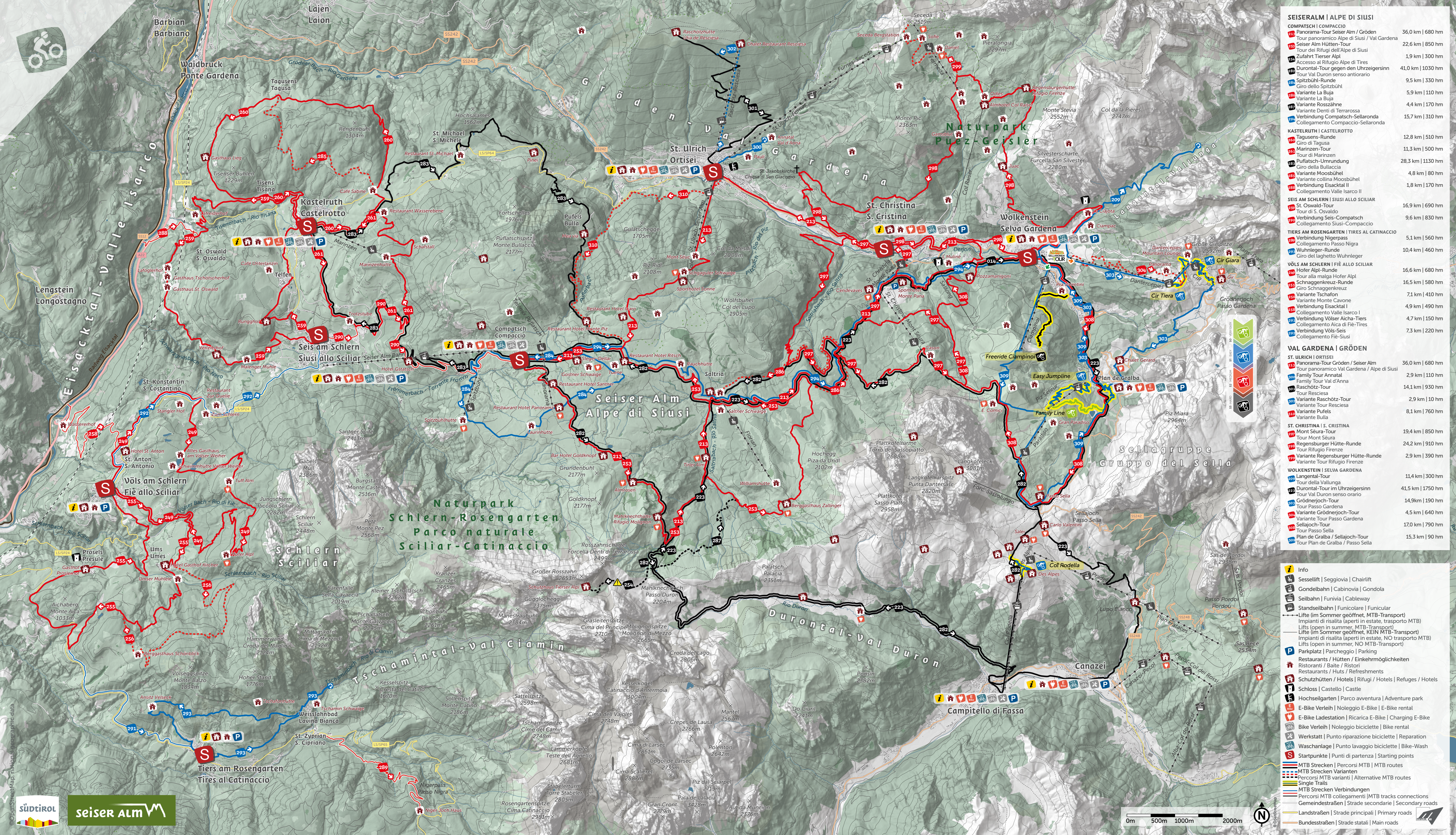




SEISERALM ALPE DI SIUSI		
COMPATSCH COMPACCIO		
213	Panorama-Tour Seiser Alm / Gröden	36,0 km 680 hm
214	Tour panoramico Alpe di Siusi / Val Gardena	
265	Seiser Alm Hütten-Tour	22,6 km 850 hm
	Tour dei Rifugi dell'Alpe di Siusi	
264	Zufahrt Tienseer Alpe	1,9 km 300 hm
268	Accesso al Rifugio Alpe di Tires	
268	Durontal-Tour gegen den Uhrzeigersinn	41,0 km 1030 hm
	Tour Val Duron senso antiorario	
268	Spitzbühl-Runde	9,5 km 330 hm
	Giro dello Spitzbühl	
268	Variante La Buja	5,9 km 110 hm
	Variante La Buja	
267	Puffatsch-Runde	4,4 km 170 hm
	Variante Denti di Terrarossa	
294	Verbindung Compatsch-Sellaronda	15,7 km 310 hm
	Collegamento Compaccio-Sellaronda	
KASTELRUTH CASTELROTTO		
266	Tagusens-Runde	12,8 km 510 hm
	Giro di Tagusa	
266	Marinzen-Tour	11,3 km 500 hm
	Tour di Marinzen	
268	Pufatsch-Umrandung	28,3 km 1130 hm
	Giro della Bullaccia	
268	Variante Moosbühl	4,8 km 80 hm
	Variante collina Moosbühl	
268	Verbindung Eisacktal II	1,8 km 170 hm
	Collegamento Valle Isarco II	
SEIS AM SCHLERN SIUSI ALLO SCILIAR		
268	St. Oswald-Tour	16,9 km 690 hm
	Tour di S. Osvaldo	
290	Verbindung Seis-Compatsch	9,6 km 830 hm
	Collegamento Seis-Compaccio	
TIERS AM ROSENGARTEN TIRES AL CATINACCIO		
268	Verbindung Nigerpass	5,1 km 560 hm
	Collegamento Passo Nigra	
268	Wuhlegrer-Runde	10,4 km 460 hm
	Giro del laghetto Wuhlegrer	
VÖLS AM SCHLERN FIÈ ALLO SCILIAR		
268	Hofer Alpe-Runde	16,6 km 680 hm
