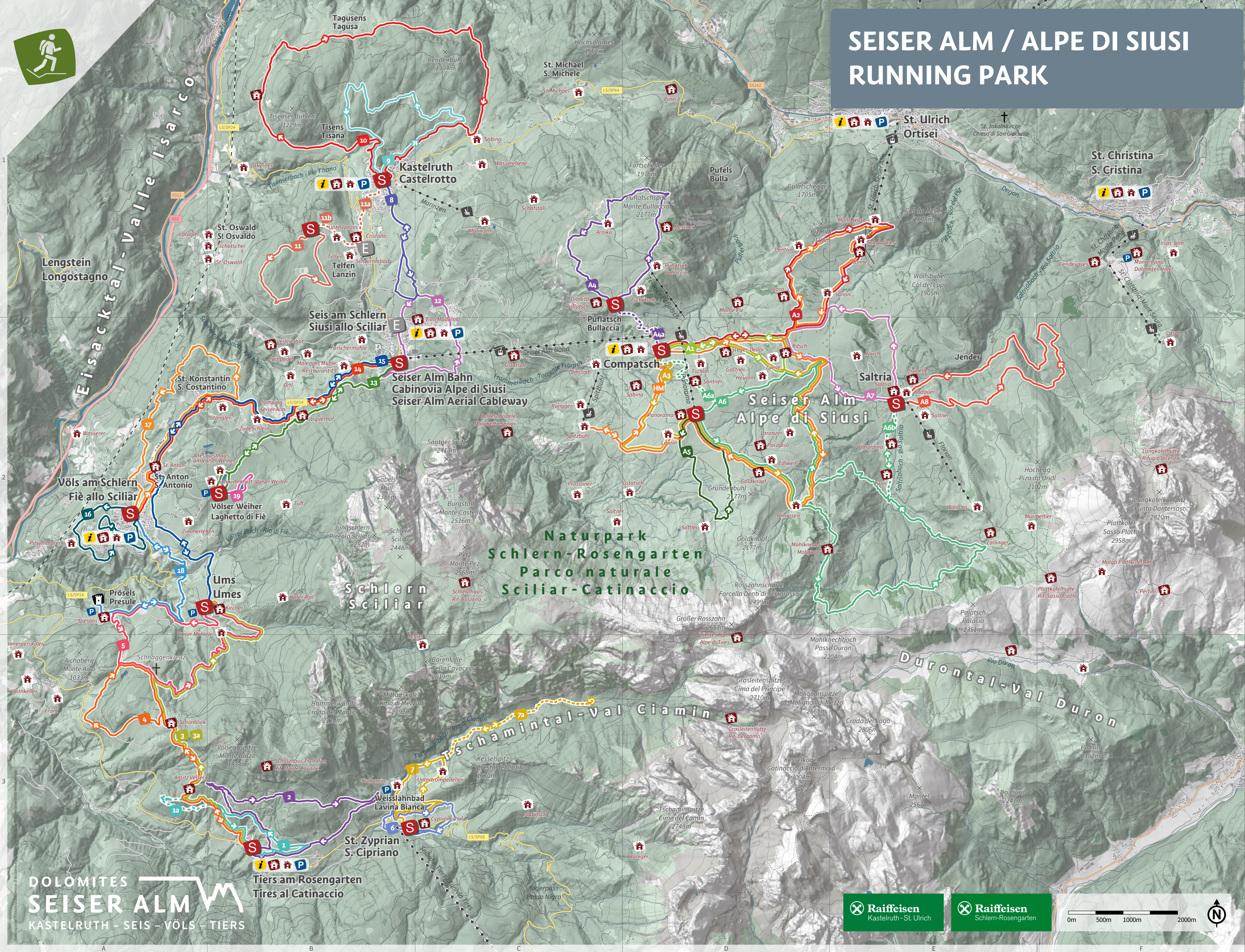




SEISER ALM / ALPE DI SIUSI RUNNING PARK



Route Name	Distance	Altitude
COMPATSCH		
A1 Beginners-Run	5,1 km	113 hm
A2 Piz-Runde	11,1 km	279 hm
A3 Alpe-Run	12,8 km	407 hm
A4a Zulauf Pufletsch-Runde	1,4 km	143 hm
A4b Collegamento giro della Bullaccia	1,8 km	143 hm
A6a Collegamento Trail Sassopiatto	21,0 km	601 hm
HM Mezza Maratona		
PUFLATSCH I BULLACCIA		
A4 Pufletsch-Runde	6,3 km	243 hm
PANORAMA		
A5 Schlern-Trail	4,5 km	158 hm
A6 Trail Sciliar	18,4 km	723 hm
SALTRIA		
A7 Saltria-Trail	6,4 km	240 hm
A8 Trail Saltria	8,9 km	276 hm
A6b Zulauf Plattkofel-Trail	1,7 km	93 hm
TIERS AM ROSENGARTEN I TIRES AL CATINACCIO		
1 Saltner Berg-Trail	4,3 km	187 hm
1a Verbindung Tiers-Ums	2,4 km	127 hm
2 Saltner Berg-Variante	8,6 km	418 hm
3 Corsa Wuhnlager	9,0 km	364 hm
4 Collegamento Tiers-Ums	11,8 km	551 hm
UMS I UMES		
3a Verbindung Ums-Tiers	9,0 km	445 hm
5 Collegamento Ums-Tiers	8,8 km	391 hm
ST. ZYPRIAN I S. CIPRIANO		
6 Trail St. Zyprian	4,4 km	218 hm
7 Trail S. Cipriano	4,9 km	299 hm
7a Explorer Strecken-Tschamin	6,0 km	339 hm
KASTELRUTH I CASTELROTTO		
8 St. Valentin Run	4,8 km	163 hm
9 Sennen-Runde	7,6 km	288 hm
10 Tour dei "Bühlen"	12,4 km	483 hm
11a Tisens-Tagusens	2,3 km	90 hm
TELLEN I LANZIN		
11 Laranzerrunde	4,4 km	112 hm
11b Zulauf Laranzerrunde	1,3 km	24 hm
SEISER ALM BAHN I CABINOVIA ALPE DI SIUSI I SEISER ALM AERIAL CABLEWAY		
12 Seiser Runde	5,1 km	176 hm
13 Völser Weiher-Trail	8,9 km	259 hm
14 Seis-Völs	6,9 km	82 hm
15 Siusi-Fiè	19,0 km	398 hm
VÖLS AM SCHLERN I FIÈ ALLO SCILIAR		
16a Völs-Seis	6,9 km	82 hm
16 Fiè-Siusi	5,1 km	161 hm
17 Völser Dorfrunde	8,4 km	284 hm
18 St. Konstantin Schleife	9,3 km	321 hm
19 Präsele-Run		
VÖLSER WEIHER I LAGHETTO DI FIÈ		
19 Huber-Weiher Sprint	1,5 km	27 hm



VERHALTENSREGELN | REGOLE DI COMPORAMENTO | RULES OF CONDUCT

Schöne, was du selbst genießt: intakte Natur, Pflanzen und Tiere. Abbi cura di tutto ciò che tu stesso apprezzi: natura intatta, piante e animali. Take care of what you appreciate yourself: untouched nature, plants and animals.

