

VAL GARDENA | GRÖDEN

- 1 Cicalade / Talradweg / cycle path
- 15 ORTISEI | ST. ULRICH (D)
 - 15 Tour panoramico Val Gardena / Alpe di Siusi 36,0 km | 680 hm
 - 15 Panorama-Tour Gröden / Seiser Alm 2,9 km | 110 hm
 - 15 Family Tour Val d'Arna 14,1 km | 930 hm
 - 15 Family Tour Annata 14,1 km | 930 hm
 - 15 Tour Resciesa 2,9 km | 10 hm
 - 15 Raschötz-Tour
 - 15 Variante Tour Resciesa
 - 15 Variante Raschötz-Tour
- 16 S. CRISTINA | ST. CHRISTINA (E)
 - 16 Tour Mont Séura 19,4 km | 850 hm
 - 16 Mont Séura-Tour
 - 16 Tour Mont Séura variante 9,3 km | 190 hm
 - 16 Mont Séura-Tour Variante 24,2 km | 910 hm
 - 16 Regensburger Hütte-Runde 24,2 km | 910 hm
 - 16 Tour Rifugio Firenze 24,2 km | 910 hm
 - 16 Tour San Giacomo - Rifugio Firenze
 - 16 St. Jakob - Regensburger Hütte-Runde 2,9 km | 390 hm
 - 16 Variante Tour Rifugio Firenze
 - 16 Variante Regensburger Hütte-Runde
- 17 SELVA GARDENA | WOLKENSTEIN (F)
 - 17 Tour alla malga Hofer Alm 24,8 km | 870 hm
 - 17 Tour panoramico La Selva / Alpe di Siusi
 - 17 Panoramator La Selva / Seiser Alm
 - 17 Tour Val Duron senso orario 41,5 km | 1750 hm
 - 17 Durontal-Tour im Uhrzeigersinn
 - 17 Tour Passo Gardena 14,9 km | 190 hm
 - 17 Grodmerjoch-Tour
 - 17 Trail Arena Tour 29,6 km | 1220 hm
 - 17 Trail Arena Tour
 - 17 Variante Tour Passo Gardena 4,5 km | 640 hm
 - 17 Variante Grodmerjoch-Tour
 - 17 Tour Plan de Graib / Passo Sella 15,3 km | 90 hm
 - 17 Plan de Graiba / Sellajoch-Tour

REGIONE DOLOMITICA ALPE DI SUISI | DOLOMITENREGION SEISER ALM

- 18 FIE ALLO SCILIAR | VÖLS AM SCHLERN (A2)
 - 18 Giro alla malga Hofer Alm 16,6 km | 680 hm
 - 18 Hofer Alm-Runde
 - 18 Giro Schnaggenkreuz 16,5 km | 580 hm
 - 18 Schnaggenkreuz-Runde
 - 18 Variante Monte Cavone 7,1 km | 410 hm
 - 18 Variante Tschafon
 - 18 Collegamento Valle Isarco I 4,9 km | 490 hm
 - 18 Verbindung Eisacktal I 7,9 km | 301 hm
 - 18 Collegamento Aica di Fie-Tiers 7,3 km | 1220 hm
 - 18 Collegamento Fie-Siusi
 - 18 Verbindung Völs-Seis
- 19 CASTELROTTO | KASTELRUTH (B1)
 - 19 Giro di Tagusa 12,8 km | 510 hm
 - 19 Tagusens-Runde
 - 19 Tour di Maritzen 11,3 km | 500 hm
 - 19 Maritzen-Tour
 - 19 Giro della Bullaccia 28,3 km | 1130 hm
 - 19 Pulfatsch-Umrandung 4,8 km | 80 hm
 - 19 Variante collina Moosbühl
 - 19 Variante Moosbühl
 - 19 Collegamento Valle Isarco II 1,8 km | 170 hm
 - 19 Verbindung Eisacktal II
- 20 SUISI ALLO SCILIAR | SEIS AM SCHLERN (B2)
 - 20 Tour di S. Osvaldo 16,9 km | 690 hm
 - 20 St. Osvaldo-Tour
 - 20 Collegamento Siusi-Compaccio 9,6 km | 830 hm
 - 20 Verbindung Seis-Compatsch
 - 20 Sciliar-Catinaccio Ronda 80,5 km | 2400 hm
 - 20 Sciliar - Rosengarten Ronda

