



**RODAVAL**  
 Talradweg der St. Ulrich, St. Christina und Wolkenstein  
 miteinander verbindet |  
 ciclabile che collega Ortisei, S. Cristina e Selva  
 cycle pass connecting Ortisei, S. Cristina and Selva

DOLOMITENREGION SEISER ALM / REGIONE DOLOMITICA ALPE DI SISI	
<b>VÖLS AM SCHLERN   FIÈ ALLO SCILIAR (A2)</b>	
Hofer Alpi-Runde	16,6 km   680 hm
Tour alla malga Hofer Alpi	16,5 km   580 hm
Schnaggenkreuz-Runde	0,4 km   -36 hm
Giro Schnaggenkreuz	0,6 km   -72 hm
Variante Schnaggenkreuz-Runde I	7,1 km   410 hm
Variante Giro Schnaggenkreuz I	4,9 km   490 hm
Variante Schnaggenkreuz-Runde II	7,9 km   301 hm
Variante Giro Schnaggenkreuz II	7,3 km   220 hm
Variante Tschafon	
Variante Monte Cavone	
Verbindung Eisaktal I	
Colleamento Valle Isarco I	
Verbindung Völs Aicha-Tiers	
Colleamento Aicha di Fiè-Tiers	
Verbindung Völs-Seis	
Colleamento Fiè-Siusi	
<b>KASTELRUTH   CASTELROTTO (B1)</b>	
Tagusens-Runde	12,8 km   510 hm
Giro di Tagusa	11,3 km   500 hm
Marinzen-Tour	28,3 km   1130 hm
Tour di Marinzen	4,8 km   80 hm
Pulafatsch-Umrandung	1,8 km   170 hm
Colleamento Valle Isarco II	
Verbindung Eisaktal II	
Colleamento Valle Isarco II	
<b>SEIS AM SCHLERN   SISI ALLO SCILIAR (B2)</b>	
Tour di S. Oswald	16,9 km   690 hm
Tour di S. Oswald	9,6 km   830 hm
Verbindung Seis-Compatsch	
Colleamento Siusi-Compatsch	
Schlern-Rosengarten Ronda	80,5 km   2400 hm
Royal Dolomites Ronda	102,6 km   4580 hm
Royal Dolomites Tour	
<b>TIERS AM ROSENGARTEN   TIRES AL Catinaccio (B3)</b>	
Verbindung Nigerpas	5,1 km   560 hm
Colleamento Passo Nigra	
E-Bike Tour Platfatsch - Haniger	16,7 km   852 hm
E-Bike Tour Platfatsch - Haniger	
<b>COMPATSCH (C1)</b>	
Panorama-Tour Seiser Alm / Groden	36,0 km   680 hm
Tour panoramico Alpe di Siusi / Val Gardena	22,6 km   850 hm
Tour dei Rifugi dell'Alpe di Siusi	1,9 km   300 hm
Zufahrt Tierser Alpi	
Accesso al Rifugio Alpe di Tiers	41,0 km   1030 hm
Durantal-Tour gegen den Uhrzeigersinn	10,1 km   350 hm
Tour Val Duron senso antiorario	5,8 km   108 hm
Spitzbühl-Runde	4,4 km   170 hm
Giro dello Spitzbühl	
Variante La Buja	
Variante La Buja	
Variante Roszähne	
Variante Dent di Terrarossa	
Verbindung Compatsch-Sellaronda	
Colleamento Compatsch-Sellaronda	
<b>GRÖDEN   VAL GARDENA</b>	
Talradweg / Ciclabile / cycle path	
<b>ST. ULRICH   ORTISEI (D1)</b>	
Tour panoramico Val Gardena / Alpe di Siusi	36,0 km   680 hm
Family Tour Annatai	2,9 km   110 hm
Family Tour Val d'Erna	14,1 km   930 hm
Raschötz-Tour	2,9 km   10 hm
Tour Resciesa	
Variante Raschötz Tour	
<b>ST. CHRISTINA I. S. CRISTINA (E1)</b>	
Mont Seura-Tour	19,4 km   850 hm
Mont Seura-Tour Variante	9,3 km   190 hm
Tour Mont Seura variante	24,2 km   910 hm
Regensburger Hütte-Runde	24,2 km   910 hm
Tour Rifugio Firenze	2,9 km   390 hm
St. Jakob - Regensburger Hütte-Runde	
Tour San Giacomo - Rifugio Firenze	
Variante Regensburger Hütte-Runde	
Variante Tour Rifugio Firenze	
<b>WOLKENSTEIN   SELVA VAL GARDENA (F1)</b>	
Panoramator La Selva / Seiser Alm	24,8 km   870 hm
Tour Panoramico La Selva / Alpe di Siusi	41,5 km   1750 hm
Durantal-Tour im Uhrzeigersinn	14,9 km   190 hm
Tour Val Duron senso orario	29,6 km   220 hm
Trail Arena Tour	4,5 km   640 hm
Trail Arena Tour	
Variante Grodenjoch-Tour	
Variante Tour Passo Gardena	
Sassolungo Tour	15,3 km   90 hm
Sassolungo Tour	
<b>EGGENTAL   VAL D'EGA</b>	
<b>WELSCHNOFEN   NOVA LEVANTE (B4)</b>	
Carezza Trail	4,4 km   20 hm   -581 hm
Carezza Trail	0,9 km   0 hm
Pumpiline	
Pumpiline	
Höfe Tour	26,3 km   882 hm
Giro dei Mezi	14 km   11 hm
Verbindung Hagner Alm	
Colleamento Malga Hagner	
Verbindung Tschien	11,0 km   483 hm
Colleamento Tschien	
Trail Tour König Laurin	29,3 km   1368 hm
Trail Tour di Re Laurino	
<b>KARERSEE   CAREZZA (C4)</b>	
Karer See Tour	22,8 km   841 hm
Giro del Lago di Carezza	
<b>FASSATAL   VAL DI FASSA</b>	
Fassa & Fiemme Dolomites cycling route	47,5 km   10 hm
<b>MOENA (D4)</b>	
Moena - Karerpass - Soraga - Moena	19,4 km   587 hm
Moena - Passo Costalunga - Soraga - Moena	
<b>POZZA DI FASSA (D4)</b>	
Pozza - Mazzin - Muncion - Gardecchia - Pozza	22,0 km   861 hm