Jeglichen Müll in die vorgesehenen Entsorgungsbehälter werfen oder mit nach Hause nehmen. Gettare tutta la spazzatura negli appositi contenitori per lo smaltimento o portarla a casa. Throw any and all rubbish into the containers provided or take it home with you.

ACHTSAM AM BERG | RISPETTA LA MONTAGNA | RESPECT THE MOUNTAIN

Plastikmüll vermeiden | Leitungswasser trinken | Wasserflasche auffüllen
Evitare i rifiuti in plastica | bere l'acqua del rubinetto | riempire la propria bottiglia
Avoid plastic waste | drink tap water | refill your bottle

Achtsam am Berg
Rispetta la montagna
Respect the mountain

SEISERALM.IT/RESPECTTHEMOUNTAIN

LEGENDE | LEGENDA

- S Startpunkte | Punti di partenza | Starting points
- E Einstiegspunkte | Punti di accesso | point of access
- i Info
- Sessellift | Seggiovia | Chairlift
- Gondelbahn | Cabinovia | Gondola
- Seilbahn | Funivia | Cableway
- Standselbahn | Funicolare | Funicular
- Life (im Sommer geöffnet) | Impianti di risalita (aperti in estate) | Lifts (open in summer)
- P Parkplatz | Parcheggio | Parking
- Restaurants / Hütten / Einkehrmöglichkeiten | Ristoranti / Baite / Ristori
- Restaurants / Huts / Refreshments
- Schutzhütten / Hotels | Rifugi / Hotels | Refuges / Hotels
- Schloss | Castello | Castle
- Autobahn | Autostrada | Highway
- Bundesstraßen | Strade statali | Main roads
- Landstraßen | Strade principali | Primary roads
- Gemeindestraßen | Strade secondarie | Secondary roads
- Forststraßen | Strade forestali | Forest roads
- Wanderwege | Sentieri | Hiking trails



SEISER ALM

28 Trailrunningstrecken in unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden mit einer Gesamtlänge von 240 Kilometer laden zum Lauftraining ein. Neun Trails befinden sich auf der Seiser Alm auf einer Höhenlage zwischen 1.600 und 2.300 m, neunzehn Laufstrecken liegen auf einer Höhe zwischen 900 und 1.100 m. Aufgrund der unterschiedlichen Höhenlagen erstreckt sich die Laufsaison im Running Park Seiser Alm von April bis November. Ideale Bedingungen für das Höhentraining bildet die Seiser Alm dank ihrer optimalen Höhenlage. Ob der 18,4 km lange Plattkofel-Trail oder der leichte Beginners Run – der Running Park bietet für jeden Läufer typ die idealen Trails.

