

La familia Dapoz Ves da le bëgnodü söl Lüch de Ciablun



Wandern, genießen, entspannen, umgeben von Blühenden Bergwiesen im Herzen der Dolomiten auf dem Lüch de Ciablun

Ein **Urlaub** auf dem **Ciablunhof** bedeutet nicht nur atemberaubende Landschaften zu jeder Jahreszeit durchwandern, Momente der Stille erfahren, Energie tanken im Rhythmus der Natur, sondern auch das Bergbauernleben spüren, die ladinische Kultur erleben, den Geschmack der Produkte und Gerichte aus den Früchten unserer Erde und unserer Arbeit genießen.

INHALT

Eure Gastgeber	3
Bergbauernhof	5
Für Jung und Alt	8
Wiese zum Verweilen	9
Der Geschlossene Hof	10
Wanderbauernhof	11
Wanderdorf La Val	13
Frühling-Sommer-Herbst	15
Architektur	16
Mountainbiketouren	18
Ritrunde	19
Fanesrunde	20
Naturpark	21
Der Schnee	22
Sellaronda	23
Winter Abseits vom Trubel der Pisten	24
Die Dolomiten	26
Das Welterbe	27
Die Stiftung Dolomiten Unesco	27
Das Handwerk	28
Schlechtwetterprogramm	29
Ein Biwak für die Kleinen	31
Für eine Verschnaufpause	32
Ladinisches Museum	32
Museum Ladin Ursus Ladinicus	32
Volkskundemuseum Dietenheim	33
Messner Mountain Museum	33
Cron4	33
Vergangenes	34
Die Hofgeschichte	34
Die Dorfgeschichte	37
Brauchtum und Tradition	40
Bauernhof genießen	42
Hofschänke	42
Halbpension / Frühstück	43
Genießen Sie unseren Hof Zuhause	44
Aus unserem Garten	45
Von der Bergwiese	51
Zum Nachkochen	52
Die ladinische Sprache	53
Hausordnung	54
Services	55
Fragebogen	56

EURE GASTGEBER:

Wir, Felix und Veronika, mit den Kindern Alex, David und Lisa und mit den Großeltern Anna und Johann bewirtschaften den Bauernhof Ciablun. Die Heimatverbundenheit, die Tradition und das Wissen das von Generation zu Generation übertragen wird, hilft uns unsere Arbeit mit Passion auszuführen. Unsere Gäste spüren dies indem Sie eine intakte Landschaft, und ein familiäres Klima erleben können.



Ich, **Felix**, bin der Besitzer des Hofes.

Ich bin am 04.01.1979 in Bruneck geboren. Nach der Mittelschule habe ich die landwirtschaftliche Fachschule besucht. Meine Aufgaben auf dem Hof sind: die Heuernte, für unsere Gäste im Restaurant kochen, mich um das Vieh im Stall zu kümmern!

Am 26.September 2009 haben **Veronika** und ich geheiratet. Veronika ist am 23.12.1984 in Bruneck geboren und hat mit ihrer Familie auf einem historischen Bauernhof in Badia gewohnt. Sie hat die Handelsoberschule besucht und dann für einige Jahre im Tourismusverein gearbeitet. Jetzt kümmert sie sich um die Korrespondenz, die Ferienwohnungen und bedient die Gäste im Restaurant.

Unsere Söhne: **Alex** geboren am 30.07.2010, **David** geboren am 15.08.2011 gehen beide in der Volksschule im Dorf und unsere Tochter **Lisa** geboren am 24.03.2014 in den Kindergarten.



Mein **Vater Johann** ist am 21.08.1930 in St. Martin in Thurn als zehnter von siebzehn Kindern geboren! Mein Vater hilft immer noch dort aus wo er kann. Am liebsten beschäftigt er sich mit Brennholz das im Winter verfeuert wird. Auch wenn er Rentner ist, ist er für uns, gleich wie meine Mutter eine große Hilfe da wir die ganzen Arbeiten alleine nicht schaffen würden.

Anna ist meine **Mutter**. Sie ist am 14.03.1942 in St. Martin in Thurn geboren. Sie hat 4 Geschwister. Im Jahre 1969 hat Sie meinen Vater Johann geheiratet und 5 Kinder zur Welt gebracht. Zuerst 4 Töchter (Christa 1970, Elisabeth 1972, Apollonia 1973 und Angela 1974) und dann ich. Sie ist bereits stolze Oma von 15 Enkelkinder.

Sie hat immer am Hof kräftig mitgeholfen. Jetzt ist Sie in der Küche der Hofschänke eine große Hilfe. Beim Schichtwechsel der Urlauber sorgt Sie für Sauberkeit der Ferienwohnungen und als Oma ist Sie auch für unsere Kinder sehr hilfsbereit.



ERLEBNIS BERGBAUERNHOF:

Übersetzt könnte der Name "Ciablun" schöner Ausblick, oder "langer Acker" bedeuten. Beides könnte stimmen, denn wir haben ein tolles Panorama. Den großen, langen Acker gib es heute leider nicht mehr.

Auch der Ciablunhof ist wie die meisten Höfe der Umgebung ein "**geschlossener Hof**". Mehr darüber in dieser Hofmappe.

Unsere Hofstelle befindet sich auf der Sonnenseite der Gemeinde Wengen auf 1572 M.ü.d.M., nördlich des alten Dorfcentrums. Mit 9,3 Hektar Wiesen, 12,5 Hektar Wald, einer Gemeinschaftsweide von 2 Hektar und einem Nutzungsrecht auf der Fanesalm ist es für die Umgebung im Durchschnitt ein mittelgroßer Betrieb. Die Hauswiesen sind alle in unmittelbarer Nähe der Hofstelle. Die Almwiesen, ca. 3 Hektar, hingegen sind in höheren Lagen wie Rit und im Naturpark Fanes Sennes Prags. Der Wald, der Brennholz für die Heizung, und das Bauholz produziert, befindet sich auch in dieser Gegend.



Unsere Hofbewohner!

Der Ciablunhof ist heute ein reiner Viehhaltungsbetrieb mit Urlaub am Bauernhof als Nebenerwerb. Es werden 7 Mutterkühe, 7 Kälber und ein Stier alle der Rasse Black Angus gehalten. Je nach Bedarf werden dann die Rinder für unsere Hofschänke gemästet.

Die Rasse Black Angus (oder Aberdeen Angus) ist eine alte Rinderrasse, die meist gezüchtet auf der Welt, benannt nach dem Gebiet von Schottland woher diese stammt.

Es ist ein sehr produktives Tier, Horn los und mit schwarzem satiniertem Haar. Es hat keine bemerkenswerte Wiederristhöhe, aber es hat ein hohes Gewicht: die Weiblichen Rinder können 750 kg und die Stiere bis 1 100 kg erreichen. Das Aberdeen Angus zeichnet sich auch durch seine hervorragende Anpassungsfähigkeit der Weide, Fruchtbarkeit und Langlebigkeit aus. Sie hat keine Probleme mit der Geburt. Das Fleisch, ist bei Gourmets bekannt, und von ausgezeichnete Qualität, ist zart und weich und stark Marmoriert.



Bionda, eine unserer Anguskühe

Auf unserem Hof gibt es täglich frische Eier von den 30 Hühner. Weiters wird auch während der Wintersaison einige Schweine gemästet. Mit diesem Fleisch werden Speck, Würste und andere Fleischgerichte zubereitet. Während der Sommerzeit gibt es noch Gemüse und Obst vom eigenen Garten was wir dann teilweise in unserem Hofschank verkochen oder zu Sirupe, Säfte oder Marmeladen, veredeln.

Der Arbeitsablauf auf dem Hof ist sehr von den Jahreszeiten, bzw. von den Saisonen abhängig. Im Frühling werden die Wiesen gedüngt und eventuelle Steine und Maulwurfshügel entfernt. Im Juni je nach Wetterlage geht es mit der Heuernte los. In ca. 8 Arbeitstagen ist das Heu der Hauswiesen im Stadel, dann aber geht es, für weitere 8 Tage ca., auf den Almwiesen. Dort sind Maschinen aber nur begrenzt einsetzbar. Ab Mitte Juli geht es in der Hofschänke so richtig los. Es werden dann Gäste mittags und abends mit Spezialitäten aus unserer Gegend verwöhnt. Bei schönem Wetter ist es herrlich auf unserer Terrasse hausgemachte Gerichte zu verkosten, bei Regenwetter gibt es eine gemütliche Stube die einst als Keller diente.

Im September geht es mit dem zweiten und letzten Heuschnitt los. Es werden nur die schönsten Flächen gemäht, der Rest wird dann vom Vieh abgegrast.

Vor dem ersten Schnee muss noch die Herbstdüngung durchgeführt werden, das Brennholz oder Bauholz geschlägert und ins Trockene gebracht werden. Um diese Arbeiten mit so wenig Arbeitskräften zu schaffen braucht man einen gut ausgerüsteten Maschinenpark: Ein Transporter (66 Ps) der mit den entsprechenden Zusatzgeräten für Heuernte und Gülleausbringung dient. Ein Mähtrac (56 Ps) mit Geräten für Heuernte, Holzbringung, Schneeräumung und viele kleine Transportarbeiten. Weiters noch eine kleine Mähmaschine (14 Ps) mit Zusatzgeräten für das Mähen und Heuen im steilsten Gelände.



Transporter, Mähtrac, Mähmaschine

Über dem Winter wird nur das Vieh im Stall versorgt, ansonsten sind Instandhaltungsarbeiten bei Haus, Hof und Maschinen die in der neuen Gerätehalle eingewintert werden zu erledigen. Ab Weihnachten geht die Wintersaison los! In den Ferienwohnungen kommen die ersten Gäste, in der Hofschänke werden die ersten Menüs zubereitet. Schon ist ein typisches Arbeitsjahr auf dem Ciablunhof vergangen.



3 Generationen bei der Heuernte: Johann, Felix, Alex

FÜR JUNG UND ALT:



Nicht nur für Kinder kann der Bauernhof mit all seinen Facetten ein Erlebnis sein. **Tiere Füttern, Heuernte, Holzstapeln oder ganz einfach Traktor fahren** kann für Groß und Klein zum Abenteuer werden.

Aber aufgepasst!!!!

Ihr befindet euch hier auf dem Gelände eines landwirtschaftlichen Betriebes.

Es lauern unscheinbare Gefahren, deshalb bitte nur mit Begleitung Stall, Scheune und Maschinenhalle betreten. Falls Interesse besteht bei den anfallenden Arbeiten mit anzupacken, würden wir uns über eine Voranmeldung freuen, damit es auch organisatorisch klappt.

Unser Bauernhof bietet im Sommer, wie im Winter sehr viele Möglichkeiten Ihren Urlaub "einmal anders" zu verbringen.



Wiese zum Verweilen:

Um unseren Bauernhaus pflegen wir eine große **Liege -und Spielwiese** mit herrlichem Panorama und mehreren Laubbäumen. **Sandkasten, Rutschbahn, Schaukel, Wippe, Holzkegeln, Fußball, Federball und Seilhüpfen**, stehen hier für Jung und Alt zur Verfügung.



Wir bieten die Möglichkeit, nach Absprache, den Grill zu benützen und auf der Terrasse die zubereiteten Speisen zu genießen.

Auch unser Lagerfeuer anzünden, den beeindruckenden Sonnenuntergang beobachten, und dabei gemeinsam Singen, oder einfach ein gutes Glas Wein genießen, kann zu einem unvergesslichen Genussmoment werden.

DER GESCHLOSSENE HOF:

Das Südtiroler Landschaftsbild wird wesentlich von der Streusiedlung geprägt. Die Waldlichtungen mit Haus und Stadel des Bauern und die umliegenden Grundstücke bilden einen Hof. Unter Hof versteht man also in Tirol die Gesamtheit der Bauten und Grundstücke, die zu einem landwirtschaftlichen Betrieb gehören.

Der Hof ist dann „geschlossen“, wenn er nicht geteilt werden darf und als Ganzes vererbt werden muss. Noch zu Lebzeiten überträgt der Besitzer den ganzen Hof seinem Nachfolger.

