

Istra outdoor



Istra Outdoor

www.istria-outdoor.com



Official Partner





Möchten Sie bei schönem Winterwetter Rad fahren und laufen, oder möchten vielleicht im Herbst oder im Frühling perfektes Freeclimbing erleben? Wollen Sie einen Ort in der Nähe Ihres zu Hauses besuchen - einen Ort, den Sie mit dem eigenen Auto erreichen und Ihr eigenes Rad und Ausrüstung mitbringen können? In diesem Fall ist Istrien genau die richtige Wahl für Sie.

Nur ein paar Autostunden von ihrem zu Hause finden Sie das perfekte Reiseziel in der Natur - auf einer herzförmigen Halbinsel mit zahlreichen Straßen- und MTB-Strecken begleitet von schönen Wanderwegen, umgeben von wunderschöner Landschaft. In Istrien können Sie Fahrradfahren oder auf karstigen Wege, Waldpfade, grüne Täler, neben Bächen und Quellen, über malerische Hügel bis hoch in die Berge laufen, oder Sie können fern von urbanen Gebieten zahlreiche versteckte Kletterfelswände aufsuchen. Verwinkelte lokale Wege und Straßen laden Sie in istrische Dörfer, Städte und Festungen auf Bergspitzen sowie in das alte römische Amphitheater ein.

Sie können sowohl an verschiedenen Rad- und Laufveranstaltungen als auch an zahlreichen weltbekannten Wettkämpfen teilnehmen - wie MTB Rennen, dem XC- Marathon, dem Straßenrennen Grandfondo oder an den Lufwettkämpfen und Ultratrails teilnehmen. Dort erhalten Sie auch alle Details, die für das Freeclimbing benötigt werden - Standorte, Routen und Kletterqualitäten. Der gesamte Veranstaltungskalender und weitere Details entnehmen Sie bitte der offiziellen Webseite: www.istria-outdoor.com.

Do you like cycling and running during winter in nice weather? Or do you prefer to free-climb in autumn... or maybe in spring? Would you like to travel places not far from your home, places that you can reach by car? Would it not be wonderful if you could bring along your own bike or equipment? Istria may be the right choice for you!

Just a few hours' drive from your home, you can find the perfect outdoor destination - a heart-shaped peninsula with numerous road and mountain bike trails accompanied by foot trails that wind through beautiful landscapes. In Istria, you can ride your bike or run on rocky trails and forest paths, through green valleys, along streams and springs over picturesque hills and high mountain peaks or you can stay away from the urban areas by visiting many hidden climbing crags. Winding local paths and roads will lead you to welcoming Istrian villages, towns and hilltop forts, as well as to an ancient Roman amphitheater.

You can participate in a number of cycling and running races, as well as many world-class competitions - mountain bike circuit racing, XC marathons, road races, granfondo race, but also trails and ultra-trails and trekking races. You can also find all the details needed for free-climbing - locations, climbing routes and grades. The entire calendar and details can be found on the official website www.istria-outdoor.com.

Istria outdoor
www.istria-outdoor.com


www.istria-bike.com


www.istria-trails.com


www.istria-climbing.com


www.istria-kayaking.com



Um Ihren Besuch und Ihre Aktivitäten noch angenehmer zu gestalten, haben wir offizielle Beschilderung für unsere zahlreichen Wanderwege ausgearbeitet und für Radkarten gesorgt. Sollten Sie an einer professionellen Führung interessiert sein, können Sie sich jederzeit an einen unserer lizenzierten Bike Guides wenden.

Sie können unserer Webseite Informationen bezüglich des Transports, der Unterkünfte oder zusätzlicher Dienstleistungen entnehmen. Diese Broschüre enthält die wichtigsten Informationen, die benötigt werden könnten. Für zusätzliche Informationen sehen Sie sich bitte unsere offizielle Internetseite an: www.istria-bike.com.

Lassen Sie sich auf keinen Fall istrische Trüffel, frisch gepflückten wilden Spargel und die bekannte istrische Maneštra (Gemüsesuppe) entgehen! Nach einer perfekten Mahlzeit sollten Sie sich istrischen Honig oder hausgemachtes Gebäck und Kuchen gönnen. Mehr Informationen über ausgezeichnete Speisen und Weine Istriens erhalten Sie auf: www.istria.com/gourmet

Wenn Sie zusätzliche Informationen benötigen oder eine Unterkunft für Ihren Istrienurlaub buchen möchten, können Sie sich an das Info&Booking Zentrum Istrien unter der Telefonnummer **+385 (0)52 88 00 88** oder per E-Mail an info@istra.com wenden oder sich dessen offizielle Internetseite www.istria.com ansehen.



Call Center

Information & Booking

+385 52 880088

info@istra.com | www.istra.com

To make your visit and activities even more enjoyable, we have devised official signs for our numerous trails and ensured there are maps available for cyclists. If you want to have quality guidance, you can always hire licensed bike guides.

You can also turn to our website for transportation, accommodation or other services. This brochure contains the most important information you may need. For additional information and details browse our website www.istria-bike.com.

If you want to end your day with a delicious meal, Istria offers a wide selection of famous wines, olive oils, *pršut* (Istrian ham), and many agritourism establishments. Be sure to try Istrian truffles, freshly picked asparagus and Istrian *maneštra*. At the end of a perfect meal, indulge in Istrian honey or homemade cookies and cakes. For more information about fine dining in Istria, visit www.istra.com/gourmet.

Should you need any further information about holidays in Istria, feel free to contact the Istria Tourist Board Info Centre: **+385 (0)52 88 00 88**, e-mail: info@istra.com or via the web www.istra.com.

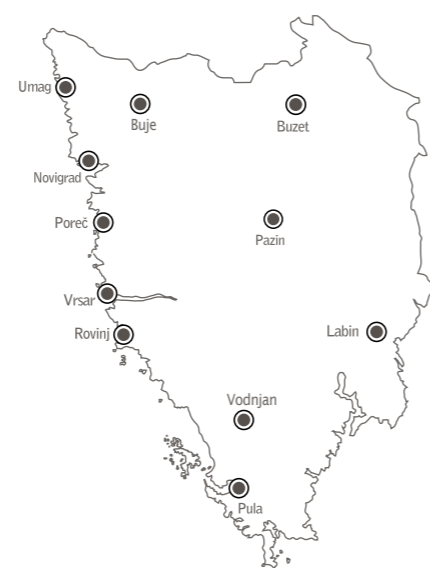
ISTRIEN ISTRIA

Istrien ist die größte grüne Oase der Nordadria und die größte Halbinsel Kroatiens, umgeben von kristallklarem blauem Wasser. An der Küste befinden sich wunderschöne mediterrane Kleinstädte, während im grünen Hinterland zahlreiche kulturelle und historische Ortschaften und Naturlandschaften darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden, und kleine Städte auf Hügelspitzen bieten einen herrlichen Ausblick auf die angenehm ruhige Umgebung.

Die an der Nordadria gelegene Halbinsel Istrien ist der nahelegendste mediterrane Zielort für die Länder Mitteleuropas.

Istria is the biggest green oasis in the northern part of the Adriatic and the largest Croatian peninsula, surrounded by crystal clear blue sea. Lovely Mediterranean towns are situated along the coast, while in the green interior you will discover numerous cultural, historical and natural sites, with small towns perched on hilltops looking down on peaceful surroundings.

Located in the northern part of the Adriatic, the Istrian peninsula is the closest Mediterranean destination for Central European countries.



Lufttemperatur / Climate

Mediterranes Klima

Mediterranean climate

(Januar / January 5-9 °C, August 22-25 °C)

Meerestemperatur / Sea temperature

Niedrigste im März / Lowest in March (9.3-11.1 °C)

Höchste im August / Highest in August (23.3-24.1 °C)



Auf www.istria-bike.com, der offiziellen Istria Bike Webseite können Sie sich rund 160 Routen jeglicher Art ansehen. Es sind Karten, Höhenmessung, technische Daten, Straßkarten und kostenlose GPS-Tracking Möglichkeiten für alle Strecken verfügbar.

Standardisierte Beschilderung der Strecken

Istrien verfügt über standardisierte, beschilderte Strecken, die in sieben Zonen unterteilt sind. Jede Strecke hat eine eindeutige Kennzahl von 001 bis 699. Jedes Schild hat eine Beschreibung mit Angaben über den Schwierigkeitsgrad der Radstrecke (Einteilung nach Farben: grün, gelb und rot, und nach Linien: gerade, wellenförmig und schräge Striche). So wissen die Nutzer zu jedem Zeitpunkt, wo sie sich gerade befinden und welche Richtung sie einschlagen müssen.

Family & Recreation (Familie & Freizeit)

Um besser auf die Bedürfnisse von Familie im Urlaub einzugehen und Gästen auf der Suche nach sportlichen Aktivitäten zu helfen, haben wir eine neue Kategorie eingeführt - Familie und Freizeit, die sich auf einfache und sichere Strecken konzentriert. Sie erkennen diese Strecken an der speziellen Kennzeichnung.

Standardisierte Radkarten

In Istrien nutzen wir ein System genormter Radkarten, die größere Flächen abdecken und diese sind auf die Bedürfnisse der Radfahrer abgestimmt. Sie betreffen die Gebiete des Nord-Westistriens, Poreč, Rovinj, Südistrien, Labin, Buzet und des Zentralistriens. Die Karten sind auf unserer Webseite (unter Multimedia) verfügbar oder können in den Tourismusverbänden der Städte übernommen werden.

E-bikes

Ein neues und aufsteigendes Produkt ist das E-Bike. Verleihe von E-Bike gibt es in den größeren Zentren Istriens. Überprüfen Sie die Details und ansehen eine Liste der Anbieter auf www.istria-bike.com (unter: Dienstleistungen).

On www.istria-bike.com, Istra Bike's official website, you can find around 160 trails of all kinds. There are maps, altimetry, technical data, road books and free GPS tracking device available for all trails.

