



## MOBILER ZWISCHEN DREI REGIONEN

ist ein Gemeinschaftsprojekt von der Provinz Belluno, der Autonomen Provinz Bozen - Südtirol, dem Planungsverband 35 und dem Land Tirol, kofinanziert durch den Europäischen Fond für regionale Entwicklung - INTERREG IV A Italien Österreich.

WOZU? Grenzen sprengen - Grenzen auf der Landkarte und im Kopf. Um die Vielfalt von Landschaft, Kultur und Lebensart kennen zu lernen und sich einzulassen auf das Abenteuer, unbekannte Winkel zu entdecken.

WIE? Zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit Bus, Bahn und Seilbahn. Wer das Reisen liebt, und nicht nur das Ankommen, weiß die Dimension der Langsamkeit und Achtsamkeit zu schätzen, die eine sanfte Mobilität mit sich bringt: sich zurücklehnen, entspannen, staunen über bezaubernde Panoramen und dabei den eigenen Gedanken nachhängen, während der Fortbewegung und der Grenzüberschreitung. Das ist das Geheimnis des echten Urlaubs.

## MOBILER MIT BUS UND BAHN

Die Landschaft am Fenster eines Busses oder Zugwagens vorbeiziehen lassen und in einem komfortablen Sessel die Fahrt genießen. Der Nahverkehr mit Bus und Bahn verbindet sowohl die großen als auch die kleineren Ortschaften der drei Regionen Cadore/Comelico, Pustertal und Osttirol.

Vorteilskarten in **Südtirol:**  
[www.mobilcard.info](http://www.mobilcard.info)



Landesressort für Mobilität/Seehäuser  
Dipartimento provinciale alta mobilità

A CHE SCOPO? Oltrepassare i limiti, sconfinando in termini geografici e con la mente. Per imparare a conoscere varietà del paesaggio, cultura e stile di vita, e per avventurarsi in luoghi e angoli sconosciuti.

COME? A piedi, in bicicletta, con autobus, treno e funivia. Chi ama viaggiare, e non solo giungere a destinazione, sa apprezzare la lentezza e il livello di attenzione che comporta una mobilità leggera e sostenibile.

## MUOVERSI CON AUTOBUS O TRENO

Osservare il paesaggio che muta attraverso il finestrino di un autobus o treno, seduti in una comoda poltroncina ... i mezzi di trasporto pubblico collegano i centri più grandi e i paesini delle tre regioni Cadore/Comelico, Val Pusteria e Osttirol.

Il trasporto integrato in **Alto Adige** conviene:  
[www.mobilcard.info](http://www.mobilcard.info)



SMG



SMG



Osttirolwerbung



## MOBILER ZU FUSS

Die natürlichste und älteste Art des Reisens ist das Gehen. Sie verlangsamt unser Tempo und öffnet den Blick für die kleinen und großen Wunder der Natur. Das Gebiet bietet unzählige grenzüberschreitende Bergtouren im faszinierenden Reich der Dolomiten, mit dem Monte Pelmo und Croda da Lago, den zerklüfteten Kuppen der Cadini, den Drei Zinnen, den Sextener Dolomiten, den kargen Ampezzaner Dolomiten, dem Naturpark Fanes-Sennes-Prags. Anspruchsvoll, aber lohnend ist beispielsweise die vierstündige Wanderung über den Helmgipfel (2.433 m), der die Pustertaler Grenzgemeinden Sillian und Sexten verbindet.

Der hochalpine Themenweg mit Schautafeln wurde 2009 im Zeichen der Freundschaft errichtet und trägt die Bezeichnung „Heimatsteig“, auch weil er die Via Alpina und den Karnischen Friedensweg durchkreuzt. Ein öffentlicher Bus bringt die Wanderer wieder zurück zum jeweiligen Startort in der Nachbargemeinde.