1526 verbot die Tiroler Landesordnung die Realteilung. Dies zur Sicherung und zum Fortbestand der Höfe und der bäuerlichen Familien und um der Verarmung entgegenzuwirken. So hat beispielsweise im südlicheren Italien die mehrmalige Zerstückelung des Grundbesitzes zur Landflucht und zum Verlassen der Bergdörfer geführt.

Während des Faschismus wurde das Gesetz des Geschlossenen Hofes abgeschaffen, vom Großteil der Bauern aber freiwillig weitergeführt, bis es in den 50-iger Jahren des 20. Jahrhunderts als Landesgesetz wiedereingeführt wurde.

Von den ca. 19.000 landwirtschaftlichen Betrieben Südtirols sind über 11.000 Höfe „geschlossen“ – dies zeugt für einen lebendigen Brauch, der heute noch aktueller und wichtiger ist denn je.



Kaiserin Maria Theresia führte 1770 den Geschlossenen Hof ein.

WANDERBAUERNHOF:



Panorama vom Balkon mit Alt Wengen

Unser Ziel ist es, unsere Gäste durch das Wandern in einer einzigartigen Natur und Kulturlandschaft, durch den Genuss gesunder und mit Leidenschaft hergestellter Köstlichkeiten, und das Entspannen in traumhafter idyllischer Lage mit dem Rhythmus der Natur zu anderen Menschen zu machen.

Seit 2015 ist Ciablun das erste zertifizierte Wanderbauernhof Südtirols und wahrscheinlich auch ganz Italiens. Im Rahmen des Projektes "European hiking villages" wurden folgende Kriterien ausgearbeitet, die die Wanderspezialisten erfüllen müssen um die hohen Ansprüche der Wandergäste, die das Wanderpaket buchen, gerecht zu werden:

- **Wanderstartplatz mit Panoramawanderkarten und Infotafeln**
- **Info Ecke mit Informationen über die geführten Wanderungen, Wandervorschläge, Wanderkarten, Bücher, Prospekte und Wetterstation.**
- **Wasch- und Trocknungsmöglichkeit für Treckingschuhe und Technische Kleidung.**
- **Kostenloser Verleih von Rucksäcken, Wanderstöcken, Fernrohre, Schneeschuhe und Rodel.**
- **Wöchentlich eine Wanderung mit Veronika oder Felix.**
- **Eine geführte Wanderung mit einem Wanderführer im Naturpark.**
- **Wanderkompetenz der Vermieter (Jährliche Weiterbildung)**
- **Betrieb liegt direkt an das Wanderwegenetz**
- **Entspannen in unserer Kneippanlage nach einem langen Wandertag.**

Um die Arbeit und die Produkte der Bergbauern und die Gegend besser kennenzulernen, bieten wir interessierten Gästen einen Hofrundgang durch unsere Wiesen, Wälder und Weiden und durch einen prähistorischen „Meeresgrund“ wo Fossilien vorkommen die über 200 Millionen Jahre alt sind. Als Alternative gibt es die Möglichkeit bei der Stall- oder Heuarbeit mitzumachen, oder bei schlechtem Wetter schlagen wir einen kleinen Kochkurs vor.

Von Montag bis Freitag organisiert unser Tourismusverein wunderschöne und interessante geführte Wanderungen. Eine dieser Tollen Touren in den **NATURPARKS** ist bereits im Preis inbegriffen (außer eventuelle Transfers, Getränke und Mahlzeiten).

Mehr Informationen auf:

www.ciablun.it



Kneipen am Bauernhof

WANDERDORF LA VAL



Wengen: das erste zertifizierte Wanderdorf in Südtirol und der Gruppe „European hiking village“

Seit 2015 ist La Val das erste zertifizierte Wanderdorf in Südtirol und in der Angebotsgruppe „European hiking village“. Neben den unzähligen Aktivitäten die in La Val möglich sind, ist das Wandern die beliebteste. Dies beweisen auch die zahlreichen Betriebe die als Wanderspezialisten ihr Angebot erweitert haben.

Die weit über der Landesgrenze bekannten Armentarawiesen mit den seltenen Blumenarten und über 60 Vogelarten sind das Highlight die unser Bergwiesendorf zu bieten hat. Wegen der vielfältigen Biodiversität ist dieses Gebiet auch zur Natura 2000 deklariert worden. Ein Erlebnis der Extraklasse ist die Blüte mit seinen Farben und Düften im Monat Juni, und natürlich die Bergkulisse.

Nicht weit weg davon gibt es die Paresspitze, mit den Ritwiesen, ein Hochplateau mit Herrlichem Ausblick, ein echter Geheimtipp.

Als Zertifiziertes Wanderdorf musste La Val eine Vielzahl an gut beschilderten, und in Schuss gehaltenen Wanderwegen vorweisen. Einige davon sind:

Tru de Paisc: Der lebende Dorfprospekt, in ca 40 Minuten erfahren Sie fast alles über unser Dorf und den Menschen die hier leben.

Tru de meditaziun “Memento Vivere”: Ein Meditationsweg mit dem Thema „erinnere dich zu leben“. Ein Leichter Spaziergang von der Pfarrkirche bis zur Barbarakapelle, über mehrere Stationen, die von einheimischen Künstlern gestaltet wurden, und zum Nachdenken einladen. (ca. 1 Stunde Gehzeit)

Roda dles Viles: Eine Rundwanderung die in ca. 2,5 Stunden über den typischen Haufensiedlungen, den „Viles“ rund um La Val führt. Diese Tour bringt das Leben, das Wirken und die Geschichte unserer Bergbauern nahe. Es gibt auch zwei Einkehrmöglichkeiten.

Tru di Pra La Val: Eine Wanderung von 27 Kilometer die die schönsten und beeindruckendsten Bergwiesen der Dolomiten erlebbar macht. Von den Fettwiesen um das Dorfzentrum zum Magerrasen auf Rit, und den Feuchtwiesen und Lärchenwiesen auf Armentara. Hier finden sie atemberaubende Aussichtspunkte, kuriose Fotopoints, verschwundene Kinderspiele, Infos über Flora, Fauna, Traditionen und Architektur der Gegend. Diese Rundwanderung ist auch in zwei Etapen teilbar.



Barbarakapelle mit Peitlerkofel



Weitere Infos auf: www.laval-altabadia.org

FRÜHLING-SOMMER-HERBST:

Die kleinste und ruhigste Ortschaft vom Gebiet Alta Badia liegt in einem Szenarium von unvergleichlicher Schönheit am Fuße der mächtigen **Kreuzkofelgruppe** und breitet sich inmitten grüner und noch unberührter Wald- und Wiesenhänge aus, frei von Aufstiegsanlagen. Neben vielfältigen Möglichkeiten für Wanderungen und Ausflüge bietet La Val einen **erholsamen Urlaub** für die ganze Familie mit bestmöglicher Erholung.

La Val bietet nicht nur eine unvergleichliche und unberührte Landschaft, sondern auch verschiedene Formen des **Bau- und Kunsthandwerks**. Vor allem die Weberkunst kann auf eine hundertjährige Tradition und Erfahrung zurückblicken.

Einheimische Produkte des qualitätsgezielten Kunsthandwerks können in der **Gewerbezone Pederöa** besichtigt und erstanden werden.



Fanes in den Dolomiten (UNESCO Weltnaturerbe)

Unser Dorf Wengen liegt im Herzen der Dolomiten. Was gibt es schöneres als Spaziergänge, Wanderungen oder Radtouren in der schönsten Berglandschaft der Welt zu unternehmen. Eine besondere Attraktion sind die wunderschönen **Armentara- und Rit-Wiesen**, welche sich im **Naturpark Fanes-Sennes-Prags** befinden. Während des Frühjahres können sie in ihrer strahlenden Blumenpracht bewundert werden.

In den Sommermonaten werden wöchentlich vom Tourismusverein **Wanderungen und Ausflüge** für unsere Gäste organisiert wie zum Beispiel:

- Spaziergang zu den Ladinischen Bauernhöfen
- Wanderung den Naturparks
- Wanderung zu der Bärenhöhle Conturines
- Geologiewanderungen
- Wanderung auf den Spuren des Ersten Weltkrieg
- Spaziergang im Zeichen der Dolomitensagen
-

In den letzten Seiten dieser Hofmappe finden Sie die aktuellen Wandervorschläge mit Beschreibung, und die geführten Wanderungen die vom Tourismusbüro angeboten werden.

ARCHITEKTUR:

Cians: eine größere, auf einer breiten Geländeterrasse errichteten Siedlung. Wegen des guten Erhaltungszustandes seiner Häuser und einiger besonders wertvoller Bauwerke (insbesondere der Pincia-Hof, ein mächtiger Block Bau aus Rundstämmen) verdient Cians besondere Beachtung.

Ciampëi: besitzt einige Bauwerke, die wegen ihrer alten und gut erhaltenen Bauformen besonderen Wert erlangen: ein ausschließlich aus Holz errichtetes Wohnhaus, ein Einbauhof (Wohnhaus und Stadel im selben Gebäude) sowie ein Zweifamilienhaus.

Runch: die Siedlung Runch ist ein Kleinod Gadertaler Architektur. Sie liegt in einer grünen Mulde, gegenüber erhebt sich der Peitlerkofel und der Sas dla Crusc. Die Häuser reihen sich rund um den Dorfplatz, der talseitig offen ist. 1976 wurde ein altes Holzhaus, das den Platz abgrenzte, zerstört. Ins Auge fällt das große, gotische, zur Gänze gemauerte Haus, das früher Gerichtsgebäude war: es hat kleine Bogenfenster, Kreuzgewölbe in den Gängen, Tonnengewölbe in der Küche; die Einrichtungsgegenstände stammen aus dem 16. Jahrhundert. Bergseitig steht ein großer Backofen. Von Bedeutung ist auch das vollständig aus Holz erbaute Wohnhaus, das im Westen an das Gerichtsgebäude anschließt und ein hervorragendes Beispiel spät-romanischer Bauweise ist. Bewundernswert ist schließlich die Bauweise der landwirtschaftlichen Nebengebäude, die Verwendung des Holzes als Baumaterial, die Stadel Brücken.

Tolpëi und Dlijia Vedla: hier stehen noch ein Kirchturm und Überreste der alten Kirche. Es lohnt sich, zwischen den alten Häusern zu spazieren und die Fresken, die klassischen Verzierungen an den Fensterrahmen, die Sonnenuhr, die kunstvollen Ausformungen an den Stadeln zu bewundern.



Alt Wengen

Die **ehemalige Pfarrkirche von La Val** liegt an einem sehr sonnigen Platz (1500 m) und bildete den Kern Alt-Wengens, zu dem auch das Widum, die Schule, ein Gasthaus und einige Höfe gehörten. Sie war wie die neue Pfarrkirche dem hl. Jenesius geweiht.

Als man in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die neue Kirche baute, wurde der Bau exsekriert und dem Verfall preisgegeben. In den dreißiger Jahren wurde sie dann fast gänzlich abgetragen, da sie baufällig war. Heute sind im westlichen nur mehr der Turm und ein Teil der Nordmauer erhalten.

Kapelle zur Hl. Barbara: Der Turm hat lange, schmale Eckquadern, und spitzbogige Schallfenster. Die Giebelfelder sind mit verschiedenen ornamentalen Malereien verziert. An der teils noch stehenden Außenwand der Kirche sieht man die Reste von drei der ehemaligen Kreuzwegstationen. Eine besondere Beachtung verdient die ehemalige Friedhofskapelle, mit einem Giebeldach und einer Kreuzluke an der Ostwand. Die Kapelle, ein spätromanischer Bau, ist wohl eines der ältesten noch stehenden Gebäude im Gadertal.

Die Kirche zur hl. Barbara: steht in sehr schöner Lage auf einem freien Hügel eine knappe halbe Gehstunde oberhalb des neuen Ortskernes. Sie wurde von den Bergknappen errichtet, die im Tal von Armentarola das am Monte Pore gewonnene Eisenerz verhütteten.

An der Außenwand ist eine Kreuzigung in freier Landschaft dargestellt. Die Figuren zeigen einen heftigen Gefühlsausdruck; die Kreuzigungsgruppe ist Ende des 15. Jahrhunderts entstanden, also zur Bauzeit der Kirche, unter dem Einfluss des großen Brunecker Künstler Michael Pacher.



