



BIKE





HOLIDAY PASS

Godetevi la vostra vacanza in modo ecologico e rilassato - con l'HOLIDAYPASS PREMIUM vi muovete nel paradiso naturale ed escursionistico della Val Pusteria anche senza macchina e utilizzate gratuitamente tutti i mezzi pubblici in tutto l'Alto Adige! Oltre alla mobilità gratuita, l'HOLIDAYPASS PREMIUM include interessanti vantaggi e sconti in varie strutture per il tempo libero e musei locali, nonché la partecipazione al programma settimanale KronAktiv.

Varie riduzioni:

- >10% su tutti i biglietti per la salita da Riscone al Plan de Corones
- > 10% su tutti i biglietti per l'impianto Speikboden nella Valle di Tures e Aurina
- > 20% di riduzione sull'ingresso al Museo del Folklore di Dietsheim per adulti e famiglie.
- > 20% di riduzione sull'ingresso al Museo Mansio Sebatum a San Lorenzo
- > 20% di riduzione sull'ingresso al museo della città di Brunico
- > 5% di riduzione Zip-Line Adrenaline X-treme Adventures a San Vigilio
- > 10% di riduzione sulla pista estiva per slittini Klausberg/Ahrntal
- > 20% sui voli in tandem da Tandemflights al Plan de Corones
- > 10% su ingressi singoli a Skyscraper a Plan de Corones
- > 10% sugli ingressi singoli alla palestra di roccia/alpinismo KronAction di Issing/Pfalzen

BIKE & TRENO

La Pustertal Bahn e le sue stazioni facili da usare rendono la combinazione di treno e bicicletta ancora più conveniente.

Sei in viaggio con la tua bici in Val Pusteria e improvvisamente il tempo cambia o semplicemente non hai più voglia di pedalare? Un tour programmato in Alta Pusteria, ma vuoi fare a meno della tua auto? Nessun problema in Val Pusteria, grazie alla Pustertal Bahn - basta raggiungere la stazione più vicina e... salire!

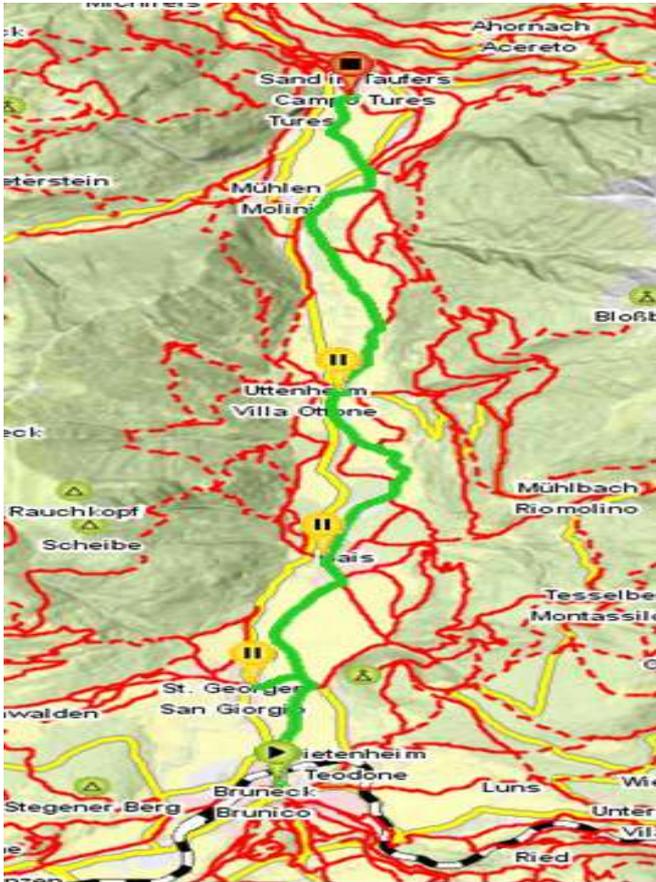
I treni passano ogni mezz'ora tra Franzensfeste e Brunico e tra Brunico e la Val Pusteria. Le stazioni di nuova concezione offrono un imbarco e uno sbarco più comodi, specialmente con le biciclette - (la maggior parte) dei treni ha scompartimenti per biciclette o spazi di parcheggio. Un biglietto ferroviario per biciclette, valido per un giorno, è disponibile per 7 euro agli sportelli della stazione o anche alle biglietterie automatiche. Bike & Bahn, una combinazione che ha già dato prova di sé ed è particolarmente popolare nei mesi estivi!



