



R. RODAVAL
 Talradweg der St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein
 miteinander verbindet |
 ciclabile che collega Ortisei, S. Cristina e Selva di Val Gardena |
 cycle pass connecting Ortisei, S. Cristina and Selva di Val Gardena

SEISER ALM I ALPE DI SISI	
18	Völs am Schlern / Fiè allo Sciliar (A2)
19	Hofer Alpe-Runde
20	Tour alla malga Hofer Alpe
21	Schnaggenkreuz-Runde
22	Giro Schnaggenkreuz
23	Variante Schnaggenkreuz-Runde I
24	Variante Giro Schnaggenkreuz I
25	Variante Schnaggenkreuz-Runde II
26	Variante Giro Schnaggenkreuz II
27	Variante Tschafon
28	Variante Monte Cavone
29	Verbindung Eisaktal I
30	Colleamento Valle Isarco I
31	Verbindung Völscher Aicha-Tiers
32	Colleamento Aica di Fiè-Tiers
33	Verbindung Völs-Seis
34	Colleamento Fiè-Siusi

KASTELRUTH CASTELROTTO (B1)	
35	Tagusens-Runde
36	Giro di Tagusa
37	Marinzen-Tour
38	Tour di Marinzen
39	Pflatsch-Umrandung
40	Variante Moosbühl
41	Variante collina Moosbühl
42	Verbindung Eisaktal II
43	Colleamento Valle Isarco II

SEIS AM SCHLERN I SISI ALLO SCILIAR (B2)	
44	St. Oswald-Tour
45	Tour di S. Oswald
46	Verbindung Seis-Compatsch
47	Colleamento Siusi-Compatsch
48	Schlern-Rosengarten Ronda
49	Sciliar-Catinaccio Ronda
50	Royal Dolomites Tour
51	Gehe Ruckette! I vendi retro! [see reverse]

TIERS AM ROSENGARTEN TIRES AL Catinaccio (B3)	
52	Verbindung Nigerpas
53	Colleamento Passo Nigra
54	E-Bike Tour Pflatsch - Haniger
55	Compatsch (C1)
56	Panorama-Tour Seiser Alm / Gröden
57	Tour panoramico Alpe di Siusi / Val Gardena
58	Seiser Alm Hütten-Tour
59	Tour dei Rifugi dell'Alpe di Siusi
60	Zufahrt Tierser Alpe
61	Accesso al Rifugio Alpe di Siusi
62	Durantal-Tour gegen den Uhrzeigersinn
63	Tour Val Duron senso antiorario
64	Spitzbühl-Runde
65	Giro Spitzbühl
66	Variante La Bujà
67	Variante Rosazöhne
68	Variante Denti di Terrarossa
69	Verbindung Compatsch-Sellaronda
70	Colleamento Compatsch-Sellaronda

GRÖDEN VAL GARDENA	
71	Talradweg / Ciclabile / cycle path (RodaVal)
72	St. Ulrich Ortisei (D1)
73	Panorama-Tour Gröden / Seiser Alm
74	Tour panoramico Val Gardena / Alpe di Siusi
75	Family Tour Annatai
76	Family Tour Val d'Anna
77	Raschötz-Tour
78	Tour Rescisa
79	Variante Raschötz Tour
80	Variante Tour Rescisa

ST. CHRISTINA I S. CRISTINA (E1)	
81	Mont Seura-Tour
82	Tour Mont Seura
83	Mont Seura-Tour Variante
84	Tour Mont Seura variante
85	Regensburger Hütte-Runde
86	Tour Rifugio Firenze
87	St. Jakob - Regensburger Hütte-Runde
88	Tour San Giacomo - Rifugio Firenze
89	Variante Regensburger Hütte-Runde
90	Variante Tour Rifugio Firenze

WOLKENSTEIN SELVA DI VAL GARDENA (F1)	
91	Panoramatur La Selva / Seiser Alm
92	Tour Panoramico La Selva / Alpe di Siusi
93	Durantal-Tour im Uhrzeigersinn
94	Tour Val Duron senso orario
95	Grödenjoch-Tour
96	Tour Passo Gardena
97	Trail Arena Tour
98	Variante Grödenjoch-Tour
99	Variante Tour Passo Gardena
100	Sasslungo Tour

EGGENTAL VAL D'EGA	
101	Welschnofen Nova Levante (B4)
102	Carezza Trail
103	Pumpiline
104	Höle Tour
105	Giro dei Masi
106	Verbindung Hagener Alm
107	Colleamento Malga Hagener
108	Verbindung Tschien
109	Colleamento Tschien
110	Trail Tour König Laurin
111	Trail Tour di Re Laurino

