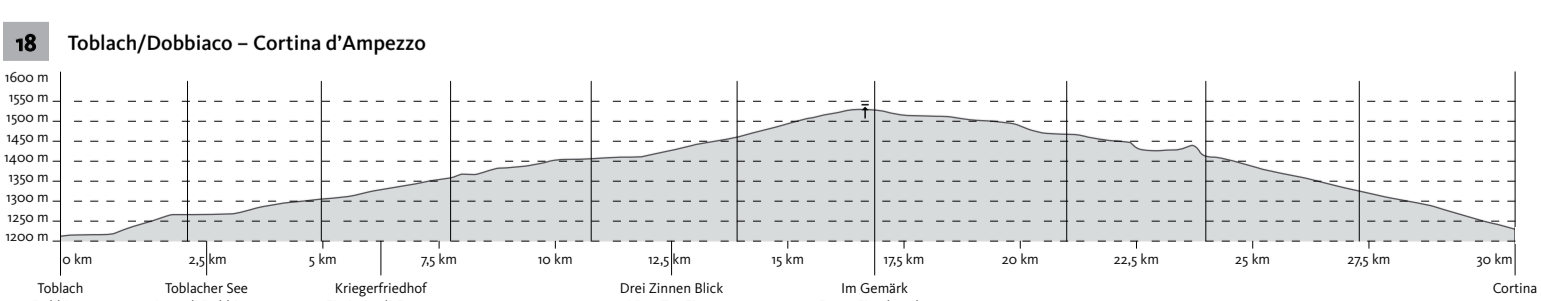
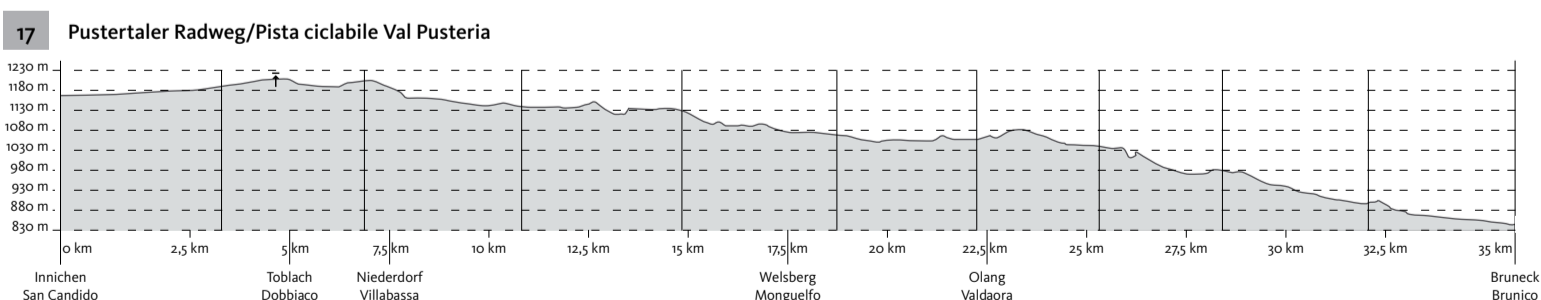
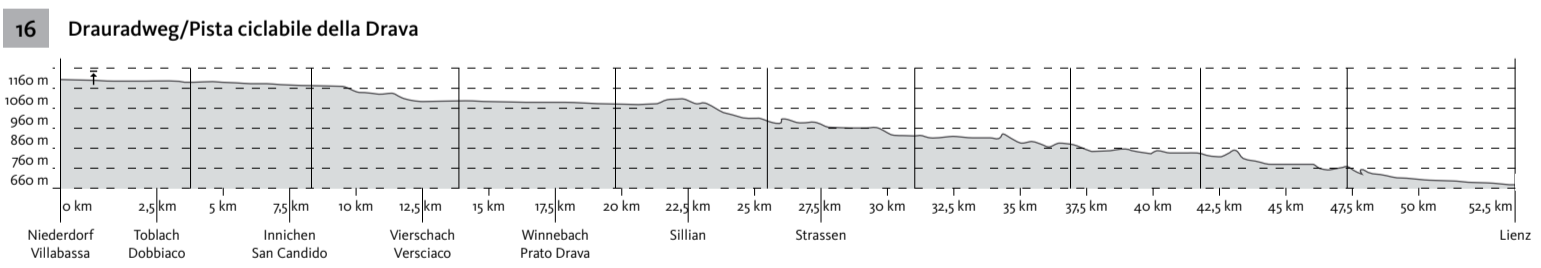


