



download
magazine



technical partners
and suppliers

CMP

optik
willy

OAKLEY

ALÉ

DMT

ADVENTURES IN THE HEART OF THE DOLOMITES THAT INSPIRE

GUIDED TOURS

ROAD BIKE

MTB & E-BIKE

HIKING



Raiffeisen

Cassa Raiffeisen Val Badia



MEETING
POINT
COLFOSCO





DMT

MONDAY
LUNEDÌ

ROAD BIKE TOUR

SELLARONDA



BIKE GUIDE
**peter
pescolderrung**

A MUST FOR ROAD BIKE LOVERS
The tour of the **four passes** is short
but **intense** with his **four uphill climbs**

“

Un must per gli appassionati della bici da strada. Il giro dei **quattro passi** è breve ma **intenso** con **quattro salite** consecutive e nessuna pianura. Durante il percorso potrete ammirare panorami mozzafiato. La **Sellaronda** è anche il percorso breve della famosa granfondo **Maratona dles Dolomites**.

Ein Muss für alle Rennrad Fans. Die Tour über die **4 Pässe** ist kurz, aber **intensiv**, mit **vier aufeinanderfolgenden Anstiegen** und ohne ebene Strecken. Auf der Route können Sie atemberaubende Aussichten genießen. Die **Sellaronda** ist ein Teil der berühmten Granfondo **Maratona dles Dolomites**.

While riding this track you will also enjoy breathtaking views. The **Sellaronda** is also the short route of the well-known granfondo **Maratona dles Dolomites**.

”



TUESDAY
MARTEDÌ

ROAD BIKE TOUR

GIAU



BIKE GUIDE
**matthias
thaler**

AMAZING LANDSCAPE AT THE PASSO GIAU
During this track you will face the **Passo Giau**,
one of the **most challenging** in the **Dolomites**
with his **10 km** climb with 10% average gradient

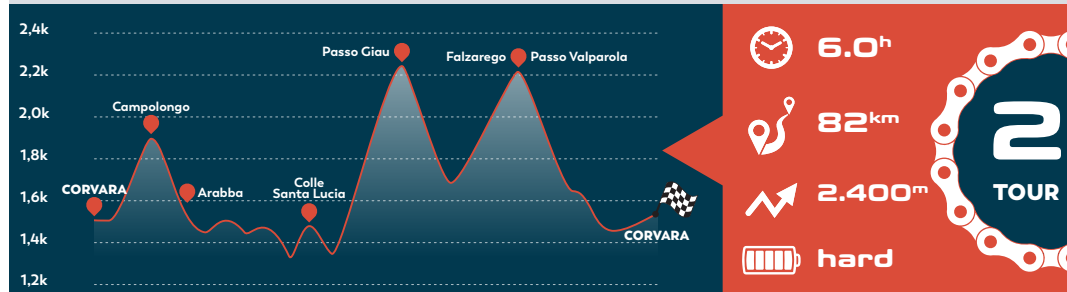
“

In questo tour affronterete il **Passo Giau**, uno dei passi dolomitici **più impegnativi**, 10 km di salita con una pendenza media del 10%. La fatica verrà però ripagata con la vista di cui godrete una volta raggiunta la cima. Dopo il Passo Giau affronterete il **Passo Falzarego** e il **Passo Valparola** dal versante di Cortina d'Ampezzo. Questo percorso richiede un'ottima preparazione fisica.

Bei dieser Tour bewältigen wir den **Giau-Pass**, einer der **härtesten** Dolomitenpässe, der eine Länge von 10 km mit einer durchschnittlichen Steigung von 10% aufweist. Die Mühe wird jedoch mit der Aussicht belohnt! Anschließend stehen uns noch der **Falzarego-Pass** und der **Valparola-Pass** auf der Seite von Cortina d'Ampezzo bevor. Eine Tour, die eine gute Kondition erfordert.

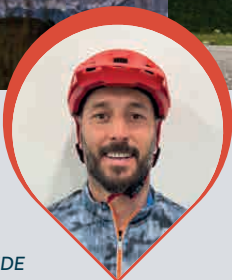
Once on the top, looking at the amazing landscape, you will surely forget all your fatigue. After the **Passo Giau** you will have to face the **Passo Falzarego** and then the **Passo Valparola** from the side of Cortina d'Ampezzo. This tour requires a perfect physical condition.

”



ROAD BIKE TOUR

FODOM



BIKE GUIDE
altin
alla

AMAZING 360° VIEW

We will face 3 Dolomite-Passes

Un percorso per far "riposare le gambe" dopo due giorni particolarmente impegnativi, con le salite del Passo Campolongo, Passo Falzarego dal versante della Val di Fodom e Passo Valparola. In cima al Passo Valparola godrete di una **vista straordinaria a 360 gradi**.

Eine Route zur "Erholung der Beine" nach zwei sehr anstrengenden Tagen. Der Anstieg zum Campolongo-Pass, zum Falzarego-Pass von der Seite des Val di Fodom und zum Valparola-Pass wird mit einer **außergewöhnlichen 360° Aussicht** auf die Dolomiten belohnt.

After two challenging days your legs will need a little rest and this is the perfect tour to recollect some energy. We will face the ascent of the Passo Campolongo and Passo Falzarego from the Val di Fodom side and then also the Passo Valparola. On the top of this last pass you will **enjoy a 360 degrees view**.

ROAD BIKE TOUR

FEDAIA



BIKE GUIDE
matthias
thaler

RIDE TO THE QUEEN OF THE DOLOMITES

A tour characterised by **many ascents** that will lead you on the top of the **Fedaia** pass, really near the **Marmolada glacier**

Un percorso con tanta salita dove si potrà ammirare da vicino il **ghiacciaio della Marmolada** in cima al **Passo Fedaia**. Ma prima ci sarà da affrontare il Passo Gardena e il Passo Sella. Come ultima asperità ci sarà ancora il Passo Campolongo dalla parte di Arabba. Un giro che richiede buone gambe e condizione.

Eine Tour mit vielen Anstiegen, bei der man den **Marmolada-Gletscher** vom **Fedaia-Pass** bewundern kann. Aber zuerst müssen wir uns dem Grödner- und Sellajoch stellen. Die letzten Höhenmeter werden wir noch über die Straße welche von Arabba zum Campolongo Pass führt, bewältigen müssen. Eine Tour, die eine gute Beinkraft und Kondition erfordert.

You will face the Passo Gardena, the Passo Sella and then the Passo Campolongo from the Arabba side. This tour requires good legs and physical condition.

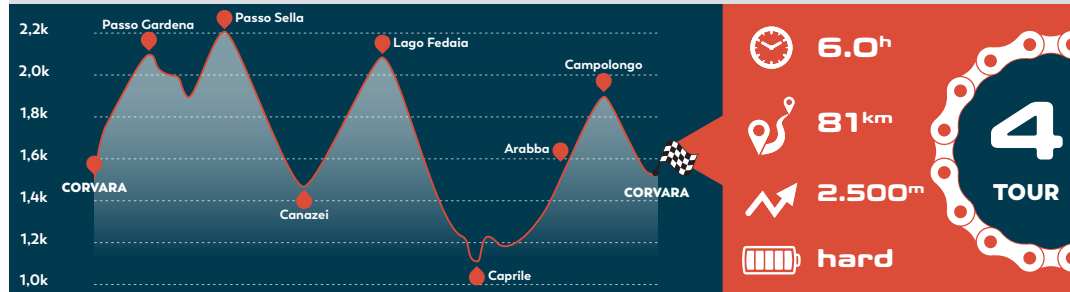
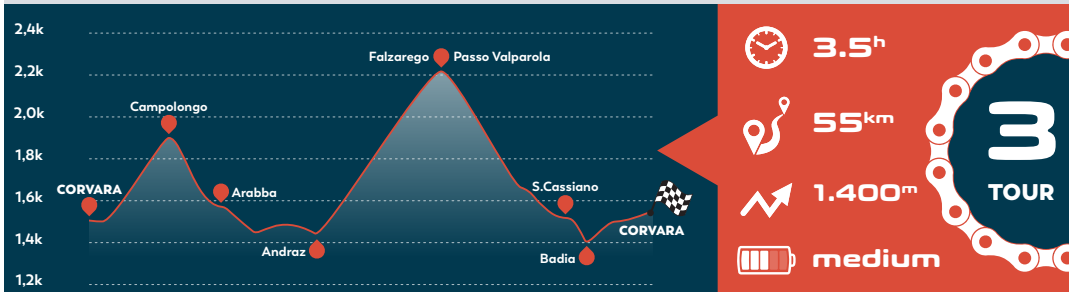