PISTA CICLABILE DELLA VAL PUSTERIA

La pista ciclabile della Val Pusteria inizia a Rio di Pusteria (763 m) e conduce attraverso i paesi di Vandoies di Sotto e di Sopra, Chienes, Casteldarne e San Lorenzo fino a Brunico (835 m). Questa prima parte del percorso è molto piatta e lunga 25,5 km, ideale per i principianti e le famiglie. Da Brunico il percorso continua attraverso Percha, Valdaora di Sotto, di Mezzo e di Sopra, per Novale, Villabassa e Dobbiaco (1.241 m) fino a San Candido (1.174 m). La seconda tappa è nuovamente molto pianeggiante, lunga 33,5 km e adatta a tutti. La terza ed ultima tappa parte da San Candido, passa per Versciaco e Prato alla Drava (1.113 m) dove attraversiamo il confine Austria-Italia. Lungo il torrente Drava si prosegue fino a Lienz (circa 740 m). Quest'ultimo tratto è lungo 44 km, molto facile perché in discesa e molto adatto alle famiglie. Per il ritorno basta caricare la bici sul treno dotato di apposito vagone per il trasporto bici. Se la tappa intera è troppo lunga, puoi anche pedalare solo una piccola parte del percorso e prendere il treno per tornare.

PERCORSO: da Rio di Pusteria a Lienz
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: circa 220 km
 DURATA DEL TOUR: circa 6-7 ore
 DIFFICOLTÀ: Facile, adatto alle famiglie e ai principianti, ma anche ai ciclisti esperti.
 CONDIZIONI DELLA STRADA: Pista ciclabile asfaltata
 POSSIBILITÀ DI GUIDARE: Lungo il percorso

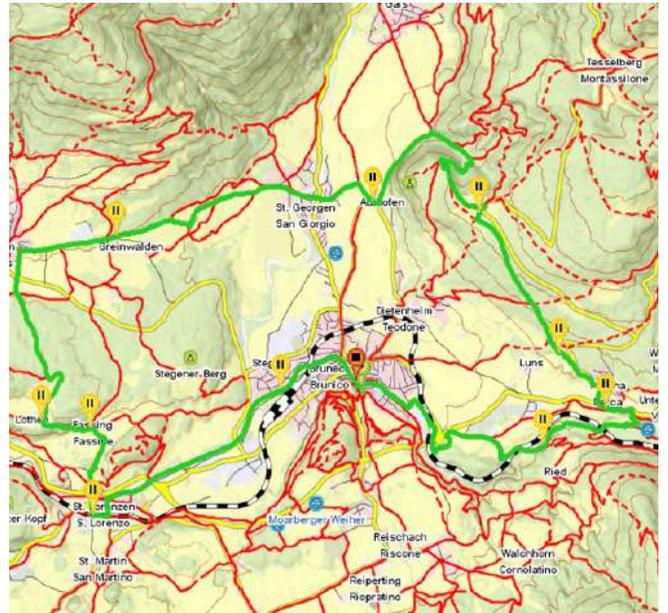


DA BRUNICO A CAMPO TURES

PERCORSO

Da Brunico si va per la pista ciclabile fino a Campo Tures, passando per le località S. Giorgio, Gais e Villa Ottone. Il viaggio di ritorno segue lo stesso percorso.

PUNTO DI PARTENZA: Brunico
 PUNTO D'ARRIVO: Brunico
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 30 km
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 2 ore e 30 (andata e ritorno)
 DISLIVELLO: 100m
 DIFFICOLTÀ: Facile, adatto alle famiglie e ai principianti
 CONDIZIONI DELLA STRADA: Pista ciclabile segnalata.
 POSSIBILITÀ DI GUIDARE: Lungo il percorso



GIRO INTORNO A BRUNICO

PERCORSO

Dallo stadio del ghiaccio di Brunico, il percorso segue la gola Rienzschlucht su una pista ciclabile fino a Percha. Qui si attraversa la strada principale e si pedala lungo la strada attraverso il villaggio di Luns fino ad Amaten. Ad Amaten girare a sinistra (segni 4a e 5) e seguire un sentiero tra boschi e prati (discesa ripida!) fino al villaggio di Aufhofen. Continuare fino a St. Georgen. Superare il paese fino a Talacker, da dove un sentiero campestre (Mark. 17 a) conduce lungo il bordo del bosco fino a Greinwalden e poi a Pfalzen. Alla zona sportiva di Pfalzen, girare a sinistra e dirigersi verso Fassing e Lothen fino a St. Lorenzen. Ritorno a Brunico attraverso la pista ciclabile.

