

DOLOMITI NORDICSKI AREAS

1.300 km Piste/Trails/Loipen

Membri del/Mitglieder des/Members of the Dolomiti Nordicski

01 Alta Badia-Armentarola/Sarè

Lunghezza piste da 4 km a 25 km
Length of the trails from 4 km to 25 km
Länge der Loipen von 4 km bis 25 km
Infoline: Tel. +39 0471 847 037 - www.altabadia.org



02 Rasun-Anterselva/Rasen-Antholz

Lunghezza piste da 20 km a 60 km
Length of the trails from 20 km to 60 km
Länge der Loipen von 20 km bis 60 km
Infoline: Tel. +39 0474 492 116 / 492 390 / 496 269
www.antholz.com - www.biathlon-antholz.it - www.rasen.it



03 Val Casies-Monguelfo-Tesido/Gsieser Tal-Welsberg-Taisten

Lunghezza piste da 15 km a 42 km
Length of the trails from 15 km to 42 km
Länge der Loipen von 15 km bis 42 km
Infoline: Tel. +39 0474 978 436 - www.gsieser-tal.com - www.kronplatz.com



04 Alta Pusteria-Alto Adige/Hochpustertal-Südtirol

Lunghezza piste da 70 km a 200 km
Length of the trails from 70 km to 200 km
Länge der Loipen von 70 km bis 200 km
Infoline: Tel. +39 0474 913 156
www.altpusteria.info - www.hochpustertal.info



05 Hochpustertal-Osttirol

Lunghezza piste da 12 km a 120 km
Length of the trails from 12 km to 120 km
Länge der Loipen von 12 km bis 120 km
Infoline: Tel. +43 5021 23 00 - www.hochpustertal.com



06 Comelico Sappada

Lunghezza piste da 6 km a 52 km
Length of the trails from 6 km to 52 km
Länge der Loipen von 6 km bis 52 km
Infoline: Tel. +39 0435 428 343
www.valcomelico.it - www.sappadadolomiti.com



07 Cortina d'Ampezzo

Lunghezza piste da 7 km a oltre 70 km
Length of the trails from 7 km up to 70 km
Länge der Loipen von 7 km bis über 70 km
Infoline: Tel. +39 0436 881 811 / 0436 49 03
www.cortina.dolomiti.org



08 Auronzo-Misurina-Lorenzago di Cadore

Lunghezza piste Auronzo-Misurina da 7 km a 52 km
Lunghezza piste Lorenzago di Cadore da 2,5 km a 5 km
Length of the trails Auronzo-Misurina from 7 km to 52 km
Length of the trails Lorenzago di Cadore from 2,5 km to 5 km
Länge der Loipen Auronzo-Misurina von 7 km bis 52 km
Länge der Loipen Lorenzago di Cadore von 2,5 km bis 5 km
Infoline Auronzo-Misurina: Tel. +39 0435 996 03
Infoline Lorenzago di Cadore: Tel. +39 0435 550 016 / 320 04177 33
www.auronzomisurina.it - www.lorenzago.com



09 Valli di Tures e Aurina/Tauferehrntal

Lunghezza piste da 3 km a 15 km
Length of the trails from 3 km to 15 km
Länge der Loipen von 3 km bis 15 km
Infoline: Tel. +39 0474 652 081 - www.tauferehrntal.com