Barbarakapelle

MOUNTAINBIKE TOUREN:

Hier lässt sich die Faszination von unberührter Natur und biken perfekt erleben. Die vielen Tourenmöglichkeiten und die Bergkulisse der Dolomiten machen Ihren Urlaub zu einem Erlebnis besonderer Art.

Aber bevor Sie losfahren – Verhaltensregeln des guten Bikers

1) Vorrecht der Fußgänger respektieren

Vermeiden wir, dass unser Fortbewegungsmittel andere stören könnte. Wenn man Wanderern begegnet, sollte man sich langsam annähern, sich bemerkbar machen ohne sie jedoch zu erschrecken und dann, eventuell mit einem Zeichen des Grußes, vorsichtig weiterfahren; wenn der Weg zu schmal ist, sollte man ihnen die Vorfahrt geben.

2) Immer den Helm aufsetzen

Auch beim Tourenfahren sollte man mit dem Helm unterwegs sein. Die Geschwindigkeit muss immer dem Boden und der jeweiligen Erfahrung angepasst werden.

3) Eigene Fähigkeiten kritisch einschätzen

Das Fahren mit dem Mountainbike ist eine Sportart, die eine gute körperliche Vorbereitung erfordert. Strecken auswählen die den persönlichen Fähigkeiten und Kenntnissen entsprechen.

4) Nur ein technisch einwandfreier Bergrat verwenden

Der Bergrat muss rechtmäßig kontrolliert werden. Außerdem sollten nie eine Regenschutzbekleidung und ein Erste-Hilfe-Set fehlen.

5) Achtung

Besser nicht allein fahren; immer auf den vorgeschriebenen Wegen bleiben. Unnötig harte Bremsmanöver vermeiden, besonders in Abfahren.

6) Die Natur schonen

Die Ruhe der Natur und die Tiere sollte man nicht stören. Besonders wichtig ist auch am Berg keine Abfälle zu hinterlassen.

7) Rechtzeitig umkehren

Bei Dämmerung und Nacht sollte man umkehren. Notfalls eine Stirnlampe mitnehmen. Die Leistungsgrenze nicht überschreiten. Ermüdung und schwindende Konzentrationsfähigkeit steigern die Unfallgefahr



Ritrunde:

Eine Tour für Trainierte mit dem beeindruckenden Blick von der Rit-Spitze über die Gadertaler Dolomiten und die Zentralalpen.

Höhenunterschied: 1270 m - Streckenlänge: 29,3 Km

KM	Höhe	
0	1353	Start vom Dorfzentrum (Kirche) links aufwärts in Richtung Cians
1,2	1460	vor Cians links abbiegen asphaltierte Straße gegen Ciampei
2,7	1516	in Ciampei gerade durchfahren und dann den Wanderweg 4A einschlagen, abwärts
4,2	1392	angelangt in Costa die asphaltierte Straße nehmen und abwärts bis zur Hauptstraße
7,0	1100	die Hauptstraße nach rechts in Richtung Picolein nehmen.
8,9	1093	kurz vor Picolein rechts bergauf einbiegen und nach einigen Häusern über eine kleine Brücke nach rechts bergauf in Richtung Ju de San Martin.
14,0	1535	Durch den Weiler fahren und in Richtung „Rit Joch“ (Markierung Nr. 8) fahren
14,6	1559	Kreuzung mit Schranke; man biegt rechts ab (Nr. 8) und fährt an der linken Seite des Bergrückens weiter bis km
19	1686	Kreuzung: man fährt geradeaus weiter zu den Bergwiesen
20,6	1803	Man biegt rechts und nach ca. 500 m wieder links ein, immer Richtung Ritjoch bzw. Rit/Fanes (Markierung: 15/13)
21,9	2000	Man erreicht die Bergwiesen von „Gran Rit“ (empfehlenswert ist das Panorama von der Ritspitze erreichbar in 5 Min.) und fährt weiter, leicht abwärts die Schotterstraße
24,3	1967	nun beginnt die sehr steile Abfahrt nach Spescia. Bei der Kreuzung nach rechts abbiegen in Richtung La Val
29,3	1353	Ankunft in La Val



Aussichtspunkt Crusc da Rit

Fanesrunde:

Erleben Sie die schöne, charakteristische Fanesalm, wo Sie abwechselnd wunderbare Bergbilder bestaunen können. Imponierende Dolomitengipfel, typische Almwiesen, Latschenwälder, sprudelnde Bäche und kleine Seen vereinen sich zu einem beeindruckenden Naturerlebnis, welche die Anstrengung vergessen lässt. Schwere Tour.

Höhenmeter: 1700 m - Streckenlänge: 61 Km

KM	Höhe	
0	1353	Start vom Dorfzentrum (Kirche), links bis Cians (1,4 km), Schotterstraße rechts, abwärts vorbei an der St. Barbara Kirche bis zur Kreuzung, links aufwärts asphaltierte Straße vorbei an Ciablung bis Biei
4,1	1622	ende Asphaltstraße, rechts abbiegen, aufwärts, Wegmarkierung 6 bis zum Ritsee
6	1863	am Ritsee die Straße folgen, abwärts, bei der ersten Kreuzung, geradeaus fahren, man kommt zu einem Art Parkplatz, dort links abbiegen bis man in Ciamaur (13 km) ankommt
13	1226	man fährt über die Brücke bis zur asphaltierten Straße, wo man nach rechts abbiegt, leicht aufwärts
23	1540	nach 10 km kommt man in Pederü an, wo man geradeaus zum Fanes fährt, aufwärts, Schotterstraße (Dolomiten Höhenweg)
29,6	2060	Ankunft nach hartem Aufstieg an die Faneschütte Weiterfahrt, aufwärts die Straße, vorbei am Limosee und Großfanes, dort geradeaus zum Col d'Locia, Markierung Nr. 11
37	2069	Col d'Locia, hier beginnt ein Abstieg von 2 Km, muß zum Teil das Rad getragen werden
39	1720	Ankunft an der Capanna Alpina, hier beginnt die Asphaltstraße, zur Hauptstraße angelangt nach rechts abbiegen, an Kassian vorbei bis Stern
47,4	1420	in Stern nach rechts abbiegen, an St. Leonhard vorbei bis Pederoa, hier sind es noch 2,5 km Anstieg bis La Val.
59,8	1353	Ankunft in La Val



Fanes

NATURPARK:

Der Naturpark Fanes-Sennes-Prags umfasst eine Fläche von rund 25.680 ha, die auf die Gemeinden Abtei, Prags, Toblach, Wengen, Enneberg und Olang verteilt ist. Die gegen das Pustertal gerichteten Berghänge bilden die Nordgrenze des Parks, im Westen grenzen ihn die bewaldeten Hanglagen gegen das Gadertal ab, im Süden reicht er bis zur Landesgrenze; die Ostgrenze zu den Sextner Dolomiten ist durch das Höhlensteintal gegeben.



Sämtliche Gebirgsbildungen innerhalb des Naturparks setzen sich fast ausschließlich aus Sedimentgesteinen wie Kalke und Dolomite zusammen. Diese sind vor allem dank verschiedener Mikroorganismen, die im Meer lebten, entstanden.

Die Hochflächen von Fanes und Sennes-Fosses sind von den Felsen des nach außen steil abfallenden Randgebirges umgeben. Die Gesteine dieser Hochflächen bestehen aus Dachsteindolomit, der die Gebirgsränder des Rautales und die Conturines im Süden des Parks aufbaut. Vor allem Jura- und Kreidegesteine prägen das Landschaftsbild.

Infolge tektonischer Verschiebungen wurden die Liaskalke einerseits fast senkrecht zu glatten Plattenbergen emporgehoben, andererseits bildeten sie Stufen, die mit Treppenstufen eines Amphitheaters vergleichbar sind. Am Limo-See sind zudem rötliche Ammonitenkalke (Ammonitico Rosso) mit Versteinerungen der spiralförmigen Ammoniten zu sehen.



Fossilier Ammoniten auf Fanes / Ammonite fossile a Fanes



DER SCHNEE:

La Val befindet sich in der Region von Alta Badia. Den Skikarussell Alta Badia kann man rasch und bequem auch mit dem Auto erreichen. Bis Badia sind es 9 km Richtung Süden. Außerdem steht ein kostenloser **Skibusdienst** zur Verfügung. Auf der Infotafel finden Sie die Fahrzeiten. Von La Val aus leicht erreichbar ist auch das Skirama Kronplatz. Bis Piculin sind es ca.6 km Richtung Norden.



Beide Skizentren sind Teil des berühmten Skigroßraumes "**Dolomiti Superski**" und verfügen über ein umfassendes Pistenangebot für grenzenloses Skivergnügen.

Direkt in unserem Tourismusverein im Zentrum können Sie auch die Skipässe kaufen. Mehrere Infos auf www.dolomitisuperski.com oder Sie schauen sich die Prospekte in der Info Ecke an.

La Val hat auch für den Winterurlaub einiges zu bieten: **Naturrodelbahnen** von Aóí bis Ciamplorët und von Forcela da Cians bis Runch; und natürlich viele schönen **Wanderwege** inmitten der weißen Winterpracht. Eben Winterfreuden nach Lust und Laune. Die Armentarahütte ist auch während der Winterzeit geöffnet und unser liebstes Ausflugsziel im Winter.



Ranch-Hütte auf den Armentarawiesen

SELLARONDA:

Auf der Sella Ronda werden das Sellajoch, das Pordoijoch, der Campolongo Pass und das Grödnerjoch überquert; man streift dabei die drei italienischen Provinzen Südtirol Trentino und Belluno. Die Runde beträgt über 26 Pistenkilometer (40 Kilometer mit Seilbahnfahrten) und ist der Schwierigkeit nach von einem durchschnittlichen Skifahrer zu bewältigen. Die Dauer der Tour hängt neben den skiläuferischen Fähigkeiten und Witterungsbedingungen von der Aus- beziehungsweise Überlastung der Seilbahnen ab. Sie kann im Uhrzeigersinn (orangefarbene Richtungsweiser) oder im Gegenuhrzeigersinn (grün) befahren werden. Die Durchführbarkeit der Sella Ronda während der Skisaison wird an Südhängen und in Tallagen mit Schneekanonen gewährleistet. Als Startpunkte eignen sich die Orte Campitello, Canazei, Arabba, Corvara und Wolkenstein. Individuell können Abstecher in die entsprechenden Skigebiete eingebaut werden. Benötigt wird für die Sella Ronda der Großraumskipass Dolomiti Superski.

Jährlich findet ein Rennen statt, wobei die Umrundung mit Tourenskiern (ohne Benutzung der Aufstiegsanlagen) erfolgt.

Die vier Pässe können auch mit dem Fahrrad auf asphaltierter Straße bezwungen werden. Die Strecke ist dabei etwa 55 Kilometer lang.

Die Sella Ronda ist (zunächst nur im Uhrzeigersinn) seit den 1970er Jahren eine lückenlose Kette von Abfahrten und Skiliften und damit eines der ersten großräumigen Skikarussells.



WINTER ABSEITS VOM TRUBEL DER PISTEN:

Neben den zwei größten Skigebieten Südtirols, hat man bei uns im Gadertal viele interessante Möglichkeiten ein Wintertag ob mit Sonne oder Schneefall zu verbringen.



HL. Kreuzkofel tief verschneit

Langlaufloipen in herrlicher Lage gibt es in La Val auf den Armentarawiesen, in St. Vigil, am Würzjoch auf 2.000m oder in San Cassiano. Hier gibt es auch die Langlaufskischule damit man den Klassischen oder Freistil optimieren kann. Tageskarten und Verleihe gibt es direkt bei den Langlaufzentren.



Je nach Schneelage sind die verlockenden Rodelbahnen in La Val von unserem Bauernhof aus zu Fuß erreichbar.

Weitere Rodelbahnen gibt es auf dem Piz Sorega (mit Liftbetrieb), und am Würzjoch.



