

Ob mit dem Mountain-bike oder dem Fahrrad – im Land der Drei Zinnen sind Sie richtig ...

Magnifici tour in mountain bike o in bici – il paese delle Tre Cime ha quello che fa per Voi ...

The Land of the Three Peaks is the perfect place for mountain bikers and cyclists ...



Mountainbike Touren / percorsi / trails

Hochpustertaler Runde	1	Giro Alta Pusteria	1	Alta Pusteria Round
Nach dem ersten steilen Anstieg wird die Runde leicht befahrbar und kann auch mehrmals abgekürzt werden.		Dopo il primo tratto in salita, il giro diventa facilmente percorribile con l'opportunità di poterlo abbreviare più volte.		After the first steep climb the circuit is easy to ride and can be shortened at several points.
Niederdorf	>	Villabassa	>	Villabassa
Niederdorf	<	Villabassa	<	Villabassa
→ 43,8 km	⌚ ca. 4 h	⬇ 820 m		■

Markinkele	2	Cornetto di Confine	2	Cornetto di Confine
Diese anstrengende Tour in Grenznähe führt meist auf alten Militärstraßen und verlangt eine gute Kondition.		Questo giro faticoso nei pressi del confine di stato, corre principalmente su vecchie strade militari e richiede un'ottima condizione fisica.		This strenuous tour close to the border mainly runs on old military roads and requires a high level of fitness.
Toblach / Winnebach	<	Dobbiaco / Prato alla Drava	>	Dobbiaco / Prato alla Drava
Toblach	<	Dobbiaco	<	Dobbiaco
→ 47,6 km	⌚ ca. 5,5 h	⬇ 1494 m		■

Vierschachberg	3	Monte Versciaco	3	“Versciaco / Vierschach” mountain
Ab den Lachwiesen führt diese Tour gemütlich über Militärwege. Die Strecke bis zu den Lachwiesen macht die Tour anspruchsvoller, allerdings kann man bis hierher auch mit dem Auto fahren. Diese Tour kann auch von Winnebach gestartet werden.		Questo giro prosegue dopo i prati “Lachwiesen” su vie militari facilmente percorribili. Il percorso fino ai prati “Lachwiesen” rende il giro esigente, tuttavia è possibile arrivare fin qui anche in automobile. Si può partire anche da Prato Drava.		From the Lachwiesen this route is a gentle one running on old military tracks. The stretch up to the Lachwiesen makes the tour more demanding, however it is possible to drive to this point by car. Can also be started from Prato Drava.
Toblach / Winnebach	>	Dobbiaco / Prato Drava	>	Dobbiaco / Prato Drava
Toblach / Winnebach	<	Dobbiaco / Prato Drava	<	Dobbiaco / Prato Drava
→ 25,8 km	⌚ ca. 3 h	⬇ 765 m		■

Plätzwiese	4	Prato Piazza	4	Prato Piazza
Diese Tour ist sehr leicht befahrbar: auf leichten, gleichmäßigen Anstiegen durch das Höhlensteintal und über eine alte Militärstraße. Auf der Plätzwiese belohnt uns ein herrliches Panorama für den langen Aufstieg.		Questo giro facilmente percorribile porta lungo regolari salite attraverso la Valle di Landro e prosegue su una vecchia strada militare. Un'affascinante vista panoramica da Prato Piazza ricompensa la fatica sostenuta.		This route is very easily navigable: gentle, even climbs through the Valle di Landro and on an old military road. The long ascent is rewarded by a wonderful panoramic view from Prato Piazza.
Toblach	>	Dobbiaco	>	Dobbiaco
Toblach	<	Dobbiaco	<	Dobbiaco
→ 45 km	⌚ ca. 4,5 h	⬇ 1002 m		■

Silvesteralm	5	Malga San Silvestro	5	Alpine pasture of “San Silvestro / Silvester”
Leichte Tour bis auf wenige Teilstücke. Die Tour kann auch von Toblach gestartet werden und ist mit der Tour zum Markinkele kombinierbar.		Un semplice giro, tranne qualche breve tratto. Si può partire anche a Dobbiaco e combinarlo con il giro al Cornetto di Confine.		Easy route, except for a few short sections. Can also be started from Dobbiaco and may be combined with the route to the Cornetto di Confine.
Niederdorf / Toblach / Winnebach	>	Villabassa / Dobbiaco / Prato Drava	>	Villabassa / Dobbiaco / Prato Drava
Winnebach / Toblach / Niederdorf	<	Prato Drava / Dobbiaco / Villabassa	<	Prato Drava / Dobbiaco / Villabassa
→ 45,5 km	⌚ ca. 5 h	⬇ 1279 m		■

