

## Das Hochpustertal in Südtirol: **Paradies in den Dolomiten**

Das Hochpustertal ist eine traumhafte Urlaubsdestination mit den [Drei Zinnen](#) im Zentrum: Im Winter locken tiefverschneite Hänge, bestens präparierte Pisten und perfekte Loipen in der Dolomiten-Region. In der Unterkunft warten gemütliche warme Stuben und kulinarische Höhepunkte auf die Gäste. Im Sommer laden die schönen Berge zum Wandern, Klettern und Biken ein - und Wellness hat immer Saison.

Das Hochpustertal zählt sicherlich zu den schönsten Regionen in ganz [Südtirol](#).



### Sexten: ein Geheimtipp in Südtirol

Sexten im Hochpustertal – der Geheimtipp für Sommer- und Winterurlauber! Hier können Sportler und Naturliebhaber, Romantiker und Kulturinteressierte aus dem Vollen schöpfen. Apartments und Hotels mit allem Komfort bieten die besten Voraussetzungen für einen perfekten Urlaub in den majestätischen Dolomiten - entfernt von Ballungszentren und Alltagsstress.

Sexten liegt 1.310 m ü.d.M. am Ausgang des Südtiroler Pustertales. Das [Kletterparadies nahe der Drei Zinnen](#), eine riesige Kletterhalle, traumhafte Ski- und Langlaufgebiete, unzählige Wander- und [Mountainbike-Routen](#), idyllische Seen und Bäche, Kulturschauplätze und viele Gourmetvarianten bieten phantastische Möglichkeiten für Erlebnisse und Erholung.

Erkunden Sie die wunderbare Südtiroler Landschaft – mit modernen Aufstiegshilfen, per pedes oder mit dem Fahrrad. Lernen Sie



die aus fünf Dolomiten-Gipfeln gebildete „[Sextener Sonnenuhr](#)“ kennen und erproben Sie Ihre Kletterkünste in der Natur oder in Italiens höchster Kletterhalle. Machen Sie es wie Bundeskanzlerin Angela Merkel: verbringen Sie einen wunderschönen Urlaub im reizenden Sexten, im Pustertal.

### Innichen im Hochpustertal - immer eine Reise wert

Innichen (1.170 m) liegt besonders günstig im familienfreundlichen Naturpark Sextner [Dolomiten](#). Das alte Städtchen ist umgeben von mächtigen Alpengipfeln, dunklen Mooreseen und bizarren Dolomitenstöcken. Im Hochpustertal gibt es eine große Vielfalt an Freizeitmöglichkeiten, sowohl im Sommerurlaub als auch im Winteraufenthalt.



Stets waren und sind die Gäste von Innichen und seiner Umgebung fasziniert: Von der Bergwelt der Dolomiten und der Urbanität Innichens genauso wie von der ehrlichen Hochpustertaler Gastfreundschaft, die hier – im Grenzland zwischen Nord und Süd – lange reifen konnte und sehr solide ist: mit dem typischen, kernig-humorvollen Touch.

Die freundlichen Bewohner Innichens sind stets für ihre Gäste und deren Urlaubswünsche da. Sie sorgen für Ihr Wohlbefinden und bieten eine große Auswahl an Möglichkeiten für Ihren Urlaub. Und andererseits gibt es die wunderbare Südtiroler Landschaft mit dem schier unerschöpflichen Angebot im Sommer und im Winter -in Innichen lebt es sich einfach besonders gut.

## Toblach: Kultur und Sport in den Dolomiten

**T**oblach (1.256 m), wegen seines atemberaubenden Blickes auf die Drei Zinnen auch das Tor zu den Dolomiten genannt, liegt besonders nahe zu den berühmtesten Gipfeln der Dolomiten. Der Ort bietet aber nicht nur gesundes Klima und viele Sportmöglichkeiten im Sommer und im Winter, auch die kulturelle Vielfalt ist mit den [Gustav Mahler Musikwochen](#), dem lebendigen Brauchtum oder dem Marienwallfahrtsort Aufkirchen groß.



Toblach gibt Ihnen die Gelegenheit, in einer heilsamen Atmosphäre und in engster Verbindung mit der Natur den grauen Alltag zu vergessen und Körper und Seele baumeln zu lassen. Sie können Kapellen und Kulturgüter entlang der Wanderwege besuchen, den idyllischen Toblacher See oder den tiefblauen Dürrensee entdecken und die einzigartige Blütenpracht in den ausgedehnten Naturparkgebieten bestaunen: Im Naturpark Sextner Dolomiten, der sich Richtung Osten erstreckt und im Naturpark Fanes – Sennes – Prags, der sich nach Westen ausdehnt. Nördlich von Toblach befinden sich die Zentralalpen, im Süden die Dolomiten.

