

NORDIC SKIING
IN A NATURE
PARADISE



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

Die Seiser Alm, Europas größte Hochalm, begeistert mit ihrer weiten, offenen Landschaft – umrahmt von der beeindruckenden Kulisse der Dolomiten mit Schlern, Plattkofel und Langkofel, die zum Greifen nah erscheinen. Die 80 Kilometer Sonnenloipen schlängeln sich in Höhenlagen zwischen 1.800 und 2.200 Metern über das leicht hügelige Gelände, das von kleinen Waldinseln durchzogen ist. Ob Skating oder klassischer Langlauf, Anfänger oder Profis – die Loipen sind doppelt oder vierfach gespurt, bestens präpariert und bieten für jeden die passende Strecke. Zahlreiche Hütten entlang des Loipennetzes laden zum Verweilen ein. Die Seiser Alm ist zudem bei internationalen Spitzenmannschaften sehr beliebt, 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 verpassen sollten Sie das Moonlight Classic auf der Seiser Alm – das einmal im Jahr stattfindende Langlauf-Nachtrennen unter dem Vollmond Ende Januar oder Anfang Februar.

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 lo Sciliar, il Sassopiatto e il Sassolungo. Ottanta chilometri di tracciati si snodano tra i 1.800 e i 2.200 metri di altitudine, attraversando un paesaggio collinare punteggiato da ameni boschetti. Le piste, perfettamente preparate, sono tracciate a corsia doppia o quadrupla, per la tecnica classica e per lo skating, e soddisfano fondisti di ogni livello. Numerosi rifugi lungo i percorsi invitano a concedersi una piacevole sosta. L'Alpe di Siusi gode anche di un'ottima reputazione tra le squadre internazionali di alto livello, che vi si allenano per la preparazione in quota. Il tracciato Saltria-Monte Pana collega l'Alpe di Siusi alla Val Gardena, anch'essa un vero paradiso per gli amanti dello sci di fondo. 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 speciale è la Moonlight Classic – la tradizionale gara notturna di sci di fondo che si svolge una volta all'anno, alla luce della luna piena, tra fine gennaio e inizio febbraio.

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

Cross-country skiing on the Seiser Alm means being surrounded by the breathtaking expanse of Europe's largest high-alpine pasture, with the majestic Dolomite peaks of Schlern, Plattkofel, and Langkofel seemingly within arm's reach. The 80 km of sun-drenched cross-country trails wind across the gently rolling landscape at altitudes between 1,800 and 2,200 metres, dotted with small forested areas. Whether skating or classic style, beginner or expert – the double or quadruple-tracked trails are perfectly groomed and offer something for everyone. Numerous huts along the way invite skiers to take a break and soak in the scenery. The Seiser Alm is also a favourite among top international teams who use the area for high-altitude and endurance training. The Saltria-Monte Pana trail connects the Seiser Alm with Gröden/Val Gardena – another paradise for cross-country skiing enthusiasts. 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. Don't miss the Moonlight Classic on the Seiser Alm – a magical night-time cross-country race held once a year under the full moon, at the end of January or the beginning of February.

