3 Etappe: Franzensfeste – Bruneck
Tappa: Fortezza – Brunico

⟷ 35 km ↑ 420 m ↓ 350 m

Download GPX

Noch ein letzter Blick über die Schulter auf die Stadt Brixen und schon geht es Richtung Osten in den alpinieren Teil Südtirols. Auf deiner Fahrt werden die Bergipfel 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 Klause und bäuerliche Ansitze. 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 Bauerngärten. 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.

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 poi 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.

3 Etappe: Toblach – Bruneck
Tappa: Dobbiaco – Brunico

⟷ 30 km ↑ 100 m ↓ 480 m

Download GPX

Auf dieser Route dominiert vor allem eins: die Farbe Grün. Grün sind die Misch- und 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 Verschnaufpause. Auf dem Abschnitt vor Ankunft in der Stadt wird es landschaftlich noch einmal eigen: 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 in Kurzpark Niederdorf mit Kneippanlage und Motorikpark sowie in der Kinderwelt Olang mitten im Wald.

Questa tappa è dominata da un precioso colore: il verde. Le foreste miste e di conifere che attraversera sono di questo vivace colore. Verdi sono i prati attraverso i quali si snoda il percorso, di un verde-azzurro le acque del lago. In particolar modo i bambini riceveranno su questo percors un premio 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 alla 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 vasti parchi giochi con impianti Kneipp e un'area per le abilità motorie nel parco termale di Villabassa e nel Mondo Bimbi a Valdaora, immerso nel bosco.

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

⟷ 49 km ↑ 120 m ↓ 660 m

Download GPX

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 Zuggleisen, 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 Burgkapelle geöffnet werden.

Die Etappe streift den Ursprung der Drau zwischen Toblach und Innichen. Außerdem startet in Toblach der Drauradweg, der dich in 90 km durch Kärnten bis an die kroatisch-slowenische Grenze bei Varaždin bringt.

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 altoatesina, i punti di ristoro in riva al fiume o un castello, sono l'occasione per guardare oltre la pista ciclabile. Il tratto percorso è snoda lungo la ferrovia, per quest 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 90 chilometri, attraversando la Carinzia, fino al confine croato-sloveno di Varaždin.

3.02 Radroute Gardertal
Ciclabile della Val Badia

⟷ 18 km ↑ 660 m ↓ 260 m

Download GPX San Vigilio di Marebbe

Download GPX Lasa Martino in Badia

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 San Vigilio, der umgeben ist von stolzen Dolomitengipfeln, die nicht nur schön anzuschauen sind, sondern auch erklommen werden möchten.

★ Wer die ladinische Kultur näher erkunden will, fährt über den Radweg ab Zwischenwasser Richtung San Martin und besucht das Museum Ladin Ciastel de Tor.

Geübten Mountainbikern empfehlen wir die „Fanes-Runde" ab San Vigilio nach Pederü über eine steile, alte Militärstraße zur Fanes-Hütte und dem Limo-See. Oder den Rückweg von San Martino ab nach Bruneck über den Furkelpass nach Olang.

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 ci 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.

★ Se vuoi scoprire più da vicino la cultura ladina, prendi la pista ciclabile da Longega verso San Martino e visita il Museum Ladin Ciastel de Tor.

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.

3.04 Radroute Tauferer Ahrntal
Ciclabile delle Valli di Ture e Aurina

⟷ 17 km ↑ 50 m ↓ 90 m

Download GPX

Grüne, weitläufige Wiesen und der Blick auf die Gletscher Löffler und Schwarzenstein gefällig? 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 „Baggalocke" 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 Reinbacher 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.

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: nel punto di partenza, anche sponde del torrente Aurino, nel lago balneabile "Baggalocke" 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 di 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.

3.06 Radroute Antholzertal
Ciclabile della Valle Anterselva

⟷ 10 km ↑ 120 m ↓ 10 m

Download GPX

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.

Prati, campi, boschi, montagne e ruscelli: in questo tour nel Parco naturale Vedrette di Ries-Aurina 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 annuncieranno come, da qui in poi, il percorso si farà più impegnativo e ripido (attenzione: da Anterselva di Mezzo, per esempio, puoi percorrere solo lungo la strada: al mao 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 del "Sentiero delle malghe 2000" e goderti la vista sulla valle mentre sorseggi 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".

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 via Casies, per lo più sterrata, passa accanto a masi tradizionali, attraverso rigogliosi prati e idillici 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!

