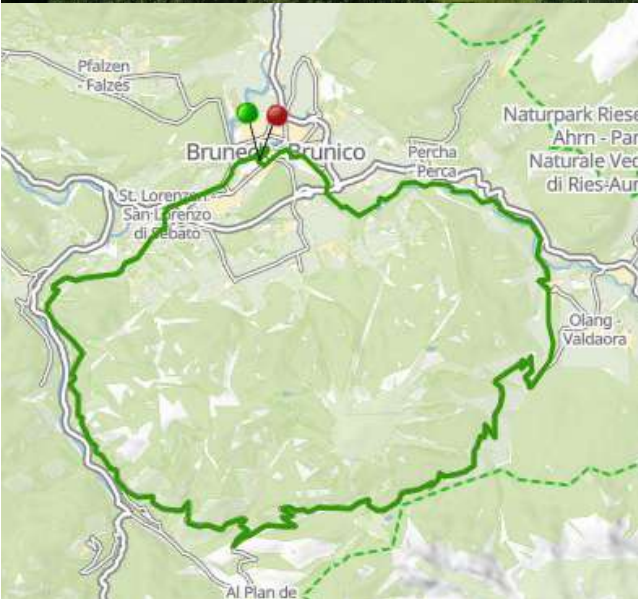




# *Bike Tips*



# FURKELPASS PASSO FURCIA



## WEGBESCHREIBUNG

Mit dem Fahrrad um den Kronplatz:  
Die mittelschwere Runde verbindet Spaß  
und Sportlichkeit in herrlicher Umgebung

Startpunkt: Bruneck  
Endpunkt: Bruneck  
Höhedifferenz: 1022 m  
Schwierigkeitsgrad: mittel | schwer  
Länge: 43,6 km

## DIREZIONE DA SEGUIRE

In bici intorno al Kronplatz:  
Questo giro di media difficoltà unisce  
divertimento e sportività in un ambiente  
magnifico.

Punto di partenza: Brunico  
Punto di arrivo: Brunico  
Dislivello: 1022 m  
Grado di difficoltà: medio | difficile  
Lunghezza: 43,6 km

## ROUTE DESCRIPTION

Cycling around the Kronplatz:  
This moderately challenging route  
combines fun and athleticism in a  
magnificent setting.

Starting Point: Bruneck  
Endpoint: Bruneck  
Elevation Difference: 1022 m  
Difficulty level: moderate | demanding  
Length: 43,6 km





# HERRENSTEIG TRAIL

## WEGBESCHREIBUNG

Unglaublich lang, wahnsinnig fordernd und einmalig kurvenreich: Der HerrNSTeig ist eine Legende unter den MTB Trails in den Alpen. In Reischach geht es mit der Umlaufbahn in knapp 20 Minuten auf den Gipfel des Kronplatz und auf dem acht Kilometer langen HerrNSTeig wieder retour. Rund 1.300 Höhenmeter gilt es auf der Nordseite des Bergs zu überwinden. Dabei lässt sich jede Abfahrt neu gestalten. Links und rechts des Originaltrails zweigen immer wieder abwechslungsreiche Varianten ab. Der perfekte Trail für Könnler und leicht Fortgeschrittene.

Länge: 8 km | Höhener: 1300 m

## DIREZIONE DA SEGUIRE

Incredibilmente lungo, estremamente impegnativo e unico nel suo percorso tortuoso: Il percorso HerrNSTeig è una leggenda tra i sentieri per mountain bike nelle Alpi. Partendo da Reischach, una cabinovia ti porta sulla vetta del Kronplatz in poco meno di 20 minuti, e poi si scende lungo l'HerrNSTeig per otto chilometri. Dovrai superare circa 1300 metri di dislivello sul lato nord della montagna. Ogni discesa può essere percorso in modo diverso. Lungo il percorso originale, diverse varianti si staccano a sinistra e a destra, offrendo molta varietà. Il sentiero perfetto per esperti e ciclisti leggermente avanzati. Lunghezza: 8 km | Dislivello 1300 m

## ROUTE DESCRIPTION

Incredibly long, insanely demanding, and uniquely winding: The HerrNSTeig is a legend among MTB trails in the Alps. Starting in Reischach, a cable car takes you to the summit of Kronplatz in just under 20 minutes, and then it's an eight-kilometer ride back down the HerrNSTeig. You'll need to conquer around 1,300 meters in altitude on the north side of the mountain. Each descent can be shaped anew. Along the original trail, diverse variations branch off to the left and right, providing plenty of variety. The perfect trail for experts and slightly advanced riders. Length: 8 km | Altitude: 1300 m



