highlights im Sarntal, die man kennen muss!

Due "highlights" da non perdere in Val Sarentino

Two culinary must-visit in Sarntal

BAD SCHÖRGAU

Genuss mit Anspruch
Gusto con ambizione
Gourmet pleasure with ambition

TERRA - THE MAGIC PLACE

Genuss im Rhythmus der Natur
Piacere al ritmo della natura
Pleasure in the rhythm of nature

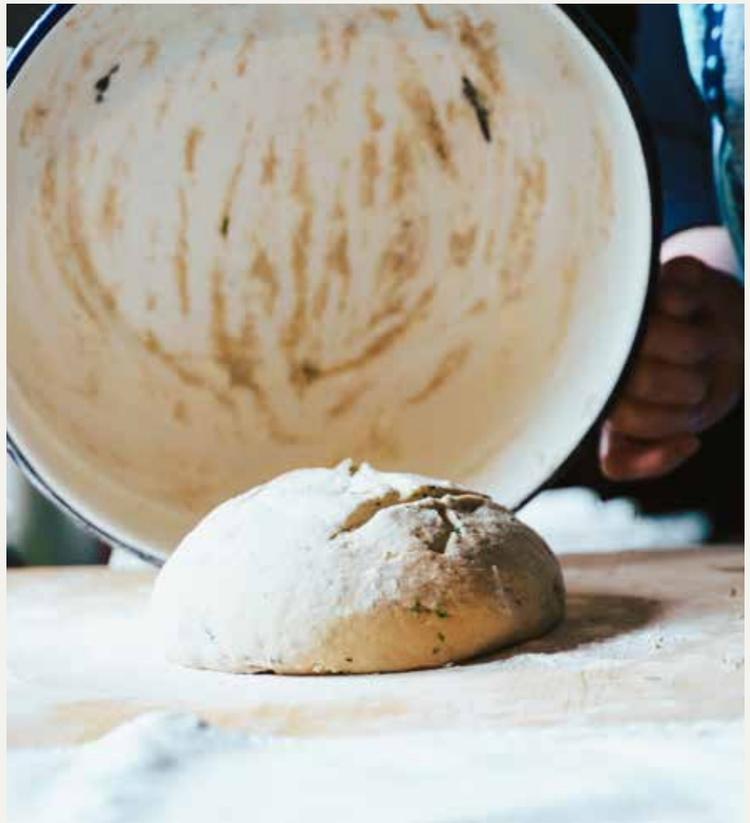
Die Striezl-Meisterin aus dem Sarntal

REZEPT

- Oan Wirfl Germ
- Oan kg Röggismähl
- 200 gr Woazismähl
- Oan Leffl Solz
- Holbe Kaffeischoul Schnittle
- A Schoul Milch und Wossr gmischt (700 ml)

Olls zomm mischen, Toag guet kneitn und roschtn lossn.
Kugelar orschneidn und ausrölln und inritzn.
Bei guatr Hitz in Frittiereil aussar bochn.

Line



Kennst du den „Sarner Striezl“ ?

Der Sarner Striezl ist mehr als nur ein Snack, er ist gelebte Tradition im Teigmantel. Wer ihn einmal probiert hat, weiß: Das ist echtes Sarntal auf die Hand. Und den Besten? Den macht Line im Rohrerhaus, mit viel Herz, altem Rezept und einer Extraportion Heimatgefühl.

Conosci il “Sarner Striezl” ?

Il „Sarner Striezl“ non è solo uno snack, è una tradizione vissuta avvolta nell’impasto. Chi lo assaggia una volta, lo sa: è la vera Val Sarentino a portata di mano. E il migliore? Lo fa Line al Rohrerhaus, con tanto cuore, una vecchia ricetta e una dose extra di amore per la propria terra.

Have you heard about the “Sarner Striezl” ?

The Sarner Striezl is more than just a snack – it’s living tradition wrapped in dough. Once you‘ve tried it, you’ll know: this is the true taste of Sarntal, ready to take with you. And the best one? Line makes it at the Rohrerhaus – with love, an old family recipe, and a hearty dose of local pride.

Der typische Sarner: stur, herzlich, unverwechselbar

Firte: Schurz
Virwitze: neugierig
Pfoat: Hemd
Toppar: Hausschuhe
Reggele: Pfeife

Wer durchs Sarntal reist, begegnet früher oder später einem echten Sarner. Meist erkennt man ihn schon an der Haltung: aufrecht, wortkarg, aber aufmerksam. Der typische Sarner ist kein großer Redner, aber wenn er spricht, dann sitzt jedes Wort. Seine Art? Direkt, manchmal schroff, aber immer ehrlich. Und spätestens beim zweiten „Griaste“ merkt man: Hinter der rauen Schale steckt Humor, Wärme und ein feines Gespür für Mensch und Natur.

Was macht ihn besonders? Der Sarner geht seinen Weg – ruhig, beständig und ohne großes Aufsehen. Er liebt sein Tal, seine Berge, seine Sprache (ja, der Sarner Dialekt ist fast eine eigene Sprache) und verteidigt sie mit Entschlossenheit. Trotzdem ist er offen für Neues, solange es Sinn macht und das Alte nicht über Bord wirft. Handwerk, Landwirtschaft, Musik, Vereine – der Sarner ist ein Macher. Mit den Händen. Mit Hirn. Und mit Herz. Er feiert Feste gern. Und was er sagt, meint er. Einfach und echt – so wie das Tal, aus dem er kommt.