	Tour alla malga Hofer Alpe	
268	Schnaggenkreuz-Runde	16,5 km 580 hm
	Giro Schnaggenkreuz	
264	Variante Tschafon	7,1 km 410 hm
	Variante Monte Cavone	
258	Verbindung Eisacktal I	4,9 km 490 hm
	Collegamento Valle Isarco I	
291	Verbindung Völser Aicha-Tiers	4,7 km 150 hm
	Collegamento Aica di Fiè-Tiers	
292	Verbindung Völs-Seis	7,3 km 220 hm
	Collegamento Fiè-Siusi	
VAL GARDENA GRÖDEN		
ST. ULRICH ORTISEI		
213	Panorama-Tour Gröden / Seiser Alm	36,0 km 680 hm
214	Tour panoramico Val Gardena / Alpe di Siusi	
306	Family Tour Annatal	2,9 km 110 hm
306	Family Tour Val d'Anna	
306	Raschötz-Tour	14,1 km 930 hm
	Tour Resciesa	
302	Variante Raschötz-Tour	2,9 km 10 hm
	Variante Tour Resciesa	
310	Variante Pufels	8,1 km 760 hm
	Variante Bulla	
ST. CHRISTINA S. CRISTINA		
297	Mont Sëura-Tour	19,4 km 850 hm
	Tour Mont Sëura	
297	Regensburger Hütte-Runde	24,2 km 910 hm
	Tour Rifugio Firenze	
297	Variante Regensburger Hütte-Runde	2,9 km 390 hm
	Variante Tour Rifugio Firenze	
WOLKENSTEIN SELVA GARDENA		
299	Langental-Tour	11,4 km 300 hm
	Tour della Vallunga	
293	Durontal-Tour im Uhrzeigersinn	41,5 km 1750 hm
	Tour Val Duron senso orario	
306	Grödenjoch-Tour	14,9 km 190 hm
	Tour Passo Gardena	
304	Variante Grödenjoch-Tour	4,5 km 640 hm
	Variante Tour Passo Gardena	
308	Sellajoch-Tour	17,0 km 790 hm
	Tour Passo Sella	
309	Plan de Gralba / Sellajoch-Tour	15,3 km 90 hm
	Tour Traub de Gralba / Passo Sella	

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)

