

NORDIC SKIING
IN A NATURE
PARADISE



Seiser Alm DOLOMITES Val Gardena
Langlaufen auf der größten Hochalm Europas
und am Fuße des Langkofels

Beim Langlaufen über die Seiser Alm begleitet einen die herrliche Weite von Europas größter Hochalm und die Bergwelt der Dolomiten mit Schlern, Plattkofel und Langkofel ist zum Greifen nahe. Die 100 km Sonnenloipen schlängeln sich auf der Höhenlage zwischen 1.800 und 2.200 Metern über die leicht hügelige Seiser Alm, durchwachsen von kleinen Waldinseln. Ob Skating oder klassischer Langlaufstil, Anfänger oder Profis: Die Loipen sind doppelt oder vierfach gespurt, bestens präpariert und für jeden ist die passende Strecke dabei. Zahlreiche Hütten entlang des Loipennetzes laden zum Verweilen ein. Die Seiser Alm steht auch bei internationalen Spitzenmannschaften hoch im Kurs, die hier ihr Höhen- und Ausdauertraining absolvieren. Die Loipe Saltria-Monte Pana verbindet die Seiser Alm mit Gröden, ebenfalls ein Eldorado für Langläuffer. Im Langlaufzentrum Monte Pana, auf über 1600 Metern am Fuße des Langkofels gelegen, ziehen sich mehrere Loipen aller Schwierigkeitsgrade durch die Winterlandschaft. Die acht Meter breiten Loipen sind doppelt oder vierfach gespurt, ein modernes Loipenspurgerät garantiert perfektes Langlaufvergnügen. Ein Highlight: Die wunderschöne Loipe Palusc führt im leichten Auf und Ab bis zur Palusc-Wiese. Nicht zu verpassen ist auch das Moonlight Classic Rennen auf der Seiser Alm: Das jährliche Langlauf-Nachtrennen wird Ende Januar/Anfang Februar bei Vollmond ausgetragen.

Alpe di Siusi DOLOMITES Val Gardena
Sci di fondo sull’ altopiano più esteso d’Europa
e ai piedi del Sassolungo

Sull’Alpe di Siusi, il fondista si immerge nell’immensa vastità dell’ altopiano più esteso d’Europa, circondato dal panorama mozzafiato delle Dolomiti con Sciliar, Sassopiatto e Sassolungo. 100 chilometri di tracciati si snodano a un’altitudine tra 1.800 e 2.200 metri sul paesaggio collinare costellato di ameni boschetti. Le piste perfettamente curate sono tracciate a corsia doppia o quadrupla, per la tecnica classica e per lo skating, e soddisfano così i fondisti di ogni livello. Numerosi rifugi lungo il tracciato invitano a concedersi una piacevole sosta. L’Alpe di Siusi gode di un’ottima reputazione anche tra le grandi squadre a livello internazionale che vengono qui ad allenare la resistenza in quota. La pista Saltria-Monte Pana collega l’Alpe di Siusi alla Val Gardena, anch’essa un eldorado per fondisti. Il Centro Fondo Monte Pana, situato a oltre 1600 metri di altitudine ai piedi del Sassolungo, vanta numerosi anelli di ogni livello di difficoltà. Le piste, larghe otto metri, sono tracciate a corsia doppia o quadrupla e un moderno battipista ne garantisce la perfezione. La più bella è certamente la pista Palusc, che con un leggero saliscendi conduce al prato Palusc. Un evento da non perdere è la Moonlight Classic sull’Alpe di Siusi, una competizione annuale che si svolge in notturna: l’appuntamento è previsto sotto la luna piena a fine gennaio/inizio febbraio.