- 21 TIRES AL CATTINACIO | TIERS AM ROSENGARTEN (B3)
 - 21 Collegamento Passo Nigra 5,1 km | 560 hm
 - 21 Verbindung Nigrapass
 - 21 E-Bike Tour Pfafötsch - Haninger 16,7 km | 852 hm
 - 21 E-Bike Tour Pfafötsch - Haninger
- 22 COMPACCIO | COMPATSCH (C)
 - 22 Tour panoramico Alpe di Siusi / Val Gardena 36,0 km | 680 hm
 - 22 Panorama-Tour Seiser Alm / Gröden
 - 22 Tour dei Rifugi dell'Alpe di Siusi
 - 22 Seiser Alm Hutten-Tour
 - 22 Accesso al Rifugio Alpe di Tires 1,9 km | 300 hm
 - 22 Zufahrt Tierser Alpe
 - 22 Tour Val Duron senso antiorario 41,0 km | 1030 hm
 - 22 Durontal-Tour gegen den Uhrzeigersinn
 - 22 Giro delle Spitzbühl 9,5 km | 330 hm
 - 22 Spitzbühl-Runde
 - 22 Variante La Buja 5,8 km | 108 hm
 - 22 Variante La Buja
 - 22 Variante Denti di Terrarossa 4,4 km | 170 hm
 - 22 Variante Rosazöhne
 - 22 Variante Rosazöhne
 - 22 Collegamento Compaccio-Sellaronda 15,7 km | 310 hm
 - 22 Verbindung Compatsch-Sellaronda

VAL D'EGA | EGGENTAL

- 23 NOVA LEVANTE | WELSCHNOFEN (B4)
 - 23 Carezza Trail 4,4 km | 20 hm | -581 hm
 - 23 Carezza Trail
 - 23 Pumpiline 0,9 km | 0 hm
 - 23 Pumpiline
 - 23 Giro dei Masi 26,3 km | 882 hm
 - 23 Hofe Tour
 - 23 Collegamento Malga Hagner 1,4 km | 11 hm
 - 23 Verbindung Hagner Alm
 - 23 Collegamento Tscheln 11,0 km | 483 hm
 - 23 Verbindung Tscheln
 - 23 Trail Tour di Re Laurino 29,3 km | 1368 hm
 - 23 Trail Tour König Laurin
- 24 CAREZZA | KARERSEE (C4)
 - 24 Carezza | Karersee (C4) 22,8 km | 841 hm
 - 24 Karer See Tour

VAL DI FASSA | FASSATAL

- 25 Fassa & Fiemme Dolomites cycling route 47,5 km | 10 hm
- 26 MOENA (D4)
 - 26 Moena - Passo Costalunga - Soraga - Moena 19,4 km | 587 hm
 - 26 Moena - Karerpass - Soraga - Moena
- 27 POZZA DI FASSA (D4)
 - 27 Pozza - Mazzin - Muncion - Gardeccia - Pozza 22,0 km | 861 hm

- 28 Info
- 29 Seggiovia | Sessellift | Chairlift
- 30 Cabinovia | Gondelbahn | Gondola
- 31 Funivia | Seilbahn | Cableway
- 32 Funicolare | Standsseilbahn | Funicular
- 33 Impianti di risalita (aperti in estate, trasporto MTB) Lite (im Sommer geöffnet, MTB-Transport)
- 34 Impianti di risalita (aperti in estate, NO trasporto MTB) Lite (im Sommer geöffnet, KEIN MTB-Transport)
- 35 Impianti di risalita (aperti in estate, NO MTB-transport) Lite (open in summer, NO MTB-transport)
- 36 Parcheggio | Parkplatz | Parking
- 37 Chiesa | Kirche | Church
- 38 Museo | Museo | Museum
- 39 Ristoranti / Baite / Ristori
- 40 Ristoranti / Hütten / Einkehrmöglichkeiten
- 41 Restaurants / Huts / Refreshments
- 42 Rifugio / Hütten / Schutzrütten / Hotels / Refuges / Hotels
- 43 Castello | Schloss | Castle
- 44 Parco avventura | Hochseilgarten | Adventure park - ZIP LINE
- 45 Noleggio e-bike | E-bike Verleih | e-bike rental
- 46 Noleggio e-bike | E-bike Ladestation | e-bike charging
- 47 Noleggio biciclette | Bike Verleih | Bike rental
- 48 Punto riparazione biciclette | Werkstatt | Repairation
- 49 Punto lavaggio biciclette | Waschanlage | Bike-wash
- 50 Punti di partenza | Startpunkte | Starting points
- 51 Percorsi MTB | MTB Strecken | MTB routes
- 52 Percorsi MTB varianti
- 53 MTB Strecken Varianten | Alternative MTB routes
- 54 Single Trails
- 55 Collegamenti percorsi MTB
- 56 Verbindung MTB Strecken | Connections MTB tracks
- 57 Strade secondarie | Gemeindestraßen | Secondary roads
- 58 Strade principali | Landstraßen | Primary roads
- 59 Strade statali | Bundesstraßen | Main roads