Lifts (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

Restaurants / Hütten / Einkehrmöglichkeiten

Ristoranti / Baite / Ristori

Restaurants / Huts / Refreshments

Schutzhütten / Hotels | Rifugi / Hotels | Refuges / Hotels

Schloss | Castello | Castle

Hochseilgarten | Parco avventura | Adventure park

E-Bike Verleih | Noleggio E-Bike | E-Bike rental

E-Bike Ladestation | Ricarica E-Bike | Charging E-Bike

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

MTB Strecken Verbindungen

Percorsi MTB collegamenti | MTB tracks connections

Gemeindestraßen | Strade secondarie | Secondary roads

Landstraßen | Strade principali | Primary roads

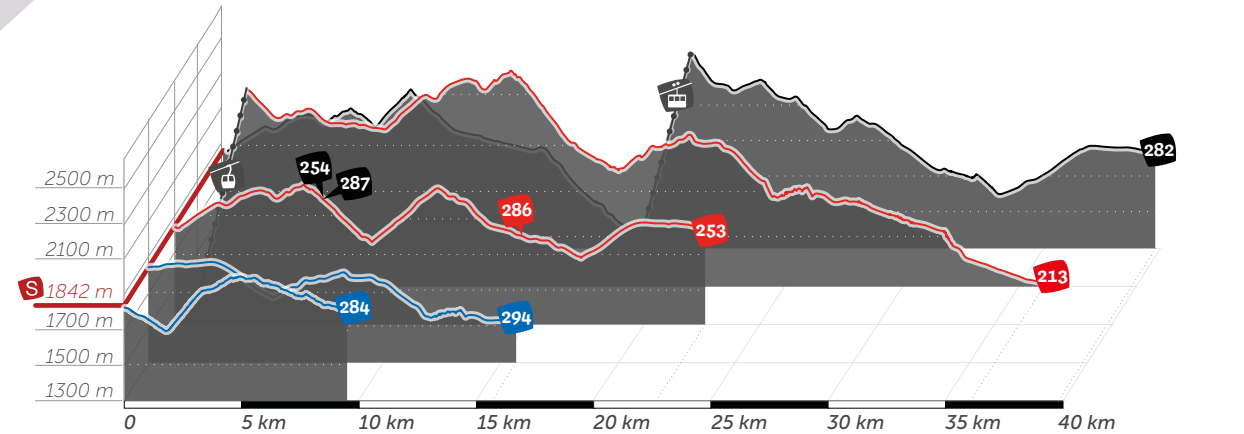
Bundesstraßen | Strade statali | Main roads

0m500m1000m2000m

Wilde, zerklüftete Kalkmassive inmitten von grünen Wiesen und tiefen Wäldern bilden die Kulisse für unvergessliche Touren im Mountainbike Eldorado der Bikerregion Seiser Alm/ Val Gardena im Herzen der Dolomiten. Zwei Höhenlagen und 600 km an Radspaß und Action: Auf den perfekt präparierten Strecken für Genuss-Biker, Familien mit Kindern und Panorama-Biker kann die eindrucksvolle Landschaft rund um das autofreie Naturparadies der Seiser Alm und den umliegenden Dörfern Kastelruth, Seis am Schlern, Völs am Schlern und Tiers am Rosengarten auf zwei Rädern erkundet werden. Jedem Fahrer-Typ bietet sich dabei ausreichend Abwechslungsreichtum: von der superleichten Genuss-Tour bis hin zu anspruchsvollen Anstiegen ist alles dabei. Dabei lässt sich jede Route mit einer kulinarischen Reise verbinden. Entlang der Strecken laden urige Hütten zur Einkehr und zum Verweilen ein.

Massicci selvaggi e costellati di crepacci, immersi in prati verdi e profondi boschi, danno vita allo scenario d'indimenticabili tour nel comprensorio per mountain-bike Alpe di Siusi/Val Gardena, il paradiso delle due ruote nel cuore delle Dolomiti. Due altitudini e 600 km di fun & action su percorsi perfettamente preparati per cicloturisti, famiglie con bambini e ciclisti che amano ammirare il panorama consentono di scoprire su due ruote il suggestivo paesaggio tutt'intorno all'Alpe di Siusi, un regno naturale vietato alle automobili, e le località circostanti di Castelrotto, Siusi allo Sciliar, Fiè allo Sciliar e Tires al Catinaccio. La ricca varietà d'itinerari, da facilissimi tour per cicloturisti a impegnative ascensioni, è in grado di esaudire i desideri di ogni ciclista. Inoltre, tutti i percorsi possono essere completati da un viaggio gastronomico nei tradizionali rifugi che invitano a una piacevole pausa di relax.