KARERSEE CAREZZA (C4)	
112	Karer See Tour
113	Giro del Lago di Carezza

FASSATAL VAL DI FASSA	
114	Fassa & Fiemme Dolomites cycling route
115	Moena (D4)
116	Moena - Karerpass - Soraga - Moena
117	Moena - Passo Costalunga - Soraga - Moena
118	POZZA DI FASSA (D4)
119	Pozza - Mazzin - Muncion - Gardeccia - Pozza

Info

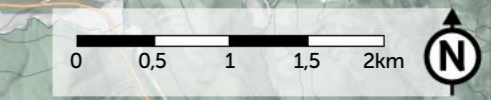
- Sessellift | Seggiovia | Chairlift
- Gondelbahn | Cabinovia | Gondola
- Selbahn | Funivia | Cableway
- Standseilbahn | Funicolare | Funicular
- Lifte (im Sommer geöffnet, MTB-Transport) | Impianti di risalita (aperti in estate, trasporto MTB)
- Lifts (open in summer, MTB-transport)
- Lifte (im Sommer geöffnet, KEIN MTB-Transport) | Impianti di risalita (aperti in estate, NO trasporto MTB)
- Lifts (open in summer, NO MTB-transport)
- Parkplatz | Parcheggio | Parking
- Museum | Museo | Museum
- Restaurants / Hütten / Eismöglichkeiten | Ristoranti / Baite / Ristori
- Restaurants / Huts / Refreshments
- Schutzhütten / Hotels | Rifugi / Hotels / Refuges / Hotels
- Schloss | Castello | Castle
- Hochseilgarten | Parco avventura | Adventure park - ZIP LINE
- Pumptrack
- E-bike Verleih | Noleggio e-bike | e-bike rental
- Bike Verleih | Noleggio biciclette | Bike rental
- Fahrradbox | Box per bici | Bicycle box
- E-bike Ladestation | Ricarica e-bike | e-bike charging
- Werkstatt | Punto riparazione biciclette | Reparation
- Startpunkte | Punti di partenza | Starting points
- extrem schwierig | estremamente difficili | extremely difficult
- MTB Strecken | Percorsi MTB | MTB routes
- MTB Strecken Varianten | Percorsi MTB varianti | Alternative MTB routes
- Verbindungen MTB | Strecken/Colleamenti percorsi MTB | Connections MTB tracks
- Gemeindestraßen | Strade secondarie | Secondary roads
- Landstraßen | Strade principali | Primary roads
- Bundesstraßen | Strade statali | Main roads

! 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!

Notruf
 Emergenza
 Emergency
112

Raiffeisen
 Mehr Nähe. Mehr Bank.
 Più vicini. Più banca.

DOLOMITI
 SUPERSUMMER



Guest Info

Euer digitaler Urlaubsbegleiter!
Alle Informationen und Events auf einen Blick!
Il vostro 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.guest.net](http://www.seiseralm.guest.net)

DOLOMITES SEISER ALM
KASTELRUTH - SEIS - VÖLS - TIERS

Info@seiseralm.it
+39 0471 709 600
www.seiseralm.it

Tourismusvereine / Associazioni turistiche / Tourist offices

Kastelruth / Castelrotto +39 0471 706 333
Seis am Schiern / Siusi allo Sciliar +39 0471 707 024
Seiser Alm / Alpe di Siusi +39 0471 727 904
Völs am Schiern / Fié allo Sciliar +39 0471 725 047
Tiers am Rosengarten / Tires al Catinaccio +39 0471 642 127

Impressum: Kartographie & Grafik (2020): max2 gmbh - sign & design, Innsbruck www.max2.at

MTB Map

Seiser Alm / Gröden
Alpe di Siusi / Val Gardena

BIKEREGION SEISER ALM / GRÖDEN

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 rücksichtsvollen und respektvollen Umgang mit Natur und Mensch. Herzlichen Dank!

Hinterlasse keine Spuren. Nimm deine Abfälle mit und entsorge diese umweltgerecht.
Nutze die Brunnen mit zertifiziertem Trinkwasser, um deine Radflasche unterwegs aufzufüllen.
Infos zur Fahrradmitnahme in den öffentlichen Verkehrsmitteln: www.suedtirolmobil.info

REGIONE MTB ALPE DI SUISI / VAL GARDENA

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!

