PRESSEMITTEILUNG

**ALTA BADIA**  
**MUNTS DL ALTONN – VOM TAL BIS ZU DEN GIPFELN**

**Vom 14. September bis zum 5. Oktober findet „Munts dl altonn“ statt: drei Wochen, um den Herbst in den Bergen mit Farben, Aromen und Stille zu erleben.**

**Alta Badia (Südtiroler Dolomiten/Italien)** – Der Herbst in den Bergen ist eine Jahreszeit, die es neu zu entdecken gilt: Die Farben leuchten, die Landschaft verändert sich, das Tempo verlangsamt sich. Vom 14. September bis zum 5. Oktober 2025 lädt Alta Badia dazu ein, mit „Munts dl altonn – Vom Tal bis zu den Gipfeln“ ganz bewusst, intensiv und sinnlich in diese besondere Zeit des Jahres einzutauchen.  
Die Initiative erstreckt sich über drei Wochen, von denen jede verschiedene Outdoor-Aktivitäten auf drei Höhenlagen bietet: im Talbereich, im Mittelgebirge und im Hochgebirge. Ziel ist es, die Berge mit all ihren saisonalen Facetten neu zu entdecken – Schritt für Schritt, vom Wald bis zu den Dolomitengipfeln, im Einklang mit der Natur.

„Munts dl altonn“ ist nicht nur ein Wanderprogramm, sondern eine Einladung, den Herbst in den Bergen mit einem neuen Geist zu erleben: langsamer, achtsamer, respektvoller. Ein Aufruf zum Innehalten, zum Lauschen, zum Wahrnehmen der Natur. Der Berg wird zum Lehrmeister, der uns lehrt, den Wandel mit Ausgeglichenheit und Harmonie anzunehmen.

**ERLEBNISSE IM TAL**

Los geht es in den Wäldern und sanften Pfaden, wo der Herbst mit intensiven Düften, feuchtem Moos und buntem Laub spürbar wird. Die Spaziergänge laden zum achtsamen Gehen und zur Entdeckung des verborgenen Lebens im Wald ein.

Verkostung von Bergweinen

Am Sonntag, den 14. September, findet auf der Hütte Lé eine Verkostung von Südtiroler Bergweinen statt, die von verschiedenen Weingütern und kleinen Produzenten stammen. Die Weine reifen durch sonnige Tage, kühle Nächte und das harmonische Zusammenspiel von Boden, Klima und Handwerk. Jeder Schluck Wein erzählt die authentische Seele der Berge. Die Verkostung wird vom Hüttenwirt und Sommelier Stefan geleitet.

Der Lärchenweg: Entdeckungsreise zu den Wurzeln des Waldes

Am Dienstag, den 16. September, begleitet Alfred auf eine Wanderung entlang des Lärchenwegs – ein Pfad voller Geschichten, Düfte und Wurzeln. Im Herbst färben sich die Lärchen in leuchtendes Rot, Gelb und Orange und erschaffen ein wahres Farbenspiel. Ein Erlebnis für Erwachsene und Kinder.

Kochen ohne Verschwendung

Am Dienstag, den 23. September, wird in der Küche des Bauernhofs Sompunt mit Chefkoch Davide nachhaltig gekocht: mit lokalen Zutaten, bei denen alles verwendet wird. Der Kochkurs verbindet Geschmack, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit.

Yoga in den Farben des Herbstes

Am Dienstag, den 30. September, findet eine Outdoor-Yoga-Session mit Alexandra statt – umgeben von den warmen Herbstfarben, in enger Verbindung mit der Natur.

**AKTIVITÄTEN IM MITTELGEBIRGE**

Hier geht es auf Almen und Weiden, wo noch Spuren der Sommerweidezeit zu finden sind. Es werden Naturparks erkundet, die alpine Biodiversität entdeckt und die Ökosysteme der mittleren Höhenlagen erklärt. Eine Gelegenheit, Menschen kennenzulernen, die in den Bergen leben und arbeiten.

