



Noch ein letzter Blick über die Schulter für die Stadt Brixen und schon geht es Richtung Osten in den alpinen Teil Südtirols. Auf deiner Fahrt werden die Berggipfel mehr und die Temperaturen niedriger. Entlang des Flusses Rienz durchquerst du Felder, Wälder, Wiesen und Dörfer. Historische Zeugnisse und Bauwerke begegnen dir ebenfalls auf deinem Weg, wie eine römische Siedlung, eine mittelalterliche Klausur und bäuerliche Ansätze. In Bruneck, dem Hauptort des Pustertals, wird es quirliger – der Radweg führt direkt in die Stadt. Falls du mehr über die bäuerlich geprägte Vergangenheit dieser Gegend wissen möchtest, empfehlen wir dir einen Besuch im Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde. Im Freigelände stehst du alte originale Bauernhäuser, Handwerksstätten und Bauerngärten. Bedenke bei der Planung, dass es bei dieser Etappe tendenziell aufwärts geht. Falls es zu anstrengend wird, kannst du Abschnitte mit dem Zug bewältigen: Der Radweg verläuft entlang der Bahnlinie.

Beisichtige die ältesten profanen Wandmalereien im deutschsprachigen Raum auf Schloss Rodengo bei Mühlbach.

Auf dieser Route dominiert vor allem eins: die Farbe Grün. Grün sind die Nadelwälder, die du durchquerst. Grün die Wiesen, über die der Weg führt. Und grün-blau bei der See, den du streifst. Kinder werden für ihre Ausdauer auf dieser Strecke besonders belohnt: In jedem Dorf laden Parks und Spielplätze zur Rast ein, ideal für eine kurze Verschnaufpause. Auf dem Abschnitt vor der rechten Seite. Dorf- und Stadtzentren, eine Südtiroler Waffelfabrik, Picknickplätze am Fluss oder eine Burg bieten Anlass, um über den Radweg hinaus zu blicken. Die gesamte Strecke verläuft entlang der Zugleise, daher können Teilstrecken oder die Rückfahrt bequem im Zug erfolgen. Wir empfehlen die Route im Frühling und Herbst.

Fährst du von Toblach ins Höhlensteintal, siehst du auf der Höhe von Landro die Drei Zinnen. Zwei besondere und weitläufige Spielplätze findest du im Kurpark Niederdorf mit Kneippanlage, Motorikpark und Relaxzone sowie in der Kinderwelt Olang mitten im Wald.

Ohne größere Anstrengung geht es auf dieser grenzübergreifenden Strecke von Südtirol nach Österreich. Landschaftlich gesehen ändert sich nach der Grenze nicht viel: Der gesamte Radweg ist gesäumt von Bergen, dem Alpenhauptkamm auf der linken und den Dolomiten in Fahrtichtung auf der rechten Seite. Dorf- und Stadtzentren, eine Südtiroler Waffelfabrik, Picknickplätze am Fluss oder eine Burg bieten Anlass, um über den Radweg hinaus zu blicken. Die gesamte Strecke verläuft entlang der Zugleise, daher können Teilstrecken oder die Rückfahrt bequem im Zug erfolgen. Wir empfehlen die Route im Frühling und Herbst.

Wirkt sich sehenswert ist die aufwändig restaurierte Burg Heinfels. Wir empfehlen den Besuch mit Führung, bei der auch Säle, Wehrgänge und die Burgkapelle geöffnet werden.

Die Etappe streift den Ursprung der Drau zwischen Toblach und Innichen. Außerdem startet in Toblach der Drauradweg, der dich in 510 km durch Kärnten bis an die kroatisch-slowenische Grenze bei Varaždin bringt.

