



DIE 12 STUBAIER RODELBAHNEN 12 STUBAI TOBOGGAN RUNS

Neustift

Bahn / Toboggan run	💡	km	↓	
1 Elfer	Mo/Mi/Fr Mon/Wed/Fri	6,4	800 m	●
2 Pinnistal	Mo/Mi/Fr Mon/Wed/Fri	6,2	800 m	●
3 Pinnisalm – Issenangeralm		2,8	180 m	●
4 Brandstattalm		3,5	420 m	●
5a Auffangalm (Parkplatz Josef)		1,7	250 m	●
5b Auffangalm (Bichlhof)		4,5	490 m	●
6a Milderaunalm (Oberegg)		5,0	580 m	●
6b Milderaunalm (Bichlhof)		5,5	590 m	●

Fulpmes

7 Schlickeralm-Froneben		2,5	270 m	●
8 Schlick2000 Nachtrolen	Mi Wed	3,0	350 m	●
9 Sonnenstein		3,9	400 m	●

Mieders

10 Mieders	Di/Fr Tue/Fri	6,0	640 m	●
------------	-----------------	-----	-------	---

Telfes

11 Telfes		2,0	220 m	●
-----------	--	-----	-------	---

Schönberg

12 Gleins	täglich daily	2,8	380 m	●
-----------	-----------------	-----	-------	---

💡 Rodelbahn beleuchtet / Illuminated toboggan run

Schwierigkeit / Difficulty

● leicht / easy | ● mittel / moderate



TECHNIK & TIPPS RODELN WIE DIE PROFIS

1. Sitzposition

Je nach Können wird aufrecht sitzend (für Anfänger geeignet) oder am Rücken liegend (für sportliche Rodler) gerodelt.

2. Lenken

Mit einer Hand hält man sich hinten am Sitz der Rodel fest, die andere Hand hält das Lenkseil. In der Kurve bremst man mit dem Innenfuß einseitig, lehnt den Oberkörper in die kurveninnere Seite und dreht somit die Rodel in die gewünschte Richtung.

3. Bremsen

Um die Rodel zu verlangsamen drückt man beide Sohlen (nahe den Kufen) kräftig auf den Boden. Das Anheben der Rodel vorne verstärkt den Bremseneffekt.

TECHNIQUES AND TIPS HOW TO TOBOGGAN PROFESSIONALLY

1. Sitting position

Depending on ability, sit upright (suitable for beginners) or lie on your back (for experienced tobogganists).

2. Steering

Use one hand to hold yourself firmly behind on the toboggan seat and the other to hold the steering rope. On bends, to steer your toboggan in the desired direction, brake with the foot on the inside of the bend and lean your upper body into the bend.

3. Braking

To slow down the toboggan, push the soles of both shoes firmly into the ground (close to the runners). Raising the front of the toboggan increases the effect of braking.



STUBAIER RODELFIBEL

STUBAI TOBOGGAN GUIDE



stubai

www.stubai.at



STUBAI DIE GRÖSSTE RODELARENA TIROLS

Rodelspaß und Naturerlebnis: das alles vereint die größte Rodelarena Tirols. Im Stubai gibt es zwölf, mit dem Tiroler Naturrodelbahngütesiegel ausgezeichnete Rodelbahnen, das sind ganze 56 Kilometer pures Rodelvergnügen. Die längste Strecke führt mit über 6 Kilometern von der Bergstation der Elferbahnen direkt ins Dorfzentrum von Neustift.

Eine Rodelpartie im Winterurlaub macht der ganzen Familie Spaß. Die Faszination der verschneiten Bergwelt, die Freude an der gemeinsamen Bewegung, an der klaren Luft oder die gemütliche Stimmung, die bei der Einkehr in eine Hütte aufkommt. Das alles macht eine Rodelpartie zu einem unvergesslichen Erlebnis.

STUBAI TYROL'S LARGEST TOBOGGANING ARENA

Tobogganing fun and experiencing nature: Tyrol's largest tobogganing arena combines them both. Stubai has twelve toboggan runs, which all have Tyrol's Nature Toboggan Run seal of quality – that's 56 kilometres of pure tobogganing pleasure. The longest run at over 6 kilometres goes from the upper terminus of the Elfer cable car right down into centre of the village of Neustift.

Going on a tobogganing expedition on your winter holiday is fun for all the family. The thrill of seeing the mountains covered in snow, the joy of doing something together, the clear air and the relaxed atmosphere that descends when you reach a mountain hut. All this makes a tobogganing expedition an unforgettable experience.