Helm	6	Monte Elmo	6	“Mt. Elmo / Helm” mountain
Der lange und steile Anstieg macht diese Tour schwierig.		La lunga salita rende questo giro difficoltoso.		The long and steep climb makes this route difficult.
Innichen	>	San Candido	>	San Candido
Innichen	<	San Candido	<	San Candido
→ 35,5 km	⌚ ca. 5,5 h	⬇ 1352 m		■

Sexten	7	Sesto	7	Sesto
Die Runde verfügt über steile Abschnitte zum Hau-nold und zur Waldkapelle. Die Abfahrten sind ohne technische Schwierigkeiten.		Con tratti di erta salita verso il Rifugio Baranci e verso la “Waldkapelle”. Le discese non presentano difficoltà tecniche.		With steep sections to the Rifugio Baranci and Waldkapelle (Forest Chapel). The downhill sections are not technically difficult.
Sexten	>	Sesto	>	Sesto
Sexten	<	Sesto	<	Sesto
→ 33 km	⌚ ca. 4 h	⬇ 934 m		■

Gsiesertal	8	Val Casies	8	The Valley of Val Casies
Diese gemütliche Tour führt über leicht zu befahrende Wege. Abgesehen von zwei Anstiegen ist die Tour leicht.		Questo giro tranquillo porta lungo vie facilmente percorribili, tranne due passaggi in salita.		This gentle route runs along easily passable tracks. Apart from two ascents the route is easy.
Niederdorf	>	Villabassa	>	Villabassa
Niederdorf	<	Villabassa	<	Villabassa
→ 32,3 km	⌚ ca. 3,5 h	⬇ 880 m		■

Kreuzberg / Rotwandwiesen	9	Monte Croce / Prati Croda Rossa	9	“Mte Croce / Kreuzberg” mountain / Prati Croda Rossa
Eine technisch schwierige Tour mit einer Schiebestrecke nach der Nemesalm. Ein kleines Stück befinden wir uns in der Region Venetien.		Un giro tecnicamente difficile con un passaggio a piedi dopo la malga di Nemes.		A technically difficult route with a section where the bike must be pushed after the alpine pasture of “Nemes”. This route enters the Veneto region for a short while.
Sexten	>	Sesto	>	Sesto
Sexten	<	Sesto	<	Sesto
→ 33,6 km	⌚ ca. 5 h	⬇ 1132 m		■

Almen	10	Malghe	10	Refugees
Der Anstieg bis zum Füllhorn gleichmäßig, ab der Sillianer Hütte technisch schwierige Abfahrt. Insgesamt schwierige Tour.		La salita è regolare e ben pedalabile. Dal Rifugio Sillian la discesa molto tecnica. In totale un giro difficile.		The climb to the Füllhorn is even; from the Rifugio Sillian the descent is technically difficult. Overall a difficult route.
Sexten	>	Sesto	>	Sesto
Sexten	<	Sesto	<	Sesto
→ 27 km	⌚ ca. 4 h	⬇ 1230 m		■

Innichen – Innerfeldtal	11	San Candido – Val Campo di Dentro	11	San Candido – the valley of Campo di Dentro
Über den Radweg Richtung Sexten, nach rechts abbiegen und über den gleichmäßigen Anstieg bis zur Drei Schuster Hütte.		Lungo la pista ciclabile verso Sesto, girando a destra seguendo la regolare salita fino al rifugio Tre Scarperi.		Take the cycle path towards Sesto, turn right and follow the even climb to the rifugio Tre Scarperi.
Innichen	>	San Candido	>	San Candido
Drei Schuster Hütte	<	Rifugio Tre Scarperi	<	Rifugio Tre Scarperi
→ 9 km	⌚ ca. 1,5 h	⬇ 453 m		■

Der Stoneman-Trail	12	Lo Stoneman-Trail	12	The Stoneman-Trail
Der STONEMAN-Trail ist ein Bike-Erlebnis von 120 km, über 4.000 Höhenmeter markiert mit „steinernen Männchen“. Der Trail verläuft über das ganze Hochpustertal bis nach Comelico/Belluno.		Lo STONEMAN-Trail è un percorso sulle Dolomiti lungo 120 km, con più di 4.000 m di dislivello e viene segnalato con uomini di pietra. Il percorso si effettua sull'Alta Pusteria fino in Complicio superiore.		The STONE-Trail is a mountain bike tour with 120 km and 4.000 m difference in altitude. The tour goes to the Alta Pusteria till the Comelico/Belluno.
Nähere Informationen erhalten Sie in den Tourismusvereinen des Hochpustertals.		Per ulteriori informazioni La preghiamo di rivolgersi alle aziende turistiche.		For information call you to the tourist information in Alta Pusteria.