# BIKE ROUTE PUSTERTAL

## WEGBESCHREIBUNG

Die Fahrradrouten Pustertal ist besonders geeignet für Fahrrad-Familientouren und Radwanderungen, für Anfänger aber auch für Geübte. Der asphaltierte Radweg startet in Mühlbach und führt über die Ortschaften Niedervintl, Obervintl, Kiens, Ehrenburg und St. Lorenzen bis nach Bruneck.

Diese erste Teilstrecke ist sehr eben und 25,5 km lang. Von Bruneck geht es weiter über Percha, Nieder- Mitter und Oberolang, Ried, Niederdorf und Toblach bis nach Innichen.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

La ciclabile della Val Pusteria è particolarmente adatta per escursioni in bicicletta in famiglia e per gite cicloturistiche, sia per principianti che per ciclisti esperti. La pista ciclabile asfaltata inizia a Mühlbach e attraversa i paesi di Niedervintl, Obervintl, Chienes, Casteldarne e San Lorenzo fino a Brunico. Questo primo tratto è molto pianeggiante e lungo 25,5 km.

Da Brunico, il percorso prosegue attraverso Perca, Valdaora di Sotto, Valdaora di Mezzo e Valdaora di Sopra, Ried, Villabassa e Dobbiaco fino a San Candido.

## ROUTE DESCRIPTION

The Pustertal cycle route is particularly suitable for family bike tours and cycling excursions, for beginners as well as for experts. The paved bike path begins in Mühlbach and passes through the towns of Niedervintl, Obervintl, Kiens, Ehrenburg, and St. Lorenzen before reaching Bruneck. This initial stretch is very flat and spans 25.5 km. From Bruneck, the route continues through Percha, Nieder- and Oberolang, Ried, Niederdorf, and Toblach until reaching Innichen.





# LANZWIESENALM CLIMB

## WEGBESCHREIBUNG

Der 6,6 Kilometer lange Anstieg beginnt in Oberolang und kann als durchwegs anspruchsvoll beschrieben werden. Die Durchschnittssteigung beträgt knapp über 10 % und so heißt es das Ziel – wir empfehlen die Südtiroler Brettljause – ja nicht aus den Augen zu verlieren. Oben angekommen belohnst du dich mit schönen Almwiesen, einer tollen Hütte und einzigartigem Bergpanorama.



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

La salita di 6,6 chilometri inizia a Oberolang e può essere descritta come costantemente impegnativa. La pendenza media è di poco superiore al 10%, e così anche la meta destinazione non è da perdere di vista: si consiglia la Brettljause altoatesina. Una volta raggiunta la cima, ti ricompenserai con bellissimi prati alpini, un ottimo rifugio e un panorama montano unico.



## ROUTE DESCRIPTION

The 6.6-kilometer ascent starts in Oberolang and can be described as consistently challenging. The average gradient is just over 10%, so keeping the goal – we recommend the South Tyrolean Brettljause – in sight is crucial. Once you reach the top, you'll reward yourself with beautiful alpine meadows, a great hut, and a unique mountain panorama.





# FROM BRUNECK TO SAND IN TAUFERS



## WEGBESCHREIBUNG

Die Radtour von Bruneck nach Sand in Taufers durch die idyllische Landschaft entlang der Ahr ist besonders familienfreundlich und fast ohne Steigung. Startpunkt ist das Hotel Winkler in Stefansdorf; der Radweg führt große und kleine Radurlauber durch Wiesen und Dörfer entlang der Ahr, bis zu den Rainer Wasserfällen, kurz vor Sand in Taufers. Es handelt sich um eine ausgeschilderte Radroute, die teilweise auf Straßen, teilweise auf Hofzufahrten und Feldwegen verläuft. Der Rückweg erfolgt auf derselben Strecke.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Il tour in bicicletta da Brunico a Campo Tures attraverso il paesaggio idilliaco lungo il fiume Aurino è particolarmente adatto alle famiglie e quasi privo di pendenze. Il punto di partenza è l'Hotel Winkler a Santo Stefano; la pista ciclabile porta grandi e piccoli cicloturisti attraverso prati e villaggi lungo il fiume Aurino, fino alle cascate di Riva, poco prima di Campo Tures. Si tratta di un percorso ciclabile segnalato che attraversa in parte strade, in parte accessi alle fattorie e strade sterrate. Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso.