Mountainbike

	Ausgangspunkt Punto di partenza Starting point	Ziel Arrivo Finish	⌚	→	↗	↑	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
1	Vierschachberg/Monte Versciaco Toblach/Dobbiaco Winnebach/Prato Drava	Toblach/Dobbiaco Winnebach/Prato Drava	3 h	25,8 km	765 m	1983 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
2	Innichen/San Candido – Innerfeldtal/Val Campo di Dentro valley Innichen/San Candido	Drei Schuster Hütte/Rifugio Tre Scarperi hut	1½ h	9 km	453 m	1620 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
3	Jorahütte/Rifugio Jora hut Innichen/San Candido	Innichen/San Candido	1 h	6–9 km	135 m	1310 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
4	Riese-Haunoldhütte/Rifugio Gigante Baranci hut Innichen/San Candido	Innichen/San Candido	1½ h	6–9 km	324 m	1500 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
5	Plätzwiese/Prato Piazza meadows über/per/via Höhlensteinal/Val di Landro valley Toblach/Dobbiaco	Plätzwiese/Prato Piazza meadows	1½ h	15 km	1002 m	2040 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
6	Plätzwiese/Prato Piazza meadows über/per/via Brücke/Ponticello Prags/Braies, Säge/Segheria	Plätzwiese/Prato Piazza meadows	1½ h	10 km	800 m	2040 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
7	Silvesteralm/Malga San Silvestro alpine pasture Toblach/Dobbiaco Winnebach/Prato Drava	Toblach/Dobbiaco Winnebach/Prato Drava	3 h	30 km	708 m	1800 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
8	Rundtour/circuito/circuit Sexten/Sesto – Innichen/San Candido Sexten/Sesto Innichen/San Candido	Sexten/Sesto Innichen/San Candido	4 h	33 km	934 m	1800 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
9	Marchkinkle/Cornetto di Confine Toblach/Dobbiaco Winnebach/Prato alla Drava	Toblach/Dobbiaco Winnebach/Prato alla Drava	4½ h	45 km	1494 m	2546 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
10	Helm/Monte Elmo Sexten/Sesto Innichen/San Candido	Sexten/Sesto Innichen/San Candido	3½ h 5½ h	16 km 35,5 km	890 m 1352 m	2150 m 2447 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
11	Helm/Monte Elmo – Sillianer Hütte/Rifugio Sillianer hut Sexten/Sesto	Sexten/Sesto	5 h	17 km	1100 m	2447 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
12	Kreuzberg/Monte Croce – Rotwandwiesen/Prati di Croda Rossa meadows Sexten/Sesto	Sexten/Sesto	5 h	33,6 km	1132 m	1900 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
13	Almenrunde/Giro delle Malghe Sexten/Sesto	Sexten/Sesto	4 h	27 km	1230 m	1944 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
14	Bonnerhütte/Rifugio Bonner hut Toblach/Dobbiaco	Bonnerhütte/Rifugio Bonner hut	2½ h	7 km	1076 m	2340 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
15	Stoneman-Trail-Dolomiti www.stoneman.it	Sexten/Sesto, Innichen/San Candido oder/or/o Toblach/Dobbiaco	1–3 Tage/ giorni/days	120 km	4000 m	2545 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■

