



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	36,96 km	100%
Dislivello in salita	1038 m	
Dislivello in discesa	2037 m	
Elevazione massima	2400 m	
Asfalto	0,40 km	1,1%
Pista ciclabile asfaltata	6,03 km	16,3%
Sterrato	23,53 km	63,7%
Bosco/Prato/Sentiero	3,60 km	9,8%
Sentiero/Single Track	1,06 km	2,9%
Spingere/Portare	0,00 km	0,0%
Cabinovia/Transfer	2,31 km	6,3%

TEMPO TOTALE	Tempo guida senza pause
A 10 km/h di media	3 ore 42 min
A 12 km/h di media	3 ore 05 min
A 14 km/h di media	2 ore 38 min
A 16 km/h di media	2 ore 19 min
A 18 km/h di media	2 ore 03 min
A 20 km/h di media	1 ore 51 min

COME ARRIVARE E LUOGO DI PARTENZA	
Come arrivare:	Partenza:
Giungendo da nord prendete l'Autostrada del Brennero A22 provenendo dal Brennero, passando prima per Innsbruck - Brennero, da sud l'Autostrada del Brennero A22, in direzione Verona- Bolzano. L'uscita più vicina è Chiusa/Val Gardena. Di lì raggiungerete su una strada di montagna ben segnalata dopo all'incirca 20 minuti Ortisei e dopo pochi chilometri Santa Cristina e Selva.	All'incirca a 500 metri dall'entrata di Selva, sul lato sinistro troverete l'Associazione Turistica di Selva. Il parcheggio si trova all'entrata del paese, prima di piazza Nives girate a sinistra e poi ancora una volta a sinistra nel parcheggio sotterraneo Nives. Il tour inizia presso l'Associazione Turistica di Selva.

VALUTAZIONE		
Difficoltà complessiva	3,5	●●●○○
Difficoltà in salita	3,3	●●●○○
Difficoltà in discesa	3,7	●●●○○

CONDIZIONE FISICA		
Condizione complessiva	3,1	●●●○○
Dislivello complessivo	3,0	●●●○○
Lunghezza complessiva	3,0	●●●○○
Elevazione massima	4,0	●●●○○

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	3,5	●●●○○
Superficie	2,9	●●●○○
Elevazione media salita	4,0	●●●○○
Elevazione media discesa	4,0	●●●○○

PROFILO EMOZIONALE		
Panorama	5,0	●●●●●
Divertimento	4,0	●●●○○

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
1	0,00	0,05	1557	↑	Associazione Turistica di Selva	diritto in discesa	A -6% ↓	00:00	00:00
2	0,05	0,05	1554	↙	Café Mozart	estrema sinistra sentiero permanente	R -8% ↓	00:00	00:00
3	0,10	0,06	1550	↘	Casa Elisabetha	estrema destra in discesa	R -4% →	00:00	00:00
4	0,17	0,20	1548	↑	Fine asfalto	diritto	S -3% →	00:00	00:00
5	0,37	0,08	1543	↑	Caserma dei pompieri	diritto	R -4% →	00:01	00:02
6	0,45	0,43	1540	↙	Casa di cultura	a sinistra	R 0% →	00:01	00:02
7	0,88	0,18	1541	↘	Bivio cartello 30	diritto	R -3% →	00:02	00:05
8	1,06	0,51	1535	↑	Bivio sentiero 22A	diritto seguire la strada	R 7% ↗	00:02	00:06
9	1,57	0,25	1567	↗	Casetta dell'azienda elettrica, fermata del autobus La Selva	a destra Monte Pana	R 3% →	00:04	00:09
10	1,81	0,89	1572	↗	Bivio per Castel Gardena	diritto Monte Pana	R 3% →	00:04	00:10
11	2,71	0,04	1592	↑	Fine asfalto	diritto	S -12% ↓	00:07	00:16
12	2,75	0,12	1587	↙	Bivio	diritto	S 1% →	00:07	00:16

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
13	2,87	0,09	1590		Ciaslat (verso Passo Sella)	diritto	S -9% ↓	00:07	00:17
14	2,96	0,50	1581		Fine del sterrato	diritto	P -5% ↓	00:08	00:17
15	3,46	0,08	1562		Inizio asfalto	diritto	R -9% ↓	00:09	00:20
16	3,54	0,58	1555		App. Prensanueva	a sinistra Monte Pana	R 12% ↗	00:09	00:21
17	4,12	0,09	1625		Bivio per Santa Cristina, Selva	seguire la strada a sinistra	R -2% →	00:11	00:24
18	4,21	0,39	1624		Incrocio Monte Pana, stazione a valle	diritto per Saltria 30	S 10% ↗	00:11	00:25
19	4,61	0,40	1662		Bivio per il trampolino da salto	diritto in salita	S 9% ↗	00:12	00:27
20	5,01	0,83	1702		Incrocio (verso Strena)	diritto in salita	S 6% ↗	00:13	00:30
21	5,83	0,69	1760		Bivio per la Valle dello Jender	a sinistra per Saltria	S 4% →	00:15	00:34
22	6,52	0,46	1782		Bivio per la Forcella del Sasso Lungo	diritto per Saltria	S 1% →	00:17	00:39
23	6,98	0,35	1788		Bivio per la Forcella del Sasso Lungo	diritto in salita	S 7% ↗	00:19	00:41
24	7,33	3,11	1815		Bivio	a sinistra per Zallinger	S 8% ↗	00:19	00:43

