

3

Etappe: Franzensfeste – Bruneck
Tappa: Fortezza – Brunico

↔ 35 km

↑ 420 m

↓ 350 m





Download
GPX

3

Etappe: Toblach – Bruneck
Tappa: Dobbiaco – Brunico

↔ 30 km

↑ 100 m

↓ 480 m





Download
GPX

3

Etappe: Toblach – Innichen – Lienz (A)
Tappa: Dobbiaco – San Candido – Lienz (A)

↔ 49 km

↑ 120 m

↓ 660 m





Download
GPX

3.02

Radroute Gadertal
Ciclabile della Val Badia

↔ 18 km

↑ 660 m

↓ 260 m





Download
GPX

3.04

Radroute Ahrntal
Ciclabile della Valle Aurina

↔ 17 km

↑ 50 m

↓ 90 m





Download
GPX

3.06

Radroute Antholzertal
Ciclabile della Valle Anterselva

↔ 10 km

↑ 120 m

↓ 10 m





Download
GPX

3.07

Radroute Gsiesertal
Ciclabile della Val Casies

↔ 18 km

↑ 430 m

↓ 40 m





Download
GPX

3.08

Radroute Prags
Ciclabile della Valle di Braies

↔ 10 km

↑ 380 m

↓ 40 m





Download
GPX

3.09

Dolomiten-Radweg
Toblach – Cortina (E1)
Ciclabile delle Dolomiti
Dobbiaco – Cortina (E1)

↔ 30 km

↑ 410 m

↓ 400 m





Download
GPX

3.10

Radroute Sexten
Ciclabile Sesto

↔ 12 km

↑ 310 m

↓ 20 m





Download
GPX

Noch ein letzter Blick über die Schulter auf die Stadt Brixen und schon geht es Richtung Osten in den alpinen Teil Südtirols. Auf deiner Fahrt werden die Berggipfel mehr und die Temperaturen niedriger. Entlang des Flusses Rienz durchquerst du Felder, Wälder, Wiesen und Dörfer. Historische Zeugnisse und Bauwerke begegnen dir ebenfalls auf deinem Weg, wie eine römische Siedlung, eine mittelalterliche Klausur und bäuerliche Ansätze. In Bruneck, dem Hauptort des Pustertals, wird es quirliger – der Radweg führt direkt in die Stadt. Falls du mehr über die bäuerlich geprägte Vergangenheit dieser Gegend wissen möchtest, empfehlen wir dir einen Besuch im Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde. Im Freigelände siehst du alte originale Bauernhäuser, Handwerksstätten und Bauengärten. Bedenke bei der Planung, dass es bei dieser Etappe tendenziell aufwärts geht. Falls es zu anstrengend wird, kannst du Abschnitte mit dem Zug bewältigen: Der Radweg verläuft entlang der Bahnlinie.

★ Besichtige die ältesten profanen Wandmalereien im deutschsprachigen Raum auf Schloss Rodenegg bei Mühlbach.

Auf dieser Route dominiert vor allem eins: die Farbe Grün. Grün sind die Nadelwälder, die du durchquerst. Grün die Wiesen, über die der Weg führt. Und grün-blau der See, den du streifst. Kinder werden für ihre Ausdauer auf dieser Strecke besonders belohnt: In jedem Dorf laden Parks und Spielplätze zur Rast ein, ideal für eine kurze Verschnapppause. Auf dem Abschnitt vor Ankunft in der Stadt wird es landschaftlich noch einmal einge: Wie der Name Rienzschlucht verrät, überwiegen hier Fels und Wasser. Zwei Tunnels klammern das Tageslicht aus. Nachdem du dich in Bruneck umgesehen hast, kann die Rückfahrt samt Rad mit dem Zug erfolgen. Falls du mit Kindern unterwegs bist, plane für die Etappe am besten den ganzen Tag ein.

★ Fährst du von Toblach ins Höhlensteintal, siehst du auf der Höhe von Landro die Drei Zinnen. Zwei besondere und weitläufige Spielplätze findest du im Kurpark Niederdorf mit Kneippanlage, Motorpark und Relaxzone sowie in der Kinderwelt Olang mitten im Wald.

Ohne größere Anstrengung geht es auf dieser grenzübergreifenden Strecke von Südtirol nach Österreich. Landschaftlich gesehen ändert sich nach der Grenze nicht viel: Der gesamte Radweg ist gesäumt von Bergen, dem Alpenhauptkamm auf der linken und den Dolomiten in Fahrtrichtung auf der rechten Seite. Dorf- und Stadtzentren, eine Südtiroler Waffelfabrik, Picknickplätze am Fluss oder eine Burg bieten Anlass, um über den Radweg hinaus zu blicken. Die gesamte Strecke verläuft entlang der Zugleise, daher können Teilstrecken oder die Rückfahrt bequem im Zug erfolgen. Wir empfehlen die Route im Frühling und Herbst.

