2 Etappe: Reschen – Schlanders
Tappa: Resia – Silandro

⟷ 49 km ↑ 230 m ↓ 980 m

Download GPX

Gleich nach dem Start an der Staatsgrenze im oberen Vinschgau empfehlen wir die Variante am Ostufer des Reschensees, auf der du ganz nah an den Kirchturm im See herankommst. Der Anblick ist skurril, der Grund für das entstandene Postkartenmotiv auch: Die romanische Kirche wurde mitsamt des Dorfes Graun für das Anlegen eines Stausees überflutet. Nach dem Reschensee und vorbei am kleineren Haidersee musst du dein Lenkrad gut festhalten, da es großteils nur noch bergab geht. Danach radelst du – mit Blick auf den Ortler, den höchsten Berg Südtirols (3.905 m) – durch Burgeis bis nach Glurns, der kleinsten Stadt Südtirols. Wenn du durch die Prader Sand fährst, kann es dir passieren, dass du dich aufgrund der kargen Landschaft in den Wilden Westen versetzt fühlst. Danach streift du das Dörfchen Laas, wo seit Jahrhunderten der reinste Marmor Europas abgebaut und in die ganze Welt verkauft wird.

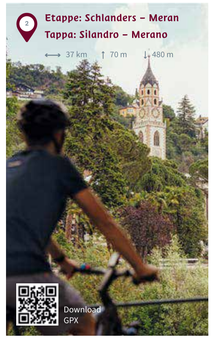
★ Führt von Glurns zu Fuß auf den mystischen Tartscher Bühel, ein spannender Aussichtspunkt auf Mals und Glurns und seine vollständig erhaltene Stadtmauer aus dem Mittelalter.

An einem Tag im September gehört die Straße auf das Stilfserjoch inmitten des Nationalparks allein den Radfahrern.

Subito dopo il confine di stato in alta Val Venosta, ti consigliamo la variante sulla sponda orientale del Lago di Resia, dove è possibile avvicinarsi di molto al celebre campanile che emerge dal lago. Il panorama è surreale: la chiesa romanica e il paese di Curon sono stati sommersi per creare un bacino idrico. Dopo il Lago di Resia e dopo il lago più piccolo di San Valentino alla Muta, tieniti saldo al manubrio: il percorso è prevalentemente in discesa. Pedalerai poi – sullo sfondo dell'Ortles, la montagna più alta dell'Alto Adige (3.905 m) – attraverso Burgusio fino a Glorenza, la più piccola città dell'Alto Adige. Quando attraverserai il biotopo "Prader Sand", ti sembrerà di essere arrivato nel selvaggio West, per il suo paesaggio arido. In seguito, passerai per il paese di Laas, dove da secoli si estrae il marmo più puro d'Europa, venduto in tutto il mondo.

★ Da Glorenza puoi raggiungere a piedi la mistica collina di Tarces "Tartscher Bühel", uno spettacolare punto panoramico su Malles e Glorenza, con la sua cinta muraria medievale completamente conservata.

Ogni anno a settembre, per una giornata intera la strada che sale da Malles, dello Stelvio, nel cuore del Parco Nazionale, è riservata ai soli ciclisti.



3 Etappe: Schlanders – Meran
Tappa: Silandro – Merano

⟷ 37 km ↑ 70 m ↓ 480 m

Download GPX

Durch Feld und Wald, Obstgärten und urbanes Gebiet: Obwohl die landschaftlich abwechslungsreiche Route stetig abwärts verläuft, musst du meist gegen den Vinschger Wind antreten. Im heißen Sommer verschafft dieser eine feine Abkühlung und begünstigt das Reifen der Vinschger Marillen. Eine gemütliche Raststation am Goldrainer See lädt ein zum Verweilen. Entlang der Strecke gibt es neben kulturellen Besonderheiten auch Entspannung im Thermalwasser in der Therme Naturns. Und schlussendlich der Übergang von einer von Bergen geprägten Landschaft in eine mediterranere – die zum Flanieren zwischen Palmen und Zypressen einlädt und den Blick nach Süden richtet.

★ Erfrischung und reine Luft gibt es beim Partschinser Wasserfall, ein beeindruckendes Naturschauspiel. Erreichbar mit dem Linienbus 265.

Im Vinschgau und in der Gegend um Meran wurden früher „Waale" zur Bewässerung der bewirtschafteten Wiesen und Felder angelegt. Heute sind die oben verlaufenden „Waalwege" durch Wälder, Apfelwiesen und Weinreben beliebte Wanderwege, wie beispielsweise jener in Kastelbell-Tschars, Algund, Marling und Meran. Seit 2023 ist das traditionelle Bewässerungssystem im Obervinschgau immaterielles UNESCO-Kulturerbe.

Campi e boschi, frutteti e aree urbane: il percorso è molto vario dal punto di vista paesaggistico e si sviluppa in costante discesa. L'unica variabile da tenere in considerazione è il vento della Val Venosta. Nelle estati calde, questo ti porterà un piacevole refrigerio e alle note albicocche della valle formisce le condizioni ideali per maturare. Lungo il percorso potrai trovare attrazioni culturali e rilassarti nelle acque termali di Naturno, oppure sostare piacevolmente sulle rive del Lago di Coldrano. Progressivamente passerai da un paesaggio dominato dalle montagne ad uno più mediterraneo, che ti invita a passeggiare tra palme e cipressi, con un occhio rivolto a sud.