PUNTO DI PARTENZA: stadio del ghiaccio di Brunico
 PUNTO D'ARRIVO: centro di Brunico
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 26 km
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 4 ore
 DISLIVELLO: 275m
 DIFFICOLTÀ: Moderatamente difficile, adatto alle famiglie ed esperti
 CONDIZIONI DELLA STRADA: Strada parzialmente asfaltata, pista ciclabile asfaltata e sentieri forestali
 SOSTA DI RISTORO: Hotel Gasthof Amaten



DA RISCONE A VAL- DAORA E RITORNO

PERCORSO

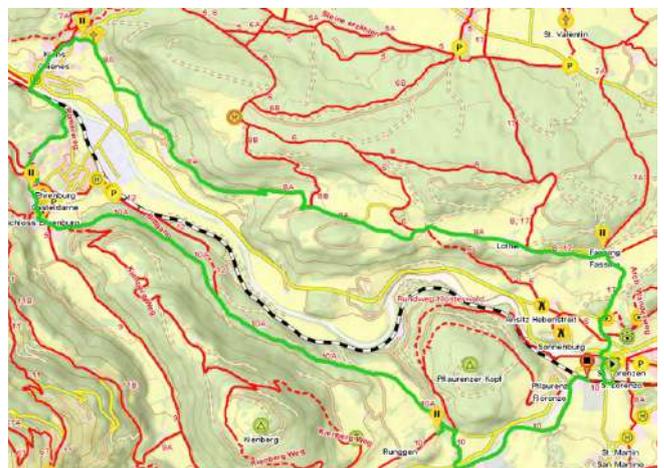
A Riscone, girare a destra al Kapplerhof su una strada sterrata e continuare fino allo stadio del ghiaccio di Brunico. Seguite il fiume Rienz attraverso la gola Rienzschlucht (2 tunnel) fino ai lavori elettrici e alla zona sportiva di Percha, passate i lavori di ghiaia e arrivate a Niederolang. Prima della metropolitana di Niederolang, seguite l'indicazione per Riscone (10 km).

PUNTO DI PARTENZA: Valdaora di Sotto
 PUNTO D'ARRIVO: Riscone
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 20 km
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 1 ora e 30
 DISLIVELLO: Circa 300m
 DIFFICOLTÀ: Facile/medio, adatto alle famiglie e ai principianti
 CONDIZIONI DELLA STRADA: Strada in parte asfaltata, sentieri nei boschi e nei prati.

