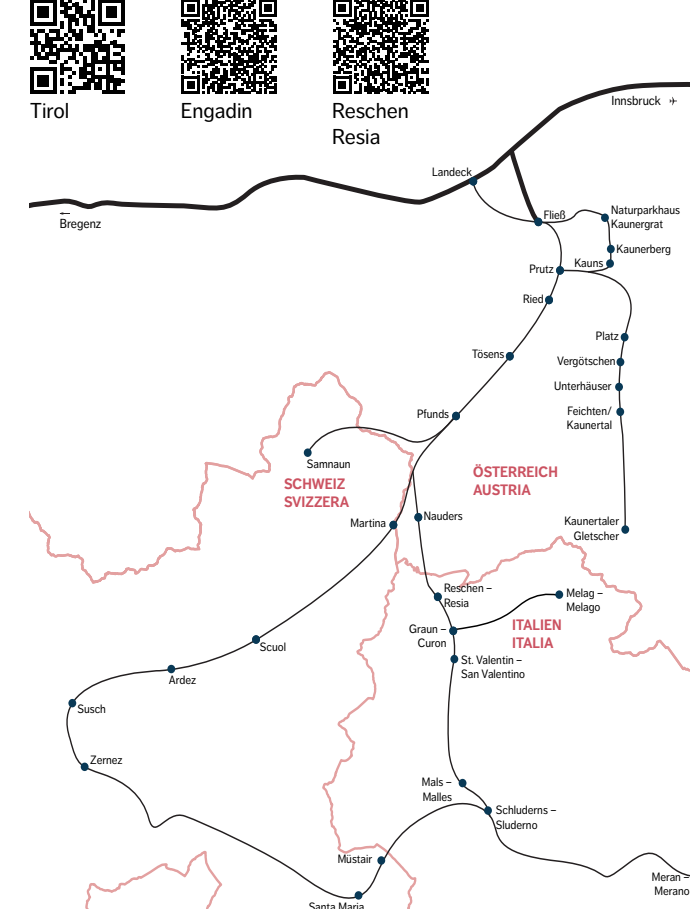




3 Länder • 34 Einzelstrecken  
 1 Ultrastrecke • 700 km Streckennetz  
 3 nazioni • 34 percorsi  
 1 percorso ultra • 700 km percorsi



# Verkehrsverbindungen 3-Länder-Eck



**TVB Tiroler Oberland**  
 Erlebnisraum Kaunertal  
[www.kaunertal.com](http://www.kaunertal.com)  
 Erlebnisraum Tiroler Oberland  
[www.tiroler-oberland.com](http://www.tiroler-oberland.com)  
 Erlebnisraum Nauders  
[www.nauders.com](http://www.nauders.com)

**Tourismus Engadin Scuol Samnaun Val Müstair AG**  
[www.engadin.com](http://www.engadin.com)  
[www.samnaun.ch](http://www.samnaun.ch)  
[www.val-muestair.ch](http://www.val-muestair.ch)

**Ferienregion Reschenpass**  
[www.reschenpass.it](http://www.reschenpass.it)

Konzept, Kartographie & Grafik (2024): max2 gmbh – sign & design, Innsbruck  
[www.max2.at](http://www.max2.at)

## Trails Nauders

- N1** Kaiserschützen-Trail  
#C2 560m ↔ 560m  
#C2 9,0km
- N3** 3-Länder Höhenweg  
#C2 2.037m ↔ 1.191m  
#D2 32,2km
- N5** Nauderer Höhenweg  
#D2 1.038m ↔ 1.038m  
#D2 18,1km
- N7** Edelweisstrail  
#D2 1.130m ↔ 1.130m  
#D2 14,8km
- N2** 3-Länder-Trail  
#C2 690m ↔ 690m  
#C2 12,6km
- N4** Nauderer Höhenweg  
#D2 1.297m ↔ 1.115m  
#D2 22,7km
- N6** Skyrun Smal  
#D2 1.038m ↔ 1.038m  
#D2 19,6km

## Trails Tiroler Oberland

- O1** Oberland-Trail  
#E1 870m ↔ 870m  
#E1 18,5km
- O3** Pfunds-Nauders  
#D2 1.538m ↔ 1.083m  
#D2 18,2km
- O5** Tischey-Trail  
#D2 1.100m ↔ 1.010m  
#D2 13,7km
- O7** Sauerbrunn-Trail  
#E1 430m ↔ 430m  
#E1 10,1km
- O2** Klammt-Trail  
#D2 360m ↔ 360m  
#D2 7,2km
- O4** Kobler-Alm-Trail  
#C2 563m ↔ 563m  
#C2 8,7km
- O6** Frudiger-Trail  
#D2 1.387m ↔ 1.387m  
#D2 24,7km
- O8** Anton-Renk-Trail  
#E1 1.477m ↔ 1.477m  
#E1 21,4km