★ Rinfrescati e respira l'aria pura alla cascata di Parcines, una vera meraviglia della natura. Puoi raggiungerla anche con l'autobus 265.

In Val Venosta e nella zona di Merano, in passato sono stati costruiti i "Waale", rogge destinate ad irrigare prati e campi coltivati. Oggi, i sentieri che li costeggiano sono piacevoli percorsi pianeggianti che attraversano boschi, meleti e vigneti, popolari per passeggiate come quella tra Castelbello-Ciardes, Algund, Marlengo e Merano, il sistema di irrigazione tradizionale dell'Alta Val Venosta è stato dichiarato Patrimonio Culturale Immateriale dell'UNESCO dal 2023.

4 Etappe: Meran – Bozen
Tappa: Merano – Bolzano

⟷ 33 km ↑ 50 m ↓ 90 m

Download GPX

Zwischen der einen und der anderen Stadt liegen nicht nur viele Apfelbäume, sondern auch Dörfer, die es zu besuchen lohnt: Lana mit seinem belebten Zentrum, Tisens und Prissian auf einer sonnigen Anhöhe oder Gargazon mit seinem Naturbad. Große Anstrengung verlangt die Strecke entlang der Etsch nicht – sie verläuft stets leicht abwärts. Wähle diese Etappe am besten als Ausgangspunkt für die Erkundung der Umgebung abseits der Hauptroute und entdecke alte „Waalwege", Aussichtsberge bis hin zu kulturellen Sehenswürdigkeiten beim Wandern. Nimm dir außerdem ausreichend Zeit für den kulinarischen Genuss vom Terlaner Spargel und den heimischen Weinen.

★ Wenn dich Schlösser und Burgen interessieren, bist du hier gut aufgehoben: Ab Andrian empfiehlt sich die Burgenwanderung zu Schloss Korb, Burg Hocheppan und der Burgruine Boymont.

Le temperature in questa zona meridionale dell'Alto Adige ti consentono di andare in bicicletta tutto l'anno. Per questo motivo, qui è stata creata la prima pista ciclabile della provincia e, probabilmente, una dall'aspetto più mediterraneo, cipressi e fichi ti indicheranno che ti stai dirigendo sempre più verso sud. Il percorso ciclabile, perlopiù pianeggiante, attraversa meleti, vigneti e case pittoresche caratterizzate dallo stile dell'Oltradige. Il percorso ti porterà a scoprire cantine in cui non solo l'architettura è eccezionale, ma anche la qualità del vino. Passerai tra i vigneti di Ora, attraverso Egna e ai piedi di Castelfeder, un centro fiorente già nel Medioevo, fino ad arrivare al confine con il Trentino: a Salorno, l'ultimo paese dell'Alto Adige, dove la pista ciclabile ti porterà oltre, fino in Trentino.

★ **Bolzano e dintorni:** La funivia del Renon ti porterà da Bolzano direttamente su un altopiano con una splendida vista, dove potrai fare un'escursione alle "strabilianti piramidi di terra". La funivia più antica del mondo ti porterà sul Colle, a 1.100 metri, e alle sue numerose passeggiate ed escursioni.

★ **Bassa Atesina:** Ti affascinano i luoghi di pellegrinaggio? Ti consigliamo il Santuario di Pietralba, raggiungibile a piedi da Laives. Da Magrè è possibile raggiungere il Lago di Favogna a piedi.

5 Etappe: Bozen – Salurn
Tappa: Bolzano – Salorno

⟷ 34 km ↑ 40 m ↓ 80 m

Download GPX

Die Temperaturen in dieser Gegend Südtirols geben her, dass du hier das ganze Jahr über Rad fahren kannst. Aus diesem Grund entstand hier der erste Radweg im Land. Zypressen und Feigenbäume verraten dir, dass du immer weiter in den Süden kommst. Die Radroute auf meist flachem Gebiet führt dich durch das Anbaugebiet von Äpfeln und Wein und vorbei an historischen Ansitzen, wie sie es nur in dieser Gegend gibt. Sie führt dich zu Kellereien und du streifst Auer mit seinen Weingärten. Vorbei an Neumarkt, am Fuße von Castelfeder, das bereits im Mittelalter ein florierendes Handelszentrum war, landest du schließlich direkt an der Landes- und Sprachgrenze zum benachbarten Trentino: in Salurn, der letzten Ortschaft in Südtirol, wo der Radweg direkt ins Trentino übergeht und Italienisch mit dem Südtiroler Dialekt eine Symbiose eingeht.

★ **Bozen und Umgebung:** Die Rittner Seilbahn bringt dich von Bozen direkt auf ein aussichtsreiches Hochplateau, wo du zu den „Erdpyramiden" wandern kannst. Mit der ältesten Personenseilbahn der Welt erreichst du den 1.100 m hohen Kohlerer Berg mit zahlreichen Spazier- und Wandermöglichkeiten.

★ **Unterland:** Dich faszinieren Wallfahrtsorte? Dann empfehlen wir dir Maria Weißenstein – zu Fuß ab Leifers erreichbar. Von Margreid aus kommst du zu Fuß zum Fennbergsee.