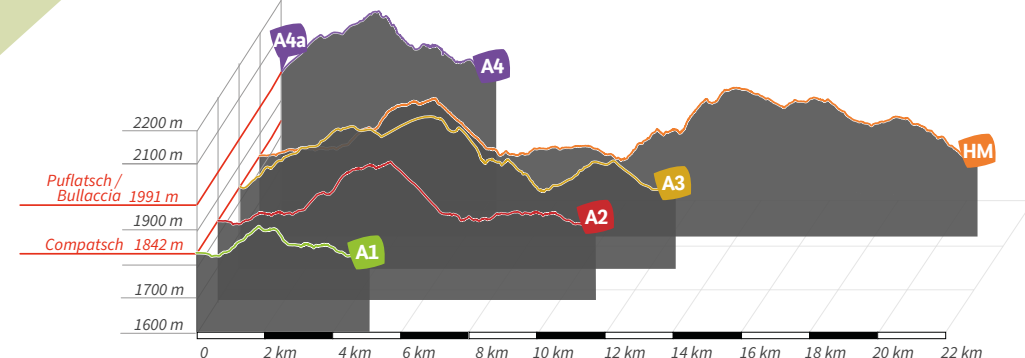
ALPE DI SIUSI

28 percorsi di trailrunning di differenti lunghezze e gradi di difficoltà per un totale di 240 km invitano ad "allenarsi di corsa". Nove tracciati dell'Alpe di Siusi si sviluppano a un'altitudine compresa tra 1.600 e 2.300 m, mentre diciannove tra 900 e 1.100 m, e in virtù di queste differenze la stagione del Running Park Alpe di Siusi s'estende da aprile a novembre. Le condizioni ideali per allenarsi in quota sono garantite dalle altitudini ottimali dell'Alpe di Siusi che ha in serbo il trail perfetto per ogni ospite, come il Trail Sassopiatto di 18,4 km o il facile Beginners Run.

SEISER ALM

28 well-balanced, well-signposted trailrunning tracks totalling 240 km in length invite you to enjoy a run in the Dolomites. Nine trails are on the Seiser Alm/Alpe di Siusi at an altitude of between 1.600 and 2.300 m, and nineteen are at an altitude of between 900 and 1.100 m. Due to the varying altitudes, the running season in this area carries on right through from April to November. Given its optimal high altitude, ideal conditions for high altitude training can be found on the Seiser Alm. Whether you opt for the 18,4 km long Trail Sassopiatto – the Seiser Alm Running Park offers the ideal route for every runner.

COMPATSCH (D2) / PUFLATSCH | BULLACCIA (D2)



A1 Beginners-Run | Principianti Run 5,1 km | 113 hm
Leichte, kurze Trainingsrunde auf breiten Wegen zwischen Compatsch und der Ritsch Schwaige.
Tracciato di allenamento breve e facile su ampi sentieri tra Compatsch e l'Hotel Ritsch.
Short and easy training loop over wide trails from Compatsch to the Hotel Ritsch and back.

A2 Piz-Runde | Tour del Piz 11,1 km | 279 hm
Wunderbare Rundstrecke über die Sonnenhänge des Col da la Dodesc mit schönem Panoramablick über die gesamte Seiser Alm.
Meraviglioso tracciato circolare lungo il versante soleggiato del Col da la Dodesc con vista panoramica su tutta l'Alpe di Siusi.
This wonderful loop route leads over the sunny slopes of the Col da la Dodesc with beautiful panoramic views over the whole Seiser Alm.