## Trails Kaunertal

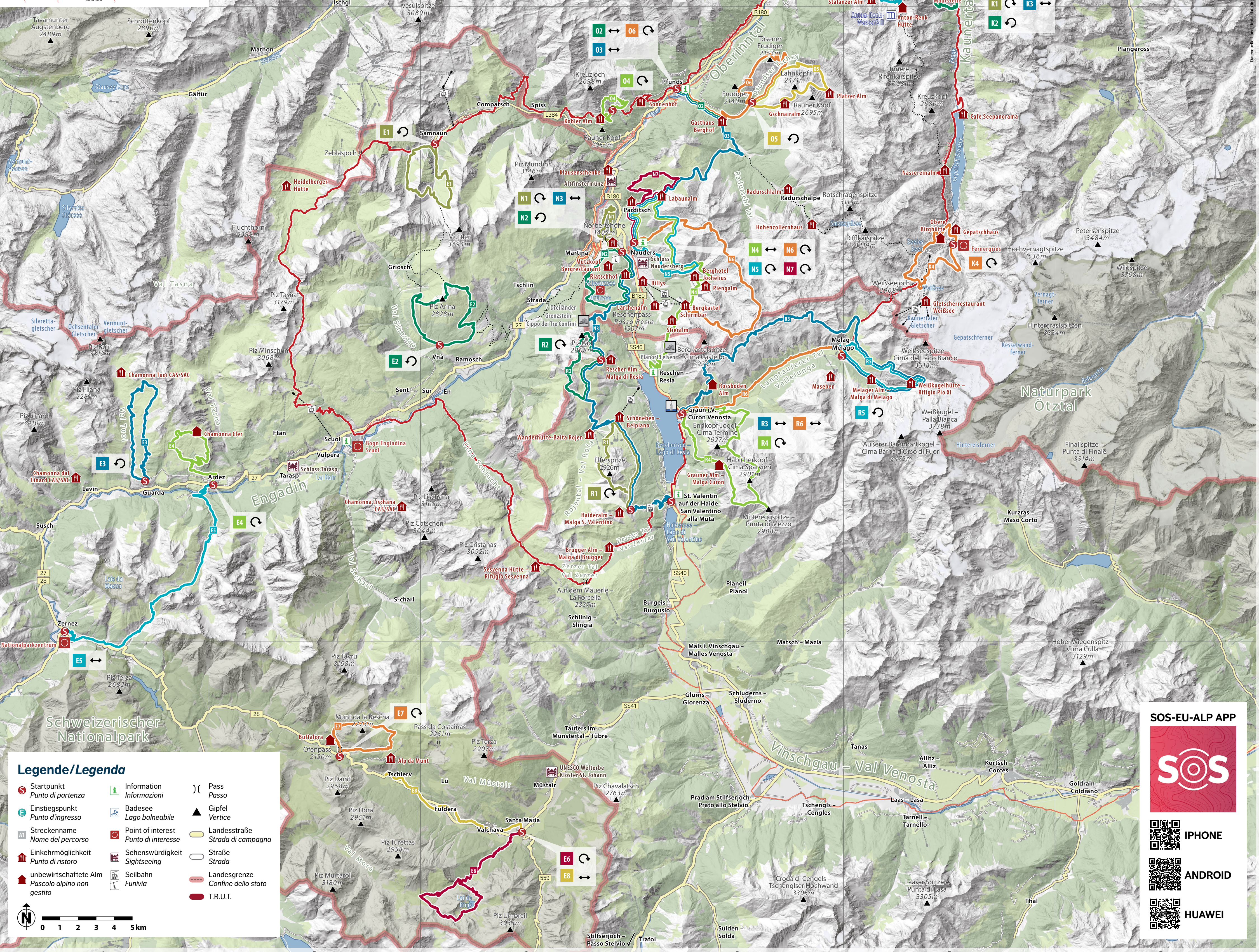
- K1** Dr. Angerer Höhenweg  
#E1 1.375m ↔ 1.320m  
#E1 14,1km
- K3** Talrunde  
#E1 739m ↔ 739m  
#E1 14,4km
- K5** Kaunertal-Piller-Höhe  
#E1 1.122m ↔ 780m  
#E1 17,2km
- K2** Thomas Penz Höhenweg  
#E1 1.042m ↔ 1.042m  
#E1 17,7km
- K4** Gepatsch-Runde  
#E2 892m ↔ 892m  
#E2 16,4km

