WINTER IN THE DOLOMITES

3 Zinnen Dolomites

200 schneesichere Loipenkilometer rund um die Dolomiten

Die Langlaufregion 3 Zinnen Dolomites verfügt mit 200 Loipenkilometern rund um Sexten, Innichen, Toblach, Niederdorf und Prags über das umfangreichste Loipennetz von Dolomiti NordicSki. Von den landschaftlich beeindruckenden Loipen in den idyllischen Seitentälern bis hin zu den anspruchsvollen Weltcup-Loipen eröffnet sich ein Naturparadies mit spektakulärem Dolomitenpanorama für alle Langläufer, vom Anfänger bis zum Profi! Einige der Highlights: Die Loipe von Sexten ins romantische Fischleintal mit Blick auf die berühmte Sextner Sonnenuhr, die größte steinerne Uhr der Welt. Oder hinein ins malerische Höhlensteintal gleiten, vorbei am legendären Drei-Zinnen-Blick und weiter nach Cortina.
Unvergesslich bleibt auch die Höhenloipe der Plätzwiese mit beeindruckendem Blick auf die Bergwelt.
Rund um das Langlaufstadion Nordic Arena in Toblach trainieren auf den homologierten Fis-Loipen die besten Athleten der Welt. Das Loipennetz von 3 Zinnen Dolomites ist mit jenem von Cortina d´Ampezzo und Gsiesertal-Welsberg-Taisten verbunden. Grenzüberschreitenden Langlaufspaß bietet die Anbindung zum Osttiroler Loipennetz. Für nimmermüde Langläufer: Einige der Loipen werden in der Nacht beleuchtet.
Im Gebiet 3 Zinnen Dolomites finden zudem weltbekannte Langlauf-Events wie das Weltcuprennen „Tour de Ski" und die Volkslangläufe „3 Zinnen Ski-Marathon" und der „Volkslanglauf Toblach-Cortina" statt.