6.00 Radroute Mals – Tschierv (CH)
Ciclabile Malles – Tschierv (CH)

⟷ 24 km ↑ 850 m ↓ 100 m

Download GPX

Auf dieser landschaftlich idyllischen Radtour am Fuße des Nationalpark Stilfserjoch entlang des Rambachs im Münstertal öffenbart sich neben der ursprünglichen Natur ein großer Kulturreichtum – am Ende überwindest du hier sogar die italienisch-schweizerische Staatsgrenze. Einen besonderen Anblick bietet dir das Dorf Taufers im Münstertal, von wo du auf die Ruinen der beiden Schlösser Rotund und Reichenberg schaust. Die Burg Rotund auf 1.500 m Meereshöhe zählt zu den höchstgelegenen Burgen Tirols.

★ Wer am Ausgangspunkt Mals wieder angekommen ist und noch weiterradeln möchte, kann über die Etschradroute „Via Claudia Augusta" entweder nach Meran oder zum Reschenpass fahren.

Die Route ist wenig befahren. Wenn du in Laatsch vorbeikommst, probiere unbedingt ein Brot mit Vinschger Palabirnen. Diese uralte Birnensorte ist als Presidio Slow Food anerkannt und geschützt.

In questo tour panoramico ai piedi del Parco Nazionale dello Stelvio, lungo il rio Ram nella Val Monastero, non solo scoprirai una natura incontaminata ma anche un importante patrimonio culturale, viaggiando sul confine italo-svizzero. Il paese di Tubre in Val Monastero offre uno spettacolo da non perdere: si tratta delle rovine dei Castelli Rotund e Reichenberg, Castel Rotund, a 1.500 metri sul livello del mare, è uno dei castelli più in alta quota del Tirolo.

★ Se sei tornato al punto di partenza a Malles e vuoi proseguire in bicicletta, puoi raggiungere Merano o il Passo Resia attraverso la "Ciclabile dell'Adige" lungo la "Via Claudia Augusta".

Il percorso non è molto trafficato. Quando passi davanti a Laudes, non mancare di assaggiare una pagnotta fatta con le pere Pala della Val Venosta. Questa antica varietà di pera è riconosciuta e tutelata come Presidio Slow Food.

6.01 Radroute Passeiertal
Ciclabile della Val Passiria

⟷ 20 km ↑ 390 m ↓ 20 m

Download GPX

Zu Beginn der Route in dieses urige Tal teilst du den Weg noch mit Fußgängern – nämlich im Zentrum von Meran. Schon bald verlässt du auf Serpentinen die Stadt und gelangst zum Fluss Passer, an welchem sich der Radweg vorbei an zahlreichen Apfelplantagen und Wiesen bis nach St. Leonhard zieht, dem Geburtsort des Freiheitskämpfers Andreas Hofer. Der etwa 20 km lange Radweg ist aufgrund seiner geringen Steigung für Familien geeignet. In St. Martin führt eine Rundtour durchs Dorf an vielen sehenswerten historischen Gebäuden vorbei. Neben verschiedenen Spielplätzen kommst du auf dieser Tour in Saltaus direkt zur Talstation der Hirzer Seilbahn, die dich in Minutenschnelle auf 1.980 Höhenmeter bringt.

★ Um ein beeindruckendes Werk zu sehen, das die Natur geschaffen hat, läufst du von St. Leonhard noch weiter bis nach Gomion, wo dich die Passerschlucht bis nach Moos führt. Ein Weg entlang am Flussufer macht sichtbar, wie die Kraft des Wassers die Landschaft geformt hat.

In questo tour panoramico ai piedi del Parco Nazionale dello Stelvio, lungo il rio Ram nella Val Monastero, non solo scoprirai una natura incontaminata ma anche un importante patrimonio culturale, viaggiando sul confine italo-svizzero. Il paese di Tubre in Val Monastero offre uno spettacolo da non perdere: si tratta delle rovine dei Castelli Rotund e Reichenberg, Castel Rotund, a 1.500 metri sul livello del mare, è uno dei castelli più in alta quota del Tirolo.

★ Se sei tornato al punto di partenza a Malles e vuoi proseguire in bicicletta, puoi raggiungere Merano o il Passo Resia attraverso la "Ciclabile dell'Adige" lungo la "Via Claudia Augusta".

Il percorso non è molto trafficato. Quando passi davanti a Laudes, non mancare di assaggiare una pagnotta fatta con le pere Pala della Val Venosta. Questa antica varietà di pera è riconosciuta e tutelata come Presidio Slow Food.

6.02 Variante Montiggler Seen
Variante Laghi di Monticolo

⟷ 13 km ↑ 150 m ↓ 70 m

Download GPX

Unweit der Stadt Bozen liegen in einem malerischen Mischwald die zwei Montiggler Seen – zwei natürliche Badeseen. Über einen asphaltierten Radweg fährst du am Fluss Etsch entlang stadtauswärts. Ab Frangart schlängelt sich die Strecke durch Weinhänge leicht aufwärts nach Eppan. Von dort kannst du nochmal nach Bozen zurückblicken und dich langsam vom bebauten Gebiet verabschieden. Denn nun geht es auf verkehrsarmen Straßen und einem gut ausgebauten Radweg rein in die Natur: zu zwei glitzernden Seen umgeben von Schilf, Laub- und Nadelbäumen. Such ein dir ein Plätzchen zum Verweilen. Beobachte die Natur und erkunde die vielen stillen Wege, die weitläufig durch den Wald führen.

