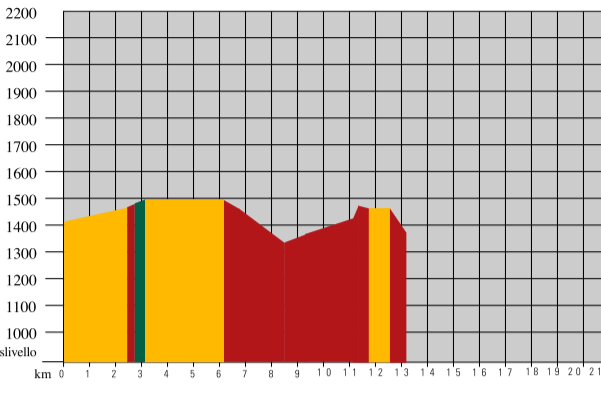


1 Alla scoperta dei Masì Ladini Die ladinischen Bauernhöfe erleben Discovering the Ladin farmhouses

Distanza - Distanz - Distance 13,6 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 360 m
Tempo- Zeit - Time 1h 30 min.



- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land
- Trial/Tragstück/Trial

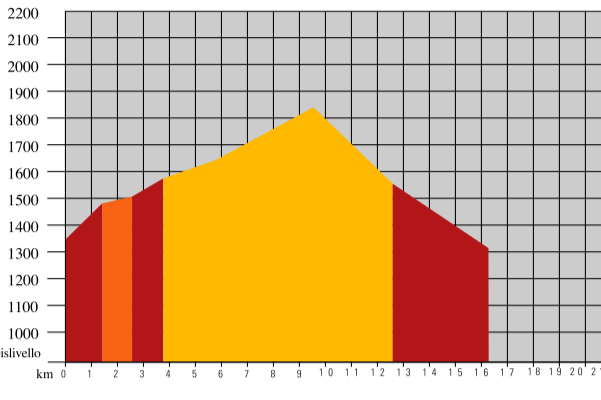
Caratteristica: escursione semplice, adatta anche per ciclisti poco allenati.
Descrizione: si parte dall'Associazione Turistica di La Villa (1433m), All'Hotel "Christiana" si imbecca la stradina che scende al torrente e si prosegue in direzione di Corvara. Dopo 2,5 km si attraversa il ponte di legno e si sale sulla statale all'altezza dell'Hotel "Cristallo".

Charakteristik: Leichte Tour, geeignet für weniger durchtrainierte Radfahrer. Kulturell zu empfehlen.
Beschreibung: Start beim Tourismusverein in La Villa. Wir nehmen den Weg, der neben dem Hotel "Christiana" zum Gaderbach führt und folgen der Beschilderung nach Corvara.

General introduction to the trip: easy excursion - even for cyclists who are not well-trained.
Description of the trip: the departure point is the Tourist Office in La Villa (1433 m). At the Hotel "Christiana" you follow the lane that leads down to the river and then continue direction Corvara.

4 La Val - Coz - Armentara

Distanza - Distanz - Distance 17,1 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 525 m
Tempo- Zeit - Time 1 h 45 min.



- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land

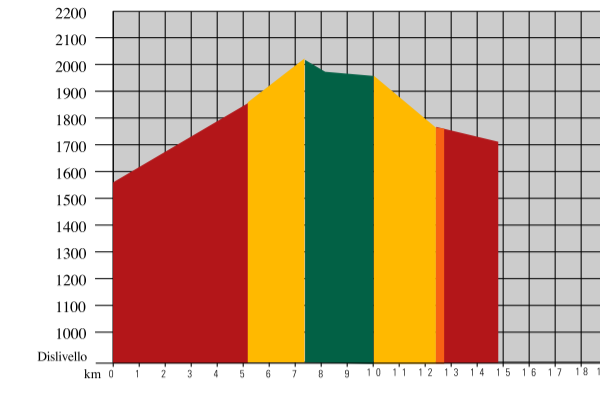
Caratteristica: si percorrono sentieri attraverso i prati dell'Armentara ai piedi del massiccio di S.Croce. Escursione semplice da affrontare con un minimo di allenamento.
Descrizione: Si parte dal centro di La Val a quota 1352 m e si segue la strada in direzione di Cians. Attraversato l'abitato si prosegue fino alla chiesetta di S.Barbara ed al vecchio centro storico del paese.