3 Cime Dolomiti

200 chilometri di tracciati a garanzia neve nelle Dolomiti

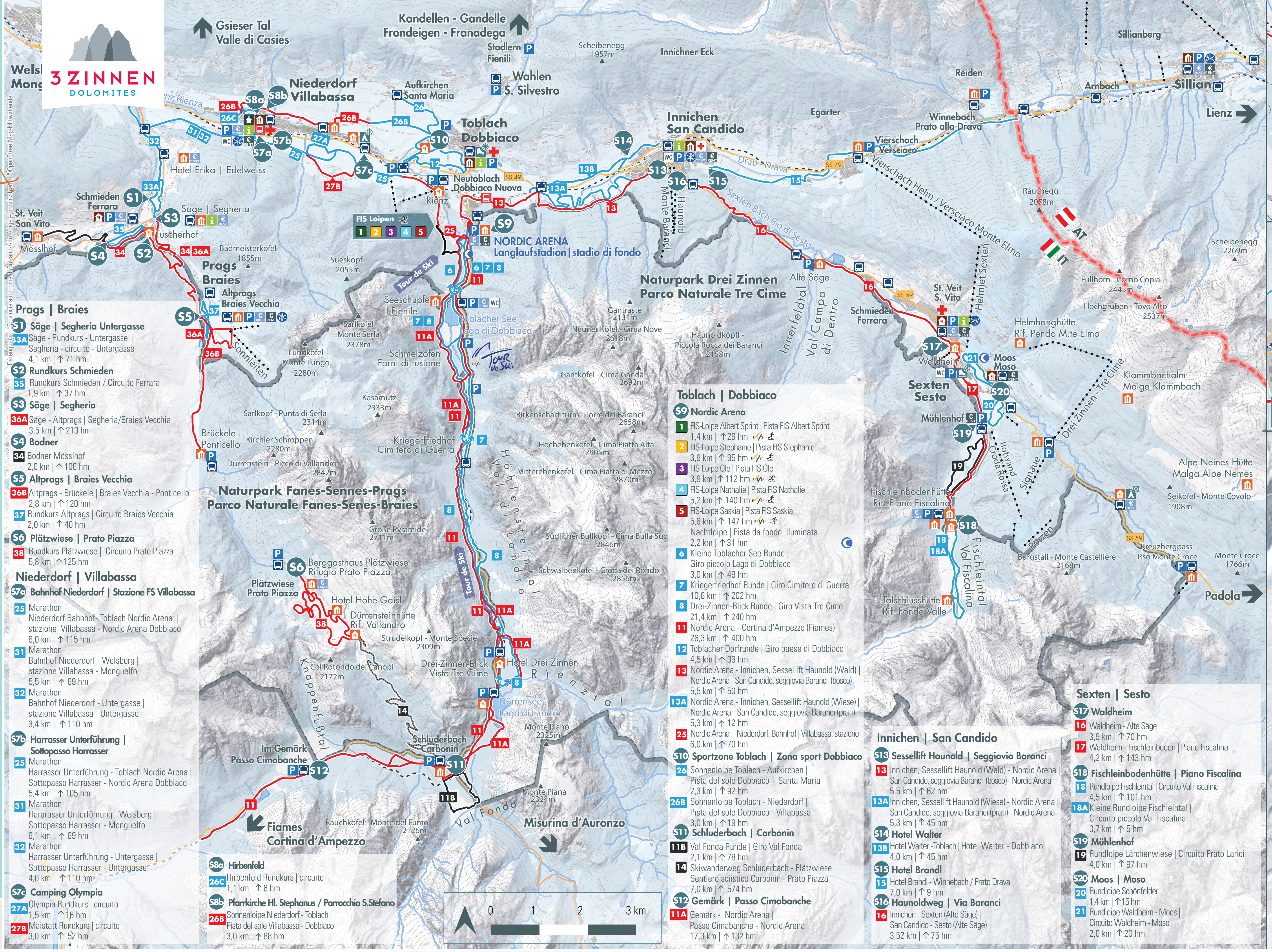
Con 200 chilometri di tracciati che si sviluppano attorno a Sesto, San Candido, Dobbiaco, Villabassa e Braies, il comprensorio del fondo 3 Cime Dolomiti vanta la rete di anelli più vasta di tutto il Dolomiti NordicSki. I fondisti di ogni livello, dal principiante al professionista, si ritrovano in un paradiso naturale solcato dalle impegnative piste di Coppa del Mondo e da tracciati straordinari nelle idilliache valli laterali davanti allo spettacolare scenario delle Dolomiti! Da non perdere sono certamente il tracciato da Sesto alla romantica Val Fiscalina davanti alla famosa Meridiana di Sesto, la pista nella pittoresca Val di Landro che, passando davanti alla Vista Tre Cime, conduce a Cortina, o l'anello in quota di Prato Piazza con un panorama mozzafiato. Sulle piste omologate FIS attorno allo Stadio del Fondo di Dobbiaco si allenano i migliori atleti al mondo. Le piste del comprensorio 3 Cime Dolomiti sono collegate a Cortina d'Ampezzo e alla regione Val Casies-Monguelfo-Tesido. Per chi desidera solcare i confini nazionali sugli sci, i tracciati conducono anche in Austria, nell'Osttirol. Per gli instancabili, alcuni anelli sono illuminati anche di notte.
La regione 3 Cime Dolomiti è sede di competizioni di livello internazionale come la gara di Coppa del Mondo „Tour de Ski", la „3 Zinnen Ski-Marathon" e la „Gran Fondo Dobbiaco Cortina".

3 Zinnen Dolomites

200 kilometres of cross-country ski trails with guaranteed snow in and around the Dolomites

The 3 Zinnen Dolomites cross-country skiing region has the most extensive network of trails in Dolomiti NordicSki, with 200 kilometres of trails around Sexten/Sesto, Innichen/San Candido, Toblach/Dobbiaco, Niederdorf/Villabassa, Prags/Braies. From the scenically impressive trails in the idyllic side valleys to the challenging World Cup trails, a natural paradise with a spectacular Dolomites panorama opens up for all cross-country skiers, from beginners to professionals! Some of the highlights: The cross-country ski trail from Sexten/Sesto into the romantic Fischleintal valley with a view of the famous Sexten/Sesto Sundial, the largest stone clock in the world. Or into the picturesque Höhlensteintal valley, past the legendary Three Peaks view and on to Cortina. The high-altitude cross-country ski trail on Plätzwiese high plateau with its impressive view of the mountains is also unforgettable. Around the Nordic Arena cross-country stadium in Toblach/Dobbiaco, the best athletes in the world train on the authorised FIS trails. The cross-country skiing network of the 3 Zinnen Dolomites is connected with that of Cortina d'Ampezzo and Gsiesertal/Val Casies - Welsberg/Monguelfo - Taisten/Tesido. The connection to the East Tyrolean cross-country skiing network offers cross-border fun. For the most energetic cross-country skiers: some of the tracks are floodlit at night! The 3 Zinnen Dolomites area also hosts world-renowned cross-country skiing events such as the "Tour de Ski" World Cup race, the "3 Zinnen Ski-Marathon" and the "Dobbiaco-Cortina" cross-country race.