**TRAIL TOLERANCE**  
 Die Wege benutzen Wanderer und Biker  
 gemeinsam! Wanderer haben Vorrang!  
 I sentieri vengono usati sia da  
 escursionisti che ciclisti! Gli escursionisti  
 hanno la precedenza!  
 Hikers and bikers are sharing the trails.  
 Hikers have priority.

- Info**
- Sessellift | Seggiovia | Chairlift
- Gondelbahn | Cabinovia | Gondola
- Selbahn | Funivia | Cableway
- Standseilbahn | Funicolare | Funicular
- Life (im Sommer geöffnet, MTB-Transport)
- Impianti di risalita (aperti in estate, trasporto MTB)
- Lifts (open in summer, MTB-transport)
- Life (im Sommer geöffnet, KEIN MTB-Transport)
- Impianti di risalita (aperti in estate, NO trasporto MTB)
- Lifts (open in summer, NO MTB-transport)
- Parkplatz | Parcheggio | Parking
- Museum | Museo | Museum
- Restaurants / Hütten / Einkehrmöglichkeiten
- Ristoranti / Baite / Refreshments
- Restaurants / Huts / Refreshments
- Schutzhütten / Hotels | Rifugi / Hotels | Refuges / Hotels
- Schloss | Castello | Castle
- E-bike Verleih | Noleggio e-bike | e-bike rental
- Bike Verleih | Noleggio biciclette | Bike rental
- E-bike Ladestation | Ricarica e-bike | e-bike charging
- Werkstatt | Punto riparazione biciclette | Repairation
- Startpunkte | Punti di partenza | Starting points
- extrem schwer | estremamente pesanti | extremely difficult
- MTB Strecken | Percorsi MTB | MTB routes
- MTB Strecken Varianten
- Percorsi MTB varianti | Alternative MTB routes
- Verbindungen MTB | Strecken/Colleamenti percorsi MTB | Connections MTB tracks
- Gemeindestraßen | Strade secondarie | Secondary roads
- Landstraßen | Strade principali | Primary roads
- Bundesstraßen | Strade statali | Main roads

