DT

Seiser Alm
Die winterliche, schneebedeckte Seiser Alm ist ein wahres Paradies für Langläufer. Die fast endlos erscheinende Weite der leicht hügeligen, sonnenverwöhnten Landschaft, durchwachsen von kleinen Waldinseln und umrahmt von bizarrem Dolomitfels lohnt allemal, mit Langlaufskiern entdeckt zu werden. Den Liebhabern des Langlaufens stehen 80 km Loipen von unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zur Auswahl. Die Längen der Loipen variieren zwischen 1,4 Kilometern für Anfänger, bis hin zur „Jochloipe", die mit 15 Kilometern die längste Höhenloipe der Seiser Alm ist. Alle Loipen sind doppelt gespurt und für Skating präpariert. Ausgezeichnet ist auch die Beschilderung: Dank Übersichtskarten, die an allen wichtigen Punkten vorhanden sind, finden sich die Langläufer auf der größten Hochalm Europas bestens zurecht.

Gröden
Eine 7,5-km-Loipe verbindet die Seiser Alm über Monte Pana mit Gröden, welches ebenfalls ein Eldorado für Langlauffans ist.
Angefangen von der Loipe im Langental (Wolkenstein) mit ihrer insgesamt 12 km langen Strecke vom Sportzentrum der Carabinieri bis ans Talende, bietet das Tal eine phantastische Kulisse für den Langläufer. Für jeden der keine Ausrüstung mit sich hat, findet man hier auch einen Skiverleih bzw. eine Langlaufschule vor. Auf 1636 m am verschneiten Monte Pana (St. Christina) ziehen sich im neuen Langlaufzentrum fünf Schleifen mit 2,5 bis 7,5 km Loipenvergnügen durch das wellige Wald- und Wiesengelände. Von leicht bis mittelschwer, für Skater oder Langläufer im klassischen Stil, hier in der kristallklaren Luft findet jeder etwas für sich.

IT

Alpe di Siusi
L'Alpe di Siusi, tutta imbiancata nella sua veste invernale, si propone come autentico paradiso per gli appassionati di sci da fondo. L'ampiezza apparentemente infinita di questo paesaggio assolato e lievemente collinare interrotto armonicamente da ameni boschetti e circondato dalle forme bizzarre delle rocce dolomitiche sembra nato apposta per essere scoperto sugli sci da fondo. A disposizione degli amanti dello sci da fondo, 80 km di piste perfettamente battute e tracciate per lo stile classico, nonché lisce e impeccabili per lo skating. Piste con una lunghezza minima di 1,4 km per i principianti e altre più estese come quella del "Giogo", che, con i suoi 15 km, è la più lunga pista da fondo in quota dell'Alpe di Siusi. Eccellente anche la segnaletica grazie ai grandi cartelli che, installati in tutti i punti principali, offrono una panoramica completa delle piste disponibili.

Val Gardena
Una pista di 7,5 km collega l'Alpe di Siusi attraverso Monte Pana con la Val Gardena che è altresì un paradiso per gli appassionati dello sci di fondo.
La valle offre uno scenario fantastico, iniziando dalla pista di 12 km in Vallunga (Selva) che parte dal centro sportivo dei Carabinieri e giunge fino alla parte terminale della valle. Chi non ha l'occorrente con sè può noleggiarlo qui, dove si trova peraltro anche una scuola sci. Al Monte Pana (S. Cristina) nel nuovo Centro Fondo a 1636 m ci sono cinque serpentine da 2,5 a 7,5 km di pista che si inoltrano nel meraviglioso panorama della valle. Per principianti e progrediti, tecnica cla sica o skating, qui nell'aria montana ognuno trova quello che fa per sé.

EN

Alpe di Siusi
The wintry, snow-covered Alpe di Siusi is a true paradise for cross-country ski enthusiasts. The seemingly endless wide open spaces, the gently rolling hills, the sunny dells, the forest, and the meadows – and everything against the magnificent backdrop of the towering Dolomites – invite you to explore them on cross-country skis. Cross-country ski enthusiasts can choose from 80 km of courses of different levels of difficulty and different lengths: from just 1,4 kilometers for beginners up to 15 kilometers. All of the cross-country ski courses have double lanes and are prepared for skating.

Val Gardena
A 7,5 km trail links Alpe di Siusi through Monte Pana to Val Gardena which is a paradise for cross-country skiing fans, too. The valley offers a fantastic background, starting from the 12 km trail in Vallunga (Selva) that goes from the Carabinieri sports centre to the end of the valley. For those who don't have the equipment there are a ski-hire and a ski school. In the new cross-country skiing centre at Monte Pana (S. Cristina) you find five circular trails from 2,5 to 7,5 km through the undulating landscape of woods and meadows at 1636 m. Here everyone finds something: easy or medium, skating or classic.