## Trails Reschenpass

- R1** Elfer Trail  
#C3 1.120m ↔ 1.120m  
#C3 13,8km
- R3** Langtaufere Höhenweg  
#D3 2.178m ↔ 1.764m  
#D3 33,1km
- R5** Weißkugel Trail  
#D3 750m ↔ 750m  
#D3 13,6km
- R2** Piz Lad Trail  
#C3 1.146m ↔ 1.146m  
#C3 15,3km
- R4** Joggl Trail  
#D3 2.093m ↔ 2.093m  
#D3 25,2km
- R6** Panorama Trail  
#D3 810m ↔ 395m  
#D3 12,8km

## Trails Engadin

- E1** Samnaun-Trail  
#C2 1.255m ↔ 1.255m  
#C2 14,5km
- E3** Guarda-Trail  
#A3 1.070m ↔ 1.070m  
#A3 15,8km
- E5** Zernez-Ardez  
#A3 1.436m ↔ 1.476m  
#A3 19,4km
- E7** Valbella-Trail  
#B4 504m ↔ 504m  
#B4 9,8km
- E2** Piz Arina-Trail  
#C3 1.292m ↔ 1.292m  
#C3 15,9km
- E4** Ardez-Trail  
#B3 1.085m ↔ 1.085m  
#B3 15,2km
- E6** Lai da Rims  
#C4 1.364m ↔ 1.364m  
#C4 22,2km
- E8** A La Riva Dal Rom  
#C4 469m ↔ 108m  
#C4 10,7km



### Legende/Legenda

Startpunkt	Information	Pass
Punto di partenza	Badese	Gipfel
Einstiegspunkt	Lago balneabile	Vertice
Punto d'ingresso	Point of interest	Landesstraße
Streckennamen	Point of interest	Straße
Nome del percorso	Point of interest	Strada
Einkehrmöglichkeit	Sehenswürdigkeit	Landesgrenze
Punto di ristoro	Sehenswürdigkeit	Confine dello stato
unbewirtschaftete Alm	Seilbahn	T.R.U.T.
Pascolo alpino non gestito	Funivia	

0 1 2 3 4 5 km

SOS-EU-ALP APP

IPHONE

ANDROID

HUAWEI

# Willkommen im Raetischen Dreieck

## Benvenuti nel Triangolo Raetiano

Als Terra Raetica (rätisches Land) bezeichnete man zur Zeit der Römer die kulturelle Gemeinschaft mehrerer Völker des Alpenraumes.

Heute gewinnt die Terra Raetica ein neues Gewicht: Die Regionen im Dreiländereck Österreich, Schweiz, Italien rücken wieder näher zusammen. Am 19.12.2007 haben die Landeshauptleute von Tirol und Südtirol und der Graubündner Regierungsrat in einem feierlichen Akt die Gründung des Interreg Rates Terra Raetica beschlossen. Die Zielsetzung sei eine verstärkte grenzüberschreitende Kooperation mit einem einzigen gemeinsamen Management durch den Interreg-Rat und mit einer stärkeren Verzahnung der Interreg-Projekte zwischen den beteiligten Regionen bzw. Ländern.