Tel emergenza  
 Notruf  
 Emergency  
**112**

Raiffeisen  
 Raiffeisen

0 0,5 1 1,5 2km





**Guest Info**

Ihr digitaler Urlaubsbegleiter!  
Alle Infos und Events auf einem Blick!  
Il Suo compagno di vacanza digitale!  
Tutte le informazioni e gli eventi in un colpo d'occhio!  
Your digital holiday companion!  
All information and events at a glance!  
seiseralm.guestnet.info

**INFO**

**SEISER ALM | ALPE DI SISI**  
info@seiseralm.it  
Tel. +39 0471 709600  
www.seiseralm.it | www.mtb-dolomites.com

Impressum:  
Konzept, Kartographie & Grafik (2024):  
max2 gmbh - sign & design, Innsbruck  
www.max2.at

**COMPATSCH (C2)**

**213** Panorama-Tour Gröden-Seiser Alm | 36,0 km | 1970 hm  
Tour panoramico Val Gardena-Alpe di Siusi

START: Compatsch-Seiser Alm | Alpe di Siusi  
Panorama → Goldknopf → Mahlknechtühle | Rif. Molignon → Tirlir → SALTRIA → Monte Pana - Straße | strada | street → ST. CHRISTINA | S. Cristina → Radweg bis St. Ulrich | pista ciclabile fino a Ortisei | cycling path to St. Ulrich → Seiser Alm | Alpe di Siusi → COMPATSCH

**284** Spitzbühl-Runde | Giro dello Spitzbühl | 10,1 km | 350 hm  
Spitzbühl loop route

START: Compatsch-Seiser Alm | Alpe di Siusi  
Straße bergauf bis Talsation Spitzbühl, Olmstodi | discesa su strada fino stazione a valle seggiovia Spitzbühl, Olmstodi | uphill on road until Spitzbühl valley station, Olmstodi → Runger → SPITZBUHL → Laurin → Panorama → Heualm → Tueno → Gostner → COMPATSCH

**VÖLS AM SCHLERN | FIÈ ALLO SCILIAR (A2)**

**249** Hofer Alpi-Tour | 16,6 km | 680 hm  
Tour alla malga Hofer Alpi | Hofer Alpi hut loop route

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fiè allo Sciliar | Tourist office Völs am Schlern  
Hofer Alpi → Tirlir → St. Anton | S. Antonio → Radweg bis ST. KONSTANTIN | pista ciclabile fino S. Costantino | cycling path to St. Konstantin → Landesstraße überqueren | attraversare la strada provinciale | cross the main road → VÖLSER WEIHER | LAGHETTO DI FIÈ | Völs/Weier lake → TUFF → Hofer Alpi → Völs am Schlern | Fiè allo Sciliar

**255** Schnaggenkreuz-Runde | Giro Schnaggenkreuz | 16,5 km | 580 hm  
Schnaggenkreuz loop route

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fiè allo Sciliar | Tourist office Völs am Schlern  
Obervöls | Fiè di Sopra → Ums | Umes → SCHNAGGENKREUZ → Völs/Alpe | Aica di Fiè → SCHLOSS PROSELS | Castel Prösel | Prösel Castle → Völs am Schlern | Fiè allo Sciliar

**KASTELRUTH | CASTELROTTO (B1)**

**260** Tagusens-Runde | Giro di Tagusa | 12,8 km | 510 hm  
Tagusens loop route

START: Kastelruth | Castelrotto → Despar Dolomiti Coop Konsum Markt → rechts bergauf auf Tioslerweg | salita sulla Via Tiosler a destra | uphill on the street Tioslerweg on the right → Tiosels → Sabina → TAGUSENS | Tagusa → TISENS | Tsiana → Kastelruth | Castelrotto

