



1 Canazei - Campitello - Canazei



Partenza Start Start	Strèda del Piz (Scuola di sci ski school Skischule)	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	1h 30'
Arrivo Arrival Ziel	Strèda del Piz (Scuola di sci ski school Skischule)	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	asfalto / sterrato asphalt / dirt road Asphalt / Schotterstraße
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	facile easy leicht	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	30 m		
Lunghezza Length Länge	4,5 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.450 m slm asl ü.d.M.		

2 Canazei - Gries - Pian - Campitello - Canazei



Partenza Start Start	Strèda del Piz (Scuola di sci ski school Skischule)	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	2h
Arrivo Arrival Ziel	Strèda del Piz (Scuola di sci ski school Skischule)	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	asfalto / sterrato asphalt / dirt road Asphalt / Schotterstraße
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	medio medium mittel	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	43 m		
Lunghezza Length Länge	6 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.540 m slm asl ü.d.M.		

3 Canazei - Pian - Fraines - Campitello - Canazei



Partenza Start Start	Strèda del Piz (Scuola di sci ski school Skischule)	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	2h 30'
Arrivo Arrival Ziel	Strèda del Piz (Scuola di sci ski school Skischule)	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	asfalto / sterrato asphalt / dirt road Asphalt / Schotterstraße
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	medio medium mittel	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	130 m		
Lunghezza Length Länge	8,5 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.570 m slm asl ü.d.M.		

4 Canazei - Soraperra - Alba - Canazei



Partenza Start Start	Strèda del Piz (Scuola di sci ski school Skischule)	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	2h 30'
Arrivo Arrival Ziel	Strèda del Piz (Scuola di sci ski school Skischule)	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	asfalto / sterrato asphalt / dirt road Asphalt / Schotterstraße
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	difficile difficult schwer	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	213 m		
Lunghezza Length Länge	6,5 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.655 m slm asl ü.d.M.		

5 Penia - Pian Trevisan - Vera - Penia



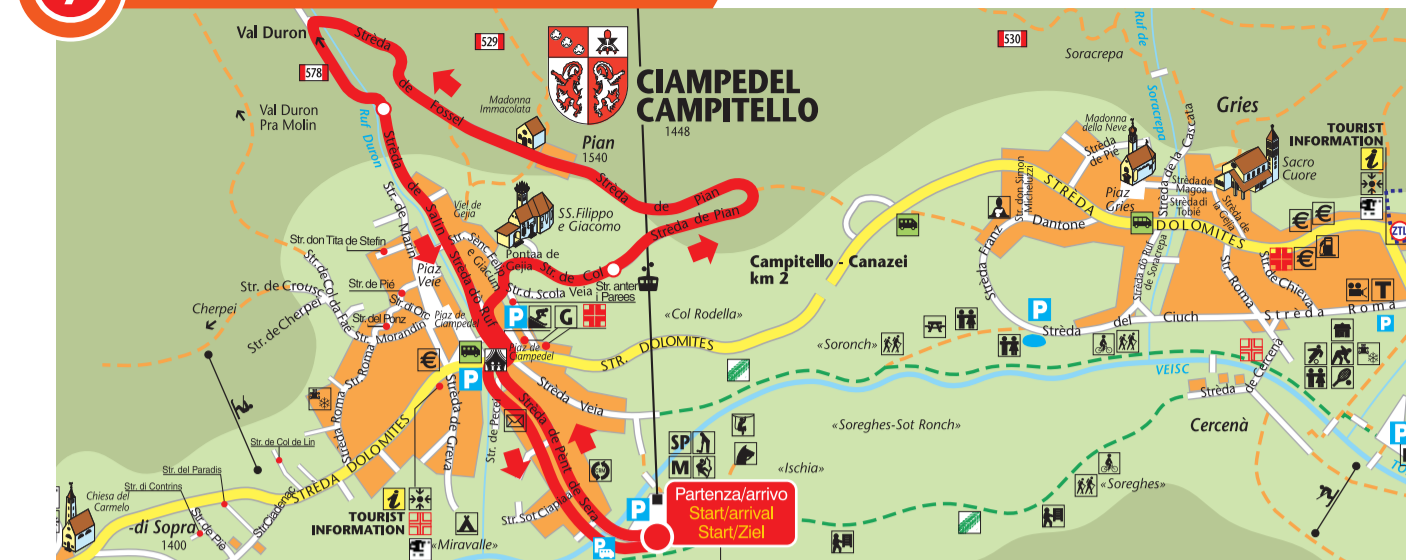
Partenza Start Start	Hotel Sonia	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	2h
Arrivo Arrival Ziel	Hotel Sonia	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	sterrato / asfalto dirt road / asphalt Schotterstraße / Asphalt
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	difficile difficult schwer	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	176 m		
Lunghezza Length Länge	5 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.666 m slm asl ü.d.M.		

