

Weißenbach Rio Bianco

Dorfplan / Piantina paese / Village Map



Weißenbach

Weißenbach mit seinen 600 Einwohnern ist ein kleines, idyllisches Bergdorf im Ahrntal, einem Seitental des Pustertales im östlichen Südtirol und geprägt von bäuerlicher Tradition. Die geografische Lage des Dorfes erlaubt keinen Durchzugsverkehr und ist daher genau der richtige Urlaubsort zum Erholen, Abschalten und Genießen.

Ob leichte Familienwanderungen zu unseren Almen oder anspruchsvolle Gipfeltouren, gemütliche Kneipp-, Kräuter- und Themenwege oder Panoramasteige - die Auswahl an Wandermöglichkeiten im Sommer rund um Weißbach ist sensationell.

Für Ihren Aktivurlaub im Winter steht Ihnen ein Family Skilift, mehrere Rodelbahnen mit geöffneten Hütten, eine abwechslungsreiche Langlaufloipe und ein Eislaufplatz sowie unsere herrliche Landschaft für Schneeschuh-Wanderungen und Skitouren zur Verfügung.

Zwanzig Übernachtungsbetriebe garantieren eine familiäre Atmosphäre, vier Restaurants sorgen für gesunde Ernährung mit Südtiroler Hausmannskost und kulinarische Abstecker ins mediterrane Italien, das Dorfgeschäft versorgt Sie mit heimischen Produkten und die gemütlichen Almen bieten Ihnen bei Ihrer Rast jene Südtiroler Gastlichkeit, die Sie sich verdienen.

Weißenbach/Rio Bianco

With its 600 inhabitants, Weißbach/Rio Bianco is a small, idyllic mountain farming village in the Ahrntal valley, a tributary valley of the Puster valley in eastern South Tyrol. Due to its geographic location, there is no traffic passing through the village, making it the perfect place for relaxing, unwinding and enjoyment.

Whether you're in search of easy family hikes to our alpine pastures, demanding summit ascents, or walks along our Kneipp and herb paths, Weißbach/Rio Bianco offers a wide range of sensational summer hiking opportunities.

During your winter holidays in Weißbach/Rio Bianco, there is a family ski lift, several toboggan runs with open huts, a varied cross-country ski run, an ice rink and of course the beautiful surrounding landscape for snowshoe walks and ski touring.

Twenty accommodation establishments guarantee a homey atmosphere, four restaurants serve up healthy dishes with South Tyrolean home cooking plus culinary excursions to Mediterranean Italy, the village shop provides you with local produce and the cosy alpine pastures deliver the South Tyrolean hospitality you deserve during your break.

Rio Bianco

Rio Bianco, con i suoi 600 abitanti, è un idilliaco paesino di montagna permeato da un'antica tradizione contadina, situato in Valle Aurina, una valle laterale della Val Pusteria, nella parte orientale dell'Alto Adige. In virtù della sua posizione geografica, il borgo non consente alcun traffico di transito, proponendosi così come il luogo di vacanza ideale per rilassarsi, assaporare e lasciarsi alle spalle la frenetica vita di ogni giorno.

Che si tratti di facili passeggiate per tutta la famiglia verso le malghe del territorio, di impegnativi tour in quota, di agevoli percorsi Kneipp, di sentieri tematici o di vie panoramiche, la proposta escursionistica nei dintorni di Rio Bianco, in estate, lascia a bocca aperta.

Per una vacanza invernale all'insegna del dinamismo, invece, non mancano un impianto di risalita per famiglie, svariate piste da slittino costellate da ospitali rifugi, una variegata pista per lo sci di fondo, una pista di pattinaggio su ghiaccio naturale, così come un maestoso paesaggio che funge da incantevole cornice per suggestive ciaspolate e tour di sci alpinismo.

Venti strutture ricettive offrono un ambiente familiare, mentre quattro ristoranti propongono una cucina salutare, impreziosita dai piatti caserecci della tradizione altoatesina e viaggi culinari nell'Italia mediterranea. Infine, il negozio del paese ha in serbo prodotti locali, mentre le accoglienti malghe deliziano il palato degli ospiti durante le loro soste, circondandoli della tanto meritata ospitalità altoatesina.

