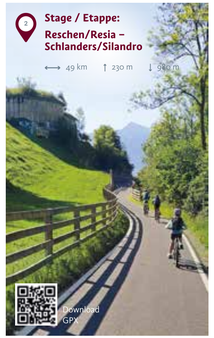


Stage / Etappe: Reschen/Resia – Schlanders/Silandro

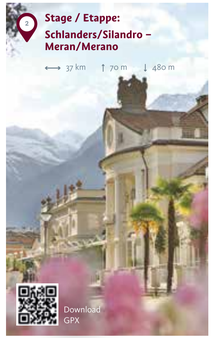
⟷ 49 km ↑ 230 m ↓ 280 m

Download GPX

Starting in the upper Vinschgau valley, this ride along the eastern shore of the Reschensee lake takes you to the iconic steeple of what once was a 14th Century Romanesque church. Protruding from under the lake, the bizarre sight of the belltower tells the story of the old village of Graun/Curon, which was destroyed to make way for a water reservoir. After leaving the Reschensee and the smaller Haidersee lakes, brace yourself for the downhill run. Continue your journey beneath the Ortler (at 3,905 m, South Tyrol's highest summit) and cycle past Burgeis/Burgusio to Glurns/Glorenza, the smallest settlement in South Tyrol. With its barren landscape, the Prader Sand biotope's flooded area might seem like you're suddenly in the Old West. Surrounded by quarries, you pass then the village of Laas/Lasa that once supplied its pure white marble slabs to Europe and abroad.

★ Visit the mystical Tartscher Bühel hill, a beauty spot overlooking Mals/Malles and Glurns, with its well-preserved medieval battlements.

☼ On one day in September every year, the road leading up to the Stilfserjoch Pass amidst the National Park is closed to all traffic – except cyclists.



Stage / Etappe: Schlanders/Silandro – Meran/Merano

⟷ 37 km ↑ 70 m ↓ 480 m

Download GPX

Through fields, forests, fruit orchards, and urban areas: although the road is downhill, cyclists need to contend with the Vinschgau valley headwind. During the hot summers, however, this mountain current helps to cool temperatures, and is vital for the ripening of the famed Vinschgau valley apricots. Besides the cultural attractions of the valley, the thermal baths in Naturns/Naturno are also worth visiting. In summer the cool waters of the Goldrainer See lake might seem more inviting. Further south, one notices the transition from the mountain landscape to more Mediterranean terrain – as evidenced by the palms and cypresses.

★ The breath-taking Partschins/Parcines waterfall is a true natural phenomenon. The falls are served by bus line #265.

☼ The old water channels once used to irrigate the fields further down in the Vinschgau valley, and in the Meran basin. Today, the old paths alongside these disused channels serve as popular hiking trails through forests, fruit orchards and vineyards – like the 'Waalwege' Kastelbell-Tschars, Algund and Marling - irrigation channel trails.

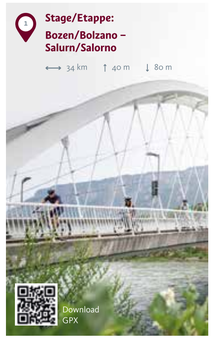
Stage / Etappe: Meran/Merano – Bozen/Bolzano

⟷ 33 km ↑ 50 m ↓ 90 m

Download GPX

Not only is the countryside between the main provincial towns dominated by apple orchards, but there are also smaller population centres with long histories such as the bustling town of Lana, Tisens/Tesimo and Prissian/Prissiano on an exposed sunny hill or Gargazon/Gargazzone with its own natural pool. On a gentle downhill gradient, the main cycle track along the Etsch river is relatively effortless. This stage is well suited to interesting detours. Explore the old 'Waalwege' irrigation channel trails, cross through the scenic mountain terrain, and visit cultural points of interest. Don't forget about the local gourmet specialities, such as Terlan/Terlano asparagus and the award-winning local wines.

★ If you are a lover of history, you will enjoy several old fortresses that lie on this route: from Andrian/Andriano follow the 'Castle-trail' to Korb and Hocheppan Castles, and the remains of what once was Boymont Castle.