**264** Marinzén Tour | Tour di Marinzén | 11,3 km | 500 hm

START: Kastelruth | Castelrotto → Despar Dolomiti Marinzénweg | Via Marinzén → Schererpiazl | Spiazios Scherer | Schererpiazl clearing → INFOPPOINT ST. VALENTIN | S. Valentino → nach Kehre 2 links abbiegen | girare a sinistra dopo tornante 2 | turn left after turn 2 → MARINZEN → Schafstall → Wasserebene → KASTELRUTH | Castelrotto

**TIERS AM ROSENGARTEN | TIRES AL CATINACCIO (B3)**

**269** Verbindung Nigerpäss | Collegamento Passo Nigra | 5,1 km | 560 hm  
Nigerpäss link trail

START: Busbahnhof St. Zyprian | S. Cipriano autostazione | Bus station St. Zyprian  
Forstweg bergauf | salita su strada forestale | uphill on forest trail → NIGERPÄSS | PASSO NIGRA

**398** E-Bike tour Platötsch – Haniger | 16,7 km | 852 hm

START: Busbahnhof St. Zyprian | S. Cipriano autostazione | Bus station St. Zyprian  
Landesstraße bergauf bis Bushaltestelle Platötsch | salita su strada provinciale fermata Platötsch | uphill on main street until bus stop Platötsch → links abbiegen | girare a sinistra | turn left → Platötsch → HANIGER → Abfahrt auf Forst- und Landesstraße | discesa su strada forestale e provinciale | downhill on forest trail and main street → ST. ZYPRIAN | S. CIPRIANO

**EGGENTAL | VAL D'EGA (D4)**

**358** Höfe Tour | Giro dei Masi | Farm Tour | 22,9 km | 791 hm

**360** Verbindung Hagner Alm | Collegamento Malga Hagner | Hagner Alm link | 1,4 km | 11 hm

**361** Verbindung Tschein | Collegamento Tschein | Tschein link trail | 11,0 km | 483 hm

**359** Trail Tour König Laurin | Trail Tour di Re Laurino | King Laurin Trail Tour | 29,3 km | 1368 hm

**301** Carezza Trail | 8,7 km | 20 hm | -581 hm

**357** Pumplinn | 0,9 km | 0 hm

**356** Karer See Tour | Giro del Lago di Carezza | Lake Carezza Tour | 22,8 km | 841 hm

Details to den Touren:  
Percorsi dettagliati:  
Detailed tours:

**VERHALTENSGEBOTE**

- Am Berg grüßt man sich aus Tradition und das gilt für Biker und Wanderer
- Vorfahrt den Fußgängern
- Respektiere die Beschilderung und bleib auf den Trails/Wegen
- Weidegatter schließen und Tiere nicht erschrecken/streicheln
- Immer so schnell fahren, dass man im Notfall anhalten kann (Fahren mit Voraussicht)
- Richtig bremsen um Trails, Wege und Schotterstraßen nicht zu beschädigen

**REGOLE COMPORTAMENTALI:**

- In montagna ci si saluta, questa è la tradizione e vale sia per i bikers che per gli escursionisti
- Lasciare il passo ai pedoni
- Rispettare la segnaletica e rimani sui sentieri/trail
- Chiudere i cancelli dei pascoli e non spaventare/accarezzare gli animali.
- Guidare sempre a velocità controllata per potersi fermare in caso di emergenza (guidare con lungimiranza).
- Frenare con prudenza, senza rovinare trail, sentieri e strade sterrate

**CLIO! HELLO!**

**GITE GUIDATE**

**FARHE MIT EINEM MTB-GUIDE:**

- er zeigt dir wo es lang geht
- er erzählt über Land, Leute, Geschichte und Tradition
- er hilft bei technischen Pannen oder bei Unfällen
- er zeigt dir wie man richtig fährt (Fahrttechnik-Tipps)
- er wählt die für dich und dein Fahrkönnen geeigneten Wege
- er kennt die schönsten Ecken und Winkel und die besten Hütten

