



Cosa vedere sull'Altopiano del Renon tra trenino storico e panorami dolomitici

Freud Promenade, Piramidi di Terra e mobilità lenta raccontano il Renon tra natura, gastronomia e panorami dolomitici

Una terra alta, dove le montagne sfiorano il cielo e lo sguardo si perde in orizzonti sconfinati. Sull'**Altopiano del Renon**, in Alto Adige, i boschi si aprono su prati verdi perfettamente sfalciati, punteggiati da paesini che sembrano usciti da una favola. Qui la natura invita a rigenerarsi attraverso esperienze slow, tra passeggiate panoramiche e spostamenti sostenibili grazie alla funivia che in 12 minuti lo collega a Bolzano e al mitico trenino del Renon.

È una destinazione da vivere con leggerezza, dove famiglie, coppie e gruppi di amici possono trascorrere momenti spensierati e creare ricordi. Una meta dove arrivare con curiosità e in cui tornare, emozionandosi come la prima volta.



Panorama dell'Altopiano del Renon (Foto © Sara Panizzon).

La storia del Renon: ville d'epoca, Sommerfrische e il fascino di Freud

Soprannominato la “**Riviera delle Dolomiti**” per la vocazione turistica nota sin dal 1600 quando i nobili di Bolzano soggiornavano su queste alture per sfuggire alla calura estiva, il **Renon** ha consolidato la sua fama nell'Ottocento quando venne inventata la “**Sommerfrische**”, ovvero la villeggiatura estiva, che attirò nobili e intellettuali di tutta Europa fra queste montagne.

Sorsero così ville patrizie, tuttora visibili nella **zona di Maria Assunta**, e rinnovati antichi hotel come il [Bemelmans Post](#) che vanta fra i suoi ospiti più illustri anche il padre della psicanalisi **Sigmund Freud** giunto sull'altopiano nel 1911 per celebrare il suo 25° anniversario di matrimonio.



Hotel Bemelmans Post (Foto © Sara Panizzon).

Un soggiorno di cui restano numerose testimonianze come una lettera, scritta dallo psicanalista all'amico **Carl Gustav Jung**, nella quale il medico viennese raccontava come «*il Renon sia divinamente bello e accogliente*», le foto dell'anniversario di matrimonio nella sala delle cerimonie dell'hotel Bemelmans Post, e una passeggiata, la "**Freud Promenade**", che si snoda per 6 km da Soprabolzano a Collalbo ripercorrendo uno dei sentieri più amati dallo psicanalista.



Foto dell'anniversario di matrimonio di Freud nella sala dell'hotel Bemelmans Post
(Foto © Sara Panizzon).

Freud Promenade: la passeggiata più suggestiva del Renon

La **Freud Promenade**, infatti, è un itinerario facile, pianeggiante ma ricco di significato grazie ai punti di sosta che raccontano la vita e il passaggio di Sigmund Freud sull'Altopiano del Renon.

Amata tutt'oggi da turisti e residenti, la passeggiata parte da Soprabolzano, si addentra nel bosco e si apre su scorci panoramici sulle montagne. Per goderne al meglio, il consiglio è di **prenotare nell'ufficio del turismo** un'esperienza guidata dal **Prof. Francesco Marchioro**, esperto di Sigmund Freud, capace di trasmettere la sua passione e di far rivivere, grazie a curiosità e aneddoti, atmosfere e sensazioni di quella che era la villeggiatura sull'Altopiano nei primi anni del Novecento.

Trenino del Renon: il viaggio slow più bello per scoprire l'altopiano

Tra le esperienze più belle per scoprire il territorio, in modo lento, autentico e sostenibile c'è il viaggio a bordo del **Treno del Renon**. Inaugurata il 13 agosto 1907, la ferrovia a scartamento ridotto collega tutt'oggi Collalbo con Soprabolzano in sei fermate riconoscibili grazie alle graziose

cassette di legno immerse nella natura.