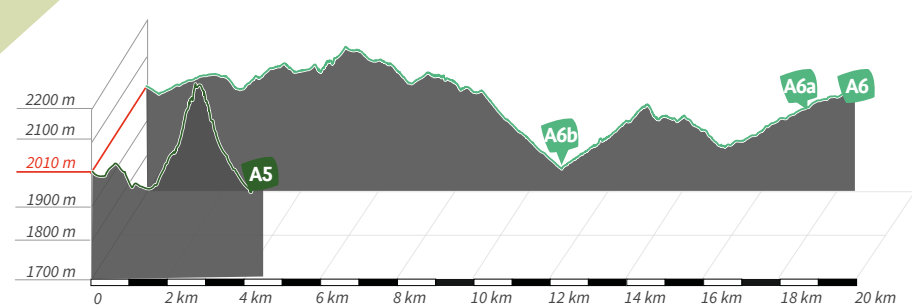
A3 Alpe-Run | Alpe Run 12,8 km | 407 hm
Wunderschöne, sehr abwechslungsreiche aber anspruchsvolle Strecke über die Südhänge der Seiser Alm.
Bellissimo percorso molto vario ma impegnativo sul versante sud dell'Alpe di Siusi.
Beautiful, very varied but demanding route over the southern part of the Seiser Alm.

A4 Pufletsch-Runde | Giro della Bullaccia 6,3 km | 243 hm
Lauf über die traumhafte Almlandschaft auf dem Pufletsch mit eindrucksvollem Panorama. Der steile Zulauf von Compatsch, kann mittels Pufletschlift bequem überwunden werden.
Corsa circolare sulla Bullaccia con un imponente panorama. L'accesso da Compatsch è ripido, ma può essere superato grazie il telemix Bullaccia.
This loop-route leads over the Pufletsch and boasts incredible panoramic views. The connection from Compatsch is steep, but you can go up with the telemix Pufletsch lift.

HM Halbmarathon | Half Marathon 21,1 km | 601 hm
Mezza maratona
Die 21,097 km lange Strecke geht quer über die ganze Seiser Alm und belohnt die Läufer mit phantastischen Ausblicken auf die Dolomiten. Jeden ersten Sonntag im Juli bewältigen 700 Teilnehmer die 601 hm.
Il percorso di 21,097 km attraversa tutta l'Alpe di Siusi e premia i podisti con una fantastica vista sulle Dolomiti. Ogni prima domenica di luglio 700 partecipanti affrontano la sfida di 601 m di dislivello.
The 21,097 km long course leads across the whole Seiser Alm and rewards the runners with fantastic views of the Dolomites. Every first Sunday in July, 700 participants master the 601 hm.



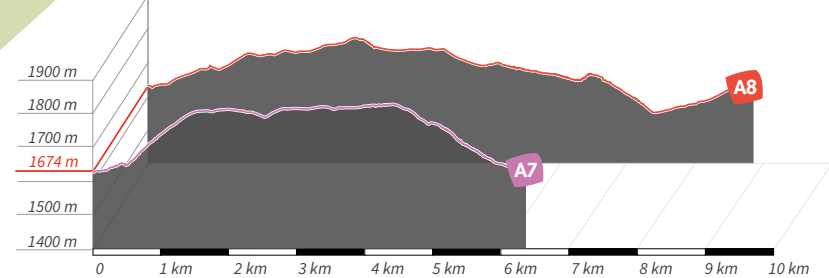
PANORAMA (D2)



A5 Schlern-Trail | Trail Sciliar 4,5 km | 158 hm
Kurze, aber landschaftlich sehr eindrucksvolle Runde um's Ladinsler Moos. Das kurze Steilstück nach der Sattler Schwaige stellt die größte Herausforderung dar.
Breve ma paesaggisticamente incantevole trail che fa il giro della Palude dei Ladini. Il breve tratto ripido dopo Malga Sattler rappresenta la maggiore sfida per i podisti.
This short but exceptionally beautiful loop route leads you over the marshy meadows of the „Ladinsler Moos“. The short, steep stretch to the Sattler Schwaige Hut will be the greatest challenge for runners.

A6 Plattkofel-Trail | Trail Sassopiatto 18,4 km | 723 hm
A6a Sehr lange und anspruchsvolle Runde, die über den gesamten südlichen Teil der Seiser Alm führt. Einzigartige Blicke auf sanfte Alm- und schroffe Gebirgslandschaften entschädigen für die Mühen.
A6b Questo tour molto lungo e impegnativo attraversa l'intera area meridionale dell'Alpe di Siusi, ricompensando la fatica con magnifici panorami su dolci pascoli e scoscesi paesaggi montani.
A very long and demanding circuit, which leads over the entire southern part of the Seiser Alm. Unique views of gentle Alpine pastures and rocky mountain landscapes compensate for the effort.