★ Badesachen und Handtuch nicht vergessen, denn ein Sprung ins Wasser kühlt nach der Radtour nicht nur herrlich ab, sondern schüttet reichlich Endorphine aus. Besonderheit: Der Zutritt zu den Seen ist zu jeder Jahreszeit gestattet! Am Großen Montiggler See steht ein schlossartiger Bau aus dem 19. Jahrhundert – das Seeschlössl. Es kann von außen betrachtet werden.

Wer von der Stadt weiter hinein ins Land will, dem empfehlen wir einen Abstecher zum Kalterer See. Vorbei an Schloss Sigmundskron, durch historische Tunnels der alten Bahnstrecke und das Obst- und Weinanbaugebiet der Südtiroler Weinstraße: Nach etwa 20 Kilometern erreichst du das Ufer des Sees. Erfrische dich mit einem Sprung ins glitzernde Nass oder entspanne mit einem erlesenen Glas Wein aus dieser Gegend, die mediterrane Brise im Gesicht. Danach geht es weiter nach Tramin und wenn du magst, kannst du auch einen Abstecher nach Kurtatsch machen, bevor es wieder in Richtung Bozen geht.

★ Wenn du den Kalterer See von oben bewundern möchtest, begibst du dich am besten auf die Mendel, den Gebirgspass an der Grenze zum Trentino: Du kommst mit der Mendelbahn von Kaltern ausgehend hoch und kannst dein Fahrrad mitnehmen. Ab hier gibt es einen Radweg, der bis nach Ronzone im Nonstal (Trentino) führt.

Rund um Eppan gibt es um die 150 Burgen, Schlösser und Ansitze. Zu den drei bekanntesten kommst du auf dem Rundwanderweg „Eppaner Burgenrideick" am Fuße des Gantkofels.

Se dalla città vuoi addentrarti nella campagna, ti consigliamo di fare una deviazione verso il Lago di Caldaro. Passando per Castel Firmiano, attraverso le storiche gallerie della vecchia ferrovia e la zona fruttícola e vinicola della Strada del Vino dell'Alto Adige, dopo circa 20 chilometri raggiungerai la riva del lago. Rinfrescati con un tuffo nell'acqua o rilassati con un buon bicchiere di vino locale di Kalterersee, inverto la brezza mediterranea ti accarezza il viso. Prosegui verso Termeno e, se vuoi, puoi fare una deviazione verso Cortaccia prima di riprendere verso Bolzano.

★ Se vuoi ammirare il Lago di Caldaro dall'alto, la cosa migliore da fare è salire sulla Mendola, il passo di montagna al confine con il Trentino: puoi arrivarci prendendo la funivia della Mendola da Caldaro, dove puoi anche trasportare la tua bicicletta. Da qui parte una pista ciclabile che porta a Ronzone, in Val di Non (Trentino).

Intorno ad Appiano si trovano circa 150 castelli, palazzi e residenze. I tre più famosi si possono raggiungere percorrendo il sentiero circolare del "Triangolo dei Castelli di Appiano" ai piedi del Monte Macaion.

Über 100 Jahre alt ist der Weg, der dich von der Etschradroute durch ein malerisches Wein- und Obstanbaugebiet und den Naturpark Trudner Horn auf eine aussichtsreiche Anhöhe führt. Von der Fleimstalbahn als Nachschublinie während des Ersten Weltkriegs ist noch die stillgelegte Bahntrasse übrig, die heute eine landschaftlich spektakuläre und einfach zu bewältigende Radtour ist. Immer wieder bietet diese kurvenreiche Strecke mit gemächlicher Steigung panoramareiche Ausblicke auf das vom Wein- und Apfelanbau dominierte Südtiroler Unterland. Außerdem durchquerst du die besten Lagen von Blauburgunder und der autochthonen Sorte Lagrein. Sobald du in Castelfeder ankommst, wirst du aufgrund der Schönheit des Ortes verstehen, warum die Menschen in vorchristlicher Zeit hier den Sitz der Götter vermutet haben. Die letzten Kilometer vor San Lugano, die Ortschaft am gleichnamigen Pass kurz vor der Grenze zum Trentino, führen durch architektonisch beeindruckende Tunnels.

★ Bei Kaltenbrunn rechts abbiegen und bergaufwärts der Hauptstraße entlang weiterfahren bis nach Truden, ein kleines Dörfchen mit Naturparkhaus. Wer mit dem MTB unterwegs ist, kommt über Forstwege noch weiter hinauf auf die Almen in höheren Lagen, sowie über Altrei nach Molina (TN) oder entlang der alten Fleimstalbahn-Trasse weiter nach Predazzo.