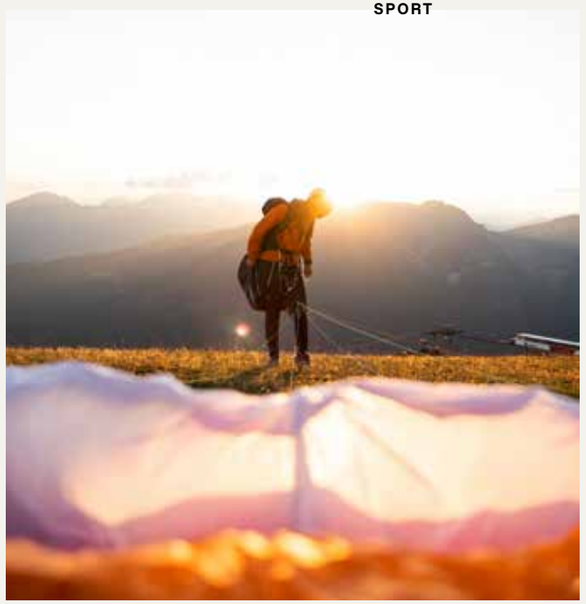
Il Sarner, l’anima autentica della Val Sarentino – testardo, genuino, inconfondibile

Chi viaggia attraverso la Val Sarentino incontra, prima o poi, un vero “Sarner”. Di solito lo si riconosce subito dal portamento: fiero, taciturno, ma attento. Il tipico Sarner non è un grande oratore, ma quando parla, ogni parola pesa. Il suo modo di fare? Diretto, a volte brusco, ma sempre sincero. E al più tardi al secondo “Griaste” ci si accorge: dietro quella scorza ruvida si nascondono umorismo, calore e una fine sensibilità per le persone e la natura.
Cosa lo rende così speciale? Il Sarner segue la sua strada – con calma, costanza e senza troppo clamore. Ama la sua valle, le sue montagne, la sua lingua (sì, il dialetto sarentinese è quasi una lingua a sé), realtà che difende con determinazione. Eppure è aperto alle novità, purché abbiano senso e non facciano perdere il valore di ciò che è antico. Artigianato, agricoltura, musica, associazioni, il Sarner è uno che fa. Con le mani. Con la testa. E con il cuore. Gli piace festeggiare. E ciò che dice, lo pensa davvero. Semplicemente autentico, proprio come la valle da cui proviene.

The Sarner, the typical man of Sarntal Valley – stubborn, hearty, unmistakable

Anyone travelling through the Sarntal Valley will sooner or later come across a “Sarner”, a true native of Sarntal. These can usually be recognised by their posture: upright, taciturn but observant. The typical Sarner is not a great talker but, when he speaks, every word counts. His manner? direct, sometimes brusque, but always honest. And, at the latest by the second greeting, or “Griaste” as they say, you will realise that behind the rough exterior lies humour, warmth and a keen sense for people and nature.
What makes him special? The “Sarner” goes his own way – calmly, steadily and without making a fuss. He loves his valley, his mountains, his language (the “Sarner dialect” dialect is almost a language in its own right) and will defend these resolutely. He is nevertheless open to the new – as long as it makes sense and won‘t completely throw the old overboard. Crafts, agriculture, music, clubs – the “Sarner” lives to do things, with his hands, his brain and his heart. He likes to celebrate and he means what he says. Simply genuine, just like the valley he comes from.

Über den Wolken – Mit dem Gleitschirm durchs Sarntal



Tandemflüge mit Wow-Effekt

Fliegen, wie's schöner kaum geht – und das direkt über den Wäldern der 6 Millionen Bäume. Ein paar schnelle Schritte, der Wind hebt an und plötzlich ist alles still. Unter den Füßen breitet sich das Sarntal aus wie ein grüner Teppich, durchzogen von Wegen, Höfen und tiefen Wäldern. Wer hier mit dem Gleitschirm abhebt, spürt: Das ist nicht irgendein Tandemflug. Das ist Freiheit mit Aussicht.

Tandemflüge mit Wow-Effekt

In Reinswald starten die Tandemflüge direkt an der Bergstation der Kabinenbahn. Begleitet von einem erfahrenen Piloten, gleitet man lautlos talwärts – mit Blick auf das weitläufige Tal, die Dolomiten in der Ferne und vielleicht einem Adler in der Thermik. Besonders beliebt: Die Thermikflüge vom Sattele, bei denen man mit etwas Glück länger oben bleibt als geplant – weil die Natur beim Aufwind mitspielt.

Frühstück mit Höhenflug? Geht auch.

Wer's stilvoll mag, bucht den „Breakfast-Flight": Frühmorgens rauf, Aperitif mit Panorama, Flug ins Tal und danach ein feines Frühstück. Für Aktive gibt's „Hike & Fly": Erst wandern, dann abheben. Und wer das Sarntal mal aus einer anderen Perspektive erleben will, ist hier genau richtig.

Für wen ist's geeignet?

Für alle! Vom Kind bis zur Seniorin. Man braucht keine Vorkenntnisse, nur festes Schuhwerk und ein bisschen Mut. Belohnt wird man mit einem Gefühl, das man nie vergisst – und auf Wunsch sogar mit Videoaufnahmen vom Flug.

Die „Thermik-Haie" vom Tal

Die „Thermik - Haie" ein lokaler Drachen- und Paragleitverein mit über 30 Mitgliedern. Seit 1993 bringen sie Menschen in die Luft und organisieren Highlights wie Acroshows, Hike & Fly Rennen und Schnuppertage. Ihr Ziel: Fliegen nahbar machen – mit Herz, Humor und Bodenhaftung.

Sopra le nuvole – In parapendio sulla Val Sarentino

Volare, nel modo più bello che ci sia, proprio sopra i boschi dai 6 milioni di alberi. Qualche passo veloce, il vento che fa decollare e improvviso, tutto è silenzio. Sotto si apre la Val Sarentino come un tappeto verde, attraversato da sentieri, masi e fitti boschi.
Chi decolla qui in parapendio lo sente subito: non è un semplice volo in tandem. È libertà con vista panoramica.

Voli in tandem con effetto "wow"

A Reinswald i voli in tandem partono direttamente dalla stazione a monte della cabinovia. Accompagnati da un pilota esperto si scivola in silenzio verso valle, con vista che spazia sulla conca, le Dolomiti in lontananza e, con un po' di fortuna, un'aquila che sfrutta le correnti termiche.
Particolarmente amati: i voli termici dal „Sattele", dove si può restare in aria più a lungo del previsto, se la natura collabora.