Photo: Alex Kasing

from June to July & September
**FRIDAY
VENERDÌ**

ROAD BIKE TOUR

VAL BADIA



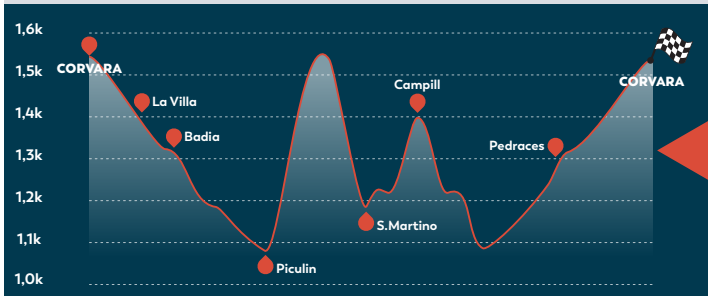
BIKE GUIDE
francesco pezzutti

MIRI ASCENT
an easy route on **quiet side roads**
through **woods, meadows and fields**

“ Un giro di media difficoltà per concludere la settimana. Partendo da Colfosco si scende fino a **Piccolino**, per affrontare la salita **Miri**. Una salita poco conosciuta ma che si farà sentire nelle gambe. Una volta passati accanto al castello “**Ciastel de Tor**” di San Martino, faremo una deviazione per visitare il tranquillo paesino di montagna **Longiarù**. ”

Diese mittelschwere Tour bieten wir zum Abschluss der Woche. Wir starten in Colfosco, fahren bis **Pikolein**, um den **Miri-Aufstieg** zu bewältigen, eine wenig befahrene Nebenstraße. Vorbei an der Burg „**Ciastel de Tor**“ von St. Martin in Thurn machen wir einen Abstecher in das ruhige Bergdorf **Longiarù**.

To conclude the week we offer you a medium difficulty tour. We start in Colfosco descending towards **Piccolino**, from there we face the **Miri** ascent. Once we pass by the San Martino “**Ciastel de Tor**” castle we will visit the quiet mountain village of **Longiarù**.



4.0^h

61 km

1.280^m

medium

5 TOUR



Prenota la tua vacanza online!

www.alta-badia.net



Il nuovo portale turistico.
Sicuro, veloce e senza commissioni.

from lift opening to lift closing

MONDAY
LUNEDÌ

MTB TOUR

PRALONGIÀ



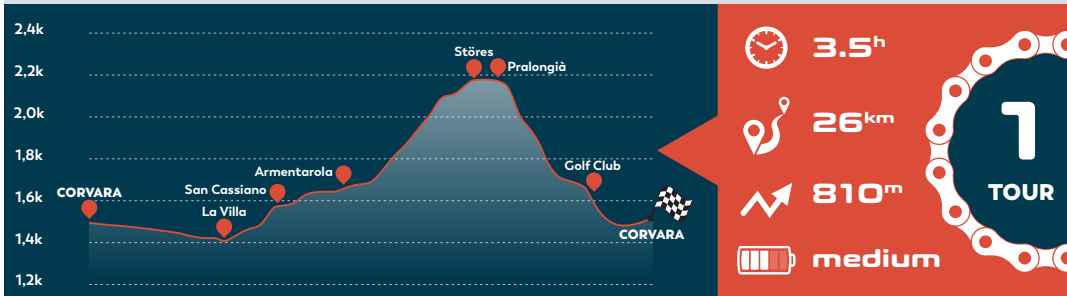
BIKE GUIDE
matthias thaler

A PLEASANT MTB RIDE TO PRALONGIÀ
With a little deviation we will reach the **Störes** top to enjoy a wonderful and charming **360 degrees view**

Un **piacevole** giro in mountainbike che ha come meta il **Pralongià**. Con una piccola deviazione raggiungeremo prima la cima **Störes** per ammirare un incantevole **panorama a 360 gradi**. Dopo un buon pranzo al rifugio Pralongià si scenderà verso Corvara dove si potrà provare uno dei nuovi percorsi Bike-Beats per non far mancare un po' di adrenalina.

Eine sehr **angenehme** Mountainbike-Tour, die uns zur **Pralongià-Hochebene** führt. Doch zunächst fahren wir einen kleinen Umweg auf den **Störes** wo man einen bezaubernden **360° Ausblick** auf die Dolomiten genießen kann. Nach einem guten Mittagessen in der Pralongià-Hütte geht es weiter in Richtung Corvara, wo wir auch die Möglichkeit haben einen Bike-Beats-Trail zu fahren. Ein ganz besonderer Adrenalinikitzel!

After a tasty lunch at the **Pralongià mountain hut** we will descend towards Corvara where you will have the chance to try one of the new Bike-Beats tracks, a little adrenaline for our guests!



from lift opening to lift closing

MONDAY
LUNEDÌ

E-BIKE TOUR

ALTA BADIA



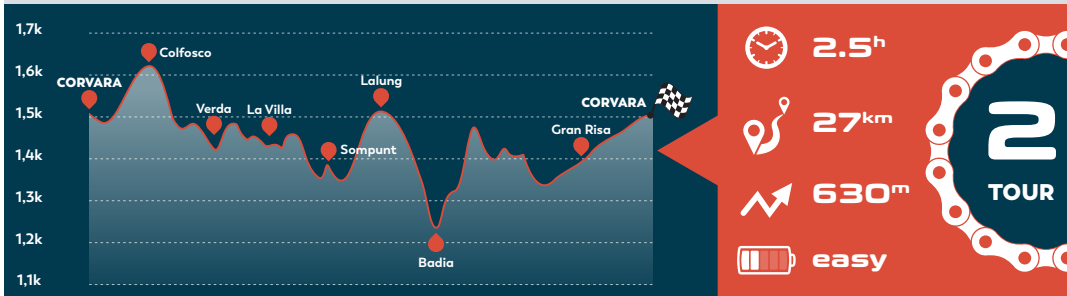
BIKE GUIDE
francesco pezzutti

A TOUR TO DISCOVER ALTA BADIA
without facing big ascents or technical descents

Un percorso per conoscere l'**Alta Badia** in bassa quota senza dover affrontare grandi dislivelli o discese troppo tecniche. Si passerà per il **lago Sompunt** dove si potrà gustare un caffè o un buon gelato per poi visitare un altro laghetto **„Lech dla Lunch“**. Si farà poi ritorno a **Corvara Colfosco** passando per la frazione „Oies“ di Badia.

Eine leichte Rundfahrt durch das **Gadertal**, mit wenigen Höhenmetern und ohne allzu technischen Abfahrten. Wir fahren am **Sompunt-See** vorbei, wo wir einen guten Kaffee oder ein Eis genießen. Wir besuchen dann einen weiteren See **„Lech dla Lunch“** und kehren über die Fraktion „Oies“ nach **Corvara Colfosco** zurück.

