



# CROSS-COUNTRY SKIING LANGLAUFLOIPEN PISTE DI FONDO VAL DI FASSA



LAZIENDA PER IL TURISMO DELLA VAL DI FASSA

**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

Download on the App Store | Get it on Google Play

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

**DIREZIONE MANAGEMENT DIRECTION**

38032 CANAZEI (TN) STRADA ROMA, 36 TEL. +39 0462 609500 FAX +39 0462 602278 info@fassa.com www.fassa.com

**BOOKING**

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

**INFO**

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

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

38032 CANAZEI (TN) PIAZZA G. MARCONI, 5 TEL. +39 0462 609600 FAX +39 0462 602502 info@canazei@fassa.com

38030 MAZZIN (TN) STRADA DE CAPITEL DEL MORO, 812 TEL. +39 0462 609650 FAX +39 0462 767361 info@mazzin@fassa.com

38035 MOENA (TN) PIAZZA DE NAVALGE, 4 TEL. +39 0462 609770 FAX +39 0462 574342 info@moena@fassa.com

38030 SORAGA DI FASSA (TN) PIAZZA BEPO ROCH, 1 TEL. +39 0462 609750 FAX +39 0462 768461 info@soraga@fassa.com

38039 VIGO DI FASSA (TN) STRADA REZIA, 10 TEL. +39 0462 609700 FAX +39 0462 764877 info@vigo@fassa.com

**MAZZIN**  
Fassa Ski Bike  
Strada Antermeoa, 8  
Campestrin  
Tel. +39 338 3460374  
info@fassaskibike.com  
www.fassaskibike.com

**POZZA DI FASSA**  
Gross Sport  
Strada Madonna de l'Alut, 2  
Pozza di Fassa  
Tel. +39 0462 763373  
info@grossport.it  
www.grossport.it

**VIGO DI FASSA**  
Tony Sport  
Strada Rezia, 11  
Tel. +39 0462 763275  
info@tonysport.it  
www.tonysport.it

**Sport Lucy**  
Loc. Passo di Costalunga/Carrezza  
Tel. +39 0471 612162  
info@sportlucy.it  
www.sportlucy.it

**SORAGA**  
Sport Brunel  
Piazza Cioch, 29  
Tel. +39 0462 768363  
snowcece@yahoo.it  
www.snowcece.com

**MOENA**  
Sport Navalge  
Piazz de Navalge, 1  
Tel. +39 0462 573050  
info@sportnavalge.it  
www.sportnavalge.it

**Mambo**  
Striba Dolomites, 20  
Strada Dolomites, 20  
Tel. +39 388 0453037  
info@mamboskirent.com  
www.mamboskirent.com

**Scuola Ski Canazei Marmolata**  
Striba del Plz, 12  
Canazei  
Tel. +39 0462 601211  
info@scuolascicanazei.com  
www.scuolascicanazei.com

**Scuola Ski Vajollet**  
Piazza de Sen Nicolò, 3  
Pozza di Fassa  
Tel. +39 0462 763309  
info@vajollet.it  
www.vajollet.it

**Centro Fondo Alochet**  
info: Ufficio Turistico Moena  
Tel. +39 0462 609770  
info@moena@fassa.com

**NOLEGGI SCI DI FONDO**  
CROSS-COUNTRY SKI RENTALS  
LANGLAUFKIVERLEIHEN

**CANAZEI**  
La Zondra  
Strada de Ciampac, 27  
Tel. +39 0462 601119  
info@noleggiolazondra.com  
www.noleggiolazondra.com

**Northland**  
Striba del Plz, 15  
Tel. +39 0462 601656  
rent@northlandski.com  
www.northlandski.com

**Ski Paolo Noleggio Sport**  
Striba de Contin, 18  
Alba di Canazei  
Tel. +39 0462 601331  
info@skipaolo.it  
www.skipaolo.it

**CAMPITELLO**  
Euroski Center  
Piazz de Campedel, 24  
Tel. +39 338 3293620  
fave27@hotmail.com  
www.euroskicenter.com

**Fassa Ski Bike**  
Striba de Pent de Sera, 10  
Tel. +39 0462 750145  
info@fassaskibike.com  
www.fassaskibike.com

**Mambo**  
Striba Dolomites, 20  
Strada Dolomites, 20  
Tel. +39 388 0453037  
info@mamboskirent.com  
www.mamboskirent.com