Standardized Trail Signage

Istria boasts standardized trail signage divided into seven zones. Each trail has a unique number which can range from 001 to 699. Each sign has a label describing the bike trail's level of difficulty (arranged by colour: green, yellow and red; and by lines: straight, wavy and sharp). This way at all times you know exactly where you are on the trail and which direction you must take.

Family & Recreation

To improve the experience of families on holiday and guests seeking recreation, we have introduced a new category - Family&Recreation, which focuses on safe and easy trails. You can recognize these trails by a special sign.

Standardized Cycling Maps

In Istria, we use a system of standardized cycling maps that cover larger areas, making them well-suited to the needs of cyclists. These areas include north-western Istria, Poreč, Rovinj, southern Istria, Labin, Buzet and central Istria. The maps are available on our websites (under: *Multimedia*) or in local tourist boards throughout Istria.

E-bikes

Emerging as a new product, e-bike rental services are now available in major centres in Istria. Check the details and the list of service providers on www.istria-bike.com (under: *Services*).

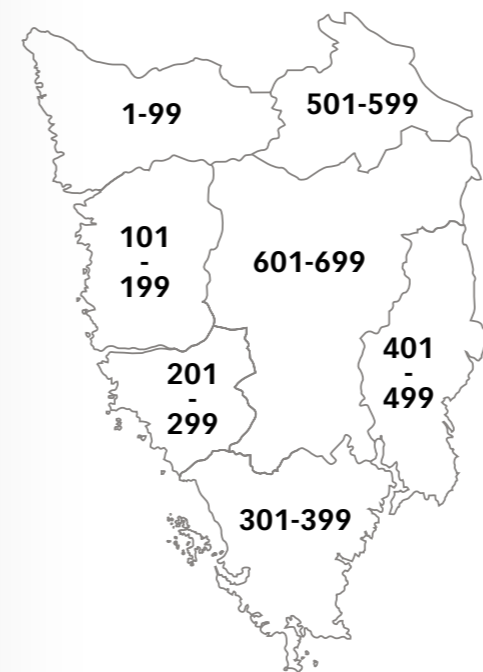
OFFIZIELLES & ERLEBNIS & RADWEGE










Liebe Radfahrer, **in dem Maße, wie beschilderte und gepflegte offizielle Radwege Sicherheit bieten**, so werden Ihnen **Erlebniswege** viel Freude an der Entdeckung weniger frequentierter Teile Istriens bereiten. Diese **Erlebniswege** nutzen Wege und Pfade, die in der Form belassen wurden, in der sie seit jeher bestehen - also ungemäht, nicht eingerichtet und unbeschildert. Die Erlebniswege bieten ein ursprüngliches Erlebnis und vollkommene Freiheit bei der Erforschung Istriens. Es stehen Ihnen jedoch auch GPS-Aufzeichnungen all dieser Radwege zur Verfügung, um Ihnen die Routenverfolgung zu erleichtern. Genießen Sie die Fahrt und lassen Sie die nötige Vorsicht walten!

OFFICIAL & ADVENTURE TRAILS

Dear cyclists, **Marked and maintained official bike trails** will make you feel comfortable while the **adventure trails** will provide opportunity to explore the less visited parts of Istria. These **adventurous trails** offer paths and trails in the form in which it has always existed - with no mowing, maintenance or signs. Adventure trails offer you a true experience and the complete freedom to explore Istria. However, there are available GPS tracks of all these trails. It will make easier for you to follow bike routes. Enjoy the ride and keep the necessary attention!

ZEICHENERKLÄRUNG / KEY



Schwierigkeitsstufe des Radstrecken Bike track difficulty		Bodenbelag Type of surface	
	Family & Recreation 30		Asphalt 40
	Leicht Easy 75		MTB 71
	Mittel Medium 55		Trekking/Gravel 49
	Schwer Difficult 29		Entfernung Distance
			Höhenunterschied Altitude
Total / Overall		160	





Immer mehr Sportler und Freizeitsportler, die in Istrien zu Gast sind, suchen dort spezialisierte Unterkünfte, die eine adäquate Leistung erbringen können, darunter stehen besonders Radler und Triathlon-Läufer hervor. Um eine gute Unterkunft in kleineren und größeren Unterkunftseinrichtungen im gesamten Raum Istriens sicherzustellen, haben wir ein System spezialisierter Beherbergungsbetriebe für Radsportler geschaffen - das **Istra Bike&Bed**. Das System verwaltet momentan über 150 Objekte, die in drei Unterkunftsklassen eingeteilt wurden:

- **Istra Bike&Bed** - Ferienwohnungen und Freizeithäuser
- **Istra Boutique Bike Hotels** - Kleine, private Familienhotels
- **Istra Bike Hotels** - Hotelunterkunft

Nowadays, more and more athletes and recreational athletes look for specialised accommodation in Istria that offers them an adequate service. Among them, cyclists and triathletes stand out. To be able to provide such a good-quality accommodation in either smaller or larger accommodation facilities in the entire Istria, we built a system of specialised accommodation facilities for cyclists called - **Istra Bike&Bed**. The system currently includes over 150 facilities classified in three types of accommodation establishments:

- **Istra Bike&Bed** - apartments and leisure houses
- **Istra Boutique Bike Hotels** - privately owned family hotels
- **Istra Bike Hotels** - hotel accommodation

Alle im System befindlichen Unterkunftseinrichtungen wurden in drei Kategorien eingeteilt, wobei ihnen auch Sterne vergeben wurden:

- ✦ Basis-fahrradfreundliche Objekte, die die Grundanforderungen der Radsportler hinsichtlich der Unterkunft erfüllen (nur Istra Bike&Bed)
- ✦✦ Besser ausgestattete Objekte (nur Istra Bike&Bed)
- ✦✦✦ Umfassend ausgestattete private Unterkunftseinrichtungen und Hotelunterkünfte mit Standardleistungen für Radsportler
- ✦✦✦✦ Hervorragend ausgestattete Unterkunftseinrichtungen mit allen erforderlichen Leistungen, die Radsportler eventuell benötigen werden
- ✦✦✦✦✦ Erstklassige Unterkunftseinrichtungen mit einer ganzen Palette an standardmäßigen und erweiterten Leistungen für Radsportler, ausgestattet mit der nötigen Infrastruktur und Abrufrdiensten oder Dienstleistungen in unmittelbarer Nähe zum Objekt.

All the facilities included in the system are classified into three categories and star-rated:

- ✦ Basic bike-friendly accommodation facilities that meet the basic requirements of the cyclist accommodation (Istra Bike&Bed only)
- ✦✦ Better equipped accommodation facilities (Istra Bike&Bed only)
- ✦✦✦ Fully equipped private accommodation facilities and hotels providing a standard service for cyclists
- ✦✦✦✦ Very well-equipped accommodation facilities including the full service that may be required by the cyclists
- ✦✦✦✦✦ Premium accommodation facilities with a range of standard and advanced cyclist services, provided with the infrastructure and services on demand or right next to the facility.

Istra Bike&Bed	116
Istra Boutique Bike Hotels	11
Istra Bike Hotels	11
Total / Overall	138





Natürlich, in dieser Kategorie müssen alle Unterkunftstypen folgenden Qualitätsanforderungen genügen:

- Abschließbarer Raum zur sicheren Abstellung Ihrer Räder und Ausrüstung in der Nähe Ihrer Unterkunft
- Raum zum Waschen und Trocknen von Kleidung und Radausrüstung
- Arbeitstisch mit den wichtigsten Werkzeugen für Wartungsarbeiten
- Reinigungs- und Schmierwerkzeuge und Ausstattung
- Bereitstellung eines Rad-Reparatursets im Falle einer Panne
- Alle erforderlichen Informationen für Radfahrer- Karten, Broschüren und Kontaktdaten über Geschäfte, Werkstätten oder Reisebüros für Radfahrer in Istrien
- Ein reichhaltiges Abendessen- oder Frühstücksangebot (auf Anfrage) oder möglicher Gebrauch einer Kochgelegenheit
- Transfer zur Servicewerkstatt oder Haltestelle des öffentlichen Verkehrs - nach Vereinbarung.
- Pannenhilfe vor Ort bei Defekt oder Unfall - nach Vereinbarung.

Alle Informationen und Kontaktdaten finden Sie auf der offiziellen Website www.istria-bike.com - unter der Rubrik "Unterkünfte".

Of course, all types of accommodation in this category meet the following standards:

- Safe storage for your bikes and equipment, situated near the accommodation facility
- Facilities for washing and drying clothes and cycling equipment
- Work bench including all the necessary service tools
- Equipment for cleaning and greasing
- Basic set of spare parts in case of malfunction
- All required additional information for cyclists - maps, brochures, and contact details of all cyclist shops, services and agencies in Istria
- An ample dinner and breakfast offering (on request), or possible use of kitchen
- Transport to the bike service or transit stops - by arrangement.
- Field assistance in case of a breakdown or accident - by arrangement.

Full information and contact details can be found on the official website www.istria-bike.com, under Accomodation.



Istria Bike&Bed

Wir wollen allen Freunden Istriens und allen Radsportliebhabern neue Werte, Erlebnisse, Empfindungen und guten Service bieten. Schauen Sie sich bei Ihren Gastgebern um, probieren Sie ihre Speisen und Ihre Weine. Finden Sie Ihre Route, machen Sie sich auf den Weg und wählen Sie die Richtung.

To all friends of Istria and to all biking aficionados we want to offer new values, experiences, feelings and quality services. Peer behind the door of the host, taste their dishes and the wines. Find your track, step into it and choose the direction.

Istria Bike Hotels

Die Kennzeichnung Istria Bike Hotels bezieht sich auf kategorisierte Fremdenverkehrsbetriebe von hoher Kapazität, die neben der Unterkunft auch verschiedene Leistungen bieten, die der Erholung von Körper und Seele dienen, wie etwa Schwimmbad, Fitness-Räume und Massage.

The label Istria Bike Hotels refers to categorized tourist facilities with a larger number of rooms. Along with accommodation, they offer various services ideal for invigorating the body and soul, such as swimming pools, fitness and massage services.