A tour to live the **Alta Badia** territory at low altitude without facing big height differences or technical descents. We pass by the **lake Sompunt** and stop for a coffee or an ice cream and then we visit another lake called **„Lech dla Lunch“**. We then go back to **Corvara Colfosco** passing by the fraction „Oies“ of Badia.



from lift opening to lift closing

TUESDAY
MARTEDÌ

E-BIKE TOUR

RIT

BATTERY CHARGER
REQUIRED!
CARICABATTERIE
RICHIESTO!



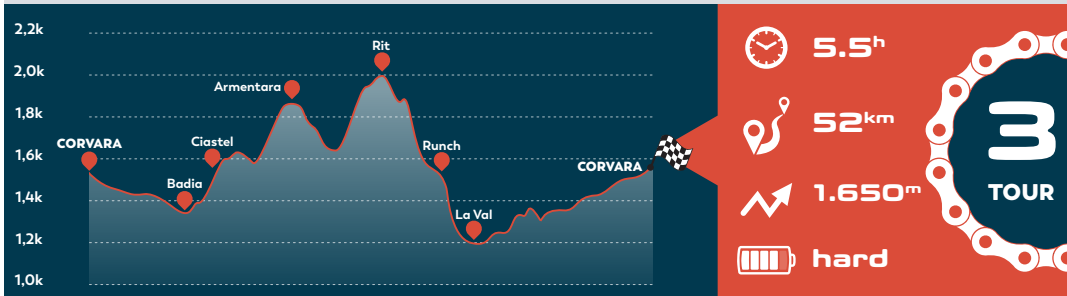
BIKE GUIDE
**matthias
thaler**

A NICE TOUR WITH YOUR E-BIKE
where you will admire charming places like the
**Armentara fields, munt da Rit, Santa Barbara
Church and the La Valle village**

Un bel giro da affrontare con la **bici elettrica** dove si vedranno luoghi incantevoli come i prati di **Armentara, munt da Rit, la chiesa di Santa Barbara** e il paese di **La Valle**, il tutto accompagnato da un gustoso pranzo in baita. Si farà poi ritorno a Corvara e Colfosco. Durante il pranzo si potranno caricare le proprie bici (portare con sé il caricabatteria o una batteria di scorta).

Eine schöne **E-Bike** Tour bei der wir die bezaubernden Wiesen von **Armentara** und **Munt da Rit** bewundern können. Nach einem stärkenden Mittagessen kehren wir über **Wengen** und an der **Kirche von Santa Barbara** vorbei nach Corvara und Colfosco zurück. Während des Mittagessens können wir unsere Bikes aufladen, um die Tour ohne Probleme zu beenden (Ladegerät oder Ersatzbatterie mitnehmen).

Everything is accompanied by a tasty lunch in a mountain hut. We will then return to Corvara and Colfosco. During our lunch break we will have the opportunity to recharge our bikes (bring the charger or a spare battery).



from lift opening to lift closing

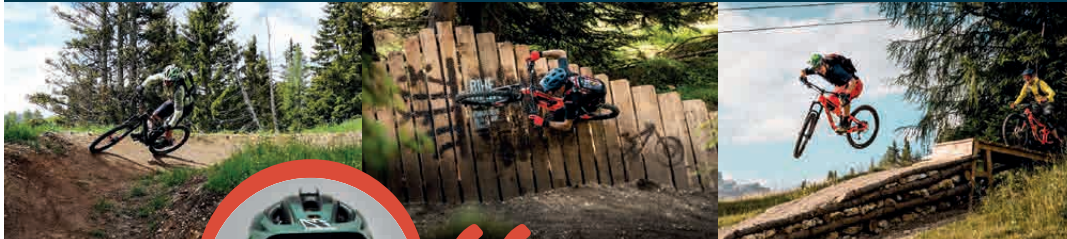
TUESDAY
MARTEDÌ

MTB & E-BIKE TOUR

BIKE BEATS



KNEE/ELBOW PADS
RECOMMENDED!
DAILY CARD
25 € - EXTRA



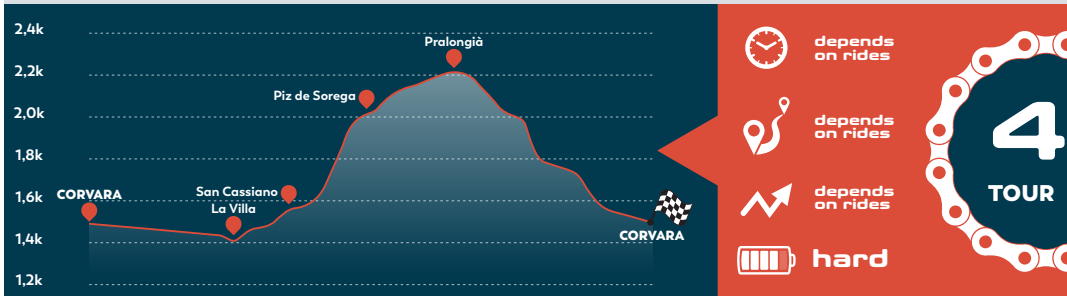
BIKE GUIDE
**gabriele
della giorgia**

RIDE IN THE HEART OF THE DOLOMITES
Bike Beats trails are flow country trails, smooth
and fast, suitable for MTB, enduro and E-MTB.

Il **mercoledì** è il giorno dedicato al **freeride**. **Adrenalina, emozioni forti** e panorami mozzafiato caratterizzeranno il tour dei **bike beats**. Si affronteranno i nuovi percorsi dei bike beats dove il divertimento è assicurato. Grazie agli **impianti di risalita** si potranno provare i percorsi fino allo sfinimento. Un percorso che richiede **ottime capacità** tecniche in discesa.

Mittwoch ist **Freeride Tag!** **Adrenalin, starke Emotionen** und ein atemberaubendes Panorama charakterisieren die **Bike Beats Tour**. Wir werden die neuen Bike Beats Abfahrten kennenlernen, auf denen Spaß garantiert ist. Dank der **Liftenlagen** können wir die Trails bis zur Erschöpfung fahren. Eine Strecke, die **hervorragende technische Fähigkeiten** bergab erfordert.

Wednesday is freeride day. Adrenaline, strong emotions and breathtaking views will be the highlights of the **bike beats tour**. We will ride the new bike beats tracks, fun is guaranteed. Thanks to the **lifts** you will enjoy these trails over and over. A track that requires **perfect downhill skills**.



from lift opening to lift closing
**WEDNESDAY
MERCOLEDÌ**

MTB & E-BIKE TOUR

SELLARONDA MTB TOUR

KNEE/ELBOW PADS
RECOMMENDED!
SUMMER CARD
51€ - EXTRA



BIKE GUIDE
**altin
alla**

WEDNESDAY IS FREERIDE DAY!
Adrenaline, strong emotions and breathtaking views will be the highlights of the **Sellaronda MTB TOUR**

Il **mercoledì** è il giorno dedicato al **freeride**. **Adrenalina, emozioni forti** e panorami mozzafiato caratterizzeranno il giro del **Sellaronda MTB tour**. Tutto questo con l'aiuto degli impianti di risalita per evitare grandi dislivelli in salita ma godersi avventurose discese. Un percorso che richiede **ottime capacità tecniche** in discesa.

Mittwoch ist **Freeride Tag!** **Adrenalin, starke Emotionen** und atemberaubende Aussichten werden die Tour auf der **Sellaronda-MTB-Tour** prägen. Mit Hilfe der Lifтанlagen vermeiden wir große Anstiege und steile Rampen und können so besser die adrenalinreichen Abfahrten genießen. Diese Tour erfordert **sehr gute technische Fähigkeiten**.

