



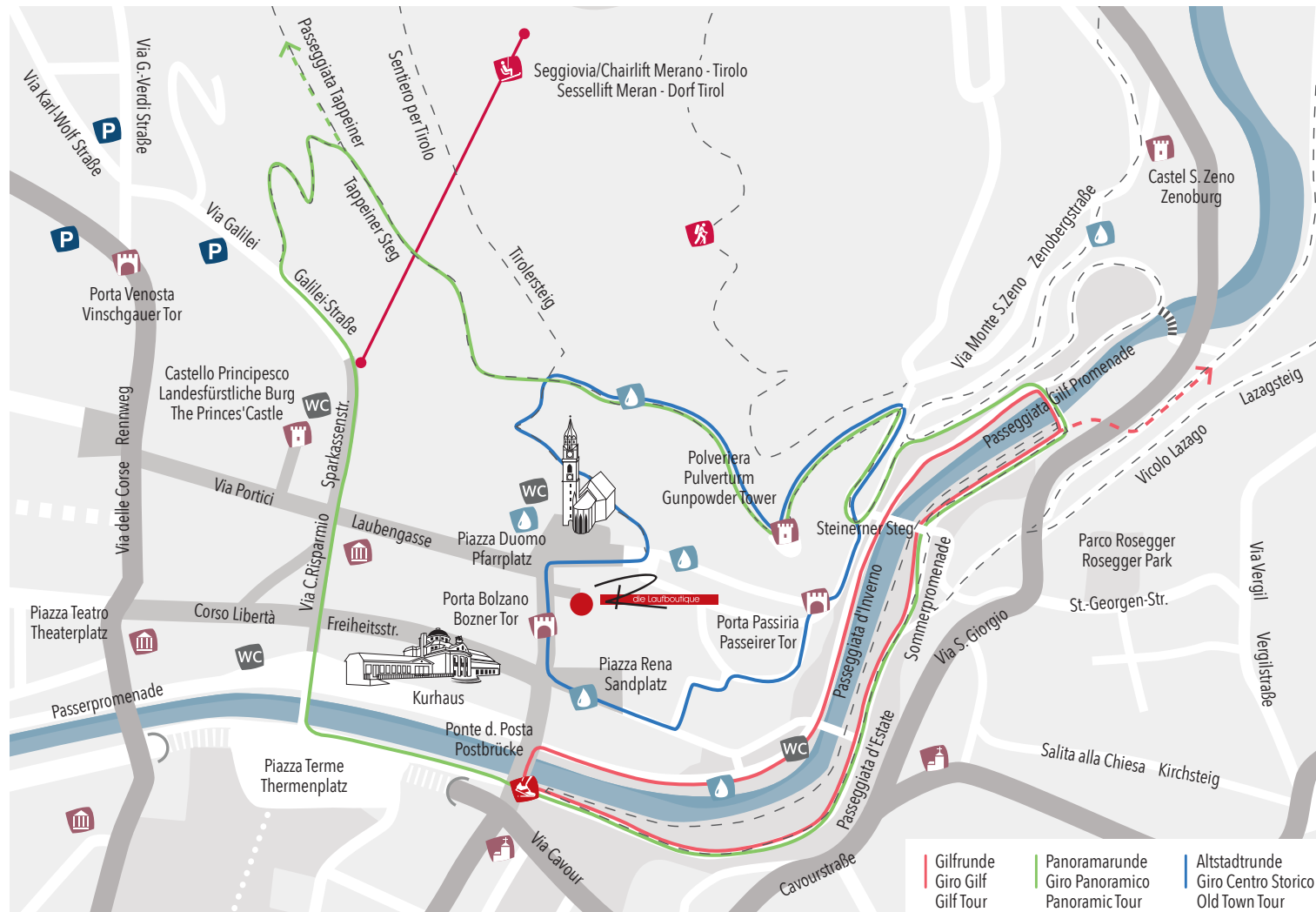
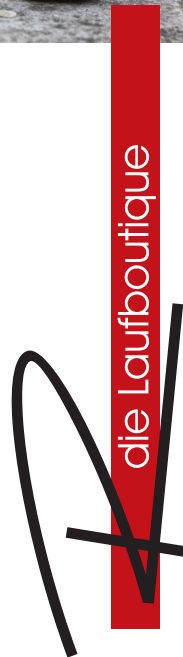
Laufbegleitung auf Anfrage
Compagno corsa su richiesta
Guided running tours on request



