DOLOMITENREGION SEISER ALM | REGIONE DOLOMITICA ALPE DI SIUSI

VÖLS AM SCHLERN | FIÈ ALLO SCILIAR (A2)

140	Hofer Alpl-Runde Tour alla malga Hofer Alpl	16,6 km | 680 hm
141	Schnaggenkreuz-Runde Giro Schnaggenkreuz	16,5 km | 580 hm
141a	Variante Schnaggenkreuz-Runde I Variante Giro Schnaggenkreuz I	0,4 km | -36 hm
141b	Variante Schnaggenkreuz-Runde II Variante Giro Schnaggenkreuz II	0,6 km | -72 hm
216	Variante Tschafon Variante Monte Cavone	7,1 km | 410 hm
218	Verbindung Eisacktal I Collegamento Valle Isarco I	4,9 km | 490 hm
192	Verbindung Völser Aicha-Tiers Collegamento Aica di Fiè-Tires	7,9 km | 301 hm
172	Verbindung Völs-Seis Collegamento Fiè-Siusi	7,3 km | 220 hm

KASTELRUTH | CASTELROTTO (B1)

166	Tagusens-Runde Giro di Tagusa	12,8 km | 510 hm
161	Marinzen-Tour Tour di Marinzen	11,3 km | 500 hm
188	Puflatsch-Umrundung Giro della Bullaccia	28,3 km | 1130 hm
168	Variante Moosbühel Variante collina Moosbühel	4,8 km | 80 hm
188	Verbindung Eisacktal II Collegamento Valle Isarco II	1,8 km | 170 hm

SEIS AM SCHLERN | SIUSI ALLO SCILIAR (B2)

170	St. Oswald-Tour Tour di S. Osvaldo	16,9 km | 690 hm
196	Verbindung Seis-Compatsch Collegamento Siusi-Compaccio	9,6 km | 830 hm
SR	Schlern-Rosengarten Ronda Sciliar-Catinaccio Ronda	80,5 km | 2400 hm

TIERS AM ROSENGARTEN | TIRES AL CATINACCIO (B3)

189	Verbindung Nigerpass Collegamento Passo Nigra	5,1 km | 560 hm
198	E-Bike Tour Plafötsch - Haninger E-Bike Tour Plafötsch - Haninger	16,7 km | 852 hm

COMPATSCH | COMPACCIO (C2)

13	Panorama-Tour Seiser Alm / Gröden Tour panoramico Alpe di Siusi / Val Gardena	36,0 km | 680 hm
33	Seiser Alm Hütten-Tour Tour dei Rifugi dell'Alpe di Siusi	22,6 km | 850 hm
14	Zufahrt Tierser Alpl Accesso al Rifugio Alpe di Tires	1,9 km | 300 hm
182	Durontal-Tour gegen den Uhrzeigersinn Tour Val Duron senso antiorario	41,0 km | 1030 hm
178	Spitzbühl-Runde Giro dello Spitzbühl	9,5 km | 330 hm
184	Variante La Buja Variante La Buja	5,8 km | 108 hm
187	Variante Rosszähne Variante Denti di Terrarossa	4,4 km | 170 hm
174	Verbindung Compatsch-Sellaronda Collegamento Compaccio-Sellaronda	15,7 km | 310 hm

GRÖDEN | VAL GARDENA

Talradweg / Ciclabile / cycle path

ST. ULRICH | ORTISEI (D1)

13	Panorama-Tour Gröden / Seiser Alm Tour panoramico Val Gardena / Alpe di Siusi	36,0 km | 680 hm
100	Family Tour Annatal Family Tour Val d'Anna	2,9 km | 110 hm
101	Raschötz-Tour Tour Resciesa	14,1 km | 930 hm
102	Variante Raschötz Tour Variante Tour Resciesa	2,9 km | 10 hm

ST. CHRISTINA | S. CRISTINA (E1)

197	Mont Sëura-Tour Tour Mont Sëura	19,4 km | 850 hm
197a	Mont Sëura-Tour Variante Tour Mont Sëura variante	9,3 km | 190 hm
196	Regensburger Hütte-Runde Tour Rifugio Firenze	24,2 km | 910 hm
198	St. Jakob - Regensburger Hütte-Runde Tour San Giacomo - Rifugio Firenze	24,2 km | 910 hm
199	Variante Regensburger Hütte-Runde Variante Tour Rifugio Firenze	2,9 km | 390 hm

WOLKENSTEIN | SELVA GARDENA (F1)

