



After one last look at the diocesan town of Brixen/Bressanone you're headed east to the Alpine regions of South Tyrol. The mountain peaks seem to multiply as temperatures drop. Cycling along the Rienz river through fields, forests, meadows, and old villages, you'll come across age-old relics, such as the ancient Roman settlement, a medieval sanctuary, and some farm buildings. The cycling route takes you straight into Bruneck/Brunico, the main town in the Pustertal valley with its lively atmosphere. To find out more about the history of this valley, pay a visit to the South Tyrolean Folklore Museum, with its original old farmhouses, handicraft workshops and farm gardens. When planning your trip, keep in mind that this stage of the route is prevalently uphill. If it gets too strenuous, then skip a section and take the train instead. The cycling route conveniently runs along the railway line.

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

Throughout this stage, one colour is predominant. The greenery of the forests and meadows as well as the turquoise-green lake are striking. Each town and village have its own park and playground, where the kids can play during a rest stop. The cycle track to Bruneck passes through the Rienzschlucht gorge with a torrent running alongside it, crossing through twilight tunnels carved out of rock. If, after arriving in Bruneck/Dobbiaco, you decide to return by railway, it's no problem to take your bikes with you (attention: limited bike reserved spaces). If there are children, a whole day for this stage.

When passing the Höhlensteintal valley on the way to Toblach/Dobbiaco, you can't miss the spectacular Three Peaks – Drei Zinnen in German – looking across from Landro. In the midst of the forest, you will find two unique and large playgrounds with Kneipp facilities and an outdoor gym in Niederdorf/Villabassa and in Valdaora/Olang's Kids World.

This stage leads seawards, the scenery hardly changing, by mountains, with the Adige to the left and the Dolomites to the right. The river through pine woods, small towns and sleepily quiet villages, the tranquillity. You'll notice the Loacker wafer factories, built along a railway line, offering a great alternative to cycling – especially in sections. Spring and autumn are ideal riding conditions.

**★** The completely restored church is well worth visiting, with a tour up to the belfry, the sacristy, the halls and chapel.

**💡** The leg between Valdaora and Dobbiaco is the source of the River Adige, which starts at the start of the 5th stage, leading through the Puster Valley to the sea.

ly into Austria, where  
es. The route is flanked  
ain Alpine range to the  
n the right. Cycling along  
sque countryside, the  
amlets hardly disturb the  
the occasional castle –  
outh Tyrolean brand: the  
e entire route runs along  
convenient alternative  
some of the hardest  
m usually offer ideal  
  
red Heinfels Castle is  
ou can take a guided  
ments and into the old  
  
ach and Innichen passes  
va River. Toblach is also  
n Drau Cycling Route,  
ustrian Province of  
on the Slovenian-  
  
In the mood for something different? The  
changing terrain on this short detour leads through the Val Badia valley, where the Ladin language – and its unique Romanesque culture – is kept alive by a few thousand inhabitants. After Bruneck/Brunico and Lorenzen/San Lorenzo, the route leads up a gentle hill past the small Maria Saalen church, through mountain farms and vineyards. Have you noticed how the landscape has changed from the Pustertal valley? You're now in the UNESCO protected territory of the Dolomites, and soon you'll arrive at the Ladin village of St. Vigil. Not only are these pinkish mountains awe-inspiring, but the inhabitants also welcome visitors and mountaineers.

 For an insight into the ancient roots of Ladin culture, follow the cycle track from the Ciastel de Tor Ladin Museum in the village of Tor/San Martino in Badia.

 The challenging 'Fanes circuit' from San Vigilio to Pederü along a steep, narrow military road to the Fanes refuge above lake Limo is only for the most capable and adventurous mountain bikers. Alter-

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 Klammbach 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.

Starting from...  
and its 11th...  
this eventful...  
through the...  
age-old run...  
and remote...  
mostly run...  
St. Martin/...  
St. Magdale...  
only for the...  
of activity y...  
farm, with...  
and even ll...  
Regiohof m...

