



3 ZINNEN
DOLOMITES

NORDICKSKI INFO GUIDE



NORDICSKI INFO GUIDE

3 Zinnen Dolomites

Tel. +39 0474 972 132

www.drei-zinnen.info

info@drei-zinnen.info

Dolomiti NordicSki

Tel. +39 0474 972 132

www.dolomitinordicski.com

info@dolomitinordicski.com

Impressum

Redaktion | Redazione: Dolomiti NordicSki

Texte | Testi: Textsalon

Grafik | Grafica: Pinkhand.it

Druck | Stampa: Dialog.bz

Fotos | Foto: © IDM Südtirol-Alto Adige | Manuel Kottersteger

WINTER IN THE DOLOMITES



3 Zinnen Dolomites 200 schneesichere Loipenkilometer rund um die Dolomiten

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

3 Cime Dolomiti 200 chilometri di tracciati a garanzia neve nelle Dolomiti

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

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

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

3 ZINNEN DOLOMITES
04 Tel. +39 0474 972 132
www.drei-zinnen.info ca. 200 km



- Prags | Braies**
- 51** Säge | Segheria
 - 33A** Säge - Rundkurs - Untergasse | Segheria - circuito - Untergasse | 3,6 km | ↑ 90 hm
 - 34** Säge - Mösslhof | Segheria-Mösslhof | 6,2 km | ↑ 250 hm
 - 36A** Säge - Alptrags (Skilifte) | Segheria - Braies Vecchia (Impianti di risalita) | 4,9 km | ↑ 250 hm
 - 52** Gasthof Tuscherhof
 - 35** Rundkurs Schmeden | Circuito Ferrara | 2,0 km | ↑ 30 hm
 - 53** Skilift
 - 36B** Alptrags (Skilifte) - Brücke | Braies Vecchia (impianti di risalita) - Ponticello | 3,2 km | ↑ 120 hm
 - 54** Alptrags / Braies Vecchia
 - 37** Rundkurs Alptrags | Circuito Braies Vecchia | 1,9 km | ↑ 40 hm
 - 55** Plätzwiese | Prato Piazza
 - 38** Rundkurs Plätzwiese | Circuito Prato Piazza | 5,8 km | ↑ 200 hm

- Niederdorf | Villabassa**
- 56** Bahnhof Niederdorf | Stazione FS Villabassa
 - 25** Pustertaler Marathonloipe - Bahnhof Niederdorf - Toblach Nordic Arena | stazione Villabassa - Nordic Arena Dobbiaco | 6,0 km | ↑ 115 hm
 - 31** Pustertaler Marathonloipe, Bahnhof Niederdorf - Welsberg | stazione Villabassa - Monguefio | 6,0 km | ↑ 69 hm
 - 32** Pustertaler Marathonloipe, Bahnhof Niederdorf - Schmeden | stazione Villabassa - Ferrara | 4,4 km | ↑ 110 hm
 - 57** Camping Olympia
 - 27A** Olympia Rundkurs | circuito | 1,0 km | ↑ 16 hm
 - 27B** Maistatt Rundkurs | circuito | 1,7 km | ↑ 52 hm
 - 58** Pfarrkirche Hl. Stephanus / Parrocchia S. Stefano
 - 26B** Sonnenloipe Pfarrkirche Niederdorf - Sportplatz Toblach | 4,4 km | ↑ 88 hm
 - 26C** Hirtenfeld Rundkurs | circuito | 0,7 km | ↑ 6 hm