★ Wirklich sehenswert ist die aufwändig restaurierte Burg Heinfels. Wir empfehlen den Besuch mit Führung, bei der auch Säle, Wehrgänge und die Burkapelle geöffnet werden.

💡 Die Etappe streift den Ursprung der Drau zwischen Toblach und Innichen. Außerdem startet in Toblach der Drauradweg, der dich in 510 km durch Kärnten bis an die kroatisch-slowenische Grenze bei Varaždin bringt.

Kultureller und landschaftlicher Szenenwechsel nach nur wenigen Kilometern gefällig? Diese Radtour entführt dich ins Gadertal – da, wo heute noch Ladinisch gesprochen und ein ganz eigenes kulturelles Erbe bewahrt wird. Nach Bruneck und St. Lorenzen geht es über Maria Saalen auf einer leichten Anhöhe an Berghöfen und kleinen Weilern vorbei. Schon bald merkst du landschaftlich einen Unterschied zum Startpunkt, denn jetzt bist du mitten im Dolomiten UNESCO Welterbe angekommen: im Ort St. Vigil, der umgeben ist von stolzen Dolomitengipfeln, die nicht nur schön anzuschauen sind, sondern auch erklimmen werden möchten.

💡 Geübten Mountainbikern empfehlen wir die „Fanes-Runde“ ab St. Vigil nach Pederü über eine steile, alte Militärstraße zur Fanes-Hütte und dem Limo-See. Oder den Rückweg von St. Vigil nach Bruneck über den Furlkelpass nach Olang.

Grüne, weitläufige Wiesen und der Blick auf die Gletscher Löffler und Schwarzenstein prägen diese Tour entlang der Ahr, dem wasserreichen Fluss voller Biotope. Da kaum Höhenmeter zu überwinden sind, eignet sich die Strecke von der Stadt Bruneck durch überschaubare Dörfer bis nach Sand in Taufers für Familien mit Kindern. Immer wieder kannst du dich am Wasser erfrischen: Bei zugänglichen Stellen zur Ahr, im Badesee „Bagglocke“ in Gais oder am Fischerteich Thara. Im Zielort, wo zugleich das Ahrntal beginnt, thront erhaben die Burg Taufers. Schon dieser Anblick ist Grund genug, bis nach Sand in Taufers zu radeln.

💡 Vom Radweg in Kematen aus erreichst du in wenigen Schritten den ersten der drei Reinbach-Wasserfälle. Wenn du geübt im Wandern bist, solltest du im Ahrntal zumindest einen der über 80 Dreitausender erklimmen. Wir empfehlen als Ausgangsort den Neves-Stausee zu unterschiedlichen Touren.

Wiesen, Felder, Wälder, Berge und Bäche: Alles, was die Natur hier so zu bieten hat, begegnet dir auf dieser Tour im Naturpark Rieserferner-Ahrn. Hast du Antholz Niedertal bei geringer Steigung und entlang des Antholzer Baches erstmal erreicht, sind es vor allem die 3.000er der Rieserfernergruppe, die dich erahnen lassen, dass die Strecke ab hier anspruchsvoller und steiler wird (Anm. Ab Antholz Mittertal geht es aktuell nur über die Staatsstraße und teilweise über eine MTB-Route weiter bis zum Antholzer See und dem Biathlonzentrum!). Wenn du mit Kindern unterwegs bist, ist die Fahrt bis zum Fischerteich ideal und ausreichend: Hier könnt ihr angeln, auf dem Spielplatz toben und den daneben liegenden Pumptrack ausprobieren.

★ Fährst du in Antholz Mittertal zu den Egger-Höfen und dann noch weiter, kommst du an zwei Wasserfällen vorbei (Egger und Klammbach). Weiter oben kannst du dich dann in der Bergeralm oder Schwörzalm stärken. Für diese Variante empfehlen wir ein MTB.

Das Dorfzentrum von Welsberg ist Beginn dieser vielversprechenden Tour: 340 Höhenmeter durch ein uriges, bäuerlich geprägtes Tal, in dem viel Natur und Kultur zu sehen ist. Die alte Gieser Straße, größtenteils griffiger Schotter, führt an originalen Bauernhäusern vorbei, durch saftige Wiesen und idyllische Dörfer. Bis St. Martin ist die Steigung relativ gering. Der letzte Anstieg nach St. Magdalena, dem Talschluss, lohnt sich nicht nur für die Aussicht auf die zurückgelegte Strecke: Dort kannst du im Schaubauernhof Reierhof Schweinen, Lamas und Ziegen über die Schulter schauen. Und im Regiohof lokale Köstlichkeiten wie Käse, Honig oder Fruchtaufstriche probieren.

★ Wer am Talschluss noch genügend Puste hat, kann zu einer der vielen Almhütten hoch wandern und dort den Ausblick auf das Tal bei einem erfrischenden Getränk und einem bodenständigen Alm-gericht genießen. Noch höher hinaus führt der neue Rundwanderweg „Entlang der Grenzen“.