Colazione ad alta quota? Si può fare.

Chi ama l'esperienza di classe, può prenotare il „Breakfast - Flight": salita al mattino presto, aperitivo panoramico, volo verso valle e per finire una colazione raffinata. Per i più attivi c'è l'opzione "Hike & Fly": prima una bella escursione, poi il decollo. Chi vuole scoprire la Val Sarentino da una prospettiva diversa, è nel posto giusto.

Per chi è adatto?

Per tutti! Dai bambini fino a persone alla terza età. Non servono nozioni pregresse, solo scarpe robuste e un pizzico di coraggio. Per ricompensa si proverà una sensazione che non si dimentica e, su richiesta, si avranno anche le riprese video del volo.

Gli "Thermik-Haie" della valle

I "Thermik-Haie", un'associazione locale di deltaplano e parapendio con oltre 30 membri. Dal 1993 portano le persone in volo e organizzano eventi speciali come acroshow, gare Hike & Fly e giornate di prova. Il loro obiettivo: avvicinare il volo a tutti, con passione, umorismo e concretezza.

Above the clouds – Paragliding through the Sarntal Valley

Flying at its most beautiful – right above the forests of 6 million trees. A few quick steps, the wind picks up and suddenly, everything is still. Below you, the Sarntal valley stretches out like a green carpet, crisscrossed with trails, farms, and deep forests. Anyone who takes off here with a paraglider knows: this isn't just any tandem flight. This is freedom with a view.

Tandem flights with a Wow-effect

In Reinswald, tandem flights take off directly from the mountain station of the cable car. Accompanied by an experienced pilot, you silently glide down into the valley – with views of the vast landscape, the distant Dolomites, and maybe even an eagle riding the thermals. Especially popular: the thermal flights from "Sattele", where, with a bit of luck, you'll stay airborne longer than planned – because nature plays along.

Breakfast with altitude? You bet.

If you like it stylish, book the Breakfast Flight: early morning ascent, aperitif with panoramic views, flight into the valley, followed by a fine breakfast. For the active types, there's Hike & Fly: first hike, then take off. And if you want to see the Sarntal from a whole new perspective, this is the place.

Who's it for?

For everyone! From kids to seniors. You don't need any prior experience – just sturdy shoes and a bit of courage. Your reward: an unforgettable feeling – and, if you like, a video recording of your flight.

The "Thermik-Haie" of the valley

"Thermik-Haie" – a local hang gliding and paragliding club with over 30 members. Since 1993, they've been getting people airborne and organizing highlights like acroshow, "Hike & Fly" races, and trial days. Their mission: to make flying accessible – with heart, humor, and a down-to-earth attitude.

Rohrerhaus – wo Vergangenheit lebendig wird

Rohrerhaus – dove il passato diventa vivo
Rohrerhaus – A house full of history

www.rohrerhaus.it

Wer glaubt, das Sarntal sei nur Natur und Ruhe, der hat seine Kulturspuren noch nicht entdeckt. Denn hier, versteckt zwischen Lärchen, Bauernhöfen und Bergrücken, warten Orte, die Geschichten erzählen.

Mitten in Sarnthein steht ein Haus, das mehr ist als bloß vier Wände und ein Dach. Das Rohrerhaus ist ein Stück lebendige Geschichte – ein Ort, an dem man spürt, wie das Leben früher im Sarntal wirklich war. Über 700 Jahre alt, zählt es zu den ältesten Bauernhäusern Südtirols. Wer die knarrende Tür öffnet, betritt eine andere Zeit: Rauchküche, Holzstuben, alte Kammern – alles original erhalten. Man riecht das Holz, sieht die Spuren harter Arbeit und fühlt den Rhythmus eines bäuerlichen Alltags, der heute oft vergessen scheint. Doch das Rohrerhaus ist kein stilles Museum. Es lebt weiter - bei Konzerten, Events, Handwerkskursen, Brot backen oder Erzählabenden.

Chi pensa che la Val Sarentino sia solo natura e tranquillità, non ha ancora scoperto le sue impronte culturali. Perché tra larici, masi e crinali montani si nascondono luoghi che raccontano storie.

Nel centro di Sarentino sorge una casa, che è molto più di quattro mura e un tetto. La “Rohrerhaus” (Casa Rohrer) è un pezzo di storia viva- un luogo, dove si percepisce com’era davvero un tempo la vita in Val Sarentino. Con oltre 700 anni di storia è una delle più antiche case contadine dell’Alto Adige. Chi apre la sua porta scricchiolante entra in un’altra epoca: la cucina a fuoco vivo, le “stube” in legno, le vecchie stanze. Tutto conservato in modo autentico: si sente l’odore del legno, si vedono i segni del duro lavoro e si coglie il ritmo di una quotidianità contadina, che oggi sembra spesso dimenticata. Ma la “Rohrerhaus” non è un museo silenzioso. Continua a vivere - con concerti, eventi, corsi artigianali, cottura del pane o serate di racconti.

If you think that the Sarntal Valley is only about nature and peace, you haven’t discovered its cultural treasures yet. Hidden among larches, farmsteads, and mountain ridges lie places that tell stories.

In the heart of Sarnthein stands a house, that is more than just four walls and a roof. The “Rohrerhaus” is living history – a place where you can feel what life in Sarntal used to be like. Over 700 years old, it is one of the oldest farmhouses in South Tyrol. Those who open its creaking door, step into another time: the smoke kitchen, wooden parlors, old chambers – all preserved in their original state. You can smell the wood, see the traces of hard work and sense the rhythm of a rural life that is often forgotten today. But the “Rohrerhaus” is no silent museum. It lives on – through concerts, events, craft workshops, and storytelling evenings.