## ROUTE DESCRIPTION

The bike tour from Bruneck to Sand in Taufers through the idyllic landscape along the Ahr River is particularly family-friendly and almost entirely flat. The starting point is the Hotel Winkler in Stefansdorf; the bike path takes cyclists of all ages through meadows and villages along the Ahr River, up to the Riva Waterfalls just before Sand in Taufers. It is a well-marked cycling route that partly runs on roads, partly on farm accesses, and dirt roads. The return journey follows the same route.





# FROM TOBLACH TO CORTINA

## WEGBESCHREIBUNG

Eine wunderschöne Radttour finden Fahrradbegeisterte in Toblach im Hochpustertal. Hier startet nämlich der Radweg von Toblach im Pustertal nach Cortina in der Provinz Belluno. Dabei sind wundervolle Ausblicke auf die umliegenden Dolomitengipfel garantiert.

Start: Nordic Arena Toblach

Ziel: Cortina d'Ampezzo

Höhenmeter: ca. 300

Länge: 30 km

Fahrtzeit: 1-2 h Hinweg



## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Una bellissima escursione in bicicletta attende gli appassionati delle due ruote a Dobbiaco nell'Alta Pusteria. Qui ha inizio il percorso ciclabile da Dobbiaco in Val Pusteria fino a Cortina nella provincia di Belluno. Lungo il percorso sono garantiti meravigliosi panorami sulle circostanti cime dolomitiche.

Partenza: Nordic Arena Dobbiaco

Arrivo: Cortina d'Ampezzo

Dislivello: circa 300 metri

Lunghezza: 30 km

Tempo di percorrenza: 1-2 ore andata



## ROUTE DESCRIPTION

A beautiful cycling tour awaits bike enthusiasts in Toblach in the Hochpustertal. This is where the cycle path from Toblach in the Puster Valley to Cortina in the province of Belluno begins. Wonderful views of the surrounding Dolomite peaks are guaranteed along the way.

Start: Nordic Arena Toblach

Destination: Cortina d'Ampezzo

Elevation gain: approximately 300 meters

Length: 30 km

Travel time: 1-2 hours one way







# FROM REISCHACH TO PRAGS

## WEGBESCHREIBUNG

Auf zumeist asphaltierten Rad- und breiten Schotterwegen, vorbei an duftenden und blühenden Blumenwiesen und durch schatten spendende Wälder machen wir uns mit dem E-Bike auf den Weg. Nach Welsberg – Eingang Pragsertal verlassen wir den Radweg, biegen nach rechts auf den Radweg Prags ein und von dort fahren wir in leichter Steigung bis zum beschaulichen Örtchen Schmieden, fahren rechts in den Wald und folgen den Wegweisern in Richtung Pragser Wildsee. Die letzten 2 km verlangen uns nochmal einiges ab, doch sobald wir ankommen entschädigt uns der wunderschöne Pragser Wildsee.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Ci mettiamo in viaggio con le biciclette elettriche, percorrendo principalmente piste ciclabili in asfalto e ampie strade sterrate, passando accanto a profumati e fioriti prati e attraversando boschi che offrono ombra. Dopo Welsberg – all'ingresso della Val di Braies, lasciamo la pista ciclabile, svoltiamo a destra sulla pista ciclabile di Braies e da lì pedaliamo con una leggera salita fino al tranquillo villaggio di Schmieden. Poi svoltiamo a destra nel bosco e seguiamo le indicazioni in direzione del Lago di Braies. Gli ultimi due chilometri ci richiedono ancora una volta molto, ma appena arrivati siamo ricompensati dal bellissimo Lago di Braies.

## ROUTE DESCRIPTION

We embark on our journey with e-bikes, mostly on asphalted bike paths and wide gravel roads, passing by fragrant, blooming flower meadows and through shade-providing forests. After Welsberg – at the entrance to the Prags Valley, we leave the bike path, turn right onto the Prags bike path, and from there, we ride with a slight incline to the serene village of Schmieden. Then we turn right into the forest and follow the signs towards Lake Prags. The last 2 km demand a bit more effort from us, but as soon as we arrive are rewarded by the beautiful Pragser Wildlake.



