

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 80 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 Langläufer. 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-Nachtreffen wird Ende Januar/Anfang Februar bei Vollmond ausgetragen.

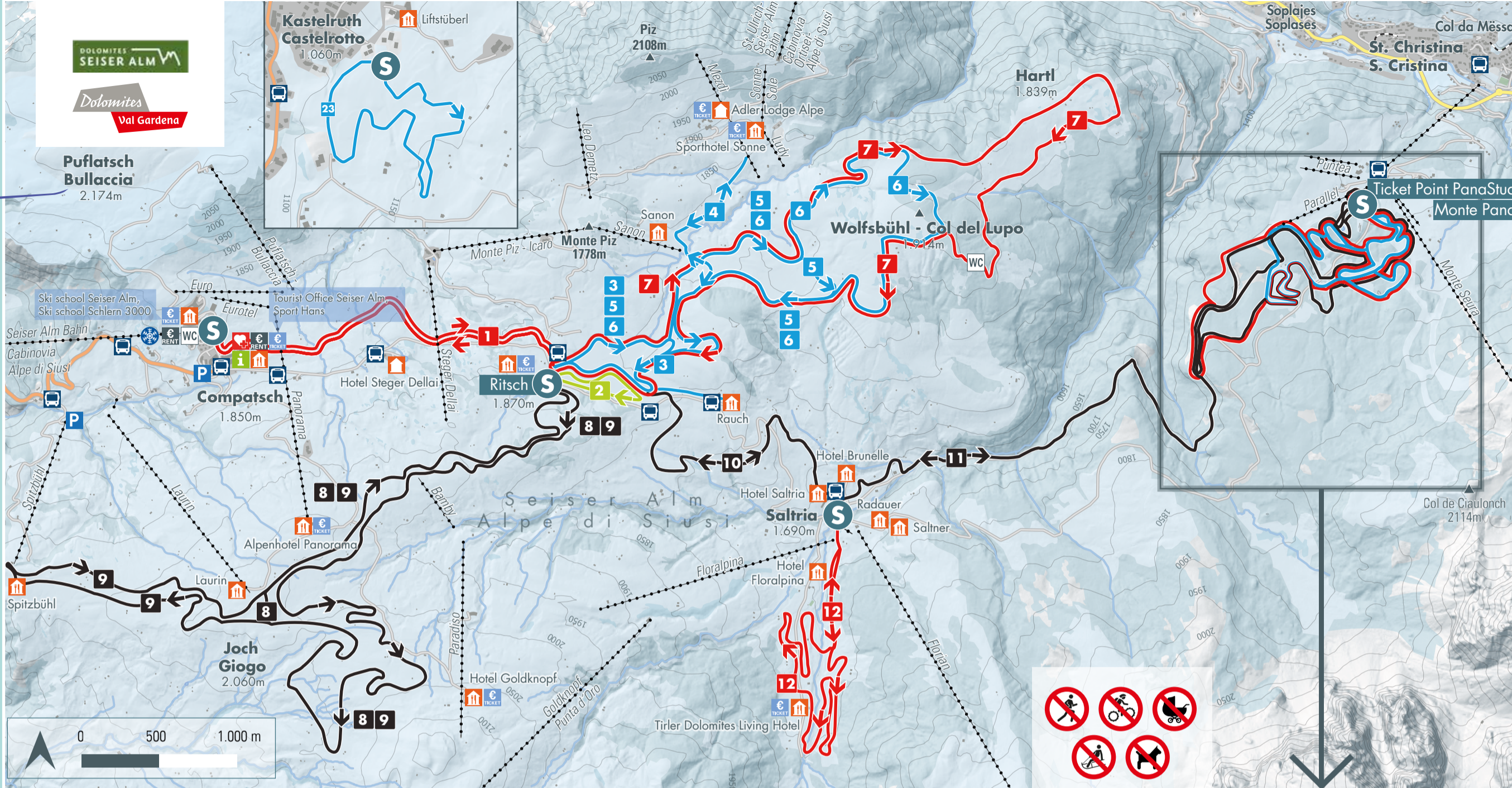
Alpe di Siusi DOLOMITES Val Gardena Sci di fondo sull' altopiano più esteso d'Europa e ai piedi del Sassolungo

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. 80 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 skate, 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 80 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 SIUSI DOLOMITES VAL GARDENA**
Tel. +39 0471 709 600 | www.seiseralm.it
Tel. +39 0471 777 800 | www.valgardena.it ca. 115 km