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
25	10,44	0,14	2060		Bivio per il Rifugio Sasso Piatto	a destra per Zallinger 9	S -4% →	00:28	01:02
26	10,58	0,18	2053		Bivio per la seggiovia Florian	a sinistra per Zallinger, Saltria 9	S -9% ↓	00:28	01:03
27	10,76	0,47	2037		Rifugio Zallinger, Cappella, Fontana	a destra in discesa	S -9% ↓	00:29	01:04
28	11,23	1,14	1996		Ponte sul torrente, bivio per la Chiesetta del Dialer 7	diritto per Saltria 8	S -12% ↓	00:30	01:07
29	12,37	0,30	1859		Bivio in tornante	a sinistra in salita	S 10% ↗	00:33	01:14
30	12,67	1,12	1891		Bivio in tornante	a destra in salita	S 12% ↗	00:34	01:16
31	13,79	1,33	2021		Bivio	estrema destra Rifugio Molignon	W 8% ↗	00:37	01:22
32	15,12	0,25	2119		Bivio per il Rifugio Sasso Piatto	diritto	W 5% ↗	00:41	01:30
33	15,37	0,12	2130		Al di sotto della Chiesetta del Dialer/Cappella di San Antonio	estrema destra per Rifugio Alpe di Tires	S 10% ↗	00:41	01:32
34	15,49	0,42	2143		Chiesetta del Dialer/Cappella di San Antonio	a destra per Rifugio Alpe di Tires	S 20% ↑	00:42	01:32
35	15,91	0,38	2226		Steccato elettrico per il pascolo	a destra Rifugio Sasso Piatto	W -10% ↓	00:43	01:35
36	16,29	0,08	2186		Bivio	a sinistra in piano	P -2% →	00:44	01:37

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
37	16,37	1,16	2185		Passo Duron	a destra per Val Duron	S-12% ↓	00:44	01:38
38	17,54	0,72	2047		Baita	diritto in discesa	S-12% ↓	00:47	01:45
39	18,25	1,91	1967		Bivio per il Rif. Antermoia	diritto per Campitello	S-3% →	00:49	01:49
40	20,16	0,86	1897		Svolta per il Rif. Antermoia	diritto per Campitello	S-2% →	00:54	02:00
41	21,02	0,90	1875		Rifugio Lino Brach	diritto	S-1% →	00:57	02:06
42	21,92	0,03	1865		Bivio sopra la Baita Duron	a destra seguire la strada principale	S-13% ↓	00:59	02:11
43	21,95	0,06	1861		Bivio per il Rifugio Sasso Piatto	a destra in discesa per Campitello	S-15% ↓	00:59	02:11
44	22,01	0,18	1852		Baita Duronj	diritto	S-14% ↓	01:00	02:12
45	22,19	0,03	1828		Bivio per il Rifugio Antermoia	diritto per Campitello	S-3% →	01:00	02:13
46	22,22	1,05	1827		Bivio Sentiero per Campitello	diritto	S-14% ↓	01:00	02:13
47	23,27	0,83	1679		Bivio per il Rifugio Sandro Pertini	diritto	S-13% ↓	01:03	02:19
48	24,10	0,08	1568		Ponte sul torrente	diritto	S-13% ↓	01:05	02:24
49	24,18	0,61	1557		Bivio	diritto	S-11% ↓	01:05	02:25

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
50	24,79	0,53	1500		Ponte sul torrente, parcheggio	diritto	R-13% ↓	01:07	02:28
51	25,32	0,19	1430		Incrocio dopo le prime case	diritto lungo il torrente	R-8% ↓	01:09	02:31
52	25,51	0,34	1414		Albergo Ladino in Campitello	a sinistra/destra Via Pent de Sèra	R-6% ↓	01:09	02:33
53	25,84	0,10	1400		Parcheggio Stazione a Valle Col Rodella	a sinistra verso la cabinovia	R0% →	01:10	02:35
54	25,94	2,31	1400		Stazione a valle Col Rodella	prendere l'impianto	X29% ↑	01:10	02:35
55	28,25	0,14	2399		Stazione a monte Col Rodella	diritto	S1% →	01:17	02:49
56	28,39	0,51	2400		Rifugio des Alpes	diritto passo sella	S-19% ↓	01:17	02:50
57	28,91	0,47	2313		Incrocio	a destra passo sella	S-14% ↓	01:18	02:53
58	29,37	0,19	2243		Bivio per la Baita Rodella	diritto passo sella	S-10% ↓	01:20	02:56
59	29,56	0,51	2224		Rifugio Salei	diritto	S-3% →	01:20	02:57
60	30,07	0,16	2212		Incrocio (verso il Rifugio Salei)	a sinistra prato	W-13% ↓	01:22	03:00
61	30,23	0,11	2190		Bivio vicino alla Cappella	diritto	W-9% ↓	01:22	03:01

