



Take one last look at the diocesan town of Brixen/Bressanone and head east to the broadest Alpine section of South Tyrol. While cycling along the Rienz River and through fields, forests, meadows and old villages, you come across an abundance of historic landmarks: a Roman settlement, a medieval sanctuary and rural houses just to mention a few. For a livelier experience, the route takes you to Pustertal's main town, Bruneck. Visit the South Tyrolean Folklore Museum to discover more about the rural history of this area. In the open space of the museum, you can admire authentic and ancient farmsteads, craft workshops and vegetable gardens. When planning your cycling tour, remember the ride is mostly uphill at this stage of the trail. If you're excessively tired to complete this section, take the train instead. In fact, the cycling trail almost exclusively runs along the railway.

- ★ Visit Rodenegg Castle near Mühlbach/Rio di Pusteria, home to the oldest secular murals in Central Europe.

While cycling on this route stage, there's one predominant colour: green. Like the green of coniferous forests and meadows or the turquoise green water of a lake along your bike ride. The playgrounds in each village make the route rewarding especially for kids and are well-designed environments for fun and rest. The landscape along the stretch of cycle route before reaching the town is eye-wateringly beautiful; as the German name of the Rienzschlucht gorge suggests, rocks and water are the main elements. There are only two tunnels that temporarily stop your ride in the sun. After strolling down the streets of Bruneck/Brunico, you can board the train with your bike. If your travelling with kids, we recommend you take a whole day to cycle on this section.

- ★ When you pedal your way to Toblach through the Höhlensteintal valley, you shouldn't miss the view of the soaring Three Peaks – known as 'Drei Zinnen' in German – a trip to Innichen/Landro. You can stop at two large playgrounds: one is in the thermal park in Niederdorf/Villabassa with Knapp facilities, a gross motor skills and a rest area, the other is set in the midst of the forest in the Olang/Valdaora's Kids World.

This stage takes you to Austria, where the scenery is equally impressive. As you bike along the route, dazzling views of the main Alpine range to the left and the Dolomites to the right unfold. Along the river and through the picturesque countryside, the serene atmosphere is only occasionally interrupted by quaint small towns and tranquil hamlets. Lay your eyes on a castle and the popular Loacker factory, founded in South Tyrol. The entire route runs along a railway which provides a convenient alternative to cycling. Above all, if some sections are really challenging. The riding conditions are ideal along this route during spring and autumn.

- ★ The fully restored Heinfels Castle is worth a visit. You can also book a guided tour to have a deeper look into the interiors and the exteriors.
- ★ The route passes along the Drava River, flowing between Toblach and Innichen. The starting point of the 510 km Drau Cycle Route is Toblach and traverses the Austrian Province of Carinthia to Varaždin on the Slovenian-Croatian border.

Do you want a change of scenery? Embark on this brief detour through Val Badia in South Tyrol, where the timeless Ladin language and its unique Romanesque culture are preserved by a few thousand inhabitants. When you weave through the route between Bruneck/Brunico and St. Lorenzen/San Lorenzo, it gently ascends over rolling hills, taking you past the quaint Maria Saalen pilgrimage church, farmsteads and villages. Do you notice how the natural scenery differs from the Pustertal? Now, you're in the heart of the Dolomites, a UNESCO World Heritage Site. You have reached the village of Al Plan/San Vigilio, surrounded by towering mountains which are not only wonderful to look at but also to climb.

- ★ To dive into the language environment of Ladin, hit the cycling route from Longega to the Ciastel de Tor Ladin Museum in San Martin de Tor/San Martino in Badia.
- ★ If you're a cycling expert, we suggest you try the challenging Fanes circuit from Al Plan/San Vigilio to Pederù which develops on a steep military road and leads to Lake Limo. Alternatively, you could ride your bike from Al Plan/San Vigilio to Bruneck/Brunico and over the Furkelpass to reach Olang/Valdaora.