Toblach ist aber auch ein Fremdenverkehrsort mit hundertjähriger touristischer Tradition und einer Vielzahl an Unterhaltungsmöglichkeiten. So ist hier ideales Terrain für Sport und sogar Spitzensport: Sind es im Winter die großen Weltcuprennen oder Volksläufe im Langlauf, so gibt es im Sommer eine Reihe von Leichtathletikevents.



## Niederdorf im Südtiroler Hochpustertal

**D**ie stattliche Ortschaft im Herzen des Hochpustertales ist eingebettet in die einzigartige Bergwelt der [Dolomiten](#) und umgeben von urigen Wäldern. Es herrscht ein gesundes Klima, das z. B. für einen Kuraufenthalt besonders gut geeignet ist. Familien finden hier alle Voraussetzungen für einen erholsamen Urlaub.

Niederdorf liegt geschützt mitten in den Dolomiten und bietet dank seiner günstigen Meereshöhe (1.154 m) und den vielen Sonnentagen die besten Voraussetzungen für einen gesunden und erholsamen Winter- oder Sommerurlaub. Der Höhenkurort in Südtirol blickt bereits auf eine lange Tradition im Tourismus zurück, denn Niederdorf war einer der ersten Fremdenverkehrsorte im Pustertal.

## Malerisches Pragsertal in den Dolomiten

**Z**wischen den herrlichen Hochebenen des Naturparks Fanes-Sennes-Prags und der einzigartigen Bergwelt der Pragser Dolomiten mit ihren bizarren und unnahbar anmutenden Gipfeln liegt das malerische Pragser Tal, welches wegen seiner Ruhelage und Naturverbundenheit in jeder Hinsicht einen Aufenthalt wert ist.

Duftende Bergwiesen mit einer reichen Artenvielfalt an Pflanzen und Tieren reihen sich an karg-grüne Hochflächen, die als



Weideflächen genutzt werden. Dichte Nadelwälder, die Schatten und Ruhe an heißen Tagen spenden, wechseln mit schroffen Felshängen. Weite, offene Taleinschnitte geben interessante Einblicke in die Landschaftsarchitektur des Pragser Tales.

Gern besuchte und vielgepriesene Ziele, Sommer wie Winter, sind die Plätzwiese und der [Pragser Wildsee](#), die aufgrund ihrer erhalten gebliebenen Natürlichkeit Gäste von Nah und Fern anziehen.

## Sommerurlaub in Südtirol: Sport und Kultur in den Dolomiten

In Ihrem Sommerurlaub im Hochpustertal steht eine Vielzahl an Möglichkeiten zur Auswahl: Sie können aus der breiten Palette an sportlichen Aktivitäten wählen: Ausgedehnte Wanderungen durch die Dolomiten, herausfordernde Kletterrouten in den Drei Zinnen, wunderschöne Höhenwege und Mountainbiketouren aller Schwierigkeitsstufen sind nur ein kleiner Teil des Programms.



Unbedingt sollten Sie die Natur- und Kulturdenkmäler im Hochpustertal besuchen und ein wenig die Geschichte und das Brauchtum dieser Region kennenlernen: von Musik - zum Beispiel die [Gustav Mahler Musik Wochen](#) und das [Alta Pusteria International Choir Festival](#) - über Handwerk und Brauchtum bis hin zu sehenswerten Gebäuden wie die Stiftskirche Innichen, das Grand Hotel Toblach und die Herbstenburg in Toblach sowie sehenswerten Kirchen und Kapellen reicht die Palette.