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
62	30,34	0,06	2181		Parcheggio stazione a valle Forcella del Sasso Lungo	diritto	S -2% →	01:22	03:02
63	30,40	0,10	2180		Incrocio a T strada sterrata	a destra in discesa	S -9% ↓	01:22	03:02
64	30,51	0,49	2171		Incrocio presso Baita	diritto per Plan de Galba	P -12% ↓	01:23	03:03
65	30,99	0,03	2113		Baita (Steccato)	diritto, passare attraverso baita e fienile	S -6% ↓	01:24	03:05
66	31,02	0,05	2111		Bivio sentiero	diritto lungo il prato	W -6% ↓	01:24	03:06
67	31,08	0,53	2108		Incrocio	diritto	W -10% ↓	01:24	03:06
68	31,61	0,63	2047		Incrocio	diritto	S -11% ↓	01:26	03:09
69	32,24	0,60	1975		Incrocio a T	a destra Plan de Galba, Selva	S -11% ↓	01:27	03:13
70	32,84	0,69	1910		Edicola	diritto seguire la via principale	S -17% ↓	01:29	03:17
71	33,54	0,27	1805		Bivio per Jeuf de Frea (Vicino alla stazione a valle della sciovvia)	diritto	S -8% ↓	01:31	03:21
72	33,80	0,14	1787		Ponte sopra il Rio Gardena	a destra sopra il ponte	R -3% →	01:32	03:22
73	33,94	0,15	1783		Stazione a valle Piz Sella	a sinistra	R -1% →	01:32	03:23

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
74	34,09	0,10	1781		Ponte sul torrente Plan de Galba	a sinistra per Plan Selva (sopra il ponte)	S 4% ↗	01:32	03:24
75	34,19	0,06	1785		Attacco cannone da neve	a destra per Selva	S -5% ↓	01:33	03:25
76	34,25	0,79	1782		Bivio sul limitare del bosco	a destra in discesa per Selva (passando per la pista da sci)	W -21% ↓	01:33	03:25
77	35,04	0,19	1621		Ponte sul torrente	a destra oltrepassando il ponte sul torrente e poi lungo il fiume	S -9% ↓	01:35	03:30
78	35,23	0,25	1604		Falegnameria	diritto selva	R -6% ↓	01:36	03:31
79	35,48	0,06	1589		Incrocio a T strada principale	estrema destra per Plan de Galba	A 7% ↗	01:36	03:32
80	35,53	0,77	1593		Casa Alpina	estrema sinistra (a sinistra lungo il campo sportivo)	R -1% →	01:36	03:33
81	36,31	0,28	1581		Hotel La Tambra	a destra lungo l'antica linea ferroviaria	R -2% →	01:39	03:37
82	36,58	0,09	1577		Hotel Sun Valley	estrema sinistra in discesa	R -12% ↓	01:39	03:39
83	36,67	0,04	1567		Incrocio a T strada principale	estrema destra	A -3% →	01:40	03:40
84	36,71	0,09	1566		Hotel Krone	a sinistra seguire la strada principale	A 0% →	01:40	03:40



ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
85	36,79	0,17	1566		Stazione a valle Ciampinoi	diritto	A -5% 	01:40	03:40
86	36,96	0,00	1557		Associazione Turistica di Selva	fine del tour	A 0% 	01:40	03:41

SPIEGAZIONE DEI SEGNI PER LA DIFFICOLTÀ

Difficoltà complessiva in salita (60%) e in discesa (40%)

Difficoltà in salita composta da distanza totale in salita (30%), dislivello totale in salita (30%), superficie in salita (10%), pendenza media in salita (25%), elevazione massima (5%).

Difficoltà in discesa composta da distanza totale in discesa (10%), dislivello totale in discesa (10%), superficie in discesa (50%), pendenza media in discesa (30%).

Condizione composta da distanza totale (40%), dislivello totale (50%) elevazione massima (10%).

Tecnica guida composta da superficie (50%), pendenza media in salita (30%) e pendenza media in discesa (20%).

Panorama e divertimento: giudizio soggettivo dell'autore.

SIMBOLOGIA DELLA COMPOSIZIONE DEL TERRENO E PENDENZA

A = Strada asfaltata		salita ripida	oltre + 15 %
R = Pista ciclabile asfaltata		salita	fino + 14 %
S = Sterrato		piano	ca. +/- 4 %
W = Bosco, Prato, Sentiero		discesa	fino - 19 %
P = Sentiero singolo, Single Trail		discesa ripida	oltre - 20 %
T = Portare, Spingere			
X = Cabinovia, Transfer			

Tracciato: Le percentuali indicano la pendenza media in salita (+) oppure in discesa (-) fino al prossimo punto del cammino.