3.07 Radroute Gsieser Tal
Ciclabile della Val Casies

⟷ 18 km ↑ 430 m ↓ 40 m

Download GPX

Das Dorfzentrum von Welsberg ist Beginn dieser vielversprechenden Tour: 340 Höhenmeter durch ein urtypisches, bäuerlich geprägtes Tal, in dem viel Natur und Kultur zu sehen ist. Die alte Gsieser Straße, größtenteils griffiger Schotter, führt an originellen 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 auf dem Almweg 2000 zu einer der vielen Almhütten hoch wandern und dort den Ausblick auf das Tal bei einem erfrischenden Getränk und einem bodenständigen Almgericht genießen. Noch höher hinaus führt der neue Rundwanderweg „Entlang der Grenzen".

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 un pittoresco altopiano nel Parco naturale Fanes-Senes-Braies. Fino a Ferrara pedalerai lungo la pista ciclabile ufficiale, poi su sentieri forestali e sulla strada principale, che è parzialmente chiusa alle auto da metà luglio a metà settembre. Poco prima di arrivare a destinazione, ammirerai l'imponente Croda del Becco riflettersi sulla superficie del lago di Braies. Potrai infine coronare a tavola questa esperienza unica: ti consigliamo di visitare le locande di Ferrara per provare le specialità locali, come le confetture di frutta di Alpe Pragas e i pregiati formaggi del maso Lechnerhof.

★ Se sei un appassionato di MTB puoi percorrere il tratto da Segheria a Ponticello fino all'altopiano di Prato Piazza e 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.

3.08 Radroute Prags
Ciclabile della Valle di Braies

⟷ 10 km ↑ 380 m ↓ 40 m

Download GPX

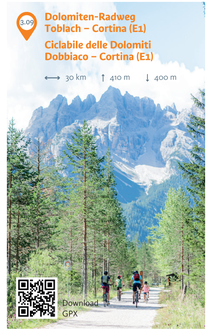
Biegst du zwischen Welsberg und Niederdorf ab, landest du im Pragser Tal – da, wo es die Natur besonders gut meinte: Die Pragser Dolomiten zum Greifen nah, ein unfassbar schöner Bergsee und ein malerisches Hochplateau im Naturpark Fanes-Sennes-Prags warten auf dich. Bis Schmieden fährst du auf dem offiziellen 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 Pragser Wildsees spiegelt. Zur Stärkung empfehlen wir dir die Gasthäuser in Schmieden – zum Ausprobieren lokaler Spezialitäten die Fruchtaufstriche von Alpe Pragas und die feinen Käsesorten vom Lechnerhof.

★ Ausdauernde MTB-Fahrer können ab Säge nach Brückele aufs Hochplateau Plätzwiese fahren und über die Runde 071 zum Dürrensee und über den Talradweg nach Toblach auf die Hauptroute zurück.

Die Strecke als vollständiger Radweg ist in Ausbau.

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

⟷ 30 km ↑ 410 m ↓ 400 m



Download GPX

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 Hochpusertal 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 – Venezia: eine spektakuläre Alpenüberquerung per Fahrrad und der einzige Radweg weltweit, der an drei olympischen Austragungsorten vorbeiführt.

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 il fonte militare italo-austriaco durante la Prima Guerra Mondiale passassero 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.

3.10 Radroute Sexten
Ciclabile Sesto

⟷ 12 km ↑ 310 m ↓ 20 m

Download GPX

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 Sonnenuhr" 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.

Il Parco naturale Tre Cime e le Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO: ti sfidiamo a trovare una meta più ideale per una bella 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 lo Standschützen Trail. Le cabinovie Tre Cime e Croda Rossa ti porteranno alle partenze dei percorsi.

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 streift 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 Pragsertal 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 Drava attraverserai la verdeggiante Val Pusteria. Lungo il percorso ti aspettano numerosi borghi e beni culturali. Lungo l'asse principale si incontrano i numerosi accessi alle valli laterali come quella di Ture, Aurina e di Antersella, 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.

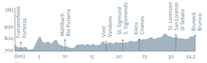
Das ist Radfahren in Südtirol

Auf einem gut ausgebauten Netz an Bahnwegen und -routen durchquerst du alpin-mediterrane Regionen, eindrucksvolle Wirtschaftswege, bäuerlich geprägte Kulturlandschaften, genießt sichtbare Gerichte, besuchst bedeutende Kulturbesitzer und -stätten und kehrst in gemütlichen Wirtshäusern ein. Entlang der Eisctalradroute (2) begleitet dir dich auf Spurensuche der Ötzi-Krimer, bei einer Radtour durch die grüne Pusterstadt (1) historische Stätten und Museen und entlang Radtour durch die grüne Pusterstadt (1) Alpenhaltenen und Dorfkerne. Dem Eisack folgend, entdeckst du vom Brenner bis nach Bozen alte Weltanschauungen und Bauten über die Landesgrenzen hinaus.