Stage/Etappe: Bozen/Bolzano – Salurn/Salorno

⟷ 34 km ↑ 40 m ↓ 80 m

Download GPX

The temperatures in this area of South Tyrol are optimal for cycling at all seasons. Not by chance, it was here that the first bikeway in the country was created. Cypresses and fig trees tell you that you are heading further south. The cycle path is on flat terrain and leads you past historical sites unique to this area. In Neumarkt/Egna, at the foot of Castelfeder - an enchanting place - it plounges you in a thriving trading post of the Middle Ages. Through mixed forests, apple orchards and wine fields, it takes you to wineries and Auer/Ora, where you can lightly touch its vineyards and stroll down its narrow streets. And you end up directly at the national and linguistic border with neighboring Trentino: in Salurno, the last South Tyrolean village, where the cycle path crosses into Trentino and the Italian intertwines with the South Tyrolean dialect.

★ **Bolzano and Environs:** The Ritten/Renon cable car takes you straight up from Bolzano to a scenic high plateau, from where it's a short way to the unusual rock formations known as the 'Earth Pyramids'. This also happens to be the site of the world's oldest working passenger cable car, leading up to the Kohlerer Berg summit at 1100 m.

★ **Unterland/Bassa Atesina:** If you're at all interested in religious history and culture, then the hour-long ride from Laives/Leifers to the Maria Weißenstein sanctuary in Margreid/Magré is well worth it. Amidst the trees and vegetation, the scenic Fennbergsee lake is just a stone's throw from the hamlet.

Cycle Route / Fietsroute 2.05 Mals/Malles-Tschiery (CH)

⟷ 24 km ↑ 850 m ↓ 100 m

Download GPX

This scenic tour along the Rambach River in the Münstertal valley beneath the Stilfserjoch National Park leads you through unspoiled nature as well as a cultural wonderland – eventually crossing the Italian-Swiss border. The village of Taufers/Tubre in the Münstertal valley looks up on the relics of the Rotund and Reichenberg Castles. At an elevation of 1,500 m, Rotund Castle is one of the highest altitude castles in Tyrol.

★ If, after returning to Mals/Malles, you still have the stamina to ride further – then either follow the 'Via Claudia Augusta' Etschradroute trail up to the Reschen Pass at the border with Austria, or head down the valley to Meran/Merano.

☼ This route is usually not busy. When passing through the village of Laatsch/Laudes, stop and try the local 'Pala pear' bread. This ancient pear variety is officially classified and protected.

Cycle Route / Fietsroute 2.07 Passeiertal valley

⟷ 20 km ↑ 390 m ↓ 20 m

Download GPX

Starting from pedestrian area in the bustling heart of Meran/Merano, this route leads out into the countryside. Following the winding track that links up with the cycle track along the Passer river, you'll pass seemingly endless apple orchards and fields before reaching St. Leonhard/S. Leonardo, birthplace of Andreas Hofer, the legendary Tyrolean freedom fighter. This approximately 20 km long cycling route on a gentle gradient is suited to families with children. Once in St. Martin/S. Martino, follow the tourist route to see the local attractions, before it's turn of the kids at the local playground. The route ends at the Hirzer cable car valley station in Saltaus/Saltusio, which takes you up the mountain in a matter of minutes.

★ Follow the path from St. Leonhard/S. Leonardo to Gomion and cross the Passerschlucht gorge over the Passer River to Moos/Moso. You'll be amazed at how, over the ages, the gushing waters have shaped the rock.

Cycle Route variant 2.06 Montiggler Seen lakes

Montiggler meren-fietsroute

⟷ 13 km ↑ 350 m ↓ 70 m

Download GPX

In a mixed forest not far from the provincial capital of Bolzano lie the two spectacular – Montiggler Seen natural swimming lakes. The tarred cycle track along the Etsch river takes you from Bolzano/Bozen to Frangart/Frangarto, where the road winds gently uphill through the vineyards to Eppan/Appiano. Since you're on a well-kept but rarely used cycle track, you can look back and bid farewell to the city for a while. Both mountain lakes are surrounded by reeds, deciduous trees, and pines. Take time to explore the numerous forest trails as you wish.

☼ With the lakes open year-round, bring your towel and swimsuit to cool down after the ride. Marvel at the 19th Century Seeschlössl Castle on the Great Montiggler See lake.

Cycle Route variant 2.12 Kalterer See lake

Fietsroute naar het Kalternmeer

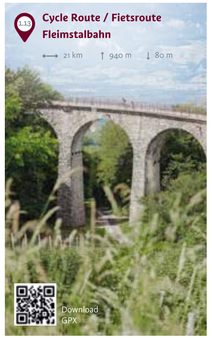
⟷ 30 km ↑ 350 m ↓ 370 m

Download GPX

This excursion to the Kalterer See lake offers you the opportunity to see more of the countryside. The track initially runs along a disused railway line and under some old tunnels beneath Sigmundskron Castle, before crossing over the South Tyrolean Wine Route, with its vineyards and fruit orchards. After about 20 kilometres you will reach the shore of the lake. In hot weather, its sparkling waters helps you cool down. Afterwards, enjoy a glass of fine local wine, caressed by the gentle Mediterranean breeze.