TRAIL TOLERANCE

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

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

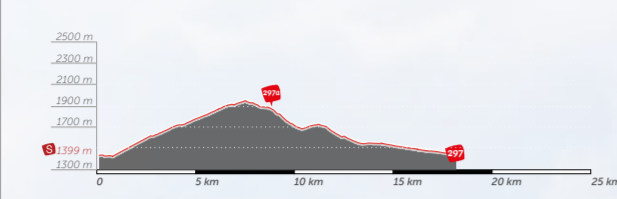
Hikers and bikers are sharing the trails. Hikers have priority.



S. CRISTINA | ST. CHRISTINA (E1)

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

197 **Tour Mont Sèura |
 Mont Sèura Tour** 19,4 km | 850 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 S. Cristina | St. Christina → Str. Chemun rotonda 2a uscita |
 Kreuzverkehr 2. Ausfahrt | roundabout 2nd exit → Str. Monte Pana |
 Monte Pana → Mont Sèura → La Selva → Selva Gardena | Wolkenstein
 → RODAVAL



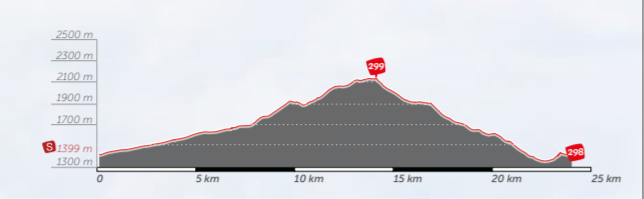
197a **Variante I
 Tour Mont Sèura | Mont Sèura Tour** 9,3 km | 190 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Mont Sèura → Tramans → Rif. Comici Hütte → Gran Paradiso →
 Paravis Trail → Family Flow → Plan de Gralba → ponte | Brücke |
 bridge → Selva Gardena | Wolkenstein → RODAVAL

298a **Tour San Giacomo - Rifugio Firenze |
 Regensburger Hütte-Runde** 24,2 km | 910 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 S. Cristina | St. Christina → Str. Dursan → SS242 → Str. Sacun →
 Fraz. S. Giacomo | Fraktion St. Jakob | CHIESA DI S. GIACOMO |
 Jakobskirche | Church of S. Jakob → rif. Seceda → Cucu → Col
 Raiser → RIFUGIO FIRENZE | Regensburger Hütte → JUAC →
 VALLUNGA | Langental → Selva Gardena | Wolkenstein → RODAVAL

299a **Variante Tour Rifugio Firenze |
 Regensburger Hütte-Runde** 2,9 km | 390 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Presso | bei | at Fermeda → salita ripida su strada sterrata | steil
 bergauf auf Schotterstraße | uphill on steep gravel road → Daniel →
 Sohe → stazione a monte | Bergstation Seceda → Seceda 2519 mt.
 → discesa sullo stesso tracciato | Abfahrt über dieselbe Strecke |
 descent on the same track



303 **Tour Passo Gardena |
 Grödenjoch** 14,9 km | 190 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Str. Rainel → Str. Col da Lech
 → Str. Larcünèi → Str. Val → Vallunga | Langental → prima della
 Cappella di S. Silvestro girare a sinistra su Via Crucis | vor der
 Silvesterkapelle links auf Kreuzweg | before the Silvester Chapel
 turn left on Via Crucis → Daunèi → Juac → Rifugio Firenze |
 Regensburger Hütte → stazione a monte Col Raiser | Bergstation
 Col Raiser → Cucu → discesa strada sterrata | Abfahrt auf
 Schotterstraße | descent on gravel road to Runcaudia → Peza →
 Chiesa di S. Giacomo | Jakobskirche | S. Jakob Church → Str. Sacun
 → Ortisei → St. Ulrich → RODAVAL



304 **Variante Tour Passo Gardena |
 Grödenjoch** 4,5 km | 640 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Str. Dantercepies → valley station
 Dantercepies | uphill on road MONTE PANA → RIF. ZALLINGER Hütte →
 uphill on gravel road → mountain station Dantercepies