Kultureller und landschaftlicher Szenenwechsel nach nur wenigen Kilometern gefällig? Diese Radtour entführt dich ins Gadertal – da, wo heute noch Ladinisch gesprochen und ein ganz eigenes kulturelles Erbe bewahrt wird. Nach Bruneck und St. Lorenzen geht es über Maria Saalen auf einer leichten Anhöhe an Berghöfen und kleinen Weilern vorbei. Schon bald macht dich landschaftlich einen Unterschied zum Startpunkt, denn jetzt bist du mitten im Dolomiten UNESCO Welterbe angekommen: im Ort St. Vigil, der umgeben ist von stolzen Dolomitengipfeln, die nicht nur schön anzuschauen sind, sondern auch erklimmen werden möchten.

Wer die ladinische Kultur näher erkunden will, fährt über den Radweg ab Zwischenwasser Richtung St. Martin und besucht das Museum Ladin Ciastel de Tor.

Geübten Mountainbikern empfehlen wir die „Fanes-Runde“ ab St. Vigil nach Pederü über eine steile, alte Militärstraße zur Fanes-Hütte und dem Limo-See. Oder den Rückweg von St. Vigil nach Bruneck über den Furkelpass nach Olang.

Grüne, weitläufige Wiesen und der Blick auf die Gletscher Löffler und Schwarzenstein prägen diese Tour entlang der Ahr, dem wasserreichen Fluss voller Biotopie. Da kaum Höhenmeter zu überwinden sind, eignet sich die Strecke von der Stadt Bruneck durch überschaubare Dörfer bis nach Sand in Taufers für Familien mit Kindern. Immer wieder kannst du dich am Wasser erfrischen: Bei zugänglichen Stellen zur Ahr, im Badesee „Baggalocke“ in Gais oder am Fischerteich Thara. Im Zielort, wo zugleich das Ahrntal beginnt, thront erhaben die Burg Taufers. Schon dieser Anblick ist Grund genug, bis nach Sand in Taufers zu radeln.

Vom Radweg in Kematen aus erreichst du in wenigen Schritten den ersten der drei Reinbach-Wasserfälle. Wenn du geübt im Wandern bist, solltest du im Ahrntal zumindest einen der über 80 Dreitausender erklimmen. Wir empfehlen als Ausgangsort den Neves-Stausee zu unterschiedlichen Touren.

Wiesen, Felder, Wälder, Berge und Bäche: Alles, was die Natur hier so zu bieten hat, begegnet dir auf dieser Tour im Naturpark Rieserferner-Ahrn. Hast du Antholz/Niedertal bei geringer Steigung und entlang des Antholzer Baches erstmal erreicht, sind es vor allem die 3.000er der Rieserfernergruppe, die dich erahnen lassen, dass die Strecke ab hier anspruchsvoller und steiler wird (Anm. Ab Antholz/Mittertal geht es aktuell nur über die Staatsstraße und teilweise über eine MTB-Route weiter bis zum Antholzer See und dem Biathlonzentrum). Wenn du mit Kindern unterwegs bist, ist die Fahrt bis zum Fischerteich ideal und ausreichend: Hier könnt ihr angeln, auf dem Spielplatz toben und den daneben liegenden Pumptrack ausprobieren.

Fährst du in Antholz/Mittertal zu den Egger-Höfen und dann noch weiter, kommst du an zwei Wasserfällen vorbei (Egger und Klammbach). Weiter oben kannst du dich dann in der Bergeralm oder Schwörzalp stärken. Für diese Variante empfehlen wir ein MTB.

Das Dorfzentrum von Welsberg ist Beginn dieser vielversprechenden Tour: 340 Höhenmeter durch das Gebiet der Dolomiten UNESCO Welterbe ist, überlassen wir dir: Ist es der türkis-blaue Toblacher See? Der Aussichtspunkt zu den Drei Zinnen? Oder doch der hellblaue Dürrensee? Fest steht, dass du auf der wohl schönsten Gravel-Tour der Dolomiten über eine stillgelegte Bahntrasse viel Natur genießt und sogar eine Provinzgrenze überschreiten wirst. Begleitet werden dich der Route vom Hochpustertal ins italienischsprachige Cortina d'Ampezzo imposante Bergformationen wie die der Monte Piano oder die Cristallo-Gruppe. Kaum zu glauben, dass die Fronten zwischen italienischen und österreichischen Truppen im Ersten Weltkrieg genau hier verliefen.