Mehr Tipps für grenzüberschreitende Wanderungen:  
[www.alpintouren.com](http://www.alpintouren.com) und  
[www.magicoveneto.it/Belluno](http://www.magicoveneto.it/Belluno)  
[www.dolomiti.it](http://www.dolomiti.it)  
[www.fondazione-dolomitiunseco.org](http://www.fondazione-dolomitiunseco.org)

## MUOVERSI A PIEDI

Il modo di viaggiare più naturale e antico del mondo è il cammino. Camminare rallenta il ritmo della nostra vita e apre lo sguardo sulle piccole e grandi meraviglie della natura. Il territorio offre infinite possibilità escursionistiche: gite in montagna nell'affascinante regno "dell'arcipelago" delle Dolomiti formato da Pelmo e Croda da Lago, i frastagliati Cadini, Le Tre Cime, le candide Dolomiti di Sesto, le austere Dolomiti d'Ampezzo, le lunari Dolomiti di Fanes, Senes e Braies. Un esempio? L'escursione impegnativa (4 ore di cammino), ma davvero gratificante sull'Elmo (2.433 m), che collega il comune di Sesto (I) con il comune di Sillian (A).

Il percorso alpino con pannelli esplicativi è stato predisposto nel 2009 come pegno d'amicizia. Il sentiero riporta il nome "Heimatsteig" e incrocia sia la Via Alpina che il Sentiero della Pace che percorre le Alpi Carniche. La corsa in autobus sulla linea pubblica agevola il ritorno al punto di partenza, collegando i due comuni anche in questo comodo modo.

Ulteriori consigli per escursioni oltre confine:  
[www.alpintouren.com](http://www.alpintouren.com)  
[www.magicoveneto.it/Belluno](http://www.magicoveneto.it/Belluno)

## MOBILER MIT DEM FAHRRAD

Ob mit dem eigenen Drahtesel oder dem Leihrad, auf zwei Rädern lässt sich die Alpenregion genussvoll erschließen: entlang der Strecke radelnd betrachten, Halt machen, einkehren oder einen Besuch einplanen in Museen, Kirchen, Schlössern und Badln. Im Sommer zwischendurch auch eintauchen ins kühle Nass eines Freibads oder Badesees. Einer der schönsten Radwege Europas, der **Drauradweg** (366 km), befindet sich genau in diesem Grenzgebiet. Von Innichen oder Toblach bis Lienz und weiter ist er geeignet für Mountainbikes genauso wie für Rennräder. Auch radelnde Familien haben ihren Spaß an der schwungvollen Fortbewegung immer der Drau entlang, leicht bergab.

[www.osttirol.com/de/drauradweg/](http://www.osttirol.com/de/drauradweg/)  
Im Gegenzug führt der abwechslungsreiche **Pustertal Radweg** entlang der Rienz, von Toblach über Bruneck bis Mühlbach hinab und weiter. Auch dieser Radweg ist asphaltiert und eignet sich für jede Art von Radtourismus. Wer will kann den Rückweg jederzeit mit dem Zug oder Bus antreten. Da die Platzverfügbarkeit für Fahrräder in Bahn und Bus begrenzt ist, empfiehlt sich die Nutzung eines Leihfahrrads „Südtirol Rad“ mit Rückgabemöglichkeit entlang der Strecke. [www.suedtirolrad.it](http://www.suedtirolrad.it)  
Auf der ehemaligen Zugstrecke von Toblach über Cortina bis Calalzo führt der Radweg **„La lunga via delle Dolomiti“** Sie durchquert die Gegend mit den schönsten Dolomitengipfeln im UNESCO-Weltnaturerbe. In den Sommermonaten gibt es auf der Linienbusstrecke von Calalzo bis Toblach die Kombi-Möglichkeit „Bik'n Bus“, die Fahrzeiten sind abgestimmt auf die Bahnzeiten in Calalzo und Toblach. [www.dolomitibus.it](http://www.dolomitibus.it)  
Verleih und Rückgabestationen siehe Streckenplan.