Der Turm Kränzelstein wurde im 13. Jahrhundert als Wohnturm der Grafen von Eppan errichtet und später im 16. Jahrhundert ausgebaut. Mit seiner markanten Bauweise und spannenden Geschichte prägt er bis heute das Ortsbild von Sarnthein. Nach sorgfältiger Restaurierung ist der Turm seit 2022 wieder öffentlich zugänglich – ein historisches Highlight mitten im Dorfkern.

La Torre “Kränzelstein” fu costruita nel XIII secolo come torre residenziale dei Conti di Appiano e ampliata nel XVI secolo. Con la sua caratteristica architettura e la sua storia affascinante plasma ancora oggi il volto del paese. Dopo un attento restauro la torre è nuovamente visitabile dal 2022 - un’attrazione storica nel cuore del centro abitato.

Kränzelstein Tower was built in the 13th century as a residential tower for the Counts of Eppan and expanded in the 16th century. With its striking architecture and fascinating history, it continues to shape the image of Sarnthein to this day. After careful restoration, the tower has been open to the public again since 2022 – a historical highlight in the village center.

www.turmkraenzelstein.it

Turm Kränzelstein – Mittelalterliches Juwel im Dorfkern von Sarnthein

Torre Kränzelstein – gioiello medievale nel cuore di Sarentino
Kränzelstein Tower – a medieval jewel in the heart of Sarnthein

Bundschen / Ponticino:
Marterloch Erlebnispfad-Hängebrücke
Ponte sospeso Marterloch
Suspension bridge Marterloch

Aberstückl / Sonvigo: Sagenweg - Via delle leggende

Sarnthein / Sarentino: Museum Rohrerhaus
Museo Rohrerhaus - Museum Rohrerhaus

Nordheim & Astfeld / Villa & Campolasta: Talrundweg - Giro della valle

Das Sarntal

– die flächenmäßig größte Gemeinde Südtirols – erstreckt sich wie ein schützendes Hufeisen unter den imposanten Sarntaler Alpen. Zwischen steilen Wiesen, stillen Bergseen und sprudelnden Bächen liegen eine Reihe charmanter Bergdörfer, in denen Tradition und Moderne harmonisch koexistieren.

La Val Sarentino

– il comune più esteso dell'Alto Adige – si sviluppa come un ferro di cavallo protettivo sotto le imponenti Alpi Sarentine.

Tra ripidi prati, placidi laghi di montagna e ruscelli gorgoglianti si incontrano una serie di paesi alpini ricchi di charme, dove tradizione e modernità coesistono in armonia.

The Sarntal Valley

– the largest municipality in South Tyrol by area – stretches like a protective horseshoe beneath the imposing Sarntal Alps.

Amid steep meadows, quiet mountain lakes, and bubbling streams lie a number of charming alpine villages where tradition and modernity coexist in harmony.

Reinswald / San Martino:
Ski- und Wandergebiet Reinswald
Comprensorio sciistico ed area escursionistica Reinswald
Ski and hiking area Reinswald

Durnholz / Valdurna: Durnholzer See
Lago di Valdurna - Durnholzer See lake

Pens / Pennes: Penser Joch
Passo Pennes - Penser Joch Pass

Weißenbach / Rio Bianco

Marterloch Hängebrücke

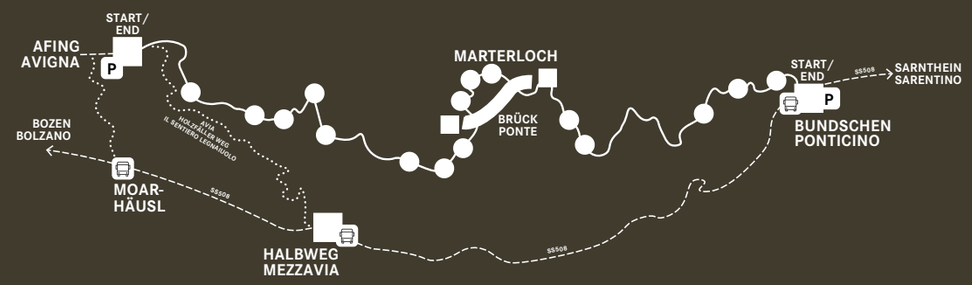
Ein Nervenkitzel mit Tiefgang: Hoch über der dramatischen Schlucht zwischen Bundschen (Sarntal) und Afing (Jenesien) spannt sich Südtirols längste und höchste Hängebrücke – 272 Meter pure Luft unter den Füßen, 130 Meter über dem Abgrund. Willkommen im Marterloch, dem neuen spektakulären Erlebnisweg Südtirols. Was heute Abenteuerlustige anzieht, war einst überlebenswichtig: Der Pfad durchs Marterloch war jahrhundertelang die einzige Verbindung ins Sarntal. Packpferde, Händler, Pilger – sie alle mühten sich durch die enge, wilde Schlucht. Heute erzählt ein spannender Erlebnispfad mit 21 interaktiven Stationen von dieser bewegten Vergangenheit: Von alten Bauernhöfen, Grenzstreitigkeiten und verlorenen Wegen durch den Fels.

Die Brücke selbst ist ein Meisterwerk der Technik: Massive Stahlseile (Ø 56 mm), tief im Porphyr verankert, tragen das 145-Tonnen-Bauwerk. Und als ob das nicht schon genug wäre, verläuft unter den Füßen auch noch eine Gussrohrleitung, die seit 2024 hunderte Hektar Wiesen und Felder in Jenesien mit Wasser aus dem Sarntal versorgt – Hightech trifft Hochgebirge.

