



Goldener Herbst bei Wolkenstein mit Blick auf den Langkofel

## Das Grödner Tal

Das Grödner Tal mag mal ruhig, idyllisch und bäuerlich gewesen sein, heute sind die zusammengewachsenen Orte St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein ein lautes und sehr touristisches Siedlungsband. Dafür sind die Sportmöglichkeiten schier unglaublich, angenehme Zimmer gibt es nicht nur in der obersten Preiskategorie, und das Nachtleben ist passabel.

Im Grödner Tal (lad. Gherdëina, ital. Val Gardena), oft einfach „Gröden“ genannt, ist immer Saison, nicht nur, was die Hotel- und Restaurantpreise betrifft. Sieht man vom November ab, muss man in jedem Fall ein Zimmer vorbestellen. Besonders Weihnachten, Februar, Ostern und Mitte Juli bis Ende August sind Hauptsaisonzeiten mit großem Andrang. In Wolkenstein mit seinen 2.600 Einwohnern gibt es 8.000 Gästebetten, und man zählt jährlich jeweils mehr als eine Million Übernachtungen – das sagt alles. Deutsche und Italiener teilen sich die Spitzenpositi-

onen, abgeschlagen liegen Österreicher, Niederländer und andere Nationen auf den Plätzen, in den letzten Jahren kommen immer mehr Polen. Tradition? An Mariä Himmelfahrt, wenn die Mädchen Tracht und „Krönchen“ austragen.

Aber Sportmöglichkeiten ohne Vergleich: Rund 80 Lifte (Rekord für Südtirol und die italienischen Alpen), Hunderte Kilometer Wanderwege, unzählige Bergrouuten aller Schwierigkeitsgrade, Kletterführer, einige der berühmtesten versicherten Klettersteige der Welt. Dazu jede Menge Berghütten zum Verschnaufen, für die *Merende* (den Süd-

tiroler Imbiss) und zum Übernachten. Dann die Mountainbikerouten vom Hotel aus und auf guten Sträßchen und Wegen bis in Höhen weit über 2000 m. Und schließlich noch Hallenbäder, Eislaufstadion, zahlreiche Langlaufloipen, Drachenfliegen, fast alle Aktivsportarten, Skiabfahrten aller Schwierigkeitsgrade (mehrere nach FIS-Standard) und ein flottes Skibussystem, das für ein paar Cent alle Lifte miteinander verbindet. Und „Wellness“, wohin das Auge blickt.

**Information** **Tourismusverband Dolomites Val Gardena**, valgardena.it. Das Programm **Val Gardena Active** beinhaltet zahlreiche organisierte Aktivitäten, Näheres bei den Tourismusbüros oder unter valgardena-active.com.

**Verbindungen Bus:** Das Grödner Tal ist mit SAD-Bussen ganzjährig mit Bozen (über Kastelruth) und Brixen (über Lajen) verbunden; häufige Fahrten. Im Sommer Busse auf Grödner Joch und Sellajoch mit Verbindung durch Sella-Ronda-Busse über Canazei, Arabba und Corvara rund um die Sella in beiden Richtungen.

**Vorteilskarten** Die **Gardena Card** ist gültig von Juni bis Anf. Okt. 6 Tage 135 €, 3 Tage 103 €, Kinder 8–16 J. 93/72 €, unter 8 J. 5 €. Sie erlaubt freie Benutzung von 15 Aufstiegsanlagen und ist erhältlich bei den Tourismusbüros und den Lifтанlagen. Infos unter gardenacard.com.

Die **Val Gardena Mobilcard** erhält man als Gast bei den meisten Beherbergungsbetrieben. Sie berechtigt zur kostenlosen Busbenutzung.

Die **Super Summer Card** beinhaltet die Nutzung von 120 Lifтанlagen des Dolomiti-Superski-Gebiets inkl. Radtransport: 1 Tag 56 €, 3 aus 4 Tagen 120 €, 5 aus 7 Tagen 160 €, dolomiti-supersummer.com. Die Points Value Card ist in Gröden nicht gültig!

**Feste & Veranstaltungen** Gröden hat eine lange Liste gemeinsamer Veranstaltungen im Sommer und Winter. Darunter Konzertwochen wie das Musikevent **Rock the Dolomites** im März mit Bandmusik im Skigebiet Gröden, Programm unter rockthedolomites.com. Auch das überregionale **Südtirol Jazzfestival** begeistert im Sommer mit einigen Darbietungen an spektakulären Orten (suedtiroljazzfestival.com). Das Fest **Gröden in Tracht** findet Anf. August statt.