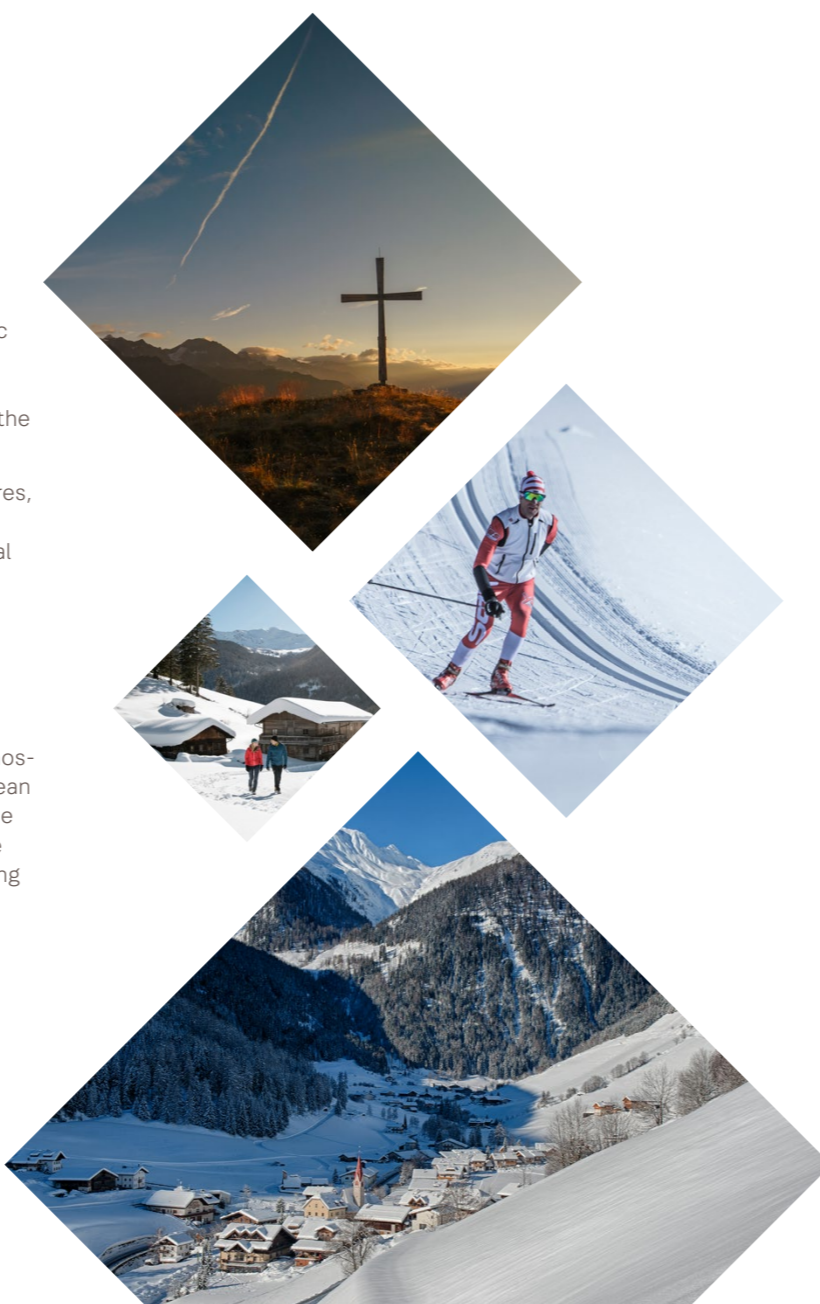


Photo: TV Ahrntal & IDM Südtirol; Filippo Galluzzi, Hansi Heckmair, Manuel Kottersteiger, Alex Moling, Alfred Stotzlechner, Martin Zimmerhofer, Unsplash
Map: grafik Panther - Norbert Fuchsbrugger

KRÄUTER-WEG Die Kräuterheilkunde

„Ich habe viele Jahre hindurch zum größten Teil mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt.“ Dieses Zitat von Sebastian Kneipp zeigt den herausragenden und zentralen Stellenwert der Kräuter im 5 Säulen-Prinzip seiner Lehre. Diesem Gewicht wird auch im Konzept der „Gesundheitswege Weißbach“ Rechnung getragen. Die Kräuter bilden das Fundament der heilsamen Wirkung. Auf diese Basis aufbauend kommen die durchdringenden Kräfte der Wassertherapie und die mobilisierende Kraft der Bewegung zum Tragen.