Non lasciare tracce. Vi preghiamo di riportare i propri rifiuti a casa, per smaltirli correttamente.
Utilizzate le fontane con l'acqua potabile certificata per riempire la vostra borraccia.
Informazioni sul trasporto bici sui mezzi pubblici: www.suedtirolmobil.info

BIKING REGION SEISER ALM / VAL GARDENA

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 mountainbike or e-bike and should therefore not be ridden.
We ask for a considerate and respectful treatment of nature and fellow men. Thank you!

Don't leave traces. Take your waste back home and dispose of it appropriately.
Use the fountains with certified drinking water to fill up your bike bottle on the way.
Information about bicycle transport on public transport: www.suedtirolmobil.info

Kondition | Allenamento | Endurance
Technische Schwierigkeit | Difficoltà Tecnica | Technical Difficulty
Kondition mit E-Bike | Allenamento con l'e-bike | Endurance with an e-bike
Technische Schwierigkeit mit E-Bike | Difficoltà tecniche con l'e-bike | Technical Difficulty with an e-bike

☆☆☆☆ sehr leicht | molto facile | very easy
☆☆☆☆ leicht | facile | easy
☆☆☆☆ mittel | moderato | moderate
☆☆☆☆ schwer | difficile | difficult
☆☆☆☆ sehr schwer | molto difficile | very difficult

extrem schwierig | estremamente difficili | extremely difficult

COMPATSCH (C2)

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

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

Seiser Alm Hütten-Tour

283 Tour dei rifugi dell'Alpe di Siusi | Seiser Alm hut tour

START: Compatsch-Seiser Alm | Alpe di Siusi
Panorama → GOLDKNOPF → Mahlknechtütte | Rif. Molignon → Tirlir Alm → ZALLINGER → Saltria → COMPATSCH

Verbindung | Collegamento | access route Sellaronda

294 Verbindung | Collegamento | access route Sellaronda

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

Variante Rosszähne | Denti di Terrarossa

287 Variante Rosszähne | Denti di Terrarossa

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

Zufahrt Tierser Alpl

254 Zufahrt Tierser Alpl | Accesso al Rifugio Alpe di Tiers | Tierser Alpl hut access road

Zusatz zur Dürantal-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 | exceptionally steep difficult ascent to the Tierser Alpl hut

Variante la Buja

286 Variante la Buja

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 Alpi-Tour | Tour alla malga Hofer Alpi | Hofer Alpi hut loop route

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fié allo Sciliar | Tourist office Völs am Schlern
St. Anton | S. Antonio → Radweg bis ST. KONSTANTIN | pista ciclabile fino S. Costantino | cycling path to St. Konstantin → Landesstraße überquern | attraversare la strada provinciale | cross the main road → VÖLSER WEIHER | LAGHETTO DI FIÈ | Völs/Weier lake → TUFF → Hofer Alpi → Völs am Schlern | Fié allo Sciliar

Schnaggenkreuz-Runde | Giro Schnaggenkreuz | Schnaggenkreuz loop route

255 Schnaggenkreuz-Runde | Giro Schnaggenkreuz | Schnaggenkreuz loop route

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fié allo Sciliar | Tourist office Völs am Schlern
Obervöls | Fié di Sopra → Ums | Umes → SCHNAGGENKREUZ → Völs/Alpe | Alpe di Fié → SCHLOSS PROSELS | Castel Prösel | Prösel Castle → Völs am Schlern | Fié allo Sciliar

Verbindung Völs-Aicha-Tiers

293 Verbindung Völs-Aicha-Tiers | Collegamento Aica di Fiè-Tires | Völs/Alpe-Tiers link trail

START: Völs/Alpe | Aica di Fié
Landesstraße | strada provinciale | main road → Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → St. Zyprian | S. Cipriano

Verbindung Völs-Seis | Collegamento Fié-Siusi | Völs-Seis link trail

292 Verbindung Völs-Seis | Collegamento Fié-Siusi | Völs-Seis link trail

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fié allo Sciliar | Tourist 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

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 → TISEN | Tisana → Kastelruth | Castelrotto

Variante Moosbühel | Variante collina Moosbühel | Moosbühel variant

288 Variante Moosbühel | Variante collina Moosbühel | Moosbühel variant

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 Dossertof links | al cancello Dossertof a sinistra | at the signpost Dossertof to the left → Tagusens | Tagusa

Verbindung Eisacktal I | Collegamento Valle Isarco I | Eisacktal Valley I link trail