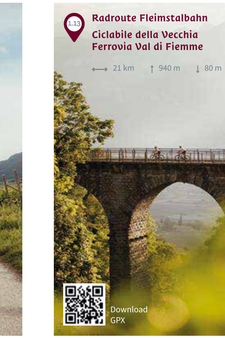
6.03 Variante Kalterer See
Variante Lago di Caldaro

⟷ 30 km ↑ 350 m ↓ 370 m

Download GPX

Il tracciato ha più di 100 anni e conduce dalla "Ciclabile dell'Adige" attraverso una pittoresca zona vinicola e fruttícola ed ancora, attraverso il Parco naturale Monte Corno, fino a una collina con una splendida vista. Quello che era il tracciato della ferrovia della Val di Fiemme, usata come linea di rifornimento durante la Prima Guerra Mondiale, è oggi un percorso ciclabile spettacolare e facilmente percorribile. Questo percorso forestale e in leggera salita ti offre svariate viste panoramiche sulla pianura altoatesina, dominata dalla coltivazione della vite e delle mele. Attraverserai anche i migliori vigneti di Pinot Nero e della varietà autoctona Lagrein. Appena arrivato a Castelfeder, la bellezza del luogo ti farà capire perché in epoca precristiana si credesse che questa fosse la casa degli dei. Gli ultimi chilometri prima di San Lugano, la località sull'omonimo passo poco prima del confine con il Trentino, si snodano attraverso gallerie di grande impatto architettonico.

★ Da Fontanefredde svolta a destra e prosegui in salita lungo la strada principale a Trodena, un piccolo paese che ospita il Centro visite del parco naturale. Se ti muovi in MTB, puoi proseguire fino alle malghe in quota attraverso le foreste, anche via Ammerino fino a Molina (TN) o lungo la vecchia ferrovia della Val di Fiemme fino a Predazzo.



6.13 Radroute Fleimstalbahn
Ciclabile della Vecchia Ferrovia Val di Fiemme

⟷ 21 km ↑ 940 m ↓ 80 m

Download GPX

Sicher aufs Rad

Radfahren fördert nicht nur die Gesundheit und das Miteinander, sondern ist obendrein noch eine umweltfreundliche Art die Natur zu genießen. Damit das Vergnügen aber auch sicher bleibt, sollitest du einige Grundregeln beachten. Sorgfältige Planung, gute Ausrüstung und ein funktionstüchtiges Fahrrad – dann kann der Fahrspaß beginnen: **1.** Wähle eine Tour, die deiner Fitness und deinem Können entspricht. **2.** Der Helm – dein treuer Begleiter. **3.** Ride fair – respektiere auch andere Nutzer. **4.** Der Bike-Check: Bremsen, Luftdruck, fester Sitz der Räder, Federung, Schaltung, Akku und On/Off-Knopf ok? **5.** Gut ausgerüstet? Besser zu viel, als zu wenig!

In bici in sicurezza

Il ciclismo è un toccasana per corpo e anima, uno sport che fa stare bene e amico l'ambiente. Per divertirsi in sicurezza è fondamentale seguire alcune semplici ma importanti raccomandazioni: **1.** Scegli un tour adatto alle tue condizioni e capacità. **2.** Casco: il tuo fedele compagno di viaggio. **3.** Guida bene – rispetta gli altri ciclisti e mantieni le distanze. **4.** Assicurati che la tua bici sia in perfette condizioni effettuando una manutenzione annuale da parte di professionisti. **5.** L'equipaggiamento è pronto? Meglio averne troppo che troppo poco!

Mit dem Fahrrad durch Südtirol
Itinerari ciclistici in Alto Adige

- Etschradroute entlang der Via Claudia Augusta und mit den Seitenälern / Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali
- Fahrradroute Pustertal mit den Seitenälern / Ciclabile Val Pusteria con le valli laterali
- Radroute Brenner – Bozen / Ciclabile Brennero – Bolzano
- Fernradroute München – Venezia / Ciclabile a lunga percorrenza Monaco – Venezia
- Donauradweg / Ciclabile della Drava
- Via Claudia Augusta

komoot.de/user/suedtirol

Scan for Inspiration!

Alpin-mediterranes Fahrraderlebnis: Auf den Spuren der Römer

Schon Goethe, Dürer und Kaiserin Sissi reisten ihrer Zeit auf der Via Claudia Augusta, um die mediterranen Vorzüge des Südens zu genießen. Heute kannst du diese kulturreiche Strecke mit dem Fahrrad befahren und – unseren Vorfahren gleich – auf Tuchfühlung mit Land und Leuten gehen. Vom ungeschliffenen Vinschgau gesäumt von Gletschern, Burgen und Schlössern durch weitläufiges Obst- und Weinanbaugebiet in den lieblicheren Teil Südtirols. In Meran angekommen, flanierst du auf den mit Palmen gesäumten Promenaden. Weiter dann in Bozen tauchst du beim Aperitif auf dem Waltherplatz in die heitere Lebensart der Stadt ein. Salurn an der Grenze zum Trentino schließlich erahnst du wie die Bewohner der Haderburg über die Salurner Klause wachten – der historischen Kulturgrenze zwischen Nord und Süd.

Weitere Karten / Ulteriori mappe

1 Radroute Brenner – Bozen und Teilstrecken der Etschradroute „Via Claudia Augusta"
Auf 96 Kilometern vom Alpenhauptkamm bis in die quirlige Landeshauptstadt im Talkessel von Etsch und Eisack.

Ciclabile Brennero – Bolzano e tratti della ciclabile dell'Adige Via Claudia Augusta
96 chilometri dalla dorsale alpina principale al vivace capoluogo di provincia, lungo i fiumi Adige e Isarco.