## MUOVERSI IN BICICLETTA

Non importa se si viaggia con la propria bici o con una bici a noleggio. Fatto sta che muoversi su due ruote è un modo piacevole di conquistare la regione alpina: godersi il paesaggio pedalando, fermarsi per una pausa all'aperto o in una trattoria, visitare musei, chiese, castelli e terme, in estate fare un tuffo in piscina o in uno dei vicini laghi della regione. L'offerta di mobilità presente nelle tre regioni mette in collegamento uno dei più affascinanti sistemi di percorsi ciclabili d'Europa: **La pista ciclabile lungo la Drava** (366 km). Da San Candido o Dobbiaco fino a Lienz e oltre, si presta ottimamente per gite in mountain bike come in bici da corsa. Anche le famiglie si potranno divertire pedalando sul percorso lungo la Drava.

Con slancio in leggera discesa: [www.osttirol.com/it/drauradweg](http://www.osttirol.com/it/drauradweg)  
Chi si muove sulla **ciclopista della val Pusteria**, lo fa su un percorso lungo la Rienza, da Dobbiaco fino a Brunico o fino a Rio di Pusteria e oltre. Anche questo tratto è completamente asfaltato e quindi adatto a ogni tipo di ciclismo. Chi preferisce, può scegliere l'autobus o il treno per il ritorno, con partenza in ogni paese. Data la capacità limitata dei mezzi pubblici per il trasporto di biciclette si consiglia di noleggiare una "Bici Alto Adige", restituibile in vari punti lungo il percorso. [www.bici-altoadige.it](http://www.bici-altoadige.it)  
Sull'ex ferrovia Calalzo-Cortina-Dobbiaco si può percorrere la ciclabile "La lunga via delle Dolomiti" attraversando i più bei gruppi dolomitici nell'area riconosciuta patrimonio mondiale dall'Unesco. Nei mesi estivi è attivo il servizio di trasporto di biciclette con bus di linea "Bik'n Bus" da Calalzo a Dobbiaco. Le corse danno coincidenza con i treni a Calalzo e Dobbiaco. [www.dolomitibus.it](http://www.dolomitibus.it) - [www.infodolomiti.it](http://www.infodolomiti.it)  
Vedi piantina per i punti noleggio e riconsegna bici.

## UND IM WINTER?

Neben Schneeschuhwanderungen und Skitouren im Dreiregionen-Eck laden viele Radstrecken zum Langlaufen ein. Dasselbe gilt für alte Bahnstrecken wie die Verbindung der Dolomitenorte **Toblach-Cortina**. Auf der aufgelassenen Bahntrasse führt die 30 km-Loipe durch das malerische Höhlensteintal vorbei am Toblacher See, am Dürrensee und an den Drei Zinnen. Günstige Busverbindungen erlauben es selbst Anfängern, eine Teilstrecke auszuprobieren. **Transdolomiti**: grenzüberschreitend und bei Schönwetter mit Blick bis Venedig. Ein ausgedehntes 200 km-Loipennetz zwischen Osttirol und den Sextner Dolomiten bis nach Cortina ermöglicht unbeschwertes Loipen-Wandern mit Gepäcktransfer zum nächsten Hotel nach jeder Tagesetappe. Die **Pustertaler Langlauf-Safari** hingegen verbindet das Südtiroler Ahrntal mit dem Osttiroler Sillian. Überall sind die Schneeverhältnisse, Streckenführungen und Ausschilderungen optimal. Ein Großteil der Region gehört zum riesigen Verbund Dolomiti Superski, so dass in den Wintermonaten die verschiedenen Ortschaften mit Skibussen und Shuttle-Diensten verbunden sind. Wer es besonders abenteuerlich will, probiert ein Hundeschlitten-Rennen in Padola di Comelico oder in Auronzo. [www.superskidolomiti.com](http://www.superskidolomiti.com)  
[www.hochpustertal.com](http://www.hochpustertal.com)