★ After an...  
still have...  
to one o...  
trail. En...  
sipping...  
the sum...  
hiking t...

The village of Welsberg/Monguelfo sits on a castle some 340m above it, its streets brimming with history leading up into the Gsieser valley. Past small hamlets, through lush meadows and along the old Gsieser Straße (a flat gravel road as far as Martino). The final stretch to Santa Maddalena is worth it, not just for the view, but also for the unexpected hive of activity at the Reierhof mountain farm animals including pigs, goats and sheep. Delicacies produced by the farm will please your palate.

At the valley head (and if you have wind in your sails left), hike up to the refuges along the Almweg 2000 for scenic views over the valley, while sipping fresh fruit juice or trying one of the farm's delicacies. The new circular trail along the Borders' leads even further up the mountain.

Lying between Welsberg/Monguelfo and Niederdorf/Villabassa, the Pragser Wildsee is breath-taking. With their magical lake and picturesque high plateau, the Dolomites in the Fanes-Sennes-Prags Nature Reserve seem within your reach. Cycle track to Schmieden/Ferrara, through the forest onto the mountain, away from road traffic from mid-July to mid-August. On approaching your destination, the reflection of the mighty Seekofel in the Pragser Wildsee lake. If you need a rest stop, we recommend a break at the inns and taverns in Schmieden. Located in the Alpe Pragas specialises in preserves and syrups, while the dairy is renowned for its fresh cheese.

**★** Due to the road surface, the Säge/Seghe to Brückele/Pontebretta on the Plätzwiese/Prato Piazza is limited to offroad bikes (Mountainbikes) so you can reconnect with the

fo and  
tal valley is  
ent mountain  
the majestic  
ies Nature  
llow the main  
hen cross  
oad closed  
-September.  
you'll see the  
n the waters  
re in need of  
the bistros  
co-producer,  
n-quality fruit  
chnerhof craft  
n cheeses.

g from  
ello up to  
gh plateau is  
From there  
in route at  
nd return  
on all

Along this moderately difficult stretch through the UNESCO protected Dolomites, the question which of the scenic highlights takes your fancy is most. Would you choose the turquoise waters of Toblacher See lake, or the pale blue Dürrensee lake? Perhaps getting up close to the Three Peaks is more to your liking. Whichever you prefer, this offroad route through one of the most scenic landscapes in the Dolomites leads along a disused railway line and across a regional border. The route from the Hochpustertal valley to the Italian-speaking town of Cortina d'Ampezzo is lined with summits with names such as Monte Piana and the Cristallo Group. It's hard to imagine that the old First World War front separating the belligerent Italian and Austrian armies passed through 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.

Ride through the pristine Three Peaks Nature Reserve and bask in the glow of the Dolomites UNESCO World Heritage site. The terrain on this leg of the route is hard to beat. From Innichen/San Candido, it's a slightly tricky ride along a gravel road through the forest. Watch out for hikers! You eventually reach Sexten, a quaint hamlet in a beautiful setting straddling the Dolomites. Past the village, cross the meadows and head towards Moos/Moso with the 'Sexten sundial' mountains right in front of you. Depending on the sun's position over this spectacular summits you can estimate the time of the day. To wrap up this leg of the route through the Dolomites, cross the larch meadows to reach the head of the valley. Here, not only can you recharge your e-bike but also yourself, while enjoying the fantastic panorama.

 Passionate MTB riders can take on the Erla and Standschützen single trails, a hybrid of rough ground and semi-paved paths. The respective starting points are at the Three Peaks and

re, living traditions, and a faceted cultural heritage

g the lush Pustertal valley along the Rienz  
au rivers, you'll come across a cultural  
e trove. The small villages along the way  
l fascinating historical gems just waiting  
iscovered. Secondary roads lead off into  
ferer Ahrntal, Antholzertal, Gsiesertal, the  
rtal, the Sextental, and the Badia Valleys.  
igest dividing the route into stages for a  
time around side valleys.