This leisurely detour runs along the Ahr torrent, which feeds the sprawling water-rich biotopes beneath the Löffler and Schwarzenstein glaciers. Passing rustic old villages, the flat road from Bruneck/Brunico to Sand in Taufers/Campo Tures is ideally suited to families with children. The waters of the river Ahr are an attraction – especially in summer – for those needing to cool off in downriver ponds such as the 'Baggalocke' in Gais, or the Thara. Nearer the head of the Ahrntal valley, the majestic Taufers Castle looms above Sand in Taufers. Open to visitors – both inside and out – the well-preserved medieval fortress is reason enough for this detour.

- ★ From the Kematen/Caminata cycle track you'll arrive at the first of the three Reinbach waterfalls. Only the most adventurous would contemplate taking on any of the 80 (!) 3,000 m summits in the Ahrntal valley. The Neves reservoir makes an ideal starting point for all kinds of hiking/biking adventures.

Peaks, meadows, forests, and gushing torrents: this detour through the Rieserferner Ahrn Nature Park offers all you might wish for in a picturesque mountain setting. The route along the Antholz torrent leads to the settlement of Antholz Niedertal/Anterselva di Sotto. From this point, the route under the 3,000 m summits of the Rieserferner group becomes steeper and more challenging. Before Antholz/Mittertal further on, the main road changes to a rough cycle track leading to the Antholz lake, near the biathlon centre. Families with children can stop at the small pond where there's fishing, a children's playground, and a pump track.

- ★ From Antholz/Mittertal/Anterselva di Mezzo the route passes the Egger/Höfe farms leading to the Egger and Klambach waterfalls. Higher up, you can stop for a rest and a bite to eat at the Bergeralm or Schwörzalm Refuges. To get there, however, you'll need a mountain bike.

The bike tour starts in the village of Welsberg/Monguelfo where you can marvel at its 11th-century castle, perched 340 m above it. Cycle through the untouched nature of the Gsieser Tal valley and discover how this area is brimming with history, past ages-old rural homesteads and through lush meadows. The old Gsieser Straße to St. Martin/San Martino mostly runs on a flat gravel road. The last climb in St. Magdalena/Santa Maddalena, nestled in the heart of the valley is worth a visit for many reasons: goats, llamas, and pigs are waiting for you at the Reierhof educational farm and the Regiohof alpiner inn offers you local delicacies like cheese, honey and fruit jams. They will all be delicious for your taste buds!

- ★ After arriving at the valley head (and if you still have any wind in your sails left), hike up to one of the refuges along the Almweg 2000 trail. Enjoy scenic views over the valley, while sipping on a fresh fruit juice or trying one of the sumptuous delicacies. The new circular hiking trail 'Along the Borders' leads even higher up the mountain.

The Pragsertal valley lies between Welsberg/Monguelfo and Niederdorf/Villabassa and is truly breathtaking. With its magnificent mountain lake and picturesque nature of the Gsieser Tal valley and discover how this area is brimming with history, past ages-old rural homesteads and through lush meadows. The old Gsieser Straße to St. Martin/San Martino mostly runs on a flat gravel road. The last climb in St. Magdalena/Santa Maddalena, nestled in the heart of the valley is worth a visit for many reasons: goats, llamas, and pigs are waiting for you at the Reierhof educational farm and the Regiohof alpiner inn offers you local delicacies like cheese, honey and fruit jams. They will all be delicious for your taste buds!

- ★ Due to the type of terrain, the leg from Säge/Seghe to Brücke/Ponticello up to the Plätzwiese/Prato Piazza high plateau is only accessible to MTB riders. From here you can get back on the main road at Lake Dürrensee. Explore circuit 071 and return to Toblach/Dobbiaco.

🔦 A new cycling track will open soon.