Außerdem gibt es Wanderwochen, Bike-Events, gastronomische Veranstaltungen und Abend-

Shopping. Die genauen Termine und Programme stehen in der **Urlaubsfibel**, die in jedem Tourismusbüro des Tals zu bekommen ist. Hier ist auch das Programm der **Val Gardena Active Events** erhältlich mit zahlreichen geführten Ausflügen, Wanderungen, Schnupperkursen im Sommer und im Winter.

**Einkaufen** Die Kaufleutevereinigung in Gröden hat ein Buch über alle Geschäfte im Grödner Tal herausgebracht, das in den Tourismusbüros und einigen Geschäften erhältlich ist: **L buteghier de Gherdëina**. Die Texte sind auch auf Deutsch.

**Kinder** Das umfangreiche Wochenprogramm **Val Gardena Kids Active** hält im Sommer ein tolles Outdoor-Angebot bereit. Es richtet sich an Kinder zwischen 6 und 12 Jahren, Teilnahme teilweise kostenlos bzw. ermäßigt.

**Paragliding** **Fly 2** bietet Tandemflüge, ☎ 335/5716500, fly2.info.

**Radfahren/Mountainbiken** Im Grödner Tal stark beworbene Sportart, viele ausgeschluderte Routen, Touren und Trails, Gröden wurde als „Approved Bike Area“ ausgezeichnet, die Touren bieten versch. Schwierigkeitsgrade, Biketransport in den Liften möglich. Die **MTB Trail Arena Val Gardena** vereint verschiedene Trails in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Das Tagesticket (46 €, 9–16 J. 30 €) gilt für 7 Lifte, befahrbar sind insgesamt 13,9 km.

**MTB-Schule Gröden**, ☎ 339/1600153, mtbvalgardena.com.

**Wintersport** Das **Skigebiet Gröden/Seiser Alm** ist Teil des Skiverbunds Dolomiti Superski (→ S. 277). Es ist eines der größten des Landes und mehrfach ausgezeichnet. Insgesamt 175 km Piste, 79 Aufstiegsanlagen und über 60 Hütten. Eine Attraktion ist die **unterirdische Standseilbahn** namens Gherdëina Ronda Express, die die Skigebiete Saslong/Ciampinoi und Col Raiser/Seceda verbindet und damit alle Skigebiete des Tals verlinkt.

**Übernachten** Im Winter ist, zumindest in der Hauptsaison, oftmals nur Halbpension erhältlich.

**Campingplätze** gibt es im Gröden nicht, für Wohnmobile bietet St. Ulrich einen Stellplatz an (→ S. 147); ein weiterer (gebührenpflichtig, 12 €) liegt in Plan de Galba oberhalb von Wolkenstein. Das Nächtigen auf Parkplätzen ist nicht gestattet (aber an den Parkplätzen der Seilbahn-Talstationen die Regel – erkennbar an der schon frühmorgens hohen Zahl an Wohnmobilen).

## St. Ulrich (ital. Ortisei, lad. Urtijëi)

St. Ulrich ist der größte Ort des Grödner Tal, geschäftig und touristisch, mit guten Hotels und entsprechend hochpreisig. Im Winter dominiert bei allen Altersgruppen der Skilauf, im Sommer mischen sich Aktivurlauber mit Sommerfrischlern und Gelegenheitswanderern.

Die „herzliche Intimität eines Gebirgsdorfes“, von dem ein Buch über Ladinien noch 1985 schwärmte, wird man in St. Ulrich heute vergeblich suchen. Beim Bummel über die Hauptstraße des Städtchens (*Streda Rezia*) von der Kirche hinunter zum Antoniboden passiert man einige schöne alte Häuser, von einem Dorf ist nichts zu bemerken. Alte Bauernhöfe gibt es im weiteren Ortsbereich nicht mehr, nur oberhalb an den Talhängen. Vom Ort aus sieht man die mächtige Gestalt des *Langkofel*. Wenn die Sonne untergeht, beleuchten ihn ihre letzten Strahlen. Wäre man bei Sonnenuntergang dort oben – was für einen Blick hätte man dann auf das Tal und die Dolomiten!

Achtung: Administrativ gehört die Talseite links vom Grödner Bach (*Oltretorrente/Überwasser*), zu Kastelruth, alltagspraktische und touristisch ist sie aber ein Teil von Gröden und St. Ulrich.

### Sehenswertes/Ausflüge

**Im Ort:** Sagen wir's ganz offen. Außer dem Grödner Heimatmuseum (ein Muss) gibt's in St. Ulrich nicht viel zu sehen. Man kommt wegen der Umgebung und der Sport-, Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten.