Fahrrad | Bicicletta | Bicycle

	Ausgangspunkt Punto di partenza Starting point	Ziel Arrivo Finish	⌚	→	↗	↑	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
16	Drauradweg Pista ciclabile della Drava Toblach/Dobbiaco	Lienz	3 h	44,8 km	520 m	1175 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
	Niederdorf/Villabassa	Lienz	4 h	52,5 km	630 m	1250 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
17	Pustertaler Radweg Pista ciclabile Val Pusteria Toblach/Dobbiaco	Bruneck/Brunico	2–3 h	35 km	370 m	1256 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
	Niederdorf/Villabassa	Bruneck/Brunico	2–3 h	30 km	450 m	1213 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
	Niederdorf/Villabassa	Bruneck/Brunico	2–3 h	27,5 km	400 m	1154 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
18	Toblach/Dobbiaco – Cortina d'Ampezzo Toblach/Dobbiaco	Cortina d'Ampezzo	3 h	30 km	300 m	1529 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
19	Innichen/San Candido – Fischleintal/Val Fiscalina valley Innichen/San Candido	Talschlusshütte/Rifugio Fondo Valle hut	2 h	16 km	430 m	1454 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
20	Innichberg/Monte di San Candido Innichen/San Candido	Innichen/San Candido	2 h	17 km	538 m	1460 m	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■



Legende Legenda Legend		
Dauer ⌚	Durata	Expected time
Länge der Strecke →	Lunghezza del sentiero	Length of the path
Höhenmeter ↗	Dislivello	Altitude difference
Höchster Punkt ↑	Punto più alto	Highest point
Rückfahrmöglichkeit ↻	Possibilità di ritorno in treno	Possibility of return in train
Rückfahrmöglichkeit Zug	Possibilità di ritorno in pullman	Possibility of return in bus
Rückfahrmöglichkeit Bus	Tratto sterrato	Gravel road
Schotterstraße	Tratto asfaltato	Paved road
Asphalt		
Schwierigkeitsgrad	Grado di difficoltà	Grade of difficulty
Leicht ■	Facile ■	Easy ■
Mittel ■	Media ■	Medium ■
Anspruchsvoll ■	Impegnativo ■	Demanding ■
Orte	Paesi	Villages
Sexten ■	Sesto ■	Sexten/Sesto ■
Innichen ■	San Candido ■	Innichen/San Candido ■
Toblach ■	Dobbiaco ■	Toblach/Dobbiaco ■
Niederdorf ■	Villabassa ■	Niederdorf/Villabassa ■
Pragser Tal ■	Valle di Braies ■	Pragser Tal/Valle di Braies ■



Drauradweg Pista ciclabile della Drava | Drau/Drava cycle path

D Erlebnisradtour für die ganze Familie! Die Radwandertour führt über einen gut markierten Radweg und ist für alle Arten von Fahrrädern geeignet. Die Tour ist sowohl Familien mit Kindern als auch Radneulingen zu empfehlen. Die Rückfahrt erfolgt im bequemen Rad-Zug mit eigenem Waggon für die Fahrräder oder per Bike-Shuttle.

I Divertimento in bici per tutta la famiglia! Adatti ad ogni tipo di bicicletta e particolarmente consigliati per ciclisti novelli e bambini. La via di ritorno avviene comodamente in treno con apposito vagone per bici o per bike-shuttle.

E Bike fun for the whole family! This cycling tour runs over a well-marked bike route suited to all bicycles. Especially recommend for families with kids and even long-distance cycling beginners. When you're ready to head back to Innichen/San Candido, just load your bike in the special bike compartment on the train.

→ 44 km ↗ 520 m

Giro Tour

D Die Giro Bike-Tour ist eine geführte Panorama-Bike-Tour in den Sextner Dolomiten und wird wöchentlich angeboten. Der Bike-Guide führt Sie über drei Berge durch eine einzigartige Naturlandschaft. Auffahrten jeweils mit den verschiedenen Bergbahnen.