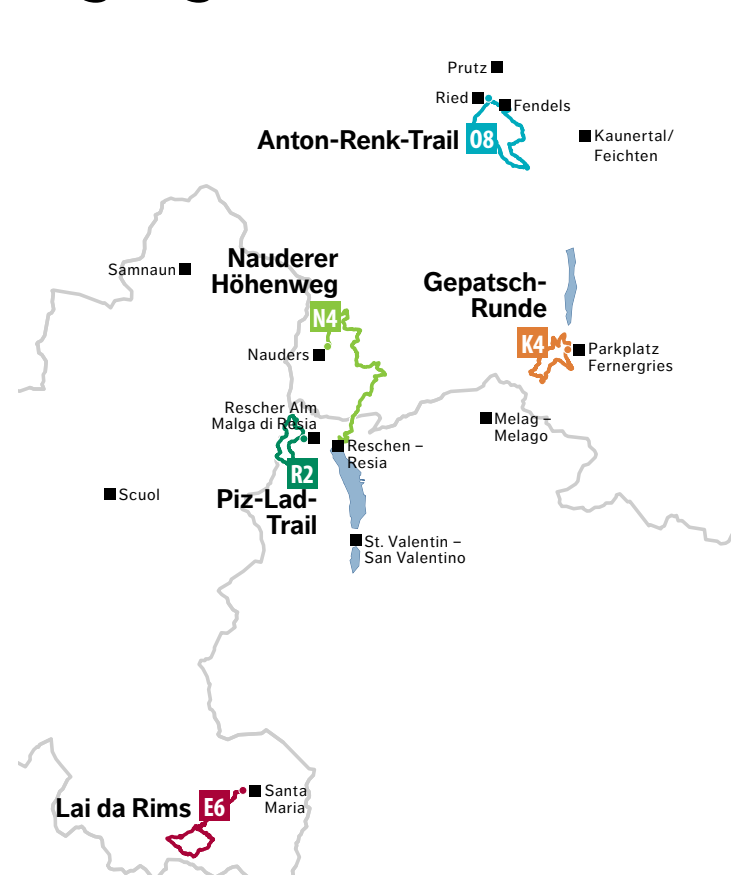
In epoca romana, la comunità culturale di diversi popoli della regione alpina era chiamata Terra Raetica.

Oggi la Terra Raetica sta trovando nuova importanza: le regioni dell'area transfrontaliera di Austria, Svizzera e Italia si stanno ravvicinando. Il 19 dicembre 2007, i governatori del Tirolo e dell'Alto Adige e il governo dei Grigioni hanno deciso con un atto cerimoniale di fondare l'Interreg Rates Terra Raetica. L'obiettivo è quello di rafforzare la cooperazione transfrontaliera con un'unica gestione congiunta da parte del Consiglio Interreg e con una maggiore interconnessione dei progetti Interreg tra le regioni o i Paesi partecipanti.

www.terraraetica.eu



## Highlight-Touren



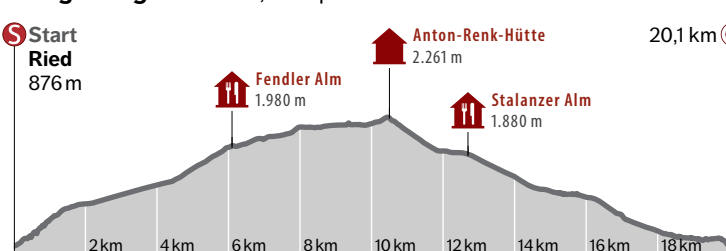
### 08 Anton-Renk-Trail



Langer und sehr abwechslungsreicher Trailrun zu dem imposanten Anton-Renk-Wasserfall.

Percorso lungo e molto vario fino all'imponente cascata Anton Renk.

Länge/lunghhezza: 20,1km | Höhenmeter/dislivello: 1.451m



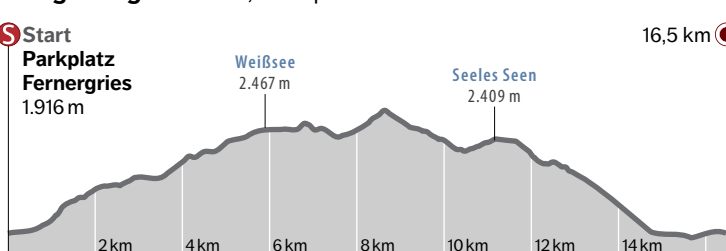
### K4 Gepatsch-Runde



Wunderschöne Runde mit einzigartigem Blick auf die Kaunertaler Bergwelt.

Bel giro con una vista unica sulle montagne del Kaunertal.

Länge/lunghhezza: 16,5km | Höhenmeter/dislivello: 892m



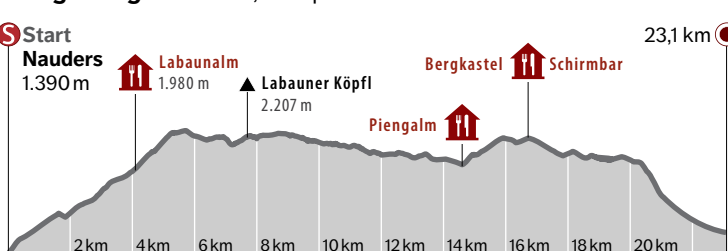
### N4 Nauderer Höhenweg



Traumhafter Trailrun oberhalb der Waldgrenze mit Dreiländerpanorama AT IT CH.