**natuur, levende gebruiken  
elzijdige cultuur**

groene dal Pustertal ga je steeds op en  
ngs de rivieren Rienz en Drau. Onderweg  
door plaatsen waar je spannende cultuur-  
en kunt ontdekken. De meeste daarvan  
en zich in het kleine middeleeuwse stadje  
k/Brunico, zoals bijvoorbeeld kasteel  
k. Op de hoofdroute kom je herhaaldeli-  
es naar een van de zijdalen tegen: naar  
ferer Ahrntal, naar het Antholzertal, het  
Tal of naar de Dolomietdalen, zoals het  
che Gadertal, het Pragsertal en het Sexten-  
tal. De tijd om ook van de zijdalen  
n bijzonderheden te genieten.

Een laatste blik over je schouder op de stad Brixen/Bressanone en dan rijdt je oostwaarts het meer alpiene deel van Zuid-Tirol in. Op de route worden de bergtoppen hoger en de temperaturen lager. Langs de rivier de Rienz rijdt je door velden, bossen, weilanden en dorpjes. Onderweg kom je ook historische getuigenissen en gebouwen tegen, zoals een Romeinse nederzetting, een middeleeuwse kluizenaarshut 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-Tiroolse Museum voor Volkskunde. In het openluchtgedeelte zie je originele oude boerderijen, werkplaatsen en boerentuinen. Houd er bij het plannen van je tocht rekening mee dat deze etappe meestal bergop gaat. Als het te inspannend wordt, kun je delen per trein afleggen: het fietspad loopt langs de spoorlijn.

overheerst op deze route: de kleur groen. Gemengde en naaldbossen die je doorkruist groen. De weilanden waarover de route zijn groen. En het meer dat je passeert is en-blauw. Vooral kinderen worden op deze beloond voor hun uithoudingsvermogen: elk dorp nodigen parken en speelplaatsen voor een pauze, ideaal om even op adem komen. Voordat je de stad bereikt, wordt landschap nog unieker: Zoals de naam Eisenschlucht al verraat, spelen rotsen en hier de hoofdrol, het is rotsachtig en lichtig. Twee tunnels blokkeren het daglicht. Als je in Bruneck hebt rondgekeken, kun je je fiets per trein terugkeren. Als je met een fietst, kun je voor deze etappe het hele dag uittrekken.

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

Zonder veel moeite grensoverschrijdend Oostenrijk. Qua landsgrens niet veel: het land met bergen, links de rechts de Dolomieten en stadscentra, een picknickplaatsen aan je verder kijken dan loopt langs de spoortraject of de terugweg afleggen. De route is voor- en najaar.

**★** De grondig gereserveerde moeite waar ook de zalen, de kerken worden geopend.

**💡** De etappe gaat langs de grens tussen Toblach en Bressanone. Begint ook in Toblach door Karinthië naar de grens bij Varaždin.

via deze route van Zuid-Tirol naar op verandert er na de fietspad is omzoomd de Alpenhoofdkam en de rijrichting. Dorps-Tiroolse wafelfabriek, rivier of een kasteel laten fietspad. De hele route, zodat je delen van het comfortabel per trein kunt raden aan in het

eerde burg Heinfels is . Een rondleiding, waarbij gangen en de slotkapel eker de moeite waard.

de bron van de Drau lichen. De Drau-fietsroute en voert over 510 km de Kroatisch-Sloveense

Ben je na een paar kilometer klaar voor en landschappelijke verandering? Deze brengt je naar het dal Val Badia – waar nog Ladinisch wordt gesproken en een cultureel erfgoed wordt bewaard. Na B en St. Lorenzen/S. Lorenzo fiets je via M Saalen heuvelop langs bergboerderijen gehuchten. Al snel merk je een verschil landschap ten opzichte van het begin aangekomen in St. Vigil midden in het werelderfgoed van de Dolomieten. Dit omringd door de indrukwekkende bergen de Dolomieten. Die zijn niet alleen mooi te kijken, die kun je ook beklimmen.