**Scouting 2000**  
Striba de Pent de Sera, 7  
Tel. +39 0462 750380  
scouting2000@scouting.it  
http://scouting2000@leggio.fassa.com

**Canazei - Centro Fondo Alochet**

Partenza / Arrivo	«Centro Fondo Alochet»
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	5 Km
Length   Länge	
Dislivello	125 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.840 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Alochet - Centro Fondo Alochet**

Partenza / Arrivo	«Centro Fondo Alochet»
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	1,9 Km
Length   Länge	
Dislivello	60 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.800 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Campo d'Orso - Centro Fondo Alochet**

Partenza / Arrivo	«Centro Fondo Alochet»
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	10 Km
Length   Länge	
Dislivello	380 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.919 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Campo Scuola Alochet - Centro Fondo Alochet**

Partenza / Arrivo	«Centro Fondo Alochet»
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	800 m
Length   Länge	
Dislivello	10 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.770 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Ciancoal**

Partenza / Arrivo	Pozza / Pera
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	4,5 Km
Length   Länge	
Dislivello	70 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.350 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Mazzin - Campitello - Mazzin**

Partenza / Arrivo	Mazzin
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	14 Km
Length   Länge	
Dislivello	65 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.410 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Rodolon**

Partenza / Arrivo	Campestrin
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	2,5 Km
Length   Länge	
Dislivello	5 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.370 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Soreghes - Sot Ronch**

Partenza / Arrivo	Canazei - Cerenà Campitello Ischia
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	6 Km
Length   Länge	
Dislivello	150 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.435 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Ciasates**

Partenza / Arrivo	Canazei Ciasates
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	1,5 Km
Length   Länge	
Dislivello	30 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.435 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Campo Scuola Ciasates**

Partenza / Arrivo	Canazei - Ciasates
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	250 m
Length   Länge	
Dislivello	30 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.435 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**Campo Scuola Campitello**

Partenza / Arrivo	Campitello
Start / Arrival   Start / Ziel	
Lunghezza	300 m
Length   Länge	
Dislivello	30 m
Difference of level   Höhenunterschied	
Punto più alto	1.435 m slm   asl   ü.d.M.
Highest point   Höchster Punkt	

**LEGENDA KEY ZEICHENERKLÄRUNG**

- Ufficio Turistico / Info
- Farmata Skibus / Ski bus stop / Skibushaltestelle
- Ufficio Skipass / Skipassbüro
- Scuola sci fondo / Cross-country ski school / Langlaufskischule
- Noleggio sci fondo / Cross-country ski rental / Langlaufskiverleih
- Possibilità di ristoro in paese / Refreshment sports in town / Raststätte im Ort
- Ristoro con apertura invernale / Winter opening / Winteröffnung
- Ristoro con apertura solo estiva / Summer opening / Sommeröffnung
- Parceggi / Parking
- Parco giochi / Children's playground / Spielplatz
- Parco giochi sulla neve / Playground on the snow / Spielplatz im Schnee
- Innevamento artificiale / Snowmaking system / Kunstschnee
- Pista illuminata / Enlightened piste / Beleuchtete Piste
- Piscina / Swimming-pool / Hallenbad
- Rifugio con apertura invernale / Winter opening / Winteröffnung
- Rifugio con apertura estiva / Summer opening / Sommeröffnung
- Hotel