Bonnerhütte	13	Bonnerhütte	13	Rifugio Bonner
Start in Toblach bei der Pfarrkirche, Straße Richtung Wahlen und Kandellen. Ab Kandellen über den Forstweg Nr. 25 Richtung Toblacher Pfannhorn. Ab der Abzweigung auf dem Weg Nr. 25a ist ein sehr steiler Anstieg bis zur Bonnerhütte.		Partenza dalla Chiesa di Dobbiaco, lungo la strada in direzione Valle San Silvestro e Candelle. Seguendo la strada forestale nr. 25 in direzione Corno Fana. Dopo il bivio sul sentiero 25a inizia la salita ripida e impegnativa fino al rifugio “Bonner”.		Start in Dobbiaco at the Parish Church and take the road towards San Silvestro and Candelle. From Candelle take forest track no. 25 towards the “Toblacher Pfannhorn / Corno di Fana” mountain. After the fork on trail no. 25a there is a very steep climb up to the Rifugio Bonner.
Innichen / Toblach / Niederdorf	>	San Candido / Dobbiaco / Villabassa	>	San Candido / Dobbiaco / Villabassa
Innichen / Toblach / Niederdorf	<	San Candido / Dobbiaco / Villabassa	<	San Candido / Dobbiaco / Villabassa
→ 7 km	⌚ ca. 2,5 h	⬇ 1076 m		■

Fahrradverleih / noleggio bici / bike rental

Sexten / Sesto		
Noleggio Bici Sesto	Tel. +39 348 444 92 54 (Herbert)	
Innichen / San Candido		
Papin Sport	Tel. +39 0474 913 450	www.papinsport.com
Trojer Martin	Tel. +39 0474 913 216	www.trojer.info
Toblach / Dobbiaco		
Papin Sport	Tel. +39 0474 913 450	www.papinsport.com
Strobl Marlene	Tel. +39 340 28 05 858	www.guidealpinedobbiaco.com
Niederdorf / Villabassa		
Bike Store	Tel. +39 0474 740 050	bikestore@pfftt.it
Funactive Tours	Tel. +39 0474 740 105	www.funactive.info



Rad-Touren | Gite in bici | Cycle tours

Niederdorf / Toblach / Innichen – Lienz	14	Villabassa / Dobbiaco / San Candido – Lienz	14	Villabassa / Dobbiaco / San Candido – Lienz
Leicht abfallender Radweg, gut gesichert. Rückfahrt mit Zug bis Innichen.		Pista ciclabile in lieve discesa, ben attrezzata. Il ritorno con il treno fino a San Candido.		Gently sloping cycle path, very safe. Return trip by train to San Candido.
Niederdorf / Toblach / Innichen	>	Villabassa / Dobbiaco / San Candido	>	Villabassa / Dobbiaco / San Candido
Niederdorf / Toblach / Innichen	<	Villabassa / Dobbiaco / San Candido	<	Villabassa / Dobbiaco / San Candido
ab Niederdorf / da Villabassa / from Villabassa	→ 52,8 km	⌚ ca. 4 h	⬇ 630 m	■
ab Toblach / da Dobbiaco / from Dobbiaco	→ 47,8 km	⌚ ca. 3,5 h	⬇ 570 m	■
ab Innichen / da San Candido / from San Candido	→ 44,8 km	⌚ ca. 3 h	⬇ 520 m	■

Innichen / Toblach / Niederdorf – Bruneck	15	San Candido / Dobbiaco / Villabassa – Brunico	15	San Candido / Dobbiaco / Villabassa – Brunico
Leicht abfallender Radweg, gut gesichert, kurze Anstiege. Rückfahrt mit Zug bis Niederdorf, Toblach oder Innichen.		Pista ciclabile in lieve discesa, ben attrezzata, salite brevi. Il ritorno con il treno fino a Villabassa, Dobbiaco o San Candido.		Gently sloping cycle path, very safe, short climbs. Return journey by train to Villabassa, Dobbiaco or San Candido.
Innichen / Toblach / Niederdorf	>	San Candido / Dobbiaco / Villabassa	>	San Candido / Dobbiaco / Villabassa
Innichen / Toblach / Niederdorf	<	San Candido / Dobbiaco / Villabassa	<	San Candido / Dobbiaco / Villabassa
ab Innichen / da San Candido / from San Candido	→ 33 km	⌚ ca. 2–3 h	⬇ 400 m	■
ab Toblach / da Dobbiaco / from Dobbiaco	→ 30 km	⌚ ca. 2–3 h	⬇ 450 m	■
ab Niederdorf / da Villabassa / from Villabassa	→ 25 km	⌚ ca. 2–2,5 h	⬇ 370 m	■