**FATEVI GUIDARE DA UNA GUIDA MTB, PERCHÉ:**

- vi mostra dove andare
- vi parla del paese, della gente, della storia e delle tradizioni
- vi aiuta in caso di guasti tecnici o incidenti
- vi mostra come guidare (consigli di tecnica di guida)
- sceglie i percorsi più adatti a voi e alle vostre capacità di guida
- conosce gli angoli più belli e le baite migliori

**RIDE WITH A MTB-GUIDE:**

- he shows you where to go
- he tells you about country, people, history and tradition
- he helps in case of technical issues or accidents
- he shows you how to ride (riding technique tips)
- he chooses the most suitable routes for you and your riding skills
- he knows the most beautiful corners and the best huts

**RULES OF CONDUCT:**

- On the mountain you greet each other, this is tradition and this applies to bikers and hikers
- Give way to pedestrians
- Respect signage and stay on the trail/path
- Close pasture gates and don't scare/stroke animals
- Always ride in a way that allows you to stop in case of emergency (ride with foresight)
- Use your brakes smoothly in order not to ruin trails, paths and gravel roads

**CHECKLIST**

- CASCO DA BICI  
Fahrradhelm - Bike helmet
- OCCHIALI DA SOLE  
Sonnenbrille - Sun glasses
- GUANTI MTB  
Handschuhe - MTB Gloves
- SCARPE BUONE  
Gute Schuhe - Good shoes
- ABBIGLIAMENTO DA BICI  
Fahrradbekleidung - Bike wear
- BORRACCIA E SNACK  
Verpflegung - Drink and snacks
- PROTEZIONI  
Protektoren - Protective pads

**DOLOMITES SEISER ALM**  
KASTELRUTH – SEIS – VÖLS – TIERS

**MTB Map**  
Seiser Alm / Gröden  
Alpe di Siusi / Val Gardena

**Seiser Alm Hütten-Tour | 22,6 km | 850 hm**  
Tour dei rifugi dell'Alpe di Siusi | Seiser Alm hut tour

START: Compatsch-Seiser Alm | Alpe di Siusi  
Panorama → GOLDKNOPF → Mahlknechtühle | Rif. Molignon → Tirlir Alm → ZALLINGER → Saltria → COMPATSCH

**282** Durontal-Tour gegen den Uhrzeigersinn | 41,0 km | 1030 hm  
Tour Val Duron senso antiorario | Duron Valley counter-clockwise

START: Compatsch-Seiser Alm | Alpe di Siusi  
Panorama → Goldknopf → Mahlknechtühle | Rif. Molignon → Mahlknechtöchl | PASSO DURON → Durontal | Val Duron → CAMPITELLO DI FASSA → Campitello-Col Rodella → Sellajoch | PASSO SELLA → Emilio Comici Hütte | Rif. Emilio Comici → Monte Séura → SALTRIA → Compatsch

**Variante Tschafon | 7,1 km | 410 hm**  
Variante Monte Cavone | Tschafon variant

Variante zur Schnaggenkreuz-Runde | variante al Giro Schnaggenkreuz | variant to the Schnaggenkreuz loop route  
Ums | Umes → Schönblick → Schnaggenkreuz

**288** Verbindung Eisacktal I | Collegamento Valle Isarco I | Eisacktal Valley I link trail | 4,9 km | 490 hm

START: Azzwang | Campodazzo  
Völs/er Ried | Novale di Fiè → Völs am Schlern | Fiè allo Sciliar

**293** Verbindung Völs/Alpe-Tiers | Collegamento Aica di Fiè-Tires | Völs/Alpe-Tiers link trail | 7,9 km | 301 hm

START: Völs/Alpe | Aica di Fiè  
Landesstraße | strada provinciale | main street → Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → St. Zyprian | S. Cipriano