# LE REGOLE DI CONDOTTA SULLE PISTE DI FONDO

- Rispettare gli altri.** Ogni fondista si deve comportare in modo tale da non mettere in pericolo altri sciatori e specialmente i meno preparati.
- Rispettare la segnaletica.** Il fondista deve rispettare la delimitazione della pista e la segnaletica. Su binari deve seguire il senso di marcia e la direzione indicata.
- La traccia da seguire.** Se la pista è battuta a più binari, lo sciatore deve utilizzare la pista a destra. Nel caso di gruppi, procedere sempre in fila sulla pista di destra.
- Sorpasso.** Lo sciatore che precede non è tenuto a dare pista, tuttavia deve lasciare il passo al fondista più veloce ogni qualvolta ritenga di poterlo fare senza pericolo. Il sorpasso può essere effettuato sia a destra che a sinistra su una traccia libera, o fuori pista, avvertendo a voce lo sciatore che precede ma senza creare pericolo per gli altri.
- Incrocio.** In caso di percorso a traccia semplice e doppio senso di marcia, per evitare l'incrocio, entrambi gli sciatori debbono liberare la pista portandosi alla propria destra. Su pendii dare la precedenza allo sciatore che scende. Tenere sempre i bastoncini accostati al corpo per evitare difficoltà nelle manovre.
- Padronanza della velocità e del comportamento.** Ogni fondista, specie nella discesa, deve adattare la sua velocità e il suo comportamento alle proprie condizioni, nonchè alle condizioni della neve, del tempo, della visibilità e dell'affollamento sulla pista. Tenere sempre una distanza di sicurezza con lo sciatore che precede.
- Sosta e caduta.** La sosta deve essere effettuata fuori dai binari e dalla pista. Lo sciatore, in caso di caduta, deve lasciare libera la pista il più presto possibile spostandosi dalla traccia.
- Soccorso in caso di infortunio in pista.** In caso di incidente portare sempre soccorso.
- Identificazione.** Chiunque sia coinvolto in un incidente o ne sia testimone è tenuto a dare le proprie generalità.
- Rispetto dell'ambiente e delle piste.** Il fondista educato non abbandona mai rifiuti sulla pista e non danneggia l'ambiente. La traccia non deve essere rovinata, camminando senza sci, con sci da discesa, con slitte o altri mezzi.
- Gara in corso.** Se sul percorso è in svolgimento una competizione organizzata, lasciare libera la pista fino al termine della gara.

# THE RULES OF GOOD BEHAVIOUR FOR CROSS-COUNTRY SKIERS

- Respect other skiers.** You must behave so as not to jeopardise the safety of other skiers, especially the less experienced ones.
- Respect the signs.** You must stay within the borders of the track and respect the signs. When skiing on the track you must follow the sense of direction indicated.
- The track to follow.** If the beaten piste has several tracks, you must use the one furthest on your right. In a group, you should always move in a queue along the track on the right.
- Overtaking.** The skier in front is not obliged to give way. However, you should let faster skiers overtake you whenever you think it is possible without any danger. It is possible to overtake both on the right and on the left on a free track, or on fresh snow, but you must always warn the skier in front, again without causing any danger for other skiers.
- Crossing.** In a two-way single-track piste, both skier must free the track by moving to the his/her right. On slopes, the skier going down must be given way. Always keep the sticks close to your body so as to avoid any problem during manoeuvring.
- Control of speed and behaviour.** Especially when going down a slope, you must adjust your own speed and behaviour to your technical skills as well as to the snow conditions, the weather, the visibility and the number of skiers on the track. You should always keep a certain safety distance with the skier in front of you.
- Stop and the fall-down.** When you want to stop, you should do it outside the track and the piste. After falling down, you must clear the tracks as soon as possible.
- Rescue in case of accident on the track.** In case of accident, all skiers should always rescue the victim of the accident.
- Identification.** Anyone involved in or witnessing an accident should provide his/her personal data.
- Respect the environment and the tracks.** A well-behaved cross-country skier never leaves litter on the track nor does he/she damage the environment. The track must not be damaged either by walking without skis on, or with skis, sledges or anything else.
- During the race.** If an official race is taking place on the track, you should leave the track free until the end of the contest.