★ The top of the Mendel Pass bordering Trentino offers you a bird's eye view of the Kalterersee lake. Take the Mendel cable car from Kaltern/Caldaro, and once you're at the top follow the cycle track to Ronzone in the Nonsberg valley (Trentino Province).

☼ Immerse yourself in history. There are about 150 historic castles, palaces, and country manors in the district of Eppan/Appiano. Three of these lies on the Eppaner Burgendreieck circuit trail beneath the Gantkofel mountain.



Cycle Route / Fietsroute 2.13 Fleimstalbahn

⟷ 21 km ↑ 940 m ↓ 80 m

Download GPX

This 100-year-old trail takes you from the Etschradroute cycling trail through scenic winelands and fruit farms across the Trudner Horn Nature Park to a scenic hill. The disused Fleimstalbahn railway line is all that remains of the old First World War railroad, which supplied the Imperial Austrian army on the battle front. Today, an accessible cycle track leads along the disused line to a scenic lookout point. Running on a gentle gradient, the undulating cycle track offers you stunning views of the South Tyrolean lowlands, dominated by vineyards and apple farms. It passes through some of the best Pinot Noir and autochthonous Lagrein winelands before reaching Castelfeder. Due to its beauty, it's said that in pre-Christian times this was believed to be the domain of the gods. The final stretch to the provincial boundary with Trentino runs through an interesting tunnel system to San Lugano, the town on the eponymous pass.

★ From Kaltenbrunn/Fontanafredde continue uphill to Truden/Trodena, a small village after which the Trudner Horn Nature Park is named. Those on mountain bikes can use the forest tracks to reach the Alpine huts higher up. Alternatively, ride from Altrei/Anterivo to Molina (TN), and further east along the old Fleimstalbahn railroad line to Predazzo (TN).

Stay safe on your bike

Cycling not only advances health and teaches togetherness, but is also a planet-friendly way to enjoy nature. However, to keep your passion for cycling safe, you should follow a few basic rules. If you don't forget about careful planning, proper equipment and the right bike – you can make cycling fun: **1.** choose a route that suits your fitness and ability level. **2.** pick a helmet – your faithful companion. **3.** ride fair – respect other users. **4.** check your bike: brakes, air pressure, wheel fitment, suspension, gears, battery and the push button, all right? **5.** are you well equipped? More is more: bear in mind that for a want of a nail, a shoe was lost.

EN | NL

Onmiddellijk na de start in het bovenste dal Vinschgau raden we je de variant aan via de oostelijke oever van de Reschenmeer, waar je heel dicht bij de kerktoren in het meer kunt komen. Het uitzicht is bizar, net als de reden voor dit bijzondere plaatje. De romaanse kerk en het dorp Graun/Curon werden onder water gezet om een stuwmeer te creëren. Na de Reschenmeer en voorbij de kleinere Haidermeer moet je je stuur goed vasthouden, want het gaat grotendeels bergafwaarts. Dan bezig je – met uitzicht op de Ortler, de hoogste berg van Zuid-Tirol (3.905 m) – via Burgeis/Burgusio naar Glurns/Glorenza, het kleinste stadje van Zuid-Tirol. Wanneer je door het Prader Sand rijdt, doet het kale landschap je denken aan het wilde westen. Zaaraa passeer je het dorp Laas/Lasa, waar al eeuwenlang het zuiverste marmer van Europa wordt gedolven dat over de hele wereld wordt verkocht.

★ Leidt van Glurns te voet naar de mystieke Tartscher Bühel, een spannend uitkijkpunt over Mals/Malles en Glurns en zijn volledig bewaard gebleven stadsmuur uit de middeleeuwen.

☼ Op een dag in september is de weg naar de Stelviopas in het midden van het Nationaal Park uitsluitend voorbehouden aan fietsers.