3 ZINNEN DOLOMITES | **04** | 3 ZINNEN DOLOMITES Tel. +39 0474 972 132 www.dreizinnen.com | ca. 200 km



Prags | Braies

S1 Säge | Segheria Untergasse
33A Säge - Rundkurs - Untergasse | Segheria - circuito - Untergasse
4,1 km | ↑ 71 hm

S2 Rundkurs Schmieden
35 Rundkurs Schmieden / Circuito Ferrara
1,9 km | ↑ 37 hm

S3 Säge | Segheria
36A Säge - Altprags | Segheria/Braies Vecchia
3,5 km | ↑ 213 hm

S4 Bodner
34 Bodner Mösslhof
2,0 km | ↑ 106 hm

S5 Altprags | Braies Vecchia
36B Altprags - Brückele | Braies Vecchia - Ponticello
2,8 km | ↑ 120 hm
37 Rundkurs Altprags | Circuito Braies Vecchia
2,0 km | ↑ 40 hm

S6 Plätzwiese | Prato Piazza
38 Rundkurs Plätzwiese | Circuito Prato Piazza
5,8 km | ↑ 125 hm

Niederdorf | Villabassa

S7a Bahnhof Niederdorf | Stazione FS Villabassa
25 Marathon
Niederdorf Bahnhof- Toblach Nordic Arena | stazione Villabassa - Nordic Arena Dobbiaco
6,0 km | ↑ 115 hm
31 Marathon
Bahnhof Niederdorf - Welsberg | stazione Villabassa - Monguelfo
5,5 km | ↑ 69 hm
32 Marathon
Bahnhof Niederdorf - Untergasse | stazione Villabassa - Untergasse
3,4 km | ↑ 110 hm

S7b Harrasser Unterführung | Sottopasso Harrasser
25 Marathon
Harrasser Unterführung - Toblach Nordic Arena | Sottopasso Harrasser - Nordic Arena Dobbiaco
5,4 km | ↑ 105 hm
31 Marathon
Hararasser Unterführung - Welsberg | Sottopasso Harrasser - Monguelfo
6,1 km | ↑ 69 hm
32 Marathon
Harrasser Unterführung - Untergasse | Sottopasso Harrasser - Untergasse
4,0 km | ↑ 110 hm

S7c Camping Olympia
27A Olympia Rundkurs | circuito
1,5 km | ↑ 16 hm
27B Maistatt Rundkurs | circuito
3,0 km | ↑ 52 hm

S8a Hirbenfeld
26C Hirbenfeld Rundkurs | circuito
1,1 km | ↑ 6 hm

S8b Pfarrkirche Hl. Stephanus / Parrocchia S.Stefano
26B Sonnenloipe Niederdorf - Toblach | Pista del sole Villabassa - Dobbiaco
3,0 km | ↑ 88 hm