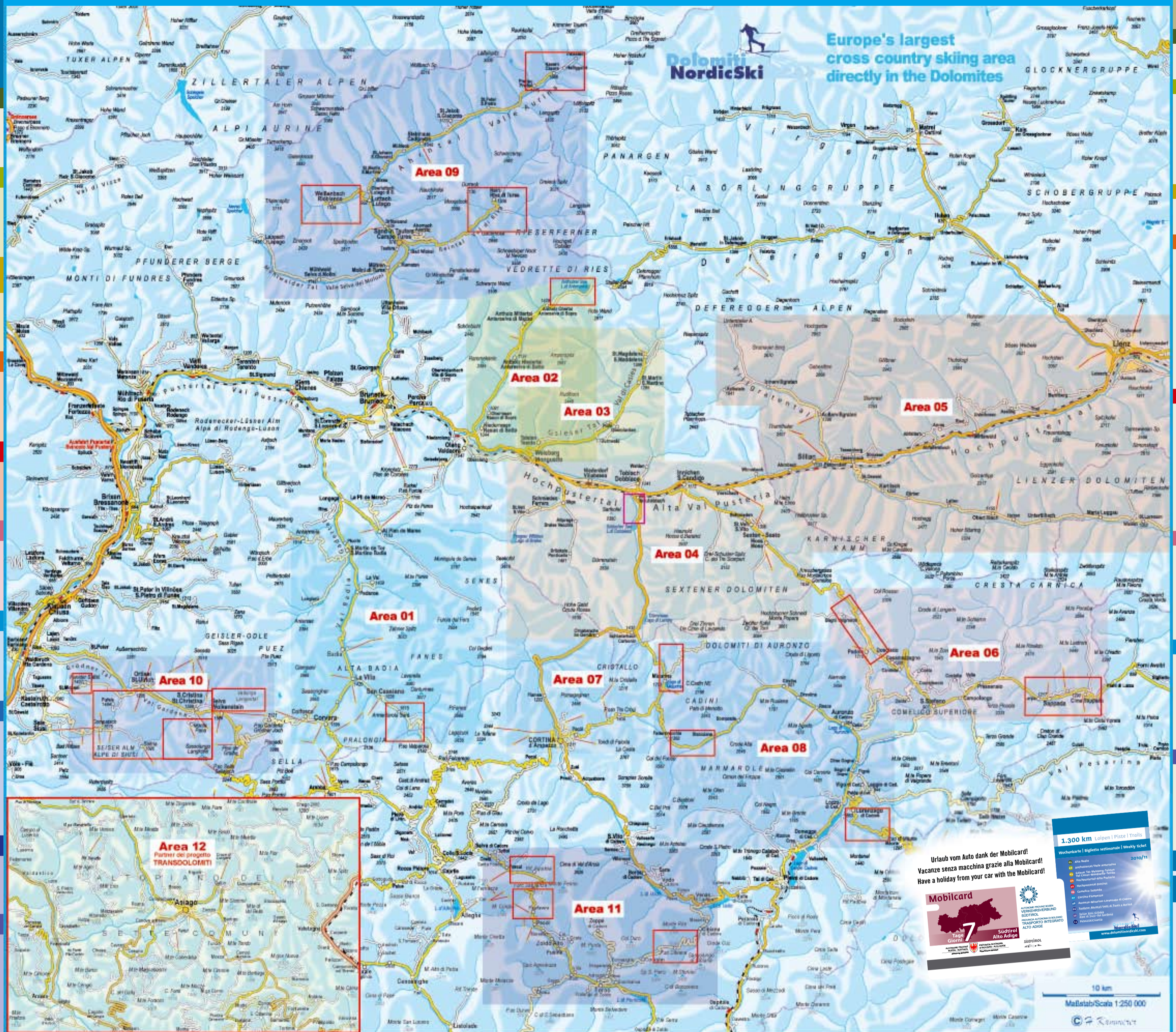
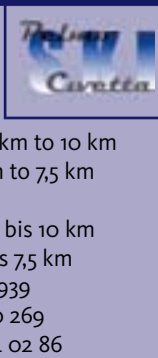
10 Alpe di Siusi-Val Gardena/Seiser Alm-Gröden

Lunghezza piste Alpe di Siusi da 2 km a 60 km
Lunghezza piste Val Gardena da 1,1 km a 55 km
Length of the trails Alpe di Siusi from 2 km to 60 km
Length of the trails Val Gardena from 1,1 km to 55 km
Länge der Loipen Seiser Alm von 2 km bis 60 km
Länge der Loipen Gröden von 1,1 km bis 55 km
Infoline Alpe di Siusi/Seiser Alm: Tel. +39 0471 709 600
Infoline Val Gardena/Gröden: Tel. +39 0471 777 777
www.seiseralm.it - www.valgardena.it
www.centrofondito.it - www.langlaufzentrum.it