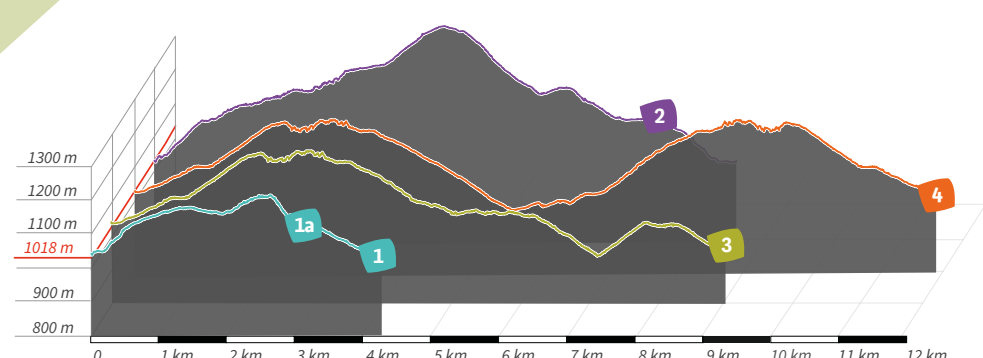
SALTRIA (E2)



A7 Saltria-Trail | Trail Saltria 6,4 km | 240 hm
Mittellange, mittelschwere, landschaftlich attraktive Rundstrecke um Col da Fil sowie Großes und Kleines Moos mit anspruchsvollen Passagen nach dem Start und vor dem Ziel.
Percorso di media lunghezza e paesaggisticamente incantevole, che fa il giro del Col da Fil. Tecnicamente impegnativo, soprattutto dopo la partenza e prima dell'arrivo.
Medium-length route through beautiful countryside around the Col da Fil. The loop route has some challenging stretches, especially after the start and before the finish.

A8 Jender-Runde | Tour Jender 8,9 km | 276 hm
Lange und anspruchsvolle, jedoch landschaftlich großartige Runde, auf der man aussichtsreiche Blicke sowohl ins Eisacktal als auch ins Grödnertal genießen möchte.
Itinerario di media lunghezza e difficoltà che attraversa l'Alpe di Siusi orientale su magnifiche strade forestali. Perfetto per i podisti che desiderano assaporare la pace e la salubre aria del bosco.
This medium-length, medium-difficulty route leads through beautiful forest trails on the east of the Seiser Alm and is perfect for runners who want peace and the healthy mountain air.

TIERS AM ROSENGARTEN | TIRES AL CAINACCIO (B3)



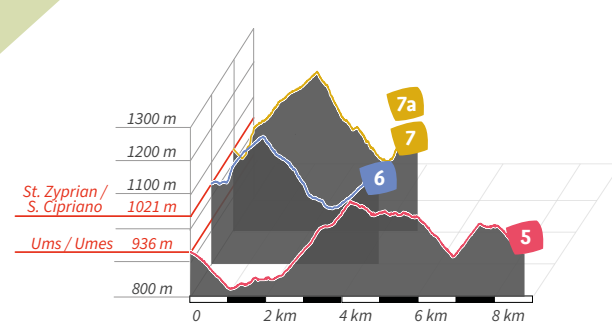
1 Saltner Berg-Trail | Montagna Saltner-Trail 4,3 km | 187 hm
1a Abwechslungsreiche Runde auf Asphalt und sanften Waldwegen mit schönen Ausblicken auf Tiers.
Tour variiegato su asfalto e agevoli sentieri nel bosco con incantevole vista panoramica su Tires.
Varied route along asphalt trails and forest paths, with beautiful views over Tiers.

2 Wuhneleger-Run | Corsa Wuhneleger 8,6 km | 418 hm
Sehr abwechslungsreiche Rundstrecke mit überwältigenden Ausblicken auf den Rosengarten sowie ins Tierser Tal.
Percorso circolare molto variiegato con vista panoramica mozzafiato sul Catinaccio e sulla Val di Tires.
Extremely varied loop-route with spectacular views of the Rosengarten Massif and the Tiers valley.

3 Verbindung-Tiers-Ums | Collegamento Tires-Umes 9,0 km | 364 hm
3a Die Strecke bietet die Möglichkeit, die Laufstrecken von Tiers und Ums (Völs am Schlern) zu verbinden.
Questo percorso offre la possibilità di collegare i trail di Tires e di Ums (Fiè allo Sciliar).
This route offer the possibility to link the trails of Tiers and Ums (Völs am Schlern).

4 Schönblick-Loop | Circuito Schönblick 11,8 km | 551 hm
Die 12km lange Strecke ist zwar technisch nicht anspruchsvoll, mit über 500 hm ist dennoch auch einiges an Kondition gefragt.
Il percorso di 12 km non è particolarmente impegnativo dal punto di vista tecnico, ma con un dislivello superiore ai 500 m richiede in ogni caso una buona condizione.
The 12km long route is not challenging on a technical level, but with over 500 metres of altitude and difference to cover you do need to be in good shape.