6 Campitello - Canazei - Campitello



Partenza Start Start	Col Rodella funivia Col Rodella cable car Col Rodella Seilbahn	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	1h 30'
Arrivo Arrival Ziel	Col Rodella funivia Col Rodella cable car Col Rodella Seilbahn	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	asfalto / sterrato asphalt / dirt road Asphalt / Schotterstraße
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	facile easy leicht	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	30 m		
Lunghezza Length Länge	4,5 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.442 m slm asl ü.d.M.		

7 Campitello - Pian - Campitello



Partenza Start Start	Col Rodella funivia Col Rodella cable car Col Rodella Seilbahn	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	2h
Arrivo Arrival Ziel	Col Rodella funivia Col Rodella cable car Col Rodella Seilbahn	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	asfalto / sterrato asphalt / dirt road Asphalt / Schotterstraße
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	medio medium mittel	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	152 m		
Lunghezza Length Länge	6 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.540 m slm asl ü.d.M.		

8 Pozza - Pera - Pozza



Partenza Start Start	Piazza de Sèn Nicolò	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	1h 30'
Arrivo Arrival Ziel	Piazza de Sèn Nicolò	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	asfalto / sterrato asphalt / dirt road Asphalt / Schotterstraße
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	facile easy leicht	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	20 m		
Lunghezza Length Länge	3 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.330 m slm asl ü.d.M.		

9 Pozza - Malga Aloch - Pozza



Partenza Start Start	Piazza de Sèn Nicolò	Tempo di percorrenza Time Gehzeit	2h
Arrivo Arrival Ziel	Piazza de Sèn Nicolò	Tipi di fondo Terrain Streckenbeschaffenheit	asfalto / sterrato asphalt / dirt road Asphalt / Schotterstraße
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	medio medium mittel	quota m slm altitude m asl Höhe m ü.d.M.	
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	248 m		
Lunghezza Length Länge	5 Km		
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.578 m slm asl ü.d.M.		

AZIENDA PER IL TURISMO DELLA VAL DI FASSA

TRENTINO

VAL DI FASSA TOURIST GUIDE

L'APP UFFICIALE DELLA VAL DI FASSA SUL TUO SMARTPHONE

A PORTABLE TRAVEL GUIDE OF THE VAL DI FASSA

MOBILER URLAUBSFÜHRER DES VAL DI FASSA

IL FASCINO DELLE DOLOMITI THE FASCINATION OF THE DOLOMITES DIE FASCINATION DER DOLOMITEN

DIREZIONE MANAGEMENT DIREKTION

38032 CANAZEI (TN) PIAZZA DE COMUN, 39
TEL. +39 0462 609500
FAX +39 0462 602278
info@fassa.com
www.fassa.com

INFO

38032 ALBA DI CANAZEI (TN) STRÈDA DE COSTA, 258
TEL. +39 0462 609550
FAX +39 0462 600293
infoalba@fassa.com

38031 CAMPITELLO DI FASSA (TN) STRÈDA DOLOMITES, 48
TEL. +39 0462 609620
FAX +39 0462 750219
infocampitello@fassa.com

38032 CANAZEI (TN) PIAZZA DE MARCONI, 5
TEL. +39 0462 609650
FAX +39 0462 602502
infocanazei@fassa.com

38030 MAZZIN (TN) STRÈDA DE CAPITEL DEL MOIRO, 812
TEL. +39 0462 609550
FAX +39 0462 767361
infomazzin@fassa.com

BOOKING

38036 POZZA DI FASSA (TN) PIAZZA DE COMUN, 7
TEL. +39 0462 609666
FAX +39 0462 763717
infobooking@fassa.com

38035 MOENA (TN) PIAZZA DE NAVALGÈ, 4
TEL. +39 0462 609550
FAX +39 0462 574342
infoarena@fassa.com

38036 POZZA DI FASSA (TN) PIAZZA DE COMUN, 2
TEL. +39 0462 609620
FAX +39 0462 763717
infoozza@fassa.com

38030 SORAGA (TN) PIAZZA BEPO ROCH, 1
TEL. +39 0462 609150
FAX +39 0462 768461
infosoraga@fassa.com

38039 VIGÒ DI FASSA (TN) STRADA REZIA, 10
TEL. +39 0462 609170
FAX +39 0462 764677
infoviggo@fassa.com

NORDIC WALKING, GESTO NATURALE

Il Nordic Walking nasce come tendenza di camminata sportiva finalizzata al benessere e al relax, da praticare all'aperto.