Istria Boutique Bike Hotels

Stil, Besonderheit, Wärme und Intimität - das sind die Schlüsselwörter, wenn es um die Architektur und das Design der edlen Istria Boutique Bike Hotels geht, die jene Gäste anziehen, die besondere und differenzierte Orte suchen, die alle ihre individuellen Wünsche erfüllen können.

Style, distinctiveness, cosiness and intimacy are key words regarding the architecture and design of high quality Istria Boutique Bike Hotels, which attract those clients looking for a special and differentiated place capable of satisfying all their individual needs.



UMAG NOVIGRAD BUZET BRTONIGLA, BUJE GROŽNJAN, OPRTALJ MOTOVUN



Highlights:

UMAG - Tränen im Liebesnest des Grafen Metternich - der Leuchtturm von Savudrija 1818 • Drei Landzungen - drei wichtige archäologische Fundstätten: Sipar, Tiola und Katoro • Umag - reichen archäologische Kulturerbe und traditionellen Musikereignis „Tage der der Orgel“

NOVIGRAD - Alle Geschichtsaspekte in Novigrad - Krypta der Kirche des Hl. Pelagius • Die einzige istrische Stadtloggia in Meeresnähe - Belveder in Novigrad

BUZET - Die Stadt des duftenden unterirdischen Goldes - Trüffeln • „Man sagt, daß die Eule einst Tochter eines Bäckers war“ - Shakespeare in „Toklarija“ in Sovinjska brda • Burg Pietrapilosa - Die mittelalterliche Verteidigungsburg Pietrapolisa • Žbevnica - die Čičarijas Königin • Raspadalica - Abflugsplatz für Drachen und Gleitschirmflieger • Rašpor - der Sitz des Kapitän Rašpor

BUJE - der „Wächter Istriens“: Aussicht von den Festungsmauern • Auf der Weinstraße: Momjan, (der „beste Muskat der Welt“ und romantische Festungsruienen auf dem Felsen) • Skulpturen inmitten einer Karstlandschaft - Marušići

OPRTALJ - Thermalkurort mit heilendem Wasser bis 36 °C - Istarske toplice

HUM - Glagoliter Schatz in der kleinsten Stadt der Welt • Wasserfälle und Mühlen aus Grimmschen Märchen - Kotli

ROČ - Von der glagolitischen Schrift bis „Triestina“ Harmonika

Istra Bike&Bed	24
Istra Boutique Bike Hotels	7
Istra Bike Hotels	4

RADSTRECKEN / BIKE TRAILS	Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult	Family & Recreation	Radrennen Road	MTB MTB	Trekking&Gravel Trekking&Gravel
Radstrecken Number of trails	10	16	13	2	12	28	12

Highlights:

UMAG - The love story and the love nest of count Metternich - the lighthouse of Savudrija built in 1818 • Three headlands - three important archaeological sites: Sipar, Tiola and Katoro • Umag - rich archaeological heritage and traditional musical event “Days of the Organ”

NOVIGRAD - The crypts of St. Pelagius - all the layers of the history of Novigrad • The Belvedere of Novigrad - the only municipal loggia of the entire Istria situated by the sea

BUZET - the town of the underground gold - truffles • “They say the owl was a baker’s daughter” - Shakespeare in “Toklarija” (traditional olive factory, dialect.) in the hills of Sovinjak • Castle of Pietrapilosa - a medieval fortification • Žbevnica - the queen of Čičarija • Raspadalica - a take-off site for paragliders and hang-gliders • Rašpor - the seat of the Captain of Rašpor

BUJE - The Guardian of Istria: a magnificent view from the walls of Buje • Momjan on the wine road - the world’s best Momjan Muscat, impressive ruins of the citadel on the rock • Sculptures in the middle of rocky landscape: Marušići

OPRTALJ - The thermal centre of St. Stefano with the curative water reaching 36°C

HUM - the Glagolitic treasure of the world’s smallest town • Kotli - rapids and mills from the Grimms’ fairy-tales

ROČ - from the Glagolitic lettering to the Triestina accordion

PLAVA
LAGUNA
SPORT

WE TAKE
SPORT
SERIOUSLY.

Check the dates and take part
in **TOP Sport Events**
in Poreč and Umag:



Plava Laguna Half Marathon
22 – 23 March 2025



Istria 100 by UTMB
10 – 13 April 2025



UCI Istria Gran Fondo
11 – 12 April 2025



Umag Run
13 April 2025



Plava Laguna Croatia Open Umag
18 – 26 July 2025



Plava Laguna Ironman 70.3 Poreč
17 – 19 October 2025



For more information visit plavalaguna.com
and social media profiles.



POREČ FUNTANA TAR-VABRIGA VIŽINADA KAŠTELIR



Highlights:

POREČ - Glanz vergangener Zeiten: Marafor in Porec, das römische "Haus der zwei Heiligen", strahlende Mosaik der Euphrasius-Basilika; die Euphrasius • Basilika ist seit 1997 UNESCO-Weltkulturerbe • Urlaubsparadies: Plava und Zelena Laguna • Sv. Lovrec - Sakrale Schätze und Fresken in der Pfarrkirche des Hl. Martin • Višnjan - das Städtchen, das die Sterne berührt • Funtana - Der wunderschöne Spazierweg „Bernardina“ (Am Meeresufer entlang durch die Grüne Lagune bis nach Poreč) • Der Vergnügungspark „Dino Park“

Highlights:

POREČ - The splendour of the past: Marafor and the Romanesque "House of the two Saints" in Poreč • The glittering mosaics of the Euphrasian Basilica was put on the UNESCO World Heritage List in 1997 • A paradise for tourists: Plava Laguna and Zelena Laguna • St. Lovreč - The sacral treasure and frescoes of the St. Martin Parish Church • Višnjan - Little town tied with the stars • Funtana - A beautiful promenade „Bernardina“ (along the coast via Zelena laguna and Poreč) • Show park - Dino park Funtana

Istra Bike&Bed	15
Istra Boutique Bike Hotels	/
Istra Bike Hotels	5

RADSTRECKEN / BIKE TRAILS	Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult	Family & Recreation	Radrennen Road	MTB MTB	Trekking&Gravel Trekking&Gravel
Radstrecken Number of trails	14	9	1	8	3	15	6

Top Radstrecke Top trail

Der Trail des hl. Servolos
St. Servolo Trail

143 km 35 m 250



Dieser kurze MTB-Trail ist ein typisches Beispiel für die Vielfalt des Terrains in diesem Teil Istriens und eine gute Wahl für einen kurzen Sportausflug in die Natur.

Wir starten von Poreč über die alte Schmalspureisenbahn Parenzana. Schon nach wenigen Kilometern aber biegen wir in einen tiefen Wald hinein. Dieser schmale Trail führt uns dann bis zum Dorf Kosinozici. Nach ein paar Metern auf einer Asphaltstraße geht es wieder ins Gelände hinein. Bald erreichen wir den Ort Žbandaj, wo wir die Hauptstraße überqueren (Vorsicht). Ab hier wird der Weg dynamischer und interessanter, wir folgen Waldwegen und Feldwegen durch Valkarin und Musalež bis zur Station Bečić. Es gibt eine 2,5 km lange XC-Strecke, die von einem örtlichen Radsportverein angelegt wurde und ein wahrer Genuss für angehende Fahrer ist. Nach einer dynamischen XC-Fahrt durch schmale und schattige Waldwege kehren wir zur Küste von Poreč in der Nähe des Ferienorts Brulo zurück.

Orte durch die Route führt: Žbandaj, Kosinožići, Dračevac, St. Bečić



This short MTB tour is a typical example of varied terrain in this part of Istria. It is an excellent choice for a short, sporty outing in the nature.

The tour starts from Poreč following the path of the Aust Hungarian railway, Parenzana. But soon we will bike true a deep forest passing the village Kosinožići an coming to Žbandaj (be cautious when you cross the main road). From here, the trail becomes even more interesting and dynamic. Forest trails and country roads lead through Valkarin and Musalež to St. Bečić; home of the 2.5 km long XC course built by the local bike club. The short racecourse is a real treat for riders that are more ambitious. From St. Bečić we ride on shady forest trails back to Poreč coast near Brulo resort area.

Villages on the tour: Žbandaj, Kosinožići, Dračevac, St. Bečić

ROVINJ BALE KANFANAR SVETVINČENAT VRSAR



Highlights:

ROVINJ - Altstadt - hervorragend und erhaltene mit Festungsmauern und Stadttore von 7 Jahrhundert • Hl. Euphemia Kirche - das größte Denkmal der Stadt • Grisia - Künstlerstraße • Öko-Museum Haus der Batana • Park Wald Goldenes Kap - eine Oase für Rekreation und Baden in der Nähe von Stadtzentrum • Palud - besondere ornitologische Reservat • Steinbruck Monfiorenzo
VERZAUBERTES DVIGRAD - Ruinen der mittelalterlichen Stadt
LIM FJORD - Urmenschen und Eremit: die Grotte des Hl. Romuald im Limfjord • Traum-Aussichtspunkt
BALE - eine Stadt, nach archäologischen Forschung, seit der römischen Zeit, ganz aus Stein • Palast aus Gotik und Renaissance - Kastell Bembo

Highlights:

ROVINJ - Old town - well preserved with the remains of the town walls and gates from the 7th century • St. Euphemia Church - the biggest monument in town • Grisia - Street of artist • Eco museum House of the Batana • Golden Cape Park Forrest - green oasis ideal for recreation and sunbathing close to the city centre • Palud - special ornithological reserve • Monfiorenzo stone quarry
THE CURSE OF DVIGRAD - ruins of the medieval city
LIM FJORD - a primitive man and a hermit: the cave of St Romuald in the Lim Fjord • Panoramic view of your dreams
BALE - a town, according to archaeological research, since the Roman period, entirely made of stone • Gothic-renaissance citadel Soardo-Bembo

Istra Bike&Bed	12
Istra Boutique Bike Hotels	/
Istra Bike Hotels	1

RADSTRECKEN / BIKE TRAILS	Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult	Family & Recreation	Radrennen Road	MTB MTB	Trekking&Gravel Trekking&Gravel
Radstrecken Number of trails	19	11	5	9	15	2	18

Top Radstrecke Top trail

Strecke Rubinum
Rubinum Trail

202 km 27.5 m 306



Die Strecke 202 erstreckt sich über 27,5 km. Die ersten und letzten Pedaldrehungen sind in Polari, und während der Fahrt kommen wir an einigen bekannten Punkten wunderschöner Landschaft vorbei. Der erste ist die urgeschichtliche Burgruine Monkodonja, ein archäologischer Fundort 5 km von Rovinj, auf welchen wir nach 2,6 km Fahrt stoßen. Der nächste Punkt, nach abgearbeiteten 6,8 km, welchen man unbedingt besuchen muss, ist das Kirchlein der Heiligen Maria des Schnees aus dem XV. Jahrhundert.