Der Marktort zieht sich entlang der *Streda Rezia* von unterhalb des Kirchplatzes bis hinunter zum sogenannten Antoniboden mit seiner kleinen Kirche. Dieser Straßenabschnitt ist eine einzige Einkaufsmeile mit Boutiquen, aber auch mehreren Straßencafés und Gasthaus-

terrassen. Etwas oberhalb des westlichen Endes der Straße steht die *Pfarrkirche St. Ulrich*, ein Bau von 1797 (auf älteren Vorgängern). Von der Ausstattung ist das aus dem 18. Jh. stammende Kirchengestühl zu erwähnen. Zwischen Kirche und Straße schiebt sich der öde Betonklotz des 1970 entstandenen *Kongresshauses*, in dem sich auch der Tourismusverein befindet. Im Haus ist auch die ständige Ausstellung der Grödner Holzschnitzkunst untergebracht. Am *Antoniboden* trennt der schlichte Kirchenbau die heutige Fußgängerzone von der großen Platzweiterung mit der Bushaltestelle und dem Taxistandplatz. *St. Anton in Boder* (Plaza S. Antone) mit seinem spitzen Dach mit dem Dachreiter entstand 1673 und ist dem Wüsteneremiten Antonius gewidmet.

**Museum Gherdëina in der Cësa di Ladins:** Das Heimatmuseum im Ladinischen Kulturhaus zeigt eine Reihe sehr



In den oberen Ortsteilen von St. Ulrich finden sich noch alte Höfe

interessanter Objekte, v. a. die Grödner Schnitzereien, darunter einige der bedeutenden Familie Vinazer, die von 1622 bis 1817 am Ort tätig war. Neben den Heiligenstatuen und Madonnen bewundert man Gliederpuppen, Hampelmänner, Nachziehpferde und bewegliches Spielzeug, das zwischen 1810 und 1940 entstand. Daneben gibt's Mineralien der Dolomiten und aus aller Welt zu sehen, eine sehr interessante geologische Abteilung, die über die Entstehung der Dolomiten informiert, und schließlich einen ganzen Saal mit Erinnerungen an den Bergsteiger, Schriftsteller und Filmregisseur Luis Trenker (→ Kasten, S. 148). Im Aufgang zum Oberstock hängt ein rie-

siges Fastentuch aus der Kirche St. Jakob mit 20 Szenen der Passion Christi (17. Jh.), das früher in der Fastenzeit vor Ostern im Chor der Kirche aufgehängt wurde. Im Obergeschoss des Museums befindet sich das Original eines mittelalterlichen Bauernzimmers, das aus einem verfallenen Hof stammt und mit uralten Fresken ausgeschmückt ist. Den vielen alten Höfen im Tal selbst, von denen immer mehr abgerissen werden, ist eine Ausstellung vor dem Eingangsbereich des Museums gewidmet. Im Rahmen einer Forschungsarbeit wurden insgesamt 1000 Höfe und Stadel kartiert.

■ Mitte Mai bis Okt. Mo–Fr 10–12.30/14–18 Uhr; Juli/Aug. auch Sa, 1. Dez. bis Ende März Di–Fr 14–18 Uhr, in den Weihnachtsferien tgl. Eintritt 8 €, Familie 16 €. Streda Rezia 83, ☎ 0471/797554, museumgherdeina.it.



In der Fußgängerzone von St. Ulrich

**Kirche St. Jakob:** Der hoch über die Bäume herausragende spitze Kirchturm verrät die Kirche des hl. Jakob (Sacun) schon von unten. Die leider ständig verschlossene gotische Kirche und ihr kreisrunder Friedhof (ständig offen) hinter der hohen Mauer stehen auf einer Lichtung mitten im Wald, eine halbe Stunde oberhalb des Dorfs *St. Jakob*. Wer mit dem Wagen ankommt, lässt ihn bei der Abzweigung (mit Schild) stehen und geht zu Fuß weiter – eine Straße zur Kirche gibt es nicht.

Teile der barocken Ausstattung kann man im Heimatmuseum bewundern (s. o.), wie einige der Altarstatuen und das großartige Fastentuch. An der südlichen Außenwand – und deshalb mittags am besten beleuchtet – sind sehr schöne, kürzlich restaurierte spätgotische Fresken: Ein riesiger hl. Christophorus trägt das Christuskind auf der Schulter. Ein Schmerzensmann vergießt sein Blut, das in kleinen Rinnsalen zu den Menschen rinnt. Auf deren Schultern hocken Teufel, aber auch Engel bemühen sich um sie.

■ Besichtigung und Führung im Sommer Mo–Fr 10.30–12 Uhr, Mi und Fr 15.30–17 Uhr.