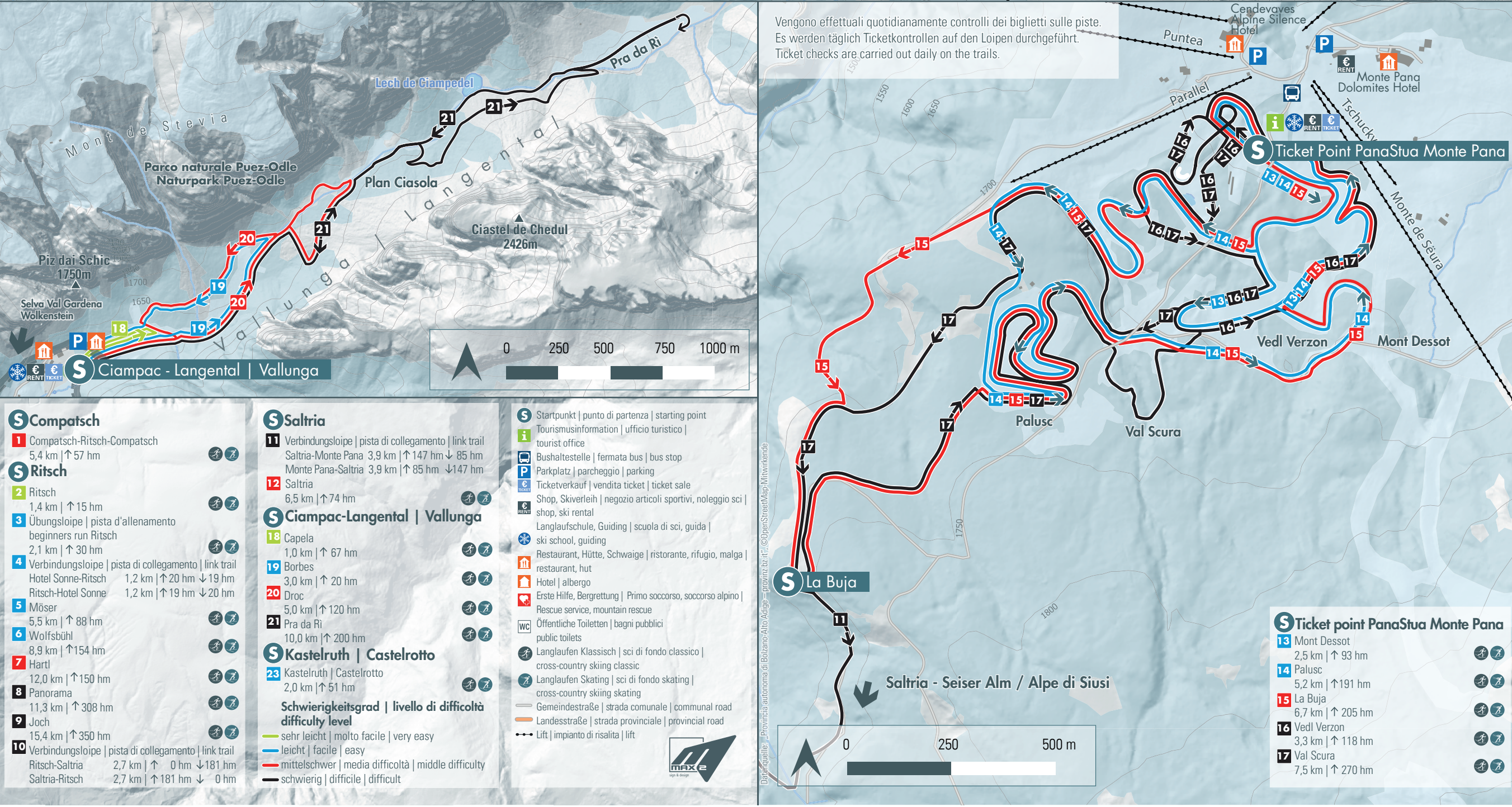
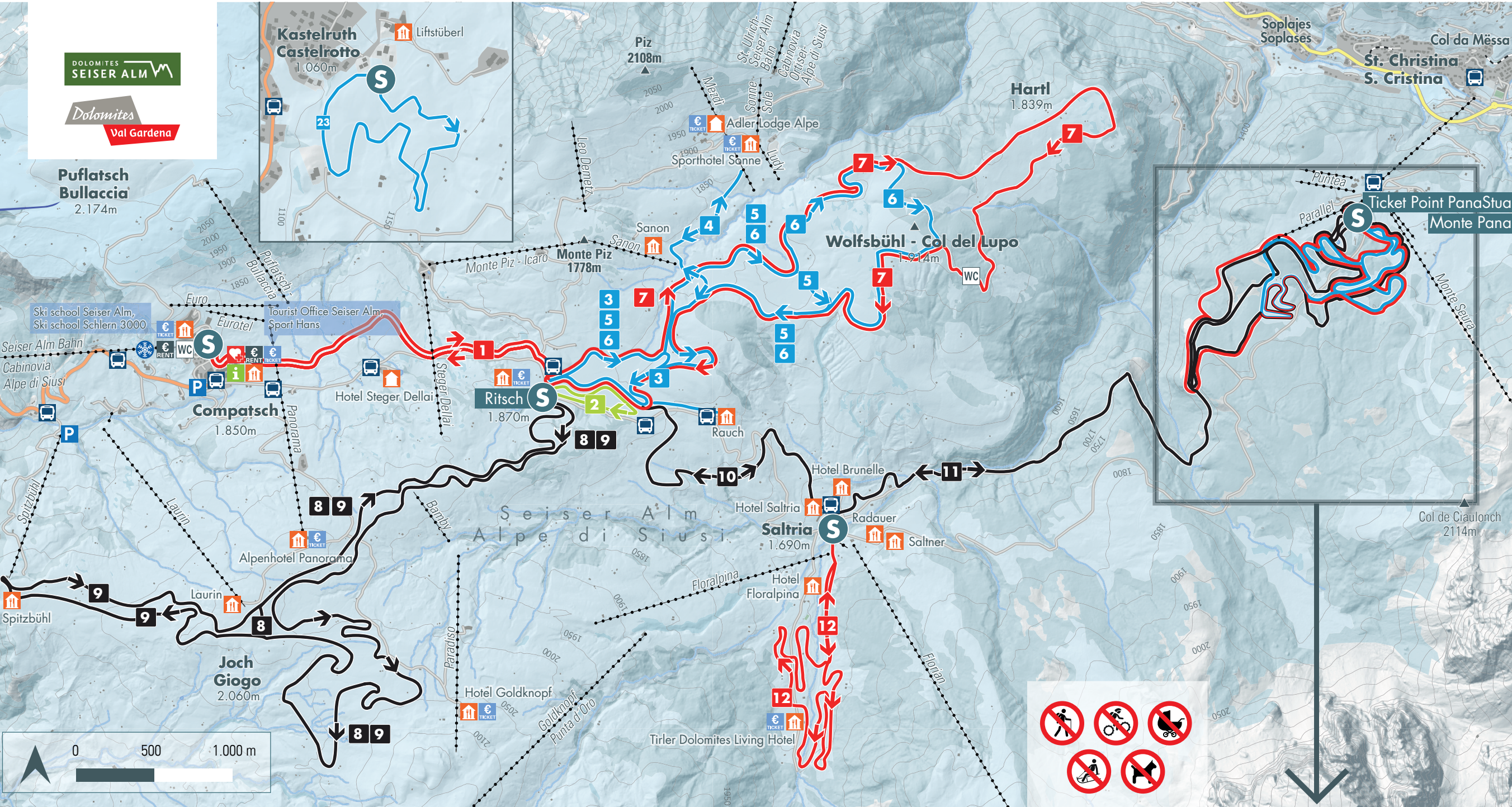
DOLOMITES
SEISER ALM