- Toblach | Dobbiaco**
- 59** Nordic Arena
 - 1** FIS-Loipe Albert Sprint | Pista FIS Albert Sprint | 1,4 km | ↑ 38 hm
 - 2** FIS-Loipe Stephanie | Pista FIS Stephanie | 3,9 km | ↑ 129 hm
 - 3** FIS-Loipe Ole | Pista FIS Ole | 4,2 km | ↑ 146 hm
 - 4** FIS-Loipe Nathalie | Pista FIS Nathalie | 5,4 km | ↑ 170 hm
 - 5** FIS-Loipe Saskia | Pista FIS Saskia | 5,3 km | ↑ 182 hm
 - 6** Kleine Toblacher See Runde | Giro piccolo Lago di Dobbiaco | 3,0 km | ↑ 49 hm
 - 7** Kriegerfriedhof Runde | Giro Cimitero di Guerra | 10,6 km | ↑ 246 hm
 - 8** Drei-Zinnen-Blick Runde | Giro Vista Tre Cime | 21,4 km | ↑ 602 hm
 - 11** Nordic Arena - Cortina d'Ampezzo (Fiammes) | 26,3 km | ↑ 490 hm
 - 12** Toblacher Dorfrunde | Giro paese di Dobbiaco | 4,5 km | ↑ 36 hm
 - 13** Nordic Arena - Innichen, Sessellift Haunold (Wald) | Nordic Arena - San Candido, seggiovia Baranci (bosco) | 5,3 km | ↑ 50 hm
 - 13A** Nordic Arena - Innichen, Sessellift Haunold (Wiese) | Nordic Arena - San Candido, seggiovia Baranci (prati) | 6,4 km | ↑ 5 hm
 - 25** Nordic Arena - Niederdorf, Bahnhof | Villabassa, stazione | 6,1 km | ↑ 70 hm
 - 510** Sportzone Toblach | Zona sport Dobbiaco
 - 26** Sonnenloipe Toblach - Aufkirchen | Pista del sole Dobbiaco - Santa Maria | 2,3 km | ↑ 92 hm
 - 26** Sonnenloipe Toblach - Niederdorf | Pista del sole Dobbiaco - Villabassa | 6,5 km | ↑ 19 hm
 - 511** Schluderbach | Carbonin
 - 11B** Val Fonda Runde | Giro Val Fonda | 2,1 km | ↑ 78 hm
 - 14** Skiwanderweg Schluderbach - Plätzwiese | Sentiero sciistico Carbonin - Prato Piazza | 7,0 km | ↑ 574 hm
 - 512** Gemärk | Passo Cimabanche
 - 11A** Gemärk - Nordic Arena | Passo Cimabanche - Nordic Arena | 17,3 km | ↑ 132 hm

- Sexten | Sesto**
- 517** Waldheim
 - 16** Waldheim - Alte Säge | 3,3 km | ↑ 48 hm
 - 17** Waldheim - Fischleimboden | Piano Fiscalina | 4,2 km | ↑ 143 hm
 - 518** Fischleimbodenhütte | Piano Fiscalina
 - 18A** Fischleimboden - Talschluss | Piano Fiscalina - Fondo Valle | 1,6 km | ↑ 42 hm
 - 18B** Kleine Rundloipe Fischleintal | Circuito piccolo Val Fiscalina | 1,5 km | ↑ 4 hm
 - 519** Mühlenhof
 - 19** Rundloipe Lärchenwiese | Circuito Prato Lärici | 3,6 km | ↑ 89 hm
 - 520** Moos | Moso
 - 20** Rundloipe Schönfelder | 1,4 km | ↑ 15 hm
 - 21** Rundloipe Waldheim - Moos | Circuito Waldheim - Moos | 2,0 km | ↑ 0 hm
 - 521** Kreuzbergpass | Passo Monte Croce
 - 22** Rundloipe Kreuzberg | Circuito Passo Monte Croce | 0,7 km | ↑ 0 hm
 - 23** Skiwanderweg Panoramaloipe | Sentiero sci-escursionistico pista panoramica | 11,6 km | ↑ 320 hm

- Innichen | San Candido**
- 519** Sessellift Haunold | Seggiovia Baranci
 - 13** Innichen, Sessellift Haunold (Wald) | Nordic Arena | 5,9 km | ↑ 62 hm
 - 13A** Innichen, Sessellift Haunold (Wiese) - Nordic Arena | San Candido, seggiovia Baranci (prati) - Nordic Arena | 4,0 km | ↑ 45 hm
 - 514** Hotel Walter
 - 13B** Hotel Walter - Toblach | Hotel Walter - Dobbiaco | 4,0 km | ↑ 45 hm
 - 515** Hotel Brandl
 - 14** Hotel Brandl - Winnebach / Prato Drava | 7,0 km | ↑ 574 hm
 - 516** Haunoldweg | Via Baranci
 - 16** Innichen - Nordic Arena | San Candido - Sesto (ristorante Alte Säge) | 4,0 km | ↑ 75 hm

- Prags - Braies**
- 51** Säge | Segheria
 - 33A** Säge - Rundkurs - Untergasse | Segheria - circuito - Untergasse | 3,6 km | ↑ 90 hm
 - 34** Säge - Mösslhof | Segheria-Mösslhof | 6,2 km | ↑ 250 hm
 - 36A** Säge - Alptrags (Skilifte) | Segheria - Braies Vecchia (Impianti di risalita) | 4,9 km | ↑ 250 hm
 - 52** Gasthof Tuscherhof
 - 35** Rundkurs Schmeden | Circuito Ferrara | 2,0 km | ↑ 30 hm
 - 53** Skilift
 - 36B** Alptrags (Skilifte) - Brücke | Braies Vecchia (impianti di risalita) - Ponticello | 3,2 km | ↑ 120 hm
 - 54** Alptrags / Braies Vecchia
 - 37** Rundkurs Alptrags | Circuito Braies Vecchia | 1,9 km | ↑ 40 hm
 - 55** Plätzwiese | Prato Piazza
 - 38** Rundkurs Plätzwiese | Circuito Prato Piazza | 5,8 km | ↑ 200 hm