11 PelmoSkiCivetta

Lunghezza piste Zoldo da 1,2 km a 13,5 km
Lunghezza piste Peronaz di Selva di Cadore da 2 km a 10 km
Lunghezza piste Passo Cibiana di Cadore da 2 km a 7,5 km
Length of the trails Zoldo from 1,2 km to 13,5 km
Length of the trails Peronaz di Selva di Cadore from 2 km to 10 km
Length of the trails Passo Cibiana di Cadore from 2 km to 7,5 km
Länge der Loipen Zoldo von 1,2 km bis 13,5 km
Länge der Loipen Peronaz di Selva di Cadore von 2 km bis 10 km
Länge der Loipen Passo Cibiana di Cadore von 2 km bis 7,5 km
Infoline Zoldo: Tel. +39 340 810 85 40 / +39 0437 788 939
Infoline Peronaz di Selva di Cadore: Tel. +39 0437 720 269
Infoline Passo Cibiana: +39 0435 740 37 / +39 328 804 02 86



Urlaub vom Auto dank der Mobilcard!
Vacanze senza macchina grazie alla Mobilcard!
Have a holiday from your car with the Mobilcard!

Mobilcard

7 Tage gratis Südtirol Alto Adige

1.300 km Loipen / Piste / Trails
Wochenkarte / Biglietto settimanale / Weekly ticket

2010/11

- Alta Badia
- Rasen Antholz
- Gsieser Tal
- Alta Pusteria
- Cortina
- Comelico
- Auronzo Misurina Lorenzago di Cadore
- Seiser Alm
- Val Gardena
- Pelmo
- Civetta

10 km

Maßstab/Scala 1:250.000

Loipenmaut/Pedaggio pista fondo/Toll of nordic ski

Dolomiti Nordicski	Wochenkarte/Sett./Weekly ticket	€ 25,00
Gültig für 7 Tage. Benützung aller Loipennetze, welche dem Dolomiti Nordicski-Gebiet angehören./È valido per tutta la stagione invernale su tutte le piste da fondo nel comprensorio Dolomiti Nordicski./Valid for 7 days in all member areas of Dolomiti Nordicski.		
NEW Dolomiti Nordicski	Wochenkarte inkl. Mobilcard/Sett. zona inkl. Mobilcard/Weekly ticket incl. Mobilcard	€ 34,00
Dolomiti Nordicski	Saisonskarte/Stag./Season ticket	€ 70,00
Gültig für den gesamten Zeitraum der Saison und alle Loipennetze von Dolomiti Nordicski. Personen, die nachweislich FIS1-tessierert sind, erhalten eine Ermäßigung von 10% (€ 63,00). È valido per tutta la stagione invernale su tutte le piste da fondo nel comprensorio Dolomiti Nordicski. I tesserati FIS1 (con doc.) ricevono uno sconto del 10% (€ 63,00)./Valid for the entire period of the season and for the whole Dolomiti Nordicski area. People with FIS1 card get a discount of 10% (€ 63,00).		

Tageskarte zonal/Giornaliero zona/Area daily ticket	€ 5,00
gültig von 9.00 bis 17.00 Uhr / valido dalle 9.00 alle 17.00 / valid from 9.00 am to 5.00 pm	
Wochenkarte zonal/Sett. zona/Area weekly ticket	€ 20,00
NEW Wochenkarte zonal inkl. Mobilcard/Sett. zona inkl. Mobilcard/Area weekly ticket incl. Mobilcard	€ 29,00
Saisonskarte zonal/Stag. zona/Area season ticket	€ 50,00
Gültig ausschließlich in der ausdrücklich gekennzeichneten Zone./È valido esclusivamente nella zona indicata esplicitamente sul giornaliero./Valid only in the expressly marked zone.	