Door velden en bossen, boomgaarden en stedelijke gebieden: hoewel de landschappelijk gevarieerde route constant bergafwaarts gaat, moet je meestal vechten tegen de Vinschgau-wind. Deze zorgt in de hete zomer voor een frisse verkoeling en bevordert het rijpen van de Vinschgauer abrikozen. Langs de route zijn er zowel culturele hoogtepunten als ontspanning in het thermale water van de thermen van Naturns/Naturno. Een gezellige pauzeplaats aan de Goldrainer See. En ten slotte de overgang van een door bergen gedomineerd landschap naar een meer mediterraan landschap – dat uitnodigt tot een wandeling tussen palmbomen en cipressen, kijkend naar het zuiden.

★ Verfrissing en zuivere lucht vind je bij de Partschins/Parcines waterval, een indrukwekkend natuurspektakel. Bereikbaar met bus 265.

☼ In het Vinschgau en in het gebied rond Meran werden in het verleden 'waale' (irrigatiekanalen) aangelegd om de bebouwde weiden en velden te bevloeien. Tegenwoordig zijn die vaakse irrigatiepaden, door bossen, appelboomgaarden en wijngaarden geliefde wandelpaden, bijvoorbeeld in Algund/Lagundo en Marling/Marlengo.

Tussen de ene en de andere stad liggen niet alleen veel appelbomen, maar ook dorpen die een bezoek waard zijn: Lana met zijn levendige centrum, Tisens/Tesimo en Prissian/Prissiano op een zonnige heuvel of Gargazon/Gargazzone met zijn natuurlijke zwembad. De route langs de Etsch vergt niet veel inspanning – het gaat altijd licht bergafwaarts. Je kunt deze etappe het beste als uitgangspunt nemen om de omgeving weg van de hoofdroute te verkennen en al wandelend oude irrigatiekanalen, panoramische bergen en cultureele bezienswaardigheden te ontdekken. Neem ook de tijd om te genieten van de culinaire hoogtepunten van Terlan/Terlano, asperges en lokale wijn.

★ Als je geïnteresseerd bent in kastelen en paleizen, zit je beter goed. Vanuit Andrian/Andriano zijn de de 'kasteelwandeling' naar kasteel Korb, kasteel Hocheppan en de kasteelruïne Boymont de moeite waard.

Door de temperaturen in deze zuidelijke regio van Zuid-Tirol kun je hier het hele jaar door fietsen. Daarom werd hier het eerste fietspad van de regio aangelegd. Het is waarschijnlijk ook een van de meest mediterrane fietspaden, want cipressen en vijgenbomen vertellen je dat je steeds verder naar het zuiden gaat. De fietsroute loopt over meestal vlak terrein en leidt je langs pittoreske huizen in de Überetscher bouwstijl, die kenmerkend is voor de architectuur in dit gebied. De route gaat verder langs het warmste zwemmeer van het land, het Kalternmeer, door gemengde bossen en door het gebied waar appels en druiven worden geteeld. Een korte stop bij de wijnhuizen en wijngaarden onderweg is zeker de moeite waard. Niet alleen hun architectuur is uitzonderlijk, maar ook de kwaliteit van de wijn. Na Salorno, het laatste dorp in Zuid-Tirol voor de provinciegrens, gaat het fietspad direct over in Trentino.

★ **Voor Bolzano en omgeving:** De kabelbaan van Ritten/Renon brengt je vanuit Bolzano rechtstreeks naar een bergplateau met een geweldig uitzicht. Hier kun je naar de 'aardpiramides' wandelen. De oudste personenkabelbaan ter wereld brengt je naar de 1.100 m hoge Kohlerer Berg met talrijke wandelmogelijkheden.

★ **Voor het Unterland:** Ben je gefascineerd door bedevaartsoorden? Dan is de Maria Weißenstein echt iets voor jou – te voet bereikbaar vanuit Leifers/Laives. Vanuit Margreid/Magré kun je naar de Fennbergsee wandelen.

Op deze schilderachtige tocht aan de voet van het Nationale Park Stilfserjoch langs de Rambach in het dal Münstertal ontdek je niet alleen ongerepte natuur, maar ook een rijkdom aan cultuur. Aan het eind steek je zelfs de Italiaans-Zwitserse grens over. Het dorp Taufers/Tubre in het dal Münstertal bied je een bijzondere aanblik, van waaruit je kunt neerkijken op de ruïnes van de twee kastelen Rotund en Reichenberg. Kasteel Rotund op 1.500 m hoogte is een van de hoogste kastelen van Tirol.

★ Als je weer terug bent bij het startpunt in Mals/Malles en verder wilt fietsen, kun je via de Etsch-fietsroute 'Via Claudia Augusta' naar Meran/Merano of naar de Reschenpas fietsen.