313a **Tour Panoramico La Selva/Alpe di Siusi |
 Panoramatur La Selva/Seiser Alm** 24,8 km | 870 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Str. La Selva → salita su strada | Bergauf
 auf Straße | uphill on road MONTE PANA → RIF. ZALLINGER Hütte →
 Steger Weg → SALTRIA → MONTE PANA discesa su strada | Abfahrt auf
 Straße | downhill on road → LA SELVA → Selva Gardena | Wolkenstein
 → descent on the same track

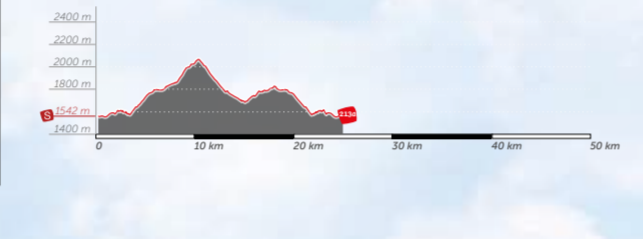


303a **Tour Passo Gardena |
 Grödenjoch** 14,9 km | 190 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Str. Dantercepies →
 Dantercepies → Trail Cir Tiera → Passo Gardena |
 Grödenjoch → 100mt su strada principale dir. Val Gardena | auf
 Hauptstraße in Richtung Gröden | 100mt on main road dir. Val
 Gardena → dopo la prima curva sentiero a destra (attenzione
 pedoni) | nach der ersten Kurve Weg rechts (achtung Fußgänger)
 | after the first curve trail right (attention shared trail) → Chalet
 Gérard → attraversare strada | Straße überqueren/cross the road
 → Miramonti → cross road | Straße überqueren | cross road →
 Plan de Gralba → Selva Gardena | Wolkenstein

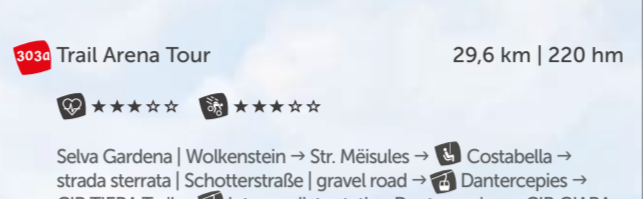


313b **Tour Panoramico La Selva/Alpe di Siusi |
 Panoramatur La Selva/Seiser Alm** 24,8 km | 870 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Str. La Selva → salita su strada | Bergauf
 auf Straße | uphill on road MONTE PANA → RIF. ZALLINGER Hütte →
 Steger Weg → SALTRIA → MONTE PANA discesa su strada | Abfahrt auf
 Straße | downhill on road → LA SELVA → Selva Gardena | Wolkenstein
 → descent on the same track

223 **Tour Val Duron senso orario |
 Durantal i.U.** 41,5 km | 1750 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Plan de Gralba → Passo Sella →
 Rif. Valentini → su sterrato | auf Schotterstraße | on gravel road
 → Pian Frataces | Lupo Bianco → Canazei → Campitello → Str. de
 Salin → Val Duron → Micheluzzi → Passo Duron Pass → Saltria →
 Monte Pana → La Selva → Selva Gardena | Wolkenstein

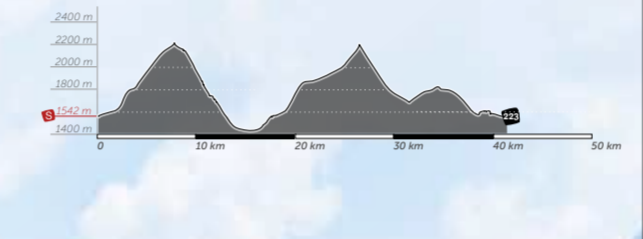


300 **Sassolungo Tour** 16,4 km | 90 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Campinol → Rif. Comici →
 Gran Paradiso → PARAVIS TRAIL → FAMILY FLOW → Plan de
 Gralba → ponte | Brücke | bridge → Selva Gardena | Wolkenstein