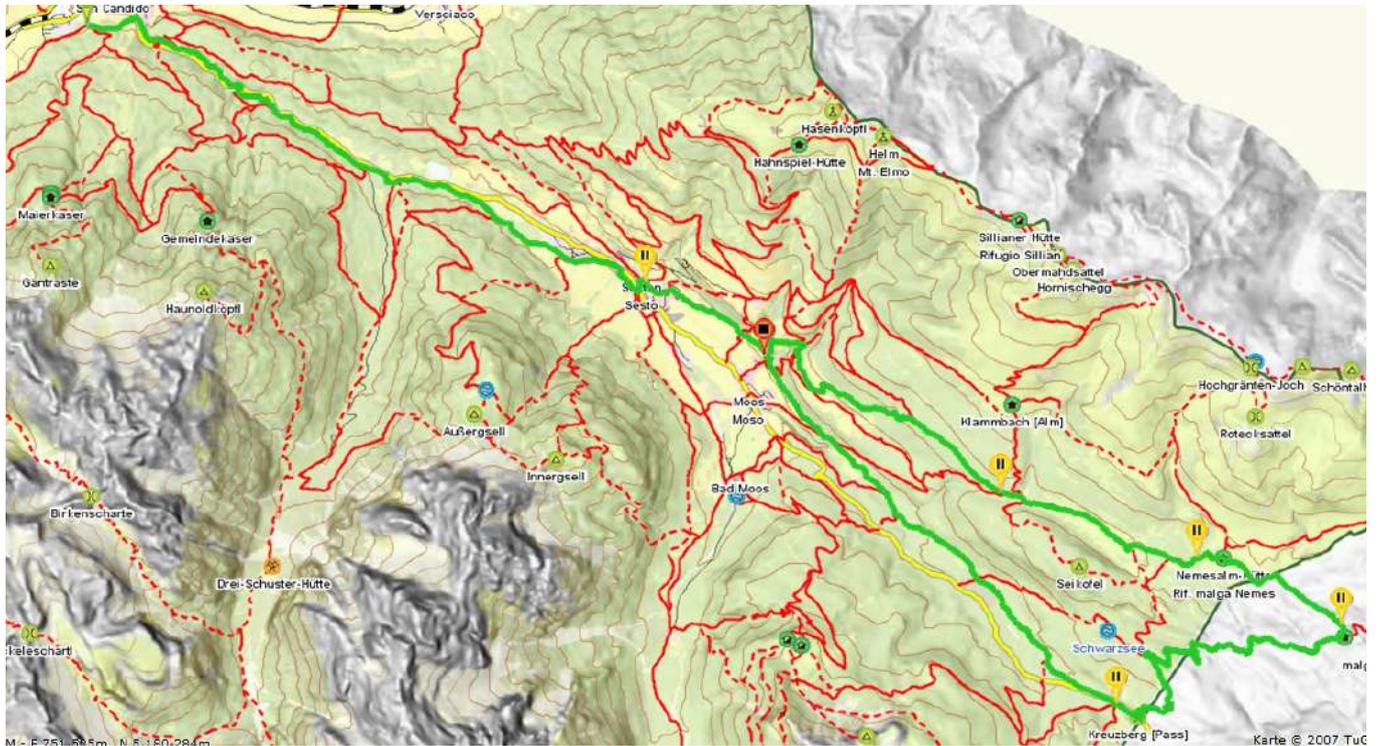
CASTEL BADIA – CASTELDARNE

PERCORSO

Da St. Lorenzen si va a Sonnenburg in Lothen (965 m). Il percorso continua verso Kiens e Ehrenburg. Ritorno a St. Lorenzen via Runggen.



PUNTO DI PARTENZA: San Lorenzo (805 m)
 PUNTO D'ARRIVO: San Lorenzo
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 16 km
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 2 ore
 DISLIVELLO: 300m
 DIFFICOLTÀ: Facile, per principianti
 CONDIZIONI DELLA STRADA: Strada in parte asfaltata, sentieri nei boschi e nei prati.
 SOSTA DI RISTORO:
 Hofschénke Lechner's a Runggen, Tel. 0474 404014



RIFUGIO NEMES - PASSO CROCE

Questo tour in MTB parte da San Candido, ci porta attraverso Sesto, il rifugio Nemes e la malga Coltrondo fino al Passo Croce al confine con il Veneto.

Il tour in bicicletta di oggi parte dalla stazione ferroviaria di San Candido (1.175 m), da dove seguiamo le indicazioni lungo la pista ciclabile verso Sesto. Su un'ampia strada forestale, leggermente in salita, si pedala nella valle lungo la pista ciclabile ombreggiata, sempre in direzione di Sesto (non svoltare in direzione Innerfeldtal). Dopo il lago artificiale di Sesto, a Schmieden, si vede il paese di Sesto. In centro giriamo a sinistra verso la chiesa e seguiamo la strada che ci porta in alto sopra i tetti di Sesto - qui ci aspetta una magnifica vista sulla valle. In numerose serpentine seguiamo la strada verso Gasthof Panorama/Mitterberg. Ci lasciamo alle spalle la fortezza di Mitterberg e continuiamo a pedalare verso la Nemesalm. Quello che segue è una costante salita e discesa, a volte ripida, a volte meno. Quando il sentiero non corre attraverso il bosco piacevolmente ombreggiato, c'è un panorama impressionante verso le cime delle Dolomiti di Sesto.

La deviazione per la Klammbachalm segue presto, ma noi continuiamo sul sentiero 136 verso la Nemesalm. Passato il biotopo Seikkofel e con la vista del suggestivo Roteck (2.390 m), arriviamo finalmente alla Nemes Alm (1.950 m) e al rifugio, dove ci siamo guadagnati un breve riposo con vista sulle montagne dell'Alta Pusteria. Al rifugio Nemes seguiamo l'indicazione verso la malga Coltrondo - ora dobbiamo spingere, il sentiero è impraticabile qui. Attraversiamo il secondo ponte di legno e seguiamo il sentiero fino alla Malga di Coltrondo a 1.879 m. Qui seguiamo prima la strada verso Kreuzberg. Qui seguiamo prima la strada verso il passo Kreuzberg, giriamo a destra e seguiamo le indicazioni fino a raggiungere la cima del passo (1.631 m). Dal Kreuzbergpass, che collega la Val Pusteria al Cadore, seguiamo la strada principale fino a Sexten, dove ci ricongiungiamo alla pista ciclabile e torniamo al punto di partenza.