Wild, rugged limestone massifs surrounded by green meadows and thick forests create the stage-setting for unforgettable tours in the mountain biking paradise of the Seiser Alm/Val Gardena biking region in the heart of the Dolomites. Two height-levels and 600 km of biking fun and action: Perfectly groomed tracks for hobby-bikers, families with children and scenery-cyclists, and lead the way round the breathtaking countryside and car-free natural paradise of the Seiser Alm and surrounding villages of Castelrotto, Siusi allo Sciliar, Fiè allo Sciliar and Tires al Catinaccio. Whatever your biking style, the variety is endless: From ultra-leisurely trips through to challenging ascents: there's something to please everybody. All routes can be tied in with a gourmet tour. Rustic huts along the routes welcome you for a stop-off and a relaxing break.



213 Panorama-Tour Seiser Alm / Gröden
Tour panoramico Alpe di Siusi / Val Gardena
Der Klassiker der Touren lässt durch die kraftsparende Liftunterstützung das Bergpanorama in allen Zügen genießen.
Il più classico dei percorsi offre la possibilità di risparmiare le forze affidandosi agli impianti di risalita senza rinunciare, comunque, al magnifico panorama.
A timeless gem of a tour: fully enjoy the mountain scenery by saving energy using one of the many lift facilities.

254 Zufahrt Tierser Alpl | 
Accesso al Rifugio Alpe di Tires
Wer noch nicht genug hat, wagt sich auf der sehr steilen und schwierigen Strecke hinauf zum Tierser Alpl auf 2.440m.
Il ripidissimo e impegnativo tour al Rifugio Alpe di Tires (2.440 m s.l.m.) rappresenta una sfida supplementare per i ciclisti molto esperti.
The exceptionally steep, difficult detour to the Alpe di Tires (2.440m) is a fantastic challenge for extremely competent bikers.

284 Spitzbühl-Runde
Eine leichte und kurze MTB-Rundtour auf der Seiser Alm - gut mit anderen Touren und Verbindungen kombinierbar.
Facile tour circolare sullo Spitzbühl, abbinabile ad altri itinerari e collegamenti.
An easy loop route of the Spitzbühl, which also ties in well with other tours and link routes.

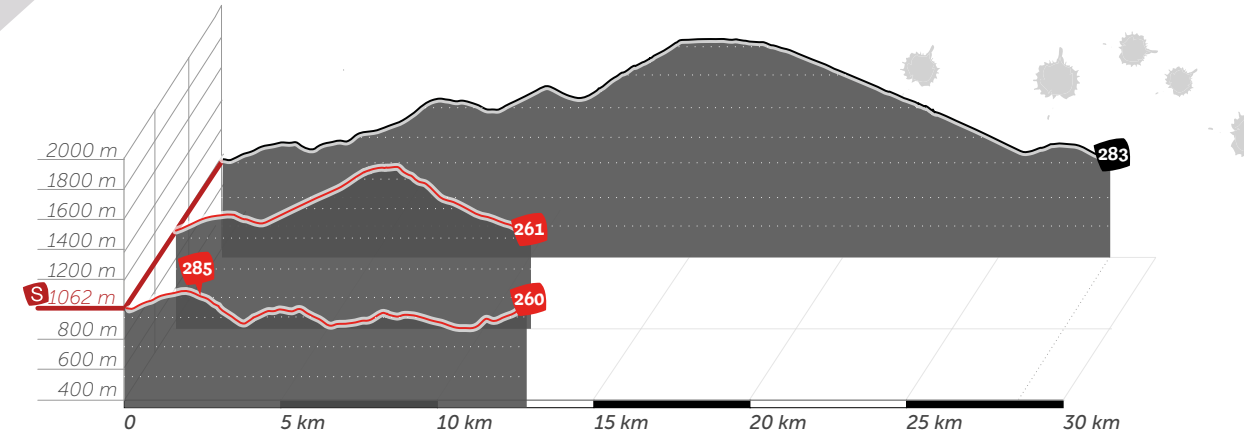
287 Variante Rosszähne | Denti di Terrarossa
Für gut Trainierte ist der Abstecher auf dieser Variante zum Fuße der nahegelegenen Rosszähne nur noch ein Klacks!
Per i ciclisti ben allenati, la gita alle falde dei vicini Denti di Terrarossa e della placida chiesetta Dialer è un gioco da ragazzi!
For well-trained cyclists, this detour alternative to the foot of the nearby Denti di Terrarossa/Rosszähne and the peaceful Dialer chapel will be a breeze!