Zwischen Legenden und Bergen im Naturpark Fanes-Sennes-Prags  
Am Donnerstag, den 18. September, wandert man im UNESCO-Welterbe Naturpark Fanes-Sennes-Prags und taucht in die Legende des Fanes-Reichs ein – mit Königinnen, Kriegern und verborgenen Welten unter den Bergen. Wanderführer Mattia erzählt die Geheimnisse dieser sagenhaften Welt.

Almklänge und Bergkäse

Am Sonntag, den 21. September, wird der würzige Bergkäse auf der Hütte I Tablá auf dem Hochplateau von Alta Badia gefeiert. Produzenten und Gäste kommen ins Gespräch über Geschmack, Herkunft und Handwerk.

Wanderung zur Heiligkreuz-Kapelle

Am Donnerstag, den 25. September, führt Igi auf einem stillen Pfad durch Wälder und über Almen zu den Armentara-Wiesen und weiter zur Heiligkreuz-Kirche – ein spiritueller Ort, an dem sich Tradition, Natur und Ruhe begegnen.

Pilze entdecken und genießen

Am Sonntag, den 28. September, stehen die Pilze im Mittelpunkt. Auf der Hütte Ütia Bioch wird Andrea, ein Pilzexperte, über Eigenschaften und Besonderheiten der Pilze informieren. Der Hüttenkoch verwöhnt mit Pilzgerichten.

Panoramawanderung mit einer Geologin

Am Donnerstag, den 2. Oktober, findet im Naturpark Puez-Geisler (UNESCO-Welterbe) eine Wanderung mit einer Geologin statt. Dabei werden die Entstehung der Dolomiten und die Spuren der Zeit in den Gesteinsschichten erklärt.

**ABENTEUER IM HOCHGEBIRGE**

Der letzte Wochenabschnitt ist den Höhenwegen und Panoramatrekkings gewidmet – entlang von Graten und spektakulären Pfaden mit atemberaubenden Ausblicken, kristallklarer Luft und tiefer Stille.

Hochalpine Pflanzenwelt

Am Sonntag, den 14. September, geht es mit Helga, Expertin für Wild- und Heilkräuter, zur Entdeckung der Alpenkräuter. Treffpunkt ist die Hütte Ütia L’Tamá, wo unter anderem der widerstandsfähige

Latschenkiefer vorgestellt wird, der oberhalb von 2.200 m wächst.

Vergessene Pfade: Auf dem alten Jägersteig

Am Samstag, den 20. September, führt Giorgio auf einem fast vergessenen Weg: dem alten Jägerpfad. Eine intensive Erfahrung abseits der bekannten Routen – zwischen Natur, Geschichte und Einsamkeit.

Vallon: Klettersteig im Licht des Sonnenuntergangs

Am Samstag, den 27. September, begleitet von erfahrenen Bergführern, wird die Via Ferrata Vallon bei Sonnenuntergang bestiegen. Dabei kann das Naturschauspiel der Enrosadira bewundert werden – wenn die Dolomiten in rotem Licht leuchten.

Die Via Ferrata Tridentina bei Sonnenuntergang

Am Samstag, den 4. Oktober, besteht die Möglichkeit, die klassische Tridentina-Klettersteigroute zu erleben – begleitet von den Bergführern von Alta Badia. Die vertikalen Passagen der Route werden vom Licht der Enrosadira vergoldet – ein unvergessliches Erlebnis in den Dolomiten.

Die Anmeldung zu den einzelnen Aktivitäten ist verpflichtend und kann online unter [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org) oder in den Informationsbüros von Alta Badia erfolgen. Die Plätze sind begrenzt.

**Informationen:** Tourismusbüros Alta Badia – [www.altabadia.org](http://www.altabadia.org) – Tel.: +39 (0)471/836176-847037 – Email: [info@altabadia.org](mailto:info@altabadia.org)

**Pressebüro Alta Badia:**

Nicole Dorigo: Mobil. +39 338/9506830 – Email: [press@altabadia.org](mailto:press@altabadia.org)

Stefanie Irsara: Mobil. +39 340/8738833 – Email: [stefanie.irsara@altabadia.org](mailto:stefanie.irsara@altabadia.org)