Fantastico percorso trail sopra la linea degli alberi con panorama su tre nazioni AT IT CH.

Länge/lunghhezza: 23,1km | Höhenmeter/dislivello: 1.344m



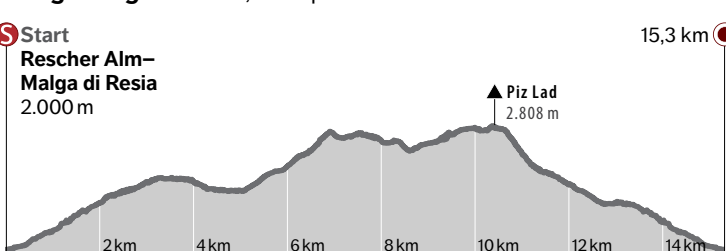
### R2 Piz Lad Trail



Wunderschöner alpiner Trailrun mit mehreren Gipfeln und großartigem Blick zum Reschensee und der Ortlergruppe.

Bel trail alpino con diverse cime e una splendida vista sul Lago di Resia e sul Gruppo dell'Ortles.

Länge/lunghhezza: 15,3km | Höhenmeter/dislivello: 1.149m



### E6 Lai da Rims



Anspruchsvoller Trail zum Lai da Rims, einem der schönsten Bergseen der Alpen.

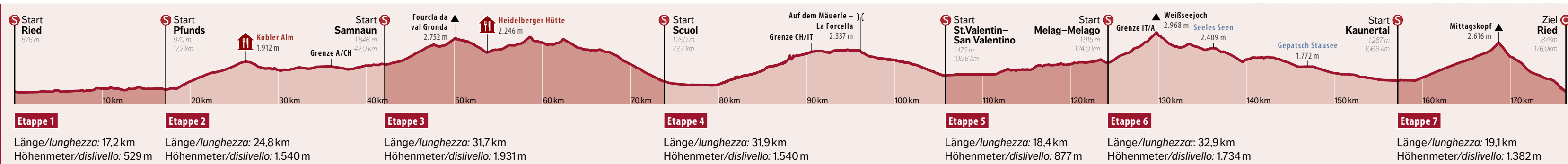
Sentiero impegnativo per Lai da Rims, uno dei laghi di montagna più belli delle Alpi.