Toblach – Cortina	16	Dobbiaco – Cortina	16	Dobbiaco – Cortina
Über das Höhlensteintal auf der alten Dolomiten-Eisenbahntrasse von 1956, beim Toblacher See, zum Drei-Zinnen-Blick vorbei, Dürrensee, bis zum Gemärk (höchster Punkt), leichte Abfahrt durch Tunnels bis nach Cortina.		Lungo la Val di Landro sulla vecchia Ferrovia delle Dolomiti (1956), passando il Lago di Dobbiaco, vista sulle Tre Cime di Lavaredo, Lago di Landro, fino al Passo Cimabanche (punto più alto). Discesa dolce passando Ospitale e le gallerie fino a Cortina.		Along the Val di Landro on the old 1956 Dolomites railway line, past Lake “Lago di Dobbiaco / Toblacher See”, to the Three Peaks viewpoint and Lake “Lago di Landro / Dürrensee”, as far as the Passo Cimabanche (highest point), gentle descent through tunnels to Cortina.
Toblach	>	Dobbiaco	>	Dobbiaco
Toblach	<	Dobbiaco	<	Dobbiaco
→ 35 km	⌚ ca. 3 h	⬇ 300 m		■

Innichen – Fischleintal	17	San Candido – Val Fiscalina	17	San Candido – Val Fiscalina
Leicht ansteigender Radweg (Bach entlang), gut befahrbar. Landschaftlich schön. Innichen Talschlusshütte		Pista ciclabile in lieve salita (lungo il fiume), ben attrezzata. Paesaggio bellissimo. San Candido Rifugio Fondo Valle		Gently climbing cycle path (along the brook), easily passable. Very attractive scenery. San Candido Rifugio Fondo Valle
Innichen	>	San Candido	>	San Candido
Innichen	<	San Candido	<	San Candido
→ 13 km	⌚ ca. 2 h	⬇ 430 m		■

Innichberg	18	Monte di San Candido	18	Monte di San Candido
Leicht ansteigender Radweg, gut fahrbar.		Pista ciclabile in lieve salita, ben pedalabile.		Gently climbing cycle path, easily passable.
Innichen	>	San Candido	>	San Candido
Innichen	<	San Candido	<	San Candido
→ 17 km	⌚ ca. 2 h	⬇ 538 m		■



Roland Stauder
MTB-Worldcup-Sieger
Vincitore della coppa del Mondo MTB
MTB World Cup Winner

- ### Ratschläge für Ihre Sicherheit
- > Achtung! Auf der gesamten Strecke muss mit Gegenverkehr gerechnet werden.
 - > Fahre stets mit kontrollierter Geschwindigkeit und auf halbe Sicht, besonders bei Kurven, da jederzeit mit Hindernissen zu rechnen ist (z.B. Fahrbahnschäden, Steine, Äste, zwischengelagertes Holz, Weidevieh, Weideroste, Schranken, Traktor-Forstmaschinen, Fahrzeuge von Berechtigten)!
 - > Beachte Markierungen und Hinweise auf gekennzeichnete Gefahrenstellen!
 - > Nimm Rücksicht auf Wanderer und Fußgänger und überhole nur im Schrittempo!
 - > Nimm Rücksicht auf den Schwierigkeitsgrad der Strecke und schätze deine Erfahrungen und Können als Radfahrer genau ein!
 - > Schütze deinen Kopf durch einen Helm und kontrolliere die Ausrüstung vor Antritt jeder Radtour (Bremsen, Klingel, Licht)!
 - > Halte dich an Absperrungen und akzeptiere, dass dieser Weg primär der land- und forstwirtschaftlichen Nutzung dient!
 - > Schließe die Weidegatter!
 - > Nimm Rücksicht auf Natur und Wild, verlasse die gekennzeichnete Route nicht, verzichte auf das Fahren abseits der geöffneten Wege und beende deine Radtour vor Einbruch der Dämmerung.
 - > Leg Pausen an den vorgesehenen Rastplätzen ein.
 - > Nimm Abfälle und Essenreste wieder mit nach Hause!