Biegst du zwischen Welsberg und Niederdorf ab, landest du im Prager Tal – da, wo es die Natur besonders gut meint: Die Prager Dolomiten zum Greifen nah, ein unfassbar schöner Bergsee und ein malerisches Hochplateau im Naturpark Fanes-Sennes-Prags warten auf dich. Bis Schmieden fährst du auf dem offiziellen Radweg, danach über Forstwege und die Hauptstraße, die für Autos von Mitte Juli bis Mitte September teilweise gesperrt ist. Kurz vor dem Ziel erblickst du den mächtigen Seekofel, der sich auf der Wasseroberfläche des Prager Wildsees spiegelt. Zur Stärkung empfehlen wir dir die Gasthäuser in Schmieden – zum Ausprobieren lokaler Spezialitäten, wie die Fruchtaufstriche von Alpe Pragas und die feinen Käsesorten vom Lechnerhof.

★ Ausdauernde MTB-Fahrer können ab Säge nach Brückleue auf Hochplateau Platzwiese fahren und über die Route 071 zum Dürrensee und über den Talradweg nach Toblach auf die Hauptroute zurückgelangen.

💡 Die Strecke als vollständiger Radweg ist in Ausbau.

Welches für dich das landschaftliche Highlight dieser leicht anspruchsvollen Tour durch das Gebiet der Dolomiten UNESCO Welterbe ist, überlassen wir dir: Ist es der türkis-blaue Toblacher See? Der Aussichtspunkt zu den Drei Zinnen? Oder doch der hellblaue Dürrensee? Fest steht, dass du auf der wohl schönsten Gravel-Tour der Dolomiten über eine stillgelegte Bahntrasse viel Natur genießen und sogar eine Provinzgrenze überschreiten wirst. Begleiten werden dich auf der Route vom Hochpustertal ins italienischsprachige Cortina d'Ampezzo imposante Bergformationen wie die der Monte Piana oder die Cristallo-Gruppe. Kaum zu glauben, dass die Fronten zwischen italienischen und österreichischen Truppen im Ersten Weltkrieg genau hier verliefen.

💡 Der Dolomiten-Radweg ist Teil der Fernradroute München – Venediz: eine spektakuläre Alpenüberquerung per Fahrrad und der einzige Radweg weltweit, der an drei olympischen Austragungsorten vorbeiführt.

Naturpark Drei Zinnen und Dolomiten UNESCO Welterbe: Landschaftlich lohnender könnte das Ziel einer Radtour nicht sein. Ein Schotterweg durch den Wald, der auch von Wanderern genutzt wird, führt dich von Innichen nach Sexten. Ein Dorf, das nur so umgeben ist von markanten Dolomitengipfeln. Hast du die Ortschaft nach etwas Anstrengung nämlich erreicht, fährst du über Wiesen in Richtung Moos und hast dabei die „Sextner Sonnenruh“ vor Augen – eine beeindruckende Bergkette, an deren Gipfel je nach Sonnenstand die Uhrzeit abgelesen werden kann. Um die Bergnatur der Dolomiten voll auszukosten, fahre am besten durch die Lärchenwiesen weiter bis zum Talschluss. Hier kannst du nicht nur dein E-Bike aufladen, sondern die Gipfel aus der Nähe bewundern.

💡 Enduristen können sich auf zwei Single-Trails mit naturbelassenem und teils gepflastertem Untergrund austoben: Erla- und Standschützen-Trail. Zum Start geht es mit der Kabinenbahn Drei Zinnen bzw. Rotwand.

Un'ultima occhiata alle spalle sulla città di Bressanone e sarai già diretto verso est, nella parte più alpina dell'Alto Adige. Man mano che pedali le cime delle montagne si fanno sempre più numerose e le temperature diminuiscono. Lungo il fiume Rienza attraverserai campi, boschi, prati e paesini. Lungo il percorso incontrerai anche testimonianze ed edifici storici, come un insediamento romano, un eremo medievale e varie residenze rurali. A Brunico, il capoluogo della Val Pusteria, il percorso si fa più vivace: la pista ciclabile infatti, porta direttamente in città. Se vuoi saperne di più sul passato rurale di questa regione, ti consigliamo di visitare il Museo provinciale degli usi e costumi dell'Alto Adige. Nello spazio all'aperto puoi ammirare antichi e originali masi, laboratori artigianali e orti. Nel pianificare il viaggio, tieni presente che questa tappa è prevalentemente in salita. Se diventa troppo faticosa, puoi scegliere di fare dei tratti in treno, infatti la ciclabile costeggia in maggior parte la linea ferroviaria.

★ Scopri le più antiche pitture murali profane dell'area germanofona a Castel Rodengo, vicino a Rio di Pusteria.

