

1 Badia (Ufficio Turistico) » La Villa (Ufficio Turistico) e ritorno

Partendo da Badia si raggiunge il sentiero che costeggia il fiume Gadera, per un percorso in leggera salita, immersi nella quiete della natura e con il Sas dla Crusc a vigilare sul nostro allenamento. Per raggiungere il paese di La Villa la strada si fa un po' più ripida, per sollecitare un pochino la prestazione.

Badia (Tourist Office) » La Villa (Tourist Office) and back

Leaving from Badia, you can reach the trail that runs alongside the Gadera river, providing a slightly uphill route immersed in the peace and quiet of nature, with the Sas dla Crusc mountain range watching over you as you exercise. To reach the village of La Villa, the road becomes a little steeper, pushing your performance that little bit further.

2 La Villa (Ufficio Turistico) » Corvara (Ufficio Turistico) e ritorno

Il sentiero che costeggia il fiume da La Villa a Corvara è il terreno ideale per una sessione di jogging. Costantemente in lieve e regolare ascesa, il percorso si presta ad ogni grado di allenamento, con una variante un po' più impegnativa appena dopo il campo sportivo di La Villa.

La Villa (Tourist Office) » Corvara (Tourist Office) and back

The trail that runs alongside the river from La Villa to Corvara is ideal for jogging. This route has a steady and even ascent throughout and is suitable for all levels of training, with a slightly more challenging alternative just after the sports field in La Villa.

3 La Villa (Ufficio Turistico) » San Cassiano (Ufficio Turistico) e ritorno

Dall'ufficio turistico si raggiunge, dopo una breve discesa, la località Altin, dove inizia il sentiero per San Cassiano. Un percorso più impegnativo rispetto alla deviazione per Badia o per Corvara, qui le salite sono più accentuate ed i continui saliscendi sollecitano il fisico. Lo scenario è suggestivo, percorrendo il sentiero degli artisti "Tru di Artisc'".

La Villa (Tourist Office) » San Cassiano (Tourist Office) and back

From the tourist office, after a short descent, you can reach the small town of Altin, where the trail leading to San Cassiano begins. This route is more demanding compared to the ones heading for Badia or Corvara, as the ascents are steeper and the continuous ups and downs really put your body to the test. The setting is very picturesque, following the artists' path "Tru di Artisc'".

4 Corvara (Ufficio Turistico) » Colfosco (Cascate del Pisciadú) e ritorno

Dal centro di Corvara si raggiunge il sentiero che dalla zona Boé sale verso Colfosco. Il percorso si fa subito in salita, per raggiungere prima un tratto pianeggiante ed una nuova ascesa che porta al cospetto delle cascate del Pisciadú. Il sentiero è emozionante e richiede una buona preparazione.

**Corvara (Tourist Office) »
Colfosco (Pisciadú waterfalls) and back**
From the centre of Corvara, you can reach the trail that climbs from the Boé area up to Colfosco. The route immediately begins with an ascent, first reaching a flat stretch before climbing again, bringing you out in front of the Pisciadú waterfalls. This is an exciting route that requires appropriate training beforehand.

5 La Villa (Chiesa) » Lago Lech da Sompunt e ritorno

Il percorso è pianeggiante, con qualche leggero saliscendi ed un panorama spettacolare verso il Sas dla Crusc ed il Lavarela. Il sentiero è l'ideale per una sessione di jogging rilassante e rigenerante. Per i più preparati è possibile proseguire verso Badia, con salite e discese più impegnative.

La Villa (Church) » Lech da Sompunt lake and back

This route is flat with a few slight ups and downs along the way and spectacular views across the Sas dla Crusc and Lavarela mountain ranges. The route is ideal for relaxing and rejuvenating jogging sessions. For the fitter among you, it is also possible to continue on towards Badia, with more demanding climbs and descents.

6 Anello Badia (Ufficio Turistico) » La Villa » Oies

Per i più allenati, l'anello che parte da Badia ed arrivando a La Villa sale in direzione Cianins e Oies, è un percorso da provare. Il sentiero fino a La Villa sale regolarmente, seguito poi da una salita più ripida che porta al Maso Cianins. Con la maestosità del Sas dla Crusc quale cornice, si raggiunge poi la stupenda località di Oies, luogo natale del Santo Giuseppe Freinademetz, per riscendere poi grazie ad un caratteristico sentiero verso Badia.