Natur, Geschichte und ein bisschen Nervenkitzel

Die Tour (ca. 4 km, 3–3,5 Stunden) beginnt entweder in Bundschen (Sarntal) oder Afing (Jenesien) – beide Orte sind bequem per Bus erreichbar. Auch mit dem Bike lässt sich die Strecke gut kombinieren. Fazit: Das Marterloch ist mehr als nur ein Ausflugsziel – es ist eine Begegnung mit Naturgewalt, Geschichte und moderner Baukunst. Wer Sarntal aus einer ganz neuen Perspektive erleben will, sollte sich diesen Weg nicht entgehen lassen.

www.marterloch.com



Natura, storia e un pizzico di brivido

Un brivido con discesa in profondità

Sopra la spettacolare gola tra Ponticino (Val Sarentino) e Avigna (San Genesio) si erge il ponte sospeso più lungo e più alto dell'Alto Adige: 272 metri di aria pura sotto i piedi, 130 metri sopra il precipizio. Benvenuti al "Marterloch", il nuovo spettacolare percorso avventura dell'Alto Adige.

Ciò che oggi attira gli amanti dell'avventura era cruciale un tempo per la sopravvivenza: per secoli il sentiero attraverso il Marterloch è stato l'unico collegamento con la Val Sarentino.

Cavalli da soma, mercanti, pellegrini: tutti attraversarono faticosamente la gola stretta e selvaggia. Oggi un emozionante sentiero tematico con 21 stazioni interattive racconta questo passato movimentato, fatto di antichi masi, dispute sui confini e sentieri perduti tra le rocce.

Il ponte stesso è un capolavoro di ingegneria

Massicci cavi d'acciaio (Ø 56 mm), profondamente ancorati nel porfido, sostengono la struttura da 145 tonnellate. E come se non bastasse, sotto i piedi scorre anche una conduttura in ghisa che dal 2024 rifornisce di acqua della Val Sarentino centinaia di ettari di prati e campi a San Genesio: l'alta tecnologia incontra l'alta montagna.

Il tour (circa 4 km, 3-3,5 ore) inizia a Ponticino (Val Sarentino) oppure ad Avigna (San Genesio), entrambe località comodamente raggiungibili in autobus. Il percorso si combina bene anche con la bici. In conclusione: il Marterloch è più di una semplice meta escursionistica - è un incontro con le forze della natura, con la storia e l'architettura moderna. Chi desidera vivere la Val Sarentino da una prospettiva completamente nuova non dovrebbe perdersi questo percorso.

www.marterloch.com

Nature, history and even a thrill

A real high

South Tyrol's longest and highest suspension bridge spans the dramatic gorge between the settlements of Bundschen (Sarntal) and Afing (Jenesien). It stretches for 272 metres underfoot at a height of 130 metres above the abyss. Welcome to the "Marterloch", the new South Tyrol`s spectacular adventure trail.

What today attracts thrill seekers was once an essential aspect of survival: for centuries, the path through the Marterloch gorge was the only way to reach the Sarntal.

Packhorses, traders and pilgrims, all laboured along the narrow, wild route. Today, an exciting adventure trail with 21 interactive stations tells of this eventful past: old farmsteads, border disputes and lost paths through the rock.

The bridge itself is a masterpiece of engineering

Massive steel cables (Ø 56 mm), anchored deep in the porphyry rock, support the 145-tonne structure. And, as if that wasn't enough, a cast iron pipeline runs beneath your feet: since 2024, it has been supplying hundreds of hectares of meadows and fields in the Jenesien area with water from Sarntal – high-tech meets high mountains.

The tour (approx. 4 km, 3-3.5 hours) starts either in Bundschen (Sarntal) or Afing (Jenesien) – both locations are easily accessible by bus. The route can also be easily combined with an e-bike. The Marterloch is therefore more than just a destination for an excursion – it is an encounter with the elements, history and modern architecture. If you wish to experience Sarntal from a completely new perspective, this trail is a must.

www.marterloch.com

Hüter der Heimat
Die Wichtigkeit der Bäuerinnen und Bauern fürs Tal

Wenn man das Sarntal durchwandert – vorbei an gepflegten Almhütten, blühenden Wiesen und von Hand errichteten Trockenmauern – wird klar: Hier lebt eine Landschaft, die gestaltet, bewirtschaftet und geliebt wird. Und dafür sorgen seit Jahrhunderten sie: Bäuerinnen und Bauern, die stillen Hauptdarsteller hinter dem Bild vom „ursprünglichen Sarntal“.

Mehr als Landwirtschaft – Lebensgrundlage und Kulturerbe

Die bäuerlichen Familien im Tal sind keine bloßen Produzenten von Milch, Fleisch oder Heu. Sie sind Landschaftspfleger, Kulturträger, Traditionsbewahrer – und nicht zuletzt starke Stimmen für eine lebenswerte Zukunft im ländlichen Raum. Ohne sie gäbe es keine ordentlich gehaltenen Wiesen, keine gepflegten Wege, keine blühenden Höfe. Sie erhalten nicht nur die Natur, sondern auch das soziale Gefüge in den Dörfern.

Die Organisation dahinter: Gemeinsam für das Tal

Damit all das gelingt, braucht es Struktur.
Genau hier setzt die Südtiroler Bauernorganisation an – mit regionalen Zusammenschlüssen und engagierten Ortsgruppen, auch im Sarntal. Sie vertreten die Anliegen der Höfe, organisieren Weiterbildung, vermitteln Wissen zwischen Generationen und sorgen für den Erhalt bäuerlicher Rechte.

Custodi della terra – L‘importanza di contadine e contadini per la valle

Guardians of the homeland – The importance of farmers to the valley

Chi percorre la Val Sarentino – passando per baite curate, prati in fiore e muri a secco costruiti a mano – lo capisce subito: qui vive un paesaggio che viene modellato, coltivato e amato.

E questo da secoli grazie a loro: contadine e contadini, i protagonisti silenziosi dietro l’immagine dell‘autentica “Val Sarentino”.