Die gesamte Schönheit der istrischen Natur, besonders der Küstenregion, kann man vom Aussichtsturm Lim sehen, welcher zum beliebten Ort für einen Stopp für all jene, welche sich auf zwei oder vier Rädern fortbewegen, geworden ist. Von diesem Standort aus erstreckt sich ein wunderschöner Blick, welcher uns, vor allem wenn das Wetter auf unserer Seite ist, in ewiger Erinnerung bleiben wird.

Im letzten Drittel des Pfads wartet auch die Kirche des Heiligen Thomas auf uns, erbaut Ende des VIII. und Anfang des IX. Jahrhunderts, welche sich gleich neben den Schienen der alten Eisenbahnstrecke Rovinj-Kanfana befindet. Der letzte, besondere Teil dieser nicht übertrieben anspruchsvollen Trasse ist die alte Eisenbahnbrücke unter welcher man durchkommt.

The 202 trail extends over 27.5 km. The first and last laps of the pedal are in the Polari, and during the ride you will pass by several famous points of beautiful scenery. The first being the Monkodonja prehistoric fortress, an archaeological site that is 5 km from Rovinj, which you will encounter after a ride of about 2.6 km. The next point, after a ride of 6.8 km, which should definitely be visited, is the tiny Church of Saint Mary of the Snows, which dates back to the 15th century.

The charm of Istrian nature, especially the coastal parts, can be seen from the viewpoint of Lim, which has become a favourite stopping point for all those who move on two or four wheels. From this location a wonderful view extends that is truly unforgettable, particularly if the weather is in your favour.

In the last third of the trail you will also be welcomed by the Church of St. Thomas, built at the end of the 8th or at the beginning of the 9th century which is located just next to the rails of the old Rovinj - Kanfanar railway line. The last special part of this not too demanding trail is the old railroad bridge below which it passes.



PULA MEDULIN FAŽANA VODNJAN LIŽNJAN MARČANA



Highlights:

PULA - Amphitheater • Kaštel (Historisches Museum Istriens, Kleines Römisches Theater, Archäologisches Museum Istriens) • Triumphbogen der Sergier, das Forum der Augustustempel • städtische Verteidigungsmauern - Festungen Befestigungsanlage

MEDULIN - Orchideen, Leuchtturm und "Teller-Inselchen" mit dem Abdruck des Dinosaurierfußes: Premantura und das Naturschutzgebiet Kap Kamenjak

FAŽANA - Cosmas und Damian - hat die niedrigste Höhe über dem Meeresspiegel in Istrien (1 m) • Wanderwege mit guten Schwingungen • Die Römische Route Vasianum

VODNJAN - reich an Olivenhainen und dem erstklassigen Olivenöl • Steinhütten und Trockenmauern - die größte Konzentration in Istrien

LIŽNJAN - Leuchtturm Kap Marlera

MARČANA - Die unentdeckte und attraktive Küste von Marčana.

Highlights:

PULA - Arena - Roman Amphitheatre • Kaštel (The Historical Museum of Istria, The Small Roman Theatre, The Archaeological Museum of Istria) • The Sergius' Triumphal Arch, Forum and the Temple of Augustus • The defensive ring of Pula - the fortresses

MEDULIN - Orchids, a lighthouse and the "islet-plate" with a dinosaur's footprint: Premantura and the protected Nature Park Cape Kamenjak

FAŽANA - Church of Saint Cosmas and Damian - the church of the lowest altitude (1 m) • Path of good vibrations • Roman road Vasianum

VODNJAN - sumptuous olive groves and top quality virgin olive oil • Dry-stone shelters ("kažuni") and dry-stone walls - the largest concentration in Istria

LIŽNJAN - Lighthouse of Cape Marlera

MARČANA - The undiscovered and attractive coast.

Istra Bike&Bed	32
Istra Boutique Bike Hotels	2
Istra Bike Hotels	1

RADSTRECKEN / BIKE TRAILS	Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult	Family & Recreation	Radrennen Road	MTB MTB	Trekking&Gravel Trekking&Gravel
Radstrecken Number of trails	24	6	/	9	6	20	5

LABIN RABAC RAŠA KRŠAN SV. NEDELJA



Highlights:

LABIN - Labin Altstadt • Barockpaläste in der Altstadt, Gedächtnissammlung von Matija Vlačić Ilirik, Kunstgalerien und Kirchen, Labin Art Republika • Aussichtspunkt Skitača -Ausblick auf die Kvarner Bucht • „Weiße Straße“ der Kunst - Dubrova (Skulpturenpark, Mediterranes Bildhauersymposium)

RAVNI - wunderschöne Strände und Surfer-Paradies

RAŠA - die jüngste Stadt in Istrien (1936) • vom Architekten Pulitzer konstruierte Bergbaustadt, Sammlung der Bergbaugeschichte in der Kirche der Hl. Barbara • romantische Ruinen - Kastelle Kožljak und Kršan

Highlights:

LABIN - the Labin old town • baroque palaces in the old town, the memorial collection of Matthias Flacius Illyricus, art galleries and churches, the Labin Art Republika • Skitača - Bella vista (view point) washed by the „tears of St. Lucia“ - the healing water of St. Lucia and the Kvarner on your hand's palm • Dubrova - sculpture park

RAVNI - magnificent beaches, a 'paradise for surfers'

RAŠA - the youngest town in Istria (1936) - a mining town projected by Pulitzer, a mining collection in the church of St Barbara • impressive ruins - citadels Kožljak and Kršan

Istra Bike&Bed	12
Istra Boutique Bike Hotels	2
Istra Bike Hotels	2

RADSTRECKEN / BIKE TRAILS	Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult	Family & Recreation	Radrennen Road	MTB MTB	Trekking&Gravel Trekking&Gravel
Radstrecken Number of trails	2	5	9	/	4	2	10

PAZIN ŽMINJ BARBAN LUPOGLAV



Highlights:

BERAM - Die Friedhofskirche Hl. Maria „na Škrilinah“ (Beram) - eine von der wichtigsten Leistung der mittelalterlichen Malerei in Istrien (die spätgotische Fresken, 1474.), vom Meister Vincent aus Kastav gemacht.

PAZIN - Das Paziner Kastell (gehört zu den größten und besterhaltenen, mittelalterlichen Kastellen in Istrien, 983.), mit Ethnographischen Museum Istriens und Museum von Stadt Pazin • Die Paziner Schlucht - unterhalb der Mauern des tausendjährigen Kastells, der größte istrische Karstfluss. Pazinčica folgt durch das Untergrund bis zum Tal des Flusses Raša, und vielleicht bis zum Limfjord, wie der legendäre Jules Verne in seinem Roman „Matthias Sandorf“ beschrieb...

BARBAN - Traditionelle Ritterspiel Trka na prstenac (Ringstechen).

Highlights:

BERAM - The cemetery church on St. Mary of the Rocks (Beram) - one of the most valuable Istrian medieval painting (late-gothic frescos, 1474.) by master Vincent of Kastav.

PAZIN - The Castle of Pazin (the biggest and the best-preserved medieval fortress in Istria, 983) with the Ethnographic Museum of Istria and the Museum of town of Pazin • The Abyss of Pazin - under the walls of the Castle, the biggest Istrian stream Pazinčica makes its flow through the underground all the way to the valley of the river Raša and even to the gulf of Lim (as once wrote the famous novelist Jules Verne in his "Matijaš Sandorf...")

BARBAN - Traditional chivalrous competition "Trka na prstenac" (Tilting at the Ring).

Istra Bike&Bed	21
Istra Boutique Bike Hotels	/
Istra Bike Hotels	/

RADSTRECKEN / BIKE TRAILS	Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult	Family & Recreation	Radrennen Road	MTB MTB	Trekking&Gravel Trekking&Gravel
Radstrecken Number of trails	6	8	1	2	3	4	8

RADFÜHRER BIKE GUIDES

Istrien bietet zahlreiche Radsport-Pakete an, je nach Wunsch der unterschiedlichen Kundenprofile. In den meisten Paketen ist auch eine mögliche Führung inbegriffen, die besonders dafür geschulten Radführern anvertraut wird.

Die Radführer haben außer einer hervorragenden körperlichen Verfassung auch gut ausgebildete Kommunikationsfähigkeiten zu bieten. Sie haben eine anspruchsvolle Schulung absolviert, nach der ihnen die offizielle Lizenz des Kroatischen Radsportverbands (HBS) erteilt wurde.

Sie sprechen Fremdsprachen und kennen jede Ecke des Landesteils, durch den sie die Gruppen führen.

Für weitere Informationen über unsere Radführer wenden Sie sich an uns - per E-Mail info@istria-bike.com.

Istria offers various cycling packages designed for different client profiles. Most of the packages include the possibility of guiding, which is entrusted to specially trained cycling guides.

Other than excellent physical shape, cycling guides have highly developed communication skills. They underwent demanding training and acquired an official license of the Croatian Cycling Federation (HBS).

They speak foreign languages and know every part of the area they guide the groups through.

For additional information regarding bike guides and their service please contact us by e-mail: info@istria-bike.com.