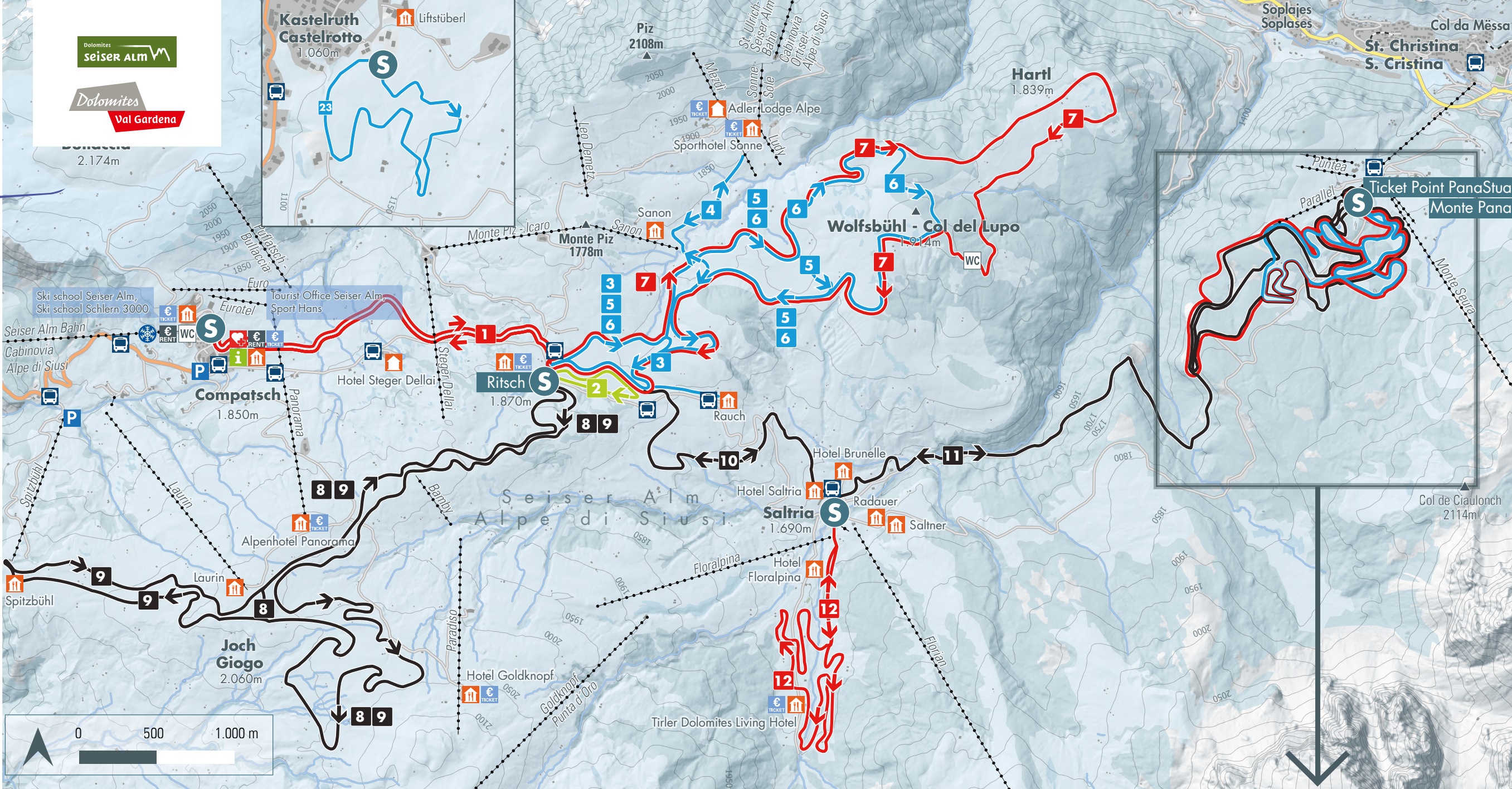
Seiser Alm DOLOMITES Val Gardena
Cross country skiing on Europe’s largest high
Alpine pasture and at the foot of Langkofel