13a	Panoramatour La Selva / Seiser Alm Tour Panoramico La Selva / Alpe di Siusi	24,8 km | 870 hm
23	Durontal-Tour im Uhrzeigersinn Tour Val Duron senso orario	41,5 km | 1750 hm
103	Gröndnerjoch-Tour Tour Passo Gardena	14,9km | 190 hm
198	Trail Arena Tour Trail Arena Tour	29,6 km | 220 hm
108	Variante Gröndnerjoch-Tour Variante Tour Passo Gardena	4,5 km | 640 hm
109	Plan de Gralba / Sellajoch-Tour Tour Plan de Gralba / Passo Sella	15,3 km | 90 hm

EGGENTAL | VAL D'EGA

WELSCHNOFEN | NOVA LEVANTE (B4)

201	Carezza Trail Carezza Trail	4,4 km | 20 hm | -581 hm
132	Pumpline Pumpline	0,9 km | 0 hm
136	Höfe Tour Giro dei Masi	26,3 km | 882 hm
136a	Verbindung Hagner Alm Collegamento Malga Hagner	1,4 km | 11 hm
138	Verbindung Tschein Collegamento Tschein	11,0 km | 483 hm
139	Trail Tour König Laurin Trail Tour di Re Laurino	29,3 km | 1368 hm

KARERSEE | CAREZZA (C4)

116	Karer See Tour Giro del Lago di Carezza	22,8 km | 841 hm

FASSATAL | VAL DI FASSA

	Fassa & Fiemme Dolomites cycling route	47,5 km | 10 hm

MOENA (D4)

903	Moena - Karerpass - Soraga - Moena | Moena - Passo Costalunga - Soraga - Moena	19,4 km | 587 hm

POZZA DI FASSA (D4)

907	Pozza - Mazzin - Muncion - Gardeccia - Pozza	22,0 km | 861 hm

Info
Sessellift | Seggiovia | Chairlift
Gondelbahn | Cabinovia | Gondola
Seilbahn | Funivia | Cableway
Standseilbahn | Funicolare | Funicular
Lifte (im Sommer geöffnet, MTB-Transport)
Impianti di risalita (aperti in estate, trasporto MTB)
Lifts (open in summer, MTB-transport)
Lifte (im Sommer geöffnet, KEIN MTB-Transport)
Impianti di risalita (aperti in estate, NO trasporto MTB)
Lifts (open in summer, NO MTB-transport)
Parkplatz | Parcheggio | Parking
Kirche | Chiesa | Church
Museum | Museo | Museum
Restaurants / Hütten / Einkehrmöglichkeiten
Ristoranti / Baite / Ristori
Restaurants / Huts / Refreshments
Schutzhütten / Hotels | Rifugi / Hotels | Refuges / Hotels
Schloss | Castello | Castle
Hochseilgarten | Parco avventura | Adventure park - ZIP LINE
E-bike Verleih | Noleggio e-bike | e-bike rental
E-bike Ladestation | Ricarica e-bike | e-bike charging
Bike Verleih | Noleggio biciclette | Bike rental
Werkstatt | Punto riparazione biciclette | Reparation
Waschanlage | Punto lavaggio biciclette | Bike-wash
Startpunkte | Punti di partenza | Starting points
MTB Strecken | Percorsi MTB | MTB routes
MTB Strecken Varianten
Percorsi MTB varianti | Alternative MTB routes
Single Trails
Verbindungen MTB Strecken
Collegamenti percorsi MTB | Connections MTB tracks
Gemeindestraßen | Strade secondarie | Secondary roads
Landstraßen | Strade principali | Primary roads
Bundesstraßen | Strade statali | Main roads

S0 EASY GOING
S1 MEDIUM
S2 HARD
S3 EXPERT ONLY

! TRAIL TOLERANCE

Die Wege benutzen Wanderer und Biker gemeinsam! Wanderer haben Vorrang!

I sentieri vengono usati sia da escursionisti che ciclisti! Gli escursionisti hanno la precedenza!

Hikers and bikers are sharing the trails. Hikers have priority.