Chairlifts and cablecars will help us to face the height difference in order to enjoy the adventurous descents. A track that requires **perfect downhill skills**.



NEW!

from lift opening to lift closing
**WEDNESDAY
MERCOLEDÌ**

MTB & E-BIKE TOUR

AROUND THE SELLA

KNEE/ELBOW PADS
RECOMMENDED!
SUMMER CARD
51€ - EXTRA



BIKE GUIDE

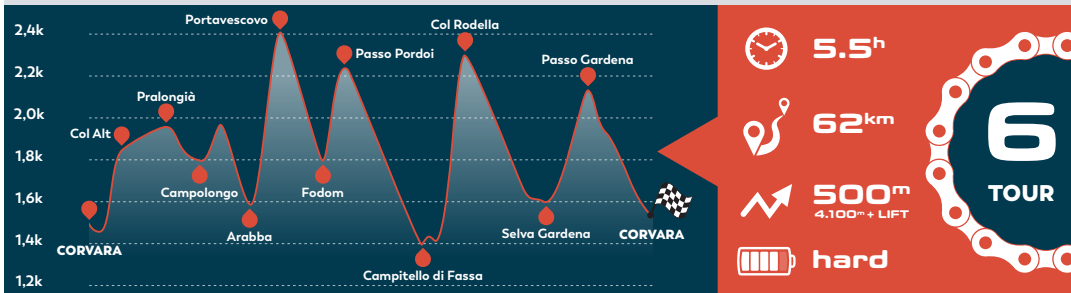
**gabriele
della giorgia**

MID WEEK PANORAMA
How to enjoy the **Sellaronda** without the **Trails**

In **alternativa al Sellaronda MTB TOUR**, dove la fanno da padrone i Trail e l'adrenalina, offriamo la possibilità di **godere in tranquillità il panorama** mozzafiato del **Sellaronda**, percorrendo prevalentemente **strade sterrate e asfaltate** in discesa e usando gli **impianti di risalita** per le salite. In ogni caso servono delle ottime capacità di guida della bici.

Als **Alternative zur Sellaronda MTB TOUR**, wo Trails und Adrenalin im Vordergrund stehen, bieten wir auch die Möglichkeit, **das atemberaubende Panorama der Sellaronda gemütlich zu genießen**. Wir werden hauptsächlich **Schotter- und asphaltierte Straßen** bergab befahren und die **Lifte** bergauf benutzen. In jedem Fall sind hervorragende Fahrradkenntnisse erforderlich.

As an **alternative to the Sellaronda MTB TOUR**, where Trails and adrenaline reign supreme, we offer the opportunity to **peacefully enjoy the breath-taking panorama of the Sellaronda**, riding **along dirt and paved roads** downhill and using the **lifts** uphill. In any case, excellent bike riding skills are required.



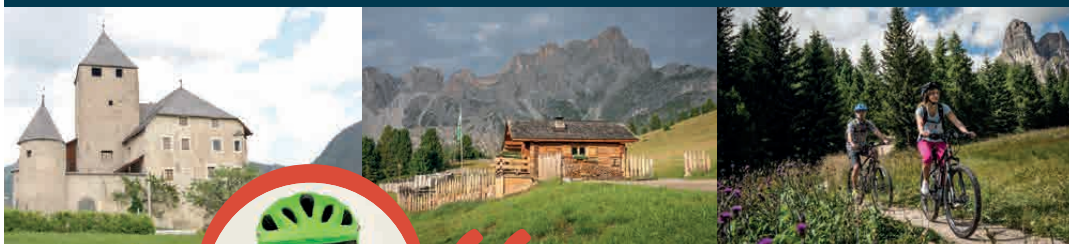
from lift opening to lift closing

THURSDAY
GIOVEDÌ

E-BIKE TOUR

CIAMPICIOS

BATTERY CHARGER
REQUIRED!
CARICABATTERIE
RICHIESTO!



BIKE GUIDE
**peter
pescolderung**

“

Un giro con l'e-bike caratterizzato da **tranquillità** e luoghi dove regna la **pace**. Si passerà anche per il bellissimo paese di **Longiarù** per arrivare poi alla baita **Ciampcios** dove si gusterà un buon pranzo e si caricherà la bici per poter terminare il percorso senza problemi (portare con sé il carica-batteria o una batteria di scorta).

Eine entspannte E-Bike Tour bei der wir **ruhige** und wundervolle Landschaften erkunden werden. Wir fahren durch das schöne Dorf **Longiarù** und erreichen dann die **Ciampcios**-Hütte, wo wir ein gutes Mittagessen genießen und die Bikes aufladen können, um die Tour mit ausreichender Energie zu beenden (Ladegerät oder Ersatzbatterie mitnehmen).

We will pass by the beautiful village of **Longiarù** to reach the **Ciampcios** mountain hut, this will be our lunch break with recharging station for our bikes (bring the charger or a spare battery).

”

A RELAXED E-BIKE TOUR

characterised by **quiet** and **peaceful** places!



from lift opening to lift closing

THURSDAY
GIOVEDÌ

MTB TOUR

RANCH D'ANDRE



BIKE GUIDE
**francesco
pezzutti**

“

Un piacevole tour che conduce ai **prati di Armentara**, un luogo incantevole sotto il massiccio di **Sas dla Crusc**. Alla baita **Ranch d'Andre** si pranzerà per recuperare le energie prima di fare ritorno verso Corvara e Colfosco.

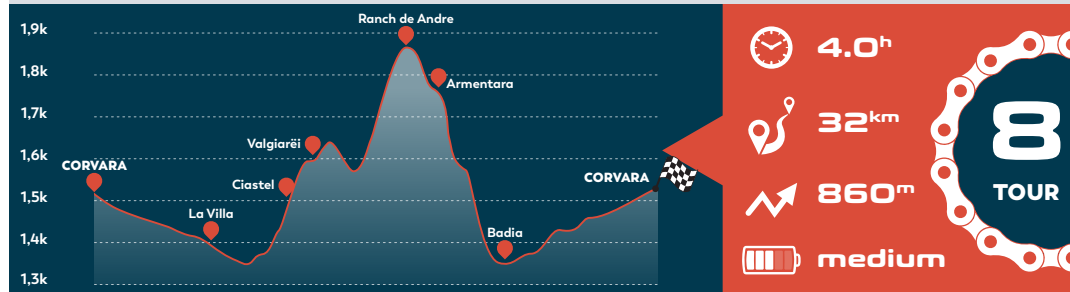
Eine sehr schöne Tour, bei der wir zu den **Wiesen von Armentara** gelangen, einem zauberhaften Ort unter dem Massiv von **Sas dla Crusc**. In der Hütte der **Ranch d'Andre** erwartet Sie ein Mittagessen, um Energie für die Rückfahrt nach Corvara und Colfosco zu tanken.

We will have lunch at the **Ranch d'Andre** to regain some energy before returning to Corvara and Colfosco.

”

AN ENJOYABLE TOUR

that leads to the **Armentara** fields, a charming site under the **Sas dla Crusc** massif



from lift opening to lift closing

FRIDAY
VENERDÌ

E-BIKE TOUR

NEXT VALLEY

BATTERY CHARGER
REQUIRED!
CARICABATTERIE
RICHIESTO!
SUMMER CARD
51 € - EXTRA



BIKE GUIDE
**peter
pescolderung**

CHANGING VALLEY!
A tour of a **different valley** to
change it up.