E-BIKE LADESTATIONEN

Novigrad

Green Beach Dajla Belveder,
Novigrad-Cittanova

Buje

San Servolo Resort & Beer Spa,
Buje-Buie, Triban, bike hostel Parenzana

Poreč

Valamar Riviera Head Office,
Valamar Diamant Hotel, Hotel Parentium
Plava Laguna, Villa, Village & Apartments
Galijot Plava Laguna, Camping Ulika,
Laguna Lounge, Zelena Resort

Tar-Vabriga

Lanterna Premium Camping Resort,
Trattoria La Pentola, Lanterna Premium
Camping Resort, Piazza
Valamar Club Tamaris Hotel

Funtana

Camping Bijela Uvala

Kaštelir-Labinci

Center

Rovinj

Resort Amarin
Resort Villas Rubin
Hotel Eden

Medulin

Medulin: coast / Riva

Fažana

Fažana: center, Ulica Vladimira Gortana
Valbandon: bus station, Voćarska ulica

Barban

Center, Tourist office
Orihi, Orihi 5 (near the market)
Konoba Vorichi

Central Istria

Pazin: Ulica 25. rujna
Gračišće: center
Cerovlje: center
Tinjan: center
Sveti Lovreč: center

Svetvinčenat

Center

Žminj

Center

Kanfanar

Istarska ulica

Motovun

Kanal

Rabac

Valamar Sanfior Hotel & Casa
Valamar Collection Girandella Resort

E-bike Share Points

Central Istria
Pazin: Ulica 25. rujna
Lupoglav: center

Pula

Parking Karolina
E-bike rent:
Giardini
Smareglina ulica (street),
in front of Mrkat restaurant
Bus station
Lungo mare, Verudela
Tomasinijeva ulica (street),
near the market
Stoja, near Camping Stoja

BIKE CENTER RABAC



BIKE PARK RABAC

14 single tracks » **22** km | **2** family trails » **8** km | **2** pump track circuits

Bike Center Rabac

Slobode 84, 52221 Rabac

+385 91 902 8363

bikecenterrabac@gmail.com

www.bike4you.hr



VALAMAR LOVESBIKE



BIKE CENTER POREČ



BIKE RENT

THEMATIC BIKE PARK

TOURS AND TRANSFERS

COMPLETE SERVICE



Bike Center Poreč

Valamar Parentino Hotel, Pical 1, Poreč, Croatia

+385 52 407 520

bikecenterporec@valamar.com

www.bikecenterporec.com



VALAMAR LOVESBIKE



Funded by the European Union



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
turizma i sporta

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the European Commission can be held responsible for them.



...in all the colours of Northwest Istria

UCI GRAN FONDO WORLD SERIES

UMAG - ISTRIA | CROATIA

11.-12.4.2025.

www.coloursofistria.com | bike@coloursofistria.com

f Istria Granfondo | Instagram Istria_granfondo | #istriagranfondo



KAMENJAK
ROCKY TRAILS

MOUNTAINBIKE FESTIVAL 2025

PREMANTURA, CROATIA

Saturday, April 5th XCO UCI C1
Sunday, April 6th XCO CRO CUP

Medulin Riviera The blue planet. Kamenjak

www.rockytrails.bike



RIDE YOUR LIMITS

SEE YOU ON SEPTEMBER 27TH

2025

Istria FOREC 300

VALAMAR LOVESBIKE | VALAMAR | Heineken 00 | FAHEP | Poreč | Istria | CROATIA Full of life



UCI EUROPE TOUR TS

www.crorace.com

10TH EDITION

CRO Race

30.9. - 5.10.2025.

CRO RACE



QR CODE

LIMES
BIKE & FAMILY TOUR
- VRSAR -

Limes Bike & Family Tour Saturday / Samstag
03.05.2025.

Cycling event for the whole family / Radsportevent für die ganze Familie

VRSAR - ORSERA | MAISTRA | infovrsar.com



WEEKEND BIKE & GOURMET TOUR

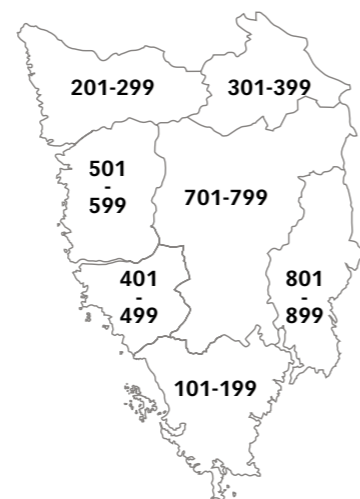
Hobby Radtour \ Recreational cycling event

17.-18.05.2025. | 04.-05.10.2025.

ROVINJ | BALE | SVETVINČENAT | KANFANAR

www.rovinj-tourism.com





In dieser Broschüre befinden sich die offiziellen Wanderwege und Laufstrecken. Sollten Sie noch mehr Informationen über die 80 Lauf- und 22 Bergstrecken benötigen, sehen Sie sich die offizielle Webseite www.istra-trails.com an! Für die meisten Strecken gibt es Landkarten, Höhenmessungen, technische Angaben sowie kostenlose GPS Tracks.

Genormte Beschilderung (der Wanderwege)

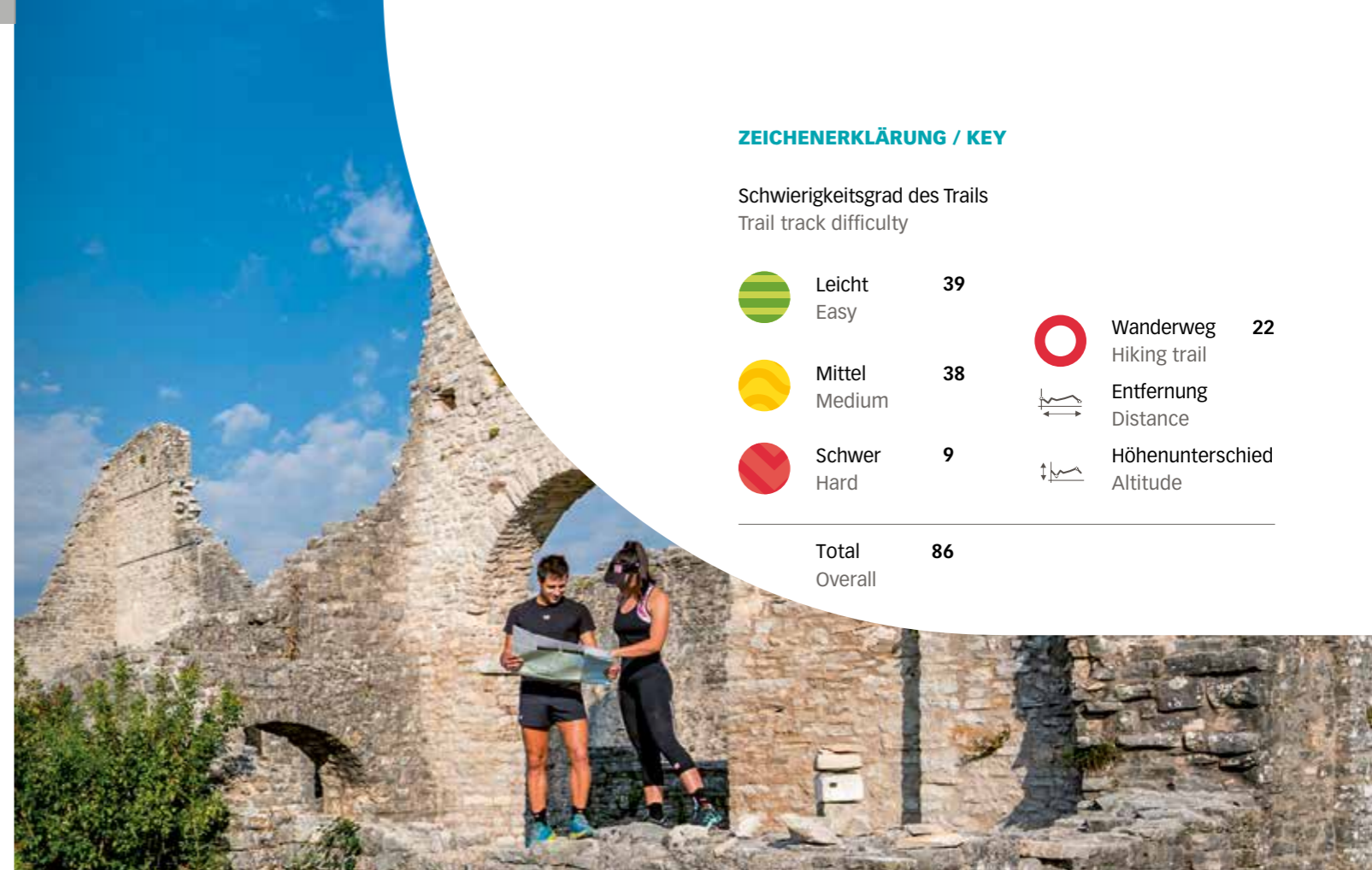
Istrien verfügt über eine genormte Beschilderung der Wanderwege, die in sieben Zonen eingeteilt sind. Jeder Wanderweg hat eine eindeutige Kennzahl. Jedes Schild hat eine Aufschrift, die über den Schwierigkeitsgrad der Strecke (Einteilung nach Farben: grün, gelb und rot, und nach Linien: ebene, wellenförmig und schräge Striche) Auskunft gibt. So wissen die Nutzer zu jedem Zeitpunkt, wo sie sich gerade befinden und welche Richtung sie einschlagen müssen.

In this brochure you can find the official walking and running trails in Istria. For more information about more than 80 trails and 22 mountain trails go to Istra trail's official website www.istra-trails.com! Most trails have maps, altimetry, technical data and GPS track for free usage.

Standardized Signage







Istria boasts standardized trail signage divided into seven zones. Each trail has a unique number. Each board has a label describing trail difficulty (arranged by colour: green, yellow and red; and by lines: straight, wavy and sharp); This way at all times you know exactly where you are on the trail and which direction you must take.

There is additional signalisation used for mountain trails, which is unique and easily recognized.