Charakteristik: eine leichte Tour, welche durch die einmalige Wiesenlandschaft von Armentara führt.
Beschreibung: Wir starten beim Tourismusverein in La Val und folgen der Straße aufwärts Richtung Cians. Nach Durchquerung der Siedlung Cians fahren wir weiter hinauf zum Barbara-Kirchlein und zum alten Dorfkerl.

General introduction to the trip: follow paths across the meadows of Armentara at the bottom of the S.Croce mountain. An easy excursion without the need of much prior training.
Description of the trip: starting from the centre of La Val at an altitude of 1352 m you follow the road direction Cians. Cross the hamlet and continue to the chapel of S. Barbara and the old village centre.

7 Giro del Chertz Chertz Runde Tour of the Chertz

Distanza - Distanz - Distance 14,6 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 545 m
Tempo- Zeit - Time 1 h 30 min.



- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land

Caratteristica: escursione di media difficoltà. Il percorso si snoda in parte su strada carrozzabile, in parte su sterrati e sentieri di alta montagna.
Descrizione: dal centro di Corvara si sale al Passo Campolongo lungo la statale. All'altezza dell'Hotel "Laguseci" si imbecca a sinistra lo sterrato per il rifugio Chertz. Arrivati in cima si percorre il sentiero verso il rif. La Marmotta.

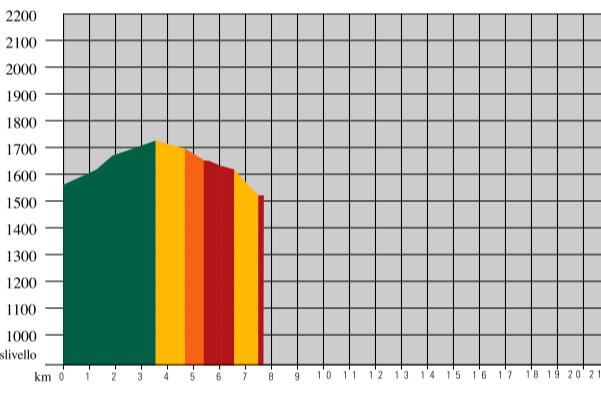
Charakteristik: mittelschwere Tour. Auf dem Chertz-Plateau genießt man eine herrliche Sicht auf die Marmolata und auf die Sellagruppe.
Beschreibung: Vom Zentrum von Corvara steigt man auf die asphaltierte Staatsstraße zum Campolongo Paß hinauf. Beim Hotel "Laguseci" angeht man nach links auf den Schotterweg ab Richtung Chertz-Hütte.

General introduction to the trip: a medium-difficult trip. The route takes in lanes used by vehicles as well as gravel paths and high mountain tracks.
Description of the trip: from the centre of Corvara you take the main road to Passo Campolongo. Once at the Hotel "Laguseci" go left along the track to the Chertz refuge.



2 Alle Cascate del Pisciadù Zu den Pisciadù Wasserfällen The Pisciadù Waterfalls

Distanza - Distanz - Distance 8,2 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 320 m
Tempo- Zeit - Time 60



- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land

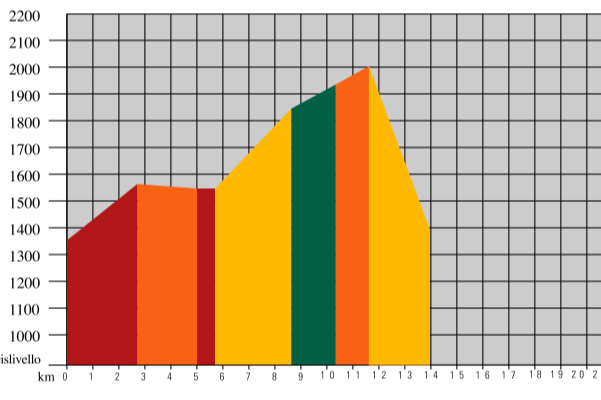
Caratteristica: escursione semplice con partenza da Corvara, attraverso il fitto bosco ai piedi della Sella.
Descrizione: dalla cabinovia del Boè si imbecca il sentiero che attraversa il bosco Borest in direzione di Colfosco e che dopo 3,5 km conduce ai piedi delle cascate Pisciadù.

Charakteristik: Einfache Tour, geeignet auch für weniger erfahrene Radfahrer.
Beschreibung: Start wird bei der Kabinenbahn Boè in Corvara. Wir nehmen den Weg, welcher den Borest-Wald durchquert und nach Colfosco führt.