Wichtiger Hinweis: Die Giro Bike-Tour kann nur mit Bike-Guides unternommen werden. Kinder sind ab dem 15. Lebensjahr teilnahmeberechtigt.

I Il Giro bike tour è un giro panoramico in bici guidato e viene offerto settimanalmente. La guida porta il gruppo oltre tre montagne attraversando dei paesaggi straordinari. Le salite avvengono utilizzando diverse funivie.

NB: Il Giro bike tour può essere fatto esclusivamente se accompagnati da una guida (Bike-Guides). Bambini ammessi a partire da 15 anni.

E The Giro bike tour is a guided panorama bike tour in the Sextner Dolomiten/Dolomiti di Sesto and is offered on a weekly basis. The bike guide leads you through a unique landscape passing over three mountains. Different cable cars for the ascents.

Please note: The Giro bike tour can only be done as a guided bike tour. Children allowed to participate from the age of 15.

→ 62,3 km ↗ 790 m

www.bikeacademy-sextnerdolomiten.com

Stoneman Trail

D Es ist kein Rennen, sondern eine Tour, die in 1, 2 oder 3 Tagen bewältigt werden kann. Mit einem Stempelarmband versehen brechen Mountainbiker auf und befahren die vorgegebenen Abschnitte. Je nach gefahrener Strecke gibt es eine heiß begehrte Stoneman-Trophäe zu gewinnen.

I Non si tratta di una gara ma può essere percorso in una, due o tre giornate, in base alle proprie capacità. L'obiettivo è quello di raccogliere i 5 timbri che si riceveranno lungo il percorso presso diversi punti di controllo. Tutti quelli che riescono a raccogliere i 5 timbri, saranno premiati con un trofeo.

E It is not a race but a tour you can complete in 1, 2 or 3 days. Mountain bikers wear an armband to be stamped and cycle the prescribed sections. Depending on the total distance cycled you can win the popular Stoneman trophy.

→ 110 km ↗ 4000 m

www.stoneman.it

Freundschaftsroute München-Venezia La pista ciclabile München–Venezia The long-distance cycle trail München–Venezia

D Der Fernradweg München-Venezia verbindet Radgenuss und Alpenüberquerung bis zur Adria. Auf Radwegen, Radrouten oder kleinen Nebenstraßen erleben aktive Genussradler drei Länder mit ihren Tourismusregionen und vielen herausragenden Natur- sowie Kulturschönheiten.

I La pista ciclabile München–Venezia collega il godimento e l'attraversamento delle Alpi fino all'Adriatico. Su piste ciclabili o strade secondarie, i ciclisti vedono tre paesi diversi con tante bellezze naturali e culturali.

E The long-distance cycle trail München–Venezia combines pleasures in biking with the crossing of the Alps to the Adriatic. Mostly along existing bike paths, bike routes and secondary roads, cyclists will enjoy the outstanding natural and cultural beauties of three countries and their tourist regions.

→ 560 km ↗ 3000 m

www.muenchen-venezia.info



Mountainbikeführer | Guide Mountainbike | Guides

Sexten/Sesto		
Stoneman- Academy Stoneman Info Point	Mobil +39 348 905 54 60	info@stoneman.it www.stoneman.it
Innichen/San Candido		
Bike School Alta Pusteria Färberstr. 4 Via dei Tintori	Tel./Fax +39 0474 913 374 Mobil +39 347 254 98 92	info@bikeschool.eu www.bikeschool.eu
Dolomiti Mountain Sports Service Center/ Centro servizi PUNCA Vierschach/ Versciaco	Mobil +39 88 888 60 90 28	info@dolomiti-ms.com www.dolomiti-ms.com
Toblach/Dobbiaco		
Lanz Iris Via R. Schraffl-Str. 10a	Tel. +39 66 348 321 21 10	info@lanz-active.com www.lanz-active.com
Niederdorf/Villabassa		
Mair Freddy	Tel. +39 0474 771 210	office@funactive.info www.dolomitislowbike.com
Pramstaller Egon Frau-Emma-Str. 8 Via Emma	Tel. +39 0474 745 449 Mobil +39 66 348 355 37 33	info@dolobike.eu www.dolobike.eu