“

Partiamo da Colfosco per fare visita alla **Val Gardena**, salendo sul **Gruppo del Cir** e percorrendo il **“Mür Frèit”** fino a **Plan de Gralba**. Approcchiamo così i piedi del **Massiccio del Sassolungo** e proseguiamo fino a raggiungere **Santa Cristina**. Sul tragitto di ritorno, sfruttiamo il versante del **Seceda** passando sotto le **Odle**. Successivamente ci addentriamo nella **Vallunga** a Selva per poi risalire il Passo Gardena e tornare in **Alta Badia**.

Wir starten von Colfosco, um das **Grödnertal** zu besuchen. Zuerst steigen wir auf die **Cirgruppe** und fahren entlang des **„Mür Frèit“** bis zu **Plan de Gralba**. Wir nähern uns dem **Langkofelmassiv** und gehen Richtung **Santa Cristina** los. Auf dem Rückweg nutzen wir die **Seceda-Seite** des Tales, unter der **Odle**. Bevor wir den Grödnertal wieder bewältigen und zurück nach Alta Badia kommen, fahren wir eine kleine Strecke durch das **Langental** in Wolkenstein.

Starting from Colfosco, we visit the **Val Gardena** by climbing to the **Cir Group** and ride across the **“Mür Frèit”** to **Plan de Gralba**. We then approach the **Sassolungo massif** and continue until we reach **Santa Cristina**. On the way back, we take advantage of the **Seceda** side of the valley, passing under the **Odle**. Then we enter the **Val Lunga** in Selva and climb up the Gardena Pass to get back to **Alta Badia**.

”



from lift opening to lift closing

FRIDAY
VENERDÌ

E-BIKE TOUR

PRALONGIÀ

BATTERY CHARGER
REQUIRED!
CARICABATTERIE
RICHIESTO!



BIKE GUIDE
**matthias
thaler**

A PLEASANT MTB RIDE TO PRALONGIÀ
With a little deviation we will reach
the **Störes** top to enjoy a wonderful
and charming **360 degrees view**

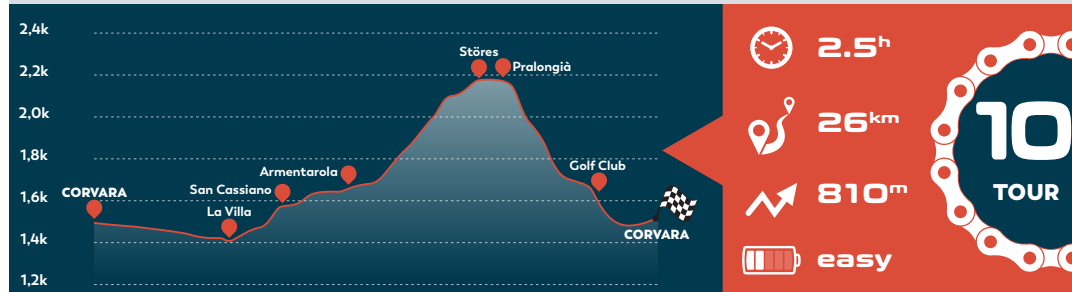
“

Un **piacevole** giro in mountainbike che ha come meta il **Pralongia**. Con una piccola deviazione raggiungeremo prima la cima **Störes** per ammirare un incantevole **panorama a 360 gradi**. Dopo un buon pranzo al rifugio Pralongia si scenderà verso Corvara dove si potrà provare uno dei nuovi percorsi Bike-Beats per non far mancare un po' di adrenalina.

Eine sehr **angenehme** Mountainbike-Tour, die uns zur **Pralongia-Hochebene** führt. Doch zunächst fahren wir einen kleinen Umweg auf den **Störes** wo man einen bezaubernden **360° Ausblick** auf die Dolomiten genießen kann. Nach einem guten Mittagessen in der Pralongia-Hütte geht es weiter in Richtung Corvara, wo wir auch die Möglichkeit haben einen Bike-Beats-Trail zu fahren. Ein ganz besonderer Adrenalinikitzel!

After a tasty lunch at the **Pralongia mountain hut** we will descend towards Corvara where you will have the chance to try one of the new Bike-Beats tracks, a little adrenaline for our guests!

”



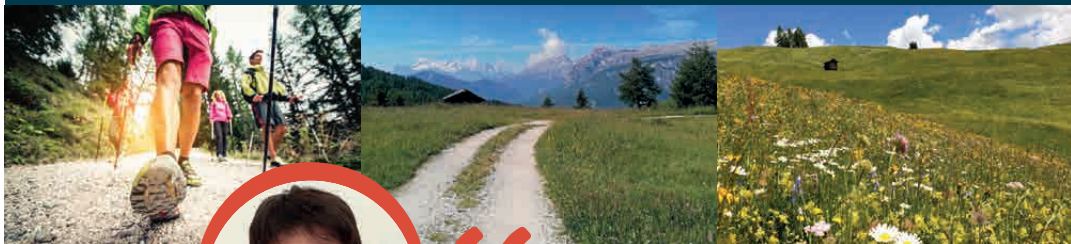
from lift opening to lift closing

SATURDAY
SABATO

HIKING TOUR

ANDER DLA CRUSC

LIFT
TICKET
EXTRA



HIKE GUIDE
**heidi
kostner**

SNOW CAVE!

A very special tour in Alta Badia

“ Portandoci in quota con la seggiovia, ci incamminiamo verso il **Santuario del Santa Croce**, il punto più alto dell'escursione. Sotto le pareti del **massiccio**, ci dirigiamo verso la **grotta della neve**. Sul tragitto potremo ammirare punti particolarmente panoramici. Raggiunto il nostro obiettivo, si ritorna passando per i **prati di Armentara** con una piccola pausa pranzo.

Die erste Strecke nach oben werden wir mit Hilfe des Sesselliftes bewältigen. Dann machen wir uns auf den Weg zur **Wallfahrtskirche Heilig Kreuz**, den höchsten Punkt des Ausfluges. Unter den Wänden des **Massivs** gehen wir in Richtung der **Schneehöhle** los. Unterwegs können wir besonders panoramische Punkte bewundern. Sobald wir an unserem Ziel angekommen sind, kehren wir durch die **Armentara-Wiesen** zurück und unterwegs machen wir eine kleine Mittagspause.

At the start, we take the chairlift to gain some height and we set off towards the **Sanctuary of Santa Croce**, the highest point of the hike. Under the walls of the **massif**, we head towards the **snow cave**. On the way, we will find particularly panoramic points. Once we reach our destination, we return through the **Armentara meadows**, with a small lunch break in between.

”

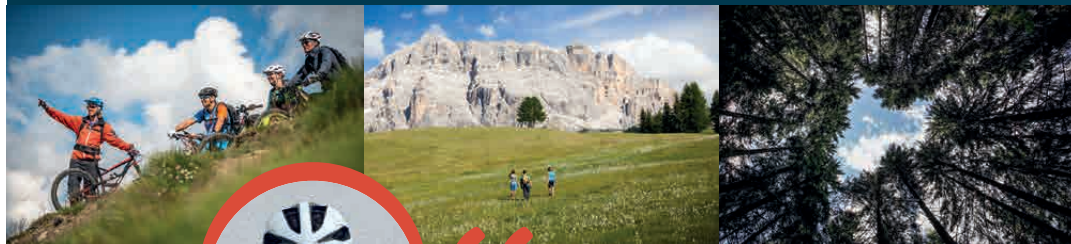
from lift opening to lift closing

SUNDAY
DOMENICA

E-BIKE TOUR

RANCH D'ANDRE

BATTERY CHARGER
REQUIRED!
CARICABATTERIE
RICHIESTO!