- Attraktionen am Kräuter-Weg:**
- Kräutergarten
 - Duftend blühende Magerwiesen am Waldrand
 - Gehzeit: ca. 2 Std., mittelschwer, sonnseitig

BEWEGUNGS-WEG Bewegungstherapie

Bewegung hat ihren festen Platz in der Kneipp'schen Lehre: Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress, da beides auf Kosten der Gesundheit geht, und empfahl daher maßvolle Bewegung.

- Attraktionen am Bewegungs-Weg:**
- Aussichtspunkt über das Ahrntaler Bergpanorama
 - Gehzeit: ca. 3 Std., mittelschwer, sonnseitig

KNEIPP-WEG Die Therapieformen des Wassers

Die Wassertherapie hilft, Krankheitsstoffe im Blut aufzulösen, das aufgelöste auszuscheiden, das so gereinigte Blut wieder in die richtige Zirkulation zu bringen, den geschwächten Organismus zu „stählen“ und abzu härten und schließlich zu neuer Tätigkeit anzuregen und Körperfunktionen zu kräftigen.

- Attraktionen am Kneipp-Weg:**
- Kneipp-Tretanlage
 - Kinderspielplatz
 - Kneipp-Stiege im Wald
 - Wasserfall Naturaerosol
 - Gehzeit: ca. 2 Std., leicht, schattseitig

SENTIERO DELLE ERBE La fitoterapia

“Per molti anni ho curato in buona parte con le erbe e meno con l'acqua, ottenendo i risultati migliori.” Questa affermazione di Sebastian Kneipp evidenzia lo straordinario e fondamentale ruolo svolto dalle erbe nell'ambito dei cinque principi che costituiscono le colonne portanti della sua dottrina. L'importanza delle erbe si rispecchia anche nei criteri cui si ispirano i “Sentieri della salute di Rio Bianco”. Le erbe creano il fondamento dell'effetto curativo: il potere pervasivo dell'idroterapia e la forza propulsiva del movimento trovano applicazione partendo da questo caposaldo.

- Attrazioni del sentiero:**
- il giardino delle erbe
 - i profumati prati magri in fiore ai margini del bosco
 - tempo di percorrenza ca. 2 ore, itinerario di media difficoltà, esposto al sole

SENTIERO DEL MOVIMENTO La terapia del movimento

L'attività fisica occupa un posto fisso nella dottrina Kneipp: l'interazione ideale fra momenti di attività e di riposo, infatti, rinvigorisce corpo, mente e spirito. Sebastian Kneipp disapprovava la frenesia e lo stress in quanto dannosi per la salute, raccomandando invece una moderata attività fisica.

- Attrazioni del sentiero:**
- punto panoramico sullo scenario montano della Valle Aurina
 - tempo di percorrenza ca. 3 ore, itinerario di media difficoltà, esposto al sole

SENTIERO KNEIPP Le forme curative dell'acqua

L'idroterapia aiuta a dissolvere le sostanze dannose presenti nel sangue, a eliminare le sostanze tossiche così disciolte, a rimettere correttamente in circolazione il sangue depurato, a rinvigorire e ritemperare l'organismo debilitato e infine a stimolarne l'attività, rinforzando le funzioni corporee.

- Attrazioni del sentiero:**
- impianto Kneipp
 - parco giochi
 - scala Kneipp nel bosco
 - cascata (aerosol naturale)
 - tempo di percorrenza ca. 2 ore, itinerario facile, ombreggiato

HERBAL PATH Herbal medicine

“For many years I have cured mostly with herbs and a little with water and have achieved the most wonderful successes.” This quote from Sebastian Kneipp shows the outstanding and central importance of herbs in the 5 pillars principle of his teachings. This importance is also taken into account in the concept of the Weißbach/Rio Bianco health paths. The herbs form the foundation of the healing action. Building on this foundation, the penetrating powers of water therapy and the mobilizing power of movement come into play.