Il Nordic Walking, consiste nel camminare lungo sentieri di montagna, prati o vallate, muniti di appositi bastoncini impiegando il 90% della muscolatura corporea e muovendo contemporaneamente gambe, braccia, busto, spalle e nuca.

Originariamente praticata dagli sciatori di fondo per gli allenamenti estivi, questa disciplina è cresciuta enormemente in questi ultimi anni poiché è un'attività dolce, che non affatica le articolazioni e che può essere praticata da chiunque ad ogni età, a contatto con la natura.

NORDIC WALKING, NATURAL MOVING

Nordic Walking began as a new outdoor walking discipline aimed at relaxation and fitness.

It consists on walking on mountain paths, fields and valleys, equipped with special poles to make 90% of the body's muscles move, simultaneously using one's arms, legs, chest, shoulders and neck.

Originally practised by cross-country skiers for summer training, this discipline has grown enormously in recent years because it is a low impact activity which does not stress one's body joints and can be practised by everybody, in deep contact with nature.

NORDIC WALKING, NATÜRLICHE BEWEGUNG

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart im Freien, bei der rund 90% der Körpermuskulatur beansprucht wird. Durch den Einsatz von Gehstöcken werden Arme und Oberkörper gestärkt und gleichzeitig die Fußgelenke entlastet.

Ursprünglich von Biathleten zu Trainingszwecken betrieben, hat das Nordic Walking in den letzten Jahren einen starken Aufwärtstrend erlebt, da es sich um eine sanfte Disziplin handelt, die das ganze Jahr über betrieben werden kann und sich für jedermann eignet.

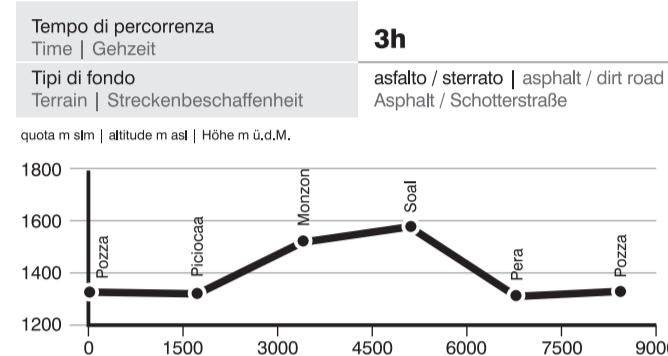
LEGENDA | PICTOGRAMS | ZEICHENERKLÄRUNG

- | | |
|---|--|
| Ufficio Turistico Information Info | Bike downhill |
| Municipio Town Hall Rathaus | Padiglione manifestazioni Events pavilion Veranstaltungspavillon |
| Fermata Bus Bus stop Bushaltestelle | Camping Campsite Campingplatz |
| Parcheggio per autobus Bus parking Busparkplatz | Parco giochi Children's playground Spielplatz |
| Parcheggio Parking Parkplatz | Cappella Chapel Kapelle |
| Banca Bank | Piscina Swimming-pool Hallenbad |
| Biblioteca Library Bibliothek | Pesca regolamentata Fishing with licence Recycling-Zentrum |
| Carabinieri Police Polizei | Maneeggio Horse riding Reitstall |
| Cinema Kino | Campo di calcio Football pitch Fußballplatz |
| Telefono Telephone Offenti, Telefon | Minigolf |
| Ufficio postale Post office Postamt | Gall |
| Farmacia Chemist's Apotheke | Tennis |
| Medico Doctor Arzt | Basket |
| Croce Bianca White Cross Weisses Kreuz | Asilo nido della neve Ski Kindergarten Tankestelle |
| Croce Rossa Italian Red Cross Ital. Rotes Kreuz | Pattinaggio su ghiaccio e a rotelle Ice- and roller-skating Eislauf- u. Rollschuhplatz |
| Distributore benzina Patrol-station Tankstelle | Palestra di arrampicata Climbing wall Kletterwand |
| Mercato Market Markt | Galleria Tunnel |
| Ufficio skipass Skipass Office Skipassbüro | Percorso sensoriale Sensory Trail Empfindungspfad |
| Scuola sci - Snowboard Ski - Snowboardschool Ski - Snowboardschule | Centro raccolta materiali Waste recycling centre Recycling-Zentrum |
| Casa delle Guide Alpine guides Bergführerbüro | Sport Check Point |
| Museo Ladino Ladinisches Museum Ladin Museum | Supermercato Supermarket |
| Palestra Gym Turnhalle | Bike Skill Park |
| Biliardo Billiards Billard | Ciclabile Cycling route Radweg |
| Bocce Bowls Bocca-Spiel | Centro congressi Congress centre Kongresszentrum |
| Pallavolo Volley-ball Volleyball | Parco Avventura Adventure Park Abenteuerpark |
| Pista ciclopedonale Cycling and pedestrian route Fahrrad - u. Fussgängerweg | Teatro parrocchiale Parish Theatre Theater |
| Scuola School Schule | Zona a traffico limitato Limited traffic zone Verkehrsbegrenzte |
| Oratorio Parish Hall Pfarlsaal | Facile Easy Leicht |
| Centro termale / Spa Thermen | Medio Medium Mittel |
| Area pic-nic Pic-nic area Picknickplatz | Difficile Difficult Schwer |
| Fontana Fountain Brunnen | |

