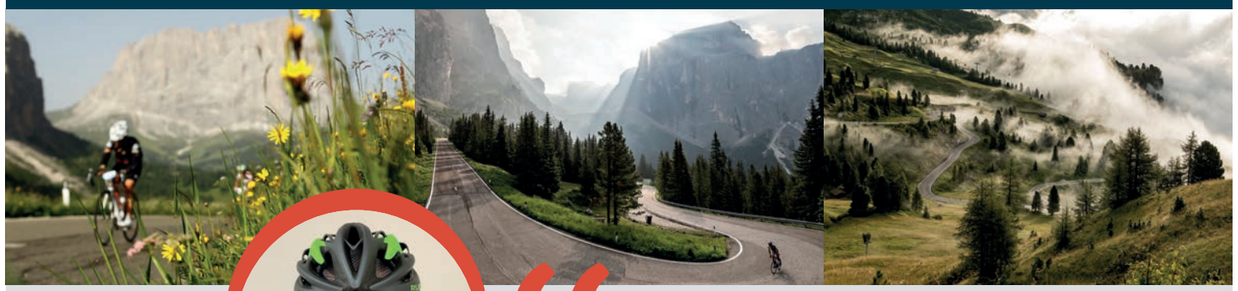
bike-hike.it
alta badia · dolomites
ADVENTURES
IN THE HEART
OF THE DOLOMITES
THAT INSPIRE
GUIDED TOURS

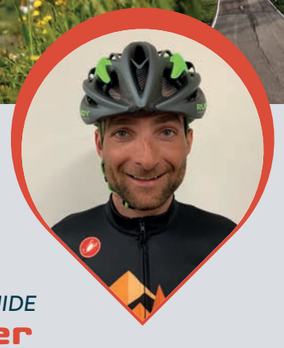
meliawdesign.it | Photo: Alex Moling

from June to July & September
MONDAY
LUNEDÌ

ROAD BIKE *TOUR*

SELLARONDA





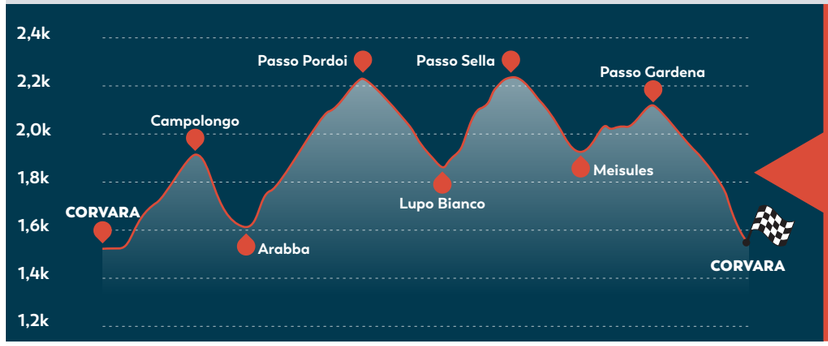
BIKE *GUIDE*
peter pescollderungg

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**.*



4.0h
52km
1.620m
hard

1 TOUR

meliawdesign.it | Photo: Freddy Planinschek, Visual Working

from June to July & September
TUESDAY
MARTEDÌ

ROAD BIKE *TOUR*

GIAU

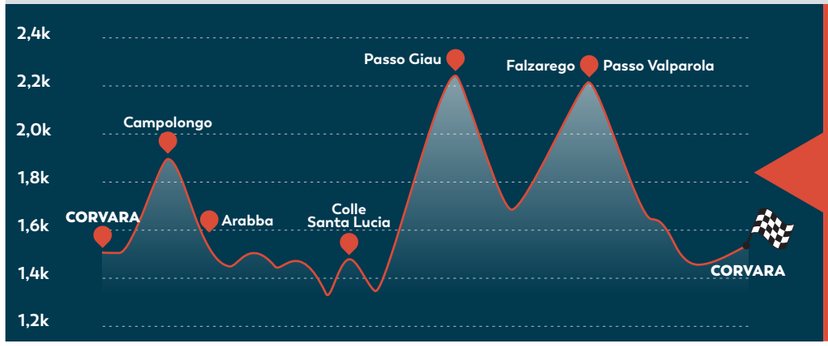
BIKE *GUIDE*
matthias thaler

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.*



6.0h
82km
2.400m
hard

2 TOUR

from June to July & September
TUESDAY
MARTEDÌ

ROAD BIKE *TOUR*

ALLEGHE

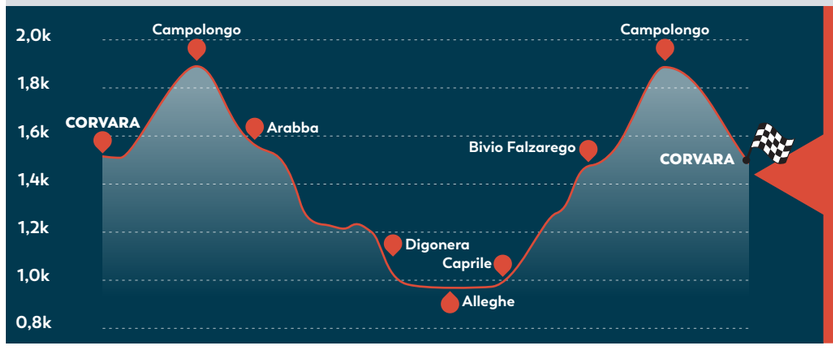
BIKE *GUIDE*
manuel pescollderungg

ENJOY THE LAKE ALLEGHE
Charming road cycling tour

Un giro **affascinante** che ha come meta il **lago di Alleghe**. Un percorso con salite pedalabili e poco trafficate nella **zona dell'Agordino**.

Eine **sehr schöne** Tour, die den **Alleghe-See** als Ziel hat. Eine Route mit Steigungen, die mit dem Rennrad zu bewältigen sind und mit wenig Verkehr, im **Gebiet des Agordino**.