Il trenino storico è in servizio tutti i giorni, dalle ore 6 del mattino alle 23, e per accedervi si utilizza la [Ritten Card](#), consegnata gratuitamente alloggiando in uno degli hotel della zona, che tramite QR code consente il libero utilizzo dei mezzi pubblici, fra cui anche le funivie.

Viaggiare a bordo di questo treno storico permette di scoprire il Renon da un punto di vista privilegiato e sostenibile in quanto la velocità media è di 30 km/h. I vagoni abbelliti con divanetti rossi e le ampie finestre consentono di godere della vista su pascoli, fattorie, antiche chiese di montagna dai tetti spioventi, ma soprattutto di ammirare le Dolomiti che abbracciano l'altopiano: Sciliar, Catinaccio e Latemar.



Treno del Renon alla stazione di Collalbo (Foto © Sara Panizzon).

Costalovara e api-wellness: l'esperienza più insolita da provare sul Renon

Tra le fermate che meritano una sosta per scoprire quanto sia profondo il legame fra la popolazione del Renon e la natura c'è **Costalovara** con il suo lago balneabile, punto di partenza per conoscere da vicino due **luoghi davvero curiosi dedicati alle api**.

Il primo è l'[Apipura Hotel Rinner](#), una piccola oasi di benessere immersa nella natura. Qui **Paul Rinner**

, proprietario e apicoltore di terza generazione, porta avanti un modello di apicoltura sostenibile e accompagna gli ospiti alla scoperta del mondo delle api. Tra le esperienze proposte c'è anche l'**api-wellness**, una pratica di benessere basata sull'**inalazione dell'aria dell'alveare** ricca di oli eterici, flavonoidi e aromi e dal delicato profumo di cera d'api.

«Il flusso d'aria proveniente dall'apiario – racconta **Paul Rinner** – ha infatti un'azione antibatterica e benefica per le vie respiratorie, ma rafforza anche il sistema immunitario, allevia disturbi come l'emicrania e aiuta a superare lo stress».



La struttura per l'inalazione dell'aria dell'alveare (Foto © Sara Panizzon).

Apicoltore per passione, Rinner conosce tutto sulle api e il loro mondo e ama molto condividere con gli ospiti il suo immenso bagaglio di conoscenze: così, l'esperienza all'Hotel Rinner non si ferma alla sola terapia inalatoria ma si estende alla **scoperta dei segreti dell'apiario**, alla degustazione del miele, non solo a colazione, ma anche una volta a settimana nel menù serale a tema "oro giallo" grazie alla cucina del figlio Manfred, fino alla passeggiata sul sentiero delle api per apprendere da vicino le curiosità più interessanti sull'*Apis mellifera*, l'ape da miele.



Degustazione di miele (Foto © Sara Panizzon).



Il ristorante dell'Hotel Rinner (Foto © Sara Panizzon).

Da visitare nelle vicinanze anche il **Maso Plattner**, il [Museo dell'apicoltura](#) ospitato all'interno di un maso storico che espone una collezione storica di attrezzi per l'apicoltura, dalle arnie alle presse per la cera agli smielatori, dei vecchi apiari e un percorso didattico all'aperto con pannelli informativi lungo il quale è possibile osservare l'attività solerte delle api.



Museo Plattner – Apiario Plattner

© Associazione Turistica Renon – Foto di Achim Meurer

L'esperienza si chiude con la visita al punto vendita dove è possibile acquistare miele biologico, marmellata, sapone alla cera d'api.

Stella sul Renon: spa, design e gelato artigianale

Un'altra fermata ideale per gli amanti del design e del gelato è **Stella**. Dalla ferrovia, percorrendo un breve sentiero, si giunge all'[hotel Lichtenstern](#), struttura alberghiera recentemente rinnovata con un design moderno e funzionale in cui fermarsi non solo per provare i trattamenti della nuova spa, ma anche per degustare i vini nella scenografica sala degustazioni e i deliziosi gelati prodotti artigianalmente da **Sepp Hohenegger**, proprietario dell'hotel, gelataio per passione e professione, all'opera ogni giorno per creare molteplici gusti e golose creme fredde.