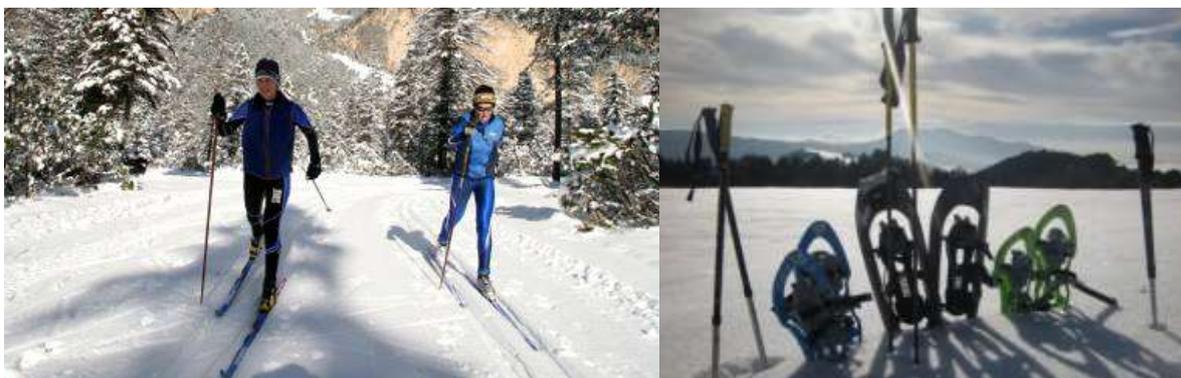
Schneeschuhwanderungen oder Touren auf Schi sind sehr trendige Alternativen statt dem Skifahren. Der Tourismusverein organisiert Wöchentlich **geführte Winterwanderungen**.

Auch ohne Führung kann man sich auf unseren **30 Km präparierten Winterwanderwegen** leicht orientieren. Winterwanderwege gibt es für Genießer aber auch für den anspruchsvollen Wanderer.

Bei guter Schneelage sind sehr schöne Gipfel zu erreichen. Dabei sollte man die Lawinengefahr beachten. Bitte vor der Tourenplanung sich Infos und die richtige Ausrüstung besorgen. Wir stehen dafür gerne zu Verfügung.

Kutschenfahrt bei Schneefall oder Sonnenschein in herrlicher Winterlandschaft. Was könnte romantischer sein. Mehrere Bauern bieten Schlittenfahren auf Bestellung an. Oder Sie fahren nach La Villa, kurz nach der Kreuzung die nach San Cassiano führt finden Sie jeden Tag einige Bauern mit den Pferden.

Eislaufen. Ob bei Tag oder in der Nacht mit Flutlicht kann man schöne Stunden mit viel Spaß verbringen. Ausrüstung kann man direkt bei den Eislaufplätzen ausleihen. Die abgebildete Eishalle befindet sich in Corvara. Hier gehen Spiele der Einheimischen Eisockeymannschaften über die Bühne. Auch Tanzshows bekannter Eistanzgruppen werden hier angeboten.



DAS WELTERBE

Die Organisation der Vereinten Nationen für Bildung, Wissenschaft und Kultur (UNESCO) unterstützt die Identifizierung, den Schutz und die Erhaltung der Weltkulturerbe – und Weltnaturerbestätten weltweit, die von außergewöhnlicher Bedeutung für die gesamte Menschheit sind.

Was das Konzept des Welterbes zu etwas so besonderem macht, ist seine weltweite Anwendung. Die Welterbestätten gehören der gesamten Weltbevölkerung und nicht nur den Bürgern des Landes, innerhalb dessen Grenzen sie liegen.

Die UNESCO verlieh den Titel Welterbe (Weltkulturerbe und Weltnaturerbe) auf der Grundlage der 1972 verabschiedeten Welterbekonvention bisher an 1052 Welterbestätten (814 Kulturdenkmäler, 203 Naturdenkmäler, 35 Stätten, die sowohl dem Weltnatur- als auch dem Weltkulturerbe angehören), die in 165 Ländern der Welt liegen [Stand der Daten: September 2016].

Besuchen Sie die Webseite des UNESCO-Welterbezentrums, whc.unesco.org



DIE STIFTUNG DOLOMITEN UNESCO

Die Stiftung Dolomiti – Dolomiten – Dolomites – Dolomitis UNESCO wurde 2010 von fünf Provinzen (Belluno, Bozen, Pordenone, Trient, Udine) und zwei Regionen (Friaul-Julisch Venetien und Veneto) gegründet, um eine effiziente und koordinierte Verwaltung des Dolomiten-Welterbes zu gewährleisten.

Am 26. Juni 2009 hat die UNESCO die Dolomiten aufgrund ihrer landschaftlichen Schönheit sowie ihrer geologischen und geomorphologischen Bedeutung in die Liste der Welterbestätten der Menschheit aufgenommen.



DAS HANDWERK:

Der **Ursprung des Handwerks in La Val** reicht in die Zeit zurück, in der die Selbstversorgung der bäuerlichen Familie, auf Grund der naturbedingten Abgeschlossenheit des Tales, notwendig war. Man spann Leinen, Hanf und Wolle – webte, um den Eigenbedarf zu decken. Viele Bauern waren gezwungen einen Nebenberuf auszuüben. So wurden viele Bauern zu Halbhandwerkern.

Die Menschen hatten schon früh gelernt, die Wasserkraft auszunützen, um Sägen und Mühlen in Bewegung zu setzen. So hatten sich all jene Handwerker neben dem Wasser angesiedelt, welche die Wasserkraft zum betreiben ihrer Arbeitsgeräte benötigten: der Sägemeister, der Müller, der Gerber, der Schmied und der Wollschläger. In La Val arbeiteten noch viele andere Handwerker: der Schneider, der Schuster, der Seiler, der Sattler, der Wagner, der Zimmermann, der Tischler und der Maler ...

Vieles ist heute nur mehr Erinnerung.

Durch die Motorisierung und den Fortschritt der Technik entstanden neue Berufe. Manche Handwerker entwickelten sich zu Kunsthandwerkern.

Die Kreativität, die Ausdauer und die Geschicklichkeit in der Herstellung vieler Gebrauchsgegenstände mit den Rohstoffen wie Holz, Leinen und Wolle finden ihren Ausdruck im Kunsthandwerk von La Val, die mit ihrem Fleiß und Erfindungsgeist bei der Gestaltung ihrer Werke große Erfolge erreicht haben.

Die Schaffensfreude, der Unternehmergeist und der Kunstsinn spiegeln sich vor allem in der Handwerkerzone in Pederöa, längs der Gadertaler Straße wider.



Meine Schwester Apollonia beim Nähen

SCHLECHTWETTERPROGRAMM:



Ob Sommer oder Winter gibt es Tage wo das Wetter kurzfristige Programmänderungen nötig macht.

In unserer Hofschänke liegen Bücher und Zeitschriften auf. Gesellschaftsspiele stellen wir auf Anfrage auch bereit, bitte aber damit sorgfältig umzugehen, denn es sollten noch viele Gäste damit Freude haben.

Folgend finden Sie eine Liste von unseren Büchern:

MEHRSPRACHIG:

Dolomites – Pizes Magiches von Hans Pescoller und Alfred Erardi

Papst Benedikt XVI. in Südtirol – Papa Benedetto XVI in Alto Adige von Martin Pezzeri und Karl Gruber

Ladinia 2009 – ladiniersein Heute – essere Ladini oggi vom Istitut Ladin Micurá de Rù

Ötzi the Iceman – der Mann aus dem Eis – L’uomo venuto dal ghiaccio – von Eleonora Suri Bovo

DEUTSCHER SPRACHE:

Dolomiten – Weltnaturerbe von Reinhold Messner, Ursula Demeter und Georg Tappeiner

Die schönsten Bauernhöfe in Tirol von Alfred Pohler

Tirols Geschichte in Wort und Bild von Michael Forcher

1809-2009 Südtiroler Landwirtschaft zwischen Tradition und Innovation von Andrea Leonardi

Auf stillen Wegen Südtirols von Elisabeth Fuchs Hauffen und Erwin Walter Stein

Bauernleben in Südtirol – 12 Porträts von Astrid Kofler und Hans Karl Peterlini

Südtirol wie es leibt und lebt – Schmunzelgeschichten von Hartmann Gallmetzer

Ein ganzes Leben – von Robert Seethaler

Das Gesetz der Lagune – von Donna Leon

Wie ich allen davonfuhr – von Bode Miller mit Jack McEnany

Das große Gesundheitsbuch für das ganze Jahr – Prof. Hademar Bankhofer

Dumm wie Brot – Dr. David Perlmutter

Religiöse und kulturelle Stätten im Vinzentinum in Brixen – Paul Rainer

Eva Schläft – Francesca Melandri

Die gute Tiroler Küche – Gertraud & Lydia Sigwart, Viktor Grunser, Josef Mühlmann

Tiroler Merkheft

ITALIENISCHER SPRACHE:

Alto Adige / Südtirol XX Secolo – Cent'anni e piú in parole e immagini von Carlo Romeo
Storia dei ladini delle Dolomiti von Werner Pescosta
Usi e costumi del Sudtirolo von Guido Mangold und Hans Griessmair
Ladinia – Cinque valli nelle Dolomiti von Roland Verra und Hans Rabanser
Arte Sacra a La Val von Stefania A. Pitscheider
Val Badia Dolomiti – Meraviglie von Hubert y Freddy Planinschek, Alessandro Dapunt
L'opera poetica di Felix Dapoz von Carlo Suani
Viandante sul mare di nebbia von Raffaella Cargnelutti und Riccarda de Eccher
Perfetta Estranea von Bruno Pasini und Riccarda de Eccher
Un compagno di Cordata von Enrico Maria Pizzarotti und Riccarda de Eccher
Parlano i monti von Silvia Metzeltin und Riccarda de Eccher
La Cengia Paolina von Enrico Maria Pizzarotti und Riccarda de Eccher
Bianco di neve von Enrico Maria Pizzarotti und Riccarda de Eccher
Canederli, delizie della cucina
Le ricette del Bosco: Funghi-Erbe-Frutti von Touring Editore
Le ricette delle Malghe: Polenta-Canederli-Dolci von Touring Editore
Carni e selvaggina von Touring Editore
Una montagna di sapori, Ricette semplici e raffinate dell'Alto Adige von Anneliese Kompatscher
33 X classici delle Dolomiti von Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser und Helmut Bachmann

LADINISCHER SPRACHE:

50 agn Stüdafüch La Val von der Freiwilligen Feuerwehr La Val
Chiló orun resté von Giuvani Pescollderungg
I Crëp slauris von der Uniun Ladins Val Badia

Schauen Sie an unsere kleine Bibliothek vorbei und entdecken Sie vielleicht was Neues ...
Neben das Spielzimmer finden Sie alle Bücher die Sie gerne auch in der Wohnung mitnehmen dürfen.



I crep slauris- Die bleichen Berge

EIN BIWAK FÜR DIE KLEINEN:

Nimmt euch Mama und Papa in der Hand und geht die Treppen ganz runter bis Ihr unser Spielzimmer entdeckt. Hier könnt Ihr ganz viel Spaß haben und Mama und Papa in der Zwischenzeit auf der Terasse ausruhen oder auch ein ladinisches Gericht in unserem Restaurant verkosten, oder natürlich auch ... mitspielen.

Das alles findet Ihr in unser Zimmer für unsere kleinen Gäste. Es wurde übrigens von Alex, David und Lisa liebevoll gestaltet und sie haben ihm auch einen Namen gegeben: DER BIWAK

KINDERBÜCHER:

Bei der Feuerwehr - MiniMaxiWissen

Pimpa nell'antica Roma - Altan, Cinzia Ghigliano

Der Riese und die Zwerge – Grossaktionen

Der Hase und der Igel

SPIELE:

Backgammon – Schach – Dame – Ludo – Pferdeschaukel – Musikspaß für die Kleinsten – viele Autos mit einem Straßenpuzzle – eine tolle Kletterwand – Bauklötze, Stifte und schöne Bilder zum ausmalen

In der Wohnung findet ihr auch noch eine große Spielesammlung mit 100 verschiedene Spiele.