10 Pozza - Pera - Monzon - Pozza



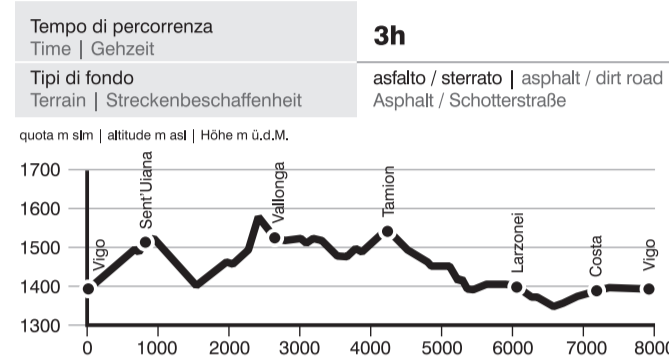
Partenza Start Start	Piazza de Sèn Nicolò
Arrivo Arrival Ziel	Piazza de Sèn Nicolò
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	difficile difficult schwer
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	246 m
Lunghezza Length Länge	8,5 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.576 m slm asl ü.d.M.



13 Vigo - Tamion - Vigo



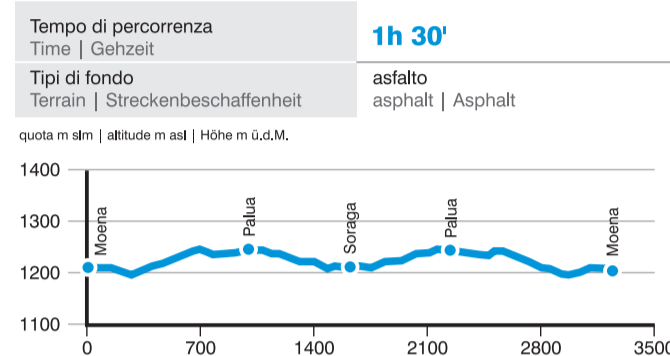
Partenza Start Start	Piaz de Vich
Arrivo Arrival Ziel	Piaz de Vich
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	difficile difficult schwer
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	283 m
Lunghezza Length Länge	8 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.573 m slm asl ü.d.M.



16 Moena - Palua - Moena



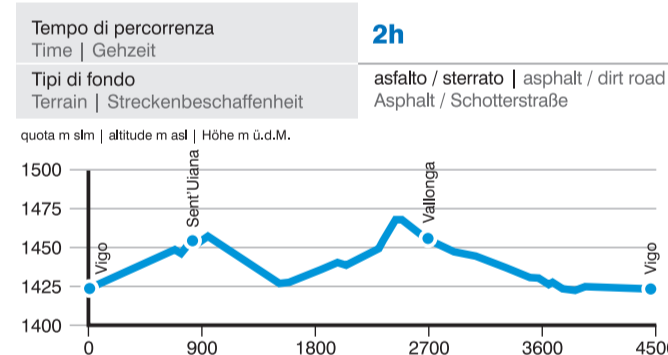
Partenza Start Start	Strada de Ischia
Arrivo Arrival Ziel	Strada de Ischia
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	facile easy leicht
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	47 m
Lunghezza Length Länge	3,2 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.241 m slm asl ü.d.M.