ZEICHENERKLÄRUNG / KEY

Schwierigkeitsgrad des Trails
Trail track difficulty

	Leicht Easy	39		Wanderweg Hiking trail	22
	Mittel Medium	38		Entfernung Distance	
	Schwer Hard	9		Höhenunterschied Altitude	
Total		86			
Overall					

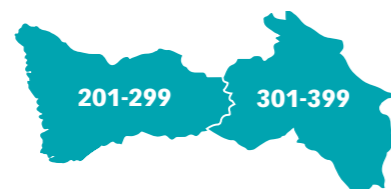


ISTRIAN MOUNTAIN PATH ISTRISCHER WANDERWEG



UMAG

NOVIGRAD, BRTONIGLA,
BUJE, BUZET, GROŽNJAN,
MOTOVUN, OPRTALJ



Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult
2	11	1

POREČ

FUNTANA, TAR-VABRIGA,
VIŽINADA, KAŠTELIR,
VIŠNJAN



Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult
6	1	/

ROVINJ

BALE, LIM, KANFANAR,
SVETVINČENAT,
VRSAR



Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult
4	7	1

PULA

MEDULIN, FAŽANA,
VODNJAN, LIŽNJAN,
MARČANA



Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult
11	6	/

LABIN

RABAC, RAŠA,
KRŠAN, SV. NEDELJA



Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult
9	4	6

PAZIN

ŽMINJ, BARBAN,
LUPOGLAV






Leicht Easy	Mittel Medium	Schwer Difficult
7	9	1





Top Strecke Top trail

Das Herz von Vižinada
The heart of Vižinada

504   km 6,9  m 140



The trail that will allow you to get to know the local hamlets, the rural tradition and the beautiful nature is located in Vižinada, the trail number 504 called "Heart of Vižinada" is a 6.9 km long trail and covers the southwestern part of the municipality of Vižinada and passes through the villages: Bajkini, Vranje selo and Crklada. On this trail you can enjoy valuable cultural monuments (frescoes in the church of St. Mary in Gods' Field, frescoes in the church of St. Barnabas in Vižinada), you can find out the history of Vižinada, on the path you can visit local winemakers and olive growers and taste their products, you can talk to the local people and find out the old legends of Vižinada, as well as enjoy beautiful views, and on your return you can turn a hiking trip into a gastronomic event by visiting nearby households, restaurants and taverns.





In Vižinada befindet sich die Strecke Nummer 504, genannt „Herz von Vižinada“, auf dem Sie die Ortsteile, die ländliche Tradition und die schöne Natur kennenlernen können. Die Strecke ist 6,9 km lang und führt durch die Siedlungen Bajkini, Vranje selo und Crklada. Auf diesem Weg können Sie wertvolle Kulturdenkmäler besichtigen (Fresken in der Kirche von der Heiligen Maria auf Gottes Feld, Fresken in der Kirche des Heiligen Barnabas in Vižinada), Sie können die Geschichte von Vižinada erkunden, lokale Winzer und Olivenbauer besuchen und ihre Produkte probieren, Sie können auch mit den Bewohnern ein Gespräch machen und die alten Legenden von Vižinada herausfinden, aber nicht das, sondern Sie können auch eine wunderschöne Aussicht genießen, und bei Ihrer Rückkehr können Sie die Wanderung in ein gastronomisches Ereignis verwandeln, indem Sie die Haushalte, Restaurants und Tavernen besuchen.



Top Strecke Top trail

Erstaunliches Relief des Lim-Kanals
The Wondrous Terrain of the Lim Channel

402   km 7.2  m 94



Das kleine Dorf Rovinjsko Selo befindet sich auf einem kleinen Hügel mit herrlichem Blick auf das malerische Rovinj und entstand im Mittelalter durch die Zuwanderung der kroatischen Bevölkerung aus der Umgebung von Zadar, die vor den Türken hierher flohen. Unser Rundweg führt Sie zum Lim-Kanal, dem Landschaftsschutzgebiet und besonderem Naturschutzgebiet im Meer. Das Meer fließt sogar 12,8 Kilometern bis in das Tal hinein. Von der Küste im Westen Istriens aus, verläuft der Lim-Kanal weiter bis Limska Draga und erstreckt sich bis in die Mitte der Halbinsel auf einer Länge von fast 40 Kilometern. Wir setzen unseren Weg fort und erreichen den Aussichtspunkt über dem steilen Hügel. Die Aussicht über die einzigartige Schlucht des Lim-Kanals, eine der schönsten Naturschätze Istriens ist eine würdige Belohnung, zu der Sie bestimmt wieder zurückkehren werden.

Rovinjsko Selo, a little village on a small hill with a breath-taking view over picturesque Rovinj, was built in the Middle Ages when the population of Croatia began immigrating from the Zadar area, to escape Turkish occupation. Our circular trail leads to the Lim Channel, a protected landscape site and a special reserve in the sea itself. The sea indents into the bay for up to 12.8 kilometres in length, and from the coast of western Istria, the Lim Channel continues to Limska Draga and extends into the centre of the peninsula for almost 40 km. Continuing along the trail we reach the viewpoint above the steep hill. A view over the unique canyon of the Lim Channel, one of the most stunning natural resources of Istria, is the perfect reward that ensures you will be happy to return here.





NCRun

Novigrad/Cittanova Run 2025

DECEMBER 2025.

Join the 8th edition of the NCR race and run through the colorful streets of Novigrad, along the sea, near olive groves and vineyards.

Half marathon 21 km | 10 km and 5 km races
Children's race FUN RUN at 200 m and 500 m

Aminess
HOTELS & RESORTS

Istria

NOVI GRAD CITTANOVA
Charming Istria

Tel: +385 52 555 555
 info@goadria.com
 www.goadria.com

GoAdria
TOURS & TRANSPORTS
by Aminess

Pratite nas na
@NovigradCittanovaRUN



PLAVA LAGUNA SPORT

PLAVA LAGUNA
HALF MARATHON 2025
 22. - 23.03.
 POREČ

HALF DISTANCE FULL SATISFACTION

plavalaguna.com

7TH PULA MARATHON

RUN THROUGH ROMAN HISTORY

19th
 20th
 SEPT
 2025

19/09/2025 Kids Races
 20/09/2025 Half Marathon / Pula X Race / 5K Race
 www.pulamarathon.com

pula + marathon

ARENA

M

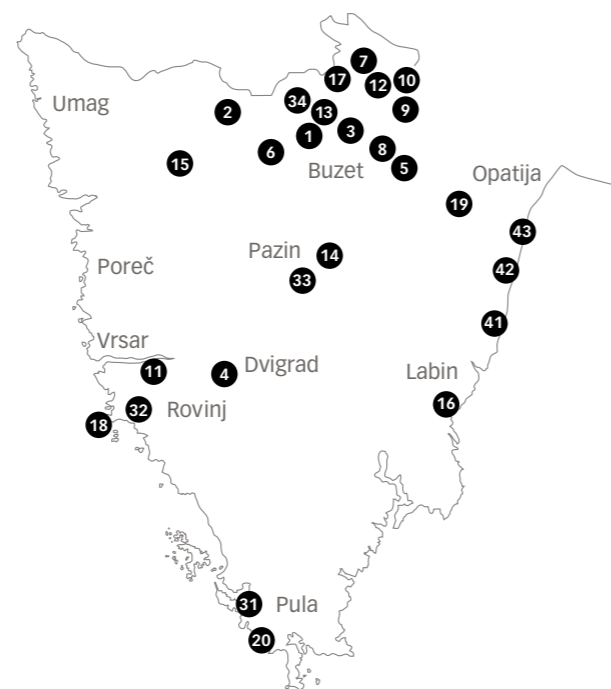
ISTRIA

Klettern hat eine lange Tradition in Istrien, aber erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts haben die begeisterten Kletterer begonnen, systematisch neue Routen auf der ganzen Halbinsel zu gestalten. Mit der steigenden Streckenanzahl wurde Istrien immer attraktiver für Kletterer aus der ganzen Welt, die einige der schwierigsten Routen bezwingen wollten.

Wenn Sie sich zufällig auf einem Klettertrip in Istrien befinden, lassen Sie es sich nicht entgehen, die vielfältigen Klettermöglichkeiten des istrischen Hinterlandes zu erkunden, welche buchstäblich zum Austesten einladen.

Außer ihren Naturschönheiten bietet Istrien auch die Möglichkeit des ganzjährigen Kletterns. Im Frühling, im Herbst und sogar in der kalten Winterzeit können Sie die Sonne im Klettergebiet Kompanj genießen, und wenn Sie sich an einer anspruchsvolleren Klettertour versuchen wollen, dann können Sie mit der Wahl des Klettergebietes Pandora nichts falsch machen.

An den heißen Sommertagen bietet sich Klettern am Meeresufer, am Goldenen Kap (Zlatni Rt) an, und das ganzjährige Klettergebiet „Buzetski kanjon“ birgt ebenfalls viele Geheimnisse. An kalten Tagen können Sie die Sonne genießen, und im Sommer werden Sie an den sieben Wasserfällen des Flusses Mirna mehrere Kletteroasen entdecken, die sich für die ganze Familie eignen. Offiziell gibt es 25 Felswände in Istrien. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.istria-climbing.com



Climbing has a long history in Istria, but it was not until the late 20th century that climbing enthusiasts really began opening and equipping new routes systematically all around the peninsula. With the emergence of new routes, Istria began to attract more and more climbers from all over the world wishing to conquer some of the trickiest routes.

If you happen to be on a climbing trip in Istria, do not miss your chance to explore the varied crags and landscapes of Istrian hinterland which call for trying out all the possible routes.






Besides its natural beauty, Istria offers the possibility of all year round climbing. In spring, autumn or during colder days, you can enjoy in the sun and spend time with your family in the Kompanj area. If you would like to try more demanding climbing, Pandora climbing site is the right choice for you.