When you hike through the Sarntal Valley – past well-kept alpine huts, blooming meadows, and hand-built dry stone walls – it becomes clear:

This is a living landscape, shaped, cultivated, and cherished. And for centuries, it’s been them who ensure this: the farmers – the quiet protagonists behind the image of the „authentic Sarntal.“

Più che agricoltura –
base di vita e patrimonio culturale

Le famiglie contadine della valle non sono semplici produttori di latte, carne o fieno. Tutelano il paesaggio, tramandano cultura, conservano le tradizioni e, non da ultimo, sono presenze forti per un futuro nelle aree rurali. Senza di loro non ci sarebbero prati in ordine, sentieri curati o masi fiorenti. Mantengono vivo il tessuto sociale dei paesi e non solo la natura.

L’organizzazione sullo sfondo:
uniti per la valle

Perché tutto questo funzioni, serve una struttura. Ed è proprio qui che interviene l’Unione Agricoltori Sudtirolesi, con connessioni regionali e gruppi locali impegnati anche in Val Sarentino. Rappresentano gli interessi dei masi, organizzano la formazione continua, trasmettono il sapere tra le generazioni e salvaguardano i diritti dei contadini.

More than agriculture -
A way of life and cultural heritage

The farming families of the valley are not just producers of milk, meat, or hay. They are caretakers of the landscape, bearers of culture, guardians of tradition – and above all, strong voices for a livable future in rural areas. Without them, there wouldn‘ t be open meadows, no well-maintained trails, no thriving farms. They sustain not only nature, but also the social fabric of the villages.

The organization behind it:
Working together for the valley

To make all this possible, structure is essential. That’s where the South Tyrolean Farmers’ Association comes in – with regional branches and active local groups, including Sarntal. They represent the interests of the farms, organize continuing education, pass on knowledge across generations and safeguard farmers’ rights.

Traditionshandwerk

Artigianato tradizionale . Traditional craftsmanship

Im Herzen des Sarntals vereinen sich unter dem Namen „Sarner Gschick“ sechs Meisterbetriebe, die mit Leidenschaft und Präzision echtes Südtiroler Traditionshandwerk lebendig halten. „Gschick“ bedeutet im Sarner Dialekt Geschicklichkeit, Können und Liebe zum Detail – genau das spürt man in jedem ihrer Werke. Ob Federkielstickerei, Holz- oder Steinverarbeitung, jedes Stück ist ein Unikat, das Tradition und modernes Design miteinander verbindet. Besucher können den Handwerkern bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen und erleben, wie mit natürlichen Materialien und jahrhundertealtem Wissen neue Ideen Form annehmen.

Neben den Betrieben von Sarner Gschick gibt es im gesamten Sarntal viele weitere kleine Werkstätten, die einzigartige Einzelstücke anfertigen – von kunstvollen Trachtenaccessoires bis zu zeitlosen Designobjekten aus Holz, Filz oder Metall und noch mehr. Gemeinsam erzählen sie die Geschichte eines Tales, in dem Handwerk nicht nur Beruf, sondern gelebte Leidenschaft ist.

Nel cuore della Val Sarentino, sotto il nome “Sarner Gschick”, sono riuniti sei maestri artigiani che, con passione e precisione, mantengono viva la vera arte artigianale altoatesina. “Gschick”, nel dialetto di Sarentino, significa abilità, maestria e amore per i dettagli: qualità che si percepiscono in ognuna delle loro creazioni. Che si tratti di ricamo con penne di pavone, lavorazione del legno o della pietra, tessitura artistica o creazione di gioielli, ogni pezzo è un unicita che unicità fonde tradizione e design moderno. I visitatori possono osservare gli artigiani all’opera e scoprire come nuove idee prendono forma grazie a materiali naturali e conoscenze tramandate da secoli.

Accanto alle botteghe del “Sarner Gschick” in tutta la Val Sarentino si trovano molti altri piccoli laboratori che realizzano pezzi unici e originali – dagli accessori tradizionali ai raffinati oggetti di design in legno, feltro o metallo e molto altro ancora. Tutti assieme raccontano la storia di una valle in cui l’artigianato non è solo un mestiere, ma una passione vissuta.

In the heart of the Sarntal Valley, under the name “Sarner Gschick”, six master craftsmen unite their skills to keep genuine South Tyrolean craftsmanship alive with passion and precision. In the Sarntal dialect, “Gschick” means skill, craftsmanship, and love for detail – qualities that can be felt in every one of their creations. Whether it’s quill embroidery, wood or stone carving, weaving, or jewelry design, each piece is unique, blending tradition with contemporary design. Visitors can watch the artisans at work and witness how natural materials and centuries-old knowledge are transformed into new ideas and forms.

Beyond the “Sarner Gschick” workshops, many other small studios can be found throughout the valley, each creating one-of-a-kind pieces – from artistic traditional accessories to timeless design objects made of wood, felt, or metal, and much more. Together, they tell the story of a valley where craftsmanship is not just a profession, but a living passion.

„Kein Lichterwahn, keine Dauerbeschallung, keine Massen –

sondern Handwerk, Musik und echte Begegnungen.“

Alpenadvent Sarntal

Avvento Alpino Val Sarentino
Alpine Advent Sarntal

Wenn der Winter das Sarntal berührt

Es ist, als würde die Zeit langsamer laufen, sobald der Winter ins Sarntal einzieht. Die Berge tragen Schnee wie ein leises Versprechen und die Luft ist klar, still und voller Erwartungen. Im Tal herrscht keine Hektik, kein Gedränge, sondern ein Gefühl von Ankommen – bei sich selbst und in der Jahreszeit, die so viel Ruhe in sich trägt.

Mit dem ersten Advent beginnt auch im Herzen von Sarnthein etwas ganz Besonderes: Der Alpenadvent Sarntal. Kein Lichterwahn, keine Dauerbeschallung, keine Massen, sondern Handwerk, Musik und echte Begegnungen.

Quando l‘inverno tocca la Val Sarentino

È come se il tempo rallentasse non appena l‘inverno arriva in Val Sarentino. Le montagne indossano la neve come una promessa silenziosa, e l‘aria è limpida, quieta e piena di attesa. Nella valle non c‘è frenesia, né folla, ma una sensazione di essere arrivati – a sé stessi e alla stagione che porta con sé tanta pace.