Toblach | Dobbiaco

S9 Nordic Arena
1 FIS-Loipe Albert Sprint | Pista FIS Albert Sprint
1,4 km | ↑ 26 hm
2 FIS-Loipe Stephanie | Pista FIS Stephanie
3,9 km | ↑ 95 hm
3 FIS-Loipe Ole | Pista FIS Ole
3,9 km | ↑ 112 hm
4 FIS-Loipe Nathalie | Pista FIS Nathalie
5,2 km | ↑ 140 hm
5 FIS-Loipe Saskia | Pista FIS Saskia
5,6 km | ↑ 147 hm
Nachtloipe | Pista da fondo illuminata
2,2 km | ↑ 31 hm
6 Kleine Toblacher See Runde | Giro piccolo Lago di Dobbiaco
3,0 km | ↑ 49 hm
7 Kriegerfriedhof Runde | Giro Cimitero di Guerra
10,6 km | ↑ 202 hm
8 Drei-Zinnen-Blick Runde | Giro Vista Tre Cime
21,4 km | ↑ 240 hm
11 Nordic Arena - Cortina d'Ampezzo (Fiames)
26,3 km | ↑ 400 hm
12 Toblacher Dorfrunde | Giro paese di Dobbiaco
4,5 km | ↑ 36 hm
13 Nordic Arena - Innichen, Sessellift Haunold (Wald) | Nordic Arena - San Candido, seggiovia Baranci (bosco)
5,5 km | ↑ 50 hm
13A Nordic Arena - Innichen, Sessellift Haunold (Wiese) | Nordic Arena - San Candido, seggiovia Baranci (prati)
5,3 km | ↑ 12 hm
25 Nordic Arena - Niederdorf, Bahnhof | Villabassa, stazione
6,0 km | ↑ 70 hm

S10 Sportzone Toblach | Zona sport Dobbiaco
26 Sonnenloipe Toblach - Aufkirchen | Pista del sole Dobbiaco - Santa Maria
2,3 km | ↑ 92 hm
26B Sonnenloipe Toblach - Niederdorf | Pista del sole Dobbiaco - Villabassa
3,0 km | ↑ 19 hm

S11 Schluderbach | Carbonin
11B Val Fonda Runde | Giro Val Fonda
2,1 km | ↑ 78 hm
14 Skiwanderweg Schluderbach - Plätzwiese | Sentiero sciistico Carbonin - Prato Piazza
7,0 km | ↑ 574 hm

S12 Gemärk | Passo Cimabanche
11A Gemärk - Nordic Arena | Passo Cimabanche - Nordic Arena
17,3 km | ↑ 132 hm

Innichen | San Candido

S13 Sessellift Haunold | Seggiovia Baranci
13 Innichen, Sessellift Haunold (Wald) - Nordic Arena | San Candido, seggiovia Baranci (bosco) - Nordic Arena
5,5 km | ↑ 62 hm
13A Innichen, Sessellift Haunold (Wiese) - Nordic Arena | San Candido, seggiovia Baranci (prati) - Nordic Arena
5,3 km | ↑ 45 hm

S14 Hotel Walter
13B Hotel Walter -Toblach | Hotel Walter - Dobbiaco
4,0 km | ↑ 45 hm

S15 Hotel Brandl
15 Hotel Brandl - Winnebach / Prato Drava
7,0 km | ↑ 9 hm

S16 Haunoldweg | Via Baranci
16 Innichen - Sexten (Alte Säge) | San Candido - Sesto (Alte Säge)
3,52 km | ↑ 75 hm

Sexten | Sesto

S17 Waldheim
16 Waldheim - Alte Säge
3,9 km | ↑ 70 hm
17 Waldheim - Fischleinboden | Piano Fiscalina
4,2 km | ↑ 143 hm

S18 Fischleinbodenhütte | Piano Fiscalina
18 Rundloipe Fischleintal | Circuito Val Fiscalina
4,5 km | ↑ 101 hm
18A Kleine Rundloipe Fischleintal | Circuito piccolo Val Fiscalina
0,7 km | ↑ 5 hm

S19 Mühlenhof
19 Rundloipe Lärchenwiese | Circuito Prato Larici
4,0 km | ↑ 97 hm

S20 Moos | Moso
20 Rundloipe Schönfelder
1,4 km | ↑ 15 hm
21 Rundloipe Waldheim - Moos | Circuito Waldheim - Moso
2,0 km | ↑ 20 hm