What are the best natural spots? It's a question that often arises when hitting the route through the UNESCO World Heritage Site of the Dolomites. Whether you prefer the turquoise water of the Lake Toblacher See, the pale blue colours of the Lake Dürrensee or the majesty of the Three Peaks, this off-road cycling route winds through some of the most beautiful landscapes in the Dolomites. The route runs along an abandoned railway and crosses regional borders. From the Hochpustertal valley to the Italian-speaking town of Cortina d'Ampezzo, the trail develops near famous mountains like Monte Piava and the Cristallo Group. It's astonishing to think that the First World War front, dividing the Italian and Austrian troops, once traversed this area.

- ★ The Dolomitic Bicycle Route is just one leg of the much longer Munich – Venezia Long Distance Trail across the Alps. It's also the only cycling route to host no less than three Olympic championships.

Travel the length of the Three Peaks Nature Park and soak in the beauty of the unspoiled landscapes of the Dolomites, a UNESCO World Heritage Site. The terrain of this stretch of the route has optimal conditions. If you start your ride in Innichen/San Candido, you can ride your bike on a moderately challenging gravel road winding through the forest. Look out for hikers! When you reach Sexten/Sesto, you can ride your way up to a quaint hamlet nestled amidst the majestic Dolomites. Continue pedaling past the village and in the direction of Moos/Moso until you find yourself in front of the Sexten sundial. It's an impressive mountain range and when illuminated by the sun, you can tell the time of the day. As you conclude this leg of your trip through the Dolomites, weave through larch meadows to reach the head of the valley. Here, you can recharge your e-bike and take a break while enjoying the incredible vistas.

- ★ Passionate MTB riders can hit the Erla and Standschützen single tracks which range from rough to half paved.



Met een laatste blik over je schouder op de stad Brixen/Bressanone rijd je oostwaarts het meer alpine deel van Zuid-Tirol in. Op de route worden de bergtoppen hoger en de temperaturen lager. Langs de rivier de Rienz fiets je door velden, bossen, weilanden en dorpjes. Onderweg kun je ook historische bezienswaardigheden en gebouwen tegen, zoals een Romeinse nederzetting, een middeleeuwse kluisenaarshut en boerderijen. In Bruneck, de hoofdplaats van het dal Pustertal, wordt het levendiger – het fietspad leidt direct naar de stad. Als je meer wilt weten over het landelijke verleden van deze regio, breng dan een bezoek aan het Zuid-Tirolse Museum voor Volkskunde. Als het te spannend wordt, kun je delen per trein afleggen: het fietspad loopt langs de spoorlijn.

- ★ Bezoekig de oudste niet-kerkelijke muurschilderingen in het Duitstalige gebied in kasteel Rodeneck/Rodengo bij Mühlbach/Rio di Pusteria.

Eén ding overheerst op deze route: de kleur groen. De gemengde bossen en naaldbossen die je doorkrijgt zijn groen. De weilanden waarover de route voert zijn groen. En het meer dat je passeert is groen-blauw. Vooral kinderen worden op deze route beloofd voor hun uithoudingsvermogen: in elk dorp nodigen parken en speelplaatsen uit voor een pauze, ideaal om even op adem te komen. Voordat je de stad bereikt, wordt het landschap nog unieker: zoals de naam Rienzschlucht al verraadt, spelen rotsen en rivier hier de hoofdrol. Het is er rotsachtig en vochtig, en twee tunnels blokkeren het daglicht. Nadat je in Bruneck hebt rondgekeken, kun je met je fiets per trein terugkeren. Fiets je samen met de kinderen? Dan kun je voor deze etappe het beste een hele dag uittrekken.

- ★ Als je vanuit Toblach het dal Höhlensteintal inrijdt, zie je ter hoogte van Landro de Drei Zinnen, drie indrukwekkende bergtoppen. Midden in het bos ligt Kinderwelt Olang/Valdaora, een bijzondere, grote speeltuin.