BIKE GUIDE
**francesco
pezzutti**

AN ENJOYABLE TOUR
that leads to the **Armentara** fields, a charming
site under the **Sas dia Crusc** massif

“ Un piacevole tour che conduce ai **prati di Armentara**, un luogo incantevole sotto il massiccio di **Sas dia Crusc**. Alla baita **Ranch d'Andre** si pranzerà per recuperare le energie prima di fare ritorno verso Corvara e Colfosco.

Eine sehr schöne Tour, bei der wir zu den **Wiesen von Armentara** gelangen, einem zauberhaften Ort unter dem Massiv von **Sas dia Crusc**. In der Hütte der **Ranch d'Andre** erwartet Sie ein Mittagessen, um Energie für die Rückfahrt nach Corvara und Colfosco zu tanken.

We will have lunch at the **Ranch d'Andre** to regain some energy before returning to Corvara and Colfosco.

”

WEEKEND ADVENTURES HIKING & E-BIKE TOURS

SATURDAY
SABATO

SUNDAY
DOMENICA



bike-hike.it
alta badia · dolomites

from lift opening to lift closing

**MONDAY
LUNEDÌ**

HIKING TOUR

ARMENTARA



HIKE GUIDE
**heidi
kostner**

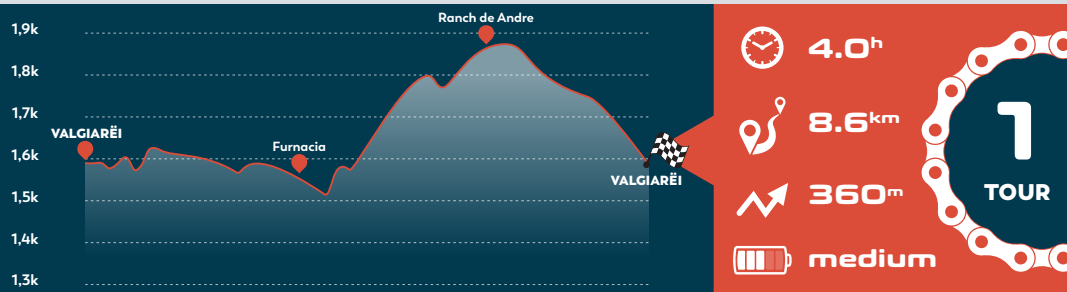
THE ARMENTARA MEADOWS

A beautiful and ideal place for a picnic

“
Iniziamo il tour detto “Roda de Armentara” da Valgiarèi. Dopo il primo tratto attraverso il bosco, raggiungiamo la Frazione di **Furnacia** e ci dirigiamo verso il **Rifugio Ranch d'Andrè**. Una volta oltrepassato, ci ritroveremo in mezzo agli incantevoli **Prati di Armentara** per un piccolo pic-nic. Concludiamo questo giro ad anello passando sotto il massiccio del **Santa Croce**.

Von Valgiarèi aus startet unsere Tour “Roda de Armentara”. Nach dem ersten Abschnitt durch den Wald erreichen wir die Fraktion **Furnacia** und wandern zur **Ranch d'Andrè Hütte**. Später finden wir uns inmitten der bezaubernden **Armentara-Wiesen** zu einem kleinen Picnick ein. Wir beenden diese Rundwanderung unter dem **Heilig Kreuz Kofel**.

”
The “Roda de Armentara” tour starts from Valgiarèi. After the first part through the woods we will reach the **Furnacia** fraction and head towards the **Ranch d'Andrè hut**. Surrounded by the beautiful **Armentara meadows**, we finish the tour under the **Santa Croce** massif.



bike-hike.it
alta badia · dolomites

from lift opening to lift closing

**TUESDAY
MARTEDÌ**

HIKING TOUR

ALBA DE MUNT



HIKE GUIDE
**daniel
pescolderungg**

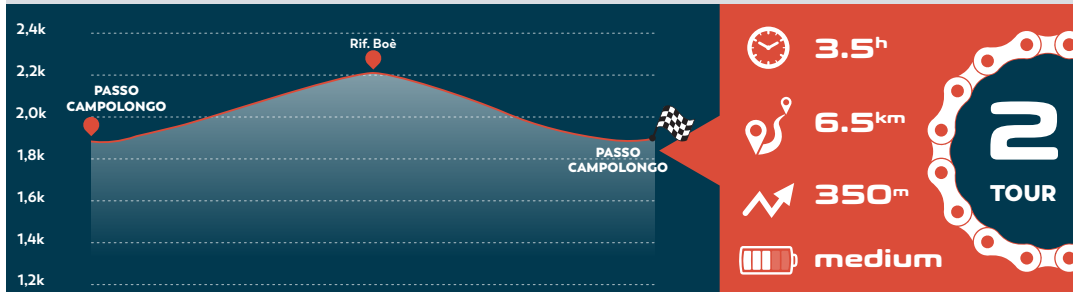
BREATHTAKING SUNRISE

Enjoy a variety of colors in the mountains

“
Se non hai problemi a svegliarti presto, questa è la gita che fa per te. **Immersi nel silenzio** della notte si raggiunge il **Crep de Munt**, punto estremamente panoramico, perfetto per godere l'emozione dell'alba in montagna.

Wenn Sie ein Frühaufsteher sind, ist diese die perfekte Wanderung für Sie. Das faszinierende Erlebnis der Sonnenaufgangswanderung beginnt bereits mit dem Start in **völliger Dunkelheit** bis zum **Crep de Munt**, perfekter Ort mit Panoramablick um das Farbspiel des Sonnenaufgangs zu genießen.

”
If you get up easily in the early morning this is the right tour for you. Surrounded by the **silence of the night** we will reach the “**Crep de Munt**”, an amazing viewpoint, perfect to enjoy the mountain sunrise.



from lift opening to lift closing
TUESDAY
MARTEDI



HIKING TOUR

ALPACA HIKE



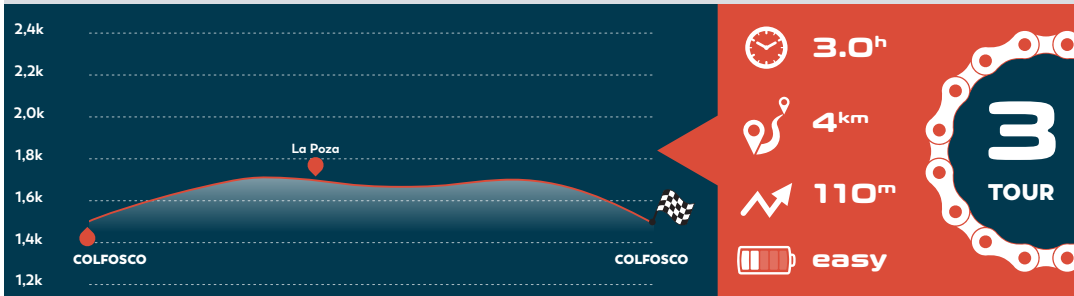
HIKE GUIDE
daniel
pescolderungg

HIKING TOGETHER!
Relaxing with **new friends** in **Colfosco**

Una rilassante passeggiata pomeridiana in compagnia di alcuni nuovi amici, gli **alpaca**. Con partenza da Colfosco, saliamo fino a raggiungere la stalla **„La Poza“**. Dopo una breve introduzione, percorreremo insieme il sentiero sopra a Colfosco, godendo di un ottimo panorama.

Ein entspannender Nachmittagsspaziergang zusammen mit neuen Freunden, die **Alpakas**. Von Colfosco aus steigen wir hinauf zum Stall **„La Poza“**. Nach einer kurzen Einführung gehen wir gemeinsam durch den Weg oberhalb von Colfosco los und genießen dabei eine hervorragende Aussicht.