S Startpunkt | punto di partenza | starting point
Tourist Info | Infopoint
Bushaltestelle | fermata bus | bus stop
Bahnhof | fermata treno | train stop
Parkplatz | parcheggio | parking
Ticketverkauf | vendita ticket | ticket sale
Shop, Skiverleih | negozio articoli sportivi, noleggio sci | shop, ski rental
Langlaufschule, Guiding | scuola di sci, guida | ski school, guiding
Restaurant, Hütte | ristorante, rifugio | restaurant, hut
mehrere Restaurants, Hütten | più ristoranti, rifugi | more restaurants, huts
Krankenhaus | ospedale | hospital
Arzt | medico | doctor
Kirche | chiesa | church
Öffentliche Toiletten | bagni pubblici | public toilets
Eislaufplatz / pattinaggio / ice skating
Winter Camping
Nachtloipe (beleuchtet) | pista notturna (illuminata) | night track (illuminated)
Grenze | confine | border
Naturpark | parco naturale | nature park
Gemeindestraße | strada comunale | communal road
Staatsstraße | strada statale | main road
Lift | impianto di risalita | lift

Schwierigkeitsgrad | livello difficoltà | difficulty level

leicht | facile | easy
mittelschwierig | media difficoltà | middle difficulty
schwierig | difficile | difficult
FIS Loipen schwierig | piste FIS difficili | FIS tracks difficult
Skiwanderweg | Sentiero sciistico | Skitouring

LANGLAUFSCHULEN · SCUOLE SCI FONDO · CROSS-COUNTRY SKI SCHOOLS		
Ski- & Snowboardschool Sextner Dolomiten	Tel. +39 0474 710 375	www.skischool.it
Ski- & Snowboardschool San Candido – Innichen	Tel. +39 348 352 3135	www.scuolascisancandido.com
Langlaufskischule Scuola Sci Fondo Snowsports 3 Zinnen	Tel. +39 379 297 6046	www.snowsports3zinnen.com
Langlauflehrerin Maestra Sci Fondo Comis Katia	Tel. +39 348 853 3102	www.katianordicski.altervista.org
Langlauflehrerin Maestra Sci Fondo Lanz Iris	Tel. +39 348 321 2110	www.lanz-active.com
Ski- & Langlaufschule Scuola Sci & Sci Fondo Prags/Braies – Niederdorf/Villabassa	Tel. +39 0474 745 249	www.scuola-ski-schule.com

LANGLAUFVERLEIH · NOLEGGIO SCI FONDO · CROSS-COUNTRY SKI RENTAL		
Sport Alpe Holzer	Tel. +39 0474 710 376	w.schoenegger@virgilio.it
Sport Mode Kiniger	Tel. +39 0474 710 433	www.sportkiniger.com
Rent and Go Sexten-Moos / Rent and Go Sesto-Moso	Tel. + 39 0474 710 319	sexten@rentandgo.it
Ski- & Snowboardschool Sextner Dolomiten	Tel. +39 0474 710 757	www.skischool.it
Papin Sport	Tel. +39 0474 913 450	www.papinsport.com
Trojer Martin	Tel. +39 0474 912 482	www.trojer.info
Italo Sport	Tel. +39 0474 972 185	www.italosport.com
Lanz Active	Tel. +39 340 697 2873	www.lanz-active.com
Taschler Sports & Rental	Tel. +39 347 594 4167	www.taschler-sports.it
Papin Sport	Tel. +39 0474 913 450	www.papinsport.com
Ski- & Langlaufverleih Noleggio Sci & Sci Fondo Alfred – Braiesrent	Tel. +39 0474 745 249	www.braiesrent.com
Ski & Bike Rental Alfred	Tel. +39 335 628 9344	alfred@braiesrent.com

Sexten · Sesto | Innichen · San Candido | Toblach · Dobbiaco | Niederdorf · Villabassa | Prags · Braies

Kostenlos unterwegs mit dem Südtirol Guest Pass
Mit dem Südtirol Guest Pass fahren Sie unbegrenzt mit den Skibussen im Pustertal und allen öffentlichen Verkehrsmitteln in Südtirol (inkl. regionale Bahn). Die Nutzung des Skizuges bis nach Vierschach sowie die Busfahrt nach Cortina sind inbegriffen. Den Südtirol Guest Pass erhalten Sie kostenlos von Ihrem Gastgeber, sofern dieser Mitglied im örtlichen Tourismusverein ist.

Mobilità gratuita con il Alto Adige Guest Pass
Con il Alto Adige Guest Pass viaggiate illimitatamente con gli skibus della Val Pusteria e con tutti i mezzi pubblici dell'Alto Adige (compresi i treni regionali). Sono inclusi anche il treno dello sci fino a Versciaco e gli autobus per Cortina. La tessera viene consegnata gratuitamente dall'albergatore, se è membro dell'associazione turistica locale.