3 Fahrradroute Pustertal mit den Seitenälern
Im stetigen Auf und Ab und entlang der Flüsse Rienz und Drau auf 62 Kilometern durch das grüne Pusterital.

Ciclabile Val Pusteria con le valli laterali
In un continuo saliscendi e lungo i fiumi Rienza e Drava, 62 chilometri attraverso la verde Val Pusteria.

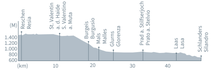
Herausgeber | Editore © IDM Südtirol - Alto Adige | Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. / Tutti i diritti riservati. Salvo modifiche. **Ausgabe | Edizione** 2025; **Fotos | Foto** IDM Südtirol Alto Adige/Alex Walter, Alex Filz, Frieder Blickle/ Philipp Niederhofer/Benjamin Pfitscher/Angelika Schwarz/Manuela Pressl/Ines Achim Meyer; Verkehrsamt Bozen/AST Bozen/Luca Guadagnin; TV Eppan/Marion Lafogler; TV Castelfeder & TV Trudner Horn/Frieder Blickle; Vinschgau Marketing/ Frieder Blickle; TV Algund/Manuela Pressl/Pfitscher; Gärten von Schloss Trauttmansdorff/ Marion Gelmini; Kränzelhof, TV Proksch/Frieder Blickle; Naturbad Gargazon/Armin Tarzer; Igeler Tagpenner; Südtiroler Weinmuseum/Hermann Maria Gasser; Naturparkhaus Trudner Horn; Naturparkhaus Texelgruppe/Roberto Pauro; Grisenhof Stiftung St. Elisabet; TV Lana/Benjamin Pfitscher | **Text | Testi** Ivo Hocker; **Grafische Gestaltung | Progetto grafico** ✓ Erbsfeld; **Kartenkonzept | Cartina panoramica** www.cormar.info; any use, copy, reproduction and display of its contents is strictly prohibited; **Druck | Stampa** Athesia Druck

Dalle Alpi al Mediterraneo, sulle tracce dei Romani

Anche Goethe, Dürer e l'imperatrice Sissi per godere delle bellezze mediterranee del suo tempo e loro tempo lo fecero. Oggi anche tu puoi percorrere questo itinerario culturalmente ricco e come i nostri antenati, avventurarti alla terra e alla gente. Leggerai sulla sua originalità, costellata di ghiacciai e dalla regione della Val Venosta, lasciatene sorprendere. Ammirerai alcune delle bellissime architettoniche alla Bassa Atesina, dove si trovano i luoghi di pellegrinaggio, fino al Santuario di Pietralba. Arrivati a Bolzano, potrai godere della varietà di paesaggi, tra le montagne e le case. Attraversi estesi frutteti e vigneti, fino alla parte più mediterranea della valle, dove cipressi e fichi ti indicheranno che ti stai dirigendo sempre più verso sud.

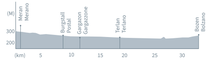
Scan for Inspiration!

Etappe: Reschen – Schlanders
Tappa: Resia – Silandro
⟷ 49 km ↑ 230 m ↓ 980 m



Etappe: Schlanders – Meran
Tappa: Silandro – Merano
⟷ 37 km ↑ 70 m ↓ 480 m

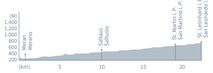
Etappe: Meran – Bozen
Tappa: Merano – Bolzano
⟷ 33 km ↑ 50 m ↓ 90 m



Etappe: Bozen – Salurn
Tappa: Bolzano – Salorno
⟷ 34 km ↑ 40 m ↓ 80 m

Radroute Mals – Tschiery (CH)
Ciclabile Malles – Tschiery (CH)
⟷ 24 km ↑ 850 m ↓ 100 m

Radroute Passeiertal
Ciclabile della Val Passiria
⟷ 20 km ↑ 390 m ↓ 20 m



Variante Montiggler Seen
Variante Laghi di Monticolo
⟷ 13 km ↑ 350 m ↓ 70 m

Variante Kalterer See
Variante Lago di Caldaro
⟷ 30 km ↑ 350 m ↓ 370 m

Radroute Fleimstalbahn
Ciclabile Vecchia Ferrovia Val di Fiemme
⟷ 21 km ↑ 940 m ↓ 80 m

Bett+Bike

Gäste mit Fahrrad haben besondere Bedürfnisse: vom sicheren Stellplatz mit Ladestation über Werkzeug bis hin zum vollwertigen Frühstück für sportlich Aktive. Für Radfahrer gibt es in Südtirol Unterkünfte mit dem ADFC-Bett+Bike Qualitätssiegel, die besondere Dienstleistungen bieten und einen Radurlaub in Südtirol so angenehm wie möglich machen. Hier bist du als Radfahrer bestens aufgehoben.

Bett+Bike

Gli ospiti in bicicletta hanno esigenze particolari: dai parcheggi sicuri con stazioni di ricarica ad attrezzature e colazioni varie e nutrienti adatte agli sportivi. L'Alto Adige offre strutture ricettive con il marchio di qualità ADFC Bett+Bike rispettose delle esigenze del cicloturista. Qui, i ciclisti come te sono in buone mani!