☼ De route is niet erg druk. Als je langs Laatsch/Laudes komt, proef dan brood met Vinschger Pala-peren. Dit eeuwenoude perennas is erkend en beschermd als Presidio Slow Food.

Aan het begin van de route in de oorspronkelijke dal deel je het pad met wandelaars – namelijk in het centrum van Meran/Merano. Al snel verlaat je de stad via een kronkelige weg en kom je bij de Passer. Het fietspad volgt deze rivier langs talrijke appelboomgaarden en in wellanden naar St. Leonhard/San Leonardo, de geboorteplaats van de vrijheidsstrijder Andreas Hofer. Het ongeveer 20 km lange fietspad is door het geringe stijgingspercentage geschikt voor gezinnen. In St. Martin/San Martino voert een rondrit door het dorp langs alle bezienswaardige historische gebouwen. Deze tocht voert je naar diverse speeltuinen en rechtstreeks naar het dalstation van de Hirzer-kabelbaan in Saltaus/Saltusio, die je in enkele minuten omhoog brengt.

★ Om een indrukwekkend kunstwerk te zien dat de natuur heeft geschapen, wandel je verder van St. Leonhard naar Gomion. Daar leidt de Passerschluht je naar Moos/Moso. Een pad langs de rivieroever laat zien hoe de kracht van het water het landschap heeft gevormd.

Niet ver van de stad Bolzano/Bozen, in een schilderachtig gemengd bos, liggen de Montiggler meren – twee zwemmogelijkheden. Je fietst de stad uit over het geasfalteerde fietspad langs de rivier de Etsch. Vanaf Frangart/Frangarto slingert de route lichtjes omhoog door wijngaarden naar Eppan/Appiano. Daar kun je terugkijken op Bozen/Bolzano en langzaam afscheid nemen van het bebouwde gebied. Want nu fiets je over verkeersarme wegen en een goed onderhouden fietspad de natuur in: naar twee sprankelende meren omgeven door riet, loof- en naaldbomen. Zoek een plekje om even te zitten. Observeer de natuur. En verken de vele rustige paden die door het bos lopen.

☼ Vergeet je zwembroek en handdoek niet, want een duik in het water koelt je niet alleen lekker af na de fietstocht, maar laat ook veel endorfine vrijkomen. Bijzonder: de meren zijn het hele jaar door toegankelijk! Bij de Grote Montiggler See staat een kasteelachtig gebouw uit de 19e eeuw – het Seeschlössl. Het kan van buitenaf worden bekeken.

Als je vanuit de stad verder de natuur in wilt, maak dan een afsteker naar het Kalternmeer. Langs kasteel Sigmundskron, door historische tunnels van de oude spoorlijn en het fruit- en wijnbouwgebied van de Zuid-Tiroolse wijnroute. Na ongeveer 20 kilometer bereik je de oever van het meer. Vind verkoeling door een sprong in het sprankelende water of ontspan je met een goed glas wijn uit deze streek, de mediterrane wind op je gezicht.

★ Als je de Kalternmeer van bovenaf wilt bewonderen, kun je het beste naar de Mendel/Mendola gaan, de bergpas op de grens met Trentino. Je komt er door vanuit Kaltern/Caldaro de Mendel-kabelbaan te nemen. Vanaf hier loopt er een fietspad naar Ronzone in het dal Nonstal (Trentino).

☼ Rondom Eppan/Appiano liggen ongeveer 150 kastelen, paleizen en landhuizen. De drie bekendste kun je bereiken via de rondwandeling 'Eppaner Burgendreieck' aan de voet van de Gantkofel.

Het pad is meer dan 100 jaar oud en voert je van de Etsch-fietsroute door een schilderachtig wijn- en fruitgebied en het naturpark Trudner Horn naar een heuvel met een geweldig uitzicht. De Fleimstal-spoorlijn was tijdens de Eerste Wereldoorlog een goederenspoor. Hiervan is het in onbruik geraakte spoorlijntje overgebleven, dat tegenwoordig een landschappelijk spectaculaire en goed berijdbare fietsroute vormt. Deze bochtige route met een ontspannen helling biedt steeds een panoramisch uitzicht op de Zuid-Tiroolse laagvlakte die wordt gedomineerd door de wijn- en appelteelt. Ook kom je langs de beste wijngaarden van de Pinot Noir en e plaatselijke variëteit Lagrein. Zodra je in Castelfeder aankomt, zul je door de schoonheid van de plaats begrijpen waarom de mensen in voorchristelijke tijden geloofden dat de goden hier verbleven. De laatste kilometers voor San Lugano, de stad op de gelijknamige pas net voor de grens met Trentino, voeren door architectonisch indrukwekkende tunnels.