PUNTO DI PARTENZA: stazione ferroviaria di San Candido
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 45 km
 TEMPO DI PERCORRIMENTO: circa 4 ore
 DISLIVELLO: 900m
 DIFFICOLTÀ: moderatamente difficile
 PERCORSO: San Candido - Sesto - Fortezza Mitterberg - Capanna Nemes - Alpe di Coltrondo - Passo Kreuzberg - Sesto - San Candido
 NUMERI DI PERCORSO: pista ciclabile di Sesto, 136, 156, 151



CIMA LASTA - ALPE DI RODEGNO

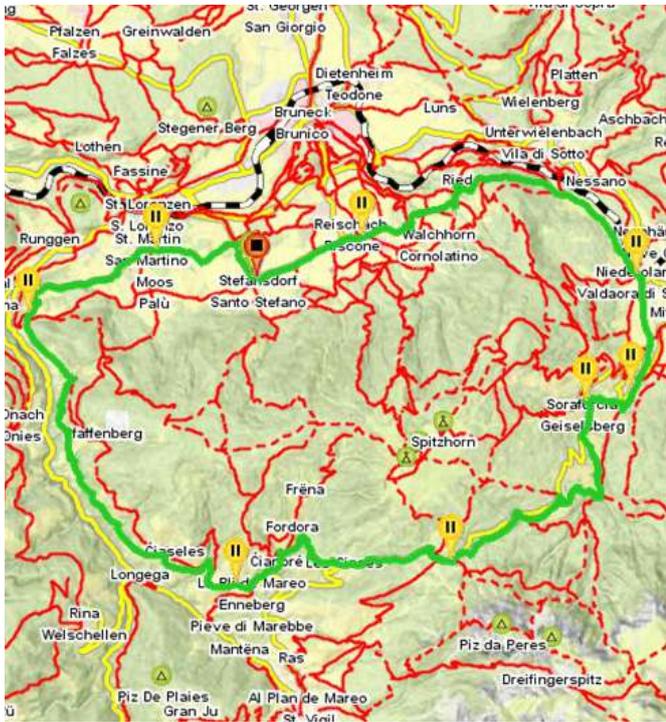
Questo giro panoramico ci porta attraverso l'Alpe di Rodegno, che confina direttamente con i comuni di Rodegno, Luson e Casteldarne.

A Montana il divertimento inizia davvero e svoltiamo a destra verso Ellen, abbastanza ripidamente passando per alcune fattorie. Seguiamo la strada asfaltata e la percorriamo in numerosi tornanti - ancora e ancora intravediamo la Val Pusteria che si estende ai nostri piedi. Segue la chiesa di Ellen e si prosegue verso il parcheggio: da qui la strada asfaltata è finita. Seguiamo la strada forestale attraverso il bosco ed evitiamo le prossime deviazioni verso la Cima Lasta (il giro può essere eventualmente accorciato e si può pedalare direttamente all'alpeggio, seguendo le indicazioni della Rastnerhütte). Continuiamo lungo la strada forestale, che presto ci porta sopra la linea della foresta. Qui si può già godere di una vista eccellente, tra cui il Villnöss Geisler e il Peitlerkofel così come le montagne della Val Pusteria. ora spingere la moto abbastanza ripidamente verso l'alto attraverso un pascolo - dopo circa 10 minuti è fatto e siamo in piedi al 2.194 m alto Astjoch .

Il panorama qui è davvero impressionante!

Ci siamo incamminati sul sentiero n. 67 verso la valle. Poiché all'inizio il sentiero è piuttosto accidentato e sassoso, dobbiamo spingere le nostre MTB nel primo tratto, ma presto segue una strada forestale facilmente percorribile e così raggiungiamo la Cima Lasta, una meta escursionistica molto popolare. Qui ci fortifichiamo - con il pensiero in fondo alla mente che dopo è tutto in discesa! Pedaliamo sulla strada forestale attraverso l'alpe e presto raggiungiamo il parcheggio dove inizia la strada asfaltata verso Rodeneck. A Rodeneck proseguiamo - prima in discesa e poi brevemente in salita - fino a Mühlbach, da dove torniamo sulla pista ciclabile al nostro punto di partenza.