### Auf der Luis-Trenker-Promenade und dem Alten Bahnweg nach Wolkenstein:

Wie angenehm, dass es statt der Straße diesen bequemen Promenadenweg gibt, der über *St. Christina* bis nach Wolkenstein und Plan führt. Hier fuhr ehemals eine im Ersten Weltkrieg eingerichtete Schmalspurbahn. Das geringe Gefälle ermöglicht heute einen gemütlichen Spaziergang zwischen den drei Orten. Die Promenade beginnt als „Luis-Trenker-Promenade“ in St. Ulrich an der *Streda Stufan*, kurz darauf liegt links der Tunnel zur *Seceda-Seilbahn*; außerhalb von St. Ulrich nennt sie sich nur noch „Alter Bahnweg“.

■ Gehzeit St. Ulrich – Wolkenstein ca. 1:30 Std., zurück unwesentlich kürzer. Zurück kann man auch den regelmäßig verkehrenden SAD-Bus nehmen.

**Auf den Außerraschötz:** Die neue *Raschötz-Standseilbahn* führt von St. Ulrich (*Streda Resciesa*, 1280 m) auf die *Almweiden des Außerraschötz* (2093 m). Der Blick auf *Schlern*, *Seiser Alm* und *Langkofelgruppe* ist phänomenal. Ein leichter Spaziergang führt von der Bergstation zur *Raschötzhütte*, die 80 m Höhenunterschied schaffen fast alle. Wer

besser zu Fuß ist, kann von dort aus die Spitze des *Außerraschötz* (2281 m) erreichen und einen Blick über imposante Felsabstürze ins *Villnösstal* auf der anderen Bergseite werfen.

**Standseilbahn Raschötz**, Mitte Mai bis Mitte Okt. tgl. 8.30–17 Uhr, in der HS bis 18 Uhr, einfach 19 €, Berg/Tal 28 €, ☎ 0471/796174, resciesa.com.

**Raschötzhütte**, 2170 m, etwas oberhalb der Bergstation gelegen. Die Hütte bietet eine Terrasse mit toller Aussicht, eine schöne Stube und gute Südtiroler Küche. Moderne Doppelzimmer, aber auch 4-, 8- und 14-Bett-Zimmer, ☎ 335/5630007, rifugioresciesa.com. €€€

Im **Winter** führt von der Bergstation eine Abfahrt zur Mittelstation der *Seceda-Bahn* (s. u.). Eine 6 km lange Rodelbahn führt von der Berg zur Mittelstation der Bahn. Wer das Rodelerlebnis noch länger genießen mag, geht weiter Richtung *Raschötzhütte*, unterhalb der Hütte Abzweig zur Rodelbahn. Rodelverleih 10 €, Tageskarte der Bahn mit Rodelverleih 31 €, dann lässt sich das Vergnügen beliebig oft wiederholen.

**Auf der Seceda:** Hinauf kommt man mit der *Kabinenseilbahn*. Die Talstation erreicht man von der Fußgängerzone (*Plaza San Antone*) über eine Serie von überdachten Rolltreppen hinauf zur *Luis-Trenker-Promenade*, von der aus

### Spätherbst am Col Raiser



ein Tunnel mit Rollbändern bis direkt an die Seilbahn führt. Die Seceda ist durch Schlepp- und Sessellifte für den Wintersport erschlossen. Im Sommer ist sie ein echtes Wanderparadies. Genusswanderer bleiben auf den Almhängen der Aschgleralm und frequentieren die Jausenstationen (Troier, Sofie).

**Seceda-Bahn**, Mitte Juni bis Anf. Nov. 8.30–17.30 Uhr, einfach 30 €, Berg/Tal 39,50 €, Kinder 15,50/21 €; Teilstrecke St. Ulrich – Furnes oder Furnes – Seceda einfach 17 €, Berg/Tal 24 €, Kinder 10/15,50 €. **Sessellift Fermeda**, Anf. Juni bis Ende Sept. 9.30–16.30 Uhr, einfach 13 €, Berg/Tal 20 €, Kinder 9/13 €. ☎ 0471/796 531, seceda.it.

**Juac-Hütte**, 1905 m, traditionelle Küche, ein 4-Bett-Zimmer und 16 Lagerplätze, ☎ 335/8082 321, juac.it. €€€

**Regensburger Hütte (Rif. Firenze)** → S. 294.

**Baita Troier**, 2250 m, Tiroler Küche von Gerstlsuppe bis Kaiserschmarrn, ☎ 339/8212 373, troier.com.

**Baita Sofie**, 2410 m, etwas unterhalb der Bergstation, freundliche Hütte mit Tiroler Spe-

zialitäten und erlesenem Weinkeller, ☎ 335/ 5271240, seceda.com.