253 Seiser Alm Hütten-Tour | Rifugi Alpe di Siusi
Ob Sportler oder Genießer - mit den kulinarischen Schmankerln und den sportlichen Varianten ist für jeden etwas dabei.
Sportivi e cicloturisti possono realizzare ogni loro desiderio, grazie a specialità gastronomiche e varianti adrenaliniche.
For serious and hobby cyclists alike: with culinary delicacies and more challenging alternatives on offer, this tour guarantees something to suit everybody.

282 Durontal-Tour gegen den Uhrzeigersinn
Tour Val Duron senso antiorario
Großräumige und lange MTB Tour von Compatsch aus über die Hochebene der Seiser Alm und ins Durontal hinein.
Ampio e impegnativo itinerario circolare attraverso l'altipiano dell'Alpe di Siusi fino in Val Duron e tutt'intorno al Gruppo del Sassolungo.
Long, challenging loop route over the mountain plateau of the Seiser Alm to the Val Duron and around the Sasso Lungo/Langkofel group.

286 Variante la Buja
Mit dieser Variante entlang des Saltriabachs lässt sich das Mountainbikeerlebnis auf der Seiser Alm Hütten-Tour noch verlängern.
Lungo il rio Saltria è possibile prolungare le emozioni in mountain-bike del Tour dei rifugi dell'Alpe di Siusi.
This alternative route along the Rio Saltria river offers you the chance to enjoy your mountain bike experience on the Seiser Alm hut tour for that bit longer.

294 Verbindung Compatsch-Sellaronda
Collegamento Compaccio-Sellaronda
Mit der direkten Verbindung nach Wolkenstein ist die Umrundung des Sella Massivs auch von der Seiser Alm aus machbar.
Questo percorso collega l'Alpe di Siusi a Selva, punto di partenza del suggestivo Sellaronda, consigliato ai ciclisti esperti con una guida.
This stretch links the Seiser Alm with Selva/ Wolkenstein, the set-off point for the beautiful "Sella Ronda" tour. Recommended for proficient cyclists accompanied by a guide.



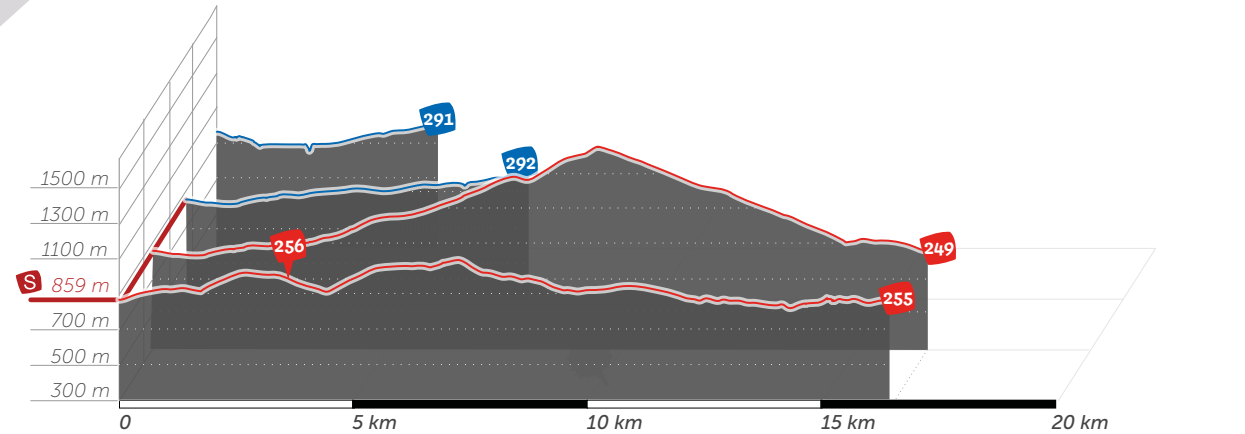
260 Tagusens-Runde | Tagusa
Eine entspannte Rundstrecke um den Rendebühl und Tisenser Bühlen mit herrlichem Blick über Gröden und das Eisacktal.
Spensierato percorso circolare tutt'intorno alle colline Rendebühl e Tisenser Bühlen con magnifica vista su Val Gardena e Valle Isarco.
A relaxing loop route of the Rendebühl and the Tisenser Bühlen with breathtaking views over Gardena/Gröden and the Isarco/Eisack Valley.