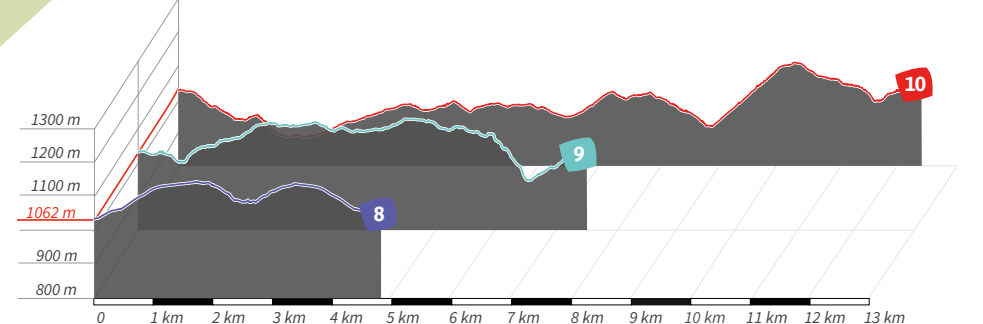
UMS | UMES (B2/B3)



5 Schnaggenkreuz Runde | Circuito Schnaggenkreuz 8,8 km | 391 hm
Eine Rundstrecke von Ums zum Schnaggenkreuz mit landschaftlicher Schönheit und unterschiedlichem Streckenterrain.
Un percorso circolare da Umes alla località Schnaggenkreuz con un paesaggio mozzafiato e diversi terreni.
A circuit from Ums to Schnaggenkreuz with scenic beauty and different terrain.



KASTELRÜTH | CASTELROTTO (B1)



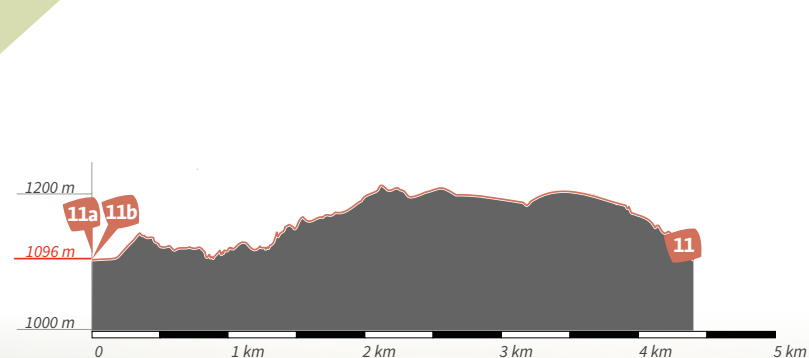
8 St. Valentin Run | San Valentino Run 4,8 km | 163 hm
Kurze Strecke, die von Telfen/Kastelruth über traumhafte Wiesen und Felder hinauf zum Pestkreuz und in einer weiten Schleife um das Kirchlein St. Valentin führt.
Tracciato breve, che da Telfen/Castelrotto porta attraverso magnifici prati e campi alla Croce della Peste, dove un'ampia curvatura porta attorno la Chiesetta di San Valentino.
A short route, which from Telfen/Kastelruth leads through magnificent meadows and fields to the pestilence cross, where a wide curve leads around the little church of St. Valantine.

9 Bühlen-Runde | Tour dei "Bühlen" 7,6 km | 288 hm
Mittellange, aber recht anspruchsvolle Runde entlang des Moosbühels, durch die Wälder nördlich von Kastelruth.
Tour alquanto impegnativo di media lunghezza, tra i boschi a nord di Castelrotto lungo il „Moosbühel“.
This medium-length route is particularly challenging. It leads you along the „Moosbühel“, through the woods heading north towards Kastelruth.

10 Tisens-Tagusens | Tisana-Tagusa 12,4 km | 483 hm
Lange und anspruchsvolle, jedoch landschaftlich großartige Runde, auf der man aussichtsreiche Blicke sowohl ins Eisacktal als auch ins Grödnertal genießen möchte.
Tracciato lungo e impegnativo, dal quale si gode di uno splendido panorama sulla Val d'Isarco e sulla Val Gardena.
A long and challenging route, from which you can enjoy a splendid view of the Eisacktal Valley and the Gardena Valley.