Ausdauernde MTB-Fahrer können ab Säge nach Brückle auf Hochplateau Plätzweise fahren und über die Route 071 zum Dürrensee und über den Talradweg nach Toblach auf die Hauptroute zurückgelangen.

Die Strecke als vollständiger Radweg ist in Ausbau.

Biegst du zwischen Welsberg und Niederdorf ab, landest du im Prager Tal – da, wo es die Natur besonders gut meint: Die Prager Dolomiten zum Greifen nah, ein unfassbar schöner Bergsee und ein malerisches Hochplateau im Naturpark Fanes-Senes-Braies warten auf dich. Bis Schmieden Wiesen und idyllische Dörfer. Bis St. Martin ist die Steigung relativ gering. Der letzte Anstieg nach St. Magdalena, dem Talschluss, lohnt sich nicht nur für die Aussicht auf die zurückgelegte Strecke: Dort kannst du im Schaubauernhof Reierhof Schweinen, Lamas und Ziegen über die Schulter schauen. Und im Reihof lokale Köstlichkeiten wie Käse, Honig oder Fruchtaufstriche probieren.

Wer am Talschluss noch genügend Puste hat, kann zu einer der vielen Almhütten hoch wandern und dort den Ausblick auf das Tal bei einem erfrischenden Getränk und einem bodenständigen Alm-gericht genießen. Noch höher hinaus führt der neue Rundwanderweg „Entlang der Grenzen“.

Die Strecke als vollständiger Radweg ist in Ausbau.

Welches für dich das landschaftliche Highlight dieser leicht anspruchsvollen Tour durch das Gebiet der Dolomiten UNESCO Welterbe ist, überlassen wir dir: Ist es der türkis-blaue Toblacher See? Der Aussichtspunkt zu den Drei Zinnen? Oder doch der hellblaue Dürrensee? Fest steht, dass du auf der wohl schönsten Gravel-Tour der Dolomiten über eine stillgelegte Bahntrasse viel Natur genießt und sogar eine Provinzgrenze überschreiten wirst. Begleitet werden dich der Route vom Hochpustertal ins italienischsprachige Cortina d'Ampezzo imposante Bergformationen wie die der Monte Piano oder die Cristallo-Gruppe. Kaum zu glauben, dass die Fronten zwischen italienischen und österreichischen Truppen im Ersten Weltkrieg genau hier verliefen.

Der Dolomiten-Radweg ist Teil der Fernradroute München – Venezia: eine spektakuläre Alpenüberquerung per Fahrrad und der einzige Radweg weltweit, der an drei olympischen Austragungsorten vorbeiführt.

Naturpark Drei Zinnen und Dolomiten UNESCO Welterbe: Landschaftlich lohnender könnte das Ziel einer Radtour nicht sein. Ein Schotterweg durch den Wald, der auch von Wanderern genutzt wird, führt dich von Innichen nach Sexten. Ein Dorf, das nur so umgeben ist von markanten Dolomitengipfeln. Hast du die Ortschaft nach etwas Anstrengung nämlich erreicht, fährst du über Wiesen in Richtung Moos und hast dabei die „Sextner Sonnenhut“ vor Augen – eine beeindruckende Bergkette, an deren Gipfel je nach Sonnenstand die Uhrzeit abgelesen werden kann. Um die Bergnatur der Dolomiten voll auszukosten, fahre am besten durch die Lärchenwälder weiter bis zum Talschluss. Hier kannst du nicht nur dein E-Bike aufladen, sondern die Gipfel aus der Nähe bewundern.