Länge/lunghhezza: 22,2km | Höhenmeter/dislivello: 1.364m



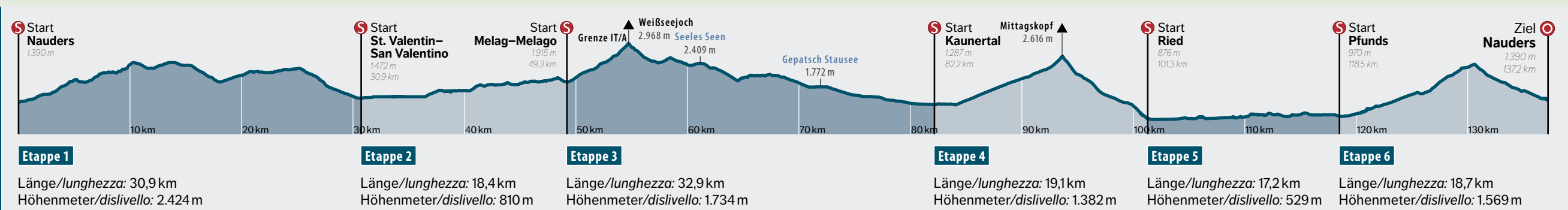
## T.R.U.T. Terra Raetica Ultra Trail

3 Länder/nazioni  
176 km  
7 Etappen/tappe  
