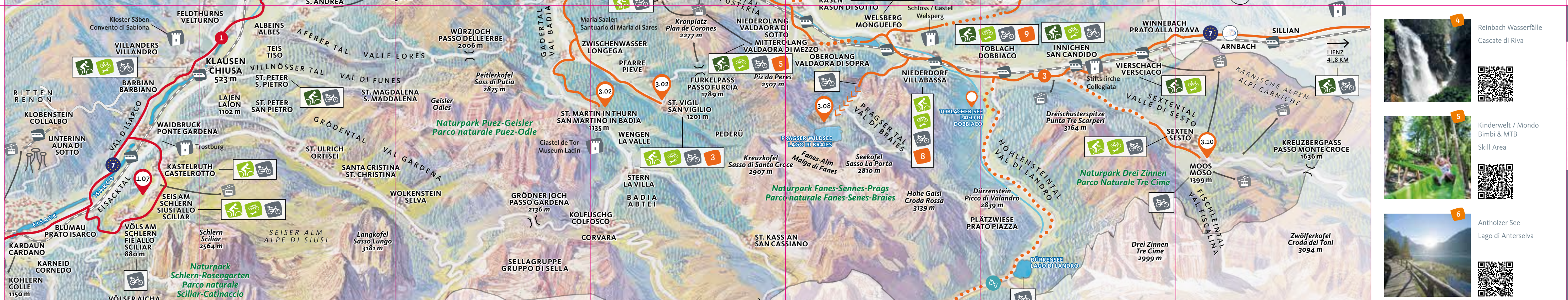
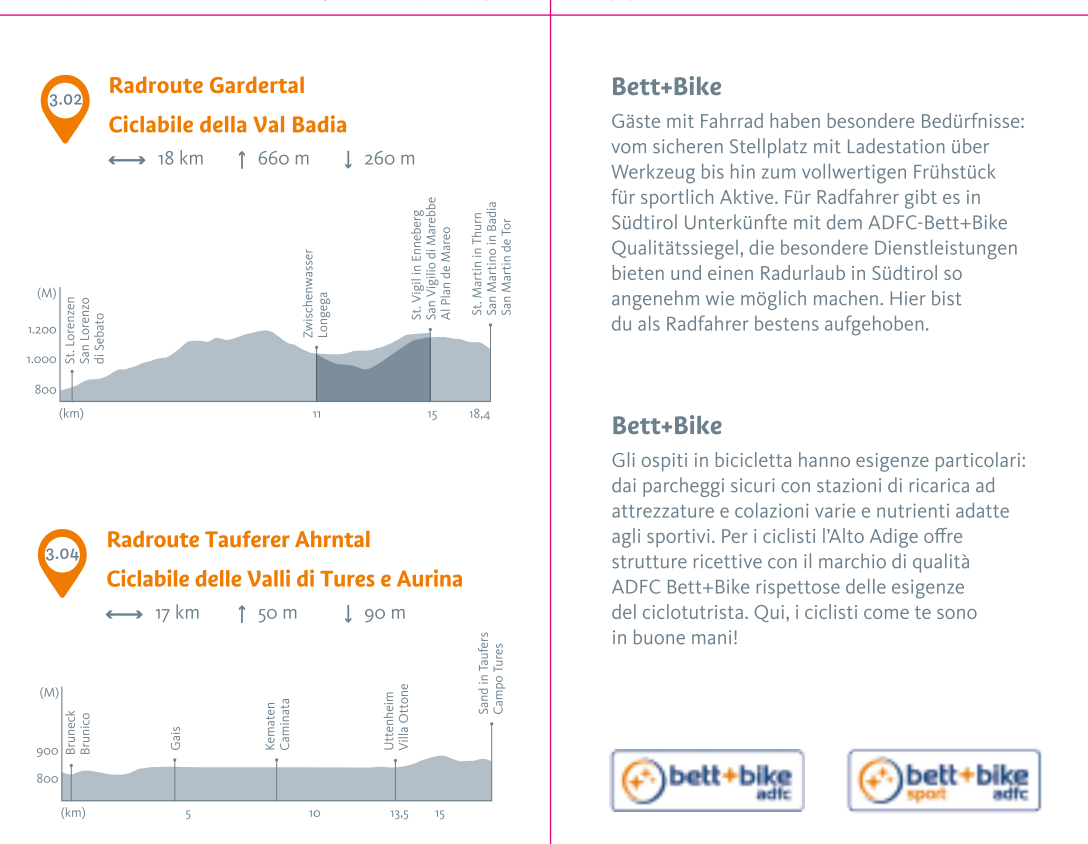


**Sicher aufs Rad**

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, solltest du einige Grundregeln beachten. Sorgfältige Planung, gute Ausrüstung und ein funktionstüchtiges Fahrrad – dann kann der Fahrspaß beginnen: 1. Wähle eine Tour die deiner Fitness und deinem Können entspricht. 2. Der Helm – dein treuer Begleiter. 3. Ride fair – respektiere auch 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**