When cross-country skiing across the Seiser Alm, the magnificent expanse of Europe’s largest high Alpine pasture surrounds you and the mountain world of the Dolomites with Schlern, Plattkofel and Langkofel is close enough to touch. The 100 km of sunny cross-country ski trails wind their way across the slightly hilly Seiser Alm at altitudes between 1,800 and 2,200 metres, interspersed with small islands of forest. Whether skating or classic cross-country skiing, beginner or expert: The trails are double or quadruple-tracked, perfectly groomed and there is a suitable route for everyone. Numerous huts along the cross-country skiing network invite you to linger. The Seiser Alm is also highly rated by top international teams, who do their altitude and endurance training here. The Saltria-Monte Pana trail connects the Seiser Alm with Gröden/Val Gardena, also a paradise for cross-country skiing fans. In the Monte Pana cross-country skiing centre, situated at over 1600 metres at the foot of Langkofel, several trails of all levels of difficulty stretch through the winter landscape. The eight-metre-wide trails are double or quadruple-tracked, and a modern trail-tracking device guarantees perfect skiing pleasure. A highlight: The beautiful Palusc trail leads gently up and down to the Palusc meadows. Not to be missed is also the Moonlight Classic race on Seiser Alm: The annual cross-country night race will be held at the end of January/beginning of February at full moon.

09

SEISER ALM DOLOMITES VAL GARDENA
ALPE DI SISI DOLOMITES VAL GARDENA
Tel. +39 0471 709 600 | www.seiseralm.it
Tel. +39 0471 777 800 | www.valgardena.it

ca. 100 km



S Compatsch

1 Compatsch-Rietsch-Compatsch 5,4 km | ↑ 57 hm

S Rietsch

2 Rietsch 1,4 km | ↑ 15 hm

3 Übungssloipe | pista d'allenamento 2,1 km | ↑ 30 hm

4 Verbindungssloipe | pista di collegamento | link trail Hotel Sonne-Rietsch 1,2 km | ↑ 20 hm ↓ 19 hm Rietsch-Hotel Sonne 1,2 km | ↑ 19 hm ↓ 20 hm

5 Möser 5,5 km | ↑ 88 hm

6 Wolfsbühl 8,9 km | ↑ 154 hm

7 Hartl 12,0 km | ↑ 150 hm

8 Panorama 11,3 km | ↑ 308 hm

9 Joch 15,4 km | ↑ 350 hm

10 Verbindungssloipe | pista di collegamento | link trail Rietsch-Saltria 2,7 km | ↑ 0 hm ↓ 181 hm Saltria-Rietsch 2,7 km | ↑ 181 hm ↓ 0 hm

S Saltria

11 Verbindungssloipe | pista di collegamento | link trail Saltria-Monte Pana 3,9 km | ↑ 147 hm ↓ 85 hm Monte Pana-Saltria 3,9 km | ↑ 85 hm ↓ 147 hm

12 Saltria 6,5 km | ↑ 74 hm

S Ciampac-Langental | Vallunga

18 Capela de Silvester 1,0 km | ↑ 67 hm

19 Boves 3,0 km | ↑ 20 hm

20 Eves 5,0 km | ↑ 120 hm

21 Pra da Ri 10,0 km | ↑ 200 hm

S Kastelruth | Castelrotto

23 Kastelruth | Castelrotto 2,0 km | ↑ 51 hm

Schwierigkeitsgrad | livello di difficoltà difficulty level

— sehr leicht | molto facile | very easy

— leicht | facile | easy

— mittelschwer | media difficoltà | middle difficulty

— schwierig | difficile | difficult

S Startpunkt | punto di partenza | starting point

i Tourismusinformation | ufficio turistico | tourist office

P Bushaltestelle | fermata bus | bus stop

P Parkplatz | parcheggio | parking

T Ticketverkauf | vendita ticket | ticket sale

S Shop, Skiverleih | negozio articoli sportivi, noleggio sci | shop, ski rental

S Langlaufschule, Guiding | scuola di sci, guida | ski school, guiding

R Restaurant, Hütte, Schwaige | ristorante, rifugio, malga | restaurant, hut

H Hotel | albergo

A Erste Hilfe, Bergrettung | Primo soccorso, soccorso alpino | Rescue service, mountain rescue

