

# 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 NordicSki. 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 Sexter 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 Platzwiese mit beeindruckendem Blick auf die Bergwelt. Rund um das Langlaufstadion Nordic Arena in Toblach trainieren auf den homologierten 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 Langlaufpaß 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 NordicSki. 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 idilliche 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 solarare 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

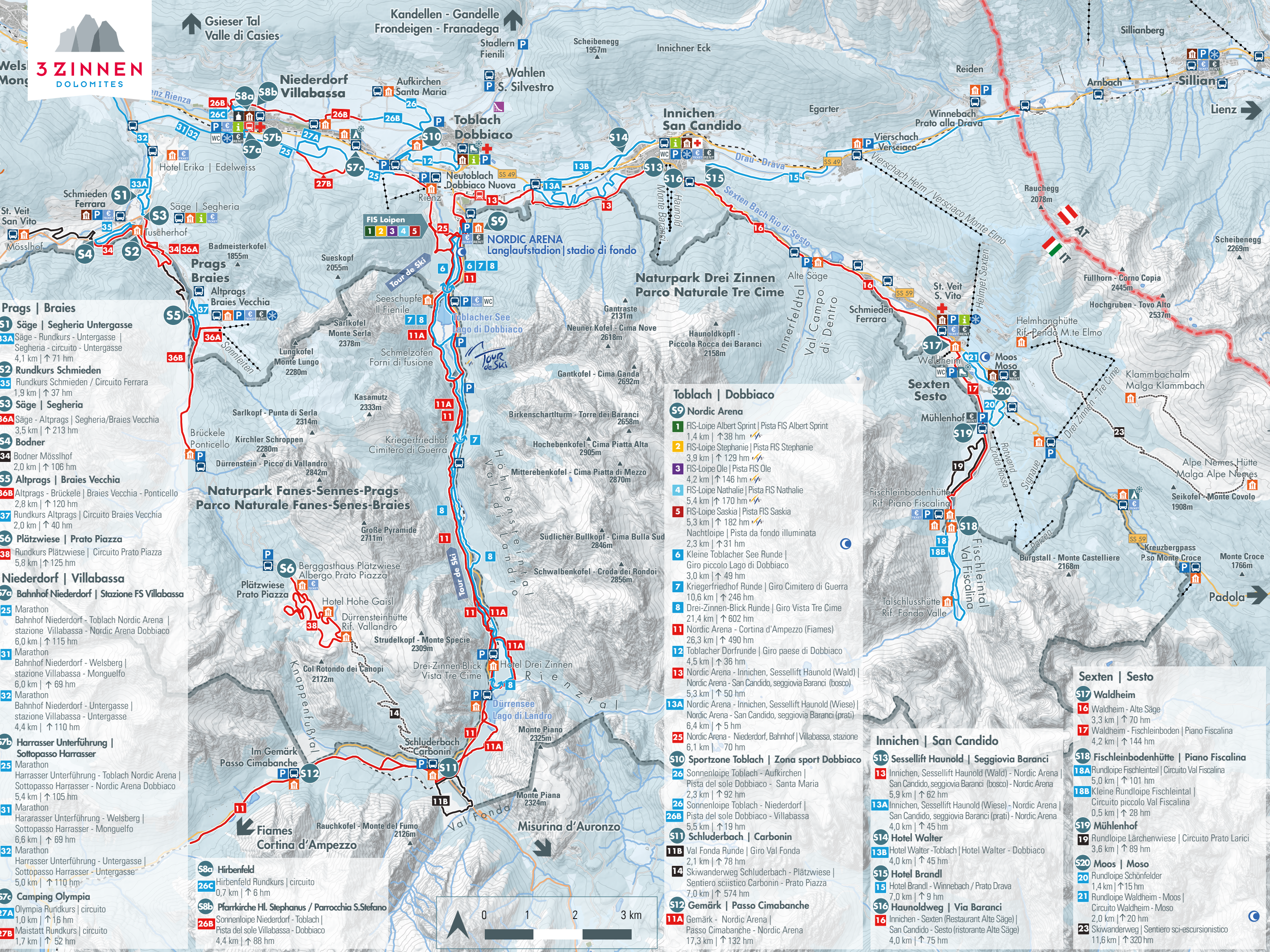
The 3 Zinnen Dolomites cross-country skiing region has the most extensive network of trails in Dolomiti NordicSki, with 200 kilometres of trails around Sexten/Sesto, Innichen/San Candido, Toblach/Dobbiaco, Niederdorf/Villabassa, Prags/Braies. From the scenically impressive trails in the idyllic side 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-altitude cross-country ski trail on Platzwiese 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.