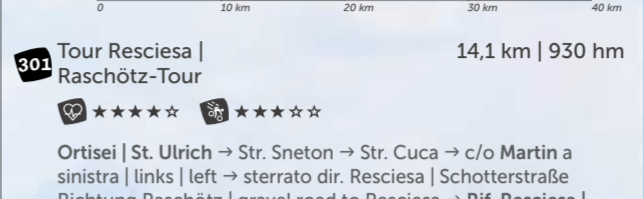


303a **Trail Arena Tour** 29,6 km | 220 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Str. Méisules → Costabella →
 strada sterrata | Schotterstraße | gravel road → Dantercepies →
 CIR TIERA Trail → Intermediate station Dantercepies → CIR GIARA
 Trail → Passo Gardena | Grödenjoch | Gardena Pass → Restaurant
 Gérard → Plan de Gralba → Piz Seteur → Gran Paradiso →
 PARAVIS Trail → FAMILY FLOW → Plan de Gralba → ponte | Brücke |
 bridge → Selva Gardena | Wolkenstein

223 **Tour Val Duron senso orario |
 Durantal i.U.** 41,5 km | 1750 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Selva Gardena | Wolkenstein → Plan de Gralba → Passo Sella →
 Rif. Valentini → su sterrato | auf Schotterstraße | on gravel road
 → Pian Frataces | Lupo Bianco → Canazei → Campitello → Str. de
 Salin → Val Duron → Micheluzzi → Passo Duron Pass → Saltria →
 Monte Pana → La Selva → Selva Gardena | Wolkenstein



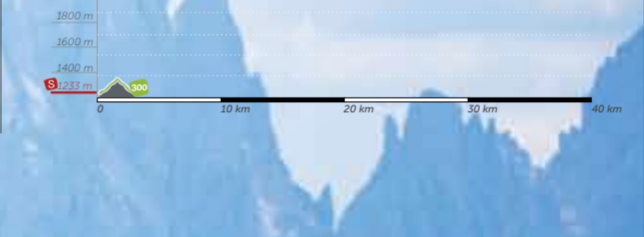
213 **Tour panoramico Val Gardena/Alpe di Siusi |
 Panoramatur Gröden/Seiser Alm** 36,0 km | 680 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Ortisei-St. Ulrich → Alpe di Siusi | Seiser Alm → COMPATSCH →
 GOLDKNOPF → Rif. Molignon | Mahlrrecht Hütte → Trierer Alm →
 Saltria → MONTE PANA → Str. Pana → S. Cristina |
 St. Christina → RODAVAL



301 **Tour Resciesa |
 Raschötz-Tour** 14,1 km | 930 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Ortisei | St. Ulrich → Str. Sneton → Str. Cucu → c/o Martin a
 sinistra | links | left → sterrato dir. Resciesa | Schotterstraße
 Richtung Raschötz | gravel road to Resciesa → Rif. Resciesa |
 Raschötzhütte | Resciesa hut → discesa sullo stesso tracciato
 | Abfahrt über dieselbe Strecke | descent on the same track →
 Ortisei | St. Ulrich

302 **Variante Tour Resciesa |
 Raschötz-Tour** 2,9 km | 10 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Ortisei | St. Ulrich → Str. Sneton → Str. Cucu → c/o Martin a
 sinistra | links | left → sterrato dir. Resciesa | Schotterstraße
 Richtung Raschötz | gravel road to Resciesa → Rif. Resciesa |
 Raschötzhütte | Resciesa hut → discesa sullo stesso tracciato
 | Abfahrt über dieselbe Strecke | descent on the same track →
 Ortisei | St. Ulrich

300 **Family Tour Val d'Anna |
 Annatal** 2,9 km | 110 hm
 ★★★★★ ★★★★★
 Ortisei | St. Ulrich → Passare a sinistra della chiesa | links a
 Kirche vorbei | left of the church → Str. Sacun → Seceda valley
 station → Str. Val d'Anna → Emozion Col de Flam → parco giochi |
 Kinderspielplatz | kids playground → CAFÉ VAL D'ANNA → ritorno
 per lo stesso percorso | zurück über dieselbe Route | return on
 the same route



INFO
VAL GARDENA | GRÖDEN
 Dolomites Val Gardena
 info@valgardena.it
 Tel: +39 0471 777777
 www.valgardena.it

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

MTB MAP
VAL GARDENA / ALPE DI SUISI
GRÖDEN / SEISER ALM

Dolomites
 Val Gardena

www.valgardena.it

**REGIONE MTB VAL GARDENA /
 ALPE DI SUISI**

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!

BIKEREION GRÖDEN / SEISER ALM

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 einen
 höheren Wert für bergauf 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!

**BIKING REGION VAL GARDENA /
 SEISER ALM**

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 refers 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!