Val Gardena

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 Übungslope pista d'allenamento beginners run Ritsch 2,1 km ↑ 30 hm 4 Verbindungsloipe pista di collegamento link trail Hotel Sonne-Ritsch 1,2 km ↑ 20 hm ↓ 19 hm Ritsch-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 Verbindungsloipe pista di collegamento link trail Ritsch-Saltria 2,7 km ↑ 0 hm ↓ 181 hm Saltria-Ritsch 2,7 km ↑ 181 hm ↓ 0 hm	S Saltria 11 Verbindungsloipe 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 1,0 km ↑ 67 hm 19 Borbes 3,0 km ↑ 20 hm 20 Droc 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 — 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 F Erste Hilfe, Bergrettung Primo soccorso, soccorso alpino Rescue service, mountain rescue T Öffentliche Toiletten bagni pubblici public toilets WC 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			
Alpincenter	Tel. +39 0471 1805197	www.alpincenter.it	
K&K Sports	Tel. +39 0471 706 129	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.centrofondi.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	www.rentalvalgardena.com	
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 Evereststi	Tel. +39 0471 798 432	www.evereststi.com	
Ski & Bike Rental Bamby	Tel. +39 366 195 6715	www.skiabamby.com	
Ski rental Peter	Tel. +39 0471 796 185	www.skiarentvalgardena.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	



LANGLAUFTICKETS SEISER ALM/VAL GARDENA
BIGLIETTI SCI DI FONDO ALPE DI SIUSI/VAL GARDENA
CROSS-COUNTRY SKI TICKETS SEISER ALM/VAL GARDENA

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 der Seiser Alm besteht auch eine Busverbindung (Linie 12).

Nordic Pass e mobilità - Il Nordic Pass dà diritto all'utilizzo illimitato delle piste da fondo dell'area Alpe di Siusi/Val Gardena, della cabinovia Alpe di Siusi e degli 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 l'Alpe di Siusi è disponibile un collegamento in autobus (linea 12).

Nordic pass and mobility - With the Nordic Pass you have unlimited access to the cross country ski trails Seiser Alm/Val Gardena, the Seiser Alm Aerial Cableway and the bus connections in the Dolomites Region Seiser Alm: shuttle bus service (lines 1, 2, 3, 3A, 5, 15), Seiser Alm Express (line 10) and Almbus (line 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 between Monte Pana and the Seiser Alm (line 12).