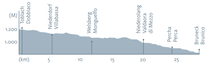
Esplora l'Alto Adige in bici

Su due piste ben sviluppate di pista e percorsi ciclabili attraversano regioni che coniugano alpine e mediterranee. Esplora vari monumenti e beni culturali unici. Gusta piatti deliziosi e assaggia i vini locali. 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 (1) attraverserai il paesaggio alpino tra le vecchie linee ferroviarie e le aree dell'Ötzi. Lungo il Brennero e Bolzano, scoprirai città ed edifici ricchi di storia. I tre percorsi principali sono tutti collegati tra loro e conducono oltre i confini con Austria, Svizzera e Austria.

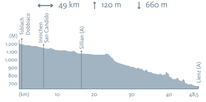
3 Etappe: Franzensfeste – Bruneck
Tappa: Fortezza – Brunico
⟷ 35 km ↑ 420 m ↓ 350 m



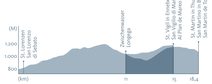
3 Etappe: Toblach – Bruneck
Tappa: Dobbiaco – Brunico
⟷ 30 km ↑ 100 m ↓ 480 m



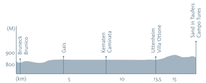
3 Etappe: Toblach – Innichen – Lienz (A)
Tappa: Dobbiaco – San Candido – Lienz (A)
⟷ 49 km ↑ 120 m ↓ 660 m



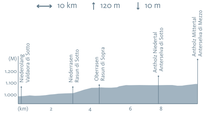
3.02 Radroute Gardertal
Ciclabile della Val Badia
⟷ 18 km ↑ 660 m ↓ 260 m



3.04 Radroute Tauferer Ahrntal
Ciclabile delle Valli di Tures e Aurina
⟷ 17 km ↑ 50 m ↓ 90 m

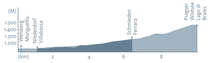


3.06 Radroute Antholzertal
Ciclabile della Valle Anterselva
⟷ 10 km ↑ 120 m ↓ 10 m

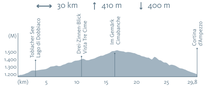


3.07 Radroute Gsieser Tal
Ciclabile della Val Casies
⟷ 18 km ↑ 430 m ↓ 40 m

3.08 Radroute Prags
Ciclabile della Valle di Braies
⟷ 10 km ↑ 380 m ↓ 40 m



3.09 Dolomiten-Radweg Toblach – Cortina (E1)
Ciclabile delle Dolomiti Dobbiaco – Cortina (E1)
⟷ 30 km ↑ 410 m ↓ 400 m



3.10 Radroute Sexten
Ciclabile Sesto
⟷ 12 km ↑ 310 m ↓ 20 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. Per i ciclisti 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!