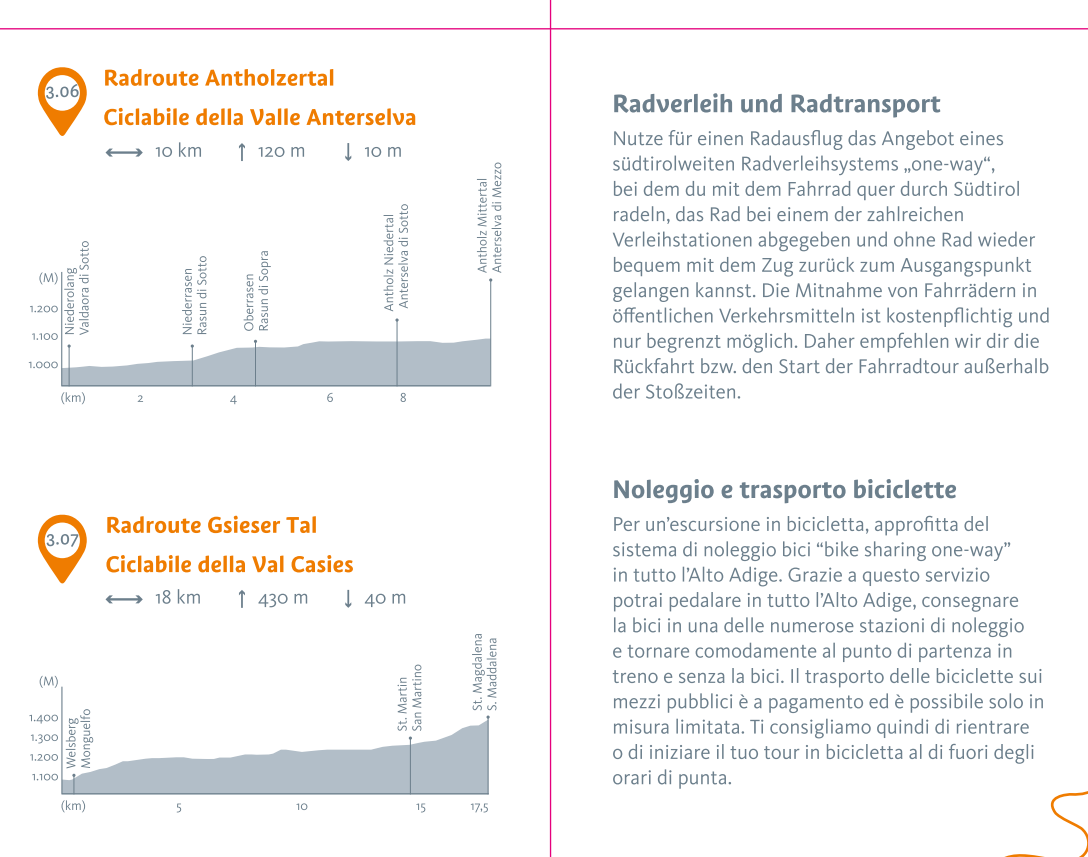
Il ciclismo è un toccasana per corpo e anima, uno sport che fa stare bene e che rispetta l'ambiente. Per divertirsi in sicurezza è fondamentale seguire semplici ma importanti raccomandazioni: 1. Scegli un tour adatto alle tue condizioni e capacità. 2. Casco: il tuo fedele compagno di viaggio. 3. Guida 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**

1. Radroute Brenner – Bozen und Teilstrecken der Etschradroute an der Via Claudia Augusta  
2. Etschradroute entlang der Via Claudia Augusta und mit den Seitentälern / Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali  
3. Fahrradradroute Pusterl mit den Seitentälern Ciclabile Val Pusteria con le valli laterali  
4. 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  
5. Fernradroute München – Venezia Ciclabile a lunga percorrenza Monaco – Venezia  
6. Drauradweg / Ciclabile della Drava  
7. Via Claudia Augusta



**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 colazione 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!

**Radverleih und Radtransport**

Nutze für einen Radausflug das Angebot eines südtirolweiten Radverleihsystems „one-way“, bei dem du mit dem Fahrrad quer durch Südtirol radeln, das Rad bei einem der zahlreichen Verleihstationen abgeben und ohne Rad wieder bequem mit dem Zug zurück zum Ausgangspunkt gelangen kannst. Die Mitnahme von Fahrrädern in öffentlichen Verkehrsmitteln ist kostenpflichtig und nur begrenzt möglich. Daher empfehlen wir dir die Rückfahrt bzw. den Start der Fahrradtour außerhalb der Stoßzeiten.

**Noleggio e trasporto biciclette**

Per un'escursione in bicicletta, approfitta del sistema di noleggio bici "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 biciclette
- E-Bike Ladestationen Stazione di ricarica E-bike
- Bahnhof Stazione ferroviaria
- Eisenbahnnetz Rete ferroviaria
- Aufstiegsanlagen Impianti di risalita
- Burgen / Klöster Castelli / Abbazie
- Asphaltierte Radrouten Percorsi ciclabili asfaltati
- Geschotterte Radrouten Percorsi ciclabili non asfaltati

**Weitere nützliche Informationen**

**Ulteriori informazioni utili**

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

**bikemobil Card**  
suedtirolmobil.info/bikemobil-card

**Radverleihe**  
Noleggio bici  
suedtirol.info/radverleih

**Fahrradfreundliche Unterkünfte**  
Alloggi per ciclisti  
radfreundlich.info

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

**Österreichische Bundesbahn**  
Ferrovie Austriache  
oebb.at

**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

**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.

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 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.

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.

**Heruntergeladen von** | Editore © IDM Südtirol – Alto Adige / Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr. | Tutti i diritti riservati. Salvo modifiche. Ausgabe 1. Editione 2023. Foto: Foto IDM Südtirol-Alto Adige/Manuel Kottnerberger/Harald Winkler/Alto Adige/Alto Adige/Manuel Kottnerberger; TV-Gesamtländ/Harald Winkler; Brenner-Tourismus/Georg Heider; Geopark Herzens Maria; TV-San Vigilio/San Martin; TV-Obereggen/Obereggen; Touristinfo Sand in Taufers; Text: Text: Iris Nocker; Grafische Gestaltung | Progetto grafico: 44° nord | 2. Panoramaraster | Cortina panorama www.cortina-panorama.com; Foto: copy, reproduction and display of this content is strictly prohibited; Druck | Stampa Adhesa Druck