★ Vanuit Kaltenbrunn/Fontanafredde verder bergopwaarts naar Truden/Trodena, een klein dorpje met een bezoekerscentrum van het natuurpark. Mountainbikers kunnen via bospaden verder omhoog naar de hoger gelegen alpenweiden. Ook kun je via Altrei/Anterivo naar Molina (TN) of langs de oude Fleimstal-spoorlijn naar Predazzo.

Other Cycle Routes in South Tyrol

Meer fietsroutes door Zuid-Tirol / Südtirol

- Etschradroute Cycle Route along the Claudia Augusta / Etsch-fietsroute op de Via Claudia Augusta
- Pustertal Valley Cycling Route / Pusterdal-fietsroute
- Brenner/Brennero – Bolzano/Bozen Cycle Route / Brenner/Brennero – Bolzano/Bozen-fietsroute
- Munich – Venice Cycle Route / Fietsroute München – Venetië
- The Drau Cycle Path / Drau-fietsroute
- Via Claudia Augusta

Other Available Maps

Andere beschikbare kaarten

1 **Brenner/Brennero – Bolzano/Bozen Cycle Route**
96 km total: along the Main Alpine Ridge to the ustling provincial capital of Bolzano at the valley basin of the Etsch and Eisack rivers.

Brenner/Brennero – Bolzano/Bozen-fietsroute
96 kilometer van de Alpenhoofdkam naar de levendige provinciehoofdstad in het keteldal van de rivieren Etsch en Eisack.

3 **Pustertal Valley Cycling Route**
62 km in total: across the fertile Pustertal valley – and undulating ride along the Rienz and Drau rivers.

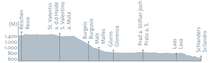
Pustertal-fietsroute
Steeds bergop en bergaf en langs de rivieren Rienz en Drau over 62 kilometer door het groene dal Pustertal.

Van de Alpen naar de Middellandse Zee: in het spoor van de Romeinen

Goethe, Dürer en literaten lissen reisden in hun tijd e over de Via Claudia Augusta en de bouwers van de moderne weg maakten van het zuiden. Ba kun je via deze cultuurrijke route fietsen en – net als onze voorouders – de streek en de mensen van dichtbij beleven. Van het oorspoorlijn tot de Vinstigbaai, omgeven door dorpjes, kasteelen en palezen. Via indrukwekkende bomen- en wijngaarden naar het lieflijkste deel van Zuid-Tirol. Aangekomen in Meran/Merano neemt de over de mooie Passeiertal, van het Reschenmeer tot de Gardameer. Verdroog, de net palmen omzomen, de Dolomieten, de Gotthardpas, de Bozenpas/Bozen, oorspel je je bij deze spectaku van de kast. In Salorno/Salurn op de grens met Trentino, krijg je een sfeer van rustige Italiaanse gezelligheid. Ook nog een laatste blik in de Verona Arena, de historische cultuurgrens tussen noord en zuid.

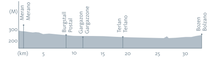
Publisher © IDM Südtirol - Alto Adige / All rights reserved. All statements without guarantee. **Edition** 2023 **Photos** IDM Südtirol-Alto Adige/Marion Lafogler/Alex Filz/Frieder Blickle/Philipp Niederhofer/Angelika Schwarz/Benjamin Pfitscher/Manuela Pinzolinera/Achim Meyer/TV Castelfeder & TV Trudner Horn/Thomas Monsorno/Frieder Blickle; TV Eppan/Harald Wiethaler; TV Passeiertal/Benjamin Pfitscher; TV Prad/Frieder Blickle; TV Algund/Daniela Pinzolinera; Gärten von Schloss Trauttmansdorff/Marion Gelmini; TV Passeiertal/Angelika Schwarz; TV Lana/Benjamin Pfitscher; Naturbad Gargazon/Armin Terzer; Grieserhof - Stiftung St. Elisabet; Georg Tappeiner; Südtiroler Weinmuseum/Hermann Maria Gasser; Naturgarten/Hugo Trudner Horn; Kräuterhof. **Text** Iris Nocker. **Grafische design/** ✒ ritzwitz.it **Panoramic map** www.corner.info, any use, copy, reproduction and displaying of its contents is strictly prohibited. **Printing** Athesia Druck