283 Pufaltsch-Umrundung | Bullaccia
Mit stolzen 1.100 Höhenmetern sorgt die Umrundung des Pufaltsches für ein längeres und anspruchsvolleres MTB-Erlebnis.
Lunga e impegnativa esperienza in sella con un notevole dislivello di 1.100 m, ideale per i ciclisti dotati di mountain-bike elettriche.
With an impressive elevation gain of 1100 metres, this loop-tour of the Bullaccia is a promise of a long, challenging mountain-biking experience. Ideal for e-cyclists.

288 Verbindung Eisacktal II
Collegamento Valle Isarco II
Eine schnelle Verbindung vom Eisacktal zum Einstieg in das Mountainbike-Erlebnis auf der Seiser Alm.
Rapido accesso dalla Valle Isarco all'emozionante comprensorio per mountain-bike Alpe di Siusi/Val Gardena.
A fast link from the Valle Isarco, bringing you to all the mountain-biking-adventure of the mountain bike paradise of the Seiser Alm-Garden/Gröden.

261 Marinzen-Tour
Die ein wenig anspruchsvollere Familientour entlang des Pufaltsches hinauf zum beliebten Familienausflugsziel - der Marinzenalm.
Tour per famiglie (un po' impegnativo), che sale all'Alpe di Marinzen, apprezzata meta per le gite con i bambini.
A fairly leisurely family tour to a popular destination for families - the Alpe di Marinzen.

285 Variante Moosbühel
Für eine Abkürzung sorgt die Variante Moosbühel, die zwischen den beiden Bergen hindurch direkt nach Tagusens führt.
Questa variante tra entrambe le cime conduce direttamente a Tagusa, abbreviando il tour.
The Moosbühel alternative is a shortcut leading through the two mountains and directly to Tagusa/ Tagusens.



249 Hofer Alpl-Runde
Idyllische Rundstrecke mit den unvergesslichen Naturerlebnissen des Völser Weihers und Schlernmassivs hinauf zum Hofer Alpl.
Idillaco percorso circolare all'interno del Parco Naturale Sciliar-Catinaccio, che offre indimenticabili emozioni naturali, costeggiando il Laghetto di Fiè, per poi condurre alla malga Hofer Alpl attraverso un ampio bosco.
This idyllic loop route leads past the unforgettable beautiful Lake Fiè/Völser Weiher and through masses of forest land en-route to the Hofer Alpl.

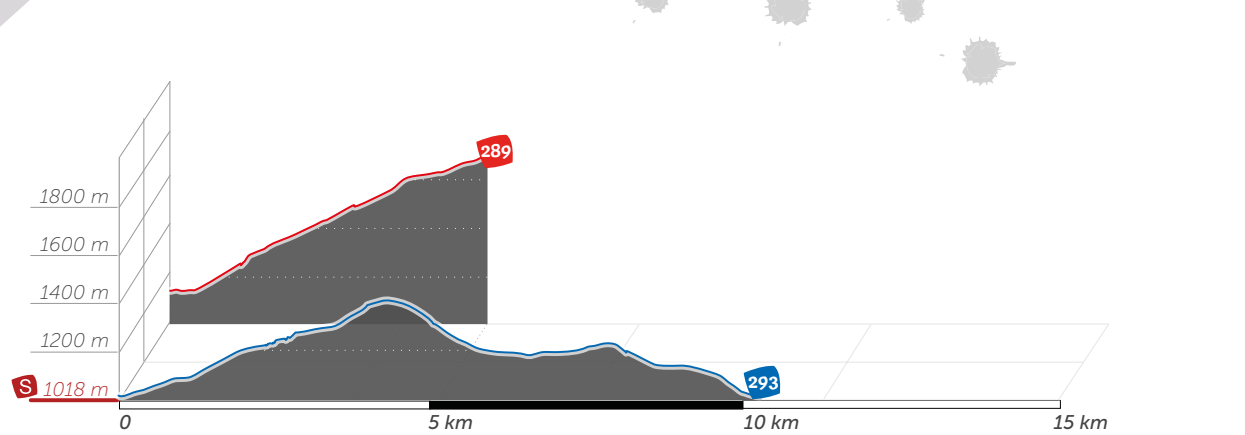
256 Variante Tschafon | Monte Cavone
Mit den zusätzlichen Höhenmetern auf der Variante ist die Schnaggenkreuz-Runde auch für die Geübteren eine Option.
Il dislivello supplementare di questa variante rende il Giro Schnaggenkreuz allettante anche per i più esperti.
The extra elevation gain of this route offers an excellent alternative to the Schnaggenkreuz loop route, and is suitable for more experienced cyclists.