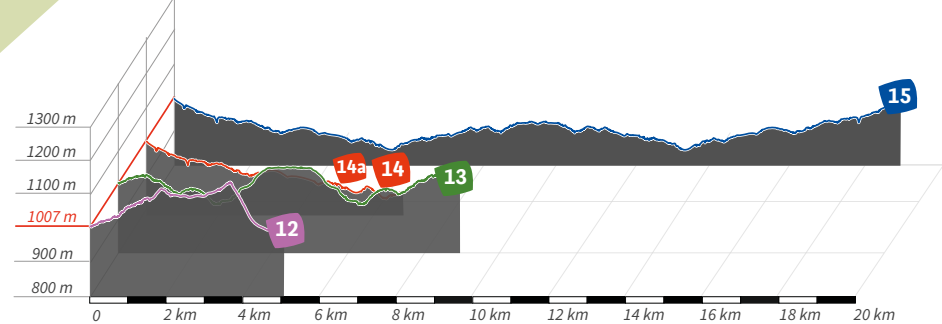
TELFEN | LANZIN (B1)



11 Laranger-Runde | Tour di Laranza 4,4 km | 112 hm
11a Kurze, aber sensationelle Waldlaufstrecke durch den Laranger Wald, die man gerne auch zweimal läuft. Zulaufe zu dieser Strecke sind vom Kastelruth als auch vom Schwimmbad Telfen aus beschildert.
11b Questo breve ma grandioso percorso attraversa il bosco di Laranza. Al tour di Laranza è possibile accedere da sentieri segnalati da Castelrotto e dalla piscina pubblica Telfen.
Short but exceptionally nice loop-route through the woods of Laranza. It can also be accessed from the signposted trails from Kastelruth and from the swimming pool in Telfen.



SEIS AM SCHLERN | SIUSI ALLO SCILIAR (C2)



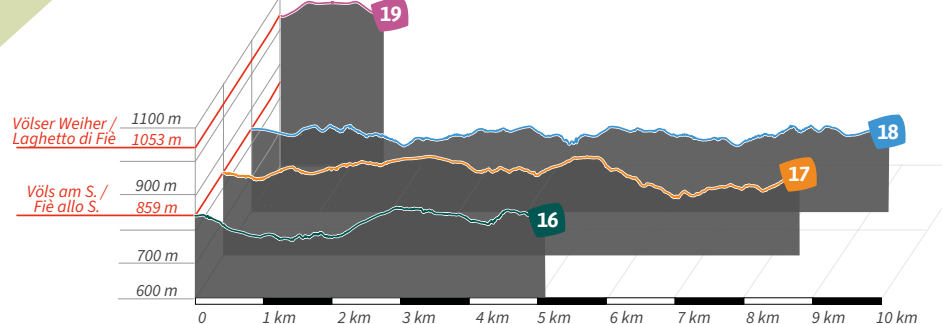
12 Seiser Runde | Tour di Siusi 5,1 km | 176 hm
Rundtour am südöstlichen Rand von Seis. Von der Talstation der Seiser Alm Bahn geht es erst durch die Wälder hinauf und später durch duftende Wiesen hinunter zum Ausgangspunkt in Seis.
Percorso circolare sul margine sud-est di Siusi. Dalla cabinovia il percorso sale attraverso il bosco e scende poi attraverso prati profumati fino al punto di partenza a Siusi.
Round trip in the south-east of Seis. From the cable car the tour first goes up through the woods and later through meadows down to the starting point in Seis.

13 Völser Weiher-Trail | Trail del Laghetto di Fiè 8,9 km | 259 hm
Schöner Waldlauf von Seis bis zum Völser Weiher. Beim Umkehrpunkt kann man noch die Stationen des Wood Cross Fit Parcours anhängen, bevor man auf gleichem Weg nach Seis zurückkehrt.
Bellissimo trail nel bosco tra Siusi e il Laghetto di Fiè. Al punto di ritorno avete la possibilità di integrare il Wood Cross Fit Parcours prima di tornare a Siusi.
Beautiful forest run from Seis to the Völser Weiher lake. At the turning point you can add the stations of the Wood Cross Fit Parcours before returning to Seis on the same route.

14 Seis-Völs / Völs-Seis | Siusi-Fiè / Fiè-Siusi 6,9 km | 82 hm
14a Ein Klassiker unter den Laufsportlern: entlang der alten Straße mit moderaten Anstiegen und Gefällen zwischen den Dörfern Völs und Seis.
Questo tour tra i paesi di Siusi e Fiè, che con un moderato saliscendi costeggia la vecchia strada, è un classico tra gli amanti del jogging.
A runners' classic, this route runs between the villages of Seis and Völs am Schlern. Perfect training route through woods and fields from village to village.

15 Panoramalauf | Tour panoramico 19,0 km | 398 hm
Lange aber sehr abwechslungsreiche Strecke zwischen Seis und Völs, die ihrem Namen alle Ehre macht.
Lungo e vario percorso lungo la vecchia strada tra Siusi e Fiè, che offre un panorama mozzafiato.
The Panorama Run between the villages of Seis and Völs am Schlern is a long but variety-packed route which does its name justice.