- ### Consigli per la Vostra sicurezza
- > Attenzione! Su tutto il percorso è possibile traffico in senso contrario.
 - > Procedi sempre a velocità controllata e presta attenzione alla visibilità in particolare nelle curve, poiché è possibile incontrare ostacoli (per esempio danni al sentiero, pietre, rami, legna temporaneamente depositata, animali al pascolo, griglie di ferro (per gli animali al pascolo, barriere, macchine agricole, veicoli autorizzati)!
 - > Fai attenzione alla segnaletica orizzontale e ai cartelli stradali nelle zone di possibile pericolo!
 - > Rispetta gli escursionisti e i passanti e superali a passo d'uomo!
 - > Prendi in considerazione le difficoltà del percorso e valuta esattamente la Tua esperienza e le Tue capacità come ciclista!
 - > Proteggi la testa con un elmetto e controlla sempre la bicicletta prima di partire (freni, campanello, luci)!
 - > Rispetta gli sbarramenti e considera che questi percorsi vengono utilizzati principalmente a scopo agricolo! Chiudi sempre i cancelli dei recinti per il bestiame!
 - > Rispetta la natura e gli animali, non lasciare i sentieri segnalati, rinuncia a percorrere sentieri non segnati e termina la Tua gita sempre prima del tramonto.
 - > Fai una pausa solo nelle zone di sosta.
 - > Non dimenticare mai di raccogliere i tuoi rifiuti!

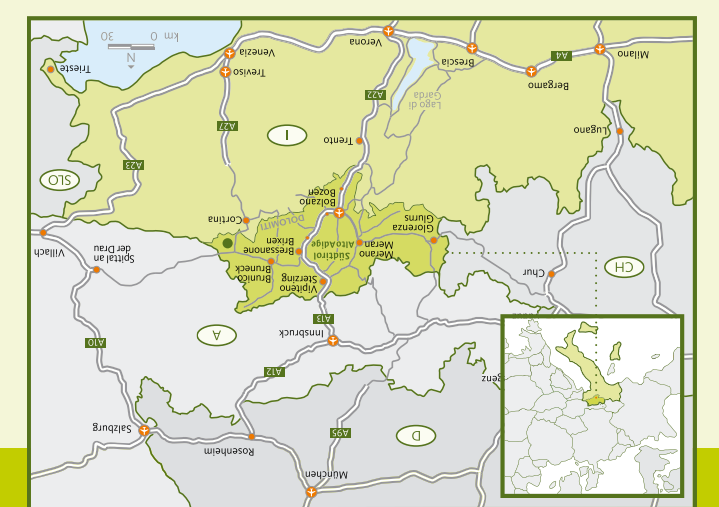
- ### Safety Tips
- > Watch out! There will be oncoming traffic on the entire route.
 - > Always ride at a sensible speed and exercise care and attention, especially on bends, as obstructions may crop up at any time (e.g. damaged road surface, stones, branches, stockpiled wood, grazing livestock, cattle grids, barriers, forestry tractors and other motorised vehicles)!
 - > Take note of markers and advice on known danger areas!
 - > Show due consideration for hikers and pedestrians and only overtake at walking speed!
 - > Take the level of difficulty of the route into consideration and make sure you judge your experience and ability as a rider accurately!
 - > Protect your head with a helmet and check your equipment before starting every ride (brakes, bell, light)!
 - > Keep off closed tracks and bear in mind that these routes are mainly used for agricultural and forestry purposes!
 - > Close gates!
 - > Have due consideration for nature and wild animals, do not leave the marked route, avoid riding off the open trails and complete your ride before dusk falls.
 - > Take rests at the rest places provided.
 - > Take litter and waste food home with you!

Legende		Legenda		Legend	
Dauer	🕒	durata	🕒	expected time	
Höhenunterschied	⤵️	dislivello	⤵️	difference of level	
Länge	➡️	lunghezza	➡️	length	
Start	>	partenza	>	start	
Ziel	<	arrivo	<	finish	
Schwierigkeitsgrad: leicht	🟢	grado di difficoltà: facile	🟢	grade of difficulty: easy	
Schwierigkeitsgrad: mittel	🔴	grado di difficoltà: media	🔴	grade of difficulty: medium	
Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll	⬛	grado di difficoltà: impegnativo	⬛	grade of difficulty: demanding	

www.hochpustertal.info | www.altapusteria.info

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

Tourismusvereine | Associazioni Turistiche | Tourist Boards





www.hochpustertal.info | www.altapusteria.info

Radfahren · Ciclismo · Biking

Hochpustertal · Alta Pusteria



