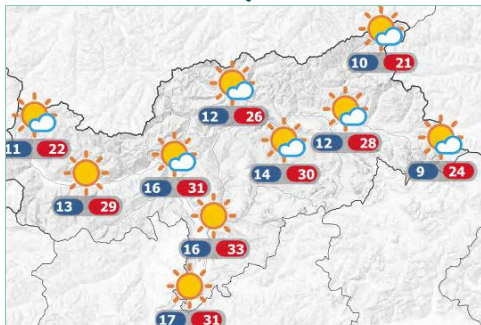


Guten Morgen liebe Gäste, wir wünschen Ihnen einen schönen Montag!



Der **Montag** präsentiert sich bereits wieder deutlich freundlicher. Mit Nordwestströmung und Föhn trocknet die Luft ab. Nach einem sonnigen Start ziehen im Tagesverlauf nur wenige harmlose Wolken durch. In den nördlichen Tälern weht föhniger Wind. Die Temperaturen steigen auf **26 °C im Wipptal bis 33 °C im Unterland**. Am **Dienstag** scheint nahezu ungetrübte die Sonne und es wird hochsommerlich warm. Auch der **Mittwoch** verläuft überwiegend sonnig. Morgendliche Hochnebfelder lösen sich rasch auf, am Nachmittag steigt die Wahrscheinlichkeit einzelner Wärmegewitter leicht an. Der **Donnerstag** bringt viel Sonnenschein, stabiles Wetter und hochsommerliche Temperaturen. Am **Freitag** setzt sich das sonnige und sehr heiße Wetter fort. Gegen Abend können sich vereinzelt Hitzegewitter entwickeln.

Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			

Traumtour bei diesem Traumwetter: Das Sarner Weisshorn!

Der markante, formschöne und freistehende Spitz gehört wohl zu den besten Aussichtsbergen im gesamten Ostalpenraum. An klaren Tagen ist die Rundumsicht mehr als beeindruckend; selbst weit entfernte Gebirgsgruppen kann man erkennen. Zudem ist der steile, etwas luftige Gipfelanstieg durchaus als interessant einzustufen. **Anfahrt:** Über die Brennerautobahn A 22 oder die Staatstraße 12 nach Sterzing. Hier der Beschilderung zum Penser Joch folgen und über die Bergstraße bis zum Scheitelpunkt des Passes (2215m). Rechts findet man einen Wanderparkplatz. **Ausgangspunkt:** Penser Joch (2215m), Wanderparkplatz rechts der Paßstraße. **Route:** Direkt beim Wanderparkplatz beginnt der ausgeschilderte Weg (Nr. 12a) zum Sarner Weißhorn. Am kleinen Penser-Joch-See vorbei, quert man lange - ohne großen Höhengewinn - in leichtem Auf und Ab Richtung Westen. Auf Höhe der Röthenspitze dreht der Weg dann nach Südwesten, traversiert aber weiterhin die Hänge unterhalb des Kammverlaufes. Höhe Gartlspitze, bei den kleinen Seen, kommt man an eine Verzweigung. Die Sicherheitsvariante führt links hinunter und mit Abstand zu den steinschlaggefährdeten Hängen hinauf zum Gröller Joch (2557m). Die meisten Bergwanderer folgen jedoch dem Steig geradeaus weiter und queren die brüchigen Steilhänge, um auf diese Weise schneller ins Joch aufzusteigen. Im Joch nach rechts und auf den felsigen Gipfelaufbau zu. Man quert in die Flanke und klettert dann über Felsen und Schrofen ziemlich steil und etwas ausgesetzt, meist entlang eines Seiles, hinauf zum Gipfelgrat. Auf ihm nach rechts und in wenigen Schritten zum exponierten Kreuz. **Abstieg:** Wie Aufstieg. **Charakter / Schwierigkeit:** Bis zum Gipfelaufbau einfache Bergwanderung auf gutem Bergsteig. Der Gipfelanstieg durch die steile Felsflanke (UIAA I.) entspricht eher einer leichten Bergtour, ist also deutlich anspruchsvoller, denn er ist ausgesetzt, erfordert Trittsicherheit und Schwindelfreiheit und ist stellenweise seilgesichert. Für Geübte kein Problem. Das Sarner Weißhorn gehört wohl zu den schönsten Aussichtsbergen im gesamten Ostalpenraum.