Enduristen können sich auf zwei Single-Trails mit naturbelassenem und teils gepflastertem Untergrund austoben: Erla- und Ständschützen-Trail. Zum Start geht es mit der Kabinenbahn Drei Zinnen bzw. Rotwand.

Ganz viel Natur, gelebtes Brauchtum und vielfältige Kultur

Im stetigen Auf und Ab entlang der Flüsse Rienz und Drau durchquerst du das grüne Pustertal. Dabei streichst du seine Ortschaften, in denen es spannende Kulturgüter zu entdecken gibt. Entlang der Hauptachse kommst du immer wieder zu Abzweigungen in eines der Seitentäler wie des Tauferer Ahrntal, das Antholzertal, das Gsieser Tal oder in die Dolomittentäler wie das ladinische Gadertal, das Pragsertal und Sextertal. Damit dir genug Zeit zum Entdecken bleibt, empfehlen wir, die Route in Etappen zu bewältigen.

Le mille facce di natura, tradizioni e cultura

In un costante saliscendi lungo i fiumi Rienza e Drava attraverserai la verdeggiante Val Pusteria. Lungo il percorso ti aspettano numerosi borghi e beni culturali. Lungo l'asse principale si incontrano i numerosi accessi alle valli laterali come quella di Tures, Aurina e di Anterselva, alla Val Casies e alle dolomitiche Val Badia, alla Valle di Braies e alla Val di Sesto. Per avere tempo sufficiente per le tue scoperte, ti consigliamo di svolgere il percorso a tappe.



Follow us on komoot.de/user/suedtirol Scan for Inspiration!

Das ist Radfahren in Südtirol. Auf einem gut ausgebauten Netz an Radwegen und runden durchquerst du alpin-mediterane Regionen. Erkundest ursprüngliche Täler, einzigartige Kulturschätze. Genießt köstliche Gerichte, verkostest einheimischen Wein. Entlang der Etschradroute (2) bei einer Radtour durch das grüne Pustertal (3) wirst du dich auf Spurensuche der alten Römer. Bei einer Radtour durch das grüne Pustertal (3) wirst du dich auf Spurensuche der alten Römer. Bei einer Radtour durch das grüne Pustertal (3) wirst du dich auf Spurensuche der alten Römer. Bei einer Radtour durch das grüne Pustertal (3) wirst du dich auf Spurensuche der alten Römer.

Esplorare l'Alto Adige in bici. Il Parco naturale Tre Cime e le Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO: ti sfidiamo a trovare una meta più appagante per un tour in bicicletta. Un sentiero sterrato attraverso il bosco, utilizzato anche dagli escursionisti, ti porterà da San Candido a Sesto, paese circondato da suggestive cime dolomitiche. Una volta raggiunto con un po' di impegno Sesto, procedendo verso Moso attraverserai i pascoli fino a trovarti davanti agli occhi la "Meridiana di Sesto", un'imponente catena montuosa sulle cui cime, a seconda della posizione del sole, puoi leggere l'ora. Per godere appieno della natura montana delle Dolomiti, ti consigliamo di proseguire attraverso i prati di larici fino alla fine della valle. Qui non solo potrai ricaricare la tua e-bike, ma anche ammirare le cime da vicino.

Se sei un patito di MTB potrai scatenarti su due single trail con superfici naturali e in parte asfaltate: l'Erla Trail e lo Ständschützen Trail. Le cabinovie Tre Cime e Croda Rossa ti porteranno alle partenze dei percorsi.