Zonder veel moeite fiets je via deze grensoverschrijdende route van Zuid-Tirol naar Oostenrijk. Qua landschap verandert er na de grens niet veel: het hele fietspad is omzoomd met bergen, links de grote Alpenhoofdkaam en rechts de Dolomieten (in de rijrichting). Dorps- en stadscentra, een Zuid-Tirolse wafelfabriek, picknickplaatsen aan de rivier en een kasteel laten je verder kijken dan het fietspad. De hele route loopt langs de spoorbaan, zodat je delen van het traject of de terugweg comfortabel per trein kunt afleggen. De route is vooral aan te raden in het voor- en najaar.

- ★ De grondig gerestaureerde Burg Heinfels is een interessante bezienswaardigheid. Een rondleiding, waarbij ook de zalen, de weergangen en de slotkapel worden geopend, is zeker de moeite waard.
- ★ De etappe gaat langs de bron van de Drau tussen Toblach en Innichen. De Drau-fietsroute begint ook in Toblach en voert over 510 km door Karinthië naar de Kroatisch-Slovense grens bij Varaždin.

Ben je na een paar kilometer klaar voor culturele en landschappelijke inspiratie? Deze fietstocht brengt je naar het dal Val Badia – waar ook nu nog Ladinisch wordt gesproken en een heel eigen cultueel erfgoed wordt bewaard. Na Bruneck en St. Lorenzen/S. Lorenzo fiets je via Maria Saalen heuvelop langs bergboerderijen en kleine gehuchten. Al snel merk je een verschil in het landschap ten opzichte van het beginpunt. Je bent aangekomen in St. Vigili midden in het UNESCO Werelderfgoed van de Dolomieten. Dit dorp wordt omringd door de indrukwekkende bergtoppen. Zie zijn niet alleen mooi om naar te kijken, maar ook om te beklimmen.

- ★ Als je de Ladinische cultuur beter wilt leren kennen, neem dan het fietspad van Zwischenwasser/Longega richting San Martin en bezoek het Museum Ladin Ciastel de Tor.
- ★ Voor ervaren mountainbikers is de 'Fanes Round' van St. Vigili naar Pederù via een steile, oude militaire weg naar de Fanes-berghut en het Limo-meer een aanrader. Net als de terugweg van St. Vigili naar Bruneck via de Furkelpass naar Olang/Valdaora.

Groene, uitgestrekte weiden en uitzichten op de Löffler- en Schwarzenstein-gletsjers kenmerken deze tocht langs de Ahr, de waterrijke rivier uit biotopen. Je hoeft hier nauwelijks hoogtemeters te overwinnen en daarom is de route van de stad Bruneck/Brunico naar Sand in Taufers/Campo Tures geschikt voor gezinnen met kinderen. Je vindt steeds weer verkoeling in of aan het water: op toegankelijke punten naar de Ahr, in het zwemmeer 'Baggalocke' in Gais of bij de visvijver Thara. Boven de plaats van bestemming, waar ook het Ahrntal begint, troont majestueus het kasteel Taufers. Zowel de aanblik als een bezoek aan deze historische plek zijn een goede reden om naar Sand in Taufers te fietsen.

- ★ Vanaf het fietspad in Kematen/Caminata di Tures is het maar een klein stukje naar de eerste van de drie Reinbach-watervallen. Ben je een ervaren bergsporter? Beklim dan ten minste één van de meer dan 80 (!) bergtoppen van 3000 meter hoogte in het Ahrntal. Een geschikt startpunt voor verschillende tochten is het stuwmeer van Neves.

Weiden, velden, bossen, bergen en beken: op deze tocht in het natuurpark Rieserferner-Ahrn kom je alles tegen wat de natuur te bieden heeft. Als je eenmaal het dal Antholz Niedertal via een licht hellende route en langs de Antholz-beek hebt bereikt, zijn het vooral de 3.000 meter hoge toppen van de Rieserfernergruppe waardoor je merkt dat de route vanaf hier veeleisender en steiler wordt. (Let op: vanaf Antholz/Mittertal kun je momenteel alleen nog via de rijksweg en deels via een MTB-route naar de Antholzsee en het biatloncentrum fietsen!) Als je met kinderen fietst, is de rit naar de visvijver ideaal en ver genoeg. Hier kun je vissen, ravotten in de speeltuin en de ambachtelijke kazen van de Lechnerhof.