Raiffeisen Kastelruth-St. Ulrich
Raiffeisen Schlern-Rosengarten

0m 500m 1000m 2000m

Dolomites seiser ALM Kastelruth · Seis · Völs · Tiers
SÜDTIROL

© Copyright 2023 Tourismusverein Seiser Alm - www.seiseralm.it
Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier
Stand 2023

© Seiser Alm Marketing · Werner Dejori

Guest Info

Ihr digitaler Urlaubsbegleiter!
Alle Infos und Events auf einem Blick!
Il Suo compagno di vacanza digitale!
Tutte le informazioni e gli eventi in un colpo d'occhio!
Your digital holiday companion!
All information and events at a glance!

seiseralm.guestnet.info

INFO

SEISER ALM | ALPE DI SIUSI

info@seiseralm.it
Tel. +39 0471 709600
www.seiseralm.it | www.mtb-dolomites.com

Impressum:
Konzept, Kartographie & Grafik (2023):
max2 gmbh - sign & design, Innsbruck
www.max2.at

Dolomites SEISER ALM

SÜDTIROL

MTB MAP

SEISER ALM / GRÖDEN
ALPE DI SUISI / VAL GARDENA

© Seiser Alm Marketing · Werner Dejori

BIKEREGION SEISER ALM / GRÖDEN DE

WICHTIG: Bitte bleibt auf den offiziellen Bike-Routen, die in dieser Karte zu finden sind. Alle Wege, die nicht in der Karte eingetragen sind, sind aus verschiedenen Gründen nicht für die Nutzung mit einem Mountainbike oder E-Bike geeignet und dürfen daher nicht befahren werden.

Wir bitten um einen rücksichts- und respektvollen Umgang mit Natur und Mensch. Herzlichen Dank!

Die Angaben zum Schwierigkeitsgrad für Ausdauer und Technik jeder Tour beziehen sich speziell auf erfahrene Mountainbiker mit nicht-elektrischen Fahrrädern. Bitte beachten Sie, dass diese Einstufungen nicht für E-Bike-Fahrer gelten: In der Regel sollten Sie bei E-Bikes einen niedrigeren Wert für bergauf und einen höheren Wert für bergab berücksichtigen. Besonders Radfahrer mit wenig Mountainbike-Erfahrung sollten sich beraten lassen, welche Touren für sie geeignet sind, oder an einer geführten Tour teilnehmen. TRAGE IMMER EINEN HELM!

REGIONE MTB ALPE DI SIUSI / VAL GARDENA IT

IMPORTANTE: Tutti i tour elencati sulla cartina sono i tour MTB ufficiali. Tutti i sentieri che non appaiono sulla cartina non sono adatti all'uso della mountainbike o e-bike per vari motivi e non possono essere percorsi.

Il rispetto della natura e delle persone è essenziale per una convivenza pacifica. Grazie!

L'indicazione della difficoltà di resistenza e tecnica di ogni tour si riferisce specificamente a mountain biker esperti in sella a biciclette non elettriche. Si prega di notare che queste valutazioni potrebbero non essere valide per i ciclisti di e-bike: di solito per le e-bike si dovrebbe considerare un tasso più basso per le salite e un tasso più alto per le discese. Soprattutto i ciclisti con poca esperienza in mountain bike dovrebbero chiedere consiglio sui tour adatti a loro o partecipare a un tour guidato. INDOSSARE SEMPRE IL CASCO!

BIKING REGION SEISER ALM / VAL GARDENA EN

IMPORTANT: All tours listed on the map are official. All paths that do not appear on the map are for different reasons not suitable for use with a mountain bike or e-bike and should therefore not be ridden.

We ask for a considerate and respectful treatment of nature and fellow men. Thank you!

The indication of the difficulty for endurance and technique of each tour specifically refer to experienced mountain bikers riding non-electric bikes. Please note that these ratings may not apply to e-bike riders: usually for e-bikes you should consider a lower rate for uphill and a higher rate for downhill. Especially cyclists with little mountain bike experience should seek advice on the tours suitable for them or participate in a guided tour. DO ALWAYS WEAR A HELMET!

Kondition | Allenamento | Endurance

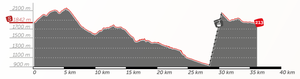
Technische Schwierigkeit | Difficoltà Tecnica | Technical Difficulty

- ★☆☆☆☆ sehr leicht | molto facile | very easy
- ★★☆☆☆ leicht | facile | easy
- ★★★☆☆ mittel | moderare | moderate
- ★★★★☆ schwer | difficile | difficult
- ★★★★★ sehr schwer | molto difficile | very difficult

COMPATSCH | COMPACCIO (C2)

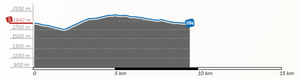
213 Panorama-Tour Gröden-Seiser Alm | Tour panoramico Val Gardena-Alpe di Siusi — 36,0 km | 1970 hm
★★★★☆ / ★★★☆☆