284 Verbindung Eisacktal I | Collegamento Valle Isarco I | Eisacktal Valley I link trail

START: Atzwang | Campodazzo
Völs/er Ried | Novale di Fié → Völs am Schlern | Fié allo Sciliar

Verbindung Völs-Aicha-Tiers

293 Verbindung Völs-Aicha-Tiers | Collegamento Aica di Fiè-Tires | Völs/Alpe-Tiers link trail

START: Völs/Alpe | Aica di Fié
Landesstraße | strada provinciale | main road → Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → St. Zyprian | S. Cipriano

Verbindung Völs-Seis

292 Verbindung Völs-Seis | Collegamento Fié-Siusi | Völs-Seis link trail

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fié allo Sciliar | Tourist 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

TIERS AM ROSENGARTEN | TIRES AL Catinaccio (B3)

269 Verbindung Nigerpäss | Collegamento Passo Nigra | Nigerpäss link trail

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

St. Oswald-Tour

299 St. Oswald-Tour | Tour di S. Osvaldo

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern
Landesstraße bis Abzweigung Mirabell | strada provinciale fino la deviazione Mirabell | main road to Mirabell junction → Rungghof → Teller → Kastelruth | Castelrotto → Tisana | Tisana → ST. OSWALD | S. OSWALDO → Malenger Mühle | Mulino Malenger | Malenger Mill → SEIS AM SCHLERN | SUISSI ALLO SCILIAR

Verbindung Seis-Compatsch | Collegamento Siusi-Compatsch | Seis-Compatsch link trail

290 Verbindung Seis-Compatsch | Collegamento Siusi-Compatsch | Seis-Compatsch link trail

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

Schlern-Rosengarten Ronda | Sciliar-Catinaccio Ronda

428 Schlern-Rosengarten Ronda | Sciliar-Catinaccio Ronda

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern
Seiser Alm | Alpe di Siusi → COMPATSCH → Panorama → Goldknopf → Mahlknechtütte | Rif. Molignon → Mahlknechtjoch | PASSO DURON → Dürantal | Val Duron → CAMPITELLO DI FASSA → Moena → KARERPASS | Passo di Costalunga → Nigerpäss | Passo Nigra → Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → Völs am Schlern | Fié allo Sciliar → Seis am Schlern | Siusi allo Sciliar

Royal Dolomites Tour

428 Royal Dolomites Tour

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern → St. Konstantin | S. Costantino → VÖLSER WEIHER | Laghetto di Fié | Völs/er Weier lake → Ums | Umes → Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → From the Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → Pozza di Fassa → Campitello di Fassa → Campitello-Cat Rodella-Sellajoch | PASSO SELLA → Monte Pana - Straße | strada | road → ST. CHRISTINA | S. Cristina → Radweg bis St. Ulrich | pista ciclabile fino a Ortisei | cycling path to St. Ulrich → Seiser Alm | Alpe di Siusi → COMPATSCH → Seis am Schlern | Siusi allo Sciliar

EGGENTAL | VAL D'EGA (D4)

358 Höfe Tour | Giro dei Masi | Farm Tour

Verbindung Hagner Alm | Collegamento Malga Hagner | Hagner Alm link

360 Verbindung Tschein | Collegamento Tschein | Tschein link trail

361 Verbindung Tschein | Collegamento Tschein | Tschein link trail

359 Trail Tour König Laurin | Trail Tour di Re Laurino | King Laurin Trail Tour

361 Carezza Trail

357 Pumplinn

364 Karer See Tour | Giro del Lago di Carezza | Lake Carezza Tour

SEIS AM SCHLERN | SUISSI ALLO SCILIAR (B2)

290 St. Oswald-Tour | Tour di S. Osvaldo

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern
Landesstraße bis Abzweigung Mirabell | strada provinciale fino la deviazione Mirabell | main road to Mirabell junction → Rungghof → Teller → Kastelruth | Castelrotto → Tisana | Tisana → ST. OSWALD | S. OSWALDO → Malenger Mühle | Mulino Malenger | Malenger Mill → SEIS AM SCHLERN | SUISSI ALLO SCILIAR

SEIS AM SCHLERN | SUISSI ALLO SCILIAR (B2)