3 Etappe: Franzensfeste – Bruneck

Tappa: Fortezza – Brunico

← 35 km ↑ 420 m ↓ 350 m

3 Etappe: Toblach – Bruneck

Tappa: Dobbiaco – Brunico

← 30 km ↑ 100 m ↓ 480 m

3 Etappe: Toblach – Innichen – Lienz (A)

Tappa: Dobbiaco – San Candido – Lienz (A)

← 49 km ↑ 120 m ↓ 660 m

3.02 Radroute Gaderal

Ciclabile della Val Badia

← 18 km ↑ 660 m ↓ 260 m

3.06 Radroute Antholzertal

Ciclabile della Valle Anterselva

← 10 km ↑ 120 m ↓ 10 m

3.07 Radroute Gsiesertal

Ciclabile della Val Casies

← 18 km ↑ 430 m ↓ 40 m

3.08 Ciclabile della Valle di Braies

← 10 km ↑ 380 m ↓ 40 m

3.09 Dolomiten-Radweg Toblach – Cortina (Ea)

Ciclabile delle Dolomiti Dobbiaco – Cortina (Ea)

← 30 km ↑ 410 m ↓ 400 m

3.10 Radroute Sexten

Ciclabile Sesto

← 12 km ↑ 310 m ↓ 20 m

The map displays the Alto Adige region with numerous cycling routes marked by colored lines and icons. Key features include:

- Routes:** Radroute Brenner (red), Radroute München-Venezia (orange), Drauradweg (yellow), and Via Claudia Augusta (blue).
- Passes:** Numerous mountain passes are labeled, such as Penser Joch (2215m), Klausen (523m), and Pordoi (2239m).
- Natural Parks:** Naturpark Puez-Geisler, Naturpark Fanes-Sennes-Prags, Naturpark Drei Zinnen, and Naturpark Schlern-Rosengarten.
- Points of Interest:** Historic sites like Fortezza, Brunico, and various castles and museums are marked.
- Geography:** Major valleys like the Adige, Isarco, and Sarnatal are clearly visible.

Legende / Legenda

Noleggio	Eisenbahnnetz Rete ferroviaria	Anstieg Salita
Radverleihsystem Sistema di noleggio "one-way"	Aufstiegsanlagen Impianti di risalita "one-way"	Abstieg Discesa
Radroute Brenner – Bozen Ciclabile Brennero – Bolzano	Burgen / Klöster Castelli / Abbazie	Highlights
Radroute München – Venezia Ciclabile Monaco – Venezia	Asphaltpfade Radrouten Percorsi ciclabili asfaltati	Ausflugstipps Il nostro consiglio
Drauradweg / Ciclabile della Drava	Geschotterte Radrouten Percorsi ciclabili non asfaltati	Gut zu wissen Buono a sapersi
Via Claudia Augusta	Notrufnummer Numero d'emergenza	App SOS EU ALP
E-Bike Ladestationen Stazioni di ricarica E-bike	Distanz Distanza	
Bahnhof Stazione ferroviaria		

Weitere nützliche Informationen

Ulteriori informazioni

- Radrouten in Südtirol**
Ciclabili in Alto Adige
suedtirol.info/trekkingrad
- Radunterkünfte mit Qualitätszertifikat**
Alloggi certificati per ciclisti
suedtirol.info/radunterkuefte
- Radverleihe**
Noleggio bici
suedtirol.info/radverleih
- Auffüllstationen**
Trinkwasser
Dove riempire la borraccia
suedtirol.info/trinkwasser-stationen
- Mobilität vor Ort**
Mobilità in Alto Adige
suedtirolmobilita.info
- Faszinierende Fernradrouten**
durch Südtirol
Affascinanti ciclovie a lunga percorrenza attraverso l'Alto Adige
- Österreichische Bundesbahn**
Ferrovie Austriache
oebb.at