VÖLS AM SCHLERN | FIÈ ALLO SCILIAR (A2) / VÖLSER WEIHER I LAGHETTO DI FIÈ (B2)



16 Völser Dorfrunde | Tour di Fiè 5,1 km | 161 hm
Abwechslungsreiche Runde mit anspruchsvollen Passagen und der Umrandung der Kirche von St. Peter rund um den malerischen Ortskern von Völs am Schlern.
Percorso variiegato con passaggi impegnativi che si snoda intorno al pittoresco centro di Fiè allo Sciliar, facendo il giro attorno alla Chiesa di San Pietro.
This variety-packed loop route takes you through the picturesque village centre of Völs am Schlern with a few challenging stretches. The route loops around the church of San Pietro.

17 St. Konstantin Schleife | Tour di S. Costantino 8,4 km | 284 hm
Anspruchsvolle, äußerst abwechslungsreiche Laufstrecke mit Start- und Endpunkt in Völs. Die Schleife führt an der malerischen Kirche St. Konstantin um am Konstantiner Weiher vorbei.
Questo impegnativo percorso estremamente vario comincia e termina a Fiè allo Sciliar. Il tour oltrepassa la pittoresca Chiesetta di San Costantino e l'omonimo laghetto.
The challenging but variety-packed loop route starts and ends in Völs. It leads to the picturesque San Costantino church and past the S. Costantino lake.

18 Prösel-Run | Presule Run 9,3 km | 321 hm
Mittellange Strecke, die in ständigem Auf und Ab landschaftlich wunderschön nach Prösel und zum beeindruckenden Schloss Prösel führt.
Percorso di media lunghezza con un costante saliscendi immerso in un paesaggio incantevole, che porta da Fiè a Presule e al Castel Prösel.
Medium-length run in a steady series of ups and downs in the beautiful countryside leading towards Prösel and the impressive Prösel Castle.

19 Huber Weiher-Sprint | Sprint del Laghetto Huber 1,5 km | 27 hm
Die kleine Runde um den Huber Weiher ist perfekt zum Konditionsaufbau und im Sommer kann das Lauftraining mit einem Sprung in den Völser Weiher abgeschlossen werden.
Percorso circolare di 800 m attorno al Laghetto Huber, ideale per corse cronometrate. D'estate è possibile coronare l'allenamento tuffandosi nel Laghetto di Fiè.
The short track around the Huber Weiher lake is ideal for speed-running. After the training you can reward you with a jump in the Völser Weiher lake.

DOLOMITES
SEISER ALM
KASTELRUTH – SEIS – VÖLS – TIERS

Running Park



DOLOMITES
SEISER ALM
HALF MARATHON



LEITSYSTEM | SEGNALETICA | SEGNALETICS



12 Seiser-Runde | Tour di Siusi 5,1 km
www.seiseralm.it

Streckennummer & Name
numero & nome percorso |
route number & name

Gesamtlänge
lunghezza totale |
total length

Für die problemlose Orientierung in der Natur sind die Strecken mit dem Südtiroler Trailrunning Leitssystem ausgestattet. So findet jeder Sportler seine individuelle Trainingsstrecke!
Per orientarsi senza problemi nella natura, i sentieri sono indicati col sistema di segnaletica Trailrunning altoatesino. In questo modo ogni sportivo può trovare il proprio percorso di allenamento.
In order to orientate without problems in the nature, the tracks are equipped with the south tyrolean Trailrunning signage system. Every sporty person can find its individual training track!



Guest Info

Ihr digitaler Urlaubsbegleiter!
Alle Informationen und Events auf einen Blick!
Il Suo compagno di vacanza digitale!
Tutte le informazioni e gli eventi in un colpo d'occhio!
Your digital holiday companion!
All information and events at a glance!

seiseralm.guest.net

DOLOMITES
SEISER ALM
KASTELRUTH – SEIS – VÖLS – TIERS

info@seiseralm.it
Tel. +39 0471 709600
www.seiseralm.it

Tourismusvereine / Associazioni turistiche / Tourist offices

Kastelruth / Castelrotto +39 0471 706 333
Seis am Schlern / Siusi allo Sciliar +39 0471 707 024
Seiser Alm / Alpe di Siusi +39 0471 727 904
Völs am Schlern / Fiè allo Sciliar +39 0471 725 047
Tiers am Rosengarten / Tires al Catinaccio +39 0471 642 127

Impressum:

Konzept, Kartographie & Grafik (2024):
max2 gmbh - sign & design, Innsbruck
www.max2.at