A relaxing afternoon walk in the company of some new friends, the **alpacas**. Starting from Colfosco, we climb up to reach the stable **„La Poza“**. After a brief introduction, we walk a path right above Colfosco together, while enjoying an excellent view.



from lift opening to lift closing
WEDNESDAY
MERCOLEDI



HIKING TOUR

COL PLÖ ALT

LIFT
TICKET
EXTRA



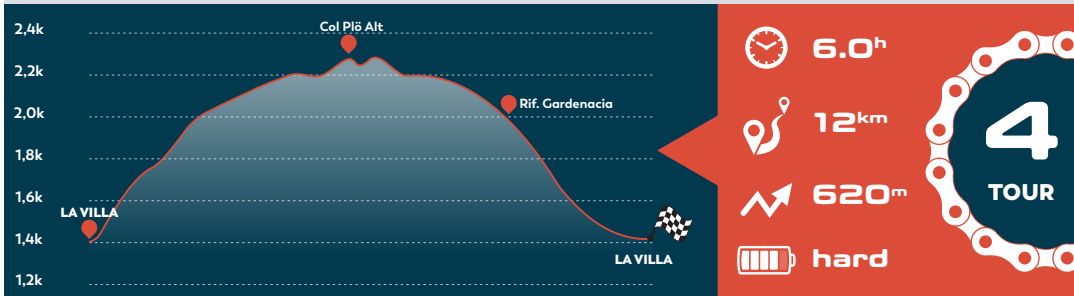
HIKE GUIDE
heidi
kostner

VAL BADIA FROM ABOVE
Take a look at **our valley** from
a **unique** point of view

Dal paese di La Villa partiamo in seggiovia per poi proseguire a piedi verso il **Rifugio Gardenaccia**. Una volta raggiunto, continuiamo verso il **Col Plö Alt**, attraverso pini mughi, prati verdi e animali al pascolo. La destinazione è caratterizzata da una Croce e una vista mozzafiato sulla vallata. Il rientro passa per lo stesso percorso.

Von La Villa aus fahren wir mit dem Sessellift zur **Gardenaccia-Hütte**. Dort angekommen, geht es weiter in Richtung **Col Plö Alt**, durch Latschenkiefer, grüne Wiesen und Weiden. Am Ziel werden wir mit einem atemberaubenden Blick auf das Tal belohnt. Wir wandern auf dem gleichen Weg wieder zurück.

The tour starts in La Villa, here we will take the chairlift and then walk towards the **Gardenaccia hut**. Our hike continues through mountain pines, green meadows and grazing animals to reach the **Col Plö Alt**. The destination is characterised by a cross and an amazing view over the valley. We will then return on the same route.



HIKING TOUR

TRAMONTO DOLOMITICO



HIKE GUIDE
daniel
pescolliderung

DOLOMYTHIC SUNSET
Passo Gardena is our ideal viewpoint

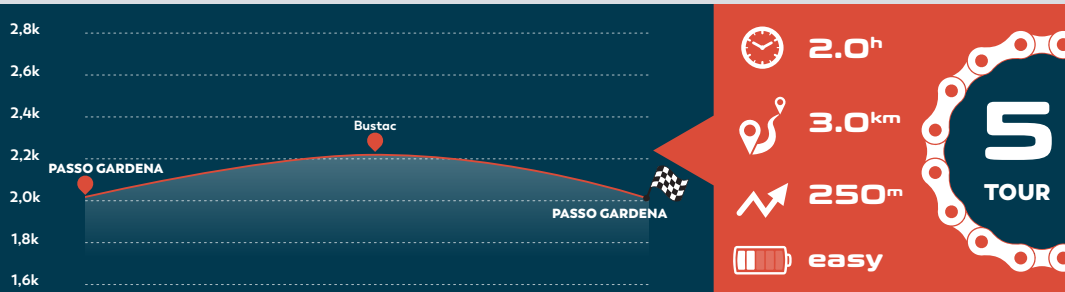
“

Facile escursione con partenza dal **Passo Gardena**. Un breve tragitto ci conduce in un luogo **estremamente panoramico** dal quale è possibile ammirare un **fantastico tramonto**.

Vom **Grödnerjoch** aus führt uns eine kurze und leichte Wanderung zu einem sehr **besonderen Ort** wo wir einen **fantastischen Sonnenuntergang** genießen dürfen.

Easy hike starting from the **Passo Gardena**. A short route leads us to an extremely **panoramic viewpoint** where we will admire a **stunning sunset**.

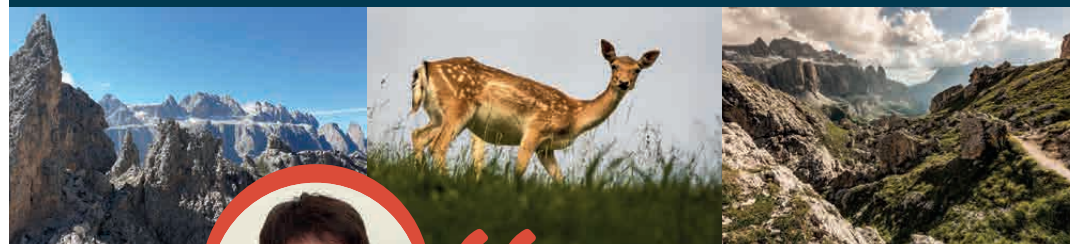
”



HIKING TOUR

PUEZ ODLE

LIFT
TICKET
EXTRA



HIKE GUIDE
heidi
kostner

UNESCO WORLD HERITAGE
Let's discover the **brehtaking** landscape
of the **Puez-Odle** Nature Park

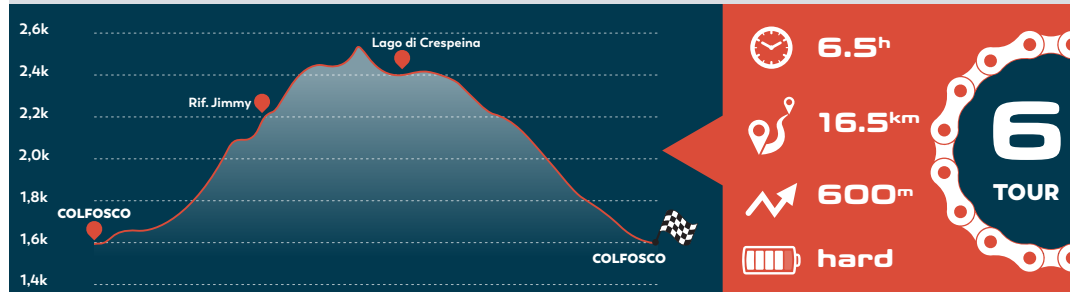
“

Alla scoperta del suggestivo paesaggio del **Parco Naturale** confinante con il nostro paese. L'escursione ad anello vi regalerà un **panorama unico** nel suo genere. Il superamento del dislivello iniziale avviene tramite oviaia (a carico dei partecipanti).

Entdecken Sie die beeindruckende Landschaft des angrenzenden **Naturpark Puez Geisler**. Die Rundwanderung führt durch eine einzigartige und unvergessliche Landschaft. Die ersten Höhenmeter bleiben uns dank der Gondelbahn erspart (Lift-Ticket kostet extra).

A hike to discover the charming landscape of the **nature park** bordering our country. The circular route passes through a unique and unforgettable landscape. The initial height difference will be overtaken with the lift (ticket charged to the participants).