*A **charming tour** to the **Alleghe Lake**. A track in the **Agordino** area with rideable and mostly quiet ascents.*



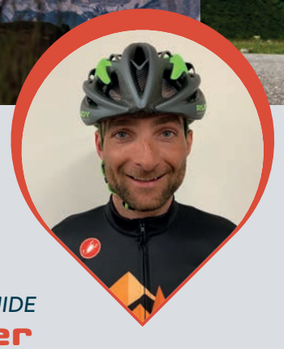
5.0h
71km
1.720m
hard

3
TOUR

from June to July & September
WEDNESDAY
MERCOLEDÌ

ROAD BIKE *TOUR*

FODOM



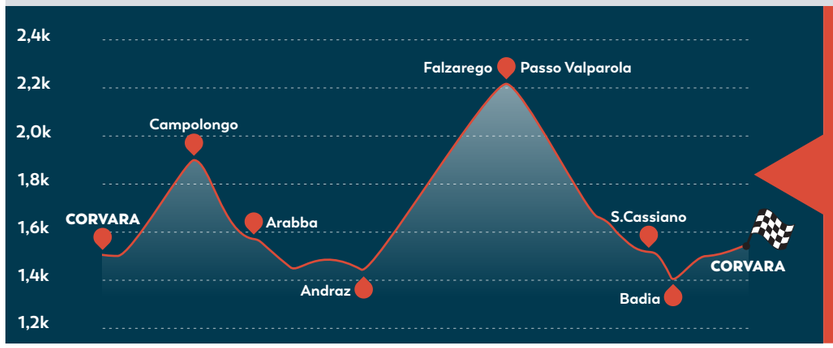
BIKE *GUIDE*
peter pescollderungg

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**.*



3.5h
55km
1.400m
medium

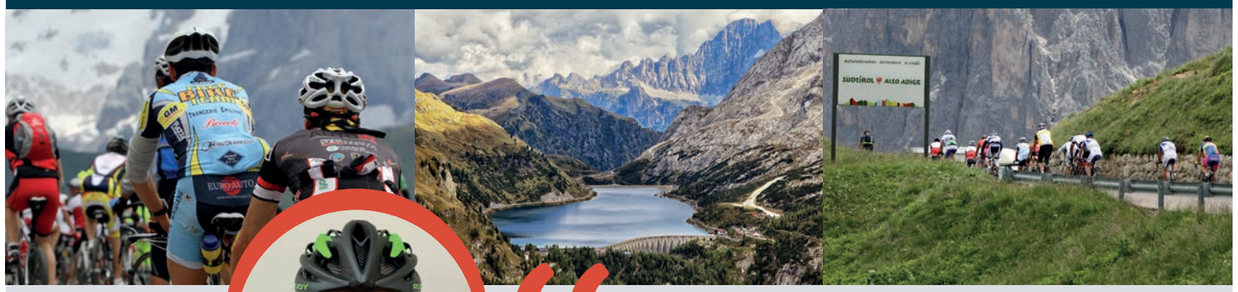
4
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

from June to July & September
THURSDAY
GIOVEDÌ

ROAD BIKE *TOUR*

FEDAIA



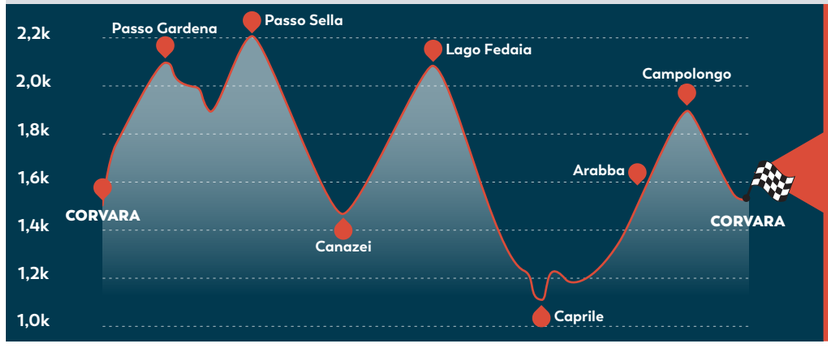
BIKE *GUIDE*
matthias thaler

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 **Maramolada 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.



6.0h
81km
2.500m
hard

5
TOUR

from June to July & September
THURSDAY
GIOVEDÌ

ROAD BIKE *TOUR*

PEDERÜ

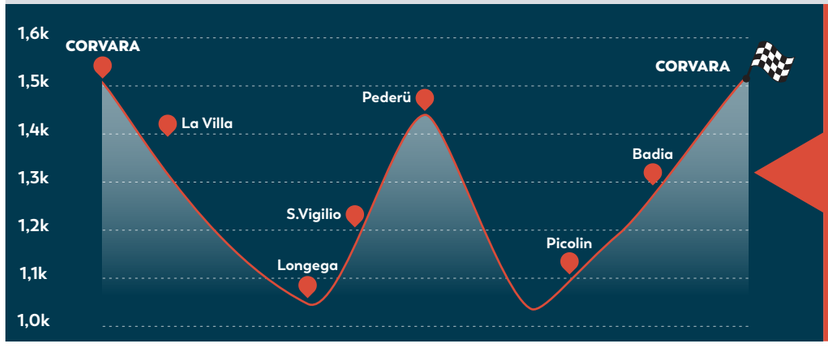
BIKE *GUIDE*
matthias thaler

A TRACK WITH LITTLE HEIGHT DIFFERENCE
You will descend along **Val Badia** to **Longega** and then head towards **San Vigilio** and **Pederü**, our last destination

Percorso con poco dislivello rispetto allo standard delle Dolomiti. Si scenderà lungo la Val Badia fino a **Longega** per dirigersi poi verso **San Vigilio** e **Pederü** che sarà la meta del tour guidato dove si potrà gustare un buon caffè e un pezzo di torta con una vista spettacolare verso il Fanes. Un luogo bellissimo nel mezzo del **parco naturale Fanes-Sennes-Braies**. Si farà poi ritorno lungo lo stesso percorso affrontato all'andata.

Wir fahren durch das Gadertal bis nach **Longega** hinunter und dann in Richtung **St. Vigil** und **Pederü**, wo wir bei einem guten Kaffee und einem Stück Kuchen den spektakulären Ausblick auf die Fanesgruppe genießen können. Ein wunderschöner Ort inmitten des **Naturparks Fanes-Sennes-Prags**. Der Rückweg erfolgt über die gleiche Strecke.