**Auf die Seiser Alm:** Von *Oltretorrente* (Streda Setil) führt eine Kabinenbahn flott auf die Seiser Alm, die man auf 2005 m am *Col de Mesdi* erreicht. Blicke auf den Langkofel, so toll, dass man am liebsten gleich dableiben will, aber auch Wanderwege auf die Blumenwiesen der Seiser Alm. Scharen von oft nicht mehr ganz jungen Wanderern bevölkern die ganze warme Saison über die vielen Wege. Die Jausenstationen, Gasthöfe und Restaurants liegen jeweils nur einen Steinwurf voneinander entfernt. Im Winter wird dieser Teil der Seiser Alm mit mehreren Sessel- und Schleppliften zur beliebten Skiarena für Skifahrer, die es entspannt mögen (keine Abfahrt ins Tal!).

**Umlaufbahn Seiser Alm**, Ende Mai bis Anf. Nov. 8.30–17, in der HS bis 18 Uhr, Nachtfahrten zu bestimmten Terminen, Berg 19 €, Berg/Tal 28 €, Kinder 13,30/19,60 €, seiseralm-seilbahn.com.

Das **Bergrestaurant Mont Sëuc** mit Panoramafenstern bietet tagsüber warmes Essen und Brotzeiten, im Juli/Aug. Mi abends Candle-Light-Dinner (Bahn läuft bis 23 Uhr, Berg/Tal dann nur 9,90 €), ☎ 0471/727881, montseuc.com.



Hoch überm Abgrund schwebt die Seceda-Seilbahn

### Von der Seiser Alm per Mountainbike hinunter ins Grödner Tal

Mountainbiker können ihr Rad mit dem Lift hinauf auf den Col de Mesdi befördern, nehmen danach das bei der Bergstation beginnende Sträßchen hinunter zur Schgaguler Schwaige und stellen fest, dass sie an der Einmündung in eine breitere Straße nach rechts und auf einen kleinen Pass kommen. Auf dieser Straße geht es in großem Linksbogen über die Hochflächen der Seiser Alm zuerst zur Ritschschwaige (bei Gabelung vorher links), zur Radauer Schwaige (dort wieder links) und über eine Forststraße durch das Val de lender bis fast hinunter auf den Talboden des Grödner Tals. Dort bleibt man bei einer Gabelung links und erreicht auf wenig befahrenen Sträßchen Oltretorrente und St. Ulrich.

## Die Grödner Holzschnitzkunst

Grödner Holzschnitzereien sind weltweit bekannt. Was als Nebenerwerb und aus Not entstand – auf vielen Höfen war es früher schwierig, allein von der Landwirtschaft zu leben –, wurde in der Neuzeit und vor allem ab dem 19. Jh. zum typischen Gewerbe. Krippen und Heiligenfiguren stellten früher das Gros der Arbeiten, dazu kam Spielzeug, heute machen Grödner Holzschnitzer vermehrt Ausflüge in die Kunst der Gegenwart. Um Grödner Arbeiten zu schützen und zu garantieren, dass sie weiterhin in Gröden entstehen, wurde das Gütesiegel „Gardena Art“ geschaffen, das nach Aufdeckung eines Skandals („echt Grödner Holzschnitzereien“, die aus China kamen) besondere Bedeutung erlangt hat. Alte Grödner Weihnachtskrippen, wie sie seit dem 18. Jh. geschnitzt werden, besitzen z. B. die Kirche in St. Jakob oberhalb von St. Ulrich und das Grödner Heimatmuseum.

### Praktische Infos → Karte S. 146/147

**Information Tourismusverein St. Ulrich**, Streda Rezia 1, St. Ulrich/Ortisei, ☎ 0471/777 600, valgardena.it.

**Verbindungen Pkw und Wohnmobil:** Der Durchgangsverkehr wird um den verkehrsberuhigten Ortskern herumgeführt, Staus sind trotzdem die Regel. Größere gebührenpflichtige Parkplätze liegen an der Talstation der Seiser-Alm-Seilbahn und der Seceda-Seilbahn, weiter draußen parkt man an der Streda Rezia, Abzweigung Streda Trebinger oder an der Bahnhofstraße. Wohnmobilstellplatz im Ortsteil Pontives.

**Bus:** zentrale Bushaltestelle auf der Plaza San Antone am unteren Ende der Fußgängerzone und Busparkplatz an der Seiser-Alm-Bahn.

**Veranstaltungen** An einem So Mitte Okt. traditionelles Kirchweihfest **Segra Sacun** an der Kirche St. Jakob oberhalb des gleichnamigen Dorfs. Der **Blättermarkt**, auf dem kulinarische und handwerkliche Produkte angeboten werden, findet am darauffolgenden Mo statt. Er zählt zu den größten Märkten der Region.