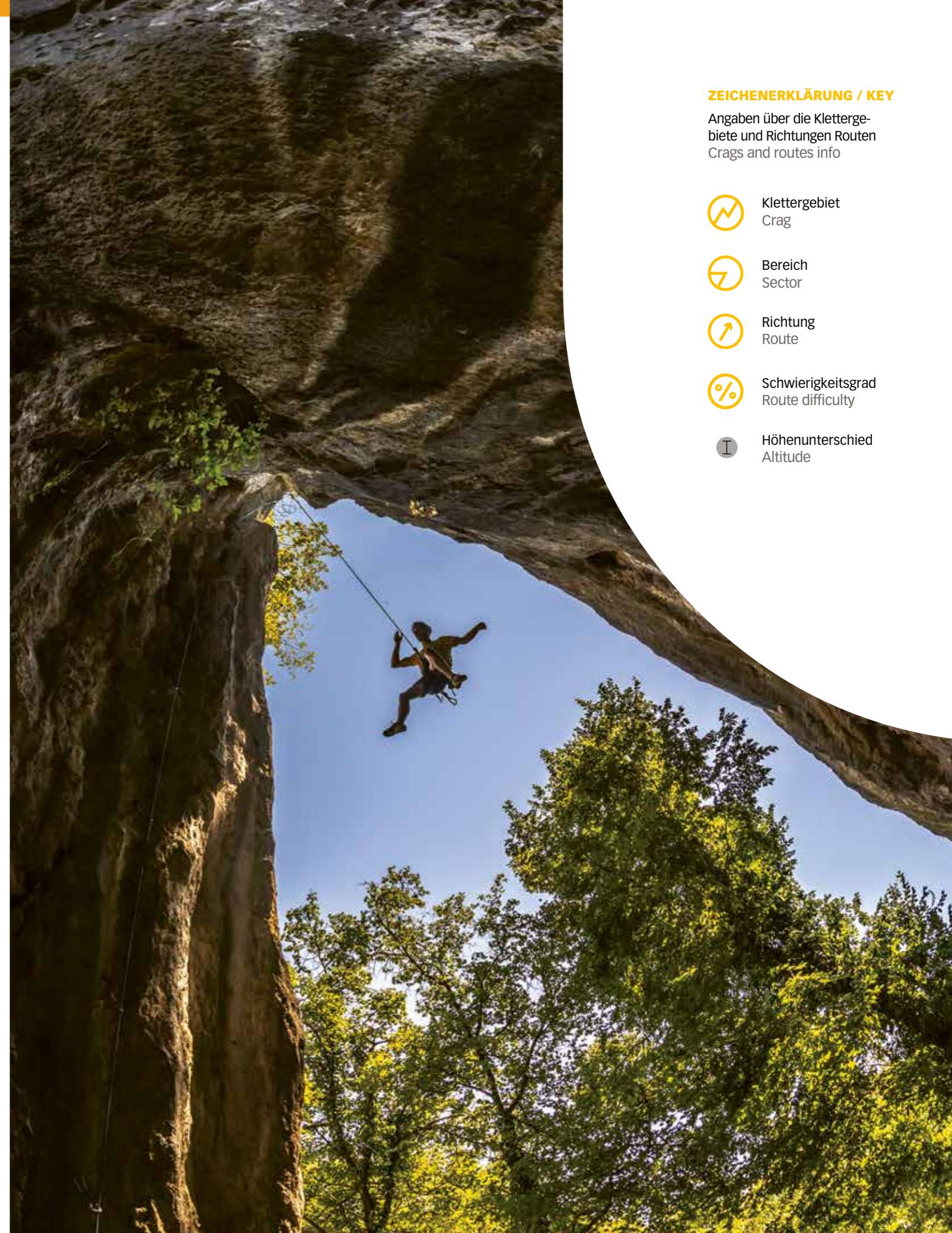
You can enjoy your summer days by the sea or climbing on on the Zlatni rt - Golden Cape, but there is also the Buzetski kanjon, an all year round climbing site which hides many secrets. On colder days you can enjoy in the sun while in summer you can enjoy the seven waterfalls by the Mirna river with several hidden climbing oasis suitable for the whole family. There are officially 25 crags in Istria.

For more information visit www.istria-climbing.com

ZEICHENERKLÄRUNG / KEY

Angaben über die Klettergebiete und Richtungen Routen
Crag and routes info

-  Klettergebiet
Crag
-  Bereich
Sector
-  Richtung
Route
-  Schwierigkeitsgrad
Route difficulty
-  Höhenunterschied
Altitude



		-4c	5a-5c+	6a-6c+	7a-7c+	8a-9a	P		 m
1 BUZETSKI KANJON	-	-	47	46	19	7	119		10 - 40
2 ČEPIĆ	3	10	23	3	-	-	39		8 - 15
3 ČIRITEŽ	-	1	15	11	5	8	40		10 - 35
4 DVIGRAD	4	20	37	21	3	3	88		6 - 26
5 HUM	-	-	1	3	-	1	5		7 - 10
6 ISTARSKE TOPLICE	-	6	21	36	13	17	101		11 - 90
7 HC	-	-	1	2	4	2	9		25 - 30
8 KAMENA VRATA	4	12	11	8	4	5	44		7 - 37
9 KOMPANJ	-	3	45	41	21	9	119		10 - 45
10 KRKUŽ I KOMPANJ	-	1	3	14	6	8	32		9 - 21
11 LIMSKI KANAL	2	24	74	20	2	5	127		8 - 43
12 NUGLA	-	-	10	8	1	2	22		8 - 26
13 PANDORA (SOPOT)	-	-	8	8	16	3	35		10 - 35
14 PAZIN	4	5	20	25	5	6	65		7 - 31
15 PONTE PORTON	2	23	4	-	-	-	29		8 - 16
16 RABAC	-	3	6	2	-	-	11		12 - 23
17 RASPADALICA	-	10	22	3	-	-	35		7 - 40
18 ROVINJ	17	77	38	2	-	-	149		6-16
19 VELA DRAGA	5	11	36	7	-	5	66		10 - 90
20 VINKURAN (CAVE ROMANE)	-	5	17	13	3	1	39		8 - 31
41 BRSEČ	-	7	33	16	2	3	78		20 - 60
42 MOŠĆENIČKA DRAGA	3	1	18	9	-	4	35		10 - 30
43 MEDVEJA	5	5	11	23	20	5	69		8 - 50



KLETTERWÄNDE / CLIMBING WALLS

- 31 SPK OnSight Pula**
 Gajeva 3, 52100 Pula
www.onsight.hr
www.facebook.com/SPK.OnSight
- 32 SPK Muntravo**
 Matteo Benussi 2, 52210 Rovinj
<http://spk-muntravo.hr>
muntravo.rovinj@gmail.com
- 33 SPK Hiperaktiv**
 M. B. Rašana 2/5, 52000 Pazin
www.hiperaktiv.com
www.facebook.com/SpkHiperaktiv
- 34 SPK Vertical Buzet**
 Roč bb, 52425 Roč
www.facebook.com/spkverticalbuzet

Es gibt wohl keine einfachere und schönere Art, die Einzelheiten der reich gegliederten Küste und der Inseln zu entdecken, als mit dem Kajak. Wenn er lautlos und leicht durch das Wasser gleitet, bietet Ihnen der Kajak die Möglichkeit, versteckte Stellen an der Küste zu entdecken, verborgene Buchten zu besuchen, die Küste Istriens von der Seeseite zu betrachten und vielleicht auch im Schatten der Kiefern eine Schwimmpause im türkisfarbenen Meer einzulegen.

An der Küste Istriens warten zahlreiche Attraktionen darauf, während der Kajakfahrt von Ihnen entdeckt zu werden, in der Umgebung der Städte und Ortschaften ebenso wie in den menschenleeren Küstenteilen und Felsgebieten. Ein weit verzweigtes Netz von Kajak- und Kajakausrüstung-Vermietern bietet Ihnen alle 10 bis 15 Kilometer entlang der Küste Kajaks zu mieten an, so dass Sie die Küste Istriens in mehreren Tagen, bei nur einigen aktiven Stunden am Tag, die gesamte Küste mit dem Kajak erleben können.

Weiter unten Website www.istria-kayaking.com können Sie finden den Stellen, an denen Kajaks mitsamt Ausrüstung vermietet werden. Wir haben Ihnen auch Vorschläge zu attraktiven Örtlichkeiten vorbereitet, die einen Besuch mit dem Kajak wert sind



There is probably no easier and more beautiful way of discovering the details of the indented coast and islands than by kayak. Gliding silently and easily, the kayak enables you to take a peek at the hidden places of the coast, to visit hidden coves, to see the coast of Istria from the seaside, and perhaps even to swim in the turquoise sea in the shadow of the pines.

Along the coast of Istria, there are numerous attractions waiting to be discovered on kayak trips near towns and villages, as well as in the deserted coastal areas and areas. A wide kayak rental network enables you renting of kayaks every 10 to 15 km of the coast, so that you can travel the entire coast of Istria in kayak in only several days by paddling only couple of hours a day.

List of places where kayaks and equipment can be rented, suggestions for attractive locations that are worth visiting by kayak - all can be found on the web: www.istria-kayaking.com.





Istria ist schon seit langem als hervorragendes Reiseziel für Radler, Läufer, Kletterer und andere Sportler bekannt. Das außerordentlich gute Klima ist hilfreich, ebenso wie die abwechslungsreiche Geländekonfiguration. Das sind auch gleich die entscheidenden Gründe, weswegen so viele Sportler, Sportteams und Agenturen für Outdoor-Tourismus nach Istrien kommen (vor allem Triathlon-Läufer und Radsportler) und sich auf die kommende Saison vorzubereiten, an Frühlings- oder Herbstwettkämpfen teilzunehmen oder um hier einen sommerlichen "Aktivurlaub" mit der Familie zu verbringen und Familienurlaub mit sportlichen Freizeitaktivitäten zu verbinden.

Eine ausgezeichnete Kombination aus einzelnen Produkten und Aktivitäten bieten gerade die Triathlon- und Abenteuer-Rennen, deren Zahl wie auch die Qualität von Jahr zu Jahr steigt.