**04**

3 ZINNEN DOLOMITES  
Tel. +39 0474 972 132  
www.drei-zinnen.info

ca. 200 km



| LANGLAUF-SCHULEN - 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.scuolasciscancandido.com                                                                           |                                                                                                               |
| Langlaufskischule Scuola Sci Fondo Snowsports 3 Zinnen                                             | Tel. +39 379 297 6046                                                                                      | www.snowsports3zinnen.com                                                                              |                                                                                                               |
| Langlauflehrerin Maestra Sci Fondo Comis Katia                                                     | Tel. +39 348 853 3102                                                                                      | katiacomis.ski@gmail.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                                                                                    |                                                                                                               |
| Taschler Sports & Rental                                                                           | Tel. +39 347 594 4167                                                                                      | www.taschler-sports.it                                                                                 |                                                                                                               |
| 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                                                                                  |                                                                                                               |
|                                                                                                    |                                                                                                            |                                                                                                        |                                                                                                               |
|  Sexten - Sesto |  Innichen - San Candido |  Toblach - Dobbiaco |  Niederdorf - Villabassa |
|                                                                                                    |                                                                                                            |                                                                                                        |  Prags - Braies          |

**Kostenlos unterwegs mit dem Südtirol Guest Pass Alto Adige** Mit dem Südtirol Guest Pass Alto Adige fahren Sie unbegrenzt mit den Skibusen 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 Südtirol Guest Pass Alto Adige erhalten Sie von Anfang Dezember bis Ende April kostenlos von Ihrem Gastgeber, sofern dieser Mitglied im örtlichen Tourismusverein ist.

**Mobilità gratuita con il Südtirol Guest Pass** **Alto Adige** Con il Südtirol Guest Pass Alto Adige 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 Südtirol Guest Pass** **Alto Adige** With the Südtirol Guest Pass Alto Adige 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/ Versciaco and the bus ride to Cortina are also included. You can obtain the Südtirol Guest Pass Alto Adige 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.

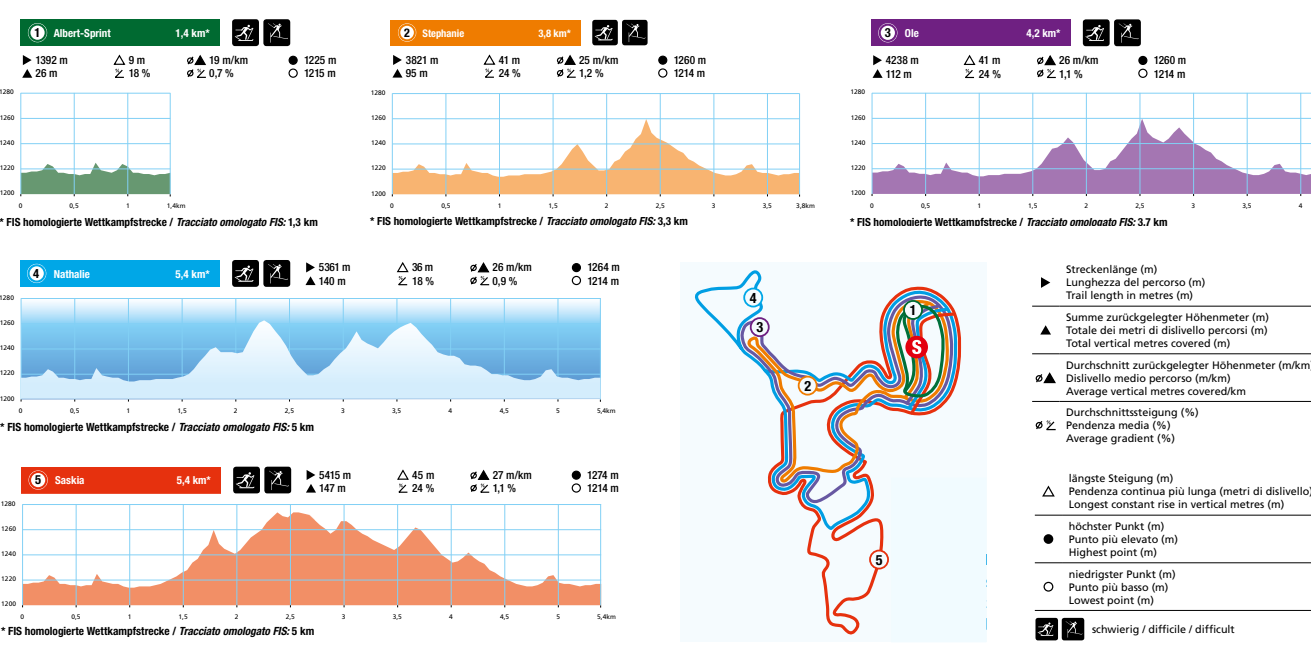


## NORDIC ARENA

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.).



| Streckenlänge (m)<br>Total length in metres (m)                                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Summe zurückgelegter Höhenmeter (m)<br>Total vertical metres covered (m)            |  |
| Durchschnitt zurückgelegter Höhenmeter (m/km)<br>Average vertical metres covered/km |  |
| Durchschnittssteigung (%)<br>Average gradient (%)                                   |  |
| Größte Steigung (m)<br>Longest constant rise in vertical metres (m)                 |  |
| Höchster Punkt (m)<br>Highest point (m)                                             |  |
| Niedrigster Punkt (m)<br>Lowest point (m)                                           |  |
| Schwierigkeitsgrad (m)<br>Difficulty (m)                                            |  |