Bike Shuttles

Taxi Peer Christian	Mobil +39 348 268 88 99	info@peer-shuttle.it www.peer-shuttle.it
Steiner Touring GmbH	Tel. +39 0474 748 674	info@steinertouring.com www.steinertouring.com
Taxi Unterhofer	Mobil +39 348 672 08 63	info@taxiunterhofer.it www.taxiunterhofer.it
Taxi Rogger	Mobil +39 348 842 37 79	info@puschtrabus.com www.puschtrabus.com
Taxi Burgmann Artur	Mobil +39 348 268 99 96	taxiartur@gmail.com
Mair Freddy	Mobil +39 349 814 84 11	info@dolomitislowbike.com www.dolomitislowbike.com

Mercedes-Benz
Autoindustriale

Raiffeisen

IMPRESSUM - Nachdruck, auch auszugsweise verboten / Riproduzione vietata / No reproduction is allowed
Herausgeber | Editore | Publisher: Sonderpublikation des Tourismusverbandes Hochpustertal
Pubblicazione straordinaria del Consorzio Turistico Alta Pusteria
Extraordinary report of the Tourist Board Hochpustertal/Alta Pusteria
Inhalt | Contenuto | Contents: Tourismusvereine des Hochpustertals/ Associazioni Turistiche dell'Alta Pusteria/Tourist Offices in Hochpustertal/Alta Pusteria
Fotos | Foto | Photo: Tourismusverband Hochpustertal, N. Esule Heim photogruener, H. Rier, H. Wishtaler, Sextner Dolomiten, Markus Greber
Grafik | Grafica | Graphics: ARTPRINT, www.artprint.bz.it
Druck | Stampa | Printing: Südtirol Druck, www.suedtirolruck.com
Auf dieser Druckseite scheinen nur Mitgliedsbetriebe der Tourismusvereine des Hochpustertals auf
Su questo stampato sono indicati solo esercizi associati alle Associazioni Turistiche dell'Alta Pusteria
On this form are indicated only members of the Tourist Offices in Hochpustertal/Alta Pusteria
Alle Angaben ohne Gewähr/ Tutte le indicazioni sono fornite senza garanzia/ All information is subject to change

www.hochpustertal.info | www.altapusteria.info

Tourismvereine | Associazioni Turistiche | Tourist Offices

Sexten | Sesto
Innichen | San Candido
Toblach | Dobbiaco
Niederdorf | Villabassa
Pragser Tal | Valle di Braies

Tel. +39 0474 748 660
Tel. +39 0474 745 136
Tel. +39 0474 972 132
Tel. +39 0474 913 149
Tel. +39 0474 710 310

Hochpustertal
Alta Pusteria
Dolomiti

www.dolomitislowbike.com

120 km →
3800 m ↗
60 km →
1700 m ↗

On a stretch of approx. 120 km with an altitude differential of 3800 metres for the standard race, and 60 km with an altitude differential of 1700 metres for the short race, the participants are tested to their absolute limits. The ambience in the middle of the Dolomites, the stunning views and nature let you forget all the hard efforts.

Il percorso, lungo ca. 120 km con un dislivello di 3800 m (oppure la variante corta di ca. 60 km e con un dislivello di 1700 m) ti sfida un grosso sforzo fisico. L'incomparabile ambiente naturale delle Dolomiti e il panorama mozzafiato, tuttavia, vi faranno dimenticare la fatica.

Das Ambiente imitten der Dolomitenwerk, hervorragende Ausblicke und Natur pur lassen jedoch jede Anstrengung vergessen.