Info Dolomiti Nordicski

- > Öffnung der Loipen ab Dezember
- > Präparierung der Loipen mit Kompaktsschnee (min. 5 km)
- > Optimale Loipenpräparierung für den klassischen und freien Stil
- > Kinder bis 12 Jahre frei, Gruppen; jedes 21. Ticket gratis
- > Personen, die nachweislich FIS1-tessierert sind, erhalten eine

Ermäßigung von 10% beim Erwerb von Saisonkarten DNS
> Keine Entschädigung bei Betriebs Einschränkungen jedweder Art.
Es wird nicht dafür gehaftet, dass alle Pisten befahrbar sind.

- > Apertura delle piste da fondo a dicembre
- > Preparazione delle piste con neve artificiale (min. 5 km)
- > Preparaz. ottimale delle piste sia per lo stile skating che per quello classico
- > Bambini fino a 12 anni gratis, gruppi: ogni 21° biglietto gratuito
- > I tesserati FIS1 (con documento) ricevono uno sconto del 10% acquistando uno stagionale DNS
- > Nessun rimborso in caso di interruzioni di servizio di qualsiasi natura.
- > Non si presta alcuna garanzia che tutte le piste siano praticabili.

- > Trails open in december
- > Trails prepared with artificial snow (min. 5 km)
- > Optimal prepared trails, both for the classic style and for skating
- > Children under 12 years of age for free, groups: each 21st ticket for free
- > People with FIS1 card get a discount of 10% by buying a season ticket DNS
- > There will be no compensation in the event of service interruptions of any kind. We are unable to guarantee that all slopes will be accessible.

Regole di sicurezza dal professionista

- Comportarsi in modo tale da non mettere in pericolo altri sciatori e specialisti, i meno preparati.
- Rispettare la delimitazione della pista e la segnaletica. Si binari deve seguire il senso di marcia e la direzione indicata.
- Se la pista è battuta a più binari, utilizzare la pista di destra. Nel caso di gruppi, procedere sempre in fila sulla pista di destra.
- Il sorpasso può essere effettuato sia a destra che a sinistra su una traccia libera. Lo sciatore precedente è pregato di lasciare il passo al fondista più veloce ogni volta ritenga di poterlo fare senza pericolo.
- La sosta deve essere effettuata fuori dai binari e dalla pista. In caso di caduta, lasciare libera la pista il più presto possibile spostandosi dalla traccia.
- Adattare la velocità e il comportamento alle proprie capacità tecniche, alle condizioni della neve, del tempo, della visibilità, dell'affollamento sulla pista. Tenere sempre una distanza di sicurezza con lo sciatore che precede.
- In caso di incrocio, entrambi gli sciatori devono liberare la pista portandosi alla propria destra. Si pendii dare precedenza allo sciatore che scende.
- In caso di incidente portare sempre soccorso.
- Il fondista educato non abbandona mai i rifiuti sulla pista e non danneggia l'ambiente. La traccia non deve essere rovinata, camminando senza sci, con sci discesa, slitte o altri mezzi.
- Se sul percorso è in svolgimento una competizione organizzata, lasciare libera la pista fino al termine della gara.
- Le associazioni turistiche sono responsabili per la preparazione delle piste. Si declina ogni responsabilità in caso di incidente causato da colpa propria.