*In **Pederü** you will enjoy a good coffee or a tasty piece of cake with an incredible view over the Fanes. A beautiful place in the middle of the **Fanes-Sennes-Braies** nature park. We will then return on the same track.*



5.0h
82km
1.340m
medium

6
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

from June to July & September
FRIDAY
VENERDÌ

ROAD BIKE *TOUR*

BÖRZ

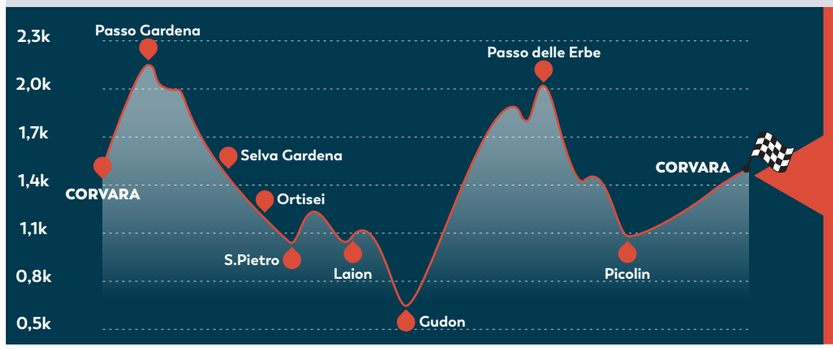
BIKE *GUIDE*
manuel pescollderungg

CHALLENGE YOUR LEGS
This is the **longest** and **hardest** road tour that we offer

Il giro più lungo e impegnativo che proponiamo. La parte più intensa è costituita dalla salita del **Passo delle Erbe** dal versante della **Val di Funes** con oltre 20 km di ascesa. Avvicinandosi alla vetta del Passo delle Erbe sarete immersi nella natura incontaminata. Per affrontare questo giro bisogna avere un'ottima condizione fisica.

Dies ist die längste und härteste Tour, die wir anbieten. Der Höhepunkt ist der Anstieg von über 20 Km des **Würzjochs** auf **Villnössner Seite**. Wenn wir uns dem Gipfel des Würzjochs nähern, werden wir von einer unberührten Natur umgeben sein. Für diese Tour ist eine ausgezeichnete Kondition erforderlich.

*The **most challenging** part is the ascent of the **Passo delle Erbe** from the **Val di Funes** side, more than 20 km. Approaching the pass you will be surrounded by unspoiled nature. This road requires a perfect physical condition.*



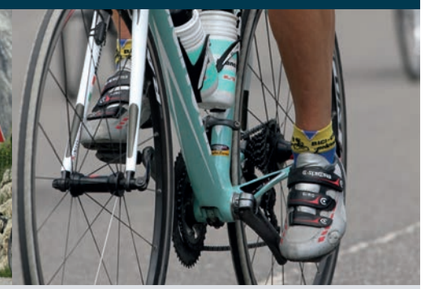
7.5h
114km
3.200m
hard

7
TOUR

from June to July & September
FRIDAY
VENERDÌ

ROAD BIKE *TOUR*

VAL BADIA



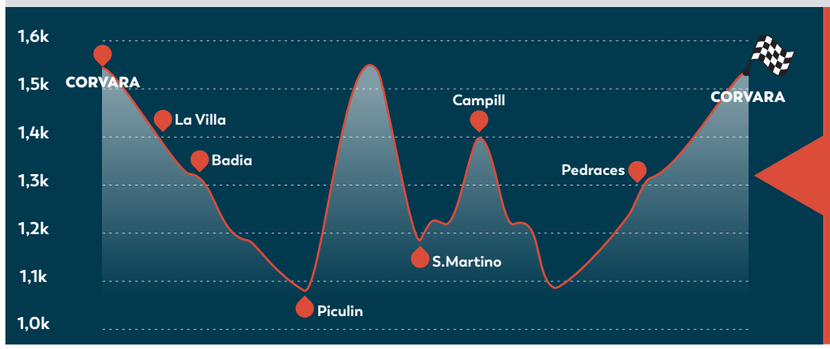
BIKE *GUIDE*
peter pescollderungg

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

Un giro di media difficoltà per concludere la settimana in alternativa al nostro giro più impegnativo. 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 als Alternative zu unserer anspruchsvollen Tour an. 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 as an alternative to our most challenging one. 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**.*

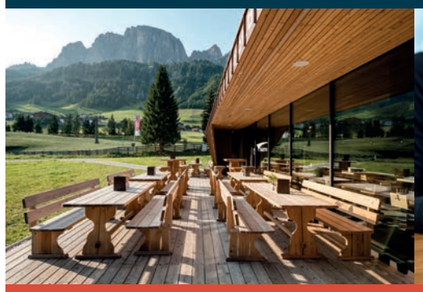


4.0h
61km
1.280m
medium

8
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

COLFOSCO MEETING POINT



BAR & BISTRO

EAT . DRINK . ENJOY

Scuola Sci & Snowboard Schule colfosco DOLOMITI

mountain sport resort
skischool . bike-hike
depot . rental . bistro

E-BIKE

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

meilauudesign.it | Photo: Alex Moling, Andrea Costa, Visual Working

from lift opening to lift closing
SUN & MON
DOMENICA & LUNEDÌ

E-BIKE / MTB *TOUR*

RANCH D'ANDRE

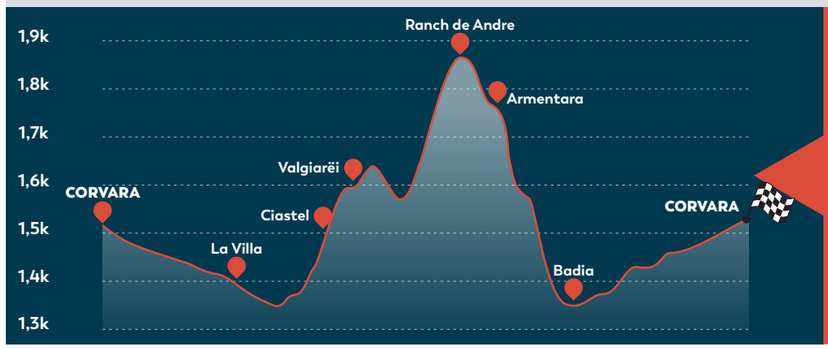
BIKE *GUIDE*
peter pescollderungg

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

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.*



4.0h
32km
860m
medium

1 TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

meilauudesign.it | Photo: Freddy Planinschek

from lift opening to lift closing
MONDAY
LUNEDÌ

E-BIKE *TOUR*

ALTA BADIA

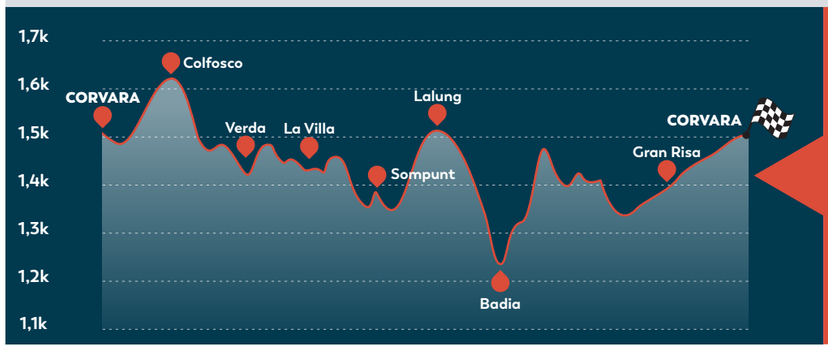
BIKE *GUIDE*
peter pescollderungg

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 dal Lunch"**. We then go back to **Corvara Colfosco** passing by the fraction "Oies" of Badia.*



2.5h
27km
630m
easy

2 TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

bike-hike.it
alta badia · dolomites

mellowdesign.it | Photo: Alex Kofling, Freddy Planinschek

from lift opening to lift closing
TUESDAY
MARTEDÌ

E-BIKE *TOUR*

RIT

BATTERY CHARGER
REQUIRED!
CARICABATTERIE RICHIESTO!