**Variante Moosbühel | 4,8 km | 80 hm**  
Variante collina Moosbühel | Moosbühel variant

Variante zur Tagusens-Runde | variante al giro di Tagusa | variant to the Tagusens loop route  
Sabina → Bühlweg | Vicolo Bühl → Lavogler Hof | Maso Lavogler | Lavogler farm → Bühlweg | Vicolo Bühl → bei Schild Dossertof links | al cancello Dossertof a sinistra | at the signpost Dossertof to the left → Tagusens | Tagusa

**288** Verbindung Eisacktal II | Collegamento Valle Isarco II | Eisacktal Valley II link trail | 1,8 km | 170 hm

former train stop Kastelruth → ST. OSWALD | S. Osvaldo → Seis am Schlern | Siusi allo Sciliar → KASTELRUTH | Castelrotto

**298** Puffatsch-Umrandung | Giro della Bullaccia | Puffatsch loop route | 28,3 km | 1130 hm

START: Kastelruth | Castelrotto → Despar Dolomiti Coop Konsum Markt → rechts bergauf auf Tioslerweg | salita sulla Via Tiosler a destra | uphill on the street Tioslerweg on the right → Tiosels → Sabina → ST. MICHAEL | S. Michele → Panider Sattel | Passo Pinei → St. Ulrich | ORTISEI → Seiser Alm | Alpe di Siusi → COMPATSCH → St. Valentin | S. Valentino → KASTELRUTH | Castelrotto

**SEIS AM SCHLERN | SISI ALLO SCILIAR (B2)**

**299** St. Oswald-Tour | 16,9 km | 690 hm

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern  
Landesstraße bis Abzweigung Mirabell | strada provinciale fino la deviazione Mirabell | main street to Mirabell junction → Rungghof → Teller → Kastelruth | Castelrotto → Tsians | Tsiana → ST. OSWALD | S. OSVALDO → Malenger Mühle | Mulino Malenger | Malenger Mill → SEIS AM SCHLERN | SISI ALLO SCILIAR

**290** Verbindung Seis-Compatsch | Collegamento Siusi-Compatsch | Seis-Compatsch link trail | 9,6 km | 830 hm

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern  
Henrik-Ibsen-Straße | Via Henrik-Ibsen → Trotzstraße | via Trotz → Landesstraße bergauf | salita su strada provinciale | uphill on main street → COMPATSCH → Seiser Alm | Alpe di Siusi

**FASSATAL | VAL DI FASSA (D4)**

**1** Fassa & Fiemme Dolomites cycling route | 47,5 km | 10hm

**908** Moena - Karerpass - Soraga - Moena | 19,4 km | 587 hm

**907** Pozza - Mazzin - Muncion - Gardaccia - Pozza | 22,0 km | 861 hm

Details to den Touren:  
Percorsi dettagliati:  
Detailed tours:

**BIKEREGION SEISER ALM / GRÖDEN DE**

**WICHTIG:** Bitte bleibt auf den offiziellen Bike-Routen, die in dieser Karte zu finden sind. Alle Wege, die nicht in der Karte eingetragen sind, sind aus verschiedenen Gründen nicht für die Nutzung mit einem Mountainbike oder E-Bike geeignet und dürfen daher nicht befahren werden.

Wir bitten um einen rücksichtsvollen und respektvollen Umgang mit Natur und Mensch. Herzlichen Dank!

Hinterlasse keine Spuren. Nimm deine Abfälle mit und entsorge diese umweltgerecht.

Nutze die Brunnen mit zertifiziertem Trinkwasser, um deine Radflasche unterwegs aufzufüllen.

Infos zur Fahrradmitnahme in den öffentlichen Verkehrsmitteln: [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)

**REGIONE MTB ALPE DI SISI / VAL GARDENA IT**

**IMPORTANT:** Tutti i tour elencati sulla cartina sono i tour MTB ufficiali. Tutti i sentieri che non appaiono sulla cartina non sono adatti all'uso della mountainbike o e-bike per vari motivi e non possono essere percorsi.

Il rispetto della natura e delle persone è essenziale per una convivenza pacifica. Grazie!