General introduction to the trip: easy excursion starting from Corvara, through a thick wood towards Colfosco.
Description of the trip: from the Boè cable car you take the path through the Borest wood direction Colfosco that leads to the bottom of the Pisciadù waterfalls.

5 S. Leonardo - Armentara - S. Croce S.Leonardo - Armentara - Heiligkreuz

Distanza - Distanz - Distance 14,2 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 715 m
Tempo- Zeit - Time 1 h 45 min.



- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land

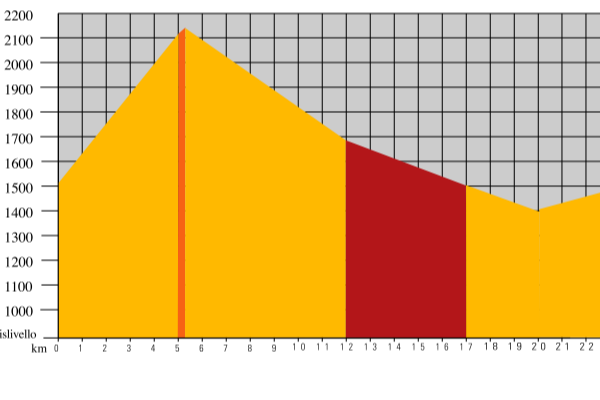
Caratteristica: escursione di media difficoltà. A tratti bisogna scendere dal sellino e spingere a piedi la bicicletta. Tutti gli sforzi verranno lautamente ricompensati dalla fantastica vista sul monte Santa Croce.
Descrizione: Partendo dalla chiesa parrocchiale di S. Leonardo ci si dirige a nord verso gli abitati di Ciastel - Valgiariè percorrendo una strada intermediale asfaltata.

Charakteristik: eine nicht allzu schwierige Tour, welche einige Schiebepassagen aufweist. Für die Mühen wird man auf dieser erlebnisreichen Tour ausreichend mit fantastischen Blicken auf die umliegende Bergwelt entschädigt.
Beschreibung: Wir starten bei der Pfarrkirche S. Leonardo und fahren auf der asphaltierten Straße zu den Weilern Ciastel und Valgiariè. In Valgiariè angeht, folgen wir der Beschilderung "La Val".

General introduction to the trip: the excursion is of medium difficulty. In some parts it is necessary to get off your bike and push it. All your efforts, however will be rewarded with the fantastic views of the Santa Croce Mountain.
Description of the trip: Leave the parish of S. Leonardo and head north toward Ciastel - Valgiariè cycling along an asphalt farm road.

8 Altopiano del Pralongià Die Hochebene des Pralongià Plateau of Pralongià

Distanza - Distanz - Distance 25 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 680 m
Tempo- Zeit - Time 2 h 30 min.



- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land

Caratteristica: itinerario di media difficoltà molto panoramico e ben pedalabile.
Descrizione: dal parcheggio della cabinovia del Piz Sorega in San Cassiano si imbecca il sentiero sterrato nr. 22 in direzione Pralongià passando attraverso praterie e malghe.

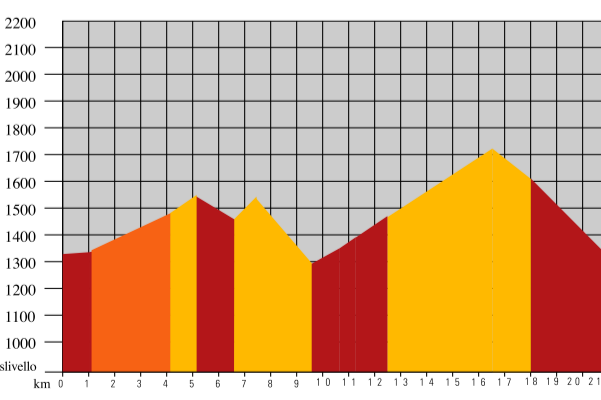
Charakteristik: Tour mit mittlerem Schwierigkeitsgrad, Panoramaweg.
Beschreibung: Vom Parkplatz der Kabinenbahn Piz Sorega in San Cassiano startet die Tour auf dem Schotterweg Nr. 22 Richtung Pralongià, passing grassland and alpine summer pastures.