Weitere nützliche Informationen

Ulteriori informazioni

- Radrouten in Südtirol**
Ciclabili in Alto Adige
suedtirol.info/trekkingrad
- Radunterkünfte mit Qualitätszertifikat**
Alloggi certificati per ciclisti
suedtirol.info/radunterkuefte
- Radverleihe**
Noleggio bici
suedtirol.info/radverleih
- Auffüllstationen**
Trinkwasser
Dove riempire la borraccia
suedtirol.info/trinkwasser-stationen
- Mobilität vor Ort**
Mobilità in Alto Adige
suedtirolmobilita.info
- Faszinierende Fernradrouten**
durch Südtirol
Affascinanti ciclovie a lunga percorrenza attraverso l'Alto Adige
- Österreichische Bundesbahn**
Ferrovie Austriache
oebb.at
- Radroute München – Venezia**
Ciclabile Monaco – Venezia
muenchen-venezia.info
- Via Claudia Augusta**
viaclaudia.org
- Drauradweg**
Pista ciclabile della Drava
drauradweg.com
- Via Claudia Augusta**
viaclaudia.org
- Eurovelo 7**
de.eurovelo.com

1 Festung Franzensfeste

Fortè de Fortezza

2 Südtiroler Landesmuseum für Volkskunde

Museo provinciale degli usi e costumi

3 Naturparkhaus / Centro visite

Fanes-Sennes-Prags

4 Reinbach Wasserfälle

Cascate di Riva

5 Kinderwelt / Mondo Bimbi & MTB

Skill Area

6 Antholzer See

Lago di Anterselva

7 Spielgolf

Welsberg/Monguelfo

8 Kneipp Aktivpark mit Motorikpark

Parco del benessere Kneipp

9 Naturparkhaus Drei Zinnen

Centro visite del Parco Naturale Tre Cime

Mit dem Fahrrad durch Südtirol

Itinerari ciclistici in Alto Adige

- 1 Etschradroute entlang der Via Claudia Augusta und mit den Seitentälern / Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali
- 2 Etschradroute an der Via Claudia Augusta Auf 96 Kilometern vom Alpenhauptkamm bis in die quirlige Landeshauptstadt im Talkessel von Etsch und Eisack.
- 3 Radroute Brenner – Bozen und Teilstrecken der Etschradroute an der Via Claudia Augusta Auf 96 Kilometern vom Alpenhauptkamm bis in die quirlige Landeshauptstadt im Talkessel von Etsch und Eisack.
- 4 Radroute Brenner – Bozen und Teilstrecken der Etschradroute an der Via Claudia Augusta Auf 96 Kilometern vom Alpenhauptkamm bis in die quirlige Landeshauptstadt im Talkessel von Etsch und Eisack.
- 5 Etschradroute entlang der Via Claudia Augusta und mit den Seitentälern / Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali
- 6 Etschradroute an der Via Claudia Augusta Auf 96 Kilometern vom Alpenhauptkamm bis in die quirlige Landeshauptstadt im Talkessel von Etsch und Eisack.
- 7 Etschradroute entlang der Via Claudia Augusta und mit den Seitentälern / Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali
- 8 Etschradroute an der Via Claudia Augusta Auf 96 Kilometern vom Alpenhauptkamm bis in die quirlige Landeshauptstadt im Talkessel von Etsch und Eisack.
- 9 Etschradroute entlang der Via Claudia Augusta und mit den Seitentälern / Ciclabile dell'Adige lungo la Via Claudia Augusta e con le valli laterali

Herausgeber | Editore © DM Südtirol - Alto Adige / Alps Rechte vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr. | Tutti i diritti riservati. Salvo modifiche. Ausgabe | Edizione 2024. | Fotos | Foto DM Südtirol-Alto Adige/Alex Molting/Harald Wisthaler/Michael Köttersteiger/Alex Fiedl. | TV-Gesamt/Harald Wisthaler/Birnen. | Tourismus/Georg Profler. | Caserei Hermann Maria. | TV-San Vigilio/San Martin. | TV-Chang/Bronckis. | Touristik/Sand in Taufers. | Text | Text | vs Nocker. | Grafische Gestaltung | Progetto grafico | rotowild. | PanoramaKarte | Carta panoramica www.cornat.com. | Alle Rechte vorbehalten und display of its contents is strictly prohibited. | Druck | Stampa Alpina Druck