Non lasciare tracce. Vi preghiamo di riportare i propri rifiuti a casa, per smaltirli correttamente.

Utilizzate le fontane con l'acqua potabile certificata per riempire la vostra borraccia.

Informazioni sul trasporto bici sui mezzi pubblici: [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)

**Verbindung | Collegamento | 15,7 km | 310 hm**  
access route Sellaronda

START: Compatsch-Seiser Alm | Alpe di Siusi  
Saltria → MONTE PANA → Abfahrt auf Straße | discesa su strada | downhill on road → WOLKENSTEIN | Selva Val Gardena → Einstieg in die Sellaronda | Ingresso alla Sellaronda | Entry into the Sellaronda

**287** Variante Rosszähne | Denti di Terrarossa | 4,4 km | 170 hm

Variante zur Seiser Alm Hütten-Tour | variante al tour dei rifugi dell'Alpe di Siusi | variant to the Seiser Alm hut tour

**254** Zufahrt Tierser Alpi | 1,9 km | 300 hm  
Accesso al Rifugio Alpe di Tiers | Tierser Alpi hut access road

Zusatz zur Durontal-Tour | prolungamento del Tour Val Duron | extension of the Duron Valley tour  
ab Mahlknechtöchl | dal Passo Duron | from Passo Duron → steil aufwärts zum Schutzhaus TIERSER ALPI | ripidissima salita al Rif. Alpe di Tiers | exceptionally steep difficult ascent to the Tierser Alpi hut

**286** Variante la Buja | 5,8 km | 110 hm

Variante zur Seiser Alm Hütten-Tour | variante al tour dei rifugi dell'Alpe di Siusi | variant to the Seiser Alm hut tour

**Verbindung Völs-Seis | Collegamento Fiè-Siusi | Völs-Seis link trail | 7,3 km | 220 hm**

START: Tourismusverein Völs am Schlern | Associazione Turistica Fiè allo Sciliar | Tourist office Völs am Schlern  
St. Anton | S. Antonio → ST. KONSTANTIN | S. Costantino → SEIS AM SCHLERN | Siusi allo Sciliar → zurück über dieselbe Route → ritorno per lo stesso percorso | return on the same route

**Schlern-Rosengarten Ronda | Sciliar-Catinaccio Ronda | 80,5 km | 2400 hm**

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern  
Seiser Alm | Alpe di Siusi → COMPATSCH → Panorama → Goldknopf → Mahlknechtühle | Rif. Molignon → Mahlknechtöchl | PASSO DURON → Durontal | Val Duron → CAMPITELLO DI FASSA → Moena → KARERPASS | Passo di Costalunga → Nigerpäss | Passo Nigra → Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → Völs am Schlern | Fiè allo Sciliar → Seis am Schlern | Siusi allo Sciliar

**Royal Dolomites Tour | 102,6 km | 4580 hm**

START: Tourismusverein Seis am Schlern | Associazione Turistica Siusi allo Sciliar | Tourist office Seis am Schlern → St. Konstantin | S. Costantino → VÖLSER WEIHER | Laghetto di Fiè | Völs/Weier lake → Ums | Umes → Tiers am Rosengarten | Tires al Catinaccio → KARERPASS | Passo di Costalunga → Nigerpäss | Passo Nigra → Campitello di Fassa → Campitello-Col Rodella - Sellajoch | PASSO SELLA → Wolkenstein | Selva Val Gardena → REGENSBURGERHÜTTE | Rifugio Firenze → St. Ulrich | Ortisei → Seiser Alm | Alpe di Siusi → COMPATSCH → Seis am Schlern | Siusi allo Sciliar

Details to den Touren:  
Percorsi dettagliati:  
Detailed tours:

[www.mtb-dolomites.com](http://www.mtb-dolomites.com)

**BIKING REGION SEISER ALM / VAL GARDENA EN**

**IMPORTANT:** All tours listed on the map are official. All paths that do not appear on the map are for different reasons not suitable for use with a mountain bike or e-bike and should therefore not be ridden.