## E D'INVERNO?

In questa regione tutta particolare, oltre alle ciaspolate e alle escursioni di scialpinismo, ci si può sbizzarrire scegliendo lo sci di fondo. In inverno molte piste ciclabili offrono lunghi tracciati interessanti. Lo stesso vale per la vecchia tratta ferroviaria che collegava i centri **Dobbiaco e Cortina d'Ampezzo**. Il percorso offre 30 km di pista nella suggestiva Val di Landro, costeggiando l'omonimo lago, il lago di Dobbiaco e le Tre Cime. Ottimi collegamenti autobus permettono anche ai principianti di mettersi alla prova su un tratto di pista. E poi c'è la **Transdolomiti**: 200 km di piste di fondo tra il Tirolo dell'Est, le Dolomiti di Sesto e Cortina, una fitta rete di percorsi sconfinanti, con una sorpresa per gli appassionati dello sci di fondo - la vista fino a Venezia, quando il cielo è limpido. Dopo ogni tappa giornaliera si può prenotare il trasporto del proprio bagaglio fino al prossimo hotel. Un altro percorso offre paesaggi memorabili, collegando la **Val Aurina in Alto Adige con Sillian nel Tirolo dell'Est**. Il tracciato è ben preparato e contrassegnato ovunque, la neve è garantita. Gran parte della regione è inserita all'interno del Comprensorio Dolomiti Superski, dove le varie località sono servite da bus denominati "salto" o "Skibus". Per emozioni insolite segnaliamo la possibilità di una corsa in slitta con cani a Padola di Comelico o in Auronzo. [www.superskidolomiti.com](http://www.superskidolomiti.com)  
[www.hochpustertal.com](http://www.hochpustertal.com)

## MOBILER, AUCH IM GAUMEN UND KOPF

Versuchen Sie herauszufinden, was casunziei, peta, was Schworzplentan Ribla, Tirschtlan und was Schlipfkrapfen und Ingsante Niggelen sind! Und vor allem: Kosten Sie diese Spezialitäten! Folgen Sie der Spur von Omas Küche im Belluno, im Südtiroler und im Osttiroler Pustertal und erheitern Sie sich an den sprachlichen Entdeckungen, die Sie nebenbei machen werden. Die kulinarische Vielfalt entschlüsseln Sie auch auf einer Tagestour, mit den entsprechenden Abstechern, beispielsweise bei einem zünftigen Tiroler Bauernfrühstück im Osttiroler Pustertal, bei hausgemachten gnocchetti im Comelico-Tal zu Mittag und bei einer Graukasuppe und Ziachkrapfn im Pusterer Terenten am Abend. Guten Appetit!



## MUOVERSI, USANDO LA TESTA E VIZIANDO IL PALATO

Un piccolo sforzo e scoprirete cosa sono casunziei e peta, cosa significhi Schworzplentan Ribla e Tirschtlan, cosa pensare di Schlipfkrapfen e Ingsante Niggelen! Ma soprattutto: assaggiate queste pietanze! Seguite le tracce lasciate da antiche ricette e tradizioni gastronomiche nel Bellunese, nella Val Pusteria altoatesina e austriaca, e divertitevi a pronunciare termini scioglilingua. Potrete scovare la varietà culinaria anche con un tour gastronomico a tappe, iniziando per esempio con una colazione contadina a regola d'arte nella Val Pusteria austriaca, per passare al pranzo con gnocchetti fatti in casa in Val Comelico e alla cena con zuppa di Graukas a Terento in Val Pusteria, e sempre lì, chiudendo la giornata con Ziachkrapfn. Buon appetito!



SMG



Provincia di Belluno - Foto DolomitiBus



Tourismusverband Osttirol



RMG/Gina Streit