- Attractions along the herbal path:**
- Herb garden
 - Fragrant flowering meadows at the edge of the forest
 - Walking time: approx. 2 hours, moderately difficult, sunny side

MOVEMENT PATH Movement therapy

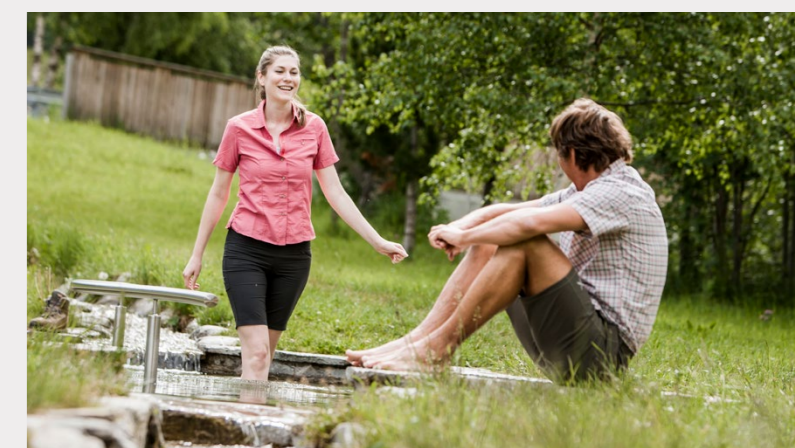
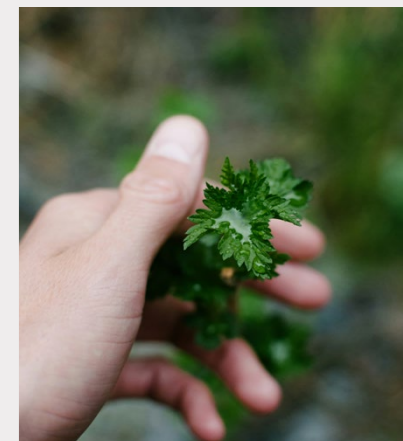
Movement has a firm place in Kneipp's teachings: the perfectly balanced interaction between performance and rest strengthens body, mind, and soul. Sebastian Kneipp thought little of hectic activity and stress, as both are detrimental to health, and therefore recommended moderate exercise.

- Attractions on the movement trail:**
- Vantage point over the Ahrntal valley mountain panorama
 - Walking time: approx. 3 hours, moderately difficult, sunny side

KNEIPP PATH The therapeutic forms of water

Water therapy helps to dissolve substances in the blood that cause illness, to excrete the dissolved substances, to return the purified blood back into circulation, to “steel” and harden the weakened organism and finally to stimulate it to new activity and to strengthen bodily functions.

- Attractions along the Kneipp path:**
- Kneipp water cure facility
 - Children's playground
 - Kneipp steps in the forest
 - Waterfall natural aerosol
 - Walking time: approx. 2 hours, easy, plenty of shade