- ★ Als je in Antholz/Mittertal naar de Egger-boerderijen rijdt - en dan nog verder - kom je langs twee watervallen (Egger en Klambach). Verder naar boven kun je iets eten en drinken in de Bergeralm of de Schwörzalm. Voor deze variant is een mountainbike aan te raden.

De dorpskern van Welsberg/Monguelfo is het begin van deze veelbelovende tocht: 340 hoogtemeters door een authentiek, landelijk dal waar veel natuur en cultuur te zien is. De 'oude Gsieser Straße', voornamelijk grind, leidt langs originele boerderijen, door groene weiden en idyllische dorpskernen. Tot St. Martin/San Martino is het stijgingspercentage relatief laag. De laatste klim naar St. Magdalena/Santa Maddalena, het boven einde van het dal, is absoluut de moeite waard voor het uitzicht op de afgelegde afstand. Ook kun je hier op boerderij Reierhof kennismaken met de varkens, lama's en geiten. En in de boerderij Regiohof kun je plaatselijke lekkernijen proeven, zoals kaas, honing of fruitspreads.

- ★ Als je aan het einde van het dal nog genoeg puff hebt, kun je via de Almweg 2000 omhoog lopen naar een van de vele berghutten en daar met een verfrissend drankje en een authentiek alpengericht genieten van het uitzicht op het dal. De nieuwe rondwandeling 'Langs de grenzen' voert nog verder omhoog.

Als je tussen Welsberg/Monguelfo en Niederdorf/Villabassa afbuigt, kom je in het dal Prager Tal terecht, waar de natuur ronduit ademenemend is. De Dolomieten van Prags/Braies liggen vlakbij, een ongelooflijk mooi bergmeer en een schilderachtig bergplateau in het natuurpark Fanes-Sennes-Prags wachten op je. Tot Schmiedien fiets je over het officiële fietspad, vervolgens over bospaden en de hoofweg, die van half juli tot half september gedeeltelijk voor auto's is afgesloten. Kort voordat je je bestemming bereikt, zie je de indrukwekkende Seekofel weerspiegeling in de Prager Wildsee. In de restaurants in Schmiedien/Ferrara serveren ze verfrissende drankjes – plaatselijke specialiteiten die je geproefd moet hebben zijn de fruitspreads van Alpe Pragas en de ambachtelijke kazen van de Lechnerhof.

- ★ Onvermoeibare mountainbikers kunnen van Säge/Seghe naar Brücke/Ponticello naar het bergplateau Plätzwiese/Prato Piazza rijden en via lus 071 naar de Dürrensee. Van het dal fietspad naar Toblach/Dobbiaco keer je terug op de hoofdroute.

🔦 De route als compleet fietspad is in ontwikkeling.

Wat vind jij het landschappelijke hoogtepunt van deze enigszins pittige tocht door het UNESCO Werelderfgoed van de Dolomieten? Het turkooisblauwe Toblach-meer? Het uitkijkpunt met uitzicht, de bergketen de Drei Zinnen? Of de lichtblauwe Dürrensee? In ieder geval ga je genieten van veel natuur en zelfs een provinciegrens overschrijden. Dit is waarschijnlijk de mooiste grindroute in de Dolomieten, langs een in onbruik geraakte spoorlijn. Op de route van het dal Hochpustertal naar het Italiaanse Cortina d'Ampezzo word je begeleid door imposante bergformaties zoals de Monte Piava of de Cristallo-groep. Het is haast niet voor te stellen dat de fronten tussen de Italiaanse en Oostenrijkse troepen in de Eerste Wereldoorlog precies hier liepen.