D Auf einer Strecke von rund 120 km und 3800 Höhenmetern bzw. auf der kürzeren Variante mit rund 60 km und 1700 Höhenmetern wird von den Teilnehmern Höchstleistung abverlangt. Das Ambiente imitten der Dolomitenwerk, hervorragende Ausblicke und Natur pur lassen jedoch jede Anstrengung vergessen.

Explore the legend!

DOLOMITI SUPERBIKE

DOLOMITI
DOLOMITES
DOLOMITES
FONDAZIONE
UNESCO
SUPPORTING
WORLD

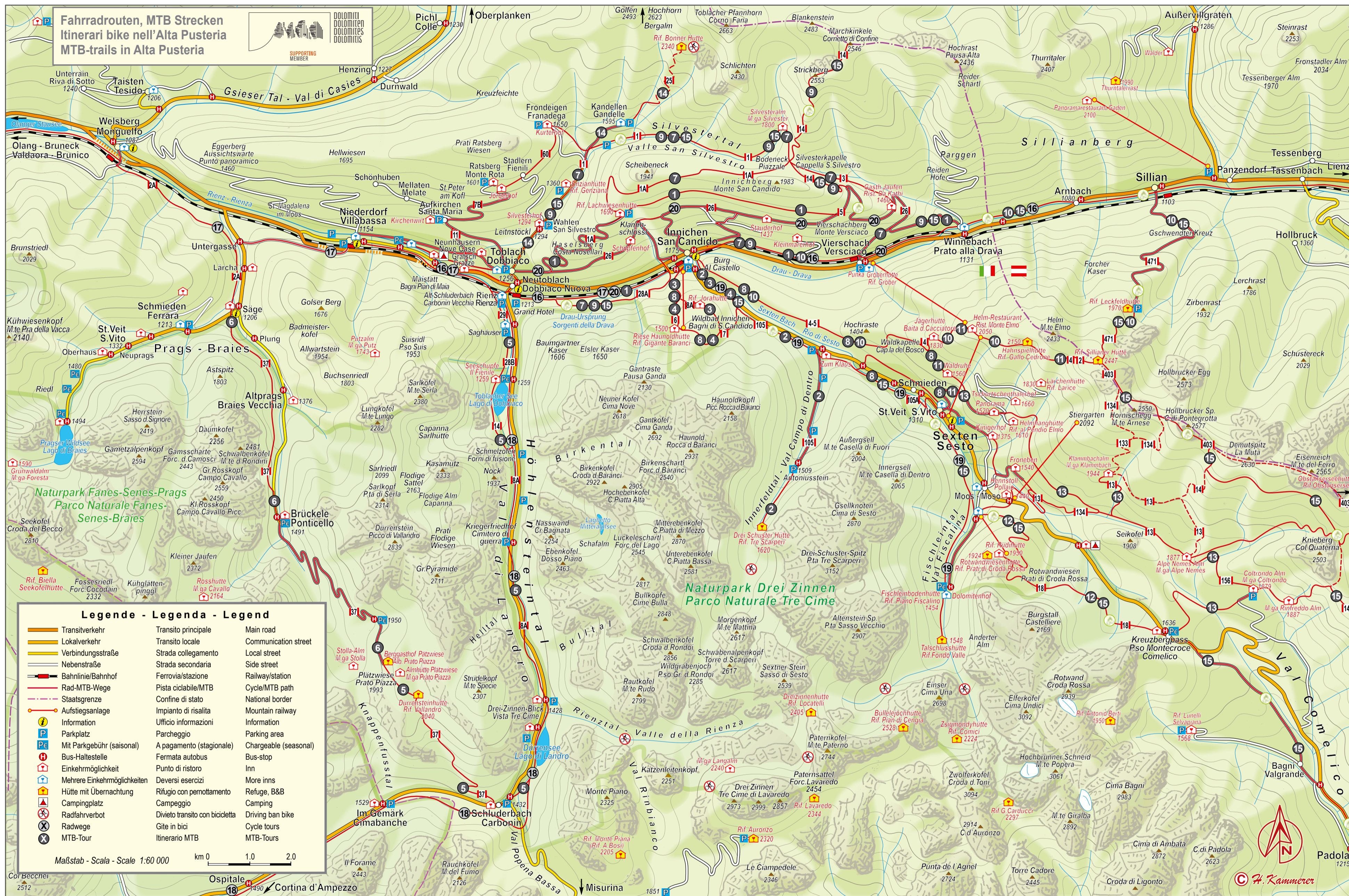
Radfahren
Ciclismo
Biking

SÜDTIROL

Hochpustertal
www.hochpustertal.info | www.altapusteria.info

SOS
1178

DOLOMITI
Alta Pusteria



Mountainbiken - sicher und fair

10 Empfehlungen des Club Arc Alpin

1. Gesund aufs Rad
2. Sorgfältig planen
3. Nur geeignete Wege befahren
4. Check dein Bike
5. Vollständige Ausrüstung
6. Immer mit Helm
7. Fußgänger haben Vorrang
8. Tempo kontrollieren
9. Hinterlasse keine Spuren
10. Rücksicht auf Tiere

Escursioni in mountain bike - corrette e sicure

10 raccomandazioni dal Club Arc Alpin

1. Bici e salute
2. Pianifica con cura
3. Rimani sui percorsi idonei
4. Controlla il tuo mezzo
5. Dotazione completa
6. Casco sempre in testa
7. Precedenza ai pedoni
8. Controlla la velocità
9. Non lasciare tracce
10. Rispetta gli animali

Mountain biking - safe and fair

10 recommendations from Club Arc Alpin

1. Be healthy on your bike
2. Careful planning
3. Only cycle on suitable trails
4. Check your bike
5. Make sure you have everything you need
6. Always wear a helmet
7. Pedestrians have right of way
8. Control your speed
9. Leave no traces
10. Think of the animals

Hinweise

- > Auf der gesamten Strecke muss mit Gegenverkehr gerechnet werden.