Meran - Pfarrplatz 33
Merano - Piazza Duomo 33
Tel. +39 0473 21 11 42



www.die-laufboutique.it



RUNNING MERANO

GILFRUNDE 1,7 km / 20 hm

Start: Elisabeth Park; Sommerpromenade entlang bis zur Holzbrücke in die Gilf; diese überqueren; bei der 1. Gabelung links abbiegen; geradeaus vorbei am Steinernen Steg; danach gleich links Kurven abwärts und auf Promenade weiter zur Wandelhalle; Postbrücke überqueren; links zum Ausgangspunkt zurück. **Open-End-Option:** vor der Holzbrücke bei der Gilf links die Treppen hinauf auf den Margaretenweg Richtung Lazag/Passeiertal (Passerufer entlang). **Highlights:** Steinerner Steg, Gilfschlucht, Wandelhalle (Gemälde Lenhart).

GIRO GILF 1,7 km / 20 metri dislivello

Start: Parco Elisabetta; lungo la Passeggiata d'estate fino al ponte di legno della Passeggiata Gilf; attraversarlo; al primo bivio girare a sinistra; procedere dritto fino al Ponte Romano (Steinerner Steg); subito dopo si trova una curva a sinistra che va in giù e proseguire la passeggiata verso Wandelhalle; attraversare il Ponte della Posta; svoltare a sinistra fino al punto di partenza.

Opzione open end: prima del ponte di legno presso la Gilf svoltare a sinistra, salire le scale sulla passeggiata Margherita in direzione Lazago/Val Passiria. **Highlights:** Ponte Romano, Forra Gilf, Wandelhalle (dipinti di Franz Lenhart).

GILF TOUR 1,7 km / 20 altitude meters

Starting point: Elisabetta Park. Follow the Summer Promenade until you reach the wooden bridge. Cross this and join the Gilf Promenade. At the first junction, turn left and go straight ahead past the Ponte Romano footbridge, then turn left onto the curved downhill path of the Winter Promenade that leads to the Wandelhalle. Cross the Ponte della Posta bridge and turn left to return to the starting point. **Open-end-option:** just before the Gilf wooden bridge, take the steps on the left-hand side into the Margarete path towards Lazago/Val Passiria valley (running alongside the Passirio river). **Highlights:** Ponte Romano bridge, Gilf gorge, Wandelhalle (with paintings by Lenhart).

PANORAMARUNDE 3,1 km / 70 hm

Start: Elisabeth Park; Sommerpromenade entlang, bis zur Holzbrücke in die Gilf; diese überqueren; danach rechts die Serpentine hoch bis zum Tappeinerweg Richtung Pulverturm, weiter bis zur Unterführung Sessellift, kurz danach links die Serpentine hinab zur Galilei Straße; links haltend an der Landesfürstlichen Burg vorbei, geradeaus durchs Zentrum bis zur Passerpromenade; dort links, vorbei am Kurhaus zum Ausgangspunkt zurück. **Open-End-Option:** Auf Tappeinerweg weiter Richtung Gratsch/Algunder Waalweg **Highlights:** Gilfpromenade, Pulverturm, Kräutergarten, Landesfürstliche Burg, Kurhaus, Aussicht.