Aber wenn das Wetter schön ist habt ihr draußen sehr viel Platz zum Spielen. Im Sommer auf der Schaukel, Rutsche und im Sandkasten oder mit den großen Holzkegeln aber auch Fußball oder Volleyball, Verstecken Usw. Und im Winter mit frischem Schnee könnt ihr einen großen Schneemann bauen und dann mit der Rodel oder mit den Rutschtellern den kleinen Hang runter ... Und Alex, David und Lisa sind für jeden Spaß zu haben 😊



FÜR EINE VERSCHNAUFPAUSE:

LADINISCHES MUSEUM (ST. MARTIN IN THURN ca. 7 km)

Der Gang durch das Museum Ladin greift aus Geschichte und Gegenwart der Dolomitenladiner signifikante Situationen heraus, beleuchtet einschneidende Einflüsse des überregionalen Geschehens auf deren Leben und lenkt den Blick auf die Wechselbeziehung zwischen Landschaftsformen und Lebensweisen.

MUSEUM LADIN URSUS LADINICUS (S. CASSIANO ca. 15 km)

Das Museum Ladin Ursus ladinicus wurde im Juli 2011 in St. Cassian im Gadertal eröffnet und ist dem prähistorischen Höhlenbären und der Geologie der Dolomiten gewidmet. Auf drei Stockwerken kann der Besucher alles über die Geschichte und den Lebensraum der vor rund 40.000 Jahren lebenden Höhlenbären erfahren. Gezeigt werden originale Knochen, Zähne und Schädel einer neuen Höhlenbärenart, die zu Ehren der Ladiner *Ursus ladinicus* benannt wurde. Zudem bereichern Videoinstallationen, ein vollständiges Skelett eines Höhlenbären sowie die detailgetreue Nachbildung eines "schlafenden *Ursus ladinicus*" den Rundgang. Eine eigene Sektion über die Entstehung der "Bleichen Berge" veranschaulicht anhand wunderschöner Fossilien die wichtigsten Etappen der Entstehung der Dolomiten.

www.museumladin.it



VOLKSKUNDEMUSEUM (DIETENHEIM BEI BRUNECK -FREIGELÄNDE-ca. 27 km)

Auf einer zum Hof gehörigen gut drei ha umfassenden Wiese wurden zwischen 1977 und 1993 etwa zwei Dutzend alte Bauwerke, die sonst zerstört worden wären, übertragen. Es ist einleuchtend, dass man hier noch nicht im strengen Sinne von einem Freilicht- oder Höfe Museum sprechen kann.

www.volkskundemuseum.it



MESSNER MOUNTAIN MUSEUM (BRUNECK UND KRONPLATZ ca. 25km)

Im MMM Corones, auf dem Gipfelplateau des Kronplatzes auf 2.275 Metern Höhe gelegen, geht es um den traditionellen Alpinismus, der und den Reinhold Messner entscheidend geprägt hat. Hier wird Alpingeschichte erzählt sowie der einmalige Blick auf die großen Wände der Dolomiten und Alpen in die Ausstellung miteinbezogen. Am Rande des großartigsten Aussichtsplateaus Südtirols, im unverwechselbaren Museumsbau von Zaha Hadid, geht der Blick in alle vier Himmelsrichtungen über die Landesgrenzen hinaus: von den Lienzer Dolomiten im Osten bis zum Ortler im Westen, von der Marmolada im Süden bis zu den Zillertalern im Norden.

www.messner-mountain-muesum.it

CRON 4 SCHWIMMBAD UND SAUNALANDSCHAFT (REISCHACH ca. 25 km)

Die Wellnessoase Cron4 bietet mit fünf verschiedenen Becken, Funpool, Activpool, Solepool, Sportpool und Babypool - und einer 75 Meter langen Wasserrutsche jede Menge Spaß und Erholung für die ganze Familie.

Der Saunabereich erstreckt sich auf 3000 Quadratmeter. Dreizehn verschiedene Schwitzmöglichkeiten gibt es in der 6-Perlen Weltsauna. Unter anderem finden sich verschieden gestaltete Ruheräume, Kneippanwendungen, ein Gradierwerk mit Fußbädern und regelmäßig professionell durchgeführte Aufgüsse.

www.cron4.it

VERGANGENES:

DIE HOFGESCHICHTE

Im Jahre **1845 am 7 April** kaufte Thomas Dapoz , Anton Rubatscher das Anwesen zu Ciablun um **3403 Gulden und 7 Kreuzer** ab. Ein liter Milch war z.b. ,laut Quellen, in München 3 bis 4 Kreuzer Wert (1 Gulden waren 60 Kreuzer), also ca. 68.000 Liter Milch . Eine Kuh hätte damals geschätzte 3.000 Liter Milch in einer Laktation (305 Tage) produziert. Heutzutage kann eine Kuh auf unseren Höhen auch das dreifache an Milch produzieren. Diese Daten kann man von den originalen Kaufdokumenten von damals entnehmen Die Vorherigen Besitzer sind uns nicht bekannt. Paul Dapoz, mein **Urgrossvater**, erbte im Jahre **1886** den Hof zu Ciablun und das Anwesen zu Rungg. Dieser Hof befindet sich im gleichnamigen Weiler und wurde auch von Thomas Dapoz gekauft. Zu dieser Zeit lebte die Familie im alten Haus, es ist im damaligen Zustand hier abgebildet.

Meine **Urgrossmutter**, Brigida Dejaco, erbte im Jahre **1881** den Hof zu Laguschell in Kampill, einige Jahre Später zog die Familie dorthin. Es wurden zugleich drei Höfe bewirtschaftet. Dapoz Felix , mein Grossvater, wurde als jüngster von drei Söhnen geboren, die aber in jungen Jahren ums Leben kamen. Im Jahre **1925** übernahm **Felix** die Höfe in Wengen und zog wieder ins alte Haus. Hier kamen fünf der 16 Geschwister meines Vaters zur Welt. Wegen der damals hohen Kindersterblichkeit schafften es nur 13 der Brüder und Schwestern. Franz kam nach der Gefangenschaft im 2. Weltkrieg nicht mehr nach Hause.



Das Alte Bauernhaus von Ciablun, worin drei Familien lebten. Der Schuppen auf Säulen hatte einen direkten Zugang vom Haus und diente als Schlafzimmer meiner Großeltern.



Die Geschwister meines Vaters Johann. (Johann im Kreis)

1924 ging es dann mit dem Bau des neuen, derzeitigen Wohnhauses los. Der alte Stadel wurde 1962 abgerissen und neu aufgebaut. Es wurden ausschließlich Materialien der Umgebung verwendet. Der Schotter wurde unter dem Kreuzkofel abgebaut und mit Pferden zur Hofstelle transportiert. Auch die Dachplatten wurden eigenhändig hergestellt.

Im Jahre 1969 heirateten meine Eltern, und **vier Jahre** später übernahm **mein Vater** dann den Hof. Als letzter der fünf Geschwister wurde ich geboren. Wie es Tradition ist übernimmt der erstgeborene Sohn den Hof, somit bin **ich seit 2003 Besitzer** des Ciablunhofes. Nach der Hofübernahme habe ich das Haus renoviert. Es wurden neue Fenster eingebaut, die Außenmauern isoliert, das Dach erneuert, eine Holzheizung für Warmwasser und Heizung eingebaut. Dann folgte der Ausbau der Hofschänke mit Küche und Vorratsraum. 2006 musste eine neue Maschinenhalle errichtet werden, um alle Maschinen und Geräte unterbringen zu können.

2016 wurde unser neues Wohnhaus, mit der neuen Küche mit Lagerräumen für die Hofschänke fertiggestellt. Die alte Stückholzheizung wurde dann noch mit einer moderneren Hackgutheizung ausgetauscht.

In letzten 40 Jahren hat sich sehr **vieles verändert**. Wenn früher alle Transportarbeiten mit Pferd oder per Hand durchgeführt wurden, sind es heute teure Maschinen, die die Arbeiten am Hof erleichtern. In den Abbildungen sehen Sie Heuarbeit früher und heute.



Früher



Heute

Auch die Bewirtschaftungsformen haben sich sehr verändert. Wenn früher Äcker mit Korn das Landschaftsbild prägten, sind es heute nur mer Wiesen wo das Futter für das Mastvieh gemäht wird. Auf unserm Hof werden keine Milchkühe gehalten wie die meisten in der Gegend, sonder Mutterkühe die die Kälber bis neun Monate mit Milch versorgen. Diese werden dann abgesetzt und bis ca. eineinhalb Jahre gemästet.

Der **Tourismus** der anfang des **20. Jarhunderts** begonnen hat, brachte auch für die Landwirtschaft Wohlstand. Auf vielen Bauernhöfen werden Zimmer vermietet oder Gäste bekocht. Dies auch auf dem Ciablunhof. **Seit 30** Jahren wird die **Ferienwohnung vermietet**, und ab 2001 führen wir auch zusätzlich die Hofschänke. Hier werden haupsächlich Hofeigene produkte angeboten.



Eier und Speck vom Hof



DIE DORFGESCHICHTE

Eisenzeit:

Auf den Almen der Ritwiesen und von Armentara finden sich viele kleine einfach gebaute Heu-Hütten. Es wird vermutet, dass diese in der Bauart bis auf die Latène Zeit (300 bis 100 vor Christus) zurückgehen.

Mittelalter:

Um 1018 hat Graf Volkhold das östliche Gadertal dem Kloster Sonnenburg (bei St. Lorenzen) geschenkt. Aus dem Jahre 1296 gibt es ein Sonnenburger Urbar das einzelnen Orte nennt. Von Wengen werden Runch, „Pitzedatze“ (Picedac auf der westlichen Wengenseite) und Promperch (ebenfalls auf der westlichen Seite) und Rü genannt.

Als ältestes Gehöft (oder Weiler) gilt Tolpëi hinter der Barbarakapelle und Alt-Wengen. 1382 wird die alte Kirche Hl. Jenesius in Alt-Wengen erwähnt. 1491 Einweihungsurkunde der Kapelle Sankt Barbara, die als zweiten Schutzpatron auch den Heiligen Florian hat. Die Heilige Barbara ist die Schutzpatronin der Bergleute. Es wird vermutet, dass die Kapelle von Bergknappen aus dem Tal von Buchenstein (lad. Fodom) erbaut wurde. Einer lokalen Überlieferung zur Folge soll im Nahen Tolpëi früher Silber abgebaut worden sein, was ebenfalls erklärte, weshalb die Schutzpatronin der Bergleute hier eine Kapelle hat.

Für die Überlieferung spricht, dass der Schürfbau von Bleierzen und Silber für das 16. Jahrhundert nachgewiesen ist, also auch schon früher im 15. Jahrhundert stattgefunden haben kann.

Die **Abbildung** unten ist ein kleiner Ausschnitt aus dem Altarbild in der Kapelle, das von "Giachomo Kolz anno 1806" angefertigt wurde. Den Weg, der nach links unten führt, gibt es heute immer noch, er hat aber keine große Bedeutung mehr. Die Kapelle hatte die Funktion, mit ihrem Geläut und Glockenschlag akustisch das westliche Tal und die andere Wengenseite zu erreichen, da die alte Kirche ungünstig in einem Talwinkel gebaut wurde.



Neuzeit:

Im 16. Jahrhundert Schürfbau von Eisenerzen und Silber in Tolpei unweit der Barbarakapelle, die der Schutzpatronin der Bergleute geweiht ist.

Im Jahre **1785** wurden unter **Kaiser Joseph II** im Zuge des nach ihm benannten Josephinismus dem Kloster Sonnenburg seine Grundherrenrechte, die es bis dahin immer noch im Gadertal hatte, genommen. Im Zuge dieser Säkularisation wurde auch die Barbarakapelle 1786 für eine nicht mehr bekannte Anzahl von Jahren gesperrt.

1874 Einweihung der heutigen neuromanischen Hl. Jenesius-Kirche auf dem „Plan da Murin“ (Mühlplatz). Am Rande einer der Deckengemälde ist die Kirche selbst mit dem Neuner im Hintergrund abgebildet. **1933** wird dann die alte Hl.-Jenesius-Kirche, die zu klein geworden war und seit der Einweihung der neuen Kirche kaum noch benutzt wurde, bis auf den Glockenturm und ein paar Fundament- und Mauerreste abgetragen. Durch die zentrale Lage der neuen Kirche ist auch die alte Barbarakapelle sozusagen funktionslos geworden



Postkarte von La Val um 1900

Im **ersten Weltkrieg** war Wengen gar nicht so weit von der Front entfernt. Die Dolomitenfront verlief südöstlich der Gader. Die Fanes war österreichisches Nachschubgebiet. Die Militärstrasse dorthin verlief von der Nachbargemeinde Enneberg durch das Rautal.