START: Compatsch-Seiser Alm | Compaccio-Alpe di Siusi
Panorama → Goldknopf → **Mahlknechthütte** | Rif. Molignon → Tirler → SALTRIA → Monte Pana - **Straße** | strada | street → **ST. CHRISTINA** | S. Cristina → **Radweg bis St. Ulrich** | pista ciclabile fino a Ortisei | cycling path to St. Ulrich → **Seiser Alm** | Alpe di Siusi → COMPATSCH | Compaccio



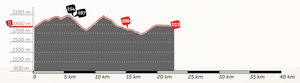
284 Spitzbühl-Runde | Giro dello Spitzbühl | Spitzbühl loop route — 9,5 km | 330 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

START: Compatsch-Seiser Alm | Compaccio-Alpe di Siusi
Straße bergab bis Talstation Spitzbühllift, Olmstodl | discesa su strada fino stazione a valle seggiovia Spitzbühl, Olmstodl | uphill on road until Spitzbühl valley station, Olmstodl → **SPITZBÜHL Hütte** | Baita Spitzbühl → Panorama → Tuene → **COMPATSCH** | Compaccio



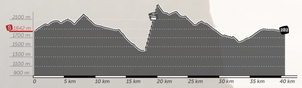
253 Seiser Alm Hütten-Tour | Tour dei rifugi dell' Alpe di Siusi | Seiser Alm hut tour — 22,6 km | 850 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

START: Compatsch-Seiser Alm | Compaccio-Alpe di Siusi
Panorama → GOLDKNOPF → **Mahlknechthütte** | Rif. Molignon → Tirler Alm → ZALLINGER → Saltria → COMPATSCH | Compaccio



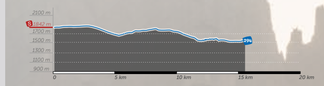
282 Durontal-Tour gegen den Uhrzeigersinn | Tour Val Duron senso antiorario | Duron Valley counter-clockwise — 41,0 km | 1030 hm
★★★★★ / ★★★★★

START: Compatsch-Seiser Alm | Compaccio-Alpe di Siusi
Panorama → Goldknopf → **Mahlknechthütte** | Rif. Molignon → **Mahlknechtjoch** | PASSO DURON → **Durontal** | Val Duron → CAMPITELLO DI FASSA → Campitello-Col Rodella → **Sellajoch** | PASSO SELLA → **Emilio Comici Hütte** | Rif. Emilio Comici → Mont de Séura → SALTRIA → **Compatsch** | Compaccio



294 Verbindung Compatsch-Sellaronda | Collegamento Compaccio-Sellaronda | Sellaronda access route — 15,7 km | 310 hm
★★☆☆☆ / ★★★☆☆

START: Compatsch-Seiser Alm | Compaccio-Alpe di Siusi
Saltria → MONTE PANA → **Abfahrt auf Straße** | discesa su strada | downhill on road → **WOLKENSTEIN** | Selva Gardena → **Einstieg in die Sellaronda** | Ingresso alla Sellaronda | Entry into the Sellaronda



287 Variante Rosszähne | Denti di Terrarossa — 4,4 km | 170 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

Variante zur Seiser Alm Hütten-Tour | variante al tour dei rifugi dell'Alpe di Siusi | variant to the Seiser Alm hut tour

254 Zufahrt Tierser Alpl | Accesso al Rifugio Alpe di Tires | Tierser Alpl hut access road — 1,9 km | 300 hm
★★★★★ / ★★★★★

Zusatz zur Durontal-Tour | prolungamento del Tour Val Duron | extension of the Duron Valley tour
ab Mahlknechtjoch | dal Passo Duron | from Passo Duron → **steil aufwärts zum Schutzhaus TIERSER ALPL** | ripidissima salita al Rif. Alpe di Tires | exeptionally steep difficult ascent to the Tierser Alpl hut

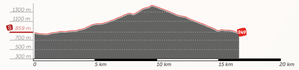
286 Variante la Buja — 5,8 km | 110 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

Variante zur Seiser Alm Hütten-Tour | variante al tour dei rifugi dell'Alpe di Siusi | variant to the Seiser Alm hut tour

VÖLS AM SCHLERN | FIÈ ALLO SCILIAR (A2)

