

# TIROL



## Der Ultner Höfelauf Der Lauf für Genießer

Natur, Guads Essen und trailigen Sport  
zum 20. Jubiläum

Im ursprünglichen Ultental, einem der naturbelassensten Täler Südtirols, findet jeden Sommer die größte Sportveranstaltung des Jahres statt: der Ultner Höfelauf. Dieses Laufereignis zieht Jahr für Jahr zahlreiche Sportbegeisterte und Genießer gleichermaßen an.

Neben spannenden Kinderläufen für die jüngsten Teilnehmer stehen abwechslungsreiche Strecken für Hobbyläufer und ambitionierte Sportler auf dem Programm. Doch der Höfelauf ist weit mehr als nur ein Wettkampf – er ist ein Fest für alle Sinne.

Die Vereine des Tales verwandeln den Zielbereich in eine wahre Genussmeile: Hier duftet es nach Wildgerichten, Knödeln und frisch gebackenen Mohnkrapfen. Regionale Spezialitäten und hausgemachte Köstlichkeiten laden zum Verweilen ein. Beide Komponenten – tolle Laufstrecken und das anschließende Zusammensitzen – machen den Höfelauf erst komplett und zu dem was er ist: Der Lauf für Genießer!

Mitten im Ultental – in Kuppelwies – ist der Start- und Zielpunkt des Ultner Höfelaufer. Die Streckenführung orientiert sich am beliebten Ultner Höfeweg, der von Kuppelwies bis St. Gertraud führt und auf der anderen Talseite wieder zurück. Der Ultner Höfelauf gehört zu den bekanntesten und größten

Südtiroler Volksläufen und ist die größte sportliche Veranstaltung des Ultentales – mehr auf S.42  
Erlebe ein Stück echtes Südtirol beim

- Volkslauf (8,4 km / +33 -33 hm). Er führt rund um den malerischen Zoggler Stausee von Kuppelwies nach St. Walburg und wieder zurück.

- Der klassische Lauf (17,4 km / +493 -493 hm) führt entlang Jahrhunderte alter Höfe von Kuppelwies nach St. Gertraud und vorbei an den Urlärchen wieder zurück nach Kuppelwies.

- Erwandere einen der schönsten Ultner Wege in der Disziplin „Guat Gongen“ (8,5 km / +58 -58 hm).

- Kinder/Schüler laufen 1 Kilometer



Das Programm am 19. Juli 2026

- 07:00 Uhr Startnummernausgabe
- 07:30 bis 09:00 Uhr Nachmeldung
- 09:30 Uhr Start Kinder/Schüler
- 10:00 Uhr Start Klassisch
- 10:15 Uhr Start Volkslauf
- 10:20 Uhr Start Promi-Lauf
- 12:45 Uhr Zielschluss
- 14:00 Uhr Preisverteilung und Verlosung
- Live Musik sowie Kulinarisches
- Kinderbetreuung durch geschultes Personal - Live Musik - Einladung von Promis - Gastronomische Verpflegung

### INFOS:

Web - [www.ultnerhoefelauf.info](http://www.ultnerhoefelauf.info)

Tel - +39 0473 79 5387

Mail - [info@ultental.it](mailto:info@ultental.it)



20. ULTNER  
HÖFE LAUF  
Der Lauf für Genießer

# 19. JULI 2026



ultenTal  
bei Meran



[ultnerhoefelauf.info](http://ultnerhoefelauf.info)