Mit Ende des ersten Weltkrieges kam Südtirol an Italien, so auch Wengen. Nach dem ersten Weltkrieg versuchte Mussolini Südtirol zu italienisieren. Jeder Ort, auch die ladinischen, bekam eine italienische Bezeichnung.

Aus Wengen oder La Val wurde "La Valle". (Das Gehöft oberhalb von La Val wird allerdings schon auf österreichischen Karten italienisch "Campo" (Feld) genannt. Heute heißt es ladinisch Cians, gespr. Tschans.) Die ladinische Sprache wurde während des italienischen Fascismus zum italienischen Dialekt erklärt.



Nach dem **zweiten Weltkrieg** wurde der Befreiungsausschuss Südtirol aktiv. Strommasten wurden gesprengt, auch Polizisten wurden umgebracht, wobei die Täterfrage hier umstritten ist. In Wengen wurde jedenfalls das Böllern verboten, das sonst an Feiertagen stattfand. Auch war eine Zeit lang das Andreas Hofer-Lied für die Blaskapellen verboten.

Im Jahre **1930** wurde Lungiarü zusammen mit Wengen an St.Martin in Thurn angeschlossen, und Rina an Enneberg. Während Wengen ab dem Jahre 1965 eine eigene Gemeinde bildet, verblieb Lungiarü bei St. Martin in Thurn.

Letztendlich brach die moderne Zeit in den **80 Jahren** in Wengen herein, als alle Gehöfte an geteerte Fahrwege angeschlossen wurden. Nicht zuletzt machte dies die neue Autonome Provinz Bozen-Südtirol möglich. Wie schon vorher andere Gemeinden Südtirols erlebt jetzt auch Wengen starkes Wachstum.

In den **1950er Jahren** bestand der Hauptort noch aus der Kirche, dem Haus des Messners, einem Wohnhaus und einem Gasthaus. Eine Ausdehnung erschien auch schwierig, weil talabwärts und bergaufwärts das Gelände wieder rasch steil wurde.

Doch in den **60er Jahren** entstand am Abhang ein zweites Gasthaus, das inzwischen schon oft umgebaut und erweitert worden ist. Dies war nur der Anfang. Seitdem ist unterhalb und oberhalb von Wengen eine (noch) kleine Siedlung entstanden mit einigen Geschäften, zahlreichen Pensionen und Wohnhäusern. Eine Zersiedelung des Tales konnte bis jetzt aber vermieden werden.

Auch Wengen steht **jetzt** vor der Schwierigkeit, wie die alte gewachsene Kultur bewahrt bleiben kann. Die alten Bauernhäuser genügen nicht mehr modernen Anforderungen, sie werden verlassen, einige teuer und gelungen modernisiert, manche einfach abgerissen und durch Neubauten ersetzt. Zum Teil werden neue Häuser in Anlehnung an ladinische Stilelemente errichtet, billigere Häuser werden einfach im "tiroler Stil" hochgezogen.

BAUCHTUM UND TRADITION

Das neue Jahr wird bei uns von den Kindern eröffnet. Sie starten früh morgens von Haus zu Haus zum Neujahrschreien und kündigen somit das neue Jahr an. Als Belohnung bekommen die Kinder allerhand Süßigkeiten und hie und da mal eine Euromünze. Früher sagte man, dass es Unglück bringt, wenn man am Neujahrstag als erstes einer Frau Glück wünschte.

Das Dreikönigsbrauchtum: Während die orthodoxe Ostkirche am 6. Jänner das Geburtstagsfest Jesu begeht, feiert die katholische Kirche an diesem Tag das "Fest der Erscheinung", im Alltagssprachgebrauch Fest der "Heiligen Drei Könige" genannt. Das Sternsingen als Erinnerung an den Besuch der drei Magier beim Jesuskind in Betlehem ist bereits seit rund 1000 Jahren bekannt. Einst war es ein Sozialbrauch, der den Kindern armer Leute zu gute kam, heute sammelt die katholische Kirche für die Mission.

Das Brauchtum zur Osterzeit dient dem Gedenken an die Leidensgeschichte von Jesus Christus. An den Einzug in Jerusalem erinnert der **Palmsonntagsumzug mit Palmeselritt**, Buschen und Latten. Reich geschmückte Palmlatten oder Palmstangen sind eine Besonderheit im Tiroler Raum. Vermehrt wird in den letzten Jahren die Tradition der in den Kirchen oft aufwendig errichteten "Heiligen Gräber" wiederbelebt.

Fronleichnam: Das in der katholischen Kirche seit dem 13. Jh. verbreitete Fest zur Verehrung des Heiligen Abendmahls wird am zweiten Donnerstag nach Pfingsten oder dem Sonntag darauf im ganzen Land mit Prozessionen begangen. Dabei wird die geweihte Hostie in einer Monstranz vorangetragen und meist sind schöne Festtagstrachten, Schützen und Musikkapellen zu sehen, die so eine lebendige Verbindung zur Tradition herstellen. Bemerkenswert sind die Frauentrachten des Tiroler Unterlandes mit ihren goldbequasteten Zylinderhüten. Diese Art der Tracht heißt "Kasettl" (von Korsett) oder "Röcklgwand" und ist um 1800 aufgekommen.

Eine Besonderheit zu Fronleichnam ist der Antlassritt im Brixental. Der Sage nach beruht er auf der Abwehr marodierender "schwedischer" Soldaten im Dreißigjährigen Krieg (1618-1648) durch die einheimischen Bauern, doch hat er seine Wurzeln vermutlich in der uralten, vorchristlichen Sitte des segnenden Flurumritts, womit der Sieg des Sommers über den Winter gefeiert wurde.



Um **Herz-Jesu** werden Feuer in den Bergen zu Ehren des göttlichen Bundesherrn entfacht. Am Groß-unserfrauentag weiht der Priester den „Frauenbuschen“ (Strauß aus Blumen und Kräutern), der bei Gewittergefahr verbrannt wird, um durch den geweihten Rauch das Unheil zu verbannen.

Im **Herbst** findet dann bei den Bauern der traditionelle Almbtrieb statt. Auch wir halten an dieser Tradition fest.

Beim **Erntedankfest** im Oktober wird dann dem Herrn für die gute Ernte und die Gesundheit von Mensch und Vieh gedankt.

Zu **Allerheiligen** prahlen die Kinder mit den Geschenken, Pferde und Hennen, die sie von ihren Paten bekommen.

St. Nikolaus und Krampuslaufen

Am Abend des 5. Dezember kommt der Nikolaus als Gabenbringer in Begleitung kettenrasselnder, in Fell gehüllter Krampusse, die das Böse versinnbildlichen, zu den Familien. In manchen Orten toben die Krampusse bereits einige Tage vorher durch die Gassen.

Das **Krippenwesen** breitete sich im späten 16. Jh. stark aus, als im Zuge der katholischen Gegenreformation die Volksfrömmigkeit durch religiöse Spiele und Schaustellungen gefördert werden sollte. Von Italien aus, wo es bereits im Mittelalter Krippen gegeben hatte, erreichten sie Tirol um 1600 und zierten sodann als Weihnachts-, Oster- und sogar Jahreskrippen bald viele Kirchen. Ende des 18. Jh. Im 19. Jh. brachten Pilgerreisende aus Palästina orientalische Krippen mit nach Hause. Diese stellen in einer arabisch geprägten Szenerie die Geburt Christi dar und bestehen bis heute neben den eigentlichen "Tiroler" Krippen. Die meisten Hauskrippen haben geschnitzte Figuren.

Bräuche begleiten auch jede **Heirat**. Am Tag vorher wird „Abschied“ gefeiert und dem „Verflossenen“ der zukünftigen Braut werden die Hosensäcke herausgeschnitten. Auf dem Weg zur Kirche wird oft „Klause“ gemacht, bei der den Brautleuten ihre „Untaten“ unter die Nase gerieben werden.



BAUERNHOF GENIEßEN

HOFSCHÄNKE:

Auf unserem Bauernhof betreiben wir eine feine Hofschänke. Das heißt das auch für Ihren Gaumen bestens gesorgt wird. Felix und Oma Anna zaubern in der Küche leckere typische ladinische Gerichte und Hausmannskost. Für unsere Speisen verwenden wir ausschließlich das Fleisch unserer Angusrinder und der Schweine die gemästet werden.

Weiters werden für die Küche Kartoffeln, Sauerkraut, Blattsalate, verschiedene Beeren, Kräuter und Eier vom Hof verwendet.

Was wir nicht selbst produzieren, kaufen wir von unseren Kollegen in der Nähe. Dies wären Milch und Milchprodukte, Wein und Apfelsaft. Nur wenige der verwendeten Lebensmittel oder Rohstoffe werden nicht in der Gegend hergestellt, oder angebaut und müssen von weither angeliefert werden.

Unsere Hofschänke ist von Montag bis Samstag mittags und abends geöffnet, aber immer nur auf Vorbestellung, also sagt uns auch einen Tag vorher Bescheid wenn Ihr bei uns Essen wollt.



Halbpension / Frühstück:

Frühling, Sommer Herbst

Frühstückskorb Ciablun ab 8.00 Uhr vor ihrer Wohnung	8,00 Euro
Abendessen a la Carte von 19.30 bis 21.00 Uhr (außer Sonntag)	laut Speisekarte

Winter:

Bergwiesenfrühstück von 8.00 bis 9.30 Uhr. (außer Sonntag)	11,00 Euro
Frühstückskorb Ciablun ab 8.00 Uhr vor ihrer Wohnung	8,00 Euro
Abendessen 3 Gänge Menü von 19.30 bis 21.00 Uhr (außer Sonntag)	19,00 Euro
Abendessen a la Carte von 19.30 bis 21.00 Uhr (außer Sonntag)	laut Speisekarte

Bergwiesenfrühstück:

- Verschiedene Brötchen ganz frisch von unserem Bäcker
- Obst der Saison
- Bergwiesenwasser
- Apfelsaft vom Oberfallerhof
- Sirup von uns zubereitet: Holunderblüte, Pfefferminze oder Holunderbeere
- Jogurth von Mila
- Müsli von der Mühle in Pflaurenz
- Fruchtaufstriche aus unserem Garten
- Löwenzahnhonig von unseren Bergwiesen
- Frische Eier von unserer Hennen
- Speck (aus eigener Herstellung)
- geräuchertes Rinderfleisch (aus eigener Herstellung)
- Rindersalami (aus eigener Herstellung)
- Verschiedene Käsesorten von der Sennerei Mila
- Ziegenkäse/Milch von unserem Freund Werner
- Milch
- Kaffee
- Cacao
- Tee



Frühstückskorb Ciablun:

- Verschiedene Brötchen ganz frisch von unserem Bäcker
- Sirup von uns zubereitet: Holunderblüte, Pfefferminze oder Holunderbeere
- Jogurth von Mila
- Fruchtaufstriche aus unserem Garten
- Löwenzahnhonig von unseren Bergwiesen
- Frische Eier von unserer Hennen
- Speck (aus eigener Herstellung)
- geräuchertes Rinderfleisch (aus eigener Herstellung)
- Rindersalami (aus eigener Herstellung)
- Verschiedene Käsesorten von der Sennerei Mila
- Ziegenkäse/Milch von unserem Freund Werner
- Milch
- Kaffee
- Cacao
- Tee



GENIEßEN SIE UNSEREN HOF ZUHAUSE

In unserer Hofschänke finden Sie eine kleine Ecke mit Produkten die wir zum Verkauf anbieten, wie zum Beispiel:

- Eier
- Geräuchertes aus unserem Hof (Speck, Rindersalami)
- Fruchtaufstriche (Himbeere, Holunderbeere, Erdbeere)
- Sirupe (Holunderblüte und Beere, Pfefferminze)
- Honig (Löwenzahnblüthen, Tannenwipfel, Latschenkiefer)

Körperpflegeprodukten von THRES die mit unserem Heu gemacht wurden:

- Shampoo
- Body Lotion
- Shower Gel

AUS UNSEREM GARTEN

BASILIKUM (*Ocimum basilicum*)



Aus Indien kam das "Königliche Kraut" über Persien und Griechenland nach Italien. Seitdem ist es aus der mitteleuropäischen Küche nicht mehr wegzudenken. Das einjährige Kraut bildet reich verzweigte Stängel, die 20 bis 60 Zentimeter hoch werden. Zwischen Juli und September entwickeln sich weiße bis rötliche Lippenblüten.