Con la prima domenica dell’Avvento, nel cuore di Sarentino inizia qualcosa di veramente speciale: l’Avvento Alpino della Val Sarentino. Niente follie di luci, niente rumore continuo, niente folle, ma artigianato, musica e incontri autentici.

When winter reaches Sarntal

Once winter arrives in Sarntal, it is as if time slows down. The mountains wear their snow like a quiet promise, while the air is clear, still, and full of anticipation. There is no rush or overcrowding in the valley, just a sense of arrival – both in yourself, and in a season that means so much by way of peace.

On the first Sunday of Advent, something truly special begins in the heart of Sarnthein: the Sarntal Alpine Advent. No lights and madness, no constant noise, no crowds – just handicrafts, music, and genuine encounters.

Mini Salami

Adventa

Wenn das „Klöckeln“ die Dunkelheit vertreibt.

Quando il “Klöckeln” scaccia l’oscurità
“Klöckeln” drives away the darkness

Im Sarntal wird der Advent nicht nur besinnlich, sondern auch wild: An den ersten drei Donnerstagen im Dezember ziehen verkleidete Männer als sogenannte Klöckler durch die Dörfer. Mit zotteligen Fellen, schaurigen Masken und lautem Glockengeläut bringen sie uralte Magie in die dunkle Jahreszeit. Der Brauch stammt aus vorchristlicher Zeit und sollte einst böse Geister vertreiben und Fruchtbarkeit bringen.

Heute verbinden sich Lärm, magischer Kreis und Spottgesang zu einem eindrucksvollen Ritual – rau, ehrlich und einzigartig. Als immaterielles Kulturerbe bewahrt das Klöckeln nicht nur Tradition, sondern auch Gemeinschaft.

Ein Besuch lohnt sich – denn wer das Klöckeln erlebt, hört das Herz des Sarntals schlagen.

In Val Sarentino, l’Avvento non è solo tempo di riflessione, ma anche di frastuono: nei primi tre giovedì di dicembre, uomini mascherati chiamati “Klöckler” attraversano i paesi. Con pellicce arruffate, maschere inquietanti e il fragore dei campanacci, portano un’antica magia nella stagione buia dell’anno. Questa tradizione risale a tempi precristiani e serviva un tempo a scacciare gli spiriti maligni e a propiziare la fertilità.

Oggi rumore, cerchio magico e canti di scherno si fondono in un rituale impressionante, ruvido, sincero e unico nel suo genere. Riconosciuto come patrimonio culturale immateriale, il Klöckeln conserva non solo la tradizione, ma anche l’essere comunità.

Merita di essere visto, perché chi vive il “Klöckeln” sente battere il cuore della Val Sarentino.

In Sarntal Valley, Advent is not only contemplative, it’s also wild. On the first three Thursdays in December, costumed men known as “Klöckler” roam through the villages. Dressed in shaggy furs, scary masks and ringing loud bells, they bring ancient magic to the darkest time of year. The tradition dates back to Pre-Christian times and was once meant to ward off evil spirits and promote fertility.

Today, noise, magic circle, and mocking chants combine into a powerful ritual – raw, honest, and one of a kind. Recognized as intangible cultural heritage, Klöckeln preserves not just tradition, but also a strong sense of community.

It’s well worth a visit, because those who witness the “Klöckeln” can hear the heartbeat of the Sarntal.

Trendsport Langlaufen – Auf den Loipen im Pensertal ganz vorne dabei

Lo sci di fondo come sport di tendenza - In Val di Pennes in prima linea sulle piste

Cross-country-skiing- Pens Valley leads the way on the trails

PENSERTAL – In einer Zeit, in der Ruhe, Naturerlebnis und sanfte Bewegung immer mehr Menschen anzieht, erlebt das Langlaufen ein starkes Comeback. Und wo könnte man diesen Sport besser ausüben als in Pens und Asten, den idyllischen Bergdörfern am Talschluss des Sarntals?

Mit seiner ruhigen Lage, glasklarer Luft und einer verschneiten Landschaft wie aus dem Bilderbuch, bietet die Langlaufloipe Pensertal beste Bedingungen für Anfänger wie Profis. Die Loipen ziehen sich durch ein stilles Winterparadies auf rund 1.400 Metern Seehöhe – fernab vom Trubel.

PENS VALLEY – In an era, where peace, nature and gentle movement are becoming more and more appealing, cross-country skiing is experiencing a strong comeback. And where better to practice this sport than in Pens and Asten, the idyllic mountain villages at the end of Sarntal Valley?

With its tranquil location, crystal-clear air, and a snow-covered landscape straight out of a picture book, the Pens Valley offers perfect conditions for both beginners and experienced skiers. The trails wind through a peaceful winter paradise at around 1,400 meters above sea level – far from hustle and bustle.

VAL DI PENNES – In un'epoca, in cui la calma, l'esperienza nella natura e il movimento dolce attraggono sempre più persone, lo sci di fondo sta vivendo un grande ritorno. E quali luoghi migliori per praticarlo se non a Pennes e Asten, paesini di montagna idilliaci in fondo alla Val Sarentino?

Con la sua posizione tranquilla, l'aria cristallina e un paesaggio innevato da cartolina, la Val di Pennes offre condizioni ideali sia per principianti che per esperti di sci di fondo. Le piste si snodano attraverso un paradiso invernale silenzioso a circa 1.400 metri di altitudine, lontano da qualsiasi trambusto.

Sarntal Card

Dein Schlüssel zum echten Südtirol-Erlebnis

So vielseitig wie das Tal selbst: Die Sarntal Card ist viel mehr als nur eine Gästekarte: Sie ist ein Freifahrtschein für Entdecker, Genießer und Aktive. Wer seinen Urlaub im Sarntal verbringt und in einem der teilnehmenden Betriebe übernachtet, erhält die Karte kostenlos – und damit Zugang zu einer Fülle an Vorteilen, Erlebnissen und Mobilität.