Eventi/Events/Veranstaltungen

- 01 **Alta Badia-Armentarola/Sarè**
11.-12.12.2010: **Coppa Europa Sci di Fondo / Europe Cup Cross-country-ski / Langlauf Europa Cup / FIS OPA Continental Cup & Coppa Italiana 2010/11**
Sci Club Ladinia Tel. +39 0471 847 037 - www.altabadia.org
- 02 **Rasun-Anterselva/Rasen-Antholz**
SÜDTIROL ARENA ALTO ADIGE
04. & 05.12.2010: **Coppa Italia Biathlon / Biathlon Italian Cup**
12.12.2010: **Coppa Biathlon Alto Adige / Biathlon Südtirol Cup**
17.-23.01.2011: **e.on Ruhrgas IBU World Cup Biathlon**
20.01: Sprint F/W (ore 14.30 Uhr), 21.01: Sprint M/M (ore 14.30 Uhr), 22.01: Staffet/staffetta/Relay F/W (ore 13.00 Uhr), Massenstart/partenza in linea / Mass start M/M (ore 15.30 Uhr), 23.01: Massenstart/partenza in linea/Mass start F/W (ore 12.30 Uhr), Staffet/staffetta/Relay M/M (ore 14.30 Uhr)
- 03 **Val Casies-Monguelfo-Tesido/Gsieser Tal-Welsberg-Taisten**
19. & 20.02.2011: **28° Granfondo Val Casies / 28° International Cross country ski race Val Casies/28. Int. Volkslanglauf Gsieser Tal/19.02.11: 30 km classic & Milngsieser 20.02.11: 30 km + 42 km skating - Tel. +39 0474 978 393 - www.valcasies.com**
- 04 **Alta Pusteria-Alto Adige/Hochpustertal-Südtirol**
04.12.2010: **Italiencup am Langlaufstadion Nordic Arena**
Coppa d'Italia di sci da fondo allo Stadio di fondo Nordic Arena
05.01.2011: **Tour de Ski - Worldcup Toblach/Doberbiaco**
Sprint Damen und Herren/Sprint femminile e maschile/Sprint woman and men
06.01.2011: **Tour de Ski - Worldcup Toblach/Doberbiaco**
35 km Handicap Men Cortina - Toblach/Doberbiac; 15 k, Handicap Woman - Nordic Arena
15.01.2011: **35. Pustertaler Ski-Marathon - 28 km Skating**
16.01.2011: **35. Pustertaler Ski-Marathon - 42 km Classic; www.ski-marathon.com**
- 05.02.2011: **34° Granfondo Doberbiaco - Cortina / 34° Int. Cross Country Ski Race Doberbiaco - Cortina/34. Volkslanglauf Toblach - Cortina: 30 km Skating**
06.02.2011: **34° Granfondo Doberbiaco - Cortina / 34° Int. Cross Country Ski Race Doberbiaco - Cortina/34. Volkslanglauf Toblach - Cortina: 42 km Classic; www.doberbiacocortina.org**
- 05 **Hochpustertal-Osttirol (Obertilliach)**
11. & 12.12.2010: **Biathlon Austriancup** con gara sprint e inseguimento/with sprint competition and pursuit/mit Sprintwettkampf und Verfolgung
17. & 18.12.2010: **IBU Cup Biathlon** con gara sprint e inseguimento/with sprint competition and pursuit/mit Sprintwettkampf und Verfolgung
15. & 16.01.2011: **Biathlon Alpencup** con gara sprint/with sprint competition/ mit Sprintwettkampf
22.01.2011: **Dolomitenlauf-ClassicaCura 2010** con/with/mit 42 km/20 km
Bambini Marathon in stile classico/in classic style/in klassischer Technik
31.03.-03.04.2011: **Österreichische Meisterschaften Biathlon** mit Massenstart, Sprintwettkampf und Verfolgung/Campionati Austriaci Biathlon con partenza in linea, gara sprint e inseguimento/Austrian Biathlon Championships with mass start, sprint competition and pursuit

06 **Comelico Sappada**
Comelgo Loppet (Padola): Granfondo internazionale 30 km- ore 10.30 partenza mass start, 2 giri di 15 km premi ai primi 8 classificati, pacco gara a tutti i partecipanti International cross country race over 30 km - mass start at 10.30 am, 2 laps, 15 km - prizes of the 8 winners, racing package for all participants / Internationales Langlaufrennen über 30 km - um 10.30 Uhr Massenstart, 2 Runden über 15 km - Preise an die 8 Erstplatzierten, Rennpaket für alle Teilnehmer. www.comeliconordicski.com
Iscrizioni/registrazione/Anmeldung: comelgoloppet@alice.it - Tel. +39 0435 470 007

06.02.2011: **Ski for fun** (Sappada)
Events 2011: **Regionali Friuli Venezia Giulia** (Sappada): info@camosci.it