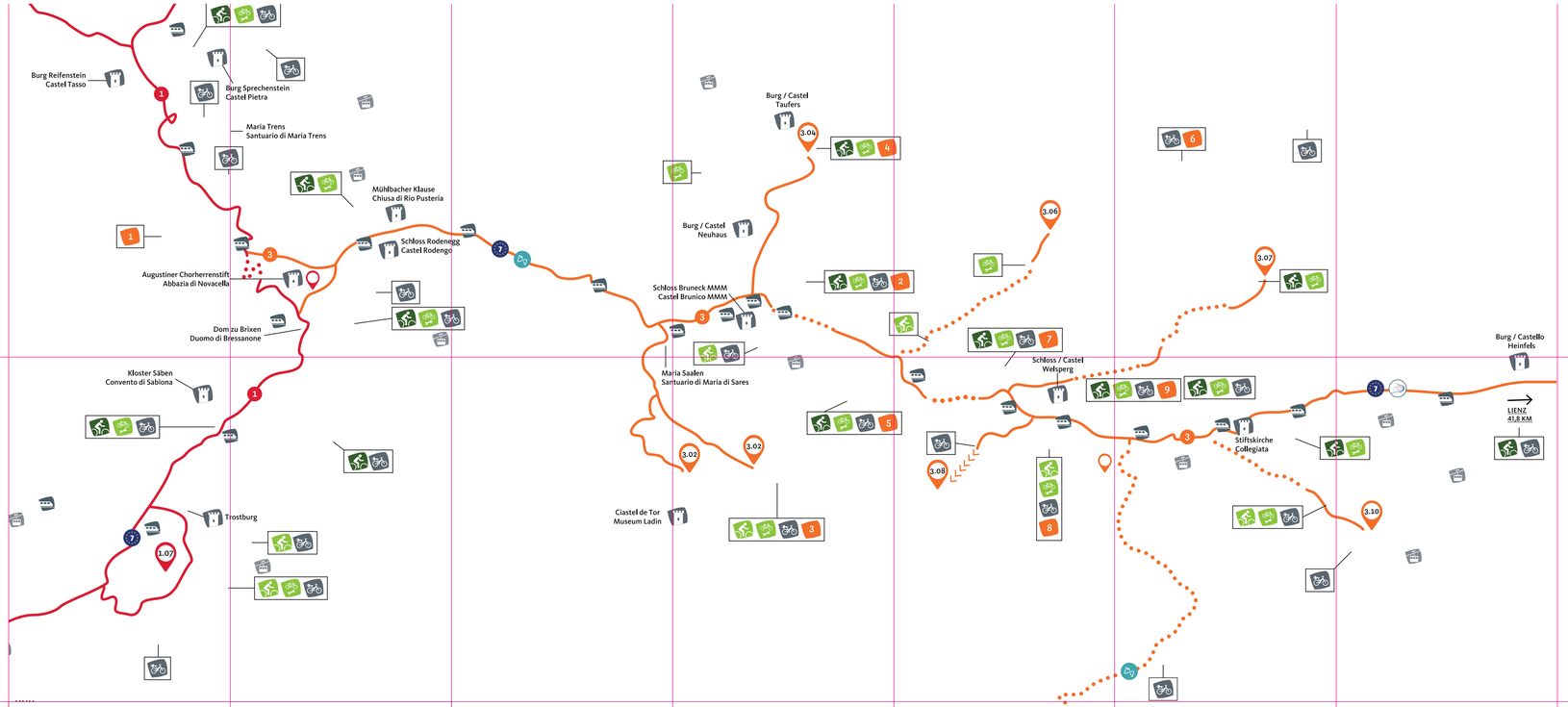
bett+bike adfc
bett+bike sport adfc

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 "bike sharing 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 bicicletta
- 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
- Verkehrsberuhigte Straße ab Mitte Juli bis Mitte September / Traffico limitato da metà luglio a metà settembre
- Radroute Brenner – Bozen / Ciclabile Brennero – Bolzano
- 112 Notrufnummer / Numero d'emergenza
- Distanz / Distanza
- Anstieg / Salita
- Abstieg / Discesa
- 1 Highlights
- Ausflugtipps / Il nostro consiglio
- Gut zu wissen / Buono a sapersi

Weitere nützliche Informationen
Ulteriori informazioni utili

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

Mobilität vor Ort
Mobilità in Alto Adige
suedtirolmobil.info

bikemobil Card
suedtirolmobil.info/bikemobil-card

Radverleihe
Noleggio bici
suedtirol.info/radverleih

Fahrradfreundliche Unterkünfte
Alloggi per ciclisti
suedtirolmobil.info

Österreichische Bundesbahn
Ferrovie Austriache
oebb.at

Faszinierende Fernradrouten durch Südtirol
Affascinanti ciclovie a lunga percorrenza attraverso l'Alto Adige

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
Forte di Fortezza

2 Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde
Museo provinciale degli usi e costumi

3 Naturparkhaus / Centro visite
Fanes-Senes-Prags

4 Reinbach Wasserfälle
Cascate di Riva

5 Kinderwelt / Mondo Bimbi & MTB Skill Area

6 Antholzer See
Lago di Anterselva

7 Minigolfplatz Welsberg
Campo da minigolf

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 obendrein noch eine umweltfreundliche Art die Natur zu genießen. Damit das Vergnügen aber auch sicher bleibt, sollte 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 anderen 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 che rispetta l'ambiente. Per divertirsi in sicurezza è fondamentale seguire 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 Pustertal mit den Seitentälern / Ciclabile Val Pusteria con le valli laterali
- Radroute Brenner – Bozen und Teilstrecken der Etschradroute an der Via Claudia Augusta / Ciclabile Brennero – Bolzano e tratti della ciclabile dell'Adige sulla Via Claudia Augusta
- 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
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 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
Auf 142 Kilometern 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** 2022, **Fotos | Foto** IDM Südtirol-Alto Adige/Manuel Kottersteger/Harald Wisthaler/Alex Moling/Alex Filz/Manuel Kottersteger; TV-Gitschtal/Harald Wisthaler; Brixen Tourismus/Georg Hofer; Gasser Hermann Maria; TV San Vigilio/Sac Martin; TV-Olang/Rolando; Touristinfo Sand in Taufers; **Text | Testi** Iris Nicolussi; **Grafische Gestaltung | Progetto grafico** 1ø1 marketing; **Panoramakarte | Cartina panoramica** www.cormac.info, any use, copy, reproduction and display of its contents is strictly prohibited; **Druck | Stampa** Athesia Druck