Schloss Runkelstein am Eingang des Sarntals

Die mittelalterliche Burg liegt unweit von Bozen auf einem geschützten Porphyrfelsen hoch über der Talfer, am Eingang zum Sarntal. Vor allem bekannt ist Schloss Runkelstein wegen seinem umfangreichen profanen Freskenzyklus aus dem Mittelalter, welche von authentischen Rittersagen, von Hofdamen, von Szenen aus der Literatur und vom



Leben am Hof und bei der Jagd erzählt. 1237 wurde die ursprüngliche Wehranlage von den Herren von Wangen errichtet. Zu dieser Zeit gehörte die Burg und ihre Herren Friedrich und Beral von Wangen zum Bistum von Trient. Gegen Ende des 13. Jahrhunderts hatten der Bischof Heinrich von Trient und Graf Meinrad II. von Tirol eine intensive Auseinandersetzung und aufgrund der politisch interessanten Lage von Schloss Runkelstein wurden dessen Besitzer mit in diese Kämpfe einbezogen und das Gebäude belagert. Somit sollte die Familie von Wangen ihren Besitz nie mehr zurückerhalten und das Schloss wurde in den darauffolgenden Jahren verschiedenen Familien zu Lehen gegeben. 1385 erwarben die reichen Bozner Kaufleute Franz und Niklaus Vintler das Schloss. Diese Familie ließ die Burg mit Fresken schmücken um ihren Wohlstand auszudrücken. Heute stellen diesen Fresken wohl den größten erhaltenen profanen Freskenzyklus des Mittelalters dar. Außerdem war Schloss Runkelstein mit Bauelementen ausgestattet, die das Leben in ihr nach dem damaligen Maßstäben angenehmer machten. So finden wir z.B. eine Abortanlage und eine Zisterne zum Speichern von Wasser. 1390 wurde das sogenannte Sommerhaus auf Anordnung von Nikolaus Vintler errichtet. Und auch hier wurden Innen wie Außen die Mauern mit Fresken geschmückt. Als 1413 Niklaus Vintler verstarb, blieb die Burg zwar noch einige Zeit im Besitz seiner Familie, doch bereits ab der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts kam Schloss Runkelstein in die Hände von Siegmund des Münzreichen. Ab nun wechselten die Besitzer ständig. Immer wieder wurde die Burg etwas verändert und Malereien hinzugefügt. Eine Schießpulverexplosion im Südteil der Burg im Jahre 1520 zerstörte Teile der Burg, unter anderem die Ringmauer und der Bergfried, welche erneuert werden mussten. Im Jahr 1672 brannte dann der Ostteil der Burganlage durch einen Blitzeinschlag aus. Dieser wurde jedoch nicht wieder erneuert. Ab dem 18. Jahrhundert wurde der Bau sich selbst überlassen und verfiel zusehends. Erst wieder Josef von Görres erkannte im 19. Jahrhundert den Wert der historischen Malereien und berichtete König Ludwig I. von Bayern davon. In Folge studierten beauftragte Architekten und Maler die Werke. Doch es dauerte nicht lange und Teile der Nordwand stürzten ein (1868), wodurch ein großer Teil der Fresken zerstört wurde. Im Jahre 1883 erhielt Kaiser Franz Joseph das Schloss, als Geschenk von Erzherzog Johann Salvator, welcher 1893 dann Schloss Runkelstein feierlich an die Bürger der Stadt Bozen übergab. Heute ist das Schloss zu Fuß in einer halben Stunde erreichbar und stellt eine wichtige Attraktion der Stadt Bozen dar. Besonders die Fresken locken Geschichts- und Kunstinteressierte aus Nah und Fern auf das Schloss.

HEUT AM ABEND AB HALB SIEBEN

Salat vom Büffet

Frischkäsemouse/Rotebeetecarpaccio

Spinatknödel

Cordon bleu oder
Gebackene Reisorangen

Apfel-Mohntörtchen



Wiesel's Weinempfehlung:
Me Rose, Florian Brigl, Ansitz Kornell,
Siebeneich, 27,00 Euro

Witz des Tages:

Ein Motorradfahrer schwingt sich auf seine Maschine, setzt den Helm auf und fährt los. Ein Vogel hüpfte aus dem Nest raus und fliegt los. Auf einmal: FLATSCH! Der Vogel liegt am Boden. Der Motorradfahrer hebt den Vogel auf, nimmt ihn mit nach Hause, holt einen Vogelkäfig, streut ein paar Brotkrumen rein und stellt ihm eine Schale Wasser hin. Der Vogel wacht einige Zeit auf und denkt: "Gitterstäbe? Brot und Wasser? Oh Mist, ich hab den Motorradfahrer umgebracht!"