- > Beachtung von Markierungen und Hinweisen auf gekennzeichneten Gefahrenstellen.
- > Halte dich an Absperrungen und akzeptiere, dass bestimmte Wege primär der land- und forstwirtschaftlichen Nutzung dient. Schließe die Weidegatter.

Trail Tolerance!
 Verschiedene Wege benutzen Wanderer und Biker gemeinsam. Wanderer haben hier Vorrang.

- > Bei dieser Monografie handelt es sich um eine Übersichtskarte. Der Erwerb detaillierter Kartenmaterialie ist in jedem Tourismusverein möglich und wird empfohlen.



Indicazioni

L'intero percorso è a doppio senso di circolazione.

- > Attenzione alla segnaletica orizzontale e ai cartelli stradali nelle zone di possibile pericolo.
- > Rispetta gli sbracciamenti e considera che questi percorsi vengono utilizzati principalmente a scopo agricolo! Chiudi sempre i cancelli dei recinti per il bestiame!

Trail Tolerance!
 Diversi sentieri vengono utilizzati sia da escursionisti che da ciclisti. In questo caso gli escursionisti hanno la priorità.

- > La presente pianta è una mappa generale. Si consiglia di acquistare mappe più dettagliate presso le Associazioni Turistiche e nei negozi sul posto.



Information

- > Please watch out for oncoming traffic along the entire route.
- > Take note of markers and advice on known danger areas.
- > Keep off closed tracks and bear in mind that these routes are mainly used for agricultural and forestry purposes. Close gates.

Trail Tolerance!
 Certain trails are used by both hikers and bikers, however, hikers always have the right of way.

- > This sketch map gives a general outline of the area. More detailed maps are available at the Tourist Board Offices and in the local shops and recommended.