# FROM REISCHACH TO ANTHOLZ

## WEGBESCHREIBUNG

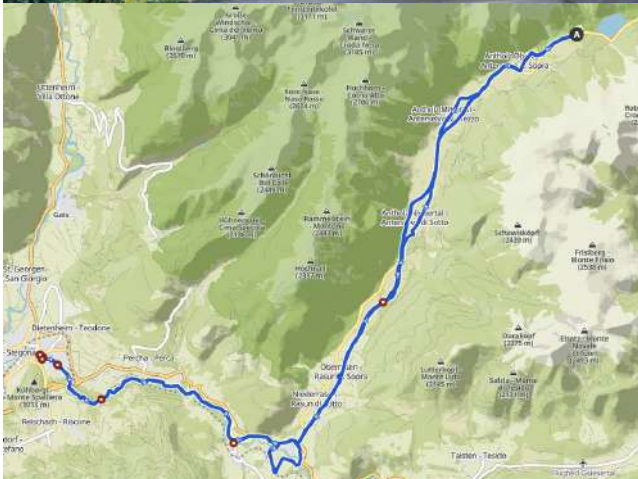
Vom Hotel Winkler aus starten wir in Richtung Olang. Von Olang aus kann man ins Antholzer Tal abzweigen. Bereits bei Niederrasen (1.050 m ü.d.M.) beginnt der Talweg entlang des Antholzer Baches, der vorbei an Oberrasen, Antholz Niedertal und Mittertal bis Obertal (1.400 m) führt. Mountainbiker können ab hier über den Franzosensteig weiterfahren (ca. 8% durchschnittliche Steigung auf 4 km), der bis zum Antholzer See (1.650 m) führt. Straßen-Radfahrer können der Staller-Sattel-Straße folgen.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Dal Winkler Hotel partiamo in direzione di Valdaora. Da Valdaora è possibile deviare verso la Valle di Anterselva. Già a Niederrasen (1.050 m s.l.m.) inizia il sentiero lungo il torrente Anterselva, che passa per Oberrasen, Valle Anterselva Bassa e Mittertal fino a Valle Anterselva Alta (1.400 m). Da qui, i ciclisti possono continuare lungo il sentiero Franzosensteig (circa 8% di pendenza media su 4 km), che porta al Lago Anterselva (1.650 m). I ciclisti su strada possono seguire la Strada del Passo Stalle.

## ROUTE DESCRIPTION

From Hotel Winkler, we head towards Olang. From Olang, you can branch off to the Antholz Valley. The valley trail along the Antholz stream begins already at Niederrasen (1,050 m above sea level), passing through Oberrasen, Antholz Niedertal, and Mittertal to Obertal (1,400 m). Mountain bikers can continue from here along the Franzosensteig trail (approximately 8% average gradient over 4 km), leading to Lake Antholz (1,650 m). Road cyclists can follow the Staller Saddle road.







# ST. VIGIL FANES

## WEGBESCHREIBUNG

Folgen sie dem Weg Richtung Maria Saalen. Angelangt an der Straße, die von Maria Saalen nach Enneberg führt, biegen Sie nach links ab und fahren hoch Richtung Plaiken (schönes Kirchlein mit Zwiebelturm) und weiter an Brach und Enneberg vorbei bis nach St. Vigil. Vom Kirchenvorplatz leicht bergauf und nach 300m beim Haus Rodela rechts flach in das Val dal Tameresc (später Rautal) und auf Asphalt bis zur Pederühütte. Von der Pederühütte Richtung Lavarellahütte und weiter zur Faneshütte. Weglänge ca. 45 km | Höhenmeter ca. 880

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Seguite il percorso in direzione di Maria Saalen. Arrivati alla strada che porta da Maria Saalen a Enneberg, svoltate a sinistra e salite verso Plaiken (una bella chiesa con campanile a cupola) e poi proseguite oltre Brach e Enneberg fino a S. Vigilio. Dalla piazza della chiesa, continuate leggermente in salita e dopo 300 metri svoltate a destra, in piano, verso il Val dal Tameresc (più avanti Rautal) e proseguite su asfalto fino al Rif. Pederü. Dal rifugio, dirigetevi verso il Rif. Lavarello e poi proseguite fino al Rif. Fanes. Lunghezza del percorso: 45 km | Dislivello 880 m