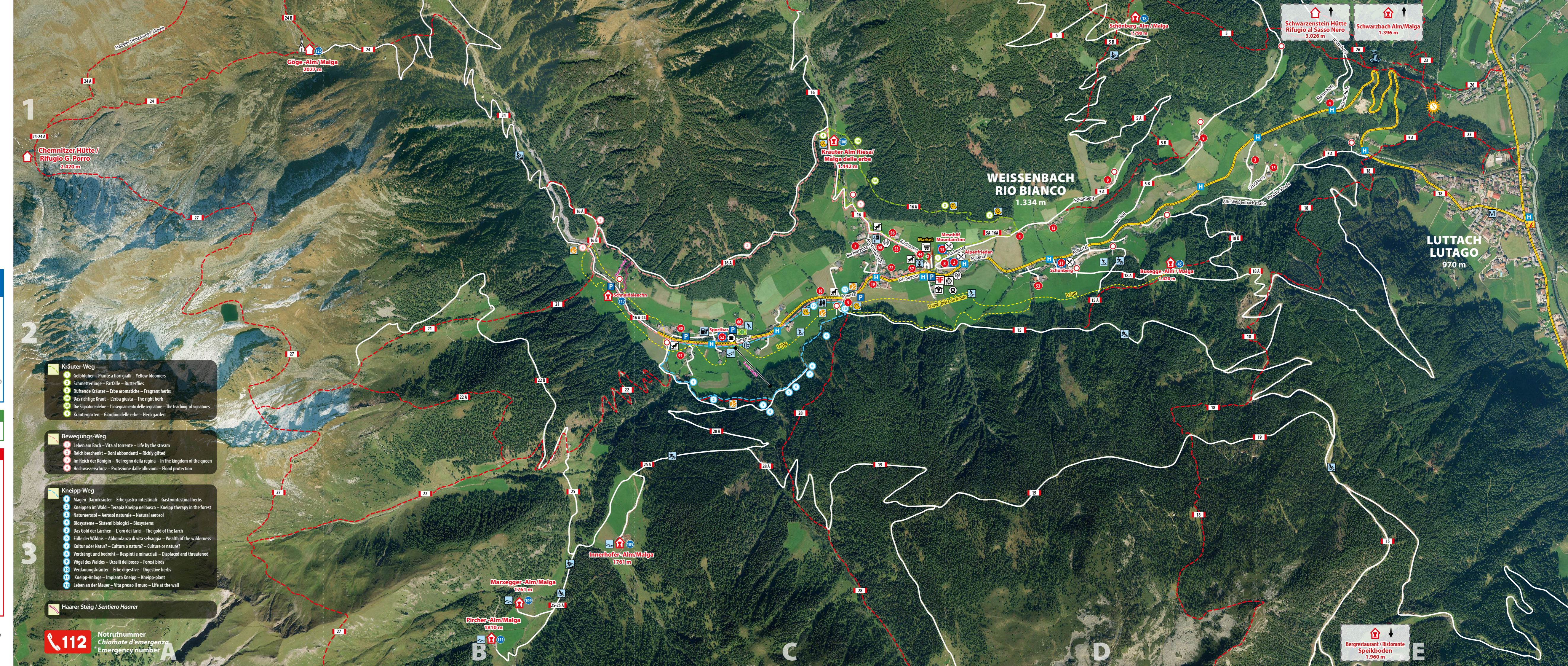
- Ahmataler Sonnenwege / Sentieri del sole / sun paths
- Briefkasten / casetta postale / letter box
- Bar, Cafe
- Bus-Haltestelle / fermata / Bus stop
- Durchfahrtsverbot / divieto di transito / passage prohibition
- Natureisplatz / campo di ghiaccio / nature ice rink
- Feuerwehr / pompieri / fire brigade
- Förderband - Zauberteppich / nastro trasportatore / magic carpet
- Free WIFI
- Fußballplatz / campo sportivo / soccer field
- Hunde / cani / dogs Toilette
- Jausenstation-Alm Sommer und Winter bewirtschaftet / posto di ristoro-malga aperto sia in estate che in inverno / mountain hut open both in summer and winter
- Jausenstation-Alm nur im Sommer bewirtschaftet / posto di ristoro-malga aperto solo nei mesi estivi / mountain hut open only during summer months
- Kneipp Anlage / impianto Kneipp / Kneipp facility
- Kräuterbeet / aiuola delle erbe / herbs bed
- Ladestation E-Autos / stazione di ricarica per veicoli elettrici / e-cars charging station
- Lebensmittel / alimentari / groceries
- Mountainbike-Tour
- Museum / museo
- Parkplatz / parcheggio / car park
- Restaurant / ristorante
- Rodelbahn / pista slittino / toboggan run
- Rodelverleih / noleggio slittino / toboggan rental
- Rundeispe / pista da fondo / cross country track
- Schule / scuola / school
- Skilift / sciovio
- Skiverleih / noleggio sci / ski rental
- Spielplatz / parco giochi / playground
- Tourist info
- Trinkwasserbrunnen / fontana di acqua potabile / drinking water fountain
- Vereinssaal - Musikpavillon - Festplatz / sala comunale - piazzale feste / civic hall - music hall - fairground
- Wasserfall / cascata / waterfall
- Webcam
- Zielscheibenschießen (nur im Winter) / tiro a segno (solo d'inverno) / target shooting (only in winter)

- RESTAURANT - GASTHÖFE - PIZZERIA - JAUSENSTATIONEN - ALMEN - SCHUTZHÜTTEN**
RISTORANTE - PIZZERIA - POSTI DI RISTORO - MALGHE - RIFUGI
RESTAURANTS - INNS - PIZZERIA - HUTS
- 2 C-D2 Berghotel Rest. Alpenfrieden Kirchgasse 2
 - 13 C2 Mesnhof Mountain Inn Kirchgasse 13
 - 117 B2 Restaurant Bar Schnaidaleachn Innertal 117
 - 31 D2 Hotel Pizzeria Rest. Schönberg Außertal 31
 - 52 C2 Café Sportbar Innertal 52
 - 45 D2 Busegge Alm/Malga Außertal 45
 - A1 Chemnitzer Hütte/Rif. Giovanni Porro
 - 125 A1 Göge Alm/Malga Innertal 125
 - 105 B3 Innerhofer Alm/Malga Innertal 105
 - 108 B3 Marxegger Alm/Malga Innertal 109
 - 111 B3 Pircher Alm/Malga Innertal 111
 - 100 C1 Kräuter Alm Riesa/Malga delle erbe Am Mitterbach 100
 - 18 D1 Schönberg Alm/Malga Schönberg 18