We ask for a considerate and respectful treatment of nature and fellow men. Thank you!

Don't leave traces. Take your waste back home and dispose of it appropriately.

Use the fountains with certified drinking water to fill up your bike bottle on the way.

Information about bicycle transport on public transport: [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)

Kondition | Endurance  
Alltenamento | Endurance

Technische Schwierigkeit | Technical Difficulty  
Difficoltà Tecnica | Technical Difficulty

Kondition mit eBike | Endurance with an eBike  
Alltenamento con TeBike | Endurance with an eBike

Technische Schwierigkeit mit eBike | Technical Difficulty with an eBike  
Difficoltà tecniche con TeBike | Technical Difficulty with an eBike

☆☆☆☆ sehr leicht | molto facile | very easy  
☆☆☆☆ leicht | facile | easy  
☆☆☆☆ mittel | moderato | moderate  
☆☆☆☆ schwer | difficile | difficult  
☆☆☆☆ sehr schwer | molto difficile | very difficult

extrem schwer | estremamente pesante | extremely difficult

**428 ROYAL DOLOMITES TOUR**

**LEITSYSTEM SEGNALETICA | SIGNAGE SYSTEM**

MTB Seiser Alm | Val Gardena

Richtung | direction  
Schwierigkeitsgrad | difficoltà | difficulty

Streckennummer & Name | numero & nome percorso | route number & name

Leicht | facile | easy  
Keine extreme Steigung, geringe konditionelle Fähigkeiten erforderlich.  
Non presenta particolari salite, non richiede particolari condizioni fisiche.  
No particular climbs and minimal conditional skills required.

Mittelschwer | difficoltà media | medium  
Teils steilere Anstiege, allgemeine Fitness und konditionelle Fähigkeiten erforderlich.  
A tratti salite piuttosto ripide, richiede una buona condizione e capacità fisiche.  
Occasional steeper sections, medium level of fitness and conditional skills required.

Schwer | difficile | difficult  
Extreme Steigungen möglich, gute bis sehr gute Kondition und regelmäßiges Training erforderlich.  
Tratti in pendenza estrema, presuppongono condizioni fisiche da buone a ottime e un allenamento continuo.  
Sleep sections, higher level of fitness and conditional skills required.

**SELLARONDA MTB TOUR**

**MTB TOUR CLOCKWISE 62,5 km | 370 hm**

**MTB TOUR ANTICLOCKWISE 58,6 km | 1050 hm**

**112**  
Notruf  
Tel. emergenza  
Emergency

**Bike-freundliche Unterkünfte**  
Alberghi "bike-friendly"  
Bike-friendly hotels

Auf der Suche nach dem richtigen Bike-Equipment?  
Alla ricerca dell'equipaggiamento giusto?  
Looking for the right bike-equipment?

**TICKETS | BIGLIETTI**

**DOLOMITI SUPERSUMMER CARD**  
120 Aufstiegsanlagen in 11 Dolomitenregionen  
120 impianti di risalita in 11 comprensori nelle Dolomiti  
120 lifts in 11 Dolomites regions

mehr Infos | maggiori informazioni | more info : [www.dolomitibikegalaxy.com](http://www.dolomitibikegalaxy.com)

**COMBI CARD**  
Für die Bike Region Seiser Alm  
Per la regione MTB Alpe di Siusi  
For the bike region Seiser Alm  
(inkl. | incluso | included bike transport)

mehr Infos | maggiori informazioni | more info : [www.seiseralm.it/seiseralmbahn](http://www.seiseralm.it/seiseralmbahn)

Für mehr Informationen zu Öffnungszeiten und Bike-Transport:  
Per maggiori informazioni riguardo a orari di apertura e trasporto bici:  
For more info regarding opening hours and bike transport:  
[www.mtb-dolomites.com](http://www.mtb-dolomites.com)  
Änderungen vorbehalten | salvo modifiche | subject to change

**SEISER ALM**

**GIÖTTE**

**SEISER ALM**

**SEISER ALM**

**SEISER ALM**