# DIE VERHALTENREGELN AUF DEN LANGLAUFPISTEN

- Andere respektieren.** Jeder Langläufer sollte sich so verhalten, das kein anderer Skifahrer, besonders die Anfänger, nicht gefährdet werden.
- Die Hinweisschilder respektieren.** Der Langläufer muss die Abgrenzungen und die Hinweisschilder respektieren. Auf den Loipen muss die Laufrichtung beachtet werden.
- Der Piste folgen.** Sollten mehrere Pisten gespurt sein, muss der Langläufer die rechts liegende Piste benutzen. Auch Gruppen müssen immer die rechte Piste benutzen.
- Überholen.** Der vorausgehende Langläufer muss nicht die Piste freimachen, er sollte jedoch den schneller fahrenden Läufer, wann immer es nicht gefährlich ist, vorbeilassen. Das Überholen kann auf der linken und rechten Seite auf einer freien Spur stattfinden, oder ausserhalb der Piste, dabei muss der vorausgehende Läufer mit lauter Stimme aufmerksam gemacht werden, immer wieder darauf achtend, dass keine Gefahrensituation auftreten kann.
- Kreuzung.** Bei einer einfachen Spur oder einer doppelten Marschrichtung, müssen beide Läufer die Piste freimachen und sich auf ihre rechte Seite bringen. Auf Abfahrten hat der herunterfahrende Läufer die Vorfahrt. Die Stöcke müssen immer nahe am Körper gehalten werden, um Schwierigkeiten bei evtl. Überholmanövern zu vermeiden.
- Beherrschung der Geschwindigkeit und des Verhaltens.** Jeder Langläufer muss, besonders in der Abfahrt, sein Verhalten und seine technischen Kapazitäten je nach Schneelage, Witterungs- und Sichtverhältnissen und überfüllten Pisten unter Kontrolle haben. Es sollte immer ein Sicherheitsabstand zu dem vorausfahrenden Skifahrer eingehalten werden.
- Halt oder Sturz.** Der Halt muss ausserhalb der Loipe und der Piste stattfinden. Der Langläufer muss bei einem Sturz die Piste so schnell wie möglich freimachen und sich so schnell wie möglich aus der Loipe entfernen.
- Erste Hilfe im Falle eines Unfalles auf der Piste.** Bei einem Unfall sollte immer Erste Hilfe geleistet werden.
- Identifizierung.** Jeder der in einen Unfall verwickelt ist, muss seine Personalien angeben.
- Respekt gegenüber der Umwelt und den Pisten.** Der gut erzogene Langläufer lässt nie seinen Abfall auf der Piste liegen und schadet nicht der Umwelt. Die Spur darf nicht durch Belaufen der Piste ohne Ski, mit Abfahrtskijern, Schlitten oder anderen Fahrzeugen beschädigt werden.
- Dauer eines Wettkampfes.** Während ein Wettkampf auf der Piste stattfindet, muss die Piste bis zum Schluss des Wettkampfes freigehalten werden.

# GRADO DI DIFFICOLTÀ DIFFICULTY SCHWIERIGKEIT

- Campo scuola / Training rink / Übungsring
- Facile / Easy / Leicht
- Medio / Medium / Mittelschwer
- Difficile / Difficult / Schwer

# LA MARCIALONGA WWW.MARCIALONGA.IT

La Marcialonga di Fiemme e Fassa, competizione storica internazionale di sci di fondo che si svolge ogni anno l'ultima domenica di gennaio, ha incentivato lo sviluppo e il consolidamento di questa disciplina in Val di Fassa. Sono migliaia gli appassionati di questo sport che giungono da ogni parte del mondo per prendere parte a quest'appuntamento ormai immancabile con lo sci di fondo.

The "Marcialonga di Fiemme e Fassa", international historic cross-country ski competition that takes place every year on the last Sunday of January, has helped this sporting activity to develop and increase in Val di Fassa. Thousands are the cross-country ski enthusiasts who reach Val di Fassa from all over the world to take part to this unmissable sporting appointment.

Die Marcialonga des Fiemme- und Val di Fassa, der mittlerweile historische Langlaufwettbewerb, der wie in jedem Jahr am letzten Januarsonntag stattfindet, hat die Entwicklung dieser Sportart im Val di Fassa angekurbelt und verfestigt. Tausend Sportbegeisterte aus aller Welt kommen, um Teil dieser nicht zu verpassenden Langlaufveranstaltung zu sein.

La parte tratteggiata del percorso è agibile soltanto in occasione della Marcialonga.

The dotted part of the track is only practicable on occasion of the Marcialonga.

Der gestrichelte Teil der Loipe ist nur anlässlich der Marcialonga benutzbar.

Partenza / Arrivo Start / Arrivée Start / Ziel	Moena / Cavalese
Lunghezza / Length / Länge	70 Km
Differenza di livello / Difference of level / Höhenunterschied	600 m
Punto più alto / Highest point / Höchste Stelle	1.470 m slm / asl / üdM