11 Vigo - Vallonga - Vigo



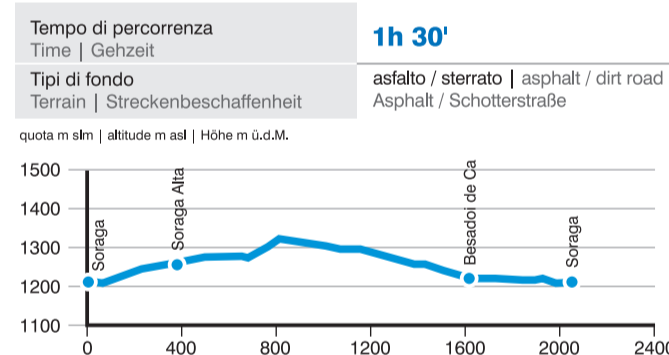
Partenza Start Start	Piaz de Vich
Arrivo Arrival Ziel	Piaz de Vich
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	facile easy leicht
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	175 m
Lunghezza Length Länge	4,5 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.570 m slm asl ü.d.M.



14 Soraga - «Percorso Natura»



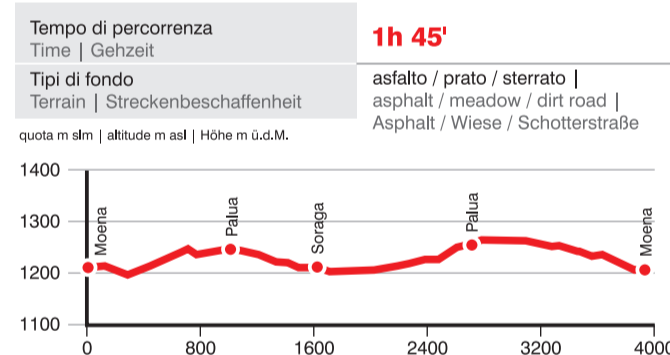
Partenza Start Start	Parco giochi playground Spielplatz
Arrivo Arrival Ziel	Parco giochi playground Spielplatz
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	facile easy leicht
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	130 m
Lunghezza Length Länge	2 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.324 m slm asl ü.d.M.



17 Moena - Soraga - Moena



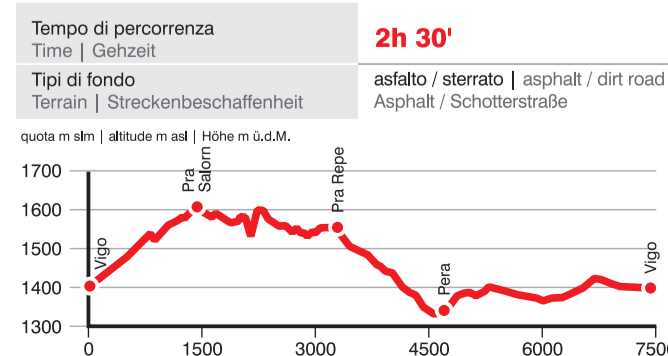
Partenza Start Start	Strada de Ischia
Arrivo Arrival Ziel	Strada de Ischia
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	medio medium mittel
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	62 m
Lunghezza Length Länge	4 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.256 m slm asl ü.d.M.



12 Vigo - Pozza - Vigo



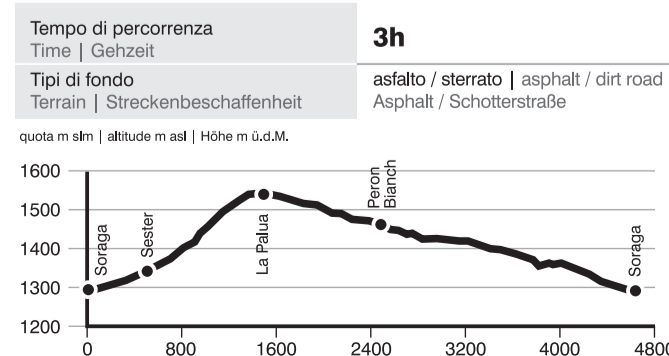
Partenza Start Start	Piaz de Vich
Arrivo Arrival Ziel	Piaz de Vich
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	medio medium mittel
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	269 m
Lunghezza Length Länge	7,5 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.598 m slm asl ü.d.M.



15 Soraga - La Palua - Soraga



Partenza Start Start	Strada Dolomites
Arrivo Arrival Ziel	Strada Dolomites
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	difficile difficult schwer
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	315 m
Lunghezza Length Länge	4,6 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.522 m slm asl ü.d.M.



18 Moena - Medil - Moena



Partenza Start Start	Campo sportivo sports ground Sportplatz
Arrivo Arrival Ziel	Campo sportivo sports ground Sportplatz
Grado di difficoltà Difficulty Schwierigkeitsgrad	difficile difficult schwer
Dislivello Difference of level Höhenunterschied	220 m
Lunghezza Length Länge	6 Km
Punto più alto Highest point Höchster Punkt	1.363 m slm asl ü.d.M.