Badia (Tourist Office) » La Villa » Oies circuit

For the fitter among you, the circuit that leaves from Badia and, after arriving into La Villa, climbs in the direction of Cianins and Oies, is a route not to be missed. The trail up to La Villa climbs steadily, followed by a steeper ascent leading to the Maso Cianins farm. With the magnificent Sas dla Crusc mountain range as a backdrop, you then reach the wonderful small town of Oies, the birthplace of Saint Giuseppe Freinademetz, before descending once again towards Badia down a characteristic trail.

7 Anello Armentarola

La zona Armentarola ed i suoi famosi prati fioriti, è la porta d'accesso al Parco Naturale Fanes-Senes-Braies, Patrimonio Mondiale UNESCO. Partendo dal centro destinato allo sci di fondo in inverno, si percorre un sentiero che costeggia la statale fino alla località Armentarola, da qui si svolta e si procede in direzione Malga Valparola. Prima di raggiungerla si gira a sinistra, per tornare al punto di partenza.

Armentarola circuit

The area of Armentarola, with its famous flowery meadows, is the gateway to the Fanes-Senes-Braies Nature Park, UNESCO World Heritage. Leaving from the centre, which is dedicated to cross-country skiing during the winter, you can follow a trail that runs alongside the main road until you reach the area of Armentarola. From here, you turn and continue in the direction of Malga Valparola alp. Before reaching this alpine hut, you turn left to get back to where you came from.



**ALTA
BADIA**
Dolomites · Italy

JUN A SALTÉ

CARTINA RUNNING
RUNNING MAP



LOCATION

Corvara 1.568 m
Str. Col Alt. 36 | I-39033 Corvara
Tel. +39 0471 836176 | Fax +39 0471 836540
corvara@altabadia.org

Colfosco 1.645 m
Str. Pecèi, 2 | I-39033 Colfosco
Tel. +39 0471 836145 | Fax +39 0471 836744
colfosco@altabadia.org

La Villa 1.433 m
Str. Colz. 75 | I-39036 La Villa
Tel. +39 0471 847037 | Fax +39 0471 847277
lavilla@altabadia.org

San Cassiano 1.537 m
Str. Micurà de Rù, 26 | I-39036 San Cassiano
Tel. +39 0471 849422 | Fax +39 0471 849249
sancassiano@altabadia.org

Badia 1.324 m
Str. Pedraces, 29/A | I-39036 Badia
Tel. +39 0471 839695 | Fax +39 0471 839573
badia@altabadia.org

La Val - Hiking Village 1.348 m
Str. San Senese, 1 | I-39030 La Val
Tel. +39 0471 843072 | Fax +39 0471 843277
laval@altabadia.org

FOLLOW US ON
#ALTABADIA



Photo: Alex Moling



altabadia.org

official sponsors

Audi
Official partner



**SENTIRE L'ODORE DELL'ARIA
AL MATTINO, IL CALORE DEL
SOLE, LE FIBRE DEI TUOI
MUSCOLI, LA FATICA,
LA RICOMPENSA.
TE STESSO.
QUESTO È CORRERE.**

**THE SCENT OF FRESH AIR
IN THE MORNING, THE WARMTH
OF THE SUN, THE FIBRES OF
YOUR MUSCLES, THE HARD
WORK, THE REWARDS.
YOU AND YOURSELF.
THIS IS RUNNING.**



JUN A SALTÉ

CARTINA RUNNING
RUNNING MAP

DIFFICOLTÀ
DIFFICULTY

TEMPO
TIME

LUNGHEZZA
DISTANCE

DISLIVELLO
DIFFERENCE IN ALTITUDE



●
45'
3,6 Km
50 m

●●
1h 45'
11,0 Km
140 m

●
40'
3,7 Km
50 m

●●●
1h 30'
8,2 Km
220 m

●
1h 15'
7,4 Km
110 m

●●●
1h 30'
8,2 Km
230 m

●●
1h 15'
6,0 Km
150 m

Cascate
Pisciadú
waterfalls

Lago
Lech da
Sompunt
lake

Parco Naturale
Fanes-Senes-Braies
Nature Park