GIRO PANORAMICO 3,1 km / 70 metri dislivello

Start: Parco Elisabetta; lungo la passeggiata d'estate proseguire fino al ponte di legno della passeggiata Gilf e attraversarlo; poi girare a destra e salire i tornanti fino a raggiungere la Passeggiata Tappeiner in direzione Torre delle Polveri; poi raggiungere il sottopassaggio della funivia; poco dopo girare a sinistra e scendere i tornanti fino a via Galilei; mantenere la sinistra e superare il Castello Principesco; attraversare il centro fino a passeggiata Lungo Passirio; lì, girare a sinistra e superato il Kurhaus ritornare al punto di partenza. **Opzione open end:** dalla Passeggiata Tappeiner proseguire fino a Quarazze/Lagundo lungo il Sentiero della Roggia (Waalweg). **Highlights:** Passeggiata Gilf, Torre delle Polveri, Orto delle Erbe, Castello Principesco, Kurhaus, vista giù a Merano

PANORAMIC TOUR 3,1 km / 70 altitude meters

Starting point: Elisabetta Park. Follow the Summer Promenade until you reach the wooden bridge. Cross this and join the Gilf Promenade. Turn right up the winding paths to the Tappeiner walkway. Continue past the Torre delle Polveri tower towards the chairlift underpass. Shortly afterwards, turn left onto the winding path down to the Galilei road. Bear left and continue past the Castello Principesco castle, then go straight ahead through the town centre until you reach the Passirio Promenade. From there, turn left, pass the Kurhaus and return to the starting point. **Open-end-option:** continue on the Tappeiner walkway towards Quarazze and the Lagundo Waalweg path. **Highlights:** Gilf Promenade, Torre delle Polveri tower, herb garden, Castello Principesco castle, Kurhaus, a pretty view of Merano.

ALTSTADTRUNDE 1,8 km / 42 hm

Start: Pfarrplatz; hinter der Pfarrkirche 202 Stufen zum Tappeinerweg hinauf; dort angekommen rechts abbiegen bis zum Pulverturm; daran vorbei nach ca. 200m rechts die breiten Stufen hinab Richtung Zentrum; weiter durch das Passeierer Tor; danach 2 mal links halten in die Ortenstein Straße; über den Steinachplatz; links in die Kallmünz Gasse; folgend rechts Gartenstraße entlang Richtung Zentrum; über den Sandplatz; rechts durch das Bozner Tor zurück zum Ausgangspunkt. **Highlights:** Historisches Stadtzentrum, Pfarrkirche, Barbara Kapelle, Mittelalterliche Stadttore, Stadtmuseum Mammig

GIRO CENTRO STORICO 1,8 km / 42 metri dislivello

Start: da Piazza Duomo; dietro la chiesa salire i 202 scalini che salgono verso la Passaggiata Tappeiner; arrivati lì girare a destra fino a raggiungere la Torre delle Polveri; superata questa, dopo ca. 200 m, sulla destra scendere le scale in direzione centro e proseguire oltrepassando la Porta Passiria quindi mantenere la sinistra per due volte raggiungendo Vicolo Ortenstein; superando Piazza Steinach girare a sinistra in vicolo Kallmuenz; procedere a destra lungo la via Giardini in direzione del centro città; superare Piazza della Rena; girare a destra, oltrepassare la Porta Bolzano tornando al punto di partenza. **Highlights:** centro storico, Chiesa di San Nicolò, Cappella di Santa Barbara, porte medievali, Museo civico Palais Mammig.

OLD TOWN TOUR 1,8 km / 42 altitude meters

Starting point: Piazza Duomo square. Behind the parish church, climb the 202 steps up to the Tappeiner walkway. Turn right, go past the Torre delle Polveri tower and continue for another approx. 200 metres. Take the wide steps on the right that descend towards the town centre. Pass through the Porta Passiria town gate then bear left and turn into the Monte San Zeno and Piazza Steinach roads. Turn left again into the Kallmünz alley and then right into the Giardini road, and continue towards the town centre. Cross the Piazza della Rena square and turn right through the Porta Bolzano town gate to return to the starting point. **Highlights:** historical town centre, parish church, St. Barbara's Chapel, medieval town gates, Mammig museum.