PUNTO DI PARTENZA: Montal (St. Lorenzen)
 PERCORSO: Da Montal ed Ellen all'Astjoch e attraverso la Rodenecker Alm ritorno a Mühlbach e Montal.
 NUMERO DI PERCORSO: Pustertaler Radweg, strada per Ellen, percorso n. 67
 TEMPO DI PERCORRENZA: tempo di guida puro circa 4 a 5 ore totali
 PERCORSO: 30 km
 DIFFICOLTÀ: difficile
 DISLIVELLO: 1.100 m

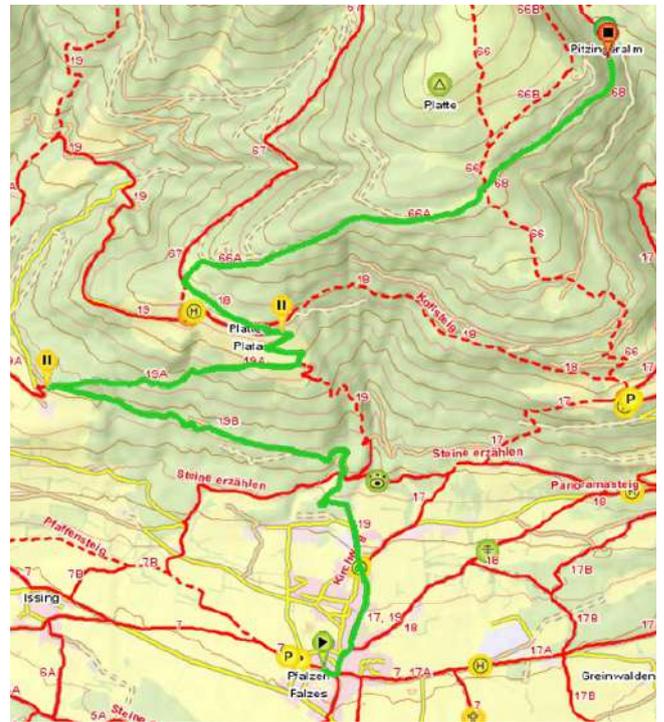


PLAN DE CORONES - TOUR

PERCORSO

Von Stefansdorf führt eine Straße bis nach St. Martin. Ein weiterer Forstweg mit leichten Auf- und Abstiegen (Mark. 12a und später 12) führt über die Ortschaft Maria Saalen, den Weiler Plaiken bis kurz vor Enneberg zu den Weilern Blei de Fora und Frena. Ab dort (1.449 m) beginnt der etwas steile Aufstieg (Mark. 2) über den Reischacher Kopf (mit zwei kurzen Schiebepassagen!) auf den Kronplatzgipfel (2.275 m). Steil abwärts geht es dann zur Geiselsberghütte, bei der man links auf einem Forstweg abzweigt und die Prackenhütte erreicht. Über einen Forstweg (Mark. 2) fährt man weiter abwärts bis nach Niederolang. Bei der Bahnunterführung zweigt man links ab und erreicht auf einem Forstweg wie-

PUNTO DI PARTENZA: Stefansdorf
 PUNTO D'ARRIVO: Stefansdorf
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 44 km
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 5,5 ore
 DISLIVELLO: 1.500 m
 DIFFICOLTÀ: Difficile
 CONDIZIONI DELLA STRADA: sentieri forestali e di montagna
 SOSTA DI RISTORO:
 Ristorante Cron in cima, tel. 0474 553518