General introduction to the trip: itinerary of medium difficulty with beautiful views and ideal terrain for bikers.
Description of the trip: from the parking area of the cable car of Piz Sorega in San Cassiano you take the forest path nr. 22 direction Pralongià, passing grassland and alpine summer pastures.



3 (hí Jus - uel

Distanza - Distanz - Distance 22,3 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 675 m
Tempo- Zeit - Time 2h



- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land

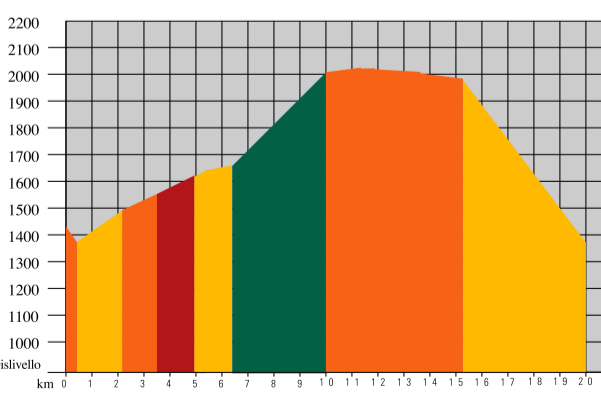
Caratteristica: quest'escursione viene consigliata per il fantastico panorama di cui si gode lungo il percorso. Gran parte dei sentieri sono piuttosto semplici, non mancano però alcuni tratti impegnativi e delle salite difficili.
Descrizione: si parte dall'Associazione Turistica di Pedraces, imboccando la statale in direzione di Brunico. Dopo 1 chilometro si gira a sinistra (centralità elettrica) in direzione Costa.

Charakteristik: die leichte bis mittelschwere Tour weist einige schwierige Anstiege auf. Wegen der panoramischen Aussicht sehr empfehlenswert.
Beschreibung: Wir starten beim Tourismusverein in Pedraces und folgen der Staatsstraße Richtung Bruneck. Nach einem Kilometer (Elektrizitätsturm) zwingen wir links ab Richtung Costa und folgen der Beschilderung nach Gronos-Aiatè.

General introduction to the trip: this excursion is recommended for its fantastic panoramic view that can be admired throughout the trip. The majority of the paths are quite easy but there are still some difficult parts including some steep ascents.
Description of the trip: the departure point is at the Tourist Office in Pedraces, where you take the main road direction Brunico.

6 Altipiano Störes - Pralongià - Piz La Villa Störeswiesen - Pralongià - Piz La Villa Altipiano (Plateau) Störes - Pralongià - Piz La Villa

Distanza - Distanz - Distance 20,4 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 750 m
Tempo- Zeit - Time 2 h 30 min.



- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land

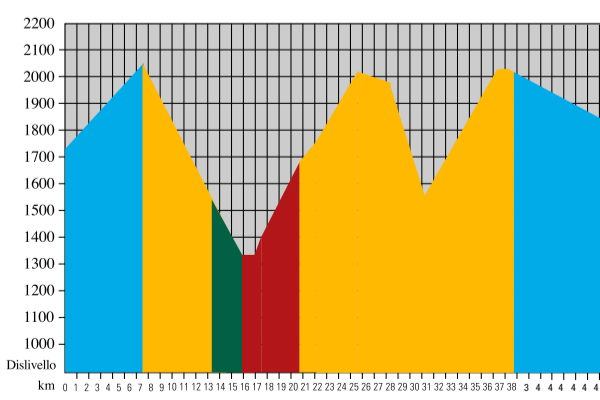
Caratteristica: percorso abbastanza impegnativo e molto panoramico.
Descrizione: dall'Associazione Turistica di La Villa si scende al torrente immettendosi sul sentiero sterrato che porta a S.Cassiano. Giunti alla cabinovia Piz Sorega si imbecca la strada statale fino all'Armentarola.

Charakteristik: schwierige Tour, für guttrainierte MtB-Fahrer. Wunderschöne Aussicht auf die Bergwelt von Alta Badia.
Beschreibung: Start beim Tourismusverein in La Villa. Wir fahren zum Gaderbach hinunter und folgen dem Wanderweg nach S.Cassiano dem Bach entlang.

General introduction to the trip: difficult trip with a wonderful panoramic view.
Description of the trip: from the Tourist Office in La Villa descend to the river and take the path that leads to S.Cassiano.

