

Running-Center

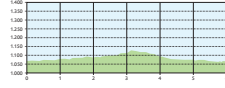


Rienzpromenade

Gesamtlänge - Lunghezza totale: 6,0 km
Höhenlage - Altitudine: 1083 - 1142 m
Höhendifferenz - Dislivello: 59 m
Gesamte Höhenmeter - Totale salite: 65 m
Streckenbelag: 50 % Waldweg - 50 % Wiesenweg in Asphalt
Tipo di terreno: 50 % sentiero nel bosco - 50 % sentiero tra i prati asfaltato
Gelände - Difficoltà: sehr leichte Steigungen - lievi salite
Wegbeschreibung: Leichte Laufstrecke und schöner Spazierweg am Rienzfluß und über die Welsberger Felder
Caratteristiche: bella passeggiata e circuito running lungo la riva della Rienza e attraverso i campi di Monguelfo.

Start/Ziel: Gerichtshaus. Von der Bahnhofstraße führt die Strecke über die Rienzpromenade, vorbei an den Holzbetrieben bis zum Fernheizwerk. Weiter bis zur Bahnunterführung, dann leicht steigend zum Forstgarten und, vorbei an schönen Gehöften, über den Wiesenweg zurück nach Welsberg.
Partenza/Arrivo: Piazza della Pretura. Dalla Via Stazione l'itinerario percorre la passeggiata lungo la Rienza, passando accanto alle aziende di legnami, fino alla centrale termica FWN, oltrepassa il sottopassaggio della ferrovia e prosegue poi in lieve salita fino al viaio. Superando pittoreschi masi, ritorna a Monguelfo attraverso i prati.

Streckenprofil - Tracciato:



Dolomiten
 HOTEL
 Welsberg/Monguelfo, Bahnhofstr./Via Stazione 13
 Tel. 0474 94 41 46, www.dolomitenhotel.it

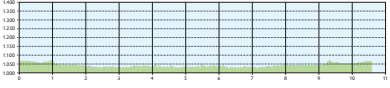


Biotop Rienza

Gesamtlänge - Lunghezza totale: 10,5 km
Höhenlage - Altitudine: 1052 - 1094 m
Höhendifferenz - Dislivello: 42 m
Gesamte Höhenmeter - Totale salite: 190 m
Streckenbelag: Fahrradweg, fast gänzlich in Schotter
Tipo di terreno: pista ciclabile, quasi interamente sterrata
Gelände - Difficoltà: leichtes Laufgelände mit leichten Steigungen
Wegbeschreibung: leichte Strecke am Pustertaler Fahrradweg
Caratteristiche: itinerario facile lungo la pista ciclabile della Val Pusteria

Start/Ziel: Gerichtshaus. Von der Bahnhofstraße führt die Route auf den Pustertaler Fahrradweg. An der Kläranlage Wasserfeld vorbei bis zum Biotop Rienza und weiter, dem Olinger Stausee entlang, bis zur Staumauer. Wendepunkt. Rückweg auf der selben Strecke.
Partenza/Arrivo: Piazza della Pretura. Dalla Via Stazione l'itinerario prosegue sulla pista ciclabile della Val Pusteria; passa accanto all'impianto di depurazione Wasserfeld, tocca il biotop Rienza e prosegue lungo il Lago di Valdoara fino alla diga, dove si gira e si torna indietro per lo stesso sentiero.

Streckenprofil - Tracciato:



HITZBERG
 Welsberg/Monguelfo, Hauptplatz/Piazza Centrale 1
 Tel. 0474 94 41 22, www.hitzberg.com

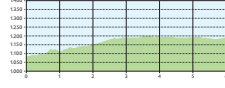


Pidig Bach

Gesamtlänge - Lunghezza totale: 9,2 km
Höhenlage - Altitudine: 1087 - 1200 m
Höhendifferenz - Dislivello: 113 m
Gesamte Höhenmeter - Totale salite: 235 m
Streckenbelag: 90 % Schotter und Wiesenweg - 10 % Asphalt
Tipo di terreno: 90 % sentiero sterrato tra i prati - 10 % asfalto
Gelände: leichte Steigungen, steiler Abstieg am Schloss Welsberg
Difficoltà: lievi salite, ripida discesa a Castel Welsberg
Wegbeschreibung: Mittelschwere Strecke entlang dem Pidigbach
Caratteristiche: itinerario di media difficoltà lungo il rio Pidig

Start/Ziel: Gerichtshaus. Am Musikpavillon vorbei zum Pidig Bach. Flussumwärts, Richtung Gesierer Tal, auf leicht steigendem Waldweg bis zum Brückenwirt. Hier über die Brücke und weiter, am Flussufer entlang, bis zum Schotterweg. Kurz darauf den Pidig Bach überqueren und auf dem Fahrradweg wieder talwärts bis Welsberg.
Partenza/Arrivo: Piazza della Pretura. Passando davanti al padiglione della musica, si raggiunge il rio Pidig e si sale verso la Val Casies, lungo un sentiero nel bosco, fino all'albergo Al Ponte. Si attraversa il ponte e si prosegue sulla riva del rio fino alla cava di ghiaia. Poco più sopra si riattraversa il rio Pidig e si riparte a Monguelfo sulla pista ciclabile.