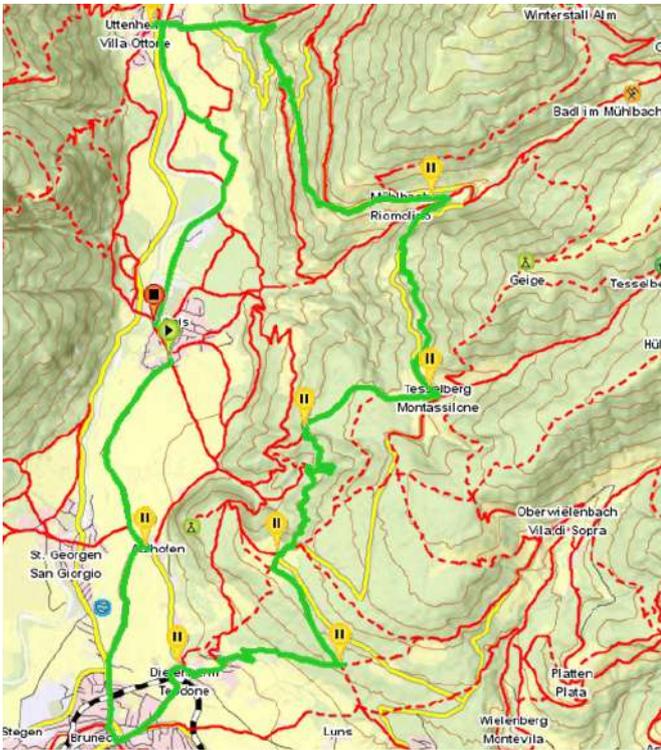


MALGA PITZINGER

PERCORSO

Da Pfalzen, dirigit a ovest verso Platten e poi gira a sinistra in Plattnerstraße fino a raggiungere Platten. Passate la locanda Lechnerhof e poi salite su un sentiero ripido e ben preparato. Seguire le indicazioni per "Untere Pitzinger Alm" e poi continuare in salita fino alla Pitzinger Alm (2.036 m). La via del ritorno porta di nuovo attraverso la Untere Pitzinger Alm, passando a sinistra tra le malghe fino al Gasthof Kofl. I successivi 400 m sono molto ripidi e sassosi (discesa difficile!). Ora si ritorna a Pfalzen.

PUNTO DI PARTENZA: Centro Pfalzen
 PUNTO D'ARRIVO: Centro di Palatinato
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: Circa 13 km
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 3 ore
 DISTANZA ALTITUDINE: 950 m
 DIFFICOLTÀ: Difficile
 CONDIZIONI DELLA STRADA:
 Strada in parte asfaltata, sentieri forestali e boschivi.
 SOSTA DI RISTORO:
 Gasthof Lechnerhof a Platten, Tel. 0474 528124
 Gasthof Kofler a Kofl, Tel. 0474 528161

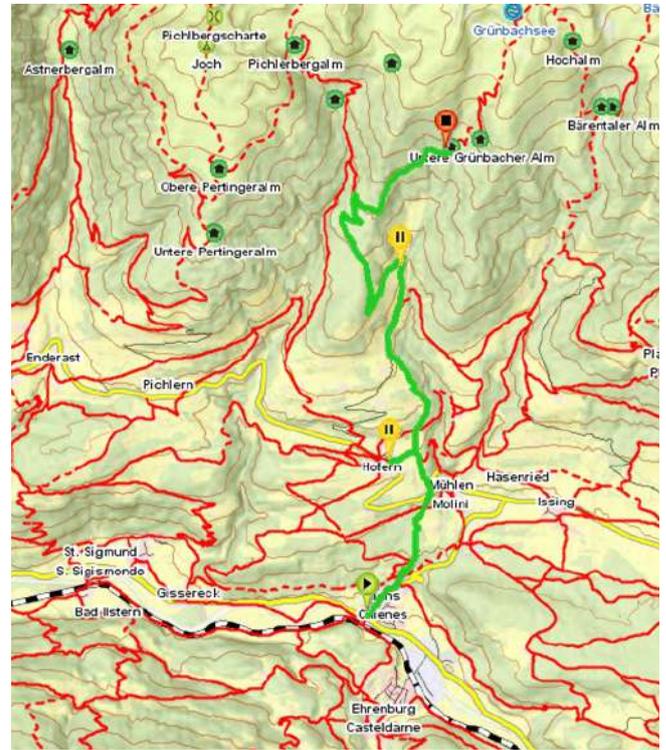


BIKE-TOUR PER SPORTIVI

PERCORSO

Dal centro di St. Lorenzen, andate in direzione di Brunico verso Dietsheim. Continuare lungo la strada di campo asfaltata fino a Luns, da lì prendere la strada di collegamento per la strada di accesso ad Amaten e Tesselberg. Prendi la strada di collegamento per il villaggio di montagna di Mühlbach e poi inizia la discesa verso Uttenheim. Da lì, si ritorna a Gais attraverso la pista ciclabile.

PUNTO DI PARTENZA: St. Lorenzen
 PUNTO D'ARRIVO: Tesselberg, Mühlbach
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 25 km (andata e ritorno)
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 3 ore (andata e ritorno)
 DISLIVELLO: 650m
 DIFFICOLTÀ: Difficile
 CONDIZIONI DELLA STRADA: Strada parzialmente asfaltata e sentieri nel bosco
 SOSTA DI RISTORO:
 Gasthof Amaten Tel. 0474 559993
 Gasthof Lahner a Tesselberg Tel. 0474 52000,
 Gasthof Huber a Mühlbach Tel. 0474 504120

