

Kurztrip deluxe: Fünf besondere Erlebnisse für ein Wochenend-Get-away in der Region Gitschberg Jochtal

Mikroabenteuer und Kurztrips liegen voll im Trend. Wer sie erleben möchte, findet in der [Region Gitschberg Jochtal](#) in Südtirol die perfekte Kulisse. Nah, schnell erreichbar und ideal für ein Wochenende in den Bergen. Die wohl schönste Zeit für einen Besuch? Der Herbst – wenn die Wälder golden leuchten, die Wanderwege sich leeren und die Luft glasklar ist. Zwischen Dolomiten, Zillertaler und Stubai Alpen werden hier selbst kurze Ausflüge zu einem Abenteuer. Ob Trails auf dem E-Bike, regionale Gerichte oder aussichtsreiche Panoramawege: Diese fünf Highlights zeigen, wie viel in einem Wochenende steckt.

#1 Early Bird: Sonnenaufgangswanderung in Vals

Der frühe Vogel fängt den Wurm – oder die schönste Stimmung am Berg. Punkt fünf Uhr: Während das Tal noch schläft, bringt die Bergbahn Frühaufsteher von Vals hinauf auf 2.000 Meter. Von dort geht's zu Fuß weiter: 40 Minuten Aufstieg, 400 Höhenmeter, über Wiesen und schmale Pfade. Oben an der [Panoramaplatzform Steinmandl](#) angekommen schiebt sich die Sonne langsam über die Gipfel, färbt die Bergspitzen gold und taucht das Tal in warmes Licht. Und zur Krönung? Ein Hüttenfrühstück mit frisch gebackenem Brot, Käse und Südtiroler Speck.

Wer lieber in der Gruppe unterwegs ist, kann sich zwischen dem 17. September und 15. Oktober 2025 einer [geführten Tour](#) anschließen.

#2 Aller guten Dinge sind drei: Alpakas, Wein und Yoga

Alpakas: flauschig, fotogen und überraschend beruhigend. Die klassischen Wanderungen mit den Tieren? Schön, aber auf der Bucket List der meisten schon abgehakt. Norbert und Jonas von [Alps Alpaca](#) setzen genau hier an: Mit ihren [Themed Hikes](#) verwandeln sie die Begegnung mit den Tieren in ein Erlebnis mit Wow-Effekt. Sie verbinden die entspannte Zeit mit den Alpakas mit besonderen Extras und machen so jeden Spaziergang zu etwas ganz Eigenem.

Bei der Tour „Step, Sip & Smile“ endet der zwei- bis dreistündige Weg auf der sonnigen Panoramaterrasse des Hotels Huberhof. Dort wartet eine Weinverkostung mit erlesenem Südtiroler Weißwein und einer regionalen Brettljause. Wem abends nach Geselligkeit ist, der findet sie bei „Alpacas & Aperitivo“. Sundowner-Feeling inklusive, ob mit Hugo, Aperol Spritz oder einer alkoholfreien Variante.

Ganz neu im Programm: Alpaka-Yoga. Dehnen, atmen, loslassen – und das alles inmitten der beruhigenden Präsenz der Tiere.

#3 Nature Reset: Waldbaden mit alpinem Twist

[Waldbaden](#) – in Japan „Shinrin-yoku“ genannt – ist seit den 1980ern als besonders wirksame Methode zur Stressreduktion und Entspannung etabliert. In der Region Gitschberg Jochtal bekommt diese Praxis eine unverwechselbare alpine Note: Hier trifft die ruhige Kraft des Waldes auf frische Bergluft und die Weite der Südtiroler Landschaft.

Barbara Peintner, Kräuterpädagogin und Inhaberin des [Biohotels Gitschberg](#), begleitet kleine Gruppen auf sanften Atemwanderungen oberhalb von Meransen. Anders als bei klassischen Wanderungen geht es hier nicht um zurückgelegte Kilometer oder sportliche Leistung, sondern um bewusstes Verweilen. Die Teilnehmer tauchen ein in den Wald, spüren den Waldboden barfuß unter den Füßen, hören die feinen Geräusche der Natur und richten ihre Aufmerksamkeit ganz auf den Atem.

Dieser achtsame Umgang mit der Umgebung entfaltet seine Wirkung schnell: Herzfrequenz und Blutdruck sinken, Stresshormone werden abgebaut, und das Gefühl innerer Ruhe und Ausgeglichenheit stellt sich ein.

#4 Südtiroler Almgsschichten – mehr als nur Knödel und Speck

Vom 18. Oktober bis zum 9. November 2025 locken die Almhütten in der Region mit Genuss, Handwerk und Naturerlebnis. Die [Südtiroler Almgsschichten](#) bieten ein abwechslungsreiches Programm, bei dem Tradition modern interpretiert wird: Zwischen bunten Wäldern und klarer Bergluft warten Erlebniswanderungen, Back- und Kochkurse, Bauernmärkte und kreative Aktionen in den Hütten und Dörfern der Region. Authentische Gerichte wie selbstgemachter Käse, Strudel oder herzhaftes Knödel werden direkt vor Ort zubereitet und serviert.

Neben kulinarischen Highlights stehen auch spannende Einblicke in die lokale Kultur und in das echte Leben der Südtiroler Bergbauern im Mittelpunkt. Egal, ob beim Sonnenaufgang auf der Alm, beim Apfelwandern oder beim Workshop mit echten Handwerkern – Genuss und echtes Lebensgefühl treffen hier ganz entspannt aufeinander.

#5 Mit Rückenwind durch die Alpen: E-Biken auf der Rodenecker-Lüsner Alm

Die [Rodenecker-Lüsner Alm](#), eines der größten Hochplateaus Europas, liegt auf 1.700 bis 2.200 Metern Höhe – genau dort, wo Dolomiten, Zillertaler und Stubai Alpen aufeinandertreffen. Ein Panorama, das auch E-Biker begeistert.

Gestartet wird in Rodeneck, von wo eine gut ausgebaute Forststraße zunächst durch farbenprächtige Lärchenwälder führt. Nach rund 1,5 Kilometern öffnet sich der Blick auf weite Almwiesen und markante Gipfel, darunter der Peitlerkofel. Entlang der Route laden die Oberhauser Hütte, das Naturhotel Runa, die Starkenfeldehütte, die Rastner Hütte oder die Kreuzwiesenalm zu einer genussvollen Pause mit regionalen Spezialitäten ein.

Das Gelände verläuft überwiegend flach. Ideal also für Einsteiger. Wer es sportlicher mag, verlängert die Runde von 10 bis 15 Kilometern bis zur Astalm und kommt so auf eine Strecke von bis zu 30 Kilometern.