Hotel Lichtenstern (Foto © Sara Panizzon).

Collalbo e Piramidi di Terra: le meraviglie del Renon da scoprire

Il viaggio in treno prosegue poi fino a **Collalbo**, centro dell'altopiano riconoscibile per la sua graziosa stazione rosa che sembra uscita da un film di Wes Anderson.

Nel centro del paese merita una visita lo storico [hotel Bemelmans Post](#) dove la proprietaria **Anne Marie Senn** guida ospiti e curiosi alla scoperta della sala dove venne celebrato il 25° anniversario di matrimonio di Sigmund Freud e invita ad assaggiare piatti tipici della tradizione altoatesina come i "*schlutzkrapfen*", tipici ravioloni fatti a mano ripieni di ricotta e spinaci.

Collalbo, inoltre, è il punto di partenza per raggiungere luoghi panoramici e unici in Europa come le **Piramidi di terra di Longomoso**, bizzarri coni di argilla sovrastati da giganteschi massi. Per raggiungerle da Longomoso si intraprende il **sentiero 24**, pianeggiante e facilmente percorribile, che si apre su punti panoramici dai quali ammirare questo fenomeno naturale.



Piramide del Re a Soprabolzano

© Associazione Turistica Renon – Foto di Achim Meurer

Corno del Renon: il punto panoramico sulle Dolomiti

Altro luogo che si può raggiungere dalla stazione di Collalbo con il **bus 166** e un suggestivo viaggio in cabinovia è il **Corno del Renon**. Qui, a 2.000 metri di quota, nei giorni limpidi, lo sguardo spazia dal Sass de Putia al Gruppo delle Odle, per poi sospingersi sino allo Sciliar, al Catinaccio e al Latemar e sfiorare il Corno Nero e il Corno Bianco.

Il giro panoramico parte dalla stazione a monte della **Cima Lago Nero**, raggiunge il **Corno di Sotto** per poi ritornare al punto di partenza. Nel caso in cui il meteo sia inclemente e vi colgano pioggia o neve, l'alternativa alla passeggiata è una sosta alla [Baita Feltuner Hütte](#). Si raggiunge in circa 25 minuti a piedi dalla Cima Lago Nero.



Baita Feltuner Hütte (Foto © Sara Panizzon).

Qui **Valentin Rabanser** e la sua famiglia propongono piatti tipici della tradizione contadina come speck di produzione propria, canederli, pasta con ragù di selvaggina, gulasch di bovini di montagna del Renon e una grande selezione di vini del territorio. La struttura dispone anche di una stazione di ricarica per e-bike.



Alcuni piatti di Valentin Rabanser (Foto © Sara Panizzon).

Auna di Sotto: sidri gourmet e cucina del territorio

Per proseguire il tour gastronomico alla scoperta delle bontà del Renon la fermata consigliata è Auna di Sotto. Qui ha sede l'azienda di **Tomas Kohl**, imprenditore visionario che ha convertito l'allevamento di bestiame di famiglia in un'azienda agricola specializzata nella **coltivazione di mele monovarietalì** dalle quali si producono sidri gourmet.



Meleti di Tomas Kohl (Foto © Sara Panizzon).

Le mele, coltivate a quasi 1000 metri d'altitudine, vengono trasformate in succhi secondo severi criteri di qualità. Grazie a una delicata pastorizzazione, si conservano senza l'aggiunta di conservanti artificiali né zuccheri. Il risultato sono bevande che si conservano fino a due anni, nelle quali gli aromi intriganti di mele di varietà Rouge, Sonneglanz, Rubinette, Pinova e Jonagold vengono affinati grazie all'accompagnamento con altri prodotti come ortaggi, bacche o estratti.

