



# 20. ULTNER HÖFELAUF

Der Lauf für Genießer

19. JULI 2026



ultnerhoefelauf.info

## 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 Mohnkräpfen. 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 Höfelaufes. 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. Erlebe ein Stück echtes Südtirol beim

- **Volkslauf (8,5 km / +130 -130 hm)**. Er führt diesmal nach St. Nikolaus und wieder zurück.
- Der **klassische Lauf (18 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 bei **"Guat Gongen" (8,5 km / +130 -130 hm)**.
- **Kinder/Schüler** laufen 100m, 500m, 1 Km

Anmeldungen hier <https://www.merano-suedtirol.it/de/ultner-hoefelauf/informazioni-per-i-runner/anmeldung.html>

## INFOS:

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

Tel - +39 0473 79 5387

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

## Das Programm am 19. Juli 2026

- 07:00 Uhr Startnummernausgabe
- 09:30 Uhr Start Kinder/Schüler
- 10:00 Uhr Start Klassisch
- 10:10 Uhr Start Volkslauf
- 10:20 Uhr Start Staffel – neu zum 20. Jubiläum
- 10:30 Uhr Start Guat Gongen
- 13:00 Uhr Zielschluss
- 13:30 Uhr Siegerehrung
- Live Musik sowie Kulinarisches

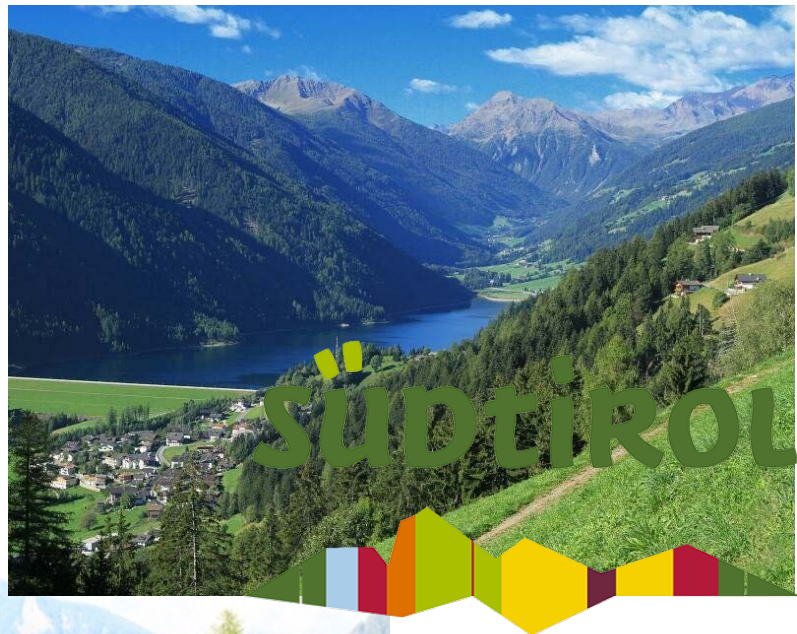
## IM STARTSACKERL:

- Startnummer
- hochwertiges Läufershirt aus Recyclingmaterial
- 1 Berg- und Talfahrt mit der Kabinenbahn Schwemmalm
- Gebäck der Bio-Bäckerei "Ultner Brot"
- Für die Kinderkategorien: Gutschein Zielschießen am Biathlonschießstand

# Das Ultental

ist wohl das urigste Tal in Südtirol. Wer ein Stück echtes Südtirol abseits der Massen erleben möchte, der wird im Ultental bestimmt in diesen Dörfern fündig:

**St. Pankraz** (736 m) ist die erste Ortschaft und die größte Siedlung des Ultentales, etwa 10 km von Lana bei Meran entfernt in Südtirol.



**St. Walburg** (1190 m), die zweite Ortschaft des Ultentales in Südtirol, ist Hauptort und Sitz der Gemeinde Ulten. Diese umschließt das ganze innere Ultental mit den Fraktionen St. Nikolaus und St. Gertraud. Das freundliche Dorf liegt auf einer Talstufe, von der aus sich ein freier Ausblick auf den Zoggler Stausee und die umliegenden

Berge bis zu den Gletschern der Ortler-Ausläufer bietet. Ausgedehnte Wälder und weite Almböden bedecken die Höhen der Umgebung.

**St. Nikolaus** (1256 m) ist ein sehr schmuckes Dorf in Südtirol, umgeben von grünen Wiesen und Wäldern (27 km von Lana entfernt). Das dritte Ultner Dorf liegt sonnenseitig und beliebte Sommerfrische in ruhiger Lage. Das liebevolle Dorf wird von zahlreichen altertümlichen Bergbauernhöfen umgeben.

**St. Gertraud** (1519 m) ist das hinterste und letzte Dorf des Ultentales in Südtirol. Hier liegen am Sonnenhang uralte Bauernhöfe bis auf 1800 m Höhe. St. Gertraud ist das höchstgelegene Dorf des Tales oberhalb der Mündung des Kirchbergtales und Ausgangspunkt für unvergessliche Bergwanderungen.

