



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	14,32 km	100%
Dislivello in salita	224 m	
Dislivello in discesa	905 m	
Elevazione massima	2247 m	
Asfalto	0,52 km	3,6%
Pista ciclabile asfaltata	1,67 km	11,7%
Sterrato	4,80 km	33,5%
Bosco/Prato/Sentiero	4,45 km	31,1%
Sentiero/Single Track	1,01 km	7,1%
Spingere/Portare	0,06 km	0,5%
Cabinovia/Transfer	1,79 km	12,5%

TEMPO TOTALE		Tempo guida senza pause
A 10 km/h di media	1 ore 26 min	
A 12 km/h di media	1 ore 12 min	
A 14 km/h di media	1 ore 01 min	
A 16 km/h di media	0 ore 54 min	
A 18 km/h di media	0 ore 48 min	
A 20 km/h di media	0 ore 43 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	2,9	●●●○○
Difficoltà in salita	2,6	●●●○○
Difficoltà in discesa	3,5	●●●○○

CONDIZIONE FISICA		
Condizione complessiva	2,2	●●○○○
Dislivello complessivo	2,0	●●○○○
Lunghezza complessiva	2,0	●●○○○
Elevazione massima	4,0	●●●○○

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	3,7	●●●○○
Superficie	3,4	●●●○○
Elevazione media salita	4,0	●●●○○
Elevazione media discesa	4,0	●●●○○

PROFILO EMOZIONALE		
Panorama	5,0	●●●●●
Divertimento	3,0	●●●○○

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
1	0,00	0,17	1557	↑	Associazione turistica di Selva	diritto in salita	A 5% ↗	00:00	00:00
2	0,17	1,79	1566	↖	Stazione a valle Ciampinoi	prendere la cabinovia	X 26% ↑	00:00	00:01
3	1,96	0,05	2247	↘	Stazione a monte Ciampinoi	a destra	S -6% ↓	00:05	00:11
4	2,01	0,08	2244	↑	Bivio verso la pista da sci Sasslonch	diritto	S -17% ↓	00:05	00:12
5	2,08	0,57	2231	↖	Stazione a monte della seggiovia	a sinistra Rifugio Comici (Sentiero in fase di restauro)	W -18% ↓	00:05	00:12
6	2,66	0,47	2127	↘	Tieja-Passo (2.128m)	a destra Passo Sella, Naturonda	W -3% →	00:07	00:15
7	3,13	0,22	2116	↑	Bivio in direzione della pista da sci	diritto	W 9% ↗	00:08	00:18
8	3,35	0,11	2137	↖	Incrocio nei pressi di Rifugio Comoci	a sinistra al Rifugio Comici	S 13% ↗	00:09	00:20
9	3,47	0,02	2153	↑	Rifugio Comici	diritto Passo Sella, Città dei Sassi	S -5% ↓	00:09	00:20
10	3,49	0,74	2152	↖	Bivio	diritto	S -0% →	00:09	00:20
11	4,22	0,53	2148	↖	Bivio	a destra Città dei Sassi	P 16% ↑	00:11	00:25
12	4,76	0,06	2226	↑	Inizio passaggio da spingere	diritto	P 14% ↗	00:12	00:28
13	4,82	1,27	2235	↑	Fine passaggio da spingere	diritto	W -5% ↓	00:13	00:28

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
14	6,09	0,06	2183	↑	Stazione a valle, Forcella del Sasso Lungo, fine Città dei Sassi	diritto	S-4% →	00:16	00:36
15	6,14	0,11	2181	↙	Parcheggio della stazione a valle Forcella del Sasso Lungo	estrema destra in salita	W 9% ↗	00:16	00:36
16	6,25	0,16	2190	↑	Bivio vicino a Cappella	diritto	W 13% ↗	00:17	00:37
17	6,42	0,51	2212	↗	Edicola	a destra Rifugio Salei	S 3% →	00:17	00:38
18	6,92	0,51	2224	↓	Rifugio Salei	indietro	S-3% →	00:18	00:41
19	7,43	0,16	2212	↙	Incrocio (per Rifugio Salei)	a sinistra prato	W -13% ↘	00:20	00:44
20	7,59	0,11	2190	↑	Bivio nei pressi di della Cappella	diritto	W -9% ↘	00:20	00:45
21	7,70	0,06	2181	↑	Parcheggio della stazione a valle Forcella del Sasso Lungo	diritto	S-2% →	00:21	00:46
22	7,76	0,10	2180	↘	Incrocio a T strada serrata	a destra in discesa	S-9% ↘	00:21	00:46
23	7,87	0,49	2171	↑	Incrocio presso baita	diritto per Plan de Gralba	P-12% ↘	00:21	00:47
24	8,35	0,03	2113	↑	Baita (Steccato per pascolo)	passare diritto tra baita e stalla	S-6% ↘	00:22	00:50

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
25	8,39	0,05	2111	↑	Bivio del sentiero	diritto oltrepassare il prato	W-6% ↘	00:22	00:50
26	8,44	0,53	2108	↑	Incrocio	diritto	W -10% ↘	00:23	00:50
27	8,97	0,63	2047	↑	Incrocio	diritto	S-11% ↘	00:24	00:53
28	9,60	0,60	1975	↗	Incrocio a T	a destra Plan de Gralba	S-11% ↘	00:26	00:57
29	10,20	0,69	1910	↑	Edicola	diritto, seguire la strada principale	S-17% ↘	00:27	01:01
30	10,90	0,27	1805	↑	Bivio per Passo Gardena (Vicino stazione a valle della sciovia)	diritto	S-8% ↘	00:29	01:05
31	11,16	0,14	1787	↗	Ponte sul Rio Gardena	a destra sul ponte	R-3% →	00:30	01:06
32	11,31	0,15	1783	↙	Stazione a valle Piz Sella	a sinistra	R-1% →	00:30	01:07
33	11,45	0,10	1781	↙	Ponte presso Plan de Gralba	a sinistra Plan/ Selva (oltrepassando il ponte)	S 4% ↗	00:31	01:08
34	11,55	0,06	1785	↗	Cannone della neve coperto	halb rechts Wolkenstein	S-5% ↘	00:31	01:09
35	11,61	0,79	1782	↗	Bivio sul limitare del bosco	a destra in discesa verso Selva (passando per la pista da sci)	W -21% ↘	00:31	01:09

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
36	1240	0,19	1621		Ponte	a destra sul ponte e poi lungo il torrente	S -9% 	00:33	01:14
37	1259	0,25	1604		Falegnameria	diritto per Selva	R -6% 	00:34	01:15
38	1284	0,06	1589		Incrocio a T, strada principale	estrema destra Plan de Gralba	A 7% 	00:35	01:17
39	1290	0,77	1593		Casa Alpina	estrema sinistra (lungo il campo sportivo)	R -1% 	00:35	01:17
40	1367	0,28	1581		Hotel La Tambra	a destra lungo l'antica linea ferroviaria	R -2% 	00:37	01:22
41	1394	0,09	1577		Hotel Sun Valley	estrema discesa sulla sinistra	R -12% 	00:38	01:23
42	1403	0,04	1567		Incrocio a T, strada principale	estrema destra	A -3% 	00:38	01:24
43	1407	0,09	1566		Hotel Krone	seguire la strada principale a sinistra	A 0% 	00:38	01:24
44	1416	0,17	1566		Stazione a valle Ciampinoi	diritto	A -5% 	00:38	01:24
45	1432	0,00	1557		Associazione turistica di Selva	Fine della Tour	A 0% 	00:39	01:25

### 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.