Das starke, pfeffrige Aroma des Basilikums passt hervorragend zu Tomaten und würzt Soßen, Salate, Butter und Nudelgerichte. Ein Tee aus getrockneten Blättern hilft gegen Blähungen.

KAPUZINERKRESSE (*Tropaeolum majus*)



Bis zum ersten Frost bieten die fast rundlichen Blätter und farbenfrohen Blüten der Kapuzinerkresse einen bezaubernden Anblick. Die einjährige Pflanze bildet meterlange Triebe, die an Kletterhilfen emporwachsen. Einige Sorten bleiben niedriger.

Verwendung: Der scharfe, pfeffrige Geschmack der Kapuzinerkresse passt zu Salaten und Quark. Die hübschen Blüten machen jede Speise appetitlich farbenfroh.

PETERSILIE (*Petroselinum crispum*)



Die Petersilie, eines der bekanntesten Würzkräuter, gehört zu den Zweijahrespflanzen: im ersten Jahr bildet sie eine Blattrosette, aus der sich im zweiten Jahr ein bis zu 60 Zentimeter hoher Blütenstängel **schiebt**.

Verwendung: Mit Ausnahme von Süßspeisen passt die vitaminreiche Petersilie zu fast allen Gerichten. Nicht mitkochen.

PFEFFERMINZE (*Mentha X piperita*)



Pfefferminze gehört zu den Stauden. Sie breitet sich durch unterirdische Ausläufer stark aus. Die aufrechten Stängel werden bis zu 80 Zentimeter hoch. An ihrem Ende bilden sich im Sommer rosafarbene Blütenähren.

Verwendung: Engländer lieben Pfefferminzsoße zu Lammfleisch. Häufiger verfeinert man mit ihren Blättern Süßspeisen. Pfefferminztee wirkt erfrischend und krampflösend.

RINGELBLUME (*Calendula officinalis*)



Aus Bauern- und Biogärten ist die Ringelblume mit ihren leuchtenden Strahlenblüten nicht wegzudenken. Sie ist eine uralte Zier- und Heilpflanze, die von Juni bis November blüht und sich leicht selbst vermehrt.

Verwendung: Zarte, junge Blättchen und Blüten nimmt man zum Verfeinern und Dekorieren von Salaten. Getrocknete Blüten sind Bestandteil von gemischten Kräutertees. Die heilenden Eigenschaften der Ringelblume entfalten sich in Salbe und Ringelblumentinktur.

ROSMARIN (*Rosmarinus officinalis*)



Schon von weitem macht Rosmarin mit seinem würzigen Duft auf sich aufmerksam. Der immergrüne Halbstrauch besitzt nadelförmige Blätter und rosafarbene oder weiße Blüten, die sich von März bis Juni zeigen.

Verwendung: Rosmarin wird mitgekocht und vor dem Servieren wieder herausgenommen. Besonders gut passt Rosmarin zu Lammfleisch. Die Naturheilkunde schreibt dem Kraut eine belebende Wirkung zu (Tee, Badezusatz).



SALBEI (*Salvia officinalis*)

Der Halbstrauch mit den graugrünen, dekorativen Blättern ist mediterranen Ursprungs. Seine 30 bis 70 Zentimeter hohen Stiele sind im Juni und Juli dicht mit Blüten besetzt.

Verwendung: Salbei würzt viele Gerichte der italienischen Küche, zum Beispiel Saltimbocca (Kalbfleischröllchen). Sparsam verwendet wird er mitgekocht. Ein Teeaufguss aus trockenen Blättern lindert Halsschmerzen.

SCHNITTLAUCH (*Allium schoenoprasum*)



In der Natur findet man die Zwiebelpflanze in Flussauen und Feuchtwiesen. Früh im Jahr sprießen ihre langen, röhrenförmigen Blätter. Im Sommer entwickeln sich aufrechte Blütenstiele, die kugelige Blüten tragen.

Verwendung: Das feine Zwiebelaroma des Schnittlauchs passt wunderbar zu Quark, Eiern, Salaten, Suppen und Gemüse. Die Blätter sollten nicht mitgekocht werden, da sie sonst an Geschmack verlieren. Sie sind reich an Mineralstoffen und Vitamin C.

THYMIAN (*Thymus vulgaris*)



Die reich verzweigten Triebe des Halbstrauchs sind dicht mit kleinen Blättern besetzt. Von Mai bis September erscheinen an den Triebspitzen weiße oder rosa Blüten. Als Würzkräut verwendet man auch die nah verwandten Arten Zitronenthymian, Orangethymian und Feldthymian.

Verwendung: Thymian wird mitgekocht. Er würzt Fleisch, Suppen, Marinaden und natürlich Pizza. Als Tee lindert er Husten.

MANGOLD (*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *vulgaris*)



Die Pflanze enthält außerordentlich viel Vitamin K außerdem Vitamin A und E, sowie Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. Die Mangoldwurzel enthält viel Zucker, der in früheren Zeiten durch Auskochen gewonnen wurde. Später löste die Zuckergewinnung aus Zuckerrüben dieses Verfahren ab.

ZWIEBEL (*Allium cepa*)



Menschen müssen beim Schneiden der Zwiebel „weinen“, weil das sich im Inneren der Zelle befindliche Enzym Alliinase und die in der Zellenwand enthaltene schwefelhaltige Aminosäure unter anderem in das reizende Propanthial -s- Oxyd spaltet, welches dann durch Verdunstung und Spritzer in die Augen gelangt.

ZUCCHINI (*Cucurbita pepo*)



Zucchini enthält wie andere Kürbissorten auch viel Wasser, ist kalorienarm, vitaminreich und leicht verdaulich.

100 g Zucchini enthalten: 93 g Wasser, 2,2 g verwertbare Kohlenhydrate, 1,6 g Eiweiße, 1,1 g Ballaststoffe, 152 mg Kalium, 30 mg Kalzium, 25 mg Phosphor, 3 mg Natrium, 1,5 mg Eisen, Vitamine A und C.

KARTOFFEL (*Solanum tuberosum*),



Hochwertiges Eiweiß liefert die Kartoffel zwar in bescheidener, dafür umso wertvollerer Menge. Von allen pflanzlichen Eiweißlieferanten hat sie den höchsten Anteil an verwertbarem Eiweiß, das Kartoffeleiweiß verfügt also über eine hohe biologische Wertigkeit. Besonders reich ist das Knollengewächs an den Vitaminen B1, B2 und C.

WEISSKOHL (*Brassica oleracea* var. *capitata* f. *alba*),



Gemüseart die im Herbst und Winter zu den beliebten Nahrungsmitteln gehören. Aus ihm lassen sich deftige Salate herstellen. Durch seinen hohen Vitamin C- Gehalt und Tyocianat Gehalt (wirkt antibiotisch) ist Weißkohl sehr gesund. Ihm werden zahlreiche heilende Wirkungen zugeschrieben.

JOHANNISBEERE (*Ribes*)



Namensgeber für diese Beerenobstart ist der Johannestag (24.6.), um den herum die ersten Sorten reif werden. Die Alpen-Johannisbeere (*R. alpinum*) (mit roten fade schmeckenden Früchten) wird als anspruchslose und robuste Heckenpflanze verwendet. Sie eignet sich auch als Unterpflanzung für hohe Hecken, da sie schattentolerant ist.

ERDBEEREN (*Fragaria*)



Erdbeeren die antibakteriellen und entzündungshemmenden Catechine enthalten, die Schwermetalle im Organismus binden. Erdbeeren enthalten außerdem so viel Vitamin C dass 150g davon den Tagesbedarf decken. Die Früchte reifen nach der Ernte nicht nach, sie zählen zu den nichtklimaterischen Früchten.

KOPFSALAT (*Lactuca sativa var. capitata*)



Kopfsalat wird in ganz Mitteleuropa sowohl im Freien als auch in Gewächshäusern angebaut; in Mitteleuropa gehört er ganzjährig zu den beliebtesten Blattsalaten. Die äußeren, dunkleren Blätter sind besonders vitaminreich und von leicht bitterem Geschmack, die inneren, gelblichen schmecken milder, oft leicht süßlich.

SCHWARZER HOLUNDER (*Sambucus nigra*)

Holundersaft und die Holunderbeeren, aber auch Tees aus Rinde und Blütenständen gelten als probate Hausmittel gegen Erkältung, Nieren- und Blasenleiden sowie zur Stärkung von Herz und Kreislauf und finden bis heute Anwendung.[19] Als Faktoren dieser Wirkung gilt das in den Früchten mit 180 mg/kg reichlich enthaltene Vitamin C sowie Vitamin B, Fruchtsäuren, ätherische Öle, die auch in den Blüten enthalten sind, und vor allem farbgebende Anthocyanidine (als Glycoside Sambucin, Sambicyanin, Chrysanthemin). Dieses Antioxidans schützt die Zellmembranen vor Veränderungen durch freie Radikale und verlangsamt so den Alterungsprozess der Pflanzenzellen wie auch der Zellen des menschlichen Konsumenten. Zusätzlich soll es einen entzündungshemmenden und dadurch schmerzlindernden und fiebersenkenden Effekt haben.



VON DER BERGWIESE

LÖWENZAHN (*Taraxacum*)



Der Löwenzahn, der vielen auch als Butterblume oder Kuhblume ein Begriff sein dürfte, zählt wohl mit zu den bekanntesten und häufigsten Wildkräutern. Der an Bitterstoffen reiche Löwenzahn ist seit langem ein anerkanntes Heilkraut und hilft u.a. gegen Leber- und Gallenbeschwerden. Doch auch in der Küche lassen sich mit Löwenzahn viele leckere Gerichte zubereiten.

LATSCHENKIEFER (*Pinus mugo*)



Aus frischen Nadeln, Zweigspitzen und Ästen gewinnt man Latschenkiefernöl für kosmetische Produkte. In der Brennerei wird das Öl mittels Wasserdampfdestillation gewonnen. Als fertiges Latschenkiefernöl kann es naturrein abgefüllt und zum Verkauf angeboten werden. Es dient zur äußerlichen sowie innerlichen Anwendung bei Katarren der oberen und unteren Atemwege. In medizinischen Bädern wird es zur unterstützenden Behandlung bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises im nichtakuten Stadium eingesetzt.

ZUM NACHKOCHEN

Südtiroler Speckknödel:



Zutaten für 6 Personen

3 Eier
250 ml Milch
250 g altbackenes Weißbrot, gewürfelt
150 g Südtiroler Speck, gewürfelt
2 El. gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer
150 g Mehl und etwas zum Bestäuben
1.5 l Hühner- oder Rinderbrühe
75 g geriebener Parmesankäse

Zubereitung

Eier mit Milch verquirlen.
Brot, Speck und Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Alles gut vermischen und gerade so viel Mehl dazugeben, dass die Masse zusammenhält.
Mit nassen Händen Knödel formen.
Brühe zum Kochen bringen.
Knödel leicht mit Mehl bestäuben und 15 bis 20 Minuten bei milder Hitze garen.
Die Knödel müssen während des Kochens ganz von der Brühe bedeckt sein.
Knödel in der Brühe, mit geriebenem Käse bestreut, servieren.