**★ Als je de Ladinische cultuur beter willen leren kennen, neem dan het fietspad Zwischenwasser/Longega richting S en bezoek het Museum Ladin Ciast**

 Voor ervaren mountainbikers is de Round' van S. Vigil naar Pederü via oude militaire weg naar de Fanes-b en het Limo-meer een aanrader. Ne

Groene, uitgestrekte weiden en uitzichten op de Löffler- en Schwarzenstein-gletsjers kenmerken deze tocht langs de Ahr, de waterrijke rivier vol biotopen. Er hoeven nauwelijks hoogtemeters te worden overwonnen en daarom is de route van de stad Bruneck/Brunico door overzichtelijke dorpen 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 kasteel Taufers. Deze aanblik alleen al is reden genoeg om naar Sand in Taufers

Als je tussen Welsberg/Monguelfo is  
Villabassa afbuigt, kom je in het dorp  
terecht, waar de natuur ronduikt.  
De Dolomieten van Prags/Perar zijn  
vlakkbij, een ongelofelijk mooi  
schilderachtig bergplateau in de Fanes-Sennes-Prags wachten op je.  
Fietst je over het officiële fietspad  
over bospaden en de hoofdwegen  
tot half september gedeeltelijk  
afgesloten. Kort voordat je je fiets  
zie je de indrukwekkende Seehorn  
in de Pragser Wildsee. In de rest  
Schmieden/Ferrara serveren ze drankjes – plaatselijke specialiteiten  
geproefd moet hebben zijn de

Niederdorf/  
Pragser Tal  
embenemend  
s liggen  
meer en een  
atuurpark  
Tot Schmieden  
ervolgens  
van half juli  
or auto's is  
emming bereikt  
weerspiegeld  
rantjes in  
frissende  
en die je  
spreads van  
le Lechnerhof.  
  
s kunnen  
Ponticello  
e/Prato Piazza  
rrensee en  
Dobbiaco

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 zal je genieten van veel natuur en zelfs een provinciegrens overschrijden op wat waarschijnlijk de mooiste grindroute in de Dolomieten is 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 Piana of de Cristallo-groep. Het is haast niet te geloven dat de fronten tussen de Italiaanse en Oostenrijkse troepen in de Eerste Wereldoorlog precies hier liepen.

 De Dolomietenfietsroute maakt deel uit van de langeafstandsfietsroute München – Venetië: een spectaculaire overstek van de Alpen per fiets en de enige fietsroute ter wereld die langs drie Olympische locaties loopt.

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 Sexten/Sesto. Dit dorp wordt omringd door markante Dolomiettoppen. Als je na enige inspanning het dorp hebt bereikt, rijd je over weilanden in de richting van Moos/Moso en zie je de 'zonnewijzer van Sexten' voor je. Op de toppen van deze bergketten kun je, afhankelijk van de stand van de zon, de tijd aflezen. Om zo veel mogelijk van de bergnatuur 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 toppen 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 top.

Op een uitgebreid netwerk van heftspaden en doorkruijsjes alpine-mediterrane gebieden. Onderdeel daarin een unieke cultuurhistorische schat. Van heerlijk gebedten en profetiske wijsheid tot de Estsch-Fetstroute (2) volg je de sporen van Romeinen. Tijden een heftsocht door het grote Pustertal (3) doorrijns je het berglandschap de grote Alpenhoofdkam en de Dolomieten onder de ogen. Op de prachtige fietsrouten in de Bokwinkel, Bozen (1) historische steden en gebouwen ontdek je vele daarvan. De drije hoofdroutes Zuid-Tirool zijn de belangrijkste in Italië.