9.533 Höhenmeter/dislivello



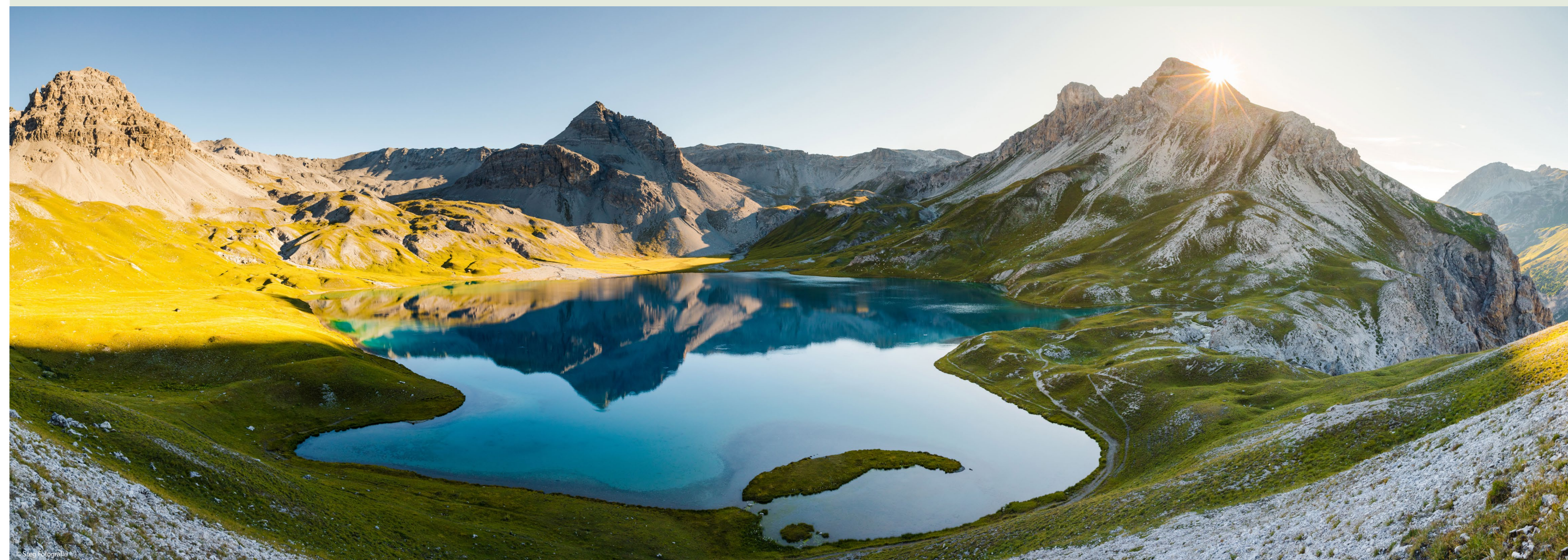
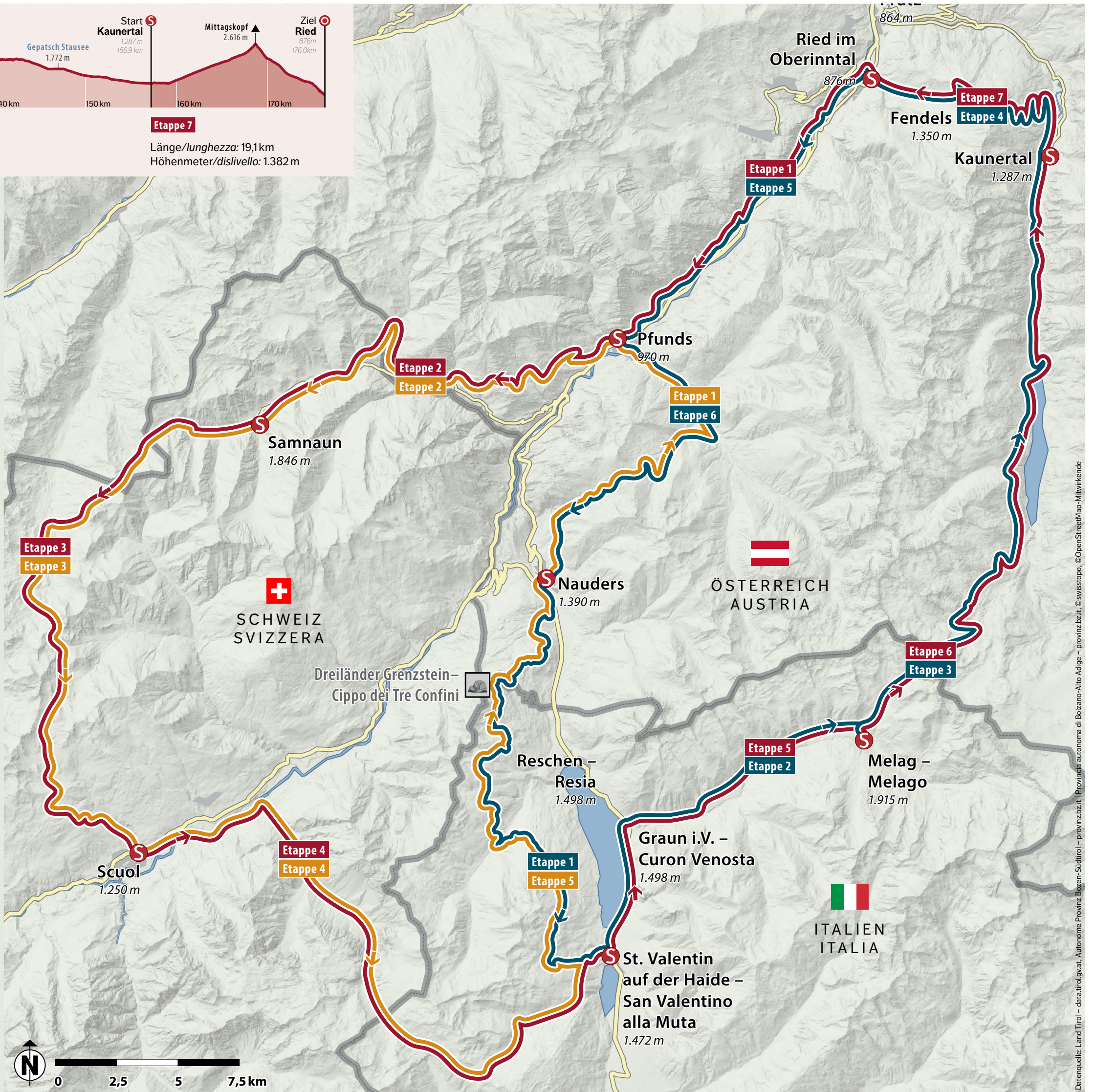
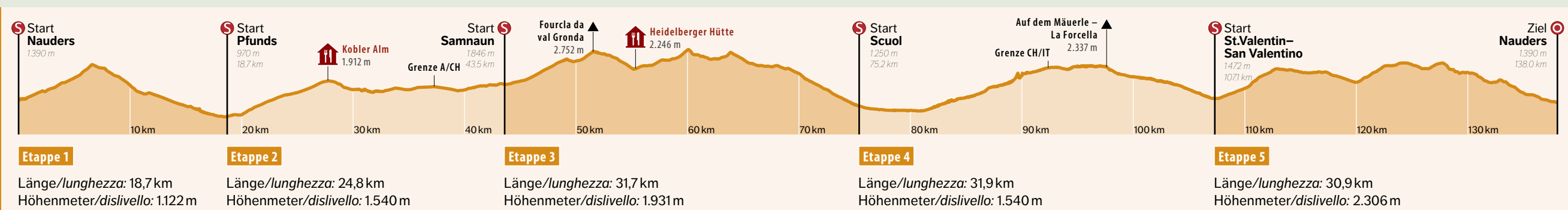
## Terra Raetica Ultra Trail Ost