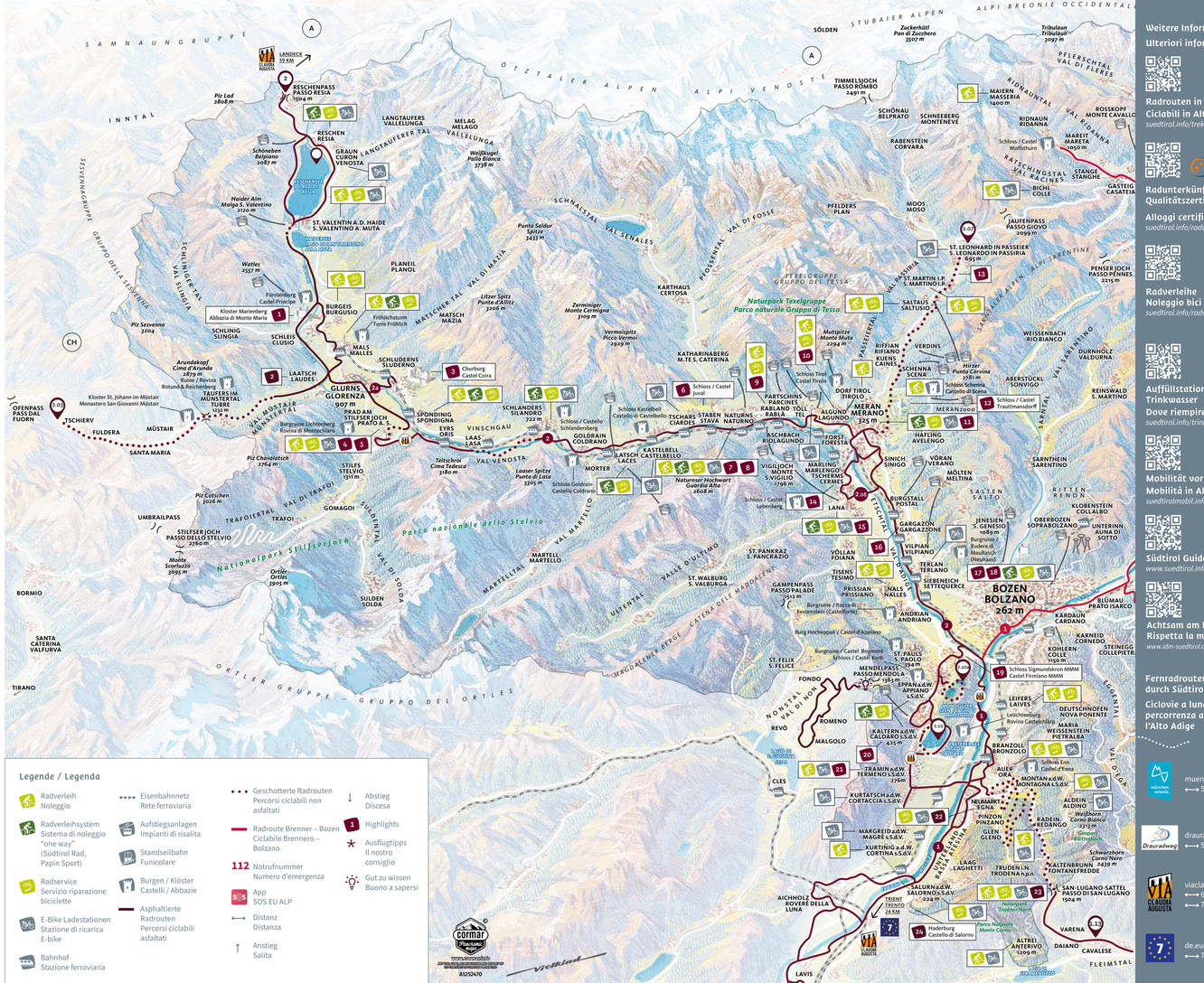
bett+bike adfc | bett+bike sport adfc

Radverleih und Radtransport

Nutze für einen Radausflug das Angebot eines südtirolweiten Radverleihsystems „one-way", bei dem du mit dem Fahrrad quer durch Südtirol radeln, das Rad bei einem der zahlreichen Verleihstationen abgegeben und ohne Rad wieder bequem mit dem Zug zurück zum Ausgangspunkt gelangen kannst. Die Mitnahme von Fahrrädern in öffentlichen Verkehrsmitteln ist kostenpflichtig und nur begrenzt möglich. Daher empfehlen wir dir die Rückfahrt bzw. den Start der Fahrradtour außerhalb der Stoßzeiten.

Noleggio e trasporto biciclette

Per un'escursione in bicicletta, approfitta del sistema di noleggio bici "one-way" in tutto l'Alto Adige. Grazie a questo servizio potrai pedalare in tutto l'Alto Adige, consegnare la bici in una delle numerose stazioni di noleggio e tornare comodamente al punto di partenza in treno e senza la bici. Il trasporto delle biciclette sui mezzi pubblici è a pagamento ed è possibile solo in misura limitata. Ti consigliamo quindi di rientrare o di iniziare il tuo tour in bicicletta al di fuori degli orari di punta.