## ROUTE DESCRIPTION

Follow the road towards Maria Saalen. Once you reach the road that leads from Maria Saalen to Enneberg, turn left and ascend towards Plaiken (a beautiful church with an onion dome) and continue past Brach and Enneberg until you reach St. Vigil. From the church square, continue slightly uphill and after 300 meters, turn right, heading flat towards Val dal Tameresc (later Rautal) and continue on asphalt until you reach the Pederü alpine cottage. From the Pederühütte, head towards the Lavarellahütte and then continue to the Faneshütte. Approx. 45 km long | Elevation gain 880 m



# ASTJOCH CIMA LASTA

## WEGBESCHREIBUNG

In Montal beginnt der Spaß so richtig, und wir biegen - der Beschilderung folgend - rechts Richtung Ellen ab, ziemlich steil an einigen Höfen vorbei Richtung Wald. Wir folgen, stets strampelnd, der geteerten Straße und folgen dieser in zahlreichen Kehren - immer wieder erhaschen wir einen Blick auf das Pustertal, das sich zu unseren Füßen ausbreitet. Es folgt die Kirche von Ellen, wo wir eine kurze Rast einlegen - und weiter geht es Richtung Parkplatz: Ab hier ist Schluss mit Asphalt. Wir folgen der Forststraße durch den Wald und meiden die kommenden Abzweigungen Richtung Rodenecker Alm. So erreichen wir nach einem steilen Anstieg das Astjoch.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

A Mantana inizia il divertimento vero e proprio, giriamo a destra seguendo la segnaletica in direzione di Elle, passando abbastanza ripidamente accanto a alcune fattorie verso il bosco. Proseguiamo, pedalando con impegno, lungo la strada asfaltata, serpeggiando attraverso numerosi tornanti - cogliendo fuggacemente la vista sulla Val Pusteria che si estende sotto di noi. Successivamente, raggiungiamo la chiesa di Elle, dove facciamo una breve pausa - e poi continuiamo verso il parcheggio: Da qui, finisce l'asfalto. Seguiamo la strada forestale attraverso il bosco e evitiamo i prossimi bivi verso l'Alpe di Rodengo. Questo ci porta a raggiungere la cima lasta dopo una ripida salita.

## ROUTE DESCRIPTION

In Montal, the real fun begins, and we turn right, following the signs towards Ellen, passing quite steeply by some farms towards the forest. We continue, pedaling hard, along the paved road, winding up numerous switchbacks - catching glimpses of the Puster Valley spreading out below us. Next, we reach the church of Ellen, where we take a short break - then continue towards the parking lot: From here, the asphalt ends. We follow the forest road through the woods and avoid the upcoming junctions towards Rodenecker Alm. This leads us to reach the Astjoch after a steep ascent.







# GÖNNER ALM

## WEGBESCHREIBUNG

Auf dieser E-Biketour erkundest du mit uns die Vielfalt des Pustertals. Wir starten von Stefansdorf in Richtung Percha, wo wir dann die ersten Höhenmeter nach Oberwielenbach in Angriff nehmen. Anschließend folgt ein kurzer Zwischenstopp bei den berühmten Erdpyramiden. Die Tour führt uns weiter zur Gönneralm, bei einem köstlichen Mittagessen können wir dort die wunderbare Aussicht genießen.

Schwierigkeit: mittelschwer  
Dauer: ca. 5 Stunden  
Höhenunterschied: ca. 1250 hm  
Einkehrmöglichkeit: ja

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

In questa escursione in e-bike esploreremo insieme la varietà della Val Pusteria. Partiamo da S. Stefano in direzione di Perca, dove affronteremo i primi metri di dislivello fino a Vila di sopra. Successivamente faremo una breve sosta presso le famose piramidi di terra. Il tour ci condurrà poi alla Malga Gönner, dove potremo godere di una splendida vista durante un delizioso pranzo.

Difficoltà: media  
Durata: circa 5 ore  
Dislivello: circa 1250 metri  
Possibilità di ristoro: sì

## ROUTE DESCRIPTION

On this e-bike tour, we'll explore the diversity of the Puster Valley together. We'll start from Stefansdorf heading towards Percha, where we'll tackle the first elevation gain towards Oberwielenbach. Then, we'll make a short stop at the famous earth pyramids. The tour will then take us to the Gönneralm, where we can enjoy a wonderful view during a delicious lunch.

Difficulty: moderate  
Duration: approximately 5 hours  
Elevation gain: approximately 1250 meters  
Refreshment stop: yes