292 Verbindung Völser Aicha-Tiers
Collegamento Aica di Fiè-Tires
Von Völser Aicha ist es über diese Verbindung nur noch ein kleines Stück bis zum Startpunkt in Tiers.
Questo itinerario accorcia la distanza tra Aica di Fiè e il punto di partenza a Tires.
This link route from Völser Aicha shortens the distance to the set-off point in Tires.

255 Schnaggenkreuz-Runde
Die ideale MTB-Einsteigerunde führt auf einfachen nicht zu steilen Wegen am Schnaggenkreuz und dem Aichaberg vorbei.
Perfetto per i principianti: su sentieri facili e non eccessivamente ripidi, costeggia il Schnaggenkreuz e Presule, dove merita concedersi una gita all'omonimo castello.
This mountain bike route is excellent for beginners and leads past the Schnaggenkreuz and Presule/Prölsels along leisurely, fairly level terrain; a detour to Castle Presule is well-worth the effort.

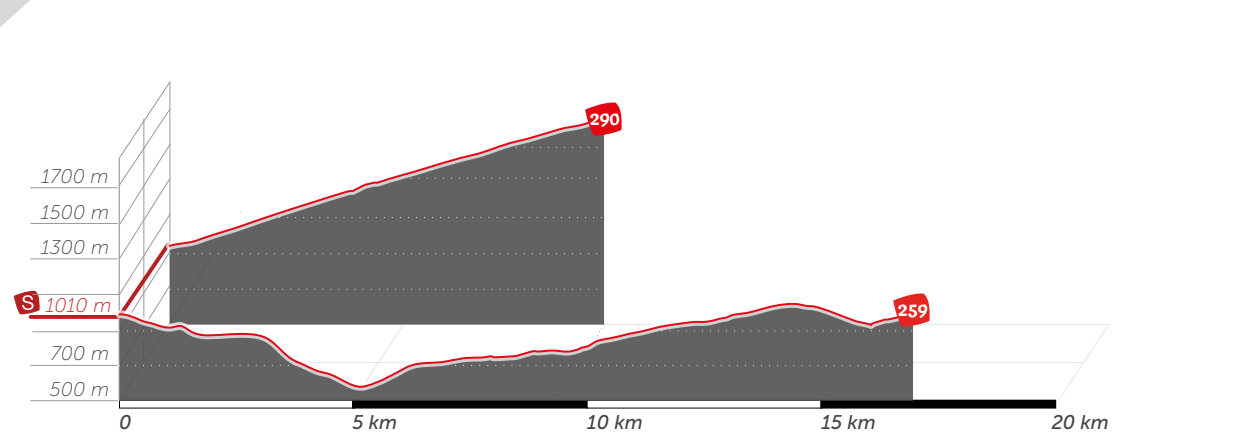
258 Verbindung Eisacktal I
Collegamento Valle Isarco I
Mit der südlichen Verbindung ist das Seiser Alm MTB Gebiet von Atzwang und dem Radweg im Eisacktal gut erreichbar.
Il percorso Valle Isarco I collega il comprensorio per mountain-bike Alpe di Siusi-Val Gardena al fondovalle della Valle Isarco, da cui è possibile intraprendere tour in direzione di Bressanone o Bolzano.
The Isarco I route links the Seiser Alm-Gardena/Gröden biking region with the foot of the Isarco Valley, where you can head out on tours towards Bressanone/Brixen and Bolzano/Bozen.