9 Parco Naturale Fanes - Senes - Braies Im Naturpark Fanes - Senes - Braies Nature Park Fanes - Senes - Braies

Distanza - Distanz - Distance 44,5 km
Dislivello tot. - Höhenmeter - Altitude covered 1890 m
Tempo- Zeit - Time 6 h 30 min.

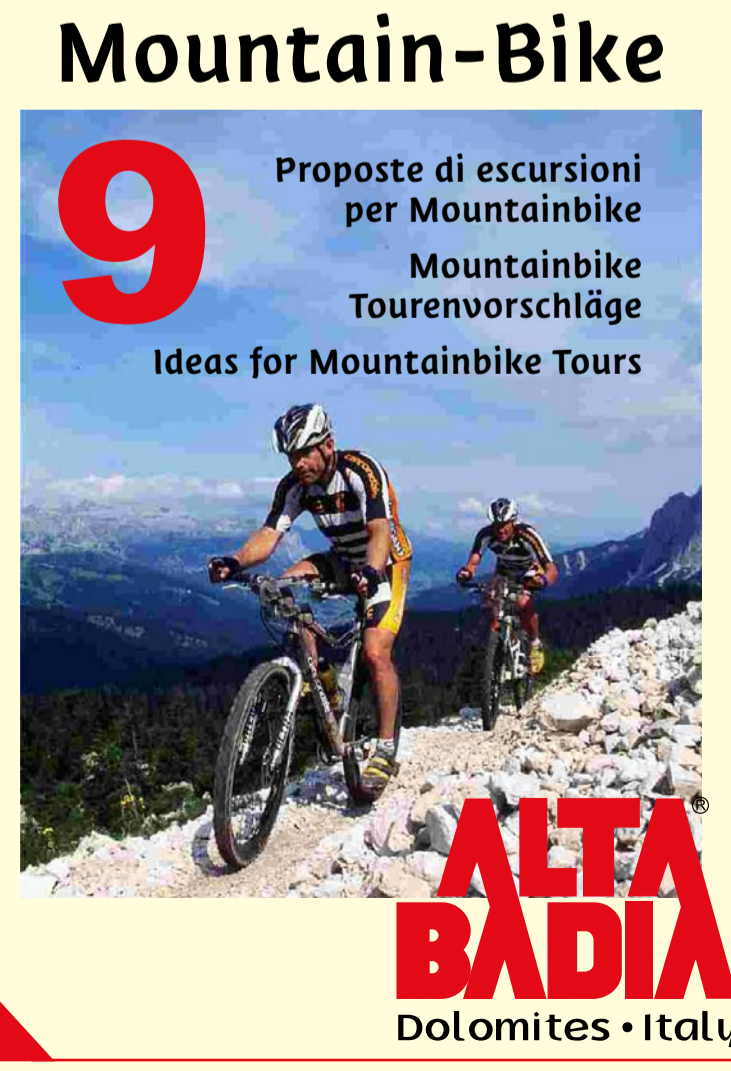


- Asfalto/Teer/Asphalt
- S. Forestale/Forstweg/Dirt road
- Sentiero/Weg/Trail
- Sottobosco/Wald/Wood land
- Trial/Tragstück/Trial

Caratteristica: escursione molto impegnativa, a tratti poco pedalabile. È indubbiamente uno degli itinerari più panoramici che le Dolomiti possono offrire.
Descrizione: dalla Capanna Alpina all'Armentarola si sale al Col d'Lochia per il sentiero nr. 11 (si spinge la bici per 2 km ca.).

Charakteristik: schwierige Tour - nur für gute Biker gedacht. Diese Tour zählt zu den schönsten MtB-Erlebnissen der Dolomiten.
Beschreibung: Bei der Capanna Alpina oberhalb von S.Cassiano folgen wir der Beschilderung Große Fanes Alm/Malga Fanes Grande" und erreichen nach einem 2 km langen Schiebestedel den Paß „Col d'Lochia“.

General introduction to the trip: very difficult trip, at times difficult to cycle on. It is undoubtedly one of the most panoramic trips that the Dolomites can offer.
Description of the trip: from the Capanna Alpina at Armentarola go up to the Col d'Lochia via path nr. 11 (you have to push the bike for about 2 km).



Mountain-Bike

Proposte di escursioni per Mountainbike
Mountainbike Tourenvorschläge
Ideas for Mountainbike Tours

9

ALTA BADIA Dolomites Italy