”



from lift opening to lift closing

FRIDAY
VENERDÌ

HIKING TOUR

FANES



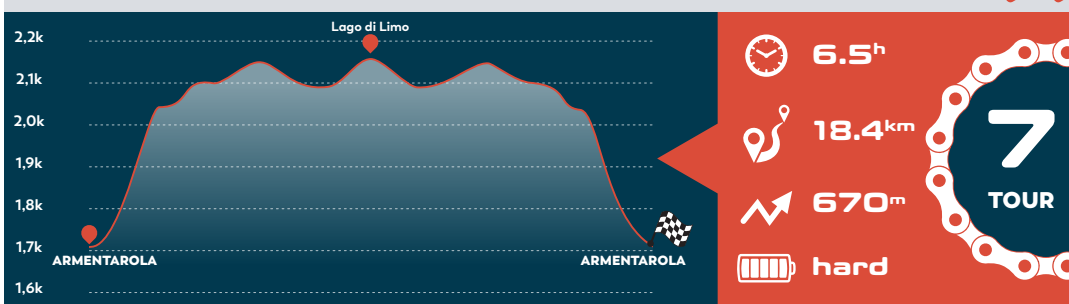
HIKE GUIDE
**heidi
kostner**

UNESCO WORLD HERITAGE
Let's discover the **endless beauty**
of the **Fanes-Sennes-Braies** Nature Park

Partiamo dalla **Capanna Alpina** per dare il via a questo tour nel **Parco Naturale Fanes-Sennes-Braies**. La destinazione è il **Lago Limo**, passando per la **Malga Gran Fanes** e potendo così ammirare il suggestivo paesaggio di questo sentiero circondato dalle montagne su entrambi i lati.

Startpunkt ist **Capanna Alpina**, um den **Naturpark Fanes-Sennes-Braies** zu besuchen. Der **Limo-See** ist unser Ziel und es führt uns durch die **Gran Fanes-Hütte**. Hier können Sie die außergewöhnliche Landschaft dieses Weges bewundern, der auf beiden Seiten von Bergen umgeben ist.

We start from **Capanna Alpina** for this tour in the **Natural Park Fanes-Sennes-Braies**. Our destination is the **Lake Limo**, passing by the **Malga Gran Fanes**. Here you will be able to admire the unique landscape of this path, which is surrounded on both sides by mountains.



INFO & RULES

ROAD, MTB, E-BIKE & HIKING TOURS

REGOLE GENERALI

- Il **NOLEGGIO BICI** non è incluso nel prezzo.
- Il **casco** è **obbligatorio** per tutti i tour ROAD, MTB & E-MTB.
- Per i **tour con E-BIKE** è necessario portare con sé il **caricabatteria** o una **batteria di scorta**.
- Si consiglia di utilizzare **protezioni per ginocchia** e **gomiti** per i tour in MTB.
- È necessaria una buona **condizione fisica**.
- Si può partecipare dai **15 anni** in su.
- Per minorenni non accompagnati è necessaria un'**autorizzazione** scritta e firmata da un **genitore** o un parente maggiorenne.
- L'**attrezzatura tecnica** e l'**abbigliamento** devono essere in buone condizioni e adeguata alle attività proposte.
- Si consiglia di portare con sé da **bere** e qualche **barretta energetica**.
- Il **costo** di eventuali pass o dei trasporti pubblici è a carico dei **partecipanti** alle escursioni.
- Il **costo** di eventuali pranzi presso rifugi o ristoranti è a carico dei **partecipanti** alle escursioni.
- Si declina ogni **responsabilità** per eventuali **incidenti** che dovessero verificarsi per cause non dipendenti dalle guide stesse.

ALLGEMEINE REGELN

- Der **Bike-Verleih** ist im **Preis nicht inbegriffen**.
- Es gilt die **Helmpflicht** für alle Bike-Touren.
- Für E-Bike-Touren muss das **Ladegerät** oder **Ersatzbatterie** mitgebracht werden.
- Es wird empfohlen, für MTB-Touren **Knie- und Ellbogenschützer** zu verwenden.
- Eine gute sportliche **Kondition** ist erforderlich.
- Mindestalter: **15 Jahre**.
- Für unbegleitete Minderjährige ist eine schriftliche und unterschriebene **Genehmigung eines Elternteils** oder eines erwachsenen Verwandten erforderlich.
- Die **Ausrüstung und Kleidung** muss in gutem Zustand und für die vorgeschlagenen Aktivitäten geeignet sein.
- Es wird empfohlen, **Energieregler** und **Getränke** mitzubringen.
- Die **Kosten** für eventuelle Liftkarten oder öffentliche Verkehrsmittel werden von den **Teilnehmern** getragen.
- Die **Kosten** für das Mittagessen in den Schutzhütten oder Restaurants werden von den **Teilnehmern** getragen.
- Wir lehnen jede **Verantwortung** für **Unfälle** aus Gründen, die nicht von den Führern selbst abhängig sind, ab.

GENERAL RULES

- The **Bike Rental** is not included in the price.
- **Helmet** is mandatory during all bike-tours.
- During E-bike tours every participant has to bring the **bike charger** or a **spare battery**.
- During MTB tours we recommend to wear **knee and elbow protections**.
- It is necessary to be in good **physical condition**.
- We accept participants from the **age of 15**.
- Unaccompanied minors need a written **authorisation** signed by a **parent** or an adult relative.
- **Equipment and clothing** has to be in good conditions and appropriate for the scheduled activity.
- We suggest to bring **beverages** and **energy snacks**.
- Passes and public transports costs are **not included** in the price.
- **Lunch** in mountain huts or restaurants is **not included** in the price.
- We decline every **responsibility** for potential **accidents** not linked to the guides themselves.

ROAD season
from June to July
& September

MTB & HIKING period is from
opening to closing lift season

EDOARDO
SHOPS

SPORT
PESCOSTA
SHOP & RENT


SPORT ALFREDO
LIVE THE SPORT


DACARLO
SKI AND BIKE RENTAL




GOLDEN EAGLE
SKI & BIKE RENTAL


BIKE BEATS
MOVIMENT
ALTA BADIA
TRAILS




MOVIMENT / ALTA BADIA


TERMO DAPOZ
IMPLANĆ TERMOSANITARS

Rifugio
SALEI
PASSO SELLA mt. 2225
DOLOMITES
* * * *


MANUEL™
Caffè


PRALONGIÀ
RIFUGIO ALPINO
DOLOMITES



mellow*
*media design & print

Giancarlo Pioli
+39 335 604 11 19
giancarlo@mellowdesign.it




www.impianticolfosco.com


SKI SCHOOL
CORVARA


skischool
COLFOSCO

The CMP logo is located in the top right corner of the page. It consists of the letters 'CMP' in a white, bold, sans-serif font, with a red triangle pointing downwards from the top of the letter 'P'. The logo is set against a black square background.

CMP

The background of the entire page is a photograph of two hikers on a mountain peak. A woman on the left is wearing a pink jacket and dark leggings, holding two trekking poles. A man on the right is wearing a green jacket and dark pants, carrying a large backpack. They are standing on a rocky ridge with sparse yellow grass. The sky is blue with some clouds, and distant mountain ranges are visible in the background.

Scopri i capi CMP nei seguenti negozi:

LAGAZOI PASSION & SPORT

Strada Micurà de Rü, 48 · 39036 San Cassiano (BZ)
0471 849554

SKI TOP / BIKE TOP BADIA

Str. S. Linert, 3 · 39036 Badia (BZ)
0471 839685

SPORT EDOARDO

Str. Pecëi, 16-46 · 39033 Colfosco (BZ)
0471 836212

SPORT ERICH

Str. Catarina Lanz, 32 · 39030 S. Vigilio (BZ)
0474 501917

SPORT TONY

Strada Colz, 56 · 39030 La Villa (BZ)
0471 847402

VANITY

Str. Col Alt, 59 · 39033 Corvara in Badia (BZ)
0471 830047



It's **MORE**
than just cycling.

follow us
  
#CMPitsMore



It's energy.

www.cmpsport.com