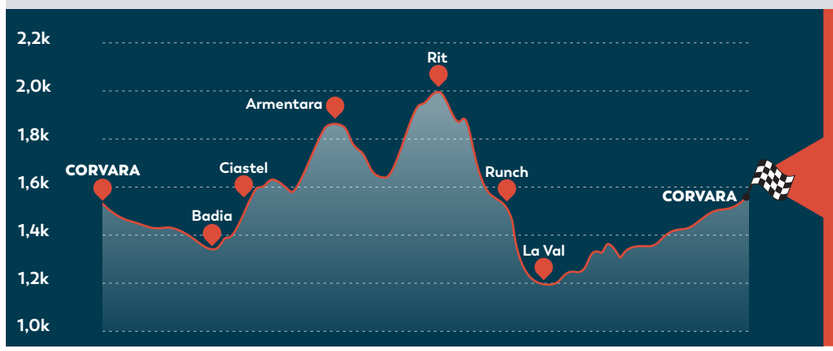
BIKE *GUIDE*
matthias thaler

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 Corvava and Colfosco. During our lunch break we will have the opportunity to recharge our bikes (bring the charger or a spare battery).



5.5h
52km
1.650m
hard

3
TOUR

bike-hike.it
alta badia · dolomites

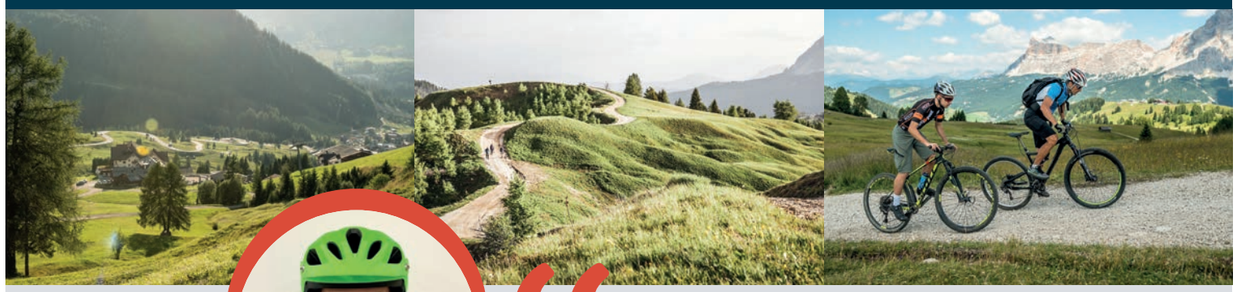
mellowdesign.it | Photo: Alex Kofling, Seitenrinde MTB TOUR

from lift opening to lift closing
TUESDAY
MARTEDÌ

MTB *TOUR*

PRALONGIÀ

IN AUGUST ONLY
SOLAMENTE AD AGOSTO



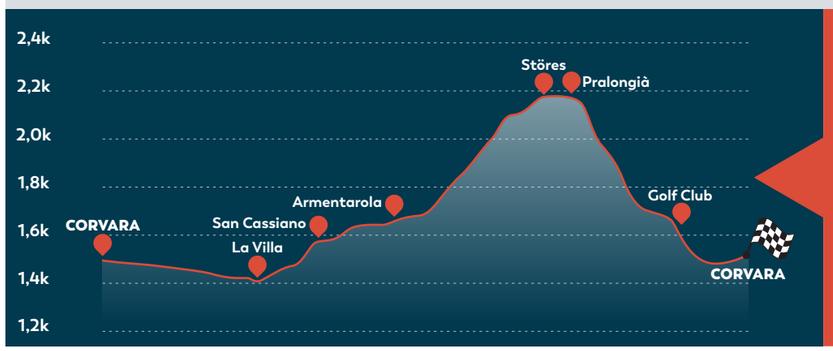
BIKE *GUIDE*
matthias thaler

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 Adrenalinkitzel!

*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!*



3.5h
26km
810m
medium

4
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

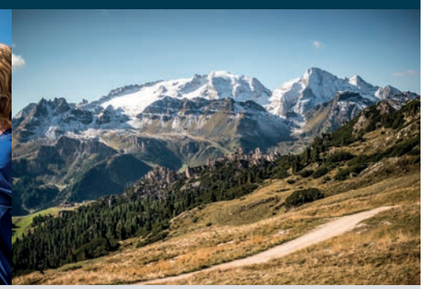
bike-hike.it
alta badia · dolomites

from lift opening to lift closing
WEDNESDAY
MERCOLEDÌ

MTB & E-BIKE *TOUR*

SELLARONDA TRAIL

KNEE/ELBOW PADS RECOMMENDED!
SUMMER CARD 47 € - EXTRA



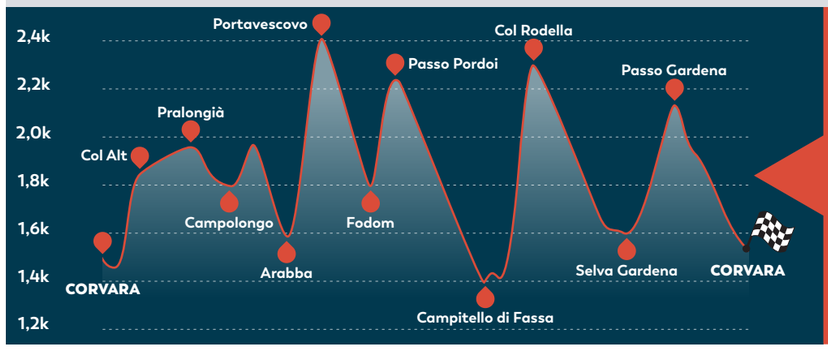
BIKE *GUIDE*
matthias thaler

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 track. 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-Strecke prägen. Mit Hilfe der Liftanlagen 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**.*