- GESCHÄFT / NEGOZIO / SHOP**
- 42 C2 Schneida Loudn Lebensmittel / alimentari / grocer's Kirchgasse 42

- UNTERKÜNFTE m. Hausnr. / ALLOGGI n°civico / ACCOMMODATIONS w. house-n.**
- 2 37 C-D2 Berghotel Alpenfrieden*** Kirchgasse 2+37
 - 19 C2 Außerhof Am Mitterbach 19
 - 9 D1 Bruneggerhof Schönberg 9
 - 8 C-D2 Ederhof Kirchgasse 8
 - 91 C2 Feichterhof Innertal 91
 - 56 C2 App. Gartner Weißenbach Kirchgasse 56
 - 60 C2 Gasteigerhof Innertal 60
 - 4 D2 Graberhof Schönberg 4
 - 42 C2 App. Großgasteiger Kirchgasse 42
 - 12 D2 Innergröberhof Schönberg 12
 - 18 56 C2 App. Kaser Innertal 18 + Am Mitterbach 58
 - 22 C2 Pension Mitterbach** Am Mitterbach 22
 - 13 C2 Mesnhof Mountain Inn* Kirchgasse 13
 - 3 D1 Oberschöllberghof Schöllberg 3
 - 53 D2 Pichlerhof Außertal 53
 - 44 C2 Schneiderhof Kirchgasse 44
 - 31 D2 Hotel Pizzeria Rest. Schönberg** Außertal 31
 - 7 C2 App. Sonnenschein Bachlerzone 7
 - 80 C2 Stifterhof Innertal 80
 - 52 C2 App. / Café Sportbar*** Innertal 52
 - 9 D1 Untereggerhof Am Egg 9
 - 4 E1 Unterklammhof Klammhöfe 4

- Bar, Restaurant, Jausenstation, Alm - bar, ristorante, posto di ristoro, malga - bar, restaurant, hut
- Geschäfte, Dienstleister - negozi, servizi - shops, services
- Unterkünfte - strutture ricettive - accommodation
- Hauptstraße / strada principale / main road
- Nebenstraße / strada secondaria / secondary road
- Wanderweg / sentiero segnato / signposted footpath



- Kräuter-Weg**
- 1 Gelbbüher - Pianta a fiori gialli - Yellow bloomers
 - 2 Schmetterlinge - Farfalle - Butterflies
 - 3 Duftende Kräuter - Erbe aromatiche - Fragrant herbs
 - 4 Das richtige Kraut - Erba giusta - The right herb
 - 5 Die Signaturelehre - L'insegnamento delle signature - The teaching of signatures
 - 6 Kräutergarten - Giardino delle erbe - Herb garden

- Bewegungs-Weg**
- 1 Leben am Bach - Vita al torrente - Life by the stream
 - 2 Reich beschenkt - Doni abbondanti - Richly gifted
 - 3 Im Reich der Königin - Nel regno della regina - In the kingdom of the queen
 - 4 Hochwasserschutz - Protezione dalle alluvioni - Flood protection

- Kneipp-Weg**
- 1 Magen - Darmkräuter - Erbe gastro-intestinali - Gastrointestinal herbs
 - 2 Kneippen im Wald - Terapia Kneipp nel bosco - Kneipp therapy in the forest
 - 3 Naturaerosol - Aerosol naturale - Natural aerosol
 - 4 Biosysteme - Sistemi biologici - Biosystems
 - 5 Das Gold der Lärchen - L'oro dei larici - The gold of the larch
 - 6 Fülle der Wildnis - Abbondanza di vita selvaggia - Wealth of the wilderness
 - 7 Kultur oder Natur? - Cultura o natura? - Culture or nature?
 - 8 Verdrängt und bedroht - Respinti e minacciati - Displaced and threatened
 - 9 Vögel des Waldes - Uccelli del bosco - Forest birds
 - 10 Verdauungskräuter - Erbe digestive - Digestive herbs
 - 11 Kneipp-Anlage - Impianto Kneipp - Kneipp-plant
 - 12 Leben an der Mauer - Vita presso il muro - Life at the wall

Haarer Steig / Sentiero Haarer

112 Notrufnummer
 Chiamate d'emergenza
 Emergency number

Bergrestaurant / Ristorante
 Speikboden
 1.960 m