Questa tappa è dominata da un preciso colore: il verde. Le foreste di conifere che attraverserai sono di questo vivace colore. Verdi sono i prati attraverso i quali si snoda il percorso, di un bel verde-azzurro le acque del lago. In particolare modo i bambini saranno premiati lungo questo percorso per il loro impegno: in ogni paesino parchi e aree gioco invitano a fare una sosta, a riposare e a divertirsi. Nel tratto prima di arrivare in città, il paesaggio diventa di nuovo unico: come suggerisce il nome la “Gola della Rienza”, qui predominano roccia e acqua. Solo due tunnel sottraggono per poco la luce del giorno. Dopo aver fatto visita a Brunico, potrai ritornare in treno con la tua bicicletta. Se viaggi con bambini, è meglio programmare un'intera giornata per questa tappa.

★ Se da Dobbiaco ti inoltri nella Val di Landro, all'altezza di Landro potrai ammirare le celebri Tre Cime. Trovi due grandi parchi giochi: nel parco termale di Villabassa con impianti Kneipp, un'area per le abilità motorie e una zona relax, e nel Mondo Bimbi a Valdora, immerso nel bosco.

Senza grandi sforzi, questo itinerario transfrontaliero ti porta dall'Alto Adige fino in Austria. Dal punto di vista paesaggistico, non cambia molto dopo il confine: l'intera pista ciclabile è costeggiata da montagne, la dorsale alpina principale sulla sinistra e le Dolomiti sulla destra. I centri storici e le città, una fabbrica di biscotti altoatesini, i punti di ristoro in riva al fiume o un castello, sono l'occasione per guardare oltre la pista ciclabile. L'intero percorso si snoda lungo la ferrovia, per questo alcuni tratti o il viaggio di ritorno possono essere effettuati comodamente in treno. Ti consigliamo di percorrere l'itinerario in primavera o in autunno.

★ Castel Heinfels, sontuosamente restaurato, merita davvero una visita. Si consiglia una visita guidata, che permette di ammirare anche le sale, i merli e la cappella.

💡 La tappa tocca la sorgente della Drava tra Dobbiaco e San Candido. Anche la pista ciclabile della Drava parte da Dobbiaco e conduce per 510 chilometri, attraversando la Carinzia, fino al confine croato-sloveno di Varaždin.

Desideri un cambio di scena culturale e paesaggistico a pochi chilometri? Questo tour in bicicletta ti porterà in Val Badia, dove ancora oggi si parla il ladino e si conserva un patrimonio culturale molto particolare. Dopo Brunico e San Lorenzo di Sebato, attraversi Santa Maria di Sares pedalando su una leggera collina e passando per masi di montagna e piccoli borghi. Presto noterai una differenza nel paesaggio rispetto al punto di partenza, perché ora ti trovi nel bel mezzo delle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO: nel paese di San Vigilio, circondato da imponenti cime dolomitiche non solo belle da vedere, ma che invitano anche a essere scalate.

💡 Per i più esperti consigliamo il “Giro del Fanes” da San Vigilio a Pederü attraverso una vecchia e ripida strada militare fino al rifugio Fanes e al Lago di Limo. Altrettanto meritevole è il percorso di ritorno da San Vigilio a Brunico attraversando il passo Furcia fino a Valdaora.

A caratterizzare questo tour lungo l'Aurino, fiume ricco di acqua e di biotopi, sono verdi e ampi prati, la vista sui ghiacciai del monte Lovello e del Sasso Nero. Un invito solo a menzionarli, non trovi? Il percorso che conduce dalla città di Brunico a Campo Tures è praticamente tutto pianeggiante, attraversa piccoli paesi e per le sue caratteristiche è adatto alle famiglie con bambini. Lungo la strada troverai svariate occasioni per rinfrescarti nell'acqua: nei punti d'accesso alle sponde del torrente Aurino, nel lago balneabile “Bagglocke” a Gais o presso il laghetto per la pesca sportiva di Thara. Giunti a destinazione, all'inizio della Valle Aurina, potrai ammirare il maestoso Castel Taufers: lo spettacolo che ti attende vale da solo una pedalata fino a Campo Tures.

💡 A Caminata di Tures, a pochi minuti dalla pista ciclabile, si trova la prima delle tre cascate del rio Riva. Se sei un escursionista esperto, dovresti scalare almeno una delle oltre 80 cime di 3.000 metri che costellano la Valle Aurina. Ti consigliamo il Lago di Neves come punto di partenza per tante indimenticabili escursioni.

Prati, campi, boschi, montagne e ruscelli: in questo tour nel Parco naturale Vedrette di Ries-Aurino la natura ti si mostrerà in tutta la sua spettacolare varietà. Una volta che avrai raggiunto Anterselva di Sotto attraverso una leggera salita e costeggiando il torrente Anterselva, le cime di 3.000 metri delle Vedrette di Ries ti annunceranno come, da qui in poi, il percorso si farà più impegnativo e ripido (attenzione: da Anterselva di Mezzo, attualmente, puoi proseguire solo lungo la strada statale e in parte lungo un percorso MTB fino al Lago di Anterselva e al centro di biathlon). Se viaggi in compagnia di bambini, la sosta al laghetto da pesca è davvero ideale: qui potrete pescare, scatenarvi nel parco giochi e sfidarvi nel vicino Pump Track.