5.5h
62km
500m
4.100m + LIFT
hard

5 TOUR

bike-hike.it
alta badia · dolomites

from lift opening to lift closing
WEDNESDAY
MERCOLEDÌ

MTB & E-BIKE *TOUR*

BIKE BEATS

KNEE/ELBOW PADS RECOMMENDED!
SUMMER CARD 47 € - EXTRA

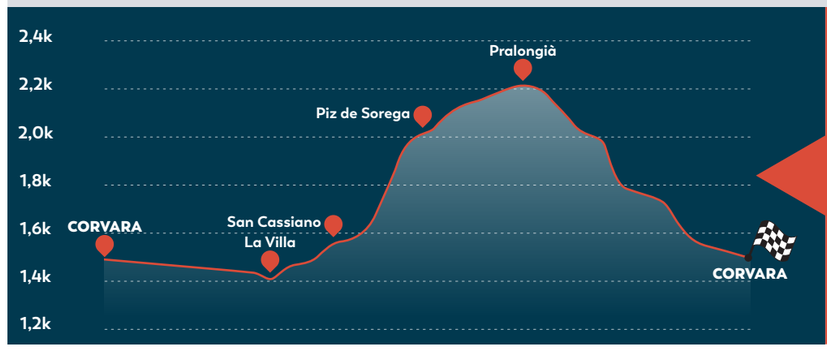
BIKE *GUIDE*
manuel pescollderungg

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 **Liftanlagen** 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**.*



depends on rides
depends on rides
depends on rides
hard

6 TOUR

from lift opening to lift closing
THURSDAY *GIOVEDÌ*

E-BIKE *TOUR*

CIAMPCIOS

BATTERY CHARGER REQUIRED!
CARICABATTERIE RICHIESTO!

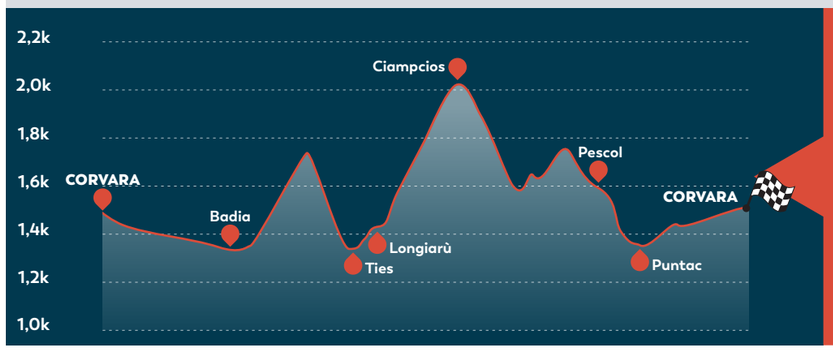
BIKE *GUIDE*
peter pescollderungg

A RELAXED E-BIKE TOUR
characterised by **quiet** and **peaceful** places!

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).*



5.5h
50km
1.550m
hard

7 TOUR

from lift opening to lift closing
THURSDAY *GIOVEDÌ*

MTB *TOUR*

ALTA BADIA

IN AUGUST ONLY
SOLAMENTE AD AGOSTO

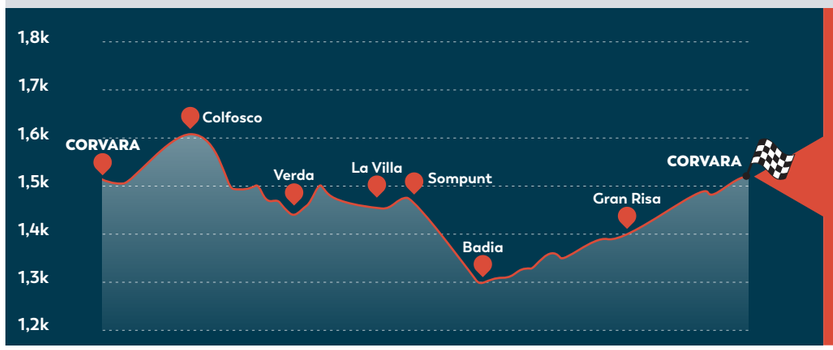
BIKE *GUIDE*
peter pescollderungg

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 mangiare un buon gelato per poi scendere fino a **Badia** e fare ritorno lungo il fiume fino a **Corvara** e **Colfosco**.

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 leckeres Eis genießen können. Nach einer kleinen Pause geht es zurück nach **Badia** und von dort aus fahren wir den Fluss entlang nach **Corvara** und **Colfosco**.

*We will pass by the **Sompunt lake** to enjoy a good coffee or a tasty ice cream and then descend to **Badia**. We will return along the river to **Corvara** and **Colfosco**.*



3.0h
21km
360m
easy

8 TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

mellowdesign.it | Photo: Alex Moling, Andrea Costa, Visual Working

from lift opening to lift closing
FRIDAY
VENERDÌ

MTB *TOUR*

LA CRUSC

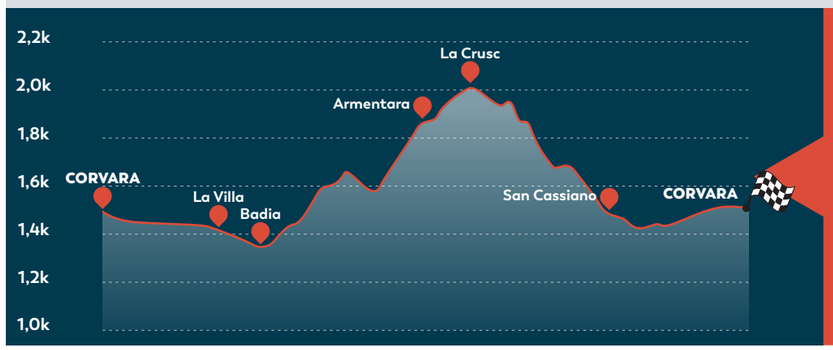
BIKE *GUIDE*
manuel pescollderungg

A MTB TOUR WITH MANY FACETS
gravel, paved paths, **challenging ascents**
and the **Sas dla Crusc** massif in all his beauty

Un giro in mountainbike dalle **varie sfaccettature**, strade sterrate, stradine asfaltate, trail, salite impegnative ma soprattutto il massiccio del **Sas dla Crusc** da ammirare in tutta la sua bellezza. Si pranzerà poi al rifugio La Crusc di fronte alla bellissima chiesetta. Dopo pranzo si affronterà un appassionante trail naturale che porterà a **San Cassiano** per fare poi ritorno a Corvara e Colfosco.