**Einkaufen** Die Streda Rezia rauf und runter erschließt in etwa das Angebot von St. Ulrich.

**Grödner Holzschnitzereien**, Musterschau und Kunstausstellung **ART 52** des Grödner Kunsthandwerks im Kongresshaus. Tgl. 9–22 Uhr, art52.it.

Im Sept. findet die **Grödner Skulpturmesse Unika** statt (im Tenniscenter Runggaditsch), dabei wird die Tennishalle in eine riesige Werkstatt verwandelt, in der rund 30 Bildhauer ihre Kunst zeigen. ☎ 0471/792227, unika.org.

**Holzschnitzer:** z. B. Conrad Moroder, Streda Rezia 198, ☎ 0471/996187.

**Avesani**, Streda Rezia 106, sehr gute Weinauswahl, große Auswahl an Grappe, getrockneten Pilzen, besten Olivenölen, avesani-shops.com.

**Athesia**, Plaza S. Antone 82, große Auswahl an Südtirolensien und Belletristik in Deutsch und Italienisch, Landkarten, Postkarten, Kalender.

**Maso dello Speck**, Streda Rezia 165, großes Angebot an Speck und Käse im betörend duftenden Ausstellungsraum.

**Vinotheque Rabanser**, Streda Arnaria 41, Weine, Destillate und Feinkost.

**Gioia Köstlichkeiten**, im Sommer Eis, im Winter Glühwein, ansonsten Wein, Tee, Marmeladen und Schokolade. Streda Rezia 125, gioia-val-gardena.com.

**Märkte Wochenmarkt** jeden Fr in der Bahnhofstraße und Bauernmarkt am Kirchplatz. Am Montag nach Kirchweih Mitte Okt. **Blättermarkt (Segra Sacun)** zur Kirchweih St. Jakob, kulinarische Spezialitäten und handwerkliche Produkte.

**Speziell für Kinder Spielplatz** (einer von acht) an der Luis-Trenker-Promenade neben der nicht zu übersehenden Dampflok der ehemaligen

Grödner Talbahn; großer Spielplatz am Spazierweg ins Annatal (Start an der Seceda-Talstation). Unbedingt besuchen: **Spielzeugsammlung** im Heimatmuseum.

**Baden/Sauna Erlebnisbad Mar Dolomit**, Streda Promeneda 2, Komplex mit Hallenbad inkl. Kinder- und Außenheizbecken samt Strömungskanal, Salzwasser. Dazu mehrere Saunatypen, Blockhaussauna mit Zugang ins Freie. Ganzjährig offen mit wechselnden Öffnungszeiten, Kernzeit (Bad) tgl. 13–20 Uhr, Di u. Fr bis 22 Uhr, in der HS tgl. 9.30–20 Uhr, Ende April bis Mai zu. Tageskarte Schwimmbad 14,70 €, Kinder 7,30/10 €, Sauna/Bad 24 €. ☎ 0471/797 1431, mardolomit.com.

**Radfahren Verleih** bei Skischool Ortisei an der Talstation der Seceda-Bahn, ☎ 0471/786 242, mtbschool.it; E-Bikes Carlo's Ski, Streda Rezia 71a, carloski.com. **Geführte E-Bike-Touren** bei Sellaronda E-Bike Tours, ☎ 0471/798225, ebike-valgardena.com. Zahlreiche Laststationen auf den Hütten in Gröden und der Sellaronda.

Für Mountainbiker gibt es die Karte „Funbike“ mit **Tourenvorschlägen** für das Grödner Tal (in der Info oder im Buchladen).

**Wandern/Bergsteigen/Klettern** Wandern ist der klassische Sport des Grödner Tals, man kann fast überall von der Tür des Hotels aus beginnen. Mehrere Aufstiegshilfen bringen einen in wenigen Minuten in kühle Wanderhöhen.

**Alpenschule Catores Gröden**, die Alpenschule veranstaltet geführte Wanderungen, Kletter- und Klettersteigtouren und gibt Kletterkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Streda Rezia 5, Stetteneck Platz, ☎ 0471/798223, catores.com.

In der Tennishalle Runggaditsch Boulderhalle auf 220 m<sup>2</sup> sowie Kletterwand, gardenac limb.it. Etwa 400 m talauswärts von Runggaditsch gibt es rechts der Straße einen kleinen **Klettergarten** für Freikletterer.