2 Länder/nazioni  
137,2 km  
6 Etappen/tappe  
8.448 Höhenmeter/dislivello



## Terra Raetica Ultra Trail West

3 Länder/nazioni  
138,0 km  
5 Etappen/tappe  
8.439 Höhenmeter/dislivello



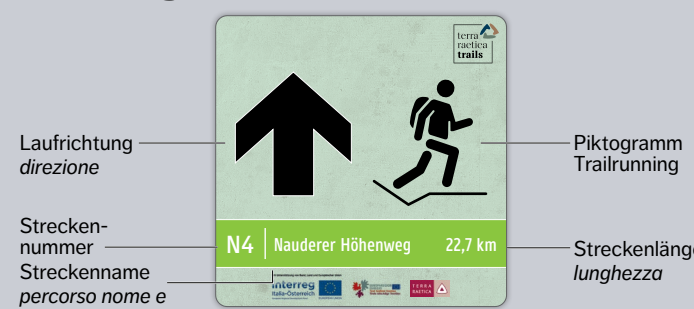
## 10 Trailrunning Tipps / 10 Consigli per il trail running

- Keine Trailrunning-Tour ohne sorgfältige Planung.
- Achte auf den Wetterbericht! Vor allem im Sommer ist auf die Gewittergefahr zu achten.
- Die richtige Ausrüstung für die geplante Tour. Achte auf eine gute Profilsohle am Berg.
- Überschätze dich nicht. Distanzen sind relativ, wenn das Gelände anspruchsvoll ist und es viele Höhenmeter beinhaltet.
- Notfallausrüstung! Laufe nie ohne entsprechende Kleidung, Rettungsdecke, kleines Erste Hilfe Set und Mobiltelefon auf den Berg.
- Genügend Verpflegung bei sich haben. Oft läuft man in sehr abgelegenen Gebieten.
- Tempo drosseln in technisch anspruchsvollem Gelände.
- Niemals den markierten Weg verlassen.
- Bei Problemen (gesundheitlich, Wetterverschlechterung) die Tour frühzeitig abbrechen.
- Im Notfall Ruhe bewahren und die Bergrettung verständigen.
- Nessun trail running Tour senza un'attenta pianificazione.
- Prestate attenzione alle previsioni del tempo! Soprattutto in estate, fate attenzione al rischio di temporali.
- L'attrezzatura giusta per il tour previsto. Assicuratevi di avere una buona suola del battistrada in montagna.
- Non sopravvalutatevi. Le distanze sono relative se il terreno è impegnativo e ci sono molti metri di altitudine.
- Attrezzatura d'emergenza! Mai andare in montagna senza un abbigliamento adeguato, una coperta di salvataggio, un piccolo set di pronto soccorso e un cellulare.
- Avere sempre sufficiente cibo e acqua con sé. Spesso si cammina in zone molto remote.
- Rallentare su terreni tecnicamente impegnativi.
- Non abbandonare mai il sentiero.
- In caso di problemi (salute, meteo) interrompere il tour prima.
- In caso di emergenza, mantenere la calma e chiamare il soccorso alpino.

140 112 Alpin-Notruf Euro-Notruf Bergrettung

## Leitsystem Trailrunning Guida-segnalatica Trailrunning

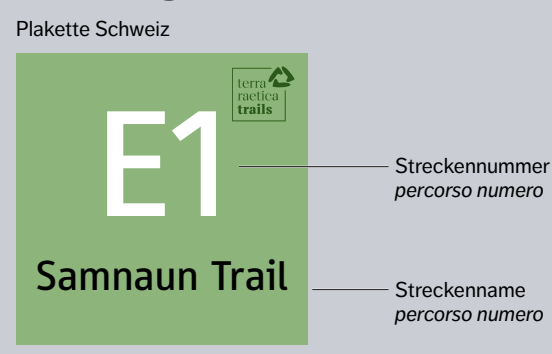
### Leitsystem Tirol Guida-segnalatica Tirol



### Leitsystem Südtirol Guida-segnalatica Alto Adige



### Leitsystem Schweiz Guida-segnalatica Svizzera



## 10 Verhaltensregeln für den Umgang mit Weidevieh / 10 regole di comportamento per trattare con il bestiame al pascolo

- Kontakt zum Weidevieh vermeiden, Tiere nicht füttern, einen sicheren Abstand halten!
- Ruhig verhalten, Weidevieh nicht erschrecken!
- Mutterkühe beschützen ihre Kälber, Begegnung von Mutterkühen und Hunden vermeiden!
- Hunde immer unter Kontrolle halten und an der kurzen Leine führen. Ist ein Angriff durch ein Weidetier abzusehen: Sofort ableinen!
- Wanderwege auf Almen und Weiden nicht verlassen!
- Wenn Weidevieh den Weg versperrt, mit möglichst großem Abstand umgehen!
- Bei Herannahen von Weidevieh: Ruhig bleiben, nicht den Rücken zukehren, den Tieren ausweichen!
- Schon bei ersten Anzeichen von Unruhe der Tiere Weidefläche zügig verlassen!
- Zäune sind zu beachten! Falls es ein Tor gibt, dieses nutzen, danach wieder gut schließen und Weide zügig queren!
- Begegne den hier arbeitenden Menschen, der Natur und den Tieren mit Respekt!
- Evitare il contatto con gli animali al pascolo, non dare a mangiare, mantenere una distanza di sicurezza!
- Comportarsi con calma, non spaventare gli animali al pascolo!
- Le mucche madri proteggono i loro vitelli, evitate di far incontrare mucche madri e cani!
- Tenere sempre i cani sotto controllo e al guinzaglio corto. Se è prevedibile un attacco da parte di un animale da pascolo: Liberare immediatamente dal guinzaglio!
- Non abbandonare i sentieri escursionistici sulle malghe e sui prati!
- Se gli animali al pascolo bloccano la strada, mantenere la distanza!
- Se si avvicinano gli animali da pascolo: mantenere la calma, non voltare le spalle, evitare gli animali!
- Abbandonare rapidamente l'area di pascolo al primo segno di irrequietezza degli animali.
- Attenzione alle recinzioni! Se c'è un cancello, usatelo, poi chiudetelo bene e attraversate il pascolo velocemente!
- Trattare con rispetto le persone che lavorano qui e la natura e gli animali!