- ★ De Dolomieten-fietsroute maakt deel uit van de Langeafstandsfietsroute München – Venetië: een spectaculaire overstreek van de Alpen per fiets en de enige fietsroute ter wereld die langs drie Olympische locaties loopt.

Het natuurpark Drei Zinnen en Dolomieten UNESCO Werelderfgoed: de bestemming van een fietstocht kan landschappelijk niet mooier zijn. Een grindpad door het bos, dat ook door wandelaars wordt gebruikt, leidt je van Innichen/San Candido naar de markante Dolomietentoppen. Als je na enige inspanning het dorp hebt bereikt, rijd je over weilanden in de richting van Moos/Moso, waar je de 'zonnewijzer van Sexten' ziet. Op de toppen van deze bergketen kun je, afhankelijk van de stand van de zon, de tijd aflezen. Om zo veel mogelijk van de bergnatuur en van de Dolomieten te genieten, kun je het beste door de lariksweiden naar het boven einde van het dal fietsen. Hier kun je niet alleen je e-bike opladen, maar ook de iconische toepden van dichtbij bewonderen.

- ★ Enduristen kunnen zich uitleven op twee single trails met natuurlijke en deels verharde ondergrond, het Erla Trail en het Standschützen Trail. De kabelbaan Drei Zinnen of Rotwand brengt je naar de start.

Nature, living traditions, and a multifaceted cultural heritage

When you cycle through the lush Pustertal valley and along the Rienz and Drau Rivers, there are endless cultural and historical highlights to discover. Like the quaint villages and their landmarks. Secondary roads lead through Tauferer Ahrntal, Antholzertal, Gsiesertal, Pragsertal, Sextental and Val Badia. We suggest you divide the route into stages if you're planning a long-term stay around the valleys.

Veel natuur, levende gebruiken en veelzijdige cultuur

In het groene dal Pustertal ga je steeds op en neer langs de rivieren Rienz en Drau. Onderweg kom je door plaatsen waar je spannende cultuurschatten kunt ontdekken. De meeste daarvan bevinden zich in het kleine middeleeuwse stadje Bruneck/Brunico, zoals bijvoorbeeld kasteel Bruneck. Op de hoofdroute kom je herhaaldelijk routes naar een van de zijdalen tegen: naar het Tauferer Ahrntal, naar het Antholzertal, het Gsieser Tal of naar de Dolomietendalen, zoals het Ladinische Gadertal, het Pragsertal en het Sexten- tal. Je kunt de route het beste in etappes afleggen. Neem de tijd om ook van de zijdalen met hun bijzonderheden te genieten.



Die 5 fietsen in Zuid-Tirol
Op een uitgebreid netwerk van fietspaden en routes kun je de mooiste fietsroutes ontdekken. Dit netwerk bestaat uit verschillende soorten fietsroutes: van de bekende hoofdroute naar de Dolomieten tot de meest recente routes die zijn aangelegd in het gebied van de Dolomieten. Via deze routes kun je genieten van de prachtige natuur en de unieke culturele erfgoed van de Dolomieten. Het gebied van de Dolomieten is een van de meest spectaculaire overblijfselen van de Alpen per fiets en de enige fietsroute ter wereld die langs drie Olympische locaties loopt.

This is Cycling in South Tyrol
South Tyrol's well-developed cycle track network takes you to enchanting unspoiled valleys brimming with historical-cultural treasures. Supplemented by an outstanding, sustainable international acclaim. On the Brenner – Bozen Route (1), the historic towns and mountains along the Etsack river are steeped in history. On the Etsack Route (2), cyclists receive the chance to witness the ancient Romans. The fertile Pustertal Valley Route (3) takes you through the Pustertal mountains and into the valleys that separate the Dolomites. The three main cycle routes are all interconnected and pass through the landscape of the Dolomites. The three main cycle routes are all interconnected and pass through the landscape of the Dolomites. The three main cycle routes are all interconnected and pass through the landscape of the Dolomites.