Stage / Etappe:
Reschen/Resia – Schlanders/Silandro
⟷ 49 km ↑ 230 m ↓ 980 m



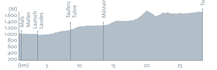
Stage / Etappe:
Schlanders/Silandro – Meran/Merano
⟷ 37 km ↑ 70 m ↓ 480 m

Stage / Etappe:
Meran/Merano – Bozen/Bolzano
⟷ 33 km ↑ 50 m ↓ 90 m

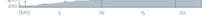


Stage / Etappe:
Bozen/Bolzano – Salurn/Salorno
⟷ 34 km ↑ 40 m ↓ 80 m

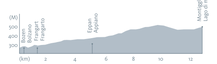
Cycle Route / Fietsroute
Mals/Malles-Tschierv (CH)
⟷ 24 km ↑ 850 m ↓ 100 m



Cycle Route / Fietsroute
Passeiertal valley
⟷ 20 km ↑ 390 m ↓ 20 m



Cycle Route variant
Montiggler Seen lakes
Montiggler meren-fietsroute
⟷ 13 km ↑ 350 m ↓ 70 m



Cycle Route variant
Kalterer See lake
Fietsroute naar het Kalternmeer
⟷ 30 km ↑ 350 m ↓ 370 m

Cycle Route / Fietsroute
Fleimstalbahn
⟷ 21 km ↑ 940 m ↓ 80 m

Bett+Bike

We realize that cyclists away from home have special needs, especially over relatively long distances. For instance, safe parking, charging stations, maintenance tools and air pumps, not to mention the right kind of breakfast. As an international association, the ADFC-Bett+Bike association in South Tyrol identifies cycle-friendly accommodations and assists cyclists with all the above.

Bett+Bike

Gasten met fietsen hebben speciale behoeften, van een veilige parkeerplaats met oplaadstation tot gereedschap en geschikte ontbijt voor sportievelingen. Voor fietsers zijn er in Zuid-Tirol accommodaties met het ADFC Bed+Bike keurmerk die speciale diensten bieden en een fietsvakantie in Zuid-Tirol zo aangenaam mogelijk maken. Hier ben je als fietser in goede handen.