Langlaufschulen/Scuole di sci da fondo/Cross-country ski schools

Skischule Seiser Alm/Scuola di sci/Ski school Alpe di Siusi
Compaccio/Compatsch - Alpe di Siusi/Seiser Alm
Tel. +39 0471 727 909 - **www.skischule-seiseralm.com**

Skischule Schlern 3000/Scuola di sci/Ski school Sciliar 3000
Compaccio/Compatsch 43/2 - Alpe di Siusi/Seiser Alm
Tel. +39 0471 727 888 - **www.skischule-schlern3000.com**

Skischule Wolkenstein/Scuola di sci/Ski school Selva Gardena
Str. Dantercëpies 4 - Str. Mëisules 178 - Selva/Wolkenstein
Tel. +39 0471 795 156 - **www.scuolasciselva.com**

Skischule St. Christina/Scuola di sci/Ski school S. Cristina
Iman Center - Piazza Dosses 1 - S. Cristina/St. Christina
Tel. +39 0471 792 045 / 790 202 - **www.santacristinaski.com**

Skischule St. Ulrich/Scuola di sci/Ski school Ortisei
Piazza Rezia 75/a - Str. Promenade 1 - Ortisei/St.Ulrich
Tel. +39 0471 796 153 - **www.valgardenaski.com**

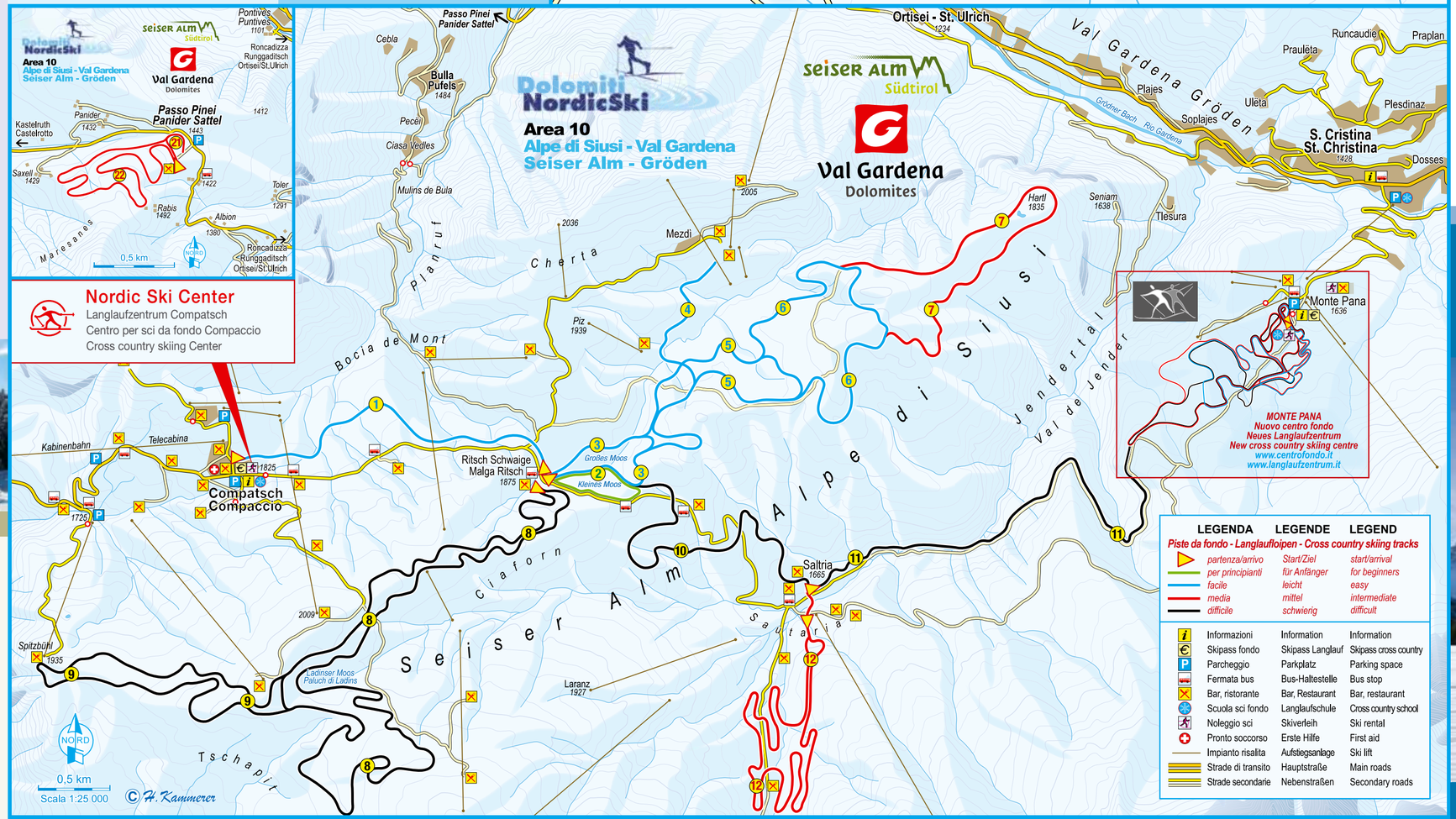
Loipenübersicht Seiser Alm
Piste da fondo dell'Alpe di Siusi
Cross-country ski runs on the Alpe di Siusi