**Hochseilgarten** Emozion Col de Flam, ein Eingang zum Annatal neben der Talstation der Seceda-Bahn, Mitte Juni bis Sept. tgl. 9.30–19 Uhr, ab Mitte Sept. seltener, Erw. 20–25 €, Kinder 14–17 € (je nach Parcours). Es gibt eine 680 m lange Fly-Line und mehrere Trampolins, die extra kosten. Außerdem eine Holzkugelbahn und einen kleinen Tierpark mit Ponyreiten. Geleitet wird der Hochseilgarten von der Alpenschule Catores, Infos bei der Talstation und unter coldeflam.it.





**Wintersport Alpinski, Langlauf, Snowboard:** Im Dez. sprießen in St. Ulrich die Skiverleiher wie die Pilze aus dem Boden, im Sommer werden sie zugemacht. Hier nur zwei verlässliche Adressen: Ski- & Snowboardschule St. Ulrich, Streda Rezia 75a und Streda Promeneda 1, ☎ 0471/796153, valgardenaski.com; Ski- & Snowboardschule Saslong, Streda Rezia 10, ☎ 0471/786258, skisaslong.com. Weitere unter valgardena.it.

**Rodeln:** Ein Weg von der Berg- zur Mittelstation der Raschötz-Standseilbahn ist die längste Rodelstrecke des Tals (6 km), an der Talstation Rodelverleih.

**Eislaufen:** Freilufteislaufplatz „Setil“ neben der Talstation der Seiser-alm-Bahn, tgl. 16.30–19 Uhr, Di und So auch 20–22 Uhr.

**Übernachten** St. Ulrich ist wie das gesamte Gröden eher hochpreisig. In den aufkommensschwachen Zeiten machen viele Hotels einfach Pause (Nov. bis Mitte Dez., nach Ostern bis Mitte Juni). Zu den Winterferien, zu Ostern und im Juli/Aug. unbedingt reservieren! Die Hotels und Gasthöfe mit Restaurant vermieten in der Hauptsaison nur mit Halbpension. Am größten ist die Auswahl bei den Ferienwohnungen.

\*\*\*\*\* **Adler 3**, das Traditionshotel im Zentrum bietet als „Spa Resort“ jeden erdenklichen Komfort. Eingangsbereich und Stiegenhaus wurden von Clemens Holzmeister entworfen, dem Architekten des Neuen Festspielhauses in Salzburg. Großzügige Wellnesslandschaft auf 3500 m<sup>2</sup> mit Hallenbad, Pool, Saunen, Felsengrotte, Kneippanlage, dazu ein parkähnlicher Garten. Sehr aufmerksamer Service. Streda Rezia 7, ☎ 0471/775000, adler-dolomiti.com. €€€€

\*\*\*\* **Grones 9**, familiengeführtes Hotel, das durch den Neubau den Bedürfnissen der Zeit angepasst wurde. Großzügig geschnittene Zimmer, modern eingerichtet; Wellnessbereich mit Schwimmbad, Whirlpool und Sauna (finnisch, bio, Dampfbad). Streda Stufan 110, ☎ 0471/797040, hotelgrones.com. €€€€

\*\*\* **S Stetteneck 6**, freundlicher Gründerzeitbau mit langer Geschichte an der Hauptstraße. Große, angenehm und zurückhaltend eingerichtete Zimmer, z.T. mit Balkon, nach vorne Erker. Attraktives Hallenbad mit Sauna. Streda Rezia 14, ☎ 0471/796563, stetteneck.com. €€€€

\*\*\* **S Pra Palmer 14**, der kürzlich nach ökologischen Gesichtspunkten erfolgte Umbau zum B & B steht dem sympathisch geführten Haus gut. Schöne Lage an der Uferpromenade, hübsche Zimmer mit viel Holz, mit Balkon oder Loggia, Eintritt ins Mar Dolomit gratis. Streda Promeneda 5, ☎ 0471/796710, prapalmer.com. €€€€

**Außerhalb** \*\*\* **S Villa Brunello 15**, in Coi gelegenes, angenehm renoviertes Albergmo mit gemütlich eingerichteten Zimmern und Mini-Apartments, einem kleinen Saunabereich und einem Restaurant mit offener Küche. Streda Coi 1, ☎ 0471/796487, hotelbrunello.it. €€€

**Wohnmobilstellplatz 10**, beim Hotel Pontives. Strom- und Wasseranschluss, Frühstück auf Anfrage, Loc. Pontives 36, ☎ 0471/797991, pontives.com.

**Essen & Trinken/Abends** Essen kann man in zahllosen Lokalitäten, Feinschmecker müssen allerdings schon gezielt suchen. Auch das Nachtleben ist nicht unbedingt eine Spezialität in einer Provinz, in der man um 21 Uhr die Läden runterklappt (in fast allen Restaurants endet die warme Küche um 21.30 Uhr).