SICHER UNTERWEGS AUF DER RODELBAHN

1. Passende Ausrüstung

Zur richtigen Ausrüstung gehören schneefeste Winterkleidung, festes Schuhwerk mit gutem Sohlenprofil (keine Skischuhe!), Handschuhe, Helm und Skibrille.

2. Rücksicht nehmen

Grundsätzlich sollte vorausschauend gerodelt und mit genügend Abstand überholt werden. Gemütliche Rodler fahren am Rand der Strecke und keine Schlangenlinien. Überholer kündigen sich durch kurzes Rufen an.

3. Richtige Geschwindigkeit

Damit Sie die Rodel in allen Situationen kontrolliert lenken, ist es wichtig die Geschwindigkeit dem eigenen Können und den Bahnverhältnissen anzupassen. Achtung – auf Eis verlängert sich der Bremsweg.

4. Schulterblick

Vor dem Start vergewissern, dass die Rodelbahn von oben frei ist.



SAFETY ON THE TOBOGGAN RUN

1. The right equipment

This means snowproof winter clothing, sturdy footwear with a good grip (not ski boots!), gloves, helmet and ski goggles.

2. Be considerate

When you're tobogganing, you should always be thinking ahead, and, when you overtake, you should allow enough distance. Slower tobogganists should keep to the edge of the run and not zigzag across it. Those about to overtake should give a brief shout to warn others.

3. The right speed

To ensure that you have the steering of your toboggan under control at all times, it is important to consider your personal skill level and the conditions on the run and adjust your speed accordingly. Beware – on ice, braking distances are longer.

4. Checking

Before you set off, check that the toboggan run above is free.

5. Schilder und Hinweistafeln beachten

Beachten Sie unbedingt Vorankündigungen und Hinweise wie z.B. Pistenquerungen oder langsam fahren zu Ihrer eigenen Sicherheit.

6. Aufstieg am Rand der Strecke

Am Rand der Strecke gehen und auf entgegenkommende Rodler achten. In den Kurven ist besondere Vorsicht geboten. Bleiben Sie nur an übersichtlichen Stellen stehen.

7. Die Rodelbahn freihalten

Im Falle eines Sturzes die Rodel nicht loslassen und schnellstmöglich die Rodelbahn verlassen, da nachkommende Rodler eine Gefahr darstellen.

8. Erste Hilfe leisten

Bei Unfällen anderer sollte man sich vergewissern, dass alles in Ordnung ist, erste Hilfe leisten und ggf. unter der Nr. 112 Hilfe anfordern.



5. Pay attention to signs and information boards

Always pay attention to warnings and information, such as piste crossings and instructions to ride slowly for your own safety.

6. Walking up alongside the run

Walk along the edge of the run and pay special attention to tobogganists coming towards you. Take particular care on the bends. Only stop where you can easily be seen.

7. Do not obstruct the run

If you have a fall, do not let go of the toboggan. You should leave the toboggan run as quickly as possible, as you are at risk from other tobogganists coming through.

8. Give first aid

If someone is involved in an accident, you should ensure that everything is OK, give first aid and, if necessary, call 112 for help.

RODELVERLEIHE SLEDGE RENTAL

Ort / Village	Kontakt / Contact	Telefon / Phone
Neustift	Auffangalm	+43 (0) 664 3762069
	Brandstattalm	+43 (0) 664 3715044
	Milderaunalm	+43 (0) 699 10036813
	Grießer Neder	+43 (0) 5226 3841
	Intersport Schönherr	+43 (0) 5226 3690
	Sport Stubai	+43 (0) 5226 30288
	Sportfarm Milders	+43 (0) 5226 30407
	Talstation Elferbahnen	+43 (0) 5226 2270
	Intersport Schönherr Milders	+43 (0) 5226 369043
	Skiverleih - Carve.in	+43 (0) 664 1412293
Fulpmes	Sport Stubai Neder	+43 (0) 5226 31288
	Rent a Ski Neustift Olympia	+43 (0) 676 3305112
	Alpengasthof Sonnenstein	+43 (0) 664 1212645
	Shop & Verleih Schlickeralm	+43 (0) 5225 62409
	Sport Leo	+43 (0) 5225 64560
Mieders	Talstation Schlick2000	+43 (0) 5225 62321
	Talstation Serlesbahnen	+43 (0) 5225 62776
	Telfes	+43 (0) 5225 62306
Schönberg	Alpengasthaus Gleinserhof	+43 (0) 5225 62100



stubai

TOURISMUSVERBAND STUBAI TIROL
Dorf 3, Stubaitalhaus
6167 Neustift im Stubaital, Österreich
Tel. +43 (0) 501881-0
Fax +43 (0) 501881-199
info@stubai.at | www.stubai.at