Eine **facettenreiche** Tour mit Schotterstraßen, gepflasterten Wegen, Trails, anspruchsvollen Anstiegen und vor allem mit einem atemberaubenden Ausblick auf dem **Sas dla Crusc**. Wir werden in der La Crusc-Hütte vor der schönen kleinen Kirche zu Mittag essen. Am Nachmittag geht es über einen wunderschönen Naturtrail nach **St. Kassian** und zurück nach Corvara und Colfosco.

*We will have lunch at the La Crusc mountain hut, just in front of the beautiful church. After lunch a charming natural trail awaits us towards **San Cassiano**, we will then return to Corvara and Colfosco.*



4.5h
36km
1.000m
hard

9
TOUR

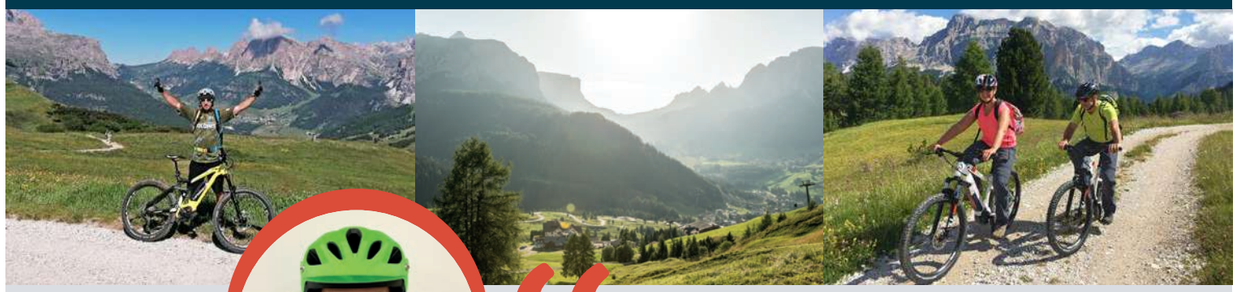
MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

mellowdesign.it | Photo: Alex Moling

from lift opening to lift closing
FRIDAY
VENERDÌ

E-BIKE *TOUR*

PRALONGIÀ



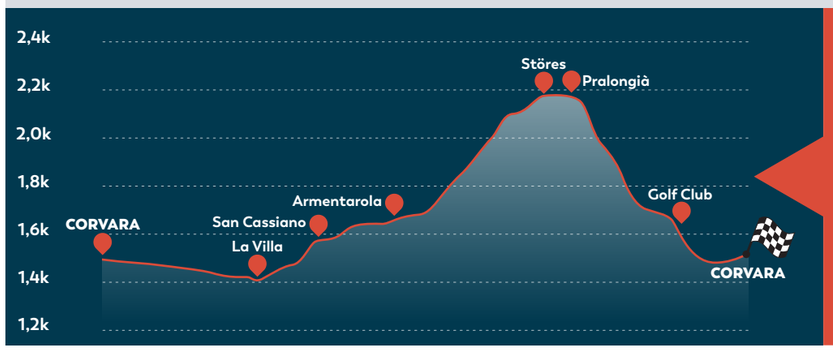
BIKE *GUIDE*
matthias thaler

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 Adrenalinkitzel!

*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!*



2.5h
26km
810m
easy

10
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

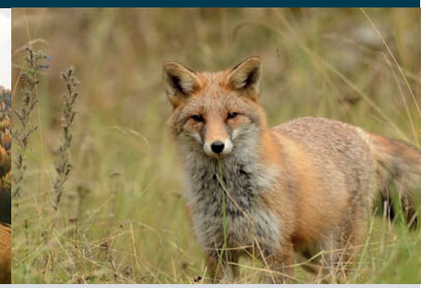
THE JOY OF HIKING

meltaudesign.it | Photo: Visual Working, Andreas Merewa

from lift opening to lift closing
MON & SAT
LUNEDÌ & SABATO

HIKING *TOUR*

ARMENTARA



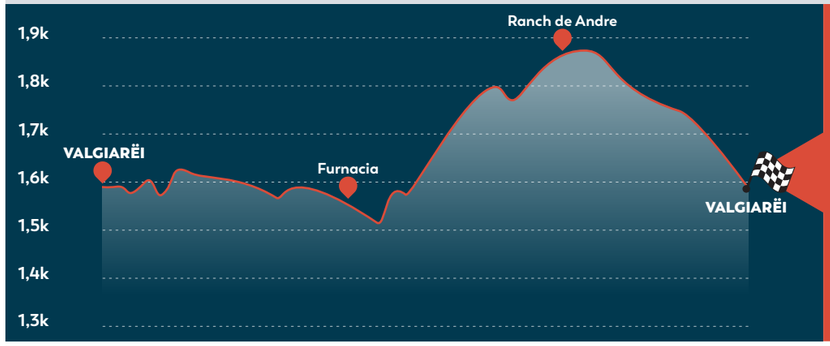
HIKE *GUIDE*
daniel pescollderungg

THE ARMENTARA MEADOWS
A **beautiful** and **ideal place** for a picnic

Iniziamo il tour detto **"Roda de Armentara"** da Valgiarëi. 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 Valgiarëi 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 Picknick ein. Wir beenden diese Rundwanderung unter dem **Heilig Kreuz Kofel**.

*The **"Roda de Armentara"** tour starts from Valgiarëi. 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.***