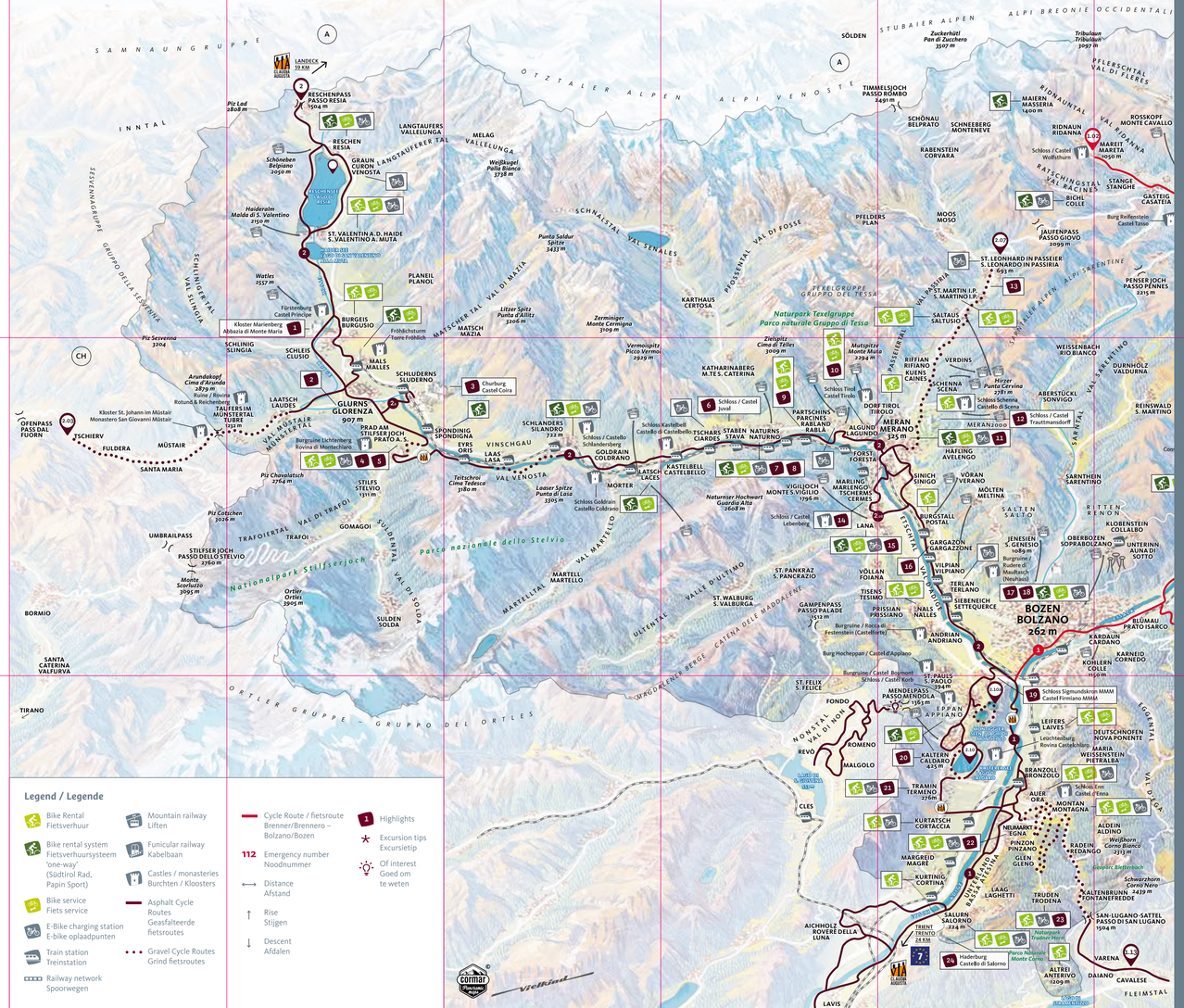
bett+bike adfc | bett+bike sport adfc

Cycle Rentals and Returns

South Tyrol's excellent bike-rental system 'one-way' enables you to rent out and drop off a rental bike at any of the numerous stations along the railway line. You can bring bicycles with you on a train, but there will be charges, as well as limited bike reserved spaces. To avoid disappointments, we strongly recommend that when renting a bike, you try to avoid the daily rush-hours. Or just ride 'one-way', and drop off your bike at any rental station, before returning by train.

Fietsverhuur & fietsvervoer

Voor een fietsexcursie kun je gebruik maken van het Zuid-Tiroolse fietsverhuursysteem 'one-way'. Je fietst dwars door Zuid-Tirol, je levert je fiets in bij een van de vele verhuurstations en keert zonder fiets (enkele reis) comfortabel met de trein terug naar je vertrekpunt. Voor het meenemen van fietsen in het openbaar vervoer moet je betalen en het is slechts beperkt mogelijk. We raden je daarom aan de terugreis of de start van je fietstocht buiten de spitsuren te plannen of gebruik te maken van het Zuid-Tiroolse fietsverhuursysteem 'one-way'.


SAMNAUNGRUPPE
INNTAL
SILVRETTAGRUPPE
GRUPPO DELLA SESVENNA
SCHLINIGERTAL
VAL SLINGIA
OTZTALER ALPEN
ALPI VENOSTE
STUBAIER ALPEN
ALPI BREONIE OCCIDENTALI
ORTLER GRUPPE – GRUPPO DEL ORTLES
MAGDALENA BERGE
CATENA DELLE MADDALENE
VALLE D'ULTIMO
ULTENTAL
MARTELLTAL
VAL MARTELLO
VALLE DI SOLDA
VALSUGANA
VAL DI FIEMME
VAL DI FASSA
VAL DI FUNES
VAL GARDENA
VAL ALTA ISARCO
VAL PUSTERIA
VAL DI SESTO
VAL DI FOSSE
VAL DI MAZIA
VAL VENOSTA
VINSCHGAU
VAL DI TRAFOI
TRAFOIERTAL
MÜSTERTAL
VALLE DI MUSTAIR
VAL SENALES
SCHNALSTAL
PASSEIERTAL
VALLE DI SANTA MARIA
VALLE DI LAZIZ
VALLE DI LANA
VALLE DI GARDENA
VALLE DI FUNES
VALLE DI FASSA
VAL DI FIEMME
VAL DI NON
VAL DI SOLE
VAL DI PEJO
VAL RABBI
VAL DI PEJO
VAL DI DIÓN
VAL DI SOLE
VAL DI