298 Verbindung Völs-Seis
Collegamento Fiè-Siusi
Vom Startpunkt Völs führt die Verbindung direkt bis zum Startpunkt Seis ohne eine andere Strecke nehmen zu müssen.
Tour che unisce Fiè a Siusi su un percorso variegato tra i prati e i boschi alle falde dello Sciliar.
This tour links Fiè with Siusi, leading you through a variety-packed trail past meadows and forests at the foot of the Sciliar/Schlern.



289 Verbindung Nigerpass | Passo Nigra
Durch die Anbindung zu den MTB-Strecken im Eggental warten viele weitere MTB- und Singletrail-Erlebnisse!
Percorso che unisce il comprensorio per mountain-bike Alpe di Siusi-Val Gardena alla rete della Val d'Ega.
This stretch links the biking region of the Seiser Alm-Garden/Gröden with the mountain bike network in the Val d'Ega/ Eggental.

298 Wuhnleger-Runde | Laghetto Wuhnleger
Auf der ruhigen MTB-Tour durchs Tschamintal wartet am Wuhnleger-(Weiher) eine beeindruckende Biodiversität.
In occasione di questo tranquillo tour per mountain-bike attraverso la Val Ciamin, il laghetto Wuhnleger rivela la sua suggestiva biodiversità e il panorama sul Gruppo del Catinaccio.
This leisurely mountain bike tour through the Val Ciamin/Tschamin Valley leads to the incredible biodiversity of the Wuhnleger Lake and breathtaking views over the Catinaccio/Rosengarten group.



259 St. Oswald-Tour | S. Osvaldo
Naturerlebnis pur heißt es auf der St. Oswald-Tour- vorbei an alten Höfen, der Malenger Mühle und ruhenden Schlernmassivs.
Emozioni naturali allo stato puro, costeggiando antichi masi, il Mulino Malenger e l'imponente massiccio dello Sciliar.
The San Osvaldo tour is a guarantee of pure nature at its best, and leads past old farms, the Malenger mill and the magnificent Sciliar/Schlern massif.

290 Verbindung Seis-Compatsch
Collegamento Siusi-Compaccio
Auf der schnellen Verbindung nach Compatsch müssen zur Alternative Lift nur die Höhenmeter bekämpft werden.
In alternativa all'impianto di risalita, questo collegamento per raggiungere Compaccio è ricco di tornanti per superare il notevole dislivello.
This winding trail to Compaccio provides an alternative option to the train: The only challenge you face is the elevation gain.



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



Entdecke die Region auf einer geführten Tour!
Scopri la regione con un tour guidato!
Discover the region with a guided tour!



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



Notruf
Tel emergenza
Emergency

112

www.mtb-dolomites.com

600 km Bikespaß
km di divertimento in bici
Bike fun
22 MTB-Strecken
percorsi MTB
MTB tracks
16 Varianten und Verbindungen
varianti e collegamenti
alternative routes and connections
8 Startpunkte
punti di partenza
starting points

INFO
SEISER ALM | ALPE DI SIUSI
Seiser Alm Marketing
info@seiseralm.it
Tel. +39 0471 709600
www.seiseralm.it

Impressum:
 Kartografie, Gestaltung & Design:
max2 gmbh, Bozner Platz 7, 6020 Innsbruck

Daten Kartengrundlage:
©OpenStreetMap, offizielle Landesdaten







MTB MAP

SEISER ALM / GRÖDEN

ALPE DI SIUSI / VAL GARDENA

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 SUPERSUMMIT**

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



VERHALTENSREGELN
REGOLE DI COMPORTAMENTO |
RULES OF CONDUCT

Sei rücksichtsvoll beim Kreuzen und Überholen von Wanderrern.
Pensa agli altri quando incontri e superi degli escursionisti.
Be careful when you meet or overtake the hikers.

Schliesse Gatter und Weidezäune nach der Durchfahrt.
Chiudi i cancelli e steccati che delimitano i pascoli dopo essere passato.
Close the gates and the fences delimitating the pastures when passing through.

Schöne, was du selbst genießt:
intakte Natur, Tiere, Pflanzen und dein gutes Image.
Abbi cura di tutto ciò che tu stesso apprezzi:
natura intatta, animali e piante.
Take care of what you appreciate yourself:
untouched nature, animals and plants.

Hinterlasse keinen Abfall und keine Spuren.
Non lasciare rifiuti e tracce.
Don't leave behind you wastes or traces of you.