4.0h
8.6km
360m
medium

1 TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

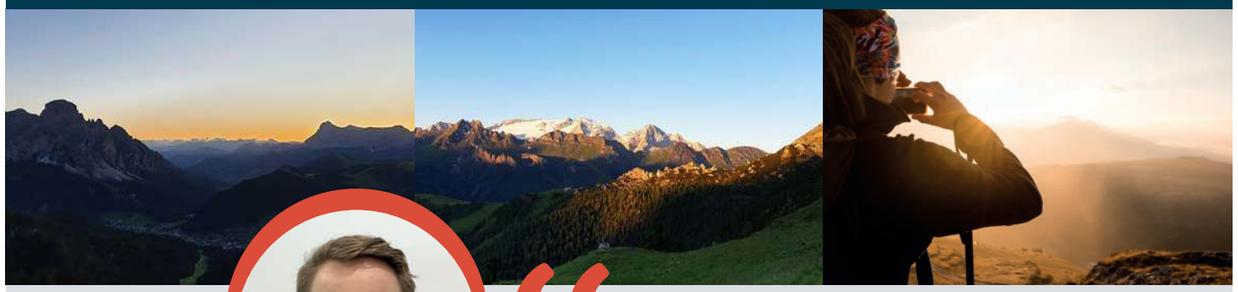
mellowdesign.it | Photo: Alex Moling

bike-hike.it
alta badia · dolomites

from lift opening to lift closing
TUESDAY
MARTEDÌ

HIKING *TOUR*

ALBA DE MUNT



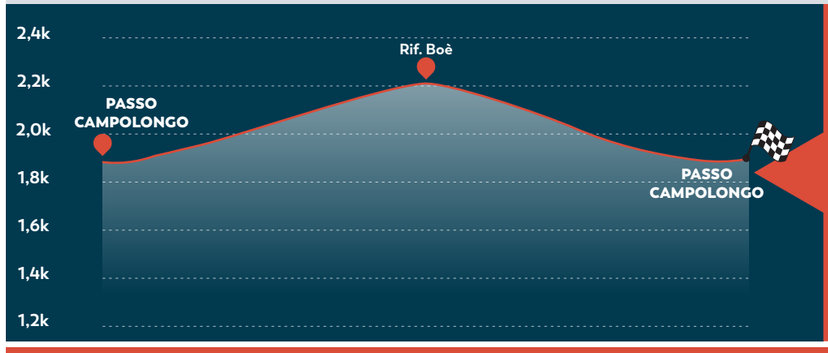
HIKE *GUIDE*
daniel pescollderungg

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.*



3.5h
6.5km
350m
medium

2
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

mellowdesign.it

bike-hike.it
alta badia · dolomites

from lift opening to lift closing
TUESDAY
MARTEDÌ

HIKING *TOUR*

COL PLÖ ALT

LIFT TICKET EXTRA

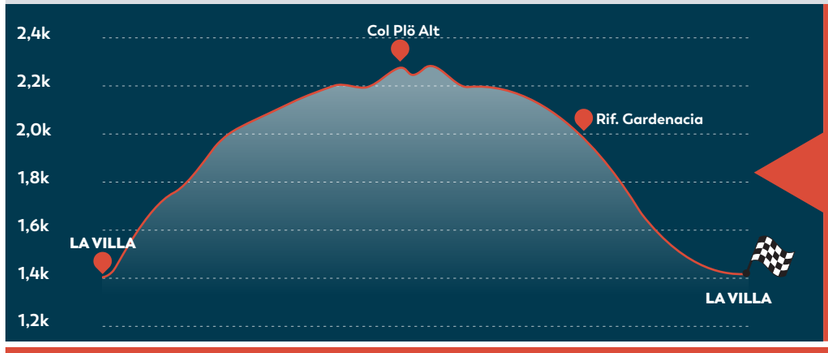
HIKE *GUIDE*
daniel pescollderungg

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.*



6.0h
12km
620m
hard

3
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

from lift opening to lift closing
WEDNESDAY
MERCOLEDÌ

HIKING *TOUR*

LAGHI E MONTI

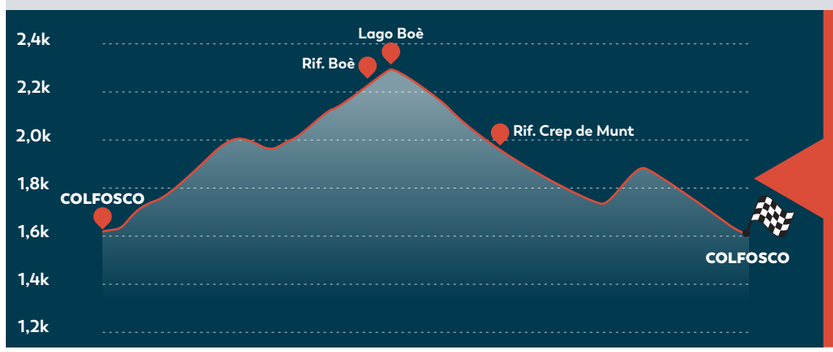
HIKE *GUIDE*
daniel pescollderungg

LAKES AND MOUNTAINS
Amazing hike to the lake Boè
surrounded by **mighty rocks**

La camminata inizia nel bosco passando dal **Crep de Sela**, punto panoramico poco frequentato, superando il limite boschivo prosegue verso lo spettacolare **lago Boé** incastonato tra le rocce. Scendendo si percorre un sentiero alternativo accanto al **Rifugio Crëp de Munt**, concludendo il tour con il rientro a Colfosco.

Wandertour, welche zunächst im Wald dann am weniger bekannten **Crep de Sela** vorbeiführt, wo wir eine wunderbare Aussicht auf die Dolomiten genießen können. Über der Waldgrenze können wir den spektakulären **Boé See** bewundern, umgeben von einer beeindruckenden Felsformation. Auf dem Rückweg wandern wir an der **Crep de Munt-Hütte** vorbei und kehren nach Colfosco zurück.

*We start in the wood passing by **Crep de Sela**, a not crowded viewpoint. Once the wood is crossed the trail continues towards the amazing **Boé lake**, a beautiful site surrounded by rocks. On our way back we will follow a second route next to the **mountain hut Crep de Munt**, the tour ends in Colfosco.*