Besuchen Sie für alle Informationen zu dem obigen Angebot unsere Destinations-Webseite www.istria-outdoor.com.

Istria has been long known as an excellent destination for cyclists, runners, climbers... Here, both the excellent climate and the diversity of the terrain types play an important role. They are the key reasons why many athletes (especially triathletes and cyclists), sporting teams and tourist outdoor agencies organise visits to Istria for the pre-season training, spring or autumn races, but also for the "active" family vacations in the summer combining the family vacation and recreation.

Triathlon and adventure races, whose number and quality increases every year, provide an excellent combination of many individual products and activities.

For detailed information about the offer please visit our destination website www.istria-outdoor.com.



VERUDELA ADVENTURE RACE

12. - 13.9.'25.

POWERED BY 



ORIENTEERING
BIKE » KAYAK » RUN

 ARENA
HOSPITALITY GROUP

 pula+
Turistička zajednica grada Pule
Etno park i kulturno št. Pula
Turizam Office Pula
Turismuserbund Pula

 Medulin Riviera
The blue planet.

 Turistička
zajednica
Općine
Svetvinčenat

 Istra
outdoor

PLAVA
LAGUNA
SPORT

plavalaguna.com

ironman.com

20.10.2024.



PLAVA LAGUNA
IRONMAN
70.3
POREČ
ISTRIA-CROATIA



PARENZANA

Put zdravlja i prijateljstva
Pot zdravja in prijateljstva
Strada della salute e dell'amicizia
The route of health and friendship
Gesundheits- und Freundschaftsweg

Poreč / Parenzo - Trst / Trieste: 123,1 km

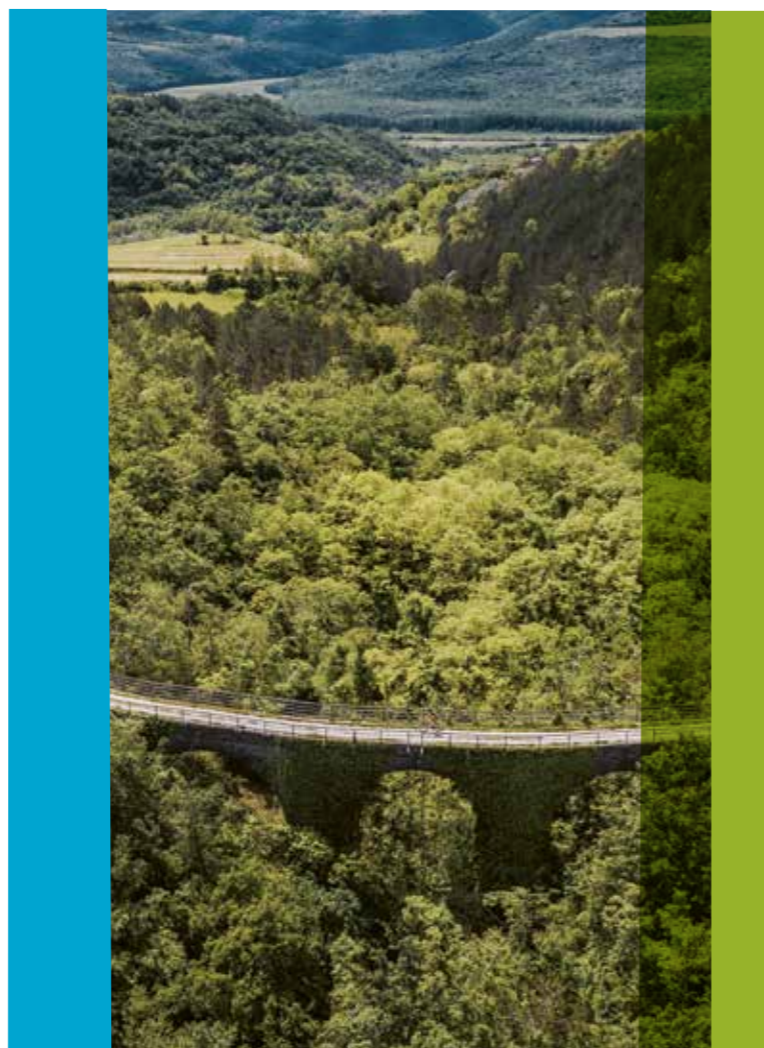


Die Parenzana war eine 123,1 km lange schmalspurige Eisenbahnstrecke, die 33 Orte in Istrien von Triest bis Poreč verband. Diese Bahn bedeutete Leben für alle Ortschaften, wodurch sie fuhr. Neben den Fahrgästen transportierte diese historische Strecke auch Salz aus den Salzgärten in Piran und Sečovlje, Olivenöl aus der Umgebung, Obst, Gemüse und istrische Produkte wie Stein, Holz, Kalkstein, Mehl und Wein. Die Strecke wurde am 1. April 1902 zum Verkehr zugelassen und 1935 eingestellt. Sie stand verlassen und vergessen bis 2002, wenn eine Idee über ihre Belebung geboren wurde. Kurz danach entstand das Projekt "Parenzana - Gesundheits- und Freundschaftsweg". Heute ist diese ehemalige Eisenbahnstrecke der bekannteste Radweg in Istrien, der zahlreiche Radfahrer und Liebhaber der Natur aus ganz Europa anzieht.

Da an einigen Stellen die Fahrbahn ziemlich uneben ist, ist der Radweg zwar für Mountainbikes geeignet, nicht jedoch für Straßen- und Trekkingräder.

Parenzana was a 123.1 km, long narrow-gauge railway line, connecting 33 places in Istria, from Trieste to Poreč. The railroad meant life for the region. Slow train was puffing every day through hilly, carrying passengers, salt, olive oil, fruit, vegetables, Istrian stone, lime, flour and wine. The railway line was opened in 1902 and closed in 1935, until 2002 when an idea appeared for the future project designated as "Parenzana - The Route of Health and Friendship". Today Parenzana is a famous bicycle route that gathers bicycle lovers from all Europe.

Due to rough surface in some places, the trail is suitable for mountain bikes, but not for road and trekking bikes.



www.parenzana.net





ŠTRIKA FERATA

Die Strecke des Fahrradwanderweg Štrika-Ferata verläuft entlang der ehemaligen Bahnstrecke Kanfanar - Rovinj. Die Eisenbahnstrecke Kanfanar-Rovinj erstreckte sich auf einer Länge von 20 561 m und diente der Verbindung der Handelszentren der Österreichisch-Ungarischen Monarchie mit der Stadt Rovinj, damals mächtiges Industriezentrum. Der Eisenbahnverkehr auf dieser Strecke war vom 20.09.1876 bis 20.10.1966 aufrecht. Die einstige Bahnstrecke befindet sich im Gebiet der Stadt Rovinj und der Gemeinde Kanfanar. Sie führt durch die Orte Rovinj, Rovinjsko Selo, Sošići und Kanfanar. Entlang der Bahnstrecke, die über drei Brücken verläuft, befinden sich auch vier Bahnhöfe und 14 Zwischenbahnhöfe. Heute ist die Bahnstrecke Rovinj-Kanfanar in einen Wander- und Radweg umgewandelt.

Technische charakteristiken: Weg lang 22.30 km | Anstieg lang 9.40 km Vectora | Abfahrt lang 3.83 km

The route of the bicycle-pedestrian path Štrika-Ferata stretches along the former railway branch Kanfanar - Rovinj. The Kanfanar-Rovinj railway line stretched for 20,561 m and served to connect the economic centres of the Austro-Hungarian Monarchy with the town of Rovinj, then a strong industrial centre. The traffic was opened on 20 September 1876 and was closed 20 October 1966. The route of the former railway is located in the area of the town of Rovinj and the municipality of Kanfanar and passes through the cadastral municipalities of Rovinj, Rovinjsko Selo, Sošići and Kanfanar. Along the route, which passes over three bridges, there are also four railway stations and 14 guardhouses. Today, the route of the Rovinj-Kanfanar railway has been turned into a bicycle/pedestrian path.

Technical Characteristics: Trail distance 22.30 km | Climb distance 9.40 km | Downhill distance 3.83 km



FAHRRADWANDERWEG
BICYCLE-HIKING TRAIL

KANFANAR—ROVINJ-ROVIGNO

Turistička zajednica
grada Rovinja-Rovigno
Ente per il turismo
della città di Rovinj-Rovigno

kanfanar
općina kanfanar



Call Center

Information & Booking

+385 52 880088

info@istra.com | www.istra.com

Share your experience with us



@IstraOutdoor @VisitIstria

Publisher: / Herausgeber:

IRTA d.o.o.

Istra Bike&Outdoor

D. Trinajstića 2, HR-52000 Pazin, Croatia-Kroatien

For the publisher: / Für den Herausgeber:

Slavica Tobok Kandić

Editor: / Redakteur:

Martin Čotar

Photo credits: / Fotos:

Julien Duval, Igor Zirojević, Level52,

Goran Razić, Igor Crnković, (Verlag) SPORTaktiv,

Radkolektiv, Dejan Hren, Studio Sonda, Studio 11, Sportbox d.o.o.,

Bojan Šenkinc, David Matković, Josip Pino Ružić

Text & Photo Archive: / Text-und Fotoarchiv:

Istria Tourist Board, Region of Istria - Department for tourism,

local tourist boards, partners, sports-teams, organisers,

private archives / Tourismusverband Istrien, Verwaltungsbüro

für fremdenverkehr der Region Istrien, lokale Tourismusverbände,

Partner, Sportvereine, Veranstalter, Plava laguna d.d., Valamar

Riviera d.d., private Archive

Cover page: / Titelseite:

Raša - Labin Region (Eastern Istria/Ostistrien)

Design: / Gestaltung:

Studio Sonda, Vižinada

12/2024

www.istria-outdoor.com



One place, endless flavor combination:



Taste all the charms of Istrian
gastronomy and oenology, exclusively
for Mastercard cardholders.

Find out more at priceless.com



TO DO
IN ISTRIA

FIND. BOOK. ENJOY.
todoinistria.com