



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	17,91 km	100%
Dislivello in salita	805 m	
Dislivello in discesa	805 m	
Elevazione massima	2245 m	
Asfalto	2,73 km	15,3%
Pista ciclabile asfaltata	3,11 km	17,4%
Sterrato	7,88 km	44,0%
Bosco/Prato/Sentiero	2,96 km	16,6%
Sentiero/Single Track	1,21 km	6,8%
Spingere/Portare	0,00 km	0,0%
Cabinovia/Transfer	0,00 km	0,0%

TEMPO TOTALE		Tempo guida senza pause
A 10 km/h di media	1 ore 47 min	
A 12 km/h di media	1 ore 30 min	
A 14 km/h di media	1 ore 17 min	
A 16 km/h di media	1 ore 07 min	
A 18 km/h di media	1 ore 00 min	
A 20 km/h di media	0 ore 54 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	3,8	●●●●○
Difficoltà in salita	4,0	●●●●○
Difficoltà in discesa	3,6	●●●●○

CONDIZIONE FISICA		
Condizione complessiva	2,7	●●●○○
Dislivello complessivo	3,0	●●●○○
Lunghezza complessiva	2,0	●●○○○
Elevazione massima	4,0	●●●●○

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	3,6	●●●●○
Superficie	3,3	●●●○○
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	0,17	1557	↑	Associazione Turistica di Selva	diritto in salita	A 5% ↗	00:00	00:00
2	0,17	0,09	1566	↑	Stazione a valle Ciampinoi	diritto	A -0% →	00:00	00:01
3	0,25	0,04	1566	↗	Hotel Krone	a destra seguire la strada principale	A 3% →	00:00	00:01
4	0,29	0,09	1567	↙	Bivio Str. Danter-Cepies	estrema sinistra Vallunga	R 12% ↖	00:00	00:01
5	0,38	0,28	1577	↘	Hotel Sun Valley	estrema destra lungo l'antica linea ferroviaria.	R 2% →	00:01	00:02
6	0,65	0,77	1581	↙	Hotel La Tambrà	a sinistra antica linea ferroviaria	R 1% →	00:01	00:03
7	1,43	0,14	1593	↙	Casa Alpina	a sinistra Passo Gardena	A 10% ↗	00:03	00:08
8	1,57	0,91	1606	↑	Hotel Plan Alpino	diritto seguire la strada principale	A 7% ↗	00:04	00:09
9	2,48	1,34	1675	↘	Incroccio sentiero 654 in tornante	estrema destra seguire la strada principale	A 8% ↗	00:06	00:14
10	3,82	0,07	1780	↙	Bivio	a destra in direzione cabinovia Piz Sella	R 1% →	00:10	00:22
11	3,89	0,15	1781	↙	Bivio verso Plan	a sinistra verso la Stazione a valle Talstation Piz Sella	R 1% →	00:10	00:23
12	4,04	0,14	1783	↙	Stazione a valle Piz Sella	a destra	R 3% →	00:11	00:24

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
13	4,18	0,27	1787		Ponte sopra il Rio Gardena	dopo il ponte a sinistra oltre il parcheggio	S 8% 	00:11	00:25
14	4,45	0,69	1805		Bivio per Jeuf de Frea (Vicino stazione a valle della sciovvia)	diritto	S 17% 	00:12	00:26
15	5,14	0,60	1910		Edicola	diritto seguire la via principale	S 11% 	00:14	00:30
16	5,74	0,63	1975		Bivio	a sinistra	S 11% 	00:15	00:34
17	6,38	0,53	2047		Incrocio	diritto	W 10% 	00:17	00:38
18	6,90	0,05	2108		Incrocio	diritto	W 6% 	00:18	00:41
19	6,96	0,03	2111		Bivio presso Baita	diritto passando tra Baita e Fienile	S 6% 	00:18	00:41
20	6,99	0,49	2113		Steccato per pascolo dopo Baita	diritto	P 12% 	00:19	00:41
21	7,48	0,10	2171		Incrocio presso Baita	diritto Naturonda	S 9% 	00:20	00:44
22	7,58	0,06	2180		Bivio	a sinistra verso il parcheggio	S 2% 	00:20	00:45
23	7,64	0,06	2181		Parcheggio per la stazione a valle della Forcella del Sasso Lungo	a destra verso la stazione a valle	S 4% 	00:20	00:45

