



Gesundheit & Bahn

Rundweg von Welsberg zum Kneippweg in Taisten & retour

Bewegung und Gesundheit in der Natur

Und los geht's...

Die Wanderung führt Sie vom Bahnhof in Welsberg, am Schloss Welsberg vorbei, durch Wald und Wiesen zum Kneippweg im Rudlgraben bei Taisten und wieder zurück. Eine besondere Form, Bewegung und Gesundheit zu kombinieren.

- **Höhenunterschied: 300 m**
- **Schwierigkeitsgrad: leichte Wanderung besonders geeignet für Familien**
- **Dauer: ca. 4 Std. reine Gehzeit**

Wegbeschreibung (grün gekennzeichnet)

Sie kommen bequem mit der neuen Pustertal Bahn am Bahnhof Welsberg (1086 m) an und spazieren ca. 5 Minuten in Richtung Dorfzentrum. Nach der Rienzbrücke kommen Sie zum Busbahnhof. Ab hier wandern Sie durchs Dorf in Richtung Taisten, **Markierung 38**. Noch im Ort, überqueren Sie die Fußgängerbrücke über den Pidigbach. Biegen Sie hier rechts ab und folgen der **Markierung „kleine Schlossrunde“**. Nach einer Gehzeit von ca. 10 Minuten erreichen Sie eine weitere Brücke, die Sie direkt zum Schloss Welsberg bringt. Das Schloss Welsberg ist eine ungewöhnliche und selten anzutreffende Burganlage. Das älteste Element der Burg ist der hohe Bergfried aus dem 12. Jh.

Schloss Welsberg ist von Juli bis Ende September zugänglich jeweils von Mo - Fr von 10-13 und von 16-18 Uhr, sowie am So von 16-19 Uhr geöffnet (Sa geschlossen).

Die Wanderung führt Sie am Schlossstadel vorbei. Biegen Sie dort links ab und folgen nun der **Markierung „große Schlossrunde“**. Nach ca. 30 Minuten erreichen Sie die Fraktion Wiesen. Noch vor der Brücke über den Pidigbach wechseln Sie auf den **Wanderweg 41A** und durchqueren den Weiler. 200 m nach dem letzten Haus kommen Sie zur Straßenabzweigung nach Schindlholz **Markierung 55**. Sie folgen dieser Straße leicht bergauf für ca. 400 m und kommen zu einem, am linken Straßenrand stehenden, markanten Hinweispfosten, welcher den Anfang des Kneippweges markiert. Ab hier geht es für ca.



100 m bergauf dem Rudlbach entlang, dabei kommen Sie an den verschiedenen Kneippstationen vorbei. Es lohnt sich im Rucksack ein Handtuch mitzunehmen und an der einen oder anderen Kneippstation das wohltuende kalte Fußbad auszuprobieren. Laut Pater Kneipp übt das kalte Wasser ein Wohlbefinden auf den gesamten Organismus aus. Es aktiviert das Herz, die Durchblutung, die Atmung und den Stoffwechsel.

An der obersten Kneippstation haben Sie den höchsten Punkt der Wanderung erreicht (1.370 m). Vor Ihnen breiten sich die saftigen Wiesen des Weilers Haspa aus und es sind nur 5 Minuten zum Bauerngasthof Seppila. Im dazugehörigen Freigehege kann man ca. 30 verschiedene Tierarten beobachten. Ebenso empfehlenswert die vielen hausgemachten Südtiroler Bauerngerichte. Ab dem Berggasthof Seppila geht es der **Markierung 38A** folgend abwärts dem Dorf Taisten entgegen. Für Kulturinteressierte lohnt sich ein Besuch der St. Georgskirche. Die freskengeschmückte St. Georgskirche in Taisten ist eine der ältesten Kirchen des Pustertales. Apsis und Grundriss sind vermutlich aus dem Jahr 800. Den Schlüssel zur Besichtigung erhält man im Nachbarhaus.

Um zum Ausgangspunkt zu kommen, folgen Sie der **Markierung 38** bis nach Welsberg. Gehzeit ca. eine halbe Stunde. Sollte es sich zeitlich ausgehen, kann ein Besuch der Pfarrkirche St. Margarethen empfohlen werden. Die drei Altarbilder stammen von dem in Welsberg geborenen Künstler Paul Troger (1698-1762).