Im Sarntal selbst profitieren Gäste je nach Jahreszeit von exklusiven Angeboten, wie geführte Wanderungen, Verkostungen bei lokalen Produzenten oder besondere Veranstaltungen. Die "Sarntal Guest Card" verknüpft Urlaub mit echter Begegnung: mit Natur, Kultur und Menschen.

Ob Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – die Sarntal Guest Card macht den Aufenthalt einfacher, nachhaltiger und reicher an Erlebnissen.
Ein echtes Plus für alle, die mehr wollen als nur Ferien.

La tua chiave per vivere l'Alto Adige in modo autentico

Versatile come la valle stessa: la Sarntal Card è molto più di una semplice tessera per ospiti: è un passaporto per chi ama scoprire, assaporare e vivere attivamente. Chi trascorre le vacanze in Val Sarentino e alloggia in una struttura convenzionata otterrà la carta gratuitamente, accedendo ad un mondo di vantaggi, esperienze e mobilità.

Direttamente in valle, gli ospiti potranno approfittare di offerte esclusive: escursioni guidate, degustazioni con produttori locali o eventi speciali, a seconda della stagione. La Card crea un legame autentico tra vacanza, natura, cultura e persone.

Primavera, estate, autunno o inverno, la Sarntal Card rende il soggiorno più semplice, sostenibile e ricco di esperienze. Un vero valore aggiunto per chi cerca qualcosa di più di una semplice vacanza.

Your key to the true South Tyrol experience

As varied as the valley itself, the Sarntal Card is much more than just a guest pass – it's your ticket to discover, savour and explore the valley. All those spending a holiday in the Sarntal at one of the participating accommodation providers, receive the card free of charge and gain access to a wide range of benefits, experiences and mobility options.

In Sarntal itself, guests can enjoy exclusive offers such as guided hikes, tastings with local producers or special seasonal events.
The Sarntal Guest Card can add genuine encounters to your holiday – with nature, culture and people.

Whether in spring, summer, autumn, or winter, the Sarntal Guest Card makes your stay easier, more sustainable and richer in experiences: a real bonus for those who want more than just a holiday.

Ein Haus mit Seele

Der Gasthof Zum Hirschen

Ein Ort zum Verweilen

Wer hier einkehrt, erlebt Stille und Substanz: ehrliche Küche, sanft modernisierte Zimmer, ein Garten, der zum Lesen und Lauschen einlädt. Und über allem liegt dieses Gefühl, Teil einer langen Geschichte zu sein – für einen Augenblick, einen Abend, vielleicht ein ganzes Wochenende.

Mit seiner jahrhundertealten Geschichte und der seltenen Verbindung von Tradition, Einfachheit und stiller Eleganz wurde der Gasthof Zum Hirschen in Sarnthein zum „Historischen Gastbetrieb Südtirols“ des Jahres 2026 gekürt. Die Auszeichnung würdigt ein Haus, das nicht nur bauliches Erbe bewahrt, sondern eine Kultur der Gastlichkeit weiterlebt – fernab des Schnelllebigen, nah am Wesentlichen.

Die Mauern des Gasthofs erzählen von Reisenden, Händlern und Pilgern, die hier seit Jahrhunderten Rast fanden. Erstmals im Jahr 1494 erwähnt, blickt das Haus auf eine Geschichte zurück, die bis ins 14. Jahrhundert reicht. Heute führen Gastgeber und Team das Haus mit Feingefühl und Respekt vor seiner Vergangenheit. Jedes Detail – vom alten Holzboden bis zur Auswahl regionaler Zutaten – ist Teil einer Philosophie, die Geschichte spürbar und erlebbar macht.

Un luogo con anima: l'Albergo Al Cervo
A house with soul: the Gasthof Zum Hirschen

Con la sua storia secolare e la rara combinazione di tradizione, semplicità e sobria eleganza, l'albergo Al Cervo di Sarentino è stato nominato "Albergo storico dell'Alto Adige dell'anno 2026". Un riconoscimento che celebra un esercizio capace non solo di preservare un patrimonio architettonico, ma anche di mantenere viva una cultura dell'ospitalità autentica, lontana dalla frenesia bensì concentrata sull'essenziale. Le sue mura raccontano di viandanti, mercanti e pellegrini che nei secoli vi hanno trovato ristoro. Citata per la prima volta nel 1494, l'antica locanda affonda le sue radici nel XIV secolo. Oggi i titolari gestiscono l'albergo con sensibilità e rispetto per il suo lungo passato. Ogni dettaglio – dal pavimento in legno antico alla scelta di ingredienti locali – riflette una filosofia che fa rivivere e toccare la storia.

Un luogo dove fermarsi

Chi vi soggiorna scopre un'atmosfera di quiete e autenticità: una cucina sincera, camere rinnovate con delicatezza, un giardino che invita alla lettura e all'ascolto. E sopra ogni cosa quella sensazione unica di far parte di una lunga storia: per un momento, una sera, forse un intero fine settimana.

With its centuries-old history and rare blend of tradition, simplicity, and understated elegance, the "Gasthof Zum Hirschen" in Sarnthein has been named "Historic Guesthouse of the Year 2026" in South Tyrol. The award honors a place that not only preserves architectural heritage but also carries forward a living culture of hospitality – far from the fast-paced world, close to what truly matters.The inn's walls tell stories of travelers, merchants, and pilgrims who have found rest here for centuries. First mentioned in 1494, its origins reach back to the 14th century. Today, the hosts and their team run the house with sensitivity and deep respect for its past. Every detail – from the old wooden floors to the choice of local ingredients – is part of a philosophy that makes history tangible and alive.

A place to linger

Those who stop here experience calm and authenticity: honest cuisine, gently modernized rooms, and a garden that invites reading and reflection. And above all, that quiet feeling of being part of a long, continuing story – for an evening, a weekend, or just a timeless moment.

Hoamit²