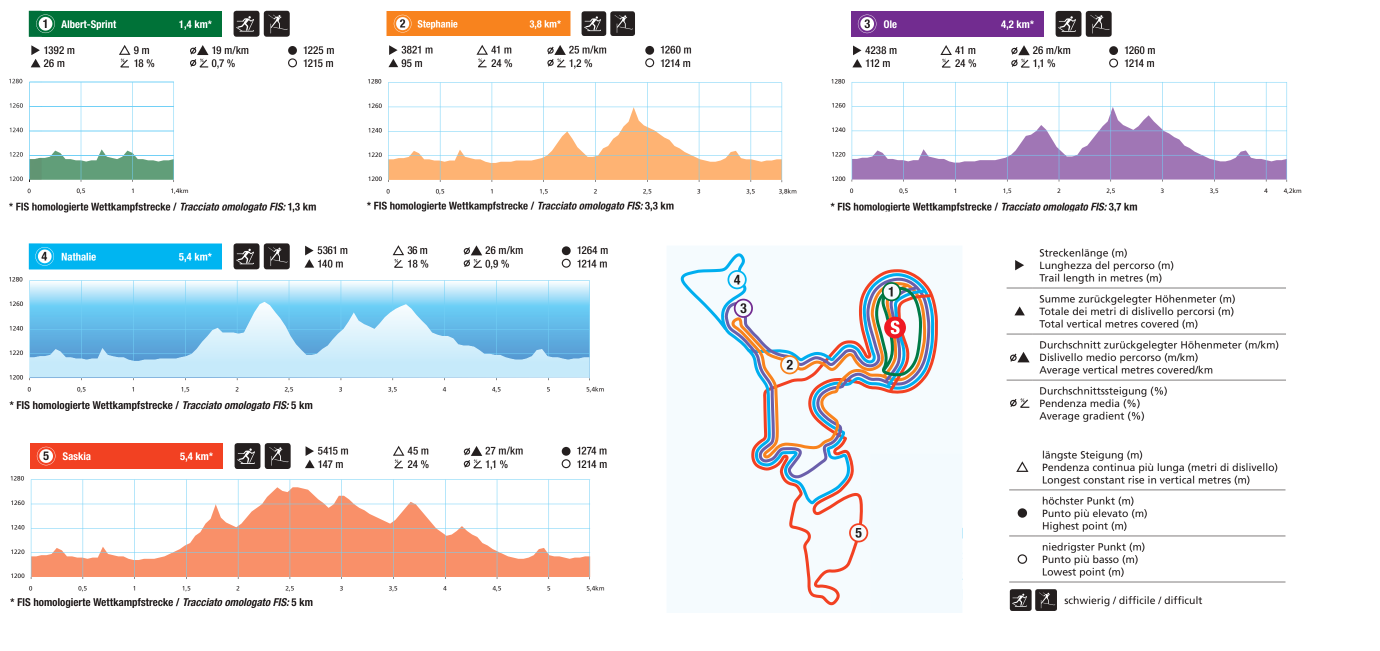
Free travel with the Alto Adige Guest Pass
With the Alto Adige Guest Pass you enjoy unlimited travel on the ski buses in Pustertal valley and on all public transport in South Tyrol (including regional trains). Use of the ski train to Vierschach/ Versciaco and the bus ride to Cortina are also included. You can obtain the Alto Adige Guest Pass free of charge from your host provided that the host is a member of the local tourist association.

NORDIC ARENA

Langlaufzentrum in Toblach mit perfekter Infrastruktur
(Langlaufschule & -verleih, Umkleidekabinen, Duschen, Gastronomie usw.).

Centro Fondo a Dobbiaco con infrastruttura ineccepibile
(Scuola di fondo e noleggio, spogliatoi, docce, ristorazione etc.)

Cross-country centre in Toblach/Dobbiaco with perfect infrastructure
(Cross-country ski school & hire, changing rooms, showers, food and drink, etc.).

Informationen - Öffnungszeiten - beleuchtete Nachtloipe
Informazioni - orari - apertura pista da fondo illuminata
Informations - opening - hours illuminated night slope

PISTE FIS LOIPEN