6.0h
14.5km
800m
hard

4
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

from lift opening to lift closing
WEDNESDAY
MERCOLEDÌ

HIKING *TOUR*

TRAMONTO DOLOMITICO

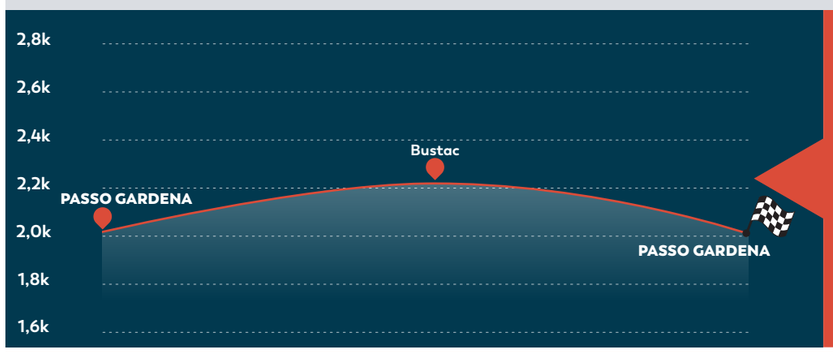
HIKE *GUIDE*
daniel pescollderungg

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**.*



2.0h
3.0km
250m
easy

7
TOUR

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

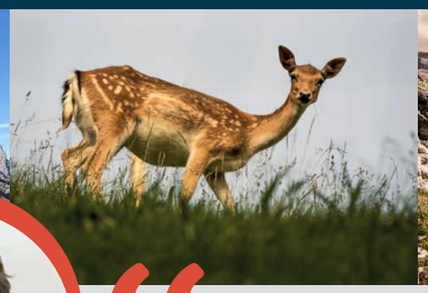
mellowdesign.it

from lift opening to lift closing
THURSDAY
GIOVEDÌ

HIKING *TOUR*

PUEZ ODLE

LIFT TICKET EXTRA



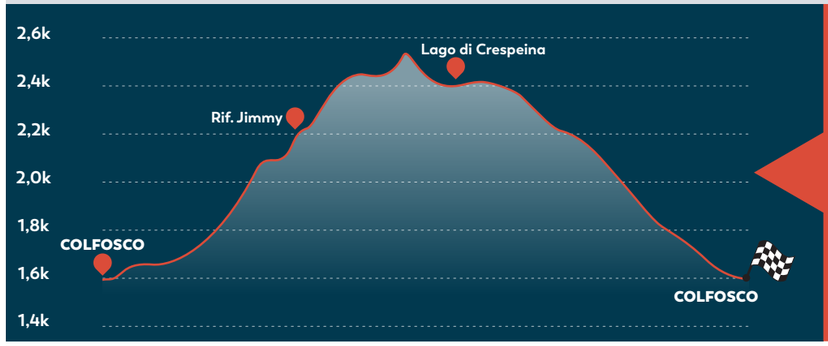
HIKE *GUIDE*
daniel pescollderungg

UNESCO WORLD HERITAGE
Let's discover the **breathtaking** 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 ovovia (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).*



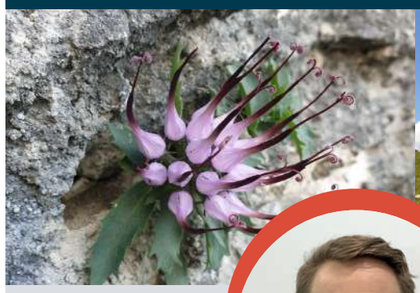
6.5h
16.5km
600m
hard

6 TOUR

from lift opening to lift closing
FRIDAY
VENERDÌ

HIKING *TOUR*

FANES



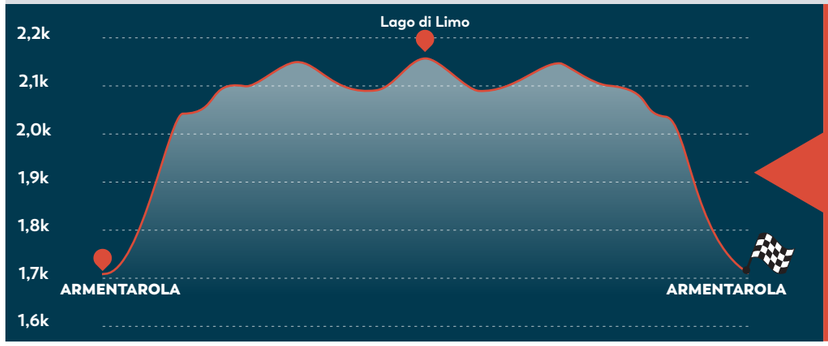
HIKE *GUIDE*
daniel pescollderungg

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.*



6.5h
18.4km
670m
hard

5 TOUR

INFO & RULES

ROAD, MTB & E-BIKE *TOURS*

ROAD season from **June** to **July** & **September**

MTB period is from **opening** to **closing lift season**

REGOLE GENERALI

- Il **noleggio bici non è incluso** nel prezzo.
- Il **casco** è obbligatorio.
- 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** deve essere in buone condizioni e adeguata alle attività proposte.
- 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.
- 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**.
- 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** muss in gutem Zustand und für die vorgeschlagenen Aktivitäten geeignet sein.
- Für E-Bike-Touren muss das **Ladegerät** oder **Ersatzbatterie** mitgebracht werden.
- Es wird empfohlen, für MTB-Touren **Knie- und Ellbogenschützer** zu verwenden.
- Es wird empfohlen, **Energieriegel** 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.*
- *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** has to be in good conditions and appropriate for the scheduled activity.*
- *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.***
- *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.*

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

INFO & RULES

HIKING *TOURS*

HIKING period is from **opening** to **closing lift season**

REGOLE GENERALI

- È richiesta una buona **condizione fisica**.
- Per i minorenni non accompagnati è necessaria **un'autorizzazione** scritta e firmata da un **genitore** o un parente maggiorenne.
- È richiesto l'uso di **attrezzatura** tecnica **adeguata** come scarponi da montagna, vestiti adeguati e giacca antipioggia.
- Si consiglia di mettere nello zaino qualche **snack** e da **bere**.
- Il **costo** di eventuali pass o dei trasporti pubblici è a carico dei **partecipanti** alle escursioni.
- Il **costo** di eventuali pranzi presso rifugi 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

- Eine gute **sportliche Verfassung** ist erforderlich.
- Für unbegleitete Minderjährige ist eine schriftliche und unterschriebene **Genehmigung eines Elternteils** oder eines erwachsenen Verwandten erforderlich.
- Die Verwendung **technischer Ausrüstung** wie Bergschuhe, geeigneter Kleidung und einer Regenjacke ist erforderlich.
- Wir empfehlen **Snacks** und **Getränke** mitzunehmen.
- Die **Kosten** für eventuelle Liftkarten oder öffentliche Verkehrsmittel tragen die **Teilnehmer**.
- Die **Kosten** für das Mittagessen in Schutzhütten werden von den **Teilnehmern** getragen.
- Wir lehnen jede **Verantwortung** für **Unfälle** aus Gründen, die nicht von den Führern selbst abhängig sind, ab.

GENERAL RULES

- *It is necessary to be in good **physical condition**.*
- *Unaccompanied minors need a written **authorisation** signed **by a parent** or an adult relative.*
- *The **equipment** has to be **appropriate**, we suggest mountain shoes, proper clothes and a rain jacket.*
- *We suggest to bring **beverages** and **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.*

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO · Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites · T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it

mellowdesign.it

Scuola SKI & Snowboard Schule
colfosco
DOLOMITI

mountain
sport resort

skischool . bike-hike
depot . rental . bistro

MOUNTAIN SPORT RESORT COLFOSCO
Str. Sotdlijia 17 · 39033 Colfosco (BZ) · Alta Badia · Dolomites
T +39 0471 836 218 · info@bike-hike.it