★ Pedalando da Anterselva di Mezzo fino ai masi Egger e poi ancora oltre, passerai per le cascate Egger e Klammbach. Più in alto, potrai rinfrescarti alle malghe Bergeralm e Schwörzalm. Per questa variante ti consigliamo una MTB.

Il centro del paese di Monguelfo è l'inizio di questo avvincente tour che, superando 340 metri di dislivello, ti porterà a conoscere una valle dal carattere rurale, in cui trionfano natura e cultura. La vecchia strada della Val Casies, per lo più sterrata, passa accanto a masi tradizionali, attraverso rigogliosi prati e idilliaci paesini. Fino a San Martino la pendenza è relativamente dolce. L'ultima salita, presso Santa Maddalena, nel fondovalle, vale la pena non solo per ciò che puoi ammirare lungo la strada: al maso didattico Reierhof ti aspettano capre, lama e maiali. Al maso Regiohof potrai gustare prelibatezze locali come formaggio, miele e confetture di frutta: una tentazione irresistibile!

★ Se alla fine della valle sei ancora abbastanza in forze, puoi camminare fino ad uno dei tanti rifugi alpini e goderti la vista sulla valle mentre sorreggi un fresco succo fatto in casa e ti godi le prelibatezze della cucina alpina. Se vuoi camminare ancora più in alto, prendi il nuovo sentiero circolare “Lungo i confini”.

Se svolti tra Monguelfo e Villabassa, ti ritroverai nella Valle di Braies, un piccolo capolavoro della natura. Ti aspettano infatti le Dolomiti di Braies, un lago di montagna incredibilmente bello e una cultura. La vecchia strada della Val Casies, per lo più sterrata, passa accanto a masi tradizionali, attraverso rigogliosi prati e idilliaci paesini. Fino a San Martino la pendenza è relativamente dolce. L'ultima salita, presso Santa Maddalena, nel fondovalle, vale la pena non solo per ciò che puoi ammirare lungo la strada: al maso didattico Reierhof ti aspettano capre, lama e maiali. Al maso Regiohof potrai gustare prelibatezze locali come formaggio, miele e confetture di frutta: una tentazione irresistibile!

★ Se sei un appassionato di MTB puoi percorrere il tratto da Segheria a Ponticello fino all'altopiano di Prato Piazza per ritornare sul percorso principale lungo il percorso circolare 071 fino al Lago di Landro e lungo la pista ciclabile della valle fino a Dobbiaco.

💡 Il percorso come pista ciclabile unica è in fase di realizzazione.

Vogliamo lasciare decidere a te quale sia l'attrazione più spettacolare di questo tour attraverso le Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO. È il Lago di Dobbiaco, con il suo colore blu turchese? Il belvedere sulle Tre Cime? Il Lago di Landro con l'azzurro delle sue acque? Quello che è certo è che, in quello che è probabilmente il più bel gravel tour delle Dolomiti, correrai lungo una linea ferroviaria dismessa, godrai di una natura rigogliosa e attraverserai un confine provinciale. Lungo il percorso, che è discretamente impegnativo e porta dall'Alta Pusteria fino a Cortina d'Ampezzo, sarai accompagnato da imponenti formazioni montuose come il monte Piana o il gruppo del Cristallo. È difficile credere che la linea del fronte militare italo-austriaco durante la Prima Guerra Mondiale passasse proprio qui.

💡 La ciclabile delle Dolomiti fa parte del percorso ciclabile di lunga distanza Monaco di Baviera-Venezia: una spettacolare traversata delle Alpi in bicicletta e l'unico percorso ciclabile al mondo che tocca tre sedi olimpiche.

Il Parco naturale Tre Cime e le Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO: ti sfidiamo a trovare una meta più appagante per un tour in bicicletta. Un sentiero sterrato attraverso il bosco, utilizzato anche dagli escursionisti, ti porterà da San Candido a Sesto, paese circondato da suggestive cime dolomitiche. Una volta raggiunto con un po' di impegno Sesto, procedendo verso Moso attraverserai i pascoli fino a trovarti davanti agli occhi la “Meridiana di Sesto”, un'imponente catena montuosa sulle cui cime, a seconda della posizione del sole, puoi leggere l'ora. Per godere appieno della natura montana delle Dolomiti, ti consigliamo di proseguire attraverso i prati di larici fino alla fine della valle. Qui non solo potrai ricaricare la tua e-bike, ma anche ammirare le cime da vicino.

Se sei un patito di MTB potrai scatenarti su due single trail con superfici naturali e in parte asfaltate: l'Erla Trail e la Standschützen Trail. Le cabinovie Tre Cime e Croda Rossa ti porteranno alle partenze dei percorsi.