DIE LADINISCHE SPRACHE

Die ladinische Sprache (auch Ladin oder Dolomitenladinisch genannt) gehört zu den romanischen Sprachen und wird von ca. 30.000 Menschen im Dolomitengebiet gesprochen. Es handelt sich um fünf um das Sellamassiv gelegene Täler: das Gadertal (mit den Idiomen badiot, ladin de mesa val, marô), Gröden (gherdëna), das Fassatal (cazet, brach, moenat), Buchenstein (fodom) und das Ampezzo (ampezan). Ladin ist eine der sogenannten rätoromanischen Sprachen, zusammen mit dem Graubündnerischen, dem grijun, das von ca. 40.000 Menschen in den schweizer Alpen gesprochen wird, und dem furlan, das von ca. 430.000 Friulanern, den Bewohnern der nordöstlichen Region Italiens Friaul, gesprochen wird. Wie alle romanischen Sprachen, stammt das Ladin vom Vulgärlatein (latinus > ladin). Im Falle des Rätoromanischen ist dies die Sprache, welche um das Ende des Römischen Reiches im Alpenraum gebraucht wurde und welche in ihrer Struktur und Wortschatz von den nicht romanischen Sprachen Keltisch und R(h)ätisch beeinflusst worden war. Nur wenige Wörter sind effektiv in die neue Sprache aufgenommen worden, wobei es solche Bezeichnungen sind, für die das Latein keinen treffenden Terminus besaß (z.B. barantl - Zirbelkiefer, dascia – Äste der Kieferpflanzen, roa - Erdrutsch, crëp - Berg, aisciöda – Frühling, nida - Buttermilch, liösa - Schlitten, dlasena - Blaubeere); zusätzlich bezeugen manche Ortsnamen ihren Ursprung in den genannten vorlateinischen Sprachen (z.B. Börz, Mareo, Rina).

LADINISCHKURS

Guten Morgen	Bun Dé		Bauernhof	Lüch da paur
Guten Abend	Bona sëra		Scheune	Majun
Gute Nacht	Bona Nöt		Stall	Stala
Aufwiedersehen	As'odëi		Haus	Ciasa
Willkommen	Bëgnodü		Wiese	Pré
Wie geht es?	Co valapa?		Weg	Tru
Gut, danke	Bun, giulan		Kuh	Vacia
Darf ich was fragen?	Poi damané valch?		Stier	Manz
Das schmeckt gut!	Chësc é bun!		Schwein	Porcel
Ich bin satt!	I ne á assá!		Hühner	Giarines
Wie ist das Wetter morgen?	Co epa l'tëmp duman?		Katze	Giat
Die Sonne scheint	Al é bel sorëdl		Hase	Cunicio
Es weht der Wind	Al va l vënt		Esel	Müsc
Es wird kälter	Al vëgn plö frëit		Ziege	Ciora
Es Regnet	Al plöi		Hund	Cian
Es Schneit	Al nëi		Maus	Soricia

HAUSORDNUNG

- * Check-in frühestens 14.00 Uhr und vor 20.00 Uhr (bei Check-in nach 19.00 Uhr informieren Sie uns bitte vorher)
- * Check out bis 09.00 Uhr. Die Rechnung wird am Abend vor dem Tag der Abreise bezahlt.
- * Der Schlüssel zu Ihrer Wohnung schließt/öffnet auch die Tür am Haupteingang und die Hintertür (im Kellergeschoss). Bitte die Haupt Tür zu verriegeln, wenn Sie sie gesperrt finden. Wenn Sie nicht gesperrt ist, können Sie sie lassen, wie sie ist.
- * Im Keller, die Treppe ganz hinunter dann rechts finden Sie ein kleines Spielzimmer für die Kleinen und gleich daneben unser Fahrrad und Bergschuh bzw. Ski und Ski Schuh Depot
- * Spielzimmer: Bitte verlassen Sie das Spielzimmer wieder aufgeräumt. Wir übernehmen keine Haftung. Das Spielzimmer sollte nach 22.00 Uhr nicht mehr benutzt werden.
- * Fahrrad, Ski und Schuh Depot: hier können Sie Ihre Fahrräder und Bergschuhe und Skier und Skischuhe lassen. Es ist verboten, ein Fahrrad oder auch Skier oder Skischuhe in der Wohnung zu bringen.
- * Auch im Keller, links ist unser kleines Restaurant. Wenn Sie ein Tisch zum Abendessen oder Mittagessen vorreservieren möchten, informieren Sie uns den Tag vorher.
- * Wenn Sie frische Brötchen haben möchten sagen Sie es uns innerhalb 18.00 Uhr am Vortag.
- * Direkt von unserem Hof können Sie auch frische Eier bekommen (0,30 €), verschiedene Honige (ca. 5,00€) oder Würste.
- * * Wir bitten unsere Gäste, die Mülltrennung zu machen. Unter der Spüle sind 4 Behälter: 1 für Papier und Karton, das 2. für Plastik, das 3. für Dosen und Glas, und das 4. für Biomüll. Sie können die Behälter im Erdgeschoss im großen Flur bringen, wir leeren sie, und Sie werden wieder sauber zurückgestellt.
- * Es ist verboten, in der Wohnung zu rauchen.
- * Um die anderen Gäste zu respektieren bitte Sie die Nachtruhe von 22.00 Uhr bis 7.00 Uhr zu beobachten.
- * Für Fragen oder Informationen können Sie uns in das kleine Haus gleich nebenan finden, oder rufen Sie uns an: **+39 339 8692712 (Veronika) oder +39 349 8360496 (Felix)**



SERVICES

BRÖTCHEN

Ihr könnt jeden Morgen frische Brötchen haben. Bitte bestellt was Ihr haben möchtet innerhalb 17.00 am Tag vorher und wir bringen es dann um ca 8.00 Uhr vor der Wohnungstür:

Weißer Semmeln 0,20€; Vollkornbrötchen 0,30€; Pücia 1,00 €; Brioche (Marmelade, Schokolade) 0,90€

WÄSCHE

Die Wäsche könnt Ihr auch bei uns waschen. Wir bringen euch einen Wäschekorb und waschen und trocknen die Wäsche für euch. Preis: 5,00€ pro Wasch und Trocknen Durchgang.

ZUM AUSLEIHEN (Gegen gebühr ohne Wanderpaket)

Wanderstöcke

Fernglas

Rucksack

Rodel

Schneeschuhe

FÜR FAMILIEN MIT KLEINEN KINDERN

Kinderbett; Kinderhochstuhl; Kinderbesteck; Kinderwagen

WICHTIGE ADRESSEN

Tourismusverein La Val – S.Senese 1 – 39030 La Val - 0039 0471 843072 – 2,50km

EINKEHRMÖGLICHKEIT

Pizzeria Traföi – Pederoa 30 – 39030 La Val – 0039 0471 843024 – 3,5km

Hotel Alpenrose Restaurant – S.Senese 11 – 39030 La Val – 0039 0471 843136 – 2,5km

Gasthof Pider Restaurant – S.Senese 22 – 39030 La Val – 0039 0471 843129 – 2,5km (Tabak)

GESCHÄFTE

Lebensmittel Rubatscher – S.Senese – 39030 La Val – 2,5km – Donnerstag Ruhetag

Lebensmittel Alpenrose – S.Senese – 39030 La Val – 2,5km

Für alle weiteren Adressen und Infos stellen wir bei der Ankunft eine Broschüre zur Verfügung

FRAGEBOGEN

Sehr geehrter Gast,

bitte erlauben Sie uns, Ihnen einige Fragen zu stellen, damit wir anhand Ihrer Antworten sehen, ob Sie sich bei uns wohl gefühlt haben. Schreiben Sie uns auch Ihre Vorschläge, damit wir wissen wo wir uns verbessern können.

Haben Sie schon öfters Ihren Urlaub auf einem Bauernhof verbracht:

einmal zweimal öfter

Haben Sie die Absicht, nochmals Ihren Urlaub hier zu verbringen:

ja nein vielleicht

	schlecht		mittelmäßig		gut		sehr gut	
Äußere Erscheinung des Hauses:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Bemerkungen, Vorschläge _____

Lage des Hofes:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen Vorschläge _____

Anfahrt:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
-----------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen, Vorschläge _____

Beschilderung:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
-----------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen, Vorschläge _____

Freundlichkeit:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen, Vorschläge _____

Service:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
-----------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen, Vorschläge _____

Ruhe:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
--------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen, Vorschläge _____

Einrichtung/Ausstattung:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
---------------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen, Vorschläge _____

Preis-Leistungsverhältnis:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
-----------------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen, Vorschläge _____

Gesamteindruck:		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	--------------------------

Bemerkungen, Vorschläge _____

Besondere Wünsche _____

Wie sind Sie auf unseren Hof aufmerksam geworden:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Katalog „Urlaub auf dem Bauernhof“ | <input type="checkbox"/> Internet |
| <input type="checkbox"/> Empfehlungen von Freunden/Bekannten | <input type="checkbox"/> Durchreise |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges | |

Aufklärung im Sinne des Art. 13 des Legislativdekretes Nr. 196/2003

Sehr geehrte Damen und Herren,

Das Dlvo Nr. 196/2003 (italienischer Datenschutzkodex) sieht den Schutz von Personen und anderen Subjekten bei der Verarbeitung der persönlichen Daten vor.

Im Sinne des Gesetzes werden Ihre Daten von uns korrekt und vertraulich behandelt. Im Sinne des Art. 13 des Dlvo Nr. 196/2003 teilen wir Ihnen mit:

1. Die von Ihnen erhobenen Daten werden für folgenden Zweck verwendet: Werbung Anmeldung ...
2. Die Datenverarbeitung erfolgt auf folgende Art und Weise: PC und händisch
3. Die Aushändigung Ihrer Daten ist freiwillig/verpflichtend (wenn verpflichtend Grund angeben). Eine eventuelle Weigerung der Aushändigung Ihrer Daten hat keine Folgen/ hat Folgen zur Erfüllung oder teilweisen Erfüllung des Vertragens / zur Weiterführung der Geschäftsbeziehung.
4. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, oder verbreitet.
5. Der Träger der Datenverarbeitung ist: Felix Dapoz.....
6. Der Verantwortliche der Datenverarbeitung ist: Besitzer...Felix Dapoz....

7. Sie können jederzeit gegenüber den Träger der Datenverarbeitung Ihre Rechte im Sinne des Art. 7 des Dlvo 196/2003 geltend machen, der an dieser Stelle vollinhaltlich wiedergegeben wird:

Legislativdekret Nr. 196/2003, Art. 7 - Recht auf Zugang zu den personenbezogenen Daten und andere Rechte

1. Die betroffene Person hat das Recht, Auskunft darüber zu erhalten, ob Daten vorhanden sind, die sie betreffen, auch dann, wenn diese noch nicht gespeichert sind; sie hat ferner das Recht, dass ihr diese Daten in verständlicher Form übermittelt werden.
2. Die betroffene Person hat das Recht auf Auskunft über
 - a) die Herkunft der personenbezogenen Daten;
 - b) den Zweck und die Modalitäten der Verarbeitung;
 - c) das angewandte System, falls die Daten elektronisch verarbeitet werden;
 - d) die wichtigsten Daten zur Identifizierung des Rechtsinhabers, der Verantwortlichen und des im Sinne von Artikel 5 Absatz 2 namhaft gemachten Vertreters;
 - e) die Personen oder Kategorien von Personen, denen die personenbezogenen Daten übermittelt werden können oder die als im Staatsgebiet namhaft gemachte Vertreter, als Verantwortliche oder als Beauftragte davon Kenntnis erlangen können.
3. Die betroffene Person hat das Recht,
 - f) die Aktualisierung, die Berichtigung oder, sofern interessiert, die Ergänzung der Daten zu verlangen;
 - g) zu verlangen, dass widerrechtlich verarbeitete Daten gelöscht, anonymisiert oder gesperrt werden; dies gilt auch für Daten, deren Aufbewahrung für die Zwecke, für die sie erhoben oder später verarbeitet wurden, nicht erforderlich ist;
 - h) eine Bestätigung darüber zu erhalten, dass die unter den Buchstaben a) und b) angegebenen Vorgänge, auch was ihren Inhalt betrifft, jenen mitgeteilt wurden, denen die Daten übermittelt oder bei denen sie verbreitet wurden, sofern sich dies nicht als unmöglich erweist oder der Aufwand an Mitteln im Verhältnis zum geschützten Recht unverhältnismäßig groß wäre.
4. Die betroffene Person hat das Recht, sich ganz oder teilweise
 - a) der Verarbeitung personenbezogener Daten, die sie betreffen, aus legitimen Gründen zu widersetzen, auch wenn diese Daten dem Zweck der Sammlung entsprechen;der Verarbeitung personenbezogener Daten, die sie betreffen, zu widersetzen, wenn diese Verarbeitung zum Zwecke des Versands von Werbematerial oder des Direktverkaufs, zur Markt- oder Meinungsforschung oder zur Handelsinformation erfolgt.