Die aktuellen Abfahrtszeiten der Pustertal Bahn finden Sie unter: www.suedtirolbahn.bz.it



Quelle: www.trekking.suedtirol.info



Salute & Treno

Escursione da Monguelfo al percorso Kneipp di Tesido & ritorno

Movimento e salute nella natura

Si parte.....

Dalla stazione di Monguelfo, passando per Castel Monguelfo, questa escursione vi condurrà attraverso boschi e prati fino al percorso Kneipp nel Rudlgraben di Tesido, per poi tornare al punto di partenza. Un modo del tutto particolare di combinare movimento e salute.

- **Dislivello: 300 m**
- **Grado di difficoltà: escursione facile, particolarmente adatta per famiglie**
- **Tempo di percorrenza: ca. 4 ore di cammino**

Descrizione del percorso (contrassegnato in verde)

Con la nuova ferrovia della val Pusteria si giunge comodamente alla stazione di Monguelfo (1086 m), per poi proseguire a piedi per ca. 5 minuti verso il centro del paese. Superato il ponte sulla Rienza, si arriva alla stazione degli autobus. Da qui si attraversa il paese in direzione Tesido, **segnavia n. 38**. Oltrepassato il ponte pedonale sul Rio Pudio, si svolta a destra e si segue il **segnavia "piccolo giro del castello"**. Dopo circa 10 minuti di cammino si giunge a un secondo ponte, che conduce direttamente al castello di Monguelfo, un insolito e raro maniero. L'elemento più antico del castello è indubbiamente l'alto torrione centrale risalente al XII secolo.

Castel Monguelfo è aperto al pubblico da luglio a fine settembre: tutti i giorni dal lunedì al venerdì, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 16.00 alle 18.00. Domenica: dalle 16.00 alle 19.00 (chiuso il sabato).

Dopo aver costeggiato il fienile del castello, si svolta a sinistra e, seguendo il **segnavia "grande giro del castello"**,

in ca. 30 minuti si raggiunge la frazione Prati.

Ancor prima del ponte sul Rio Pudio ci si immette sul **sentiero n. 41 A** e si attraversa il borgo.

Dopo 200 m dall'ultima casa, si arriva al bivio per Scandole, **segnavia n. 55**. Proseguendo per ca. 400 m lungo questa strada, leggermente in salita, si giunge a un palo indicatore, fissato sul bordo sinistro della strada, che segnala l'inizio del percorso Kneipp. Da qui si prosegue in salita per ca. 100 m lungo il ruscello Rudlbach, costeggiando le varie stazioni Kneipp.



Si consiglia di portare con sé nello zaino un asciugamano, per provare il piacevole pediluvio freddo in questa o quella stazione. Secondo Padre Kneipp, l'acqua fredda esercita una sensazione di benessere su tutto l'organismo, attivando il cuore, la circolazione, la respirazione e il metabolismo.

Arrivati all'ultima stazione del percorso Kneipp, si è raggiunto il punto più alto dell'escursione (1.370 m). Da qui è possibile ammirare la distesa dei prati verdeggianti del borgo di Aspa. In soli 5 minuti si arriva alla trattoria Seppila con l'annesso recinto, dove è possibile ammirare 30 diverse specie di animali. Vale anche la pena di assaggiare l'ottima cucina casalinga con i numerosi piatti della tradizione contadina. Dalla locanda Seppila, seguendo il **segnavia 38A**, si scende verso il paesino di Tesido. Qui, per gli amanti della cultura è d'obbligo una visita alla Chiesa di San Giorgio, che, con i suoi affreschi, è una delle chiese più antiche della Val Pusteria. L'abside e la pianta risalgono presumibilmente all'anno 800. La chiave per accedere alla chiesa è custodita nella casa attigua.

Per tornare al punto di partenza, seguire il **segnavia 38** fino a Monguelfo. Tempo di percorrenza: circa mezz'ora. Avendo ancora un po' di tempo a disposizione, merita senz'altro una visita la chiesa parrocchiale di Santa Margherita, dove è possibile ammirare le tre pale d'altare dell'artista Paul Troger, nato a Monguelfo (1698-1762). Gli orari di partenza aggiornati della ferrovia della Pusteria sono consultabili al sito: www.trenoaltoadige.bz.it