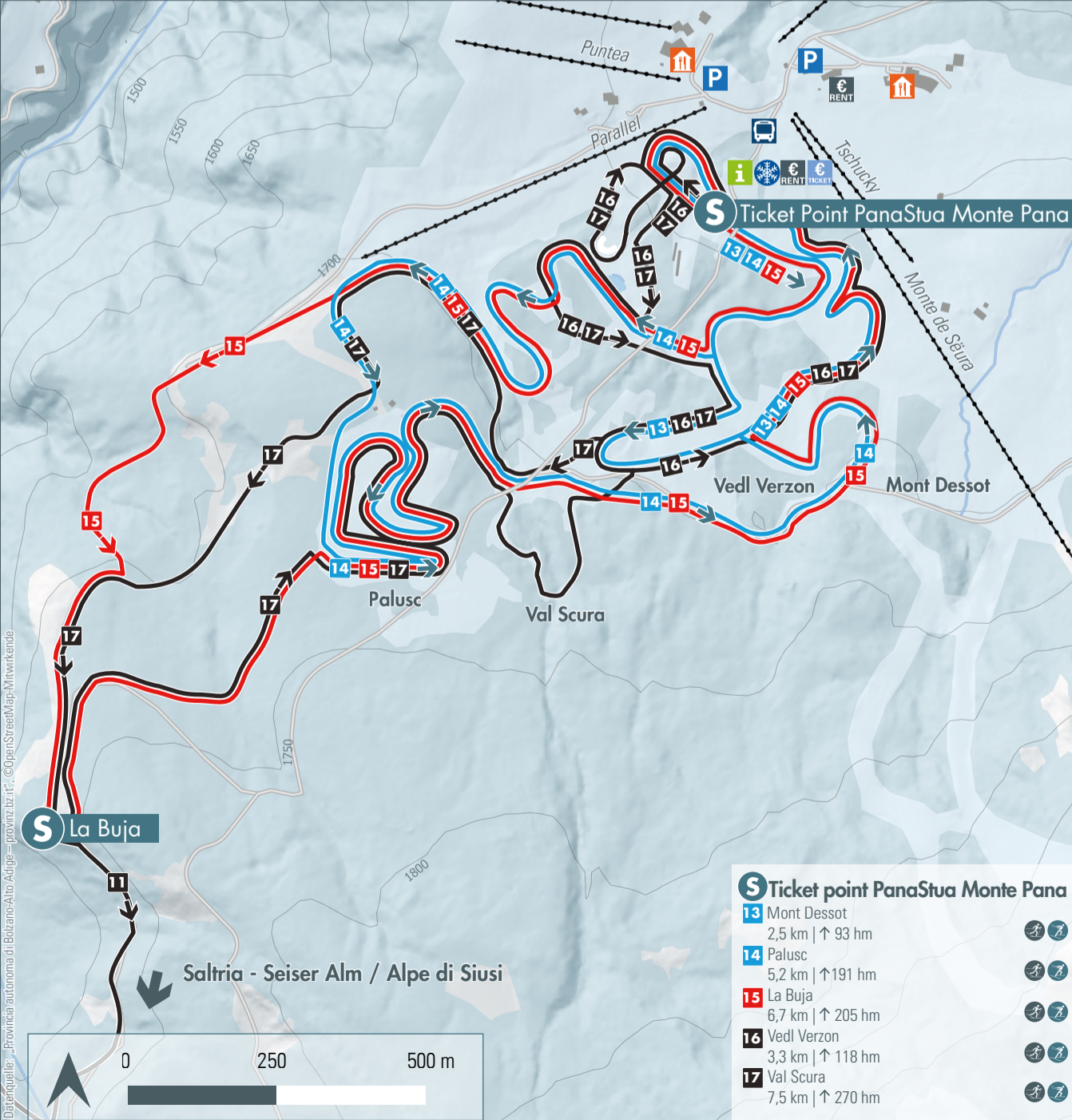


S Compatsch	1 Compatsch-Ritsch-Compatsch 5,4 km ↑ 57 hm	☺ ☺
S Ritsch	2 Ritsch 1,4 km ↑ 15 hm	☺ ☺
	3 Übungsløipe pista d'allenamento beginners run Ritsch 2,1 km ↑ 30 hm	☺ ☺
	4 Verbindungsløipe pista di collegamento link trail Hotel Sonne-Ritsch 1,2 km ↑ 20 hm ↓ 19 hm	☺ ☺
	5 Möser Ritsch-Hotel Sonne 1,2 km ↑ 19 hm ↓ 20 hm	☺ ☺
	6 Möser 5,5 km ↑ 88 hm	☺ ☺
	7 Wolfsbühl 8,9 km ↑ 154 hm	☺ ☺
	8 Hartl 12,0 km ↑ 150 hm	☺ ☺
	9 Panorama 11,3 km ↑ 308 hm	☺ ☺
	10 Joch 15,4 km ↑ 350 hm	☺ ☺
	11 Verbindungsløipe pista di collegamento link trail Ritsch-Saltria 2,7 km ↑ 0 hm ↓ 181 hm	☺ ☺
	12 Saltria-Ritsch 2,7 km ↑ 181 hm ↓ 0 hm	☺ ☺

S Saltria	11 Verbindungsløipe pista di collegamento link trail Saltria-Monte Pana 3,9 km ↑ 147 hm ↓ 85 hm	☺ ☺
	12 Monte Pana-Saltria 3,9 km ↑ 85 hm ↓ 147 hm	☺ ☺
	13 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	☺ ☺

S Startpunkt punto di partenza starting point	i Tourismisinformation 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
7 Langlaufen Skating sci di fondo skating cross-country skiing skating	S Gemeindefraße strada comunale communal road
L Landesstraße strada provinciale provincial road	L Lift impianto di risalita lift

Schwierigkeitsgrad livello di difficoltà	1 sehr leicht molto facile very easy
2 leicht facile easy	3 mittelschwer media difficoltà middle difficulty
4 schwierig difficile difficult	



S Ticket point PanaStua Monte Pana	13 Mont Dessot 2,5 km ↑ 93 hm	☺ ☺
	14 Palusc 5,2 km ↑ 191 hm	☺ ☺
	15 La Buja 6,7 km ↑ 205 hm	☺ ☺
	16 Vedl Verzon 3,3 km ↑ 118 hm	☺ ☺
	17 Val Scura 7,5 km ↑ 270 hm	☺ ☺



Raiffeisen
Schlern-Rosengarten

Raiffeisen
Kastelruth - St. Ulrich
Castelrotto - Ortisei

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 704 229	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 707 229	www.sporthausfill.com
Skiservice Karbon	Tel. +39 0471 796 061	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 792 297	
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



Vengono effettuati quotidianamente controlli dei biglietti sulle piste.
Es werden täglich Ticketkontrollen auf den Loipen durchgeführt
Ticket checks are carried out daily on the trails.

Nordic Pass und Mobilità - 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, 4, 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 c'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, 4, 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.