Dürrensee

Lago di Landro

Ciclabile Val Pusteria

Fahrradroute Pustertal

mit den Seitentälern

con le valli laterali

südtirol

DE | IT

Ganz viel Natur, gelebtes Brauchtum und vielfältige Kultur

Im stetigen Auf und Ab entlang der Flüsse Rienz und Drau durchquerst du das grüne Pustertal. Dabei streichst du seine Ortschaften, in denen es spannende Kulturgüter zu entdecken gibt. Entlang der Hauptachse kommst du immer wieder zu Abzweigungen in eines der Seitentäler wie das Tauferer Ahrntal, das Antholzertal, das Gsieser Tal oder in die Dolomitentäler wie das ladinische Gadertal, das Pragser Tal und Sextental. Damit dir genug Zeit zum Entdecken bleibt, empfehlen wir, die Route in Etappen zu bewältigen.

Le mille facce di natura, tradizioni e cultura

In un costante saliscendi lungo i fiumi Rienza e Draua attraverserai la verdeggiante Val Pusteria. Lungo il percorso ti aspettano numerosi borghi e beni culturali. Lungo l'asse principale si incontrano numerosi accessi alle valli laterali come quello di Tures, Aurina o di Anterselva, alla Val Casies e alle dolomitiche Val Badia, alla Valle di Braies e alla Val di Sesto. Per avere tempo sufficiente per le tue scoperte, ti consigliamo di svolgere il percorso a tappe.



Follow us on
komoot.de/user/suedtirol



Scan for
Inspiration!

Esplora l'Alto Adige in bici

Una rete ben sviluppata di piste e percorsi ciclabili e percorsi misti ti conducono oltre i confini con Trentino, Svizzera e Austria.

Il Parco naturale Tre Cime e le Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO: ti sfidiamo a trovare una meta più appagante per un tour in bicicletta. Un sentiero sterrato attraverso il bosco, utilizzato anche dagli escursionisti, ti porterà da San Candido a Sesto, paese circondato da suggestive cime dolomitiche. Una volta raggiunto con un po' di impegno Sesto, procedendo verso Moso attraverserai i pascoli fino a trovarti davanti agli occhi la “Meridiana di Sesto”, un'imponente catena montuosa sulle cui cime, a seconda della posizione del sole, puoi leggere l'ora. Per godere appieno della natura montana delle Dolomiti, ti consigliamo di proseguire attraverso i prati di larici fino alla fine della valle. Qui non solo potrai ricaricare la tua e-bike, ma anche ammirare le cime da vicino.

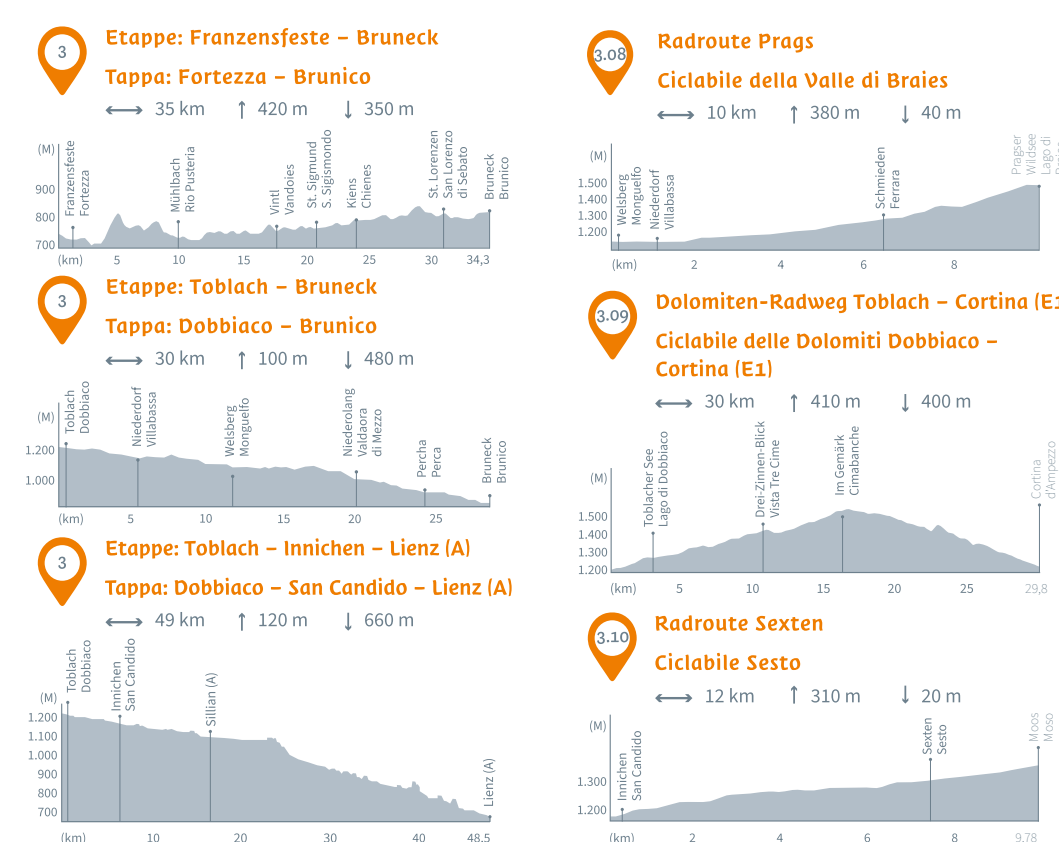
Se sei un patito di MTB potrai scatenarti su due single trail con superfici naturali e in parte asfaltate: l'Erla Trail e la Standschützen Trail. Le cabinovie Tre Cime e Croda Rossa ti porteranno alle partenze dei percorsi.