## Highlight in Sommer und Herbst: Wandern in Südtirol

Im Hochpustertal können Sie zwischen gemütlichen Talwanderungen, faszinierenden Höhenwegen und Rundtouren um die berühmten Gipfel der Sextener Dolomiten wählen. Die majestätischen Gipfel – zum Beispiel die Drei Zinnen – und die zahlreichen Täler in den Dolomiten sind für Bergwanderungen ideal. Machen Sie einen eher gemütlichen Spaziergang oder eine anstrengende Tour: Auf alle Fälle wird der Tag zum unvergesslichen Erlebnis in der traumhaften Natur! [Wandervorschläge zum Download](#) (ca. 5 MB)



## Urlauber aufgepasst: Kletterparadies Dolomiten

Auf den Spuren der berühmtesten Alpinisten: Rund um die Drei Zinnen erwarten Sie die schönsten Dolomitenklassiker - viele beeindruckende Routen für jeden Anspruch. Wählen Sie aus der Vielzahl von Bergtouren in den Dolomiten oder den Trainingsmöglichkeiten in Kletter- und Hochseilgärten, sie finden Routen aller Schwierigkeitsgrade und Längen.

Der 16 m hohe Kletterturm in Toblach, in der Nähe des Kulturzentrums Grand Hotel, bietet für die einen die ideale Trainingsmöglichkeit, für die anderen eine Gelegenheit, ihre Kletterfähigkeiten zu testen. Und es muss nicht gleich die Steilwand sein. Im Klettergarten Landro am idyllischen Dürrensee im Rienztal können Einsteiger Kraft und Ausdauer trainieren. Ein ideales Übungsgelände, das nur eine Minute vom Parkplatz entfernt ist. Nicht nur für Kletterspezialisten eine Herausforderung sondern auch atemberaubend für Zuschauer ist die Kletterhalle in Sexten.



Die mit 16,5 m höchste Kletterhalle Italiens ist bei jedem Wetter eine Alternative für erwachsene und jugendliche Bergsteiger. Auf 500 m<sup>2</sup> gibt es ca. 45 Routen von 3° bis 8b+, die laufend verändert werden. Auch ein großer Boulderraum ist vorhanden. Leihusrüstung und Kletterkurse werden angeboten. [Kletterparadies Dolomiten](#)



## Hochpustertal: Sensationelle Biketouren in den Dolomiten

Im Land der Drei Zinnen erwarten Sie sensationelle Biketouren rund um die berühmtesten Gipfel der Dolomiten. Dazu können Sie in urigen Hütten Pause machen und ein unvergessliches Alpenpanorama erleben. Es gibt Strecken für jedes Anforderungsprofil, selbstverständlich auch Wege für Familienausflüge mit dem Fahrrad. [Download Karte Radtouren](#) (ca. 5 MB).

## Winterurlaub in Südtirol: Sport und Spaß pur im Hochpustertal

Sportliche Pisten, gemütliche Hütten, erstklassige Loipen oder romantische Schneeschuhwanderungen - das Land der Drei Zinnen hat viel zu bieten. Die malerische Bergkulisse der Dolomiten, beschauliche Dörfer, dazu Abfahrten, die sich harmonisch in die ursprüngliche Landschaft einfügen.



Von Sexten, Innichen, Toblach, Niederdorf und Prags aus kommen Sie rasch zu den Skizentren des Hochpustertales (Haunold, Helm, Rotwand), auch Cortina und Kronplatz sind in kurzer Zeit mit dem eigenen Auto oder einem öffentlichen Verkehrsmittel erreichbar. Skifahren und Snowboarden auf bestens präparierten Pisten lassen die Urlaubstage zum Wintererlebnis werden. Das [Skizentrum Hochpustertal](#) ist Teil von Dolomiti Superski mit insgesamt 450 Aufstiegsanlagen und 1.220 km Pisten (davon 1.100 km technisch beschneibar).

Die Dolomiten sind bekannt für ausgedehnte Langlaufstrecken, im Land der Drei Zinnen stehen über 200 Kilometer gespurte Loipen

aller Schwierigkeitsgrade für Könnler und Anfänger zur Verfügung. Auch für Skitouren sind Sie in dieser Region bestens gerüstet: erleben Sie Natur pur auf den verschneiten Hängen der Dolomiten.

Bergfans probieren das Schneeschuhwandern mit einem Bergführer in sonnige Höhen. Bei Familien besonders beliebt sind die Naturrodelbahn „Bodenwiese“ in Niederdorf und die Rodelbahn „Haunold“ bei Innichen. Ruhe- und Erholungsuchende genießen die zahlreichen Wander- und Spazierwege um Prags. Skitourengeher finden eine riesige Auswahl an Touren in die tief verschneite Winterlandschaft der Dolomiten.