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
24	7,70	1,27	2183		Stazione a valle Forcella del Sasso Lungo, inizio Città dei Sassi	diritto	W 5% 	00:20	00:46
25	8,97	0,06	2235		Inizio passaggio da spingere (in salita)	diritto	P -14% 	00:24	00:53
26	9,03	0,53	2226		Fine passaggio da spingere (in salita)	diritto	P -16% 	00:24	00:54
27	9,56	0,74	2148		Incrocio a T	a sinistra (Segnaletica rosso-bianca)	S 0% 	00:26	00:57
28	10,30	0,02	2152		Bivio	diritto	S 5% 	00:28	01:01
29	10,32	0,11	2153		Rifugio Comici	diritto Selva	S -13% 	00:28	01:01
30	10,43	0,47	2137		Bivio per Ciampinoi	a destra Selva	S -13% 	00:28	01:02
31	10,90	0,52	2077		Bivio in discesa	a sinistra in discesa passando per prato	W -13% 	00:29	01:05
32	11,43	0,34	2008		Incrocio a T sentiero (Attacco cannone da neve)	a destra in discesa	W -13% 	00:31	01:08
33	11,76	0,06	1965		Bivio 22c (Portone)	diritto	W -3% 	00:32	01:10
34	11,82	0,19	1963		Bivio	A destra La Selva 22	W -7% 	00:32	01:10
35	12,02	1,21	1947		Incrocio (in direzione della Baita Cason)	diritto	S -18% 	00:32	01:12

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
36	13,23	0,13	1750		Bivio sentiero poco marcato	estrema destra verso ponte rechts zu	P -6% ↓	00:36	01:19
37	13,36	0,22	1742		Incrocio a T sentiero	a sinistra in discesa 23	S -10% ↓	00:36	01:20
38	13,58	0,01	1720		Bivio	a destra	S 0% →	00:37	01:21
39	13,59	0,45	1720		Bivio	a destra	S 7% ↗	00:37	01:21
40	14,03	0,50	1743		Attraversamento pista da sci (presso dosso del cammello)	diritto	S 5% ↗	00:38	01:24
41	14,54	1,19	1764		Incrocio a T strada sterrata	a sinistra Selva	S -13% ↓	00:39	01:27
42	15,73	0,32	1615		Bivio in tornante	a destra in salita	S -4% ↓	00:42	01:34
43	16,04	0,10	1598		Hotel Pozzamanigoni	diritto	R -11% ↓	00:43	01:36
44	16,14	0,19	1589		Bivio strada sterrata	diritto in discesa	R -11% ↓	00:44	01:36
45	16,33	0,02	1568		Bivio sentiero	diritto in discesa	R -6% ↓	00:44	01:37
46	16,35	0,51	1567		Casetta dell'azienda elettrica Fermata dell'autobus La Selva	estrema destra	R -7% ↓	00:44	01:38

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
47	16,86	0,18	1535		Bivio sentiero	diritto seguire la strada	R 3% →	00:45	01:41
48	17,04	0,43	1541		Bivio sentiero, cartello 30	diritto	R -0% →	00:46	01:42
49	17,47	0,08	1540		Casa della Cultura	a destra lungo il torrente	R 4% →	00:47	01:44
50	17,55	0,20	1543		Caserma dei pompieri	diritto	S 3% →	00:47	01:45
51	17,75	0,06	1548		Inizio asfalto	diritto	R 4% →	00:48	01:46
52	17,81	0,05	1550		Casa Elisabetha	estrema sinistra oltrepassare il ponte	R 8% ↖	00:48	01:46
53	17,87	0,05	1554		Café Mozart	estrema destra in salita strada principale	A 6% ↗	00:48	01:47
54	17,92	0,00	1557		Associazione Turistica di Selva	eine del Tour	A 0% →	00:48	01:47

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.			