Streckenprofil - Tracciato:



Wieses-Lamm
 Welsberg/Monguelfo, Hauptplatz/Piazza Centrale 1
 Tel. 0474 94 41 22, www.hotel-wieses-lamm.com

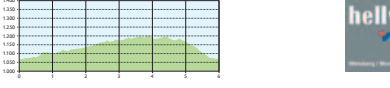


Große Schlossrunde

Gesamtlänge - Lunghezza totale: 6,0 km
Höhenlage - Altitudine: 1089 - 1213 m
Höhendifferenz - Dislivello: 124 m
Gesamte Höhenmeter - Totale salite: 203 m
Streckenbelag: 90% Schotter und Wiesenweg, 10% Asphalt
Tipo di terreno: 90% sterrato e sentiero tra i prati, 10% asfalto
Gelände: leichte Steigungen
Wegbeschreibung: lievi salite
Difficoltà: Mittelschwere Strecke rund um Schloss Welsberg
Caratteristiche: itinerario di media difficoltà intorno a Castel Welsberg

Start/Ziel: Gerichtshaus. Am Musikpavillon vorbei zum Pidig Bach. Flussumwärts, Richtung Gesierer Tal, auf leicht steigendem Waldweg bis zum Brückenwirt. Rechts wenden und, der Beschilderung folgend, zurück bis zum Schloss Welsberg. Hier geht es ziemlich steil bergab nach Welsberg zum Startplatz.
Partenza/Arrivo: Piazza della Pretura. Passando davanti al padiglione della musica, si raggiunge il rio Pidig e si sale verso la Val Casies, lungo un sentiero nel bosco in lieve salita, fino all'albergo Al Ponte. Si prende a destra e seguendo le indicazioni si ritorna a Castel Welsberg, da cui una ripida discesa riporta al punto di partenza a Monguelfo.

Streckenprofil - Tracciato:



hellweg
 Welsberg/Monguelfo, Hauptplatz/Piazza Centrale 1
 Tel. 0474 94 41 22, www.hellweg.com

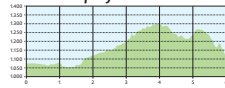


Lettner Hof - Gailer Hof

Gesamtlänge - Lunghezza totale: 7,1 km
Höhenlage - Altitudine: 1067 - 1297 m
Höhendifferenz - Dislivello: 230 m
Gesamte Höhenmeter - Totale salite: 391 m
Streckenbelag: 50 % Schotterweg, 40 % Waldweg, 10% Asphalt
Tipo di terreno: 50 % sterrato, 40 % sentiero nel bosco, 10% asfalto
Gelände: Sehr anspruchsvolles Laufgelände
Difficoltà: Terreno molto impegnativo
Wegbeschreibung: Schwere Strecke am Welsberger Berg mit schönen Waldtrails
Caratteristiche: itinerario difficile sul monte di Monguelfo con tratti nel bosco molto belli.

Start/Ziel: Gerichtshaus. Von der Bahnhofstraße führt die Strecke auf den Pustertaler Fahrradweg bis zur Kläranlage Wasserfeld. Von dort in schwierigem Anstieg zum Weiler Ried und weiter zum Lettner Hof. Auf dem Forstweg bergauf bis „Stall Baum“. Auf dem Waldweg weiter bis zum Gailer Hof und bergab über den „Kirchsteig“ zurück nach Welsberg.
Partenza/Arrivo: Piazza della Pretura. Dalla Via Stazione l'itinerario prosegue sulla pista ciclabile fino all'impianto di depurazione Wasserfeld; da lì una ripida salita porta all'abitato di Novale e più oltre al maso Lettner. Si sale lungo la strada forestale fino allo „Stall Baum“; poi si prende il sentiero nel bosco fino all'albergo Gailer Hof e da lì si ridiscende a Monguelfo lungo il sentiero Kirchsteig.

Streckenprofil - Tracciato:



Gailerhof
 Welsberg/Monguelfo, Hauptplatz/Piazza Centrale 1
 Tel. 0474 94 41 22, www.gailerhof.com

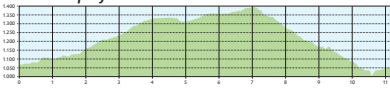


Unterrainer Berg

Gesamtlänge - Lunghezza totale: 16,3 km
Höhenlage - Altitudine: 1033 - 1397 m
Höhendifferenz - Dislivello: 364 m
Gesamte Höhenmeter - Totale salite: 544 m
Streckenbelag: 30 % Schotterweg - 70 % Asphaltstrasse - 30 % sterrato - 70 % asfalto
Gelände - Difficoltà: teils schwierige An- und Abstiege - in parte salite e discese ripide
Wegbeschreibung: Anspruchsvolle Strecke über Taisten und Unterrainer Berg
Caratteristiche: itinerario impegnativo per Tesido e il versante ovest della valle

Start/Ziel: Gerichtshaus. Am Musikpavillon vorbei zum Pidig Bach. Flussumwärts, Richtung Gesierer Tal, auf leicht steigendem Waldweg bis zur Gewerbezone „Am Anger“. Von dort steiler bergauf zur Ortschaft Taisten bis zum Hotel Alpenhof. Auf dem Höhenweg weiter, an den Unterrainer Höfen vorbei und, mit herrlichem Talblick, bergab zum Gashof Goste. Hier die Staatsstrasse überqueren und über die Brücke zum Pustertaler Fahrradweg. Auf diesem, dem Stausee entlang, zurück nach Welsberg.
Partenza/Arrivo: Piazza della Pretura. Passando davanti al padiglione della musica, si raggiunge il rio Pidig e si sale verso la Val Casies lungo un sentiero nel bosco in lieve salita, fino alla zona artigianale „Am Anger“, da lì si scende alla località di Tesido fino all'hotel Alpenhof. Si prosegue in quota fino ai masi Unterrainer (splendida vista sulla valle); da lì si scende all'albergo Alte Goste, dove si attraversa la strada statale e il ponte sottostante, raggiungendo la pista ciclabile, sulla quale si ritorna a Monguelfo costeggiando il lago.

Streckenprofil - Tracciato:



COMPUT
 Welsberg/Monguelfo, Hauptplatz/Piazza Centrale 1
 Tel. 0474 94 41 22, www.comput.com