Legende

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

Schwierigkeitsgrad | livello difficoltà | difficulty level

- leicht | facile | easy
- mittelschwierig | media difficoltà | middle difficulty
- schwierig | difficile | difficult
- Skiwanderweg | Sentiero sciistico | Skitouring

Streckenlänge (m) | Lunghezza del percorso (m) | Trail length in metres (m)

Summe zurückgelegter Höhenmeter (m) | Totale dei metri di dislivello percorsi (m) | Total vertical metres covered (m)

Durchschnitt zurückgelegter Höhenmeter (m/km) | Dislivello medio percorso (m/km) | Average vertical metres covered/km

Durchschnittssteigung (%) | Pendenza media (%) | Average gradient (%)

längste Steigung (m) | Pendenza continua più lunga (metri di dislivello) | Longest constant rise in vertical metres (m)

höchster Punkt (m) | Punto più elevato (m) | Highest point (m)

niedrigster Punkt (m) | Punto più basso (m) | Lowest point (m)

schwierig | difficile | difficult



LANGLAUFSCHULEN - SCUOLE SCI FONDO - CROSS-COUNTRY SKI SCHOOLS		
Ski- & Snowboardschool Sextner Dolomiten	Tel. +39 0474 710 375	www.skischool.it
Ski- & Snowboardschool San Candido - Innichen	Tel. +39 348 352 3135	www.scuolascisancandido.com
Langlaufschule Scuola Sci Fondo Snowsports 3 Zinnen	Tel. +39 379 297 6046	www.snowsports3zinnen.com
Langlauflehrerin Maestra Sci Fondo Lanz Iris	Tel. +39 348 321 2110	www.lanz-active.com
Ski- & Langlaufschule Scuola Sci & Sci Fondo Prags/Braies - Niederdorf/Villabassa	Tel. +39 0474 745 249	www.scuola-ski-schule.com
LANGLAUFVERLEIH - NOLEGGIO SCI FONDO - CROSS-COUNTRY SKI RENTAL		
Sport Alpe Holzer	Tel. +39 0474 710 376	w.schoenegger@virgilio.it
Sport Mode Kiniger	Tel. +39 0474 710 433	www.sportkiniger.com
Rent and Go Sexten-Moos / Rent and Go Sesto-Moso	Tel. +39 0474 710 319	sexten@rentandgo.it
Ski- & Snowboardschool Sextner Dolomiten	Tel. +39 0474 710 757	www.skischool.it
Papin Sport	Tel. +39 0474 913 450	www.papinsport.com
Trojer Martin	Tel. +39 0474 912 482	www.trojer.info
Italo Sport	Tel. +39 0474 972 185	www.italosport.com
Lanz Active	Tel. +39 340 697 2873	www.lanz-active.com
Papin Sport	Tel. +39 0474 913 450	www.papinsport.com
Ski- & Langlaufverleih Noleggio Sci & Sci Fondo Alfred - Braiesrent	Tel. +39 0474 745 249	www.braiesrent.com
Ski & Bike Rental Alfred	Tel. +39 335 628 9344	alfred@braiesrent.com

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

Mobilità gratuita con l'HOLIDAYPASS
Con l'HOLIDAYPASS viaggiate illimitatamente con gli skibus della Val Pusteria e con tutti i mezzi pubblici dell'Alto Adige (compresi i treni regionali). Sono inclusi anche il treno dello sci fino a Vierschach e gli autobus per Cortina. Da inizio dicembre a fine aprile, la tessera viene consegnata gratuitamente dall'albergatore, se è membro dell'associazione turistica locale.

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

NORDIC ARENA
Langlaufzentrum in Toblach mit perfekter Infrastruktur (Langlaufschule & -verleih, Umkleidekabinen, Duschen, Gastronomie usw.)
Centro Fondo a Dobbiaco con infrastruttura ineccepibile (Scuola di fondo e noleggio, spogliatoi, docce, ristorazione etc.)
Cross-country centre in Toblach/Dobbiaco with perfect infrastructure (Cross-country ski school & hire, changing rooms, showers, food and drink, etc.)