WC Öffentliche Toiletten | bagni pubblici public toilets

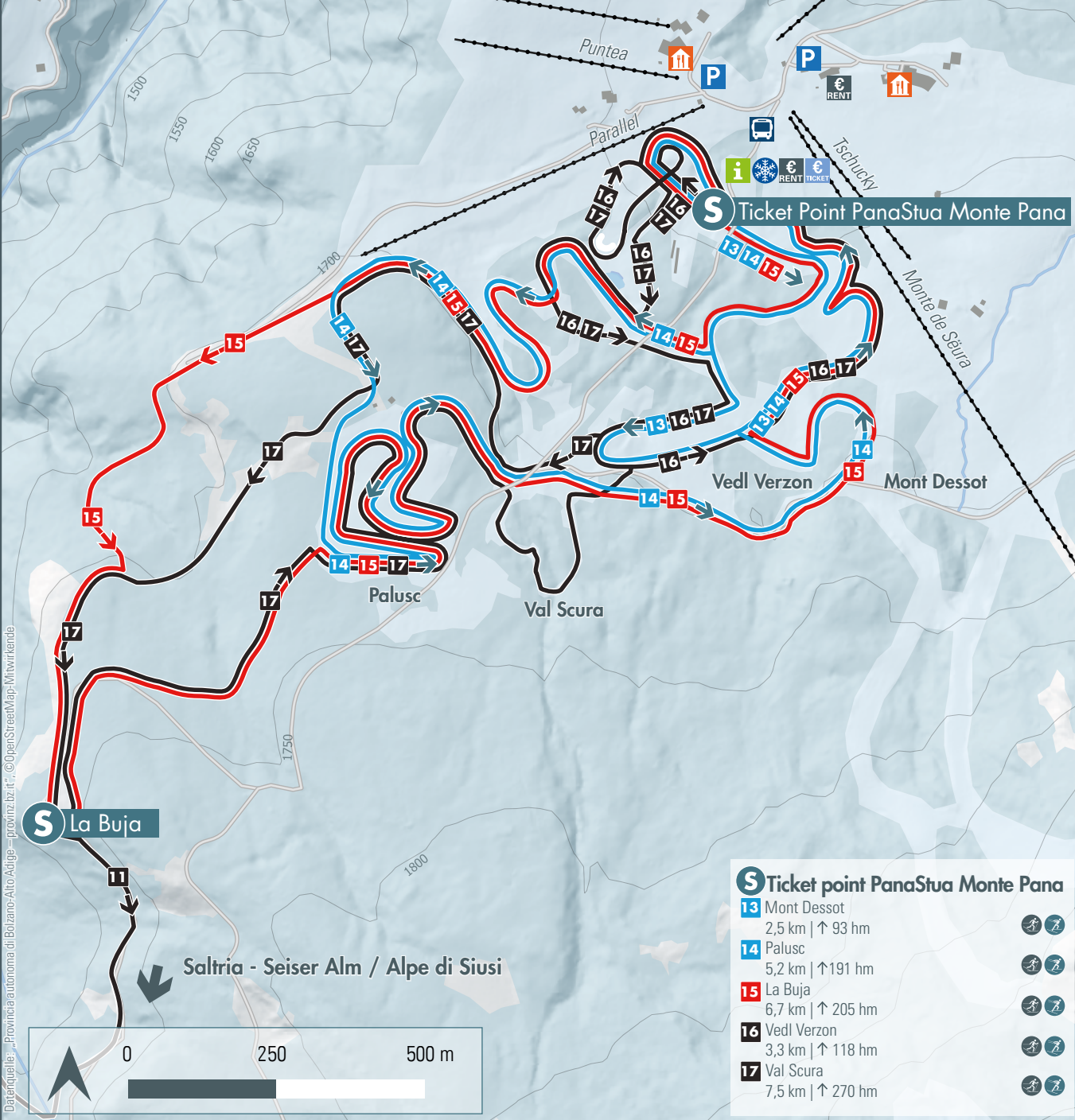
L Langlaufen Klassisch | sci di fondo classico | cross-country skiing classic