07 Cortina d'Ampezzo

- 05.-06.01.2011: **Coppa del Mondo di sci di fondo "Tour de Ski", Cortina-Doberbiaco**
Cross Country World Cup "Tour de Ski", Cortina - Doberbiaco
Langlauf-Weltcuprennen "Tour de Ski", Cortina - Doberbiaco, 35 km a tecnica classica/35 km in classical style/35 km für Herren im klassischen Stil
- 05.02.2011: **5° Granfondo Cortina-Doberbiaco** - 30 km skating
gara internazionale/crosscountry ski race/Internationaler Volkslanglauf
- 06.02.2011: **34° Granfondo Doberbiaco-Cortina** - gara internazionale
crosscountry ski race/Internationaler Volkslanglauf
42 km a tecnica classica/42 km in classical style/42 km im klassischen Stil

10 Alpe di Siusi-Val Gardena/Seiser Alm-Gröden

- 19.01.2011: **Südtirol/Alto Adige Moonlight Classic Seiser Alm/Alpe di Siusi**
Info: www.moonlightmarathon.info
- 13.03.2011: **Campionato italiano children & ladies salto e combinata nordica / Italian championship children & ladies ski jumping and Nordic combined / Ital. Meisterschaft children & ladies Skispringen und Nord. Kombination - Monte Pana**
- 20.03.2011: **Gara di fondo valevole per la Coppa Italia e gara di fondo valevole per il trofeo banca popolare/Italian Cup and Popular Bank of South Tyrol Trophy/Rennen für Italien Pokal und Trophäe der Südtiroler Volksbank - Monte Pana**

Regole/Rules/Tipps

- Sicherheitstipps von Profis**
1. Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. Signalisation, Laufrichtung und Lauftechnik: Markierungen und Hinweisschilder sind zu beachten. Auf der Loipe in der angegebenen Richtung und Lauftechnik laufen.
3. Auf Doppel- oder Mehrfachspuren in der äußersten rechten Spur laufen. Gruppen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Technik (skating) ebenfalls rechts laufen.
4. In einer freien Spur oder außerhalb der Spur darf rechts oder links Überholtes werden. Der vordere Läufer sollte ausweichen. Sie er gefahrlos ausweichen kann.
5. Anpassung der Geschwindigkeit an Können, Geländeverhältnisse, Verkehrsstände und Sichtweite. Ausreichenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten.
6. Bei Gegenverkehr hat jeder rechts auszuweichen. In Gefällestrecken mit nur einer Spur, hat der aufsteigende dem abfahrenden Langläufer die Spur freizugeben.
7. Beim Überholen, Überholwerden und bei Begegnungen die Stöße eng am Körper führen.
8. Wer stehen bleibt, tritt aus der Spur. Nach einem Sturz die Spur möglichst rasch frei machen.
9. Bei Unfällen ist jeder zu entsprechender Hilfeleistung verpflichtet.
10. Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.
11. Haftung: Die Tourismusversicherung sind zuständig für die Präparierung der Loipen. Für Unfälle mit Eigenverschulden wird nicht gehaftet.

Rules of conduct for cross-country skiers

- A cross-country skier must behave in such a way that he does not endanger or prejudice others.
- Respect for signs, direction and running style: Trail marking signs must be respected on any trail marked with an indicated direction. A skier shall proceed only in that indicated direction and ski in the indicated running style.
- On cross-country trails with more than one prepared track, a skier should choose the right-hand track. Skiers in groups must keep in the right track behind each other. With free running style, skiers shall keep to their right-hand side of the trail.
- A skier is permitted to overtake and pass another skier to the left or to the right. The skier ahead should allow a faster skier to pass wherever this is possible.
- A cross-country skier shall always adapt his speed to his personal ability and to the prevailing terrain and visibility. Every skier should keep a safe distance from the skiers ahead.
- Cross-country skiers meeting while skiing in opposite directions shall keep to their right. A descending skier has priority.
- A cross-country skier shall make the utmost effort to keep his poles close to his body whenever near another skier.
- A skier who stops must leave the trail. In case of a fall, he shall clear the trail without delay.
- In case of an accident, every skier is duty bound to assist.
- Every skier and witness, whether a responsible party or not, must exchange names and addresses following an accident.
- Liability: The tourism associations are responsible for the preparation of the trails. No responsibility is assumed in case of accident due to one's own fault.