**Anna Stuben 12**, Anna Demetz eröffnete 1923 mit ihrem Gatten Anton eine Gastwirtschaft, nach ihr ist das Renommeerestaurant im heutigen Grödnerhof benannt. Die hiesige Gourmetküche setzt vorrangig auf Produkte



## Luis Trenker

Luis Trenker (1892–1990) stammte aus St. Ulrich und damit aus dem Herzen der Dolomiten. Mit einer Mischung aus Abenteuer, Bergromantik, Nervenkitzel, Schmalz und Sex-Appeal machte der gelernte Architekt als Bergsteiger, Buchautor, Filmschauspieler, Regisseur und Schriftsteller eine bergbezogene Karriere. Der Stummfilm „Kampf ums Matterhorn“ katapultierte ihn 1928 unter die populären Regisseure. Die Heimattümelei und die Verherrlichung naturnahen Lebens als Gegensatz zur „verderbten“ städtischen Zivilisation dieses Films und späterer wie „Berge in Flammen“ gefielen auch den faschistischen Machthabern in Berlin und Rom. Trenker protestierte nicht gegen die Vereinnahmung durch die Diktatoren, was ihn nach 1945 besonders in der Bundesrepublik Deutschland zur Persona non grata machte. Was seine Popularität kaum beeinträchtigte, der fescche Bergfex mit der Pfeife und die schmalzige Bergtümelei seiner Filme blieben Teil der deutschsprachigen Massenkultur. St. Ulrich besitzt heute den Nachlass Luis Trenkers, das „Luis Trenker Zentralarchiv“ ist seit 2004 ein Teil des Museums Gherdëina.

aus dem Alpenraum und bekommt hohes Lob von allen Gastrokritikern, Küchenchef Reimund Brunner wurde mit einem Michelin-Stern und 4 Gault-Millau-Hauben bedacht. So Ruhetag. Streda Vidalong 3, ☎0471/796315, annastuben.it. €€€€

**Concordia 2**, gutes Restaurant im oberen Ortsteil in einem Stockwerk einer Gründerzeitvilla. Gehobene Italo-Tiroler Küche: Hirschschinken mit Ziegenkäse, Kaninchenfilets in weißer Trüffelcreme mit Kroketten, Südtiroler Käseplatte, Birnensorbet. Streda Roma 41, ☎0471/796276, restaurantconcordia.com. €€–€€€

**Mar Dolomit 13**, das Restaurant mit Pizzeria im großen Grödner Hallenbad ist zu Recht gut besucht. Das Essen in dem lichten, mit dem Hallenbad durch ein gemeinsames Dach verbundenen Saal ist gut und günstig, die Pizza (25 zur Auswahl) ist unten knusprig, oben schmackhaft. Auch rustikale Tiroler Kost im Angebot. Kein Ruhetag. Streda Promeneda 2, ☎0471/797352. €–€€

**MeinTipp Costamula 1**, grandios renovierter Hof aus dem 17. Jh. mit behaglicher Atmosphäre in den aus Bruchstein und massivem Holz gestalteten Gasträumen, typische Südtiroler Küche auf gehobenem Niveau, mittags und abends geöffnet, So/Mo/Mi abends geschl. (außer Aug.),

Di/Sa/So auch Brunch. Streda Cuca 184, ☎31/5676548, costamula.com. €€€

**Demetz 7**, das beste Café des Ortes, großzügige Räume im klassischen Kaffeehausstil, große Terrasse. Umfangreiche Auswahl an vorzüglichen Torten, Kuchen und Strudeln. Streda Rezia 48.

**Corso 8**, schöne, sonnige Terrasse seitlich zur Straße, gutes Angebot an Kuchen und Torten. Streda Rezia 74.

**Mario's Bar 4**, im Hotel Adler. Wer Piano-musik als Hintergrund für gepflegte Gespräche schätzt, ist hier richtig. Eher gediegenes Publikum. ☎335/5280120.

**Cascade 11**, in einem etwas kitschigen Neubau sind – trickreich aufgeteilt – eine moderne Restaurant-Pizzeria und die schick gestylte Bar untergebracht. Am Tresen gibt's nicht nur Drinks, sondern auch diverse Weine. Tgl. bis 23 Uhr. Streda Promeneda 1, ☎0471/786465, gardenahotels.com.

**Maurizkeller 5**, Kellerlokal mitten in der Fußgängerzone, ganzjährig geöffnet, Pizza aus dem Holzofen, Tiroler Küche. Tanzlokal mit Unterhaltungsmusik und Après-Ski ab 23 Uhr. Streda Rezia 28, ☎0471/797301, maurizkeller.com.