Esplora l'Alto Adige in bici

Una rete ben sviluppata di piste e percorsi ciclabili e percorsi misti ti conducono oltre i confini con Trentino, Svizzera e Austria.

Il Parco naturale Tre Cime e le Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO: ti sfidiamo a trovare una meta più appagante per un tour in bicicletta. Un sentiero sterrato attraverso il bosco, utilizzato anche dagli escursionisti, ti porterà da San Candido a Sesto, paese circondato da suggestive cime dolomitiche. Una volta raggiunto con un po' di impegno Sesto, procedendo verso Moso attraverserai i pascoli fino a trovarti davanti agli occhi la “Meridiana di Sesto”, un'imponente catena montuosa sulle cui cime, a seconda della posizione del sole, puoi leggere l'ora. Per godere appieno della natura montana delle Dolomiti, ti consigliamo di proseguire attraverso i prati di larici fino alla fine della valle. Qui non solo potrai ricaricare la tua e-bike, ma anche ammirare le cime da vicino.

Se sei un patito di MTB potrai scatenarti su due single trail con superfici naturali e in parte asfaltate: l'Erla Trail e la Standschützen Trail. Le cabinovie Tre Cime e Croda Rossa ti porteranno alle partenze dei percorsi.

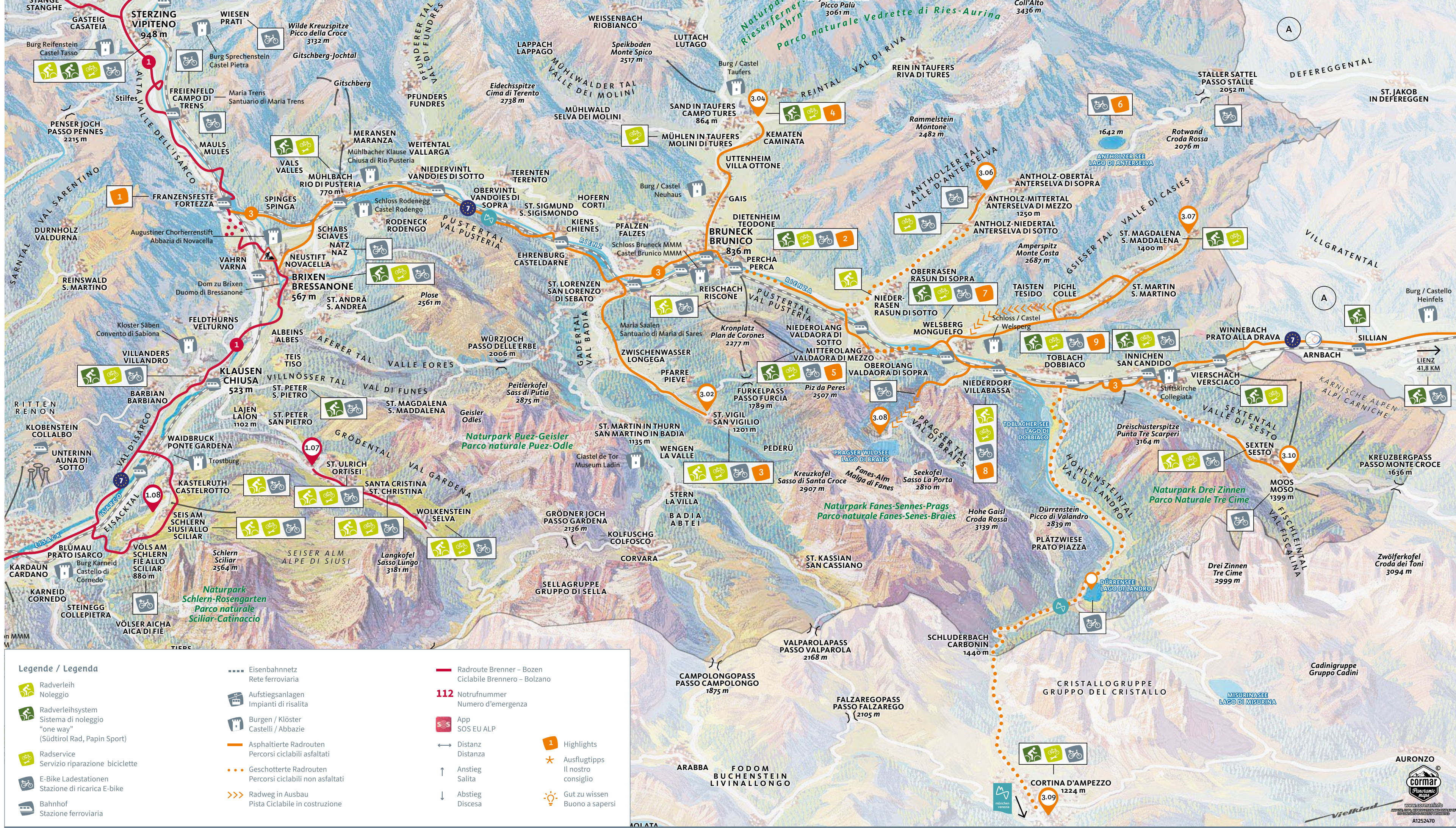


Bett+Bike
Gäste mit Fahrrad haben besondere Bedürfnisse: vom sicheren Stellplatz mit Ladestation über Werkzeug bis hin zum vollwertigen Frühstück für sportlich Aktive. Für Radfahrer gibt es in Südtirol Unterkünfte mit dem ADCF-Bett+Bike Qualitätssiegel, die besondere Dienstleistungen bieten und einen 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 ADCF Bett+Bike rispettose delle esigenze del cicloturista. Qui, i ciclisti come te sono in buone mani!

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 abgeben 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
- Burgen / Klöster Castelli / Abbazie
- Asphaltierte Radrouten Percorsi ciclabili asfaltati
- Geschotterte Radrouten Percorsi ciclabili non asfaltati
- Radweg in Ausbau Pista Ciclabile in costruzione
- Radroute Brenner – Bozen Ciclabile Brennero – Bolzano
- Notrufnummer Numero d'emergenza
- App SOS EU ALP
- Distanz Distanza
- Anstieg Salita
- Abstieg Discesa
- Highlights
- Ausflugstipps Il nostro consiglio
- Gut zu wissen Buono a sapersi

Weitere nützliche Informationen

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

Radunterkünfte mit Qualitätssertifikat
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
suedtirol.info/mobil.info

Österreichische Bundesbahn
Ferrovie Austriache