Legende / Legenda

- Radverleih / Noleggio
- Radverleihsystem Sistema di noleggio "one way" (Südtirol Rad, Papin Sport)
- Radservice Servizio riparazione biciclette
- E-Bike Ladestationen Stazione di ricarica E-bike
- Bahnhof Stazione ferroviaria
- Eisenbahnnetz Rete ferroviaria
- Aufstiegsanlagen Impianti di risalita
- Standseilbahn Funicolare
- Burgen / Klöster Castelli / Abbazie
- Asphaltierte Radrouten Percorsi ciclabili asfaltati
- Geschotterte Radrouten Percorsi ciclabili non asfaltati
- Radroute Brenner – Bozen Ciclabile Brennero – Bolzano
- 112 Notrufnummer Numero d'emergenza
- SOS EU ALP App SOS EU ALP
- Distanz Distanza
- Anstieg Salita
- Abstieg Discesa
- Highlights
- Ausflugstipps Il nostro consiglio
- Gut zu wissen Buono a sapersi

Weitere Informationen
Ulteriori informazioni

Radrouten in Südtirol
Ciclabili in Alto Adige
suedtirol.info/trekkingrad

Radunterkünfte mit Qualitätszertifikat
Alloggi certificati per ciclisti
suedtirol.info/radunterkuenfte

Radverleihe
Noleggio bici
suedtirol.info/radverleih

Auffüllstationen Trinkwasser
Dove riempire la borraccia
suedtirol.info/trinkwasser-stationen

Mobilität vor Ort
Mobilità in Alto Adige
suedtirolmobil.info

Südtirol Guide
www.suedtirol.info/suedtirolguide

Achtsam am Berg
Rispetta la montagna
www.idm-suedtirol.com/achtsam-unterwegs

Fernradrouten durch Südtirol
Ciclovie a lunga percorrenza attraverso l'Alto Adige

München Venezia — muenchen-venezia.info ⟷ 560 km
Drauradweg — drauradweg.com ⟷ 510 km
Via Claudia Augusta — viaclaudia.org ⟷ 685 km ⟷ 752 km
EuroVelo 7 — de.eurovelo.com ⟷ 7.050 km

1 Kloster Marienberg
Abbazia di Monte Maria

2 Glurns – die kleine mittelalterliche Stadt
Glorenza – la cittadina medioevale

3 Churburg
Castel Coira

4 Biotop / Biotopo
Prader Sand

5 Besucherzentrum / Centro visite
Aquaprad

6 Schloss / Castel
Museum / Museo MMM
Juval

7 Naturparkhaus Texelgruppe
Centro visite
Gruppo di Tessa

8 St. Prokulus Kirche
Chiesetta di San Procolo

9 Eisenbahnwelt mit Südtirol in Miniatur
Mondotreno Alto Adige in miniatura

10 Brückenkopf Museum und Archenmauer
Testata di Ponte Romano e Argine in Muratur

11 Therme Meran
Terme Merano

12 Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff
I Giardini di Castel Trauttmansdorff

13 Museum Passeier
Museo Passiria

14 7 Gärten / 7 Giardini
Kränzelhof

15 Südtiroler Obstbaumuseum
Museo di frutticoltura Alto Adige

16 Naturbad Gargazon
Piscina naturale Gargazzone

17 Römerfunde / Reperti romani
Museum Pons Drusi

18 Schloss Martesch
Castel Mareccio

19 Schloss / Castel Sigmundskron
Museum / Museo MMM Firmian/Firmiano

20 Südtiroler Weinmuseum
Museo provinciale del vino

21 Kellerei Tramin
Cantina Termeno

22 Historischer Ortskern Neumarkt
Centro storico di Egna

23 Naturparkhaus Trudner Horn
Centro visite Monte Corno

24 Haderburg
Castello di Salorno

Das ist Radfahren in Südtirol

Auf einem gut ausgebauten Netz an Radwegen und -routen durchquert du alpin-mediterrane Regionen. Erkundest ursprüngliche Täler, einzigartige Kultur-schätze. Genießt köstliche Gerichte, verkostest einheimischen Wein. Entlang der Etschradroute (2) begibst du dich auf Spurensuche der alten Römer. Bei einer Radtour durch das grüne Pustertal (3) durchquerst du die alpine Landschaft zwischen Alpenhauptkamm und Dolomiten. Dem Eisack entlang entdeckst du vom Brenner bis nach Bozen (1) historische Städte. Die drei Hauptrouten sind alle miteinander verbunden und führen über die Landesgrenzen hinaus.

Esplora l'Alto Adige in bici

Su una rete ben sviluppata di piste e percorsi ciclabili si attraversano regioni che coniugano alpino e mediterraneo. Esplora valli incontaminate e tesori culturali unici. Gusta piatti deliziosi e assaggia il vino locale. Lungo la "Ciclabile dell'Adige" (2) potrai fare un tuffo nella storia sulle tracce degli antichi Romani. Con un tour in bicicletta attraverso la verde Val Pusteria (3) attraverserai il paesaggio alpino tra la catena principale delle Alpi fino alle Dolomiti. Lungo le vecchie linee ferroviarie e le rive dell'Isarco, tra il Brennero e Bolzano (1), scoprirai città ed edifici ricchi di storia. I tre percorsi principali sono tutti collegati tra loro e conducono oltre i confini con Trentino, Svizzera e Austria.