La degustazione dei sidri avviene con le stesse tecniche del vino: si valutano colore, profumi, gusto. Consigliato l'assaggio del **succo di mela Rouge**, dei **sidri della linea Cuvée** con ribes, menta, mirtillo, sambuco e luppolo. Per intenditori e curiosi, interessante anche il nuovo aperitivo analcolico **Karlos Sparkling** che racchiude mele di montagna, fiori di sambuco, luppolo, da abbinare a carni bianche, piatti vegetariani, formaggi delicati e dessert freschi.



Sidri di Tomas Kohl (Foto © Sara Panizzon).

Ad Auna di Sotto, i sapori di montagna vengono interpretati ad arte anche nel [ristorante Pierbamer](#) dei fratelli **Werner e Hannes Unterhofer**. Architettura moderna, tocchi di design come i portatovaglioli con le forchette arrotolate e grandi vetrate che rendono gli ambienti luminosi e in costante dialogo con il panorama circostante, fanno del ristorante uno spazio immediatamente accogliente. La visione dei proprietari, del resto, campeggia chiaramente all'ingresso: **“Due fratelli, un obiettivo: gusto e benessere”**.

Werner segue la cucina e dedica grande attenzione alla selezione di prodotti stagionali. Ne nascono piatti equilibrati, costruiti su contrasti ben dosati tra note dolci, acide, amare, croccanti e piccanti. Hannes, invece, si occupa della sala, del rapporto con gli ospiti e della scelta dei vini da abbinare al menù. Da assaggiare tra i piatti del loro **menù degustazione, di 4 o 5 portate**, la Rosa di ricciola marinata, mango e rafano bianco con crema di cocco, condimento freddo al cocco, lemongras e olio all'aneto, relish di cetriolo, peperoncino verde. Un piatto fresco, equilibrato, esotico ma ben bilanciato negli accostamenti e nei sapori.



Alcuni piatti del ristorante Pierbamer (Foto © Sara Panizzon).

La tradizione di montagna si ritrova poi nel loro risotto al burro di crescione con piselli freschi, croccante di patate e ricotta di bufala e nella spalla di vitello al latte di Renon, brasata delicatamente servita con cicoria brasata abbinata ad una pralina frita di ragù su crema e chips di radice di prezzemolo, gremolata di prezzemolo e limone. Il tutto abbinato a vini altoatesini come il pinot bianco Weissburgunder del 2025, un Sauvignon 'Tannenbergr' Manincor 2024 e un pinot noir Thalman di Kellerei Bozen riserva 2023.

Vino sul Renon: la viticoltura eroica dell'Alto Adige tra masi e vigneti

L'Alto Adige, infatti, è da sempre una terra di vini e di viticoltura tenace, modellata su pendii scoscesi e terrazzamenti che raccontano un sapere antico. In questo scenario si inserisce anche il Renon, dove il legame tra paesaggio, coltivazione e identità gastronomica si esprime in forme originali e contemporanee.

Custodi di questo sapere sono masi come la [Tenuta Dolomytos Sacker](#), ad Auna di Sotto. Una casa antica arroccata sulla collina, circondata dai vigneti, che si raggiunge percorrendo una strada stretta e tortuosa: un tragitto che racconta bene quanto, qui, la coltivazione della vite sia fatta di tenacia, fatica e dedizione.



Tenuta Dolomytos (Foto © Sara Panizzon).

La cantina prese forma tra il 1998 e il 2009 per iniziativa del professor **Reiner Zierock**, studioso di mitologia greca e filosofia agraria, che la concepì secondo una visione personale profondamente legata alla terra e al pensiero classico. Dal nome del Prof. Zierock “Ansitz Dolomytos” e da quello del maso “Sacker” è nato così il nome dell’azienda agricola.