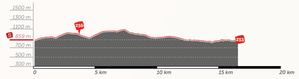
249 Hofer Alpl-Tour | Tour alla malga Hofer Alpl | Hofer Alpl hut loop route — 16,6 km | 680 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fiè allo Sciliar | Touist office Völs am Schlern
St. Anton | S. Antonio → **Radweg bis ST. KONSTANTIN** | pista ciclabile fino S. Costantino | cycling path to St. Konstantin → **Landesstraße überqueren** | attraversare la strada provinciale | cross the main road → **VÖLSER WEIHER** | LAGHETTO DI FIÈ | Völser Weiher lake → TUFF → Hofer Alpl → **Völs am Schlern** | Fiè allo Sciliar



255 Schnaggenkreuz-Runde | Giro Schnaggenkreuz | Schnaggenkreuz loop route — 16,5 km | 580 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fiè allo Sciliar | Touist office Völs am Schlern
Obervöls | Fiè di Sopra → **Ums** | Umes → SCHNAGGENKREUZ → **Völser Aicha** | Aica di Fiè → **SCHLOSS PRÖSELS** | Castel Prösels | Prösels Castle → **Völs am Schlern** | Fiè allo Sciliar



256 Variante Tschafon | Variante Monte Cavone | Tschafon variant — 7,1 km | 410 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

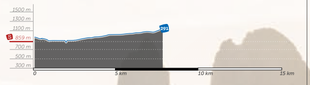
Variante zur Schnaggenkreuz-Runde | variante al Giro Schnaggenkreuz | variant to the Schnaggenkreuz loop route
Ums | Umes → Schönblick → Schnaggenkreuz

258 Verbindung Eisacktal I | Collegamento Valle Isarco I | Eisacktal Valley I link trail — 4,9 km | 490 hm
★★★★☆ / ★☆☆☆☆

START: Atzwang | Campodazzo
Völser Ried | Novale di Fiè → Völs am Schlern | Fiè allo Sciliar

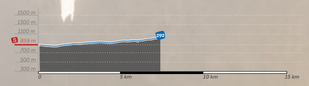
291 Verbindung Völser Aicha-Tiers | Collegamento Aica di Fiè-Tires | Völser Aicha-Tiers link trail — 7,9 km | 301 hm
★★★☆☆ / ★☆☆☆☆

START: Völser Aicha | Aica di Fiè
Landesstraße | strada provinciale | main street → **Tiers am Rosengarten** | Tires al Catinaccio → **St. Zyprian** | S. Cipriano



292 Verbindung Völs-Seis | Collegamento Fié-Siusi | Völs-Seis link trail — 7,3 km | 220 hm
★☆☆☆☆ / ★☆☆☆☆

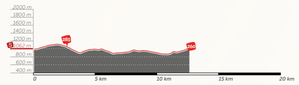
START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fiè allo Sciliar | Touist office Völs am Schlern
St. Anton | S. Antonio → **ST. KONSTANTIN** | S. Costantino → **SEIS AM SCHLERN** | Siusi allo Sciliar → **zurück über dieselbe Route** → ritorno per lo stesso percorso | return on the same route



KASTELRUTH | CASTELROTTO (B1)

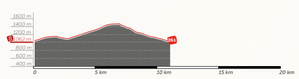
260 Tagusens-Runde | Giro di Tagusa | Tagusens loop route — 12,8 km | 510 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

START: Kastelruth | Castelrotto → Despar Dolomiti
Coop **Konsum** Markt → **rechts bergauf auf Tioslerweg** | salita sulla Via Tiosler a destra | uphill on the street Tioslerweg on the right → Tiosels → Sabina → **TAGUSENS** | Tagusa → **TISENS** | Tisana → **Kastelruth** | Castelrotto



261 Marinzen Tour | Tour di Marinzen — 11,3 km | 500 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

START: Kastelruth | Castelrotto - Despar Dolomiti
Marinzenweg | Via Marinzen → **Schererplatzl** | Spiazzo Scherer | Schererplatzl clearing → Trotzstube → **INFOPOINT ST. VALENTIN** | S. Valentino → **nach Kehre 2 links abbiegen** | girare a sinistra dopo tornante 2 | turn left after turn 2 → MARINZEN → Schafstall → Wasserebene → **KASTELRUTH** | Castelrotto



285 Variante Moosbühel | Variante collina Moosbühel | Moosbühel variant — 4,8 km | 80 hm
★★★☆☆ / ★★★☆☆

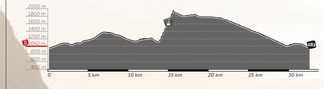
Variante zur Tagusens-Runde | variante al giro di Tagusa | variant to the Tagusens loop route
Sabina → **Bühlweg** | Vicolo Bühl → **Lavogler Hof** | Maso Lavogler | Lavogler farm → **Bühlweg** | Vicolo Bühl → **bei Schild Dosserhof links** | al cartello Dosserhof a sinistra | at the signpost Dosserhof to the left → **Tagusens** | Tagusa