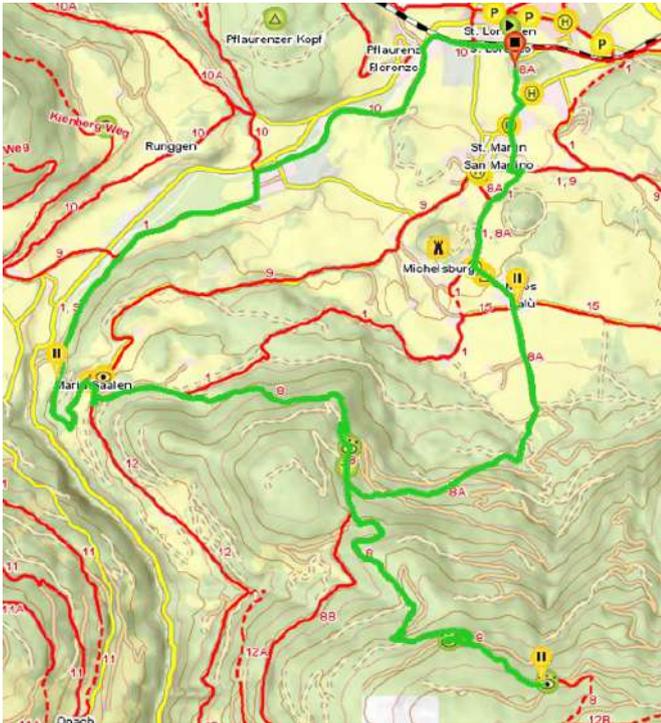


MALGA GRÜNBACH

PERCORSO

Da Pflzen, andate in direzione di Hofern fino al maso Deckerhof. Si raggiungono poi i villaggi di Hofern, Aschbach e Gellenke. Il sentiero forestale per la Moarhofalm inizia dal parcheggio Gellenke. Da lì si continua verso la Grünbachalm. È possibile continuare a piedi fino al "Grüner See". Lo stesso percorso riporta a Kiens.

PUNTO DI PARTENZA: Pflzen
 PUNTO D'ARRIVO: Grünbachalm
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 30 km
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 3 ore (andata e ritorno)
 DISLIVELLO: 1.265m
 DIFFICOLTÀ: moderatamente difficile
 CONDIZIONI DELLA STRADA: strada parzialmente asfaltata e strada forestale.
 SOSTA DI RISTORO:
 Hotel Waldruhe a Hofern, Tel. 0474 565247
 Moarhofalm, Tel. 0474 565486



CASERA DI PALÙ

PERCORSO

Da St. Lorenzen il percorso sale dolcemente a Maria Saalen (980 m), poi a Plaiken (1.270 m), Prack (1.304 m) e fino ai prati di Pradeswiesen. Si continua fino a Moosener Kaser (1.811 m) dove si raggiunge il punto più alto del percorso. Il viaggio di ritorno è via Moos a St. Lorenzen.

PUNTO DI PARTENZA: St. Lorenzen (805 m)
 PUNTO D'ARRIVO: Moosener Kaser (1.811 m)
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 18 km
 TEMPO DI PERCORRENZA: circa 4 ore (andata e ritorno)
 DISLIVELLO: 1.000m
 DIFFICOLTÀ: Difficile, adatto a ciclisti esperti.
 CONDIZIONI DELLA STRADA: Strada in parte asfaltata, sentieri nei boschi e nei prati.
 SOSTA DI RISTORO:
 Hotel Saalerwirt a Maria Saalen, Tel. 0474 403147
 Hotel Martinerhof a St. Martin, Tel. 0474 479444



RIESERFERNERTOUR

WEGBESCHREIBUNG

Da Brunico si va ad Anterselva fino alla Stallersattel. Ora si sale ripidamente verso il Klammloch. Scendere attraverso la valle Reintal fino a Sand in Taufers. La pista ciclabile porta da Sand in Taufers attraverso Uttenheim, Gais e St. Georgen a Brunico. Il percorso è segnalato come "Radroute Rieserferner".

PUNTO DI PARTENZA: Brunico
 PUNTO D'ARRIVO: Brunico
 LUNGHEZZA DEL PERCORSO: 90 km
 TEMPO DI GUIDA: Circa 6 ore (andata e ritorno)
 DISLIVELLO: 3.800 m
 GRADO DI DIFFICOLTÀ:
 Difficile, adatto a ciclisti esperti
 CONDIZIONI DELLA STRADA: Strada in parte asfaltata, sentieri nei boschi e nei prati, pista ciclabile
 SOSTA DI RISTORO:
 Huberalm al lago di Anterselva, tel. 0474 492343
 Locanda Neunhäusern, tel. 0474 496116
 e lungo il percorso