1. Compatsch/Compaccio - Ritsch - Compatsch/Compaccio → 5,4 km
2. Ritsch → 1,4 km
3. Übungsloipe/Pista di allenamento/Beginners run → 2,1 km
4. Verbindungsloipe zum Hotel Sonne/Pista di collegamento all'Hotel Sonne/Connecting run to the Hotel Sonne → 3,2 km
5. Möser → 5,5 km
6. Wolfsbühel/Col del Lupo → 8,9 km
7. Hartl → 12 km
8. Panorama → 11,3 km
9. Joch/Giogo → 15,4 km
10. Verbindungsloipe/Pista di collegamento/Connecting run Ritsch - Saltria - Ritsch → 4,2 km
11. Verbindungsloipe/Pista di collegamento/Connecting run Saltria - Monte Pana → 3,9 km
12. Saltria → 5,9 km
21. Panider Sattel kurz/Passo Pinei breve - short → 1,1 km
22. Panider Sattel lang/Passo Pinei lungo - long → 3,1 km

Loipenübersicht Monte Pana
Piste da fondo al Monte Pana
Cross-country ski runs at Monte Pana

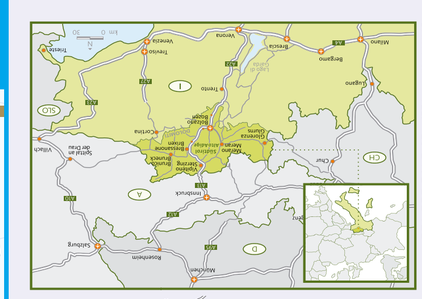
1. Mont Dessot → 2,5 km ∩ 93 m
2. Palusc → 5,2 km ∩ 155 m
3. La Buja → 6,7 km ∩ 195 m
4. Vedl Verzon → 3,3 km ∩ 118 m
5. Val Scura → 7,5 km ∩ 270 m

→ Länge/Lunghezza/Lenght
∩ Höhenunterschied/dislivello/difference in altitude



Nordic Ski Center
Langlaufzentrum Compatsch
Centro per sci da fondo Compaccio
Cross country skiing Center

LEGENDA	LEGENDE	LEGEND
Piste da fondo - Langlaufloipen - Cross country skiing tracks		
partenza/arrivo	Start/Ziel	start/arrival
per principianti	für Anfänger	for beginners
facile	leicht	easy
media	mittel	intermediate
difficile	schwierig	difficult
Informazioni	Information	Information
Skipass fondo	Skipass Langlauf	Skipass cross country
Parcheggio	Parkplatz	Parking space
Fermata bus	Bus-Haltestelle	Bus stop
Bar, ristorante	Bar, Restaurant	Bar, restaurant
Scuola sci fondo	Langlaufschule	Cross country school
Noleggio sci	Skiverleih	Ski rental
Pronto soccorso	Erste Hilfe	First aid
Impianto risalita	Aufstiegsanlage	Ski lift
Strade di transito	Hauptstraße	Main roads
Strade secondarie	Nebenstraßen	Secondary roads


Bozen
Trento
Verona
Vicenza
Brescia
Bergamo
Milano
Lugano
Innsbruck
Salzburg
Klagenfurt
Villach
Chur
Davos
Landeck
Bolzano
Meran
Brixen
Lienz
Belluno
Treviso
Udine
Gardasee
Comer See
Genfer See
Bodensee
Lago Maggiore
Lago di Garda
Lago di Como
Lago di Lugano
Lago di Iseo
Lago di Ledro
Lago di Tenno
Lago di Caldonazzo
Lago di Levico
Lago di Molveno
Lago di Carezza
Lago di Braies
Lago di Dobbiaco
Lago di Anterselva
Lago di Fusine
Lago di Cavazzo
Lago di Sorapis
Lago di Misurina
Lago di Landro
Lago di Fedaia
Lago di Cadore
Lago di Pieve
Lago di Alleghe
Lago di Garda
Lago di Ledro
Lago di Tenno
Lago di Caldonazzo
Lago di Levico
Lago di Molveno
Lago di Carezza
Lago di Braies
Lago di Dobbiaco
Lago di Anterselva
Lago di Fusine
Lago di Cavazzo
Lago di Sorapis
Lago di Misurina
Lago di Landro
Lago di Fedaia
Lago di Cadore
Lago di Pieve
Lago di Alleghe
A
CH
D
I
SLO
Brixen
Bressanone
Klausen
Chiusa
Waidbruck
Ponte Gardena
Gröden
Val Gardena
St. Ulrich
Ortisei
Wolkenstein
Selva Gardena
Kastelruth
Castelrotto
St. Christina
Seiser Alm
Alpe di Siusi
Sarnthein
Sarntal
Sterzing
Vipiteno
Passo Gardena
Passo Sella
Passo Pordoi
Sella Joch
Passo Fedaia
Passo Falzarego
Passo Giau
Passo Tre Croci
Passo Cimabanche
Passo Rolle
Passo Pinei
Passo Costalunga
Passo Sella
Passo Pordoi