288 Verbindung Eisacktal II | Collegamento Valle Isarco II | Eisacktal Valley II link trail — 1,8 km | 170 hm
★★★★☆ / ★☆☆☆☆

START: Kollmann | Colma
Ehem. Zughaltestelle Kastelruth | Ex Fermata Treno Castelrotto | former train stop Kastelruth → **ST. OSWALD** | S. Osvaldo → **Seis am Schlern** | Siusi allo Sciliar → **KASTELRUTH** | Castelrotto

283 Puflatsch-Umrundung | Giro della Bullaccia | Puflatsch loop route — 28,3 km | 1130 hm
★★★★☆ / ★★★☆☆

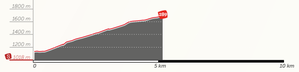
START: Kastelruth | Castelrotto - Despar Dolomiti
Coop **Konsum** Markt → **rechts bergauf auf Tioslerweg** | salita sulla Via Tiosler a destra | uphill on the street Tioslerweg on the right → Tiosels → Sabina → **ST. MICHAEL** | S. Michele → **Panider Sattel** | Passo Pinei → **St. Ulrich** | ORTISEI → **Seiser Alm** | Alpe di Siusi → **COMPATSCH** | Compaccio → **St. Valentin** | S. Valentino → Trotzstube → **KASTELRUTH** | Castelrotto



TIERS AM ROSENGARTEN | TIRES AL CATINACCIO (B3)

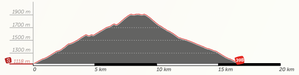
289 Verbindung Nigerpass | Collegamento Passo Nigra | Nigerpass link trail — 5,1 km | 560 hm
★★★★☆ / ★★★☆☆

START: Busbahnhof St. Zyprian | S. Cipriano autostazione | Bus station St. Zyprian
Forstweg bergauf | salita su strada forestale | uphill on forest trail → **NIGERPASS** | PASSO NIGRA



398 E-Bike tour Plafötsch – Haniger — 16,7 km | 852 hm
★★★★☆ / ★★★★☆

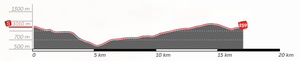
START: Busbahnhof St. Zyprian | S. Cipriano autostazione | Bus station St. Zyprian
Landesstraße bergauf bis Bushaltestelle Plafötsch | salita su strada provinciale fermata Plafötsch | uphill on main street until bus stop Plafötsch → **links abbiegen** | girare a sinistra | turn left → Plafötsch → HANIGER → **Abfahrt auf Forst- und Landesstraße** | discesa su strada forestale e provinciale | downhill on forest trail and main street → **St. ZYPRIAN** | S. CIPRIANO



SEIS AM SCHLERN | SIUSI ALLO SCILIAR (B2)

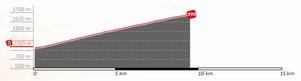
259 St. Oswald-Tour | Tour di S. Osvaldo — 16,9 km | 690 hm
★★★★★ / ★★★★★

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Touist office Seis am Schlern
Landesstraße bis Abzweigung Mirabell | strada provinciale fino la deviazione Mirabell | main street to Mirabell juntion → Rungghof → Telfen → **Kastelruth** | Castelrotto → **Tisens** | Tisana → **ST. OSWALD** | S. OSVALDO → **Malenger Mühle** | Mulino Malenger | Malenger Mill → **SEIS AM SCHLERN** | SIUSI ALLO SCILIAR



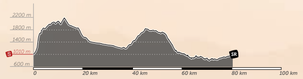
290 Verbindung Seis-Compatsch | Collegamento Siusi-Compaccio | Seis-Compatsch link trail — 9,6 km | 830 hm
★★★★★ / ★☆☆☆☆

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Touist office Seis am Schlern
Henrik-Ibsen-Straße | Via Henrik-Ibsen → **Trotzstraße** | via Trotz → **Landesstraße bergauf** | salita su strada provinciale | uphill on main street → **COMPATSCH** | COMPACCIO → **Seiser Alm** | Alpe di Siusi



SR Schlern-Rosengarten Ronda | Sciliar-Catinaccio Ronda — 80,5 km | 2400 hm
★★★★☆ / ★★★★☆