S Langlaufen Skating | sci di fondo skating | cross-country skiing skating

— Gemeindestraße | strada comunale | communal road

— Landesstraße | strada provinciale | provincial road

— Lift | impianto di risalita | lift



CROSS COUNTRY
SKI SCHOOLS & RENTALS

LANGLAUFSCHULEN · SCUOLE SCI FONDO · CROSS-COUNTRY SKI SCHOOLS			
Skischule Seiser Alm/Scuola Sci Alpe di Siusi	Tel. +39 0471 727 909	www.skischule-seiseralm.com	
Skischule Schlern 3000/ Scuola Sci Sciliar 3000	Tel. +39 0471 704 279	www.ski3000.it	
Skischule St. Christina/Scuola Sci S. Cristina/Ski School S. Cristina	Tel. +39 0471 792 045	www.santacristinaski.com	
Skischule Wolkenstein/Scuola Sci Selva Val Gardena/Ski School Selva Val Gardena	Tel. +39 0471 795 156	www.scuolasciselva.com	
Skischule St. Ulrich/Scuola Sci Ortisei/Ski School Ortisei	Tel. +39 0471 796 153	www.scuola-sci.com	
LANGLAUFVERLEIH · NOLEGGIO SCI FONDO · CROSS-COUNTRY SKI RENTAL			
K&K Sports	Tel. +39 0471 729 067	www.kandk.bz	
Alpin Sports	Tel. +39 0471 707 641	www.alpinsports.it	
Sport Hans	Tel. +39 0471 727 824	www.sporthans.com	
Sporthaus Fill	Tel. +39 0471 707 227	www.sporthausfill.com	
Skiservice Karbon	Tel. +39 0471 706 061	www.skiservicekarbon.com	
Cross-country centre Monte Pana	Tel. +39 331 722 0927	www.centrofondofondo.it	
Cross-country centre Vallunga	Tel. +39 0471 777 900		
Intersport Rent Costabella	Tel. +39 0471 794 247	www.val-gardena.ski	
Intersport Rent Nives	Tel. +39 0471 794 118	www.val-gardena.ski	
Intersport Rent S. Cristina	Tel. +39 0471 790 015	www.val-gardena.ski	
Malsiner Klaus Monte Pana	Tel. +39 0471 793 452		
Quality Rental Ski School Selva	Tel. +39 0471 773 402	www.noleggiosci.eu	
SG Alpine Rental	Tel. +39 0471 797 986	www.alpinerental.it	
SG Everestski	Tel. +39 0471 798 432	www.everestski.com	
Ski & Bike Rental Bamby	Tel. +39 366 195 6715	www.skibamby.com	
Ski rental Peter	Tel. +39 0471 796 185	www.skirentvalgardena.it	
Skischool Rental Mar Dolomit	Tel. +39 0471 796 032	www.scuola-sci.com	
Skiservice Thomas	Tel. +39 348 700 5785	www.skiservice-thomas.it	



Nordic Pass und Mobilität - Mit dem Nordic Pass nutzen Sie uneingeschränkt die Langlaufloipen Seiser Alm/ Gröden, die Seiser Alm Bahn sowie die Busverbindungen in der Dolomitenregion Seiser Alm: Shuttlebusse (Linie 1, 2, 3, 3A, 4, 5, 15), Seiser Alm Express (Linie 10) und Almbus (Linie 11). Das Langlaufzentrum Monte Pana ist mit dem Sessellift oder eigenem Auto erreichbar. Parkplätze stehen zur Verfügung. Zwischen Monte Pana und Seiser Alm besteht auch eine Busverbindung (Linie 12).

Nordic Pass e Mobilità - Il Nordic Pass dà diritto ad utilizzare senza limiti le piste da fondo dell'area Alpe di Siusi/Val Gardena, la cabinovia dell'Alpe di Siusi e gli autobus della regione dolomitica Alpe di Siusi: i bus navetta (linee 1, 2, 3, 3A, 5, 15), l'Alpe di Siusi Express (linea 10) e l'Almbus (linea 11). Il Centro Fondo Monte Pana è raggiungibile con la seggiovia o con la propria auto (parcheggi in loco). Tra Monte Pana e Alpe di Siusi vi è un collegamento con autobus (linea 12).

Nordic pass and Mobility - With the Nordic Pass you have unlimited use of the cross country ski trails Seiser Alm/ Val Gardena, of the Seiser Alm Aerial Cableway and the bus connections in the Dolomites region Seiser Alm: shuttle bus service (bus route 1, 2, 3, 3A, 5, 15), Seiser Alm Express (bus route 10) and Almbus (bus route 11). The Monte Pana cross-country skiing centre can be reached by chairlift or your own car, parking is available. There is also a bus connection (bus route 12) between Monte Pana and Seiser Alm.