oebb.at

Südtirol Guide
www.suedtirol.info/suedtirolguide

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

Radroute München – Venezia
Ciclabile Monaco – Venezia
muenchen-venezia.info
↔ 560 km

Drauradweg
Pista ciclabile della Drava
drauradweg.com
↔ 510 km

Via Claudia Augusta
viaclaudia.org
↔ 685 km
↔ 752 km

Eurovelo 7
de.eurovelo.com
↔ 7.050 km

1 Festung Franzensfeste
Fortè de Fortezza

2 Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde
Museo provinciale degli usi e costumi

3 Naturparkhaus / Centro visite
Fanes-Sennes-Prags

4 Reinbach Wasserfälle
Cascate di Riva

5 Kinderwelt / Mondo Bimbi & MTB
Skill Area

6 Antholzer See
Lago di Anterselva

7 Golf
Welsberg/Monguelfo

8 Kneipp Aktivpark mit Motorikpark
Parco del benessere Kneipp

9 Naturparkhaus Drei Zinnen
Centro visite del Parco Naturale Tre Cime

Sicher aufs Rad

Radfahren fördert nicht nur die Gesundheit und das Miteinander, sondern ist obenrein noch eine umweltfreundliche Art die Natur zu genießen. Damit das Vergnügen aber auch sicher bleibt, solltest 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 dell'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 Seitentälern / Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali
- Fahrradradroute Pusterl mit den Seitentälern Ciclabile Val Pusteria con le valli laterali
- Radroute Brenner – Bozen Ciclabile Brennero – Bolzano
- Fernradroute München – Venezia Ciclabile a lunga percorrenza Monaco – Venezia
- Drauradweg / Ciclabile della Drava
- Via Claudia Augusta

Weitere Karten / Ulteriori mappe

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

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

2 **Etschradroute entlang der Via Claudia Augusta und mit den Seitentälern**
142 Kilometer auf den Spuren der Römer von der alpinen in die mediterrane Landschaft, vom Reschensee bis Salurn.

Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali
142 chilometri sulle orme dei Romani, dal paesaggio alpino a quello mediterraneo, dal lago di Resia a Salorno.

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 Moling/Harald Wisthaler/Manuel Kottersberger/Alex Filz; TV-Gesamt/Harald Wisthaler; Brien Tourismus/Georg Höfer; Gasser Hermann Maria; TV-San Vigilio/San Martin; TV-Chang/Borialis; TouringInfo Sand in Taufers; Text | Testi Iris Nocke; Grafische Gestaltung | Progetto grafico **roland**; J. Panoramakarte | Cartina panoramica www.cormar.info; any use, copy, reproduction and display of its contents is strictly prohibited; Druck | Stampa Aethra Druck