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Touist office Seis am Schlern
Seiser Alm | Alpe di Siusi → **COMPATSCH** | Compaccio → Panorama → Goldknopf → **Mahlknechthütte** | Rif. Molignon → Mahlknechtjoch | PASSO DURON → **Durontal** | Val Duron → CAMPITELLO DI FASSA → Moena → **KARERPASS** | Passo di Costalunga → **Nigerpass** | Passo Nigra → **Tiers am Rosengarten** | Tires al Catinaccio → **Völs am Schlern** | Fiè allo Sciliar → **Seis am Schlern** | Siusi allo Sciliar



EGGENTAL | VAL D'EGA (D4)

358 Höfe Tour | Giro dei Masi | Farm Tour — 22,9 km | 791 hm
★☆☆☆☆ / ★☆☆☆☆

360 Verbindung Hagner Alm | Collegamento Malga Hagner | Hagner Alm link — 1,4 km | 11 hm
★☆☆☆☆ / ★★★★☆

361 Verbindung Tschein | Collegamento Tschein | Tschein link trail — 11,0 km | 483 hm
★☆☆☆☆ / ★★★★☆

359 Trail Tour König Laurin | Trail Tour di Re Laurino | King Laurin Trail Tour — 29,3 km | 1368 hm
★★★★☆ / ★★★★☆

201 Carezza Trail — 8,7 km | 20 hm | -581 hm
★☆☆☆☆ / ★★★★☆

357 Pumpline — 0,9 km | 0 hm
★☆☆☆☆ / ★★★★☆

356 Karer See Tour | Giro del Lago di Carezza | Lake Carezza Tour — 22,8 km | 841 hm
★☆☆☆☆ / ★★★★☆

Details zu den Touren:
Itinerari preciso:
Detailed tours:

FASSATAL | VAL DI FASSA (D4)

1 Fassa & Fiemme Dolomites cycling route — 47,5 km | 10hm
★☆☆☆☆ / ★☆☆☆☆

903 Moena - Karerpassa - Soraga - Moena | Moena - Passo Costalunga - Soraga - Moena — 19,4 km | 587 hm
★★★★☆ / ★★★★☆

907 Pozza - Mazzin - Muncion - Gardeccia - Pozza — 22,0 km | 861 hm
★★★★☆ / ★★★★☆

Details zu den Touren:
Itinerari preciso:
Detailed tours:

Details zu den Touren:
Itinerari preciso:
Detailed tours:

www.mtb-dolomites.com

© Harald Wurzbacher

VERHALTENSREGELN:

- **Am Berg grüßt man sich** aus Tradition und das gilt für Biker und Wanderer
- **Vorfahrt den Fußgängern**
- **Respektiere** die Beschilderung und bleib auf den Tails/Wegen
- **Weidegatter schließen** und Tiere nicht erschrecken/streicheln
- **Immer so schnell fahren, dass man im Notfall anhalten kann** (fahren mit Voraussicht)
- **Richtig bremsen** um Trails, Wege und Schotterstraßen nicht zu beschädigen

REGOLE COMPORTAMENTALI:

- **In montagna ci si saluta**, questa è la tradizione e vale sia per i biker che per gli escursionisti
- **Lasciare il passo ai pedoni**
- **Rispettare** la segnaletica e rimani sui sentieri/trail
- **Chiudere i cancelli** dei pascoli e non spaventare/accarezzare gli animali.
- **Guidare sempre a velocità controllata** per potersi fermare in caso di emergenza (guidare con lungimiranza).
- **Frenare con prudenza**, senza rovinare trail, sentieri e strade sterrate

RULES OF CONDUCT:

- **On the mountain you greet each other**, this is tradition and this applies to bikers and hikers
- **Give way to pedestrians**
- **Respect** signage and stay on the trail/path
- **Close pasture gates** and don't scare/stroke animals
- **Always ride in a way that allowes you to stop** in case of emergency (ride with foresight)
- **Use your brakes smoothly** in order not to ruin trails, paths and gravel roads

CHECKLIST

CASCO DA BICI
Fahrradhelm · Bike helmet

OCCHIALI DA SOLE
Sonnenbrille · Sun glasses

GUANTI MTB
Handschuhe · MTB Gloves

SCARPE BUONE
Gute Schuhe · Good shoes

ABBIGLIAMENTO DA BICI
Fahrradbekleidung · Bike wear

BORRACCIA E SNACK
Verpflegung · Drink and snacks

PROTEZIONI
Protektoren · Protective pads

GITE GUIDATE
Geführte Touren · Guided tours

FAHRE MIT EINEM MTB-GUIDE:

- er zeigt dir wo es lang geht
- er erzählt über Land, Leute, Geschichte und Tradition
- er hilft bei technischen Pannen oder bei Unfällen
- er zeigt dir wie man richtig fährt (Fahrtechnik-Tipps)
- er wählt die für dich und dein Fahrkönnen geeigneten Wege
- er kennt die schönsten Ecken und Winkel und die besten Hütten

FATEVI GUIDARE DA UNA GUIDA MTB, PERCHÉ:

- vi mostra dove andare
- vi parla del paese, della gente, della storia e delle tradizioni
- vi aiuta in caso di guasti tecnici o incidenti
- vi mostra come guidare (consigli di tecnica di guida)
- sceglie i percorsi più adatti a voi e alle vostre capacità di guida
- conosce gli angoli più belli e le baite migliori

RIDE WITH A MTB-GUIDE:

- he shows you where to go
- he tells you about country, people, history and tradition
- he helps in case of technical issues or accidents
- he shows you how to ride (riding technique tips)
- he chooses the most suitable routes for you and your riding skills
- he knows the most beautiful corners and the best huts

© Seiser Alm Marketing · Werner Dejori

TICKETS | BIGLIETTI

NOCH MEHR BIKE-VERGNÜGEN MIT DEM RICHTIGEN TICKET!

ANCORA PIÙ DIVERTIMENTO CON IL BIGLIETTO GIUSTO!

GET THE MOST OUT OF YOUR ADVENTURE WITH THE RIGHT TICKET!

DOLOMITI SUPERSUMMER

- SUPER SUMMER CARD
  mehr Infos | maggiori informazioni | more info : www.dolomitisupersummer.com

Seiser Alm Bahn

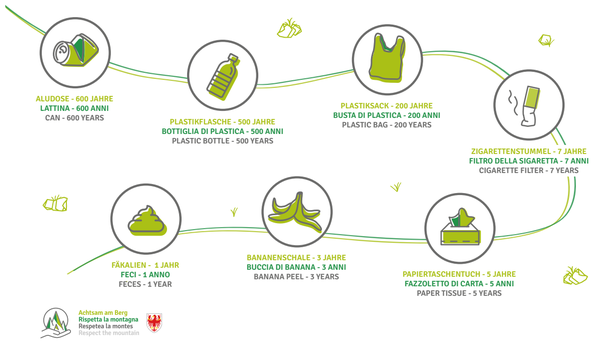
- COMBI CARD
  (inkl. | incluso | included bike transport)
  mehr Infos | maggiori informazioni | more info: www.seiseralm.it

Für mehr Informationen zu Öffnungszeiten und Bike-Transport:
Per maggiori informazioni riguardo a orari di apertura e trasporto bici:
For more info regarding opening hours and bike transport:

www.mtb-dolomites.com

Änderungen vorbehalten | salvo modifiche | subject to change

ABBAUZEITEN TEMPI DI DECOMPOSIZIONE DECOMPOSITION TIMES



Achtsam am Berg
Rispetta la montagna
Respetea la montes
Respect the mountain

LEITSYSTEM
SEGNALETICA | SIGNAGE SYSTEM

Richtung
direzione | direction
Schwierigkeitsgrad
difficoltà | difficulty
Streckennummer & Name
numero & nome percorso | route number & name

Leicht | facile | easy
Keine extreme Steigung, geringe konditionelle Fähigkeiten erforderlich.
Non presenta particolari salite, non richiede particolari condizioni fisiche.
No particular climbs and minimal conditional skills required.

Mittelschwierig | difficoltà media | medium
Teils steilere Anstiege, allgemeine Fitness und konditionelle Fähigkeiten erforderlich.
A tratti salite piuttosto ripide, richiede una buona condizione e capacità fisiche.
Occasional steeper sections, medium level of fitness and conditional skills required.

Schwierig | difficile | difficult
Extreme Steigungen möglich, gute bis sehr gute Kondition und regelmäßiges Training erforderlich.
Tratti in pendenza estrema, presuppone condizioni fisiche da buone a ottime e un allenamento continuo.
Steep sections, higher level of fitness and conditional skills required.

Notruf
Tel emergenza
Emergency
112

© Seiser Alm Marketing · Werner Dejori

Bike-freundliche Unterkünfte
Alberghi "bike-friendly"
Bike-friendly hotels

Auf der Suche nach dem richtigen Bike-Equipment?
Alla ricerca dell'equipaggiamento giusto?
Looking for the right bike-equipment?