290 Verbindung Seis-Compatsch | Collegamento Siusi-Compatsch | Seis-Compatsch link trail

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

Royal Dolomites Tour

428 Royal Dolomites Tour

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern → St. Konstantin | S. Costantino → VÖLSER WEIHER | Laghetto di Fié | Völs/er Weier lake → Ums | Umes → Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → From the Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → Pozza di Fassa → Campitello di Fassa → Campitello-Cat Rodella-Sellajoch | PASSO SELLA → Monte Pana - Straße | strada | road → ST. CHRISTINA | S. Cristina → Radweg bis St. Ulrich | pista ciclabile fino a Ortisei | cycling path to St. Ulrich → Seiser Alm | Alpe di Siusi → COMPATSCH → Seis am Schlern | Siusi allo Sciliar

VERHALTENSGEGENSTÄNDE

Am Berg grüßt man sich aus Tradition und das gilt für Biker und Wanderer

Vorfahrt den Fußgängern

Respektiere die Beschilderung und bleib auf den Trails/Wegen

Weideteigern schießen und Tiere nicht erschrecken/streicheln

Immer nur so schnell fahren, dass man im Notfall anhalten kann (fahren mit Voraussicht)

Richtig bremsen um Trails, Wege und Schotterstraßen nicht zu beschädigen

LAISCIARE 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)

PRENARE CON PRUDENZA, SENZA ROVINARE TRAIL, SENTIERI E STRADE STERRATE

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 rimanere 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 allows 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

TICKETS | BIGLIETTI

DOLOMITI SUPERSUMMER CARD
bis zu 140 Aufstiegsanlagen in 14 Dolomitenregionen
fino a 140 impianti di risalita in 14 comprensori nelle Dolomiti up to 140 lifts in 14 Dolomites regions

mehr Infos | maggiori informazioni | more info: www.dolomitisuperski.com

COMBI CARD
Für die Bike Region Seiser Alm
Per la regione MTB Alpe di Siusi
For the bike region Seiser Alm (inkl. | incluso | included bike transport)

mehr Infos | maggiori informazioni | more info: www.seiseralm.it/seiseralmbahn

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

Notruf
Tel. emergenza
Emergency
112

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?

SELLARONDA MTB TOUR

Hole dir die MTB Sellaronda MAP in den Infobüros
Richiedete la MTB Sellaronda MAP presso le associazioni turistiche
Get the MTB Sellaronda MAP at the tourist offices

SELLARONDA MTB TOUR
Wolkenstein
Selva di Val Gardena

MTB TOUR CLOCKWISE
62,4 km | 370 hm

MTB TOUR ANTICLOCKWISE
58,6 km | 1050 hm

LEITSYSTEM SEGNALETICA | SIGNAGE SYSTEM

MTB Seiser Alm | Val Gardena

282 Dürantal-Tour gegen das Überqueren
Tour Val Duron senza attraversare

Richtung | 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.

Mittelschwerig | 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.

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

SELLARONDA MTB TOUR

Hole dir die MTB Sellaronda MAP in den Infobüros
Richiedete la MTB Sellaronda MAP presso le associazioni turistiche
Get the MTB Sellaronda MAP at the tourist offices

SELLARONDA MTB TOUR
Wolkenstein
Selva di Val Gardena

MTB TOUR CLOCKWISE
62,4 km | 370 hm

MTB TOUR ANTICLOCKWISE
58,6 km | 1050 hm

SELLARONDA MTB TOUR

Hole dir die MTB Sellaronda MAP in den Infobüros
Richiedete la MTB Sellaronda MAP presso le associazioni turistiche
Get the MTB Sellaronda MAP at the tourist offices

SELLARONDA MTB TOUR
Wolkenstein
Selva di Val Gardena

MTB TOUR CLOCKWISE
62,4 km | 370 hm

MTB TOUR ANTICLOCKWISE
58,6 km | 1050 hm

GITE GUIDATE

FARHE 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 (Fahrtechnikt-Tipps)
- er wählt die für dich und dein Fahrkönnen geeigneten Wege
- er kennt die schönsten Ecken und Winkel und die besten Hütten
- 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

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

TICKETS | BIGLIETTI

DOLOMITI SUPERSUMMER CARD
bis zu 140 Aufstiegsanlagen in 14 Dolomitenregionen
fino a 140 impianti di risalita in 14 comprensori nelle Dolomiti up to 140 lifts in 14 Dolomites regions

mehr Infos | maggiori informazioni | more info: www.dolomitisuperski.com

COMBI CARD
Für die Bike Region Seiser Alm
Per la regione MTB Alpe di Siusi
For the bike region Seiser Alm (inkl. | incluso | included bike transport)

mehr Infos | maggiori informazioni | more info: www.seiseralm.it/seiseralmbahn

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

Notruf
Tel. emergenza
Emergency
112

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?