Qui il richiamo alla cultura greca si avverte fin dal cancello d’ingresso, dove campeggia la scritta greca “panta rei”, “tutto scorre”. Un’espressione che rimanda al ritmo della natura, al susseguirsi delle stagioni e al rispetto del tempo. È una filosofia che si riflette anche nella **viticoltura biodinamica e biologica** praticata nei tre ettari che circondano la tenuta, oggi portata avanti dalla famiglia Marginter, subentrata nella gestione nel 2013 dopo la morte del professore, avvenuta nel 2009.



Tenuta Dolomytos (Foto © Sara Panizzon).

Dopo la fermentazione spontanea nei cigarillos, piccole botti da 150 litri, i vini riposano nel **Dolomytostunnel**, una galleria lunga 70 metri mantenuta a temperatura costante tra 10 e 13 gradi, ideale per un affinamento lento. Il modo più semplice per avvicinarsi alla produzione della tenuta è partire dai suoi quattro vini principali: **Dolomytos**, un bianco ampio e sfaccettato; **Amphora**, in edizione limitata che fermenta sulle bucce e matura a lungo, risultando più materico e complesso; **Skythos**, rosso dal profilo intenso e speziato, nato da una cuvée che ruota attorno al Pinot Nero; e **Athos**, rosso più strutturato a base di Merlot, Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon e Petit Verdot.



Vini Tenuta Dolomytos (Foto © Sara Panizzon).

Sono vini che chiedono attenzione, ma sanno raccontare con chiarezza il carattere della tenuta: artigianalità, profondità e un rapporto molto forte con il paesaggio del Renon. Per degustarli è possibile partecipare ad eventi esclusivi, prenotabili sul sito della tenuta, in cui è possibile incontrare giovani chef come **Jacob Eckl** del [ristorante “Feines Eckl”](#) capace di deliziarvi con ricette tradizionali come i canederli a base di pane secco, spinaci, speck, formaggio di malga ed erbe montane come ortica, gemme di abete il “limone della montagna”, levistico.



Canederli a base di pane secco (Foto © Sara Panizzon).

Sapori autentici, paesaggi ampi e una dimensione del tempo più lenta. Il Renon è un invito a rallentare, a ritrovare il contatto con la natura, a muoversi in modo sostenibile e a scoprire la storia di queste terre alte sospese a un passo dal cielo.

Informazioni utili e tappe consigliate sull'Altopiano del Renon

- **Informazioni turistiche Renon**
www.ritten.com
- **Treno del Renon e Ritten Card**
[Scopri il trenino storico del Renon](#)
- **Hotel Bemelmans Post – Collalbo**
Storico hotel legato al soggiorno di Sigmund Freud
www.hotel-bemelmans.com
- **Apipura Hotel Rinner – Costalovara**
Api-wellness, apicoltura sostenibile e sentiero delle api
www.hotel-rinner.it
- **Museo dell'Apicoltura Maso Plattner**

Museo dedicato alla cultura dell'apicoltura sul Renon

www.museo-plattner.com

- **Hotel Lichtenstern – Stella**

Design hotel con spa e gelato artigianale

www.lichtenstern.it

- **Baita Feltuner Hütte – Corno del Renon**

Cucina contadina e panorami dolomitici

www.feltunerhuette.it

- **Ristorante Pierbamer – Auna di Sotto**

Cucina contemporanea del territorio e menu degustazione

www.pirbamer.it

- **Tenuta Dolomytos Sacker – Auna di Sotto**

Viticoltura biodinamica e degustazioni in cantina

www.dolomytos-sacker.com

- **Ristorante Feines Eck'l**

Cucina alpina contemporanea dello chef Jacob Eckl

www.feineseckl.com

Foto di copertina: "Piramidi di terra presso Mittelberg"- © Associazione Turistica Renon – Foto di Karin Bauer

Data di creazione

21/05/2026

Autore

sara-panizzon