ABBAUZEITEN TEMPI DI DECOMPOSIZIONE
DECOMPOSITION TIMES

ALUDOSE - 600 ANNI
 LATTINA - 600 ANNI
 CAN - 600 YEARS

PLASTIKFLASCHE - 500 ANNI
 BOTTIGLIA DI PLASTICA - 500 ANNI
 PLASTIC BOTTLE - 500 YEARS

PLASTIKSACK - 200 ANNI
 BUSTA DI PLASTICA - 200 ANNI
 PLASTIC BAG - 200 YEARS

ZIGARETTENSTUMMEL - 7 ANNI
 FILTRO DELLA SIGARETTA - 7 ANNI
 CIGARETTE FILTER - 7 YEARS

FAKALIEIN - 1 ANNO
 FECS - 1 YEAR

BANANENSCHALE - 3 ANNI
 BUCCIA DI BANANA - 3 ANNI
 BANANA PEEL - 3 YEARS

PAPIERTASCHENTUCH - 5 ANNI
 FAZZOLETTO DI CARTA - 5 ANNI
 PAPER TISSUE - 5 YEARS

Adattarsi un Berg
 Rispetta la montagna
 Respect the mountains

**SELLARONDA
 MTB TOUR**

Wolkenstein
 Selva Gardena
 Corvara
 Arabba
 Reba
 Campitello di Fassa
 Ciampedel

**MTB TOUR
 CLOCKWISE**
 62,5 km | 370 hm

**MTB TOUR
 ANTICLOCKWISE**
 58,6 km | 1050 hm

100m 200m

SEGNALETICA
LEITSYSTEM | SIGNAGE SYSTEM

MTB Val Gardena | Seiser Alm
 Direzione
 Richtung | direction
 Difficoltà
 Schwierigkeitsgrad | difficulty

213 Tour panoramico Val Gardena/Alpe di Siusi
 Panoramatur Gröden/Seiser Alm

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

Difficoltà media | Mittelschwierig | medium
 Alcuni tratti salite piuttosto ripide, richiede una buona condizione e
 capacità fisiche.
 Teils steilere Anstiege, allgemeine Fitness und konditionale
 Fähigkeiten erforderlich.
 Occasional steeper sections, medium level of fitness and condi-
 tional skills required.

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

**DOLOMITI
 SUPERSUMMER**

Gruppo Sella
 SellaGruppe
 Piz Boz
 2.520m

Gruppo Sassolungo
 Langkofelgruppe
 2.520m

**13,9 km
 ENDLESS FUN**
 1.657 m
 DOWNHILL

**VAL ARENA
 VAL ARENA**

FAMILY LINE
 km 5,6 ⚡ 191 m

PARAVIS
 km 1,8 ⚡ 187 m

CIR TIERA
 km 1,5 ⚡ 140 m

CIR GIARA
 km 1,8 ⚡ 180 m

JUMP LINE
 km 2,3 ⚡ 191 m

ENDLESS TRAIL
 km 5,2 ⚡ 568 m

112
 Bike Repair
 Bike Wash
 Connection Trail

Dantercepies
 Costabella
 Sassolungo
 Campitello

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

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 Trails/
 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

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

GITE GUIDATE
 Geführte Touren • Guided tours

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 baie migliori

FAHRE MIT EINEM MTB-GUIDE:
 • er zeigt dir wo es lang geht
 • er erzählt über Land, Leute, Geschichte und Tradition
 • er hilft bei technischen Problemen oder bei Unfällen
 • er zeigt dir wie man richtig fährt (Fahrtechnik-Tipps)
 • er wählt die für dich und den Fahrkönnen geeigneten Wege
 • er kennt die schönsten Ecken und Winkel und die besten Hütten

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

CHEKLIST

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

BIGLIETTI | TICKETS

ANCORA PIÙ DIVERTIMENTO CON IL
 BIGLIETTO GIUSTO!
 NOCH MEHR BIKE-VERGNÜGEN
 MIT DEM RICHTIGEN TICKET!
 GET THE MOST OUT OF YOUR ADVENTURE WITH
 THE RIGHT TICKET!

**DOLOMITI
 SUPERSUMMER**

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

**GARDENA
 CARD**

• **GARDENA CARD**
 maggiori informazioni | mehr Infos | more info:
 www.gardenacard.com

Per maggiori informazioni riguardo a orari di apertura e
 trasporto bici:
 Für mehr Informationen zu Öffnungszeiten und Bike-Transport:
 For more info regarding opening hours and bike transport:
 www.mtb-dolomites.com
 Salvo modifiche | Änderungen vorbehalten | subject to change