## Hochpustertal in Südtirol: das schönste Langlaufgebiet

Toblach verfügt als Austragungsstätte von internationalen Weltcuprennen über top-präparierte Langlaufloipen von 120 km Länge. Das Hochpustertal hat ein verbundenes Loipennetz von insgesamt 200 km und gehört zum weltgrößten Langlaufverbund DolomitiNordicSki (1.000 km Loipen in den Dolomiten, Schneegarantie ab 23.12. und einheitliche Loipengebühr).

Ob Sie nun Skimarathon trainieren, auf den FIS-homologierten Loipen Ihre Grenzen testen wollen oder lieber zu später Stunde auf beleuchteten Nachtloipen dahingleiten - hier finden Sie garantiert die passende Strecke. Das Toblacher Langlaufstadion bietet sich als Übungsgelände für Anfänger, vor allem aber als Ausgangspunkt für die Langlaufrouuten an.



## Südtiroler Spezialitäten: Genussregion Hochpustertal

Das Hochpustertal ist weithin wegen der hervorragenden Küche und der qualitativ hochwertigen Lebensmittel bekannt. Die Südtiroler Küche kann man als „Symbiose aus Alpin und Mediterran“ bezeichnen, denn es sind bodenständige, traditionelle Gerichte aus den Dolomiten genauso anzutreffen wie leichte, mediterrane Speisen.



Knödel, Schlutzkrapfen und Gerstensuppe, aber auch Mehlspeisen wie Strauben, Buchteln oder Apfelkuchlein sind typisch für die Südtiroler Küche. In den zahlreichen Restaurants oder Hütten im Hochpustertal können die Südtiroler Spezialitäten verkostet werden. Auch eine Tiroler „Marende“ sollten Sie probieren: Es ist dies eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag, wobei meist verschiedene Brotsorten, Südtiroler Bauernspeck, Kaminwurzeln sowie ein gutes Glas Rotwein serviert werden.

## Wohlfühl-Urlaub mitten in den Dolomiten

Das Hochpustertal gibt einen einzigartigen Rahmen für einen Wellnessurlaub. Einerseits sind da die imposanten Gipfel der Dolomiten, das klare Gebirgswasser, die saubere Luft aus den Wäldern, ... andererseits die Wohlfühl-Infrastruktur in den Hotels und geschultes Personal. In den Wellness- und Fitnessbereichen können Sie so voll entspannen, Kräfte sammeln und rundherum Erholung tanken.



Stellen Sie ein individuelles Programm zusammen, bei dem sich sportliche Aktivitäten in der frischen Luft und Wellness- oder Beautyanwendungen schön ergänzen. Finden Sie die richtige Mischung aus Anstrengung, Entspannung und Behandlung, damit wecken Sie Energien und schlummernde Körperkräfte. Denn im Hochpustertal in Südtirol können sich Körper, Geist und Seele so richtig erholen. Durch die wohltuende Entspannung kann Ihr Körper selbst regenerieren, Blockaden lösen sich, die Durchblutung wird gefördert, Kreislauf und Immunsystem werden gestärkt.

**Zusammengefasst: Ein Urlaub in den Dolomiten ist im Sommer und im Winter eine wunderbare Erholung in zauberhafter Landschaft und mit unendlichen Möglichkeiten für Sport und Aktivitäten – alles da und rundum wohl fühlen.**



## Kontakt:

### Hochpustertal

Tourismusverband Hochpustertal  
Pflegerplatz 1  
I-39038 Innichen  
Tel.: +39 0474 913156  
Fax: +39 0474 914361  
info@hochpustertal.info

### Sexten

Tourismusverein Sexten  
Dolomitenstraße 45  
I-39030 Sexten  
Tel.: +39 0474 710310  
Fax: +39 0474 710318  
info@sexten.it

### Innichen

Tourismusverein Innichen  
Pflegerplatz 1  
I-39038 Innichen (BZ)  
Tel.: +39 0474 913149  
Fax: +39 0474 913677  
info@innichen.it

### Toblach

Tourismusverein Toblach  
Dolomitenstr. 3  
I-39034 Toblach  
Tel.: +39 0474 972132  
Fax: +39 0474 972730  
info@toblach.info

### Niederdorf

Tourismusverein Niederdorf  
Von-Kurz-Platz 5  
I-39039 Niederdorf (BZ)  
Tel.: +39 0474 745136  
Fax: +39 0474 745283  
info@niederdorf.it

### Prags

Tourismusverein Pragser Tal  
Außerprags 78  
I-39030 Prags  
Tel.: +39 0474 748660  
Fax: +39 0474 749242  
info@pragsertal.info