



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	24,22 km	100%
Dislivello in salita	786 m	
Dislivello in discesa	786 m	
Elevazione massima	1639 m	
Asfalto	1,63 km	6,8%
Pista ciclabile asfaltata	12,28 km	50,7%
Sterrato	5,46 km	22,6%
Bosco/Prato/Sentiero	2,83 km	11,7%
Sentiero/Single Track	2,00 km	8,3%
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	2 ore 25 min	
A 12 km/h di media	2 ore 01 min	
A 14 km/h di media	1 ore 44 min	
A 16 km/h di media	1 ore 31 min	
A 18 km/h di media	1 ore 21 min	
A 20 km/h di media	1 ore 13 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.	Il tour inizia presso l'Associazione Turistica di Ortisei. Parcheggio gratuito presso la stazione a valle della seggiovia Seceda.

VALUTAZIONE		
Difficoltà complessiva	3,0	●●●○○
Difficoltà in salita	2,7	●●●○○
Difficoltà in discesa	3,4	●●●○○

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

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	2,8	●●●○○
Superficie	3,1	●●●○○
Elevazione media salita	2,0	●●○○○
Elevazione media discesa	3,0	●●●○○

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

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
1	0,00	0,08	1231		Associazione Turistica di Ortisei	A destra San Giacomo	R 6% ↗	00:00	00:00
2	0,08	0,04	1236		Chiesa di Ortisei	Dopo la Chiesa a destra	R 7% ↗	00:00	00:00
3	0,13	0,60	1239		Parcheggio Pana	Dritto (A sinistra passando davanti all'entrata del parcheggio)	R 6% ↗	00:00	00:00
4	0,73	0,20	1273		Bivio strada Paul Grohmann	Dritto in salita	R -10% ↓	00:01	00:04
5	0,92	0,20	1253		Otco Sculptures	A sinistra St. Christina	A 7% ↗	00:02	00:05
6	1,12	1,15	1270		Strisce pedonali	A destra Santa Cristina	S 4% →	00:03	00:06
7	2,27	0,22	1314		Fine dello sterrato	Dritto	R 8% ↗	00:06	00:13
8	2,48	0,22	1330		Incrocio a T davanti all' Hotel Diamant	A destra lungo le strisce pedonali	R -1% →	00:06	00:14
9	2,71	0,57	1327		Incrocio strada principale	A sinistra Santa Cristina	S 3% →	00:07	00:16
10	3,28	0,21	1340		Casa Alba	Dritto Attraversare le strisce pedonali	S 2% →	00:08	00:19
11	3,49	0,28	1343		Spar	A sinistra Santa Cristina	R 5% ↗	00:09	00:20
12	3,77	0,26	1356		Incrocio strada principale	Dritto Strada Plan dala Sia	R -1% →	00:10	00:22

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
13	4,03	0,06	1355		Hofer Group	A destra in discesa	R -10%	00:10	00:24
14	4,09	0,77	1349		Ponte sul torrente (alle cascate)	diritto (divieto di passaggio)	S 5%	00:11	00:24
15	4,87	0,29	1389		Stazione a valle seggiovia Monte Pana	diritto lungo il torrente	R 3%	00:13	00:29
16	5,15	0,04	1399		Bivio prima del sottopassaggio strada principale	diritto passando per il sottopassaggio	S 0%	00:14	00:30
17	5,19	0,13	1399		Ponte sul torrente (verso Val Gardena Marketing a Santa Cristina)	diritto	R 4%	00:14	00:31
18	5,33	0,13	1405		Incrocio a T	a destra verso la stazione a valle	S 3%	00:14	00:31
19	5,45	0,29	1409		Bivio verso la stazione a valle Sasslong	a destra verso il sottopassaggio	S 8%	00:14	00:32
20	5,75	0,08	1432		Incrocio a T	a destra lungo il torrente	S -1%	00:15	00:34
21	5,83	0,11	1430		Ponte di legno	a destra sopra il torrente (Eccetto confinanti)	R 8%	00:15	00:34
22	5,94	0,43	1438		Incrocio	diritto lungo il torrente	W 8%	00:16	00:35
23	6,36	0,35	1471		Bivio sentiero	diritto Selva	W 3%	00:17	00:38
24	6,71	0,12	1487		Casa Paladina	a sinistra direzione strada principale	R 2%	00:18	00:40

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
25	6,83	0,15	1489		Bar Adelaide, Incrocio strada principale	diritto Strada La Poza	R 7%	00:18	00:40
26	6,98	0,15	1500		Incrocio tracciato antica ferrovia	a destra	R 4%	00:19	00:41
27	7,14	0,28	1505		Incrocio Casa Lambolt	diritto attraversando le strisce pedonali	R 5%	00:19	00:42
28	7,42	0,58	1518		Incrocio Hotel Welponer	diritto Selva	R 4%	00:20	00:44
29	8,00	0,48	1542		Hotel Sporting	diritto attraversare la strada e seguire la via principale	R 4%	00:21	00:47
30	8,48	0,08	1561		Fine della pista ciclabile	diritto	R 1%	00:23	00:50
31	8,56	0,10	1562		Villa Gran Baita	diritto	A -1%	00:23	00:51
32	8,67	0,29	1561		Scuola elementare di Selva	diritto strada Nives	A 3%	00:23	00:51
33	8,95	0,11	1569		Pizzaaaltro	a destra seguire la strada principale	A -3%	00:24	00:53
34	9,06	0,04	1566		Hotel Krone a Selva	diritto sulla strada principale	A 3%	00:24	00:54
35	9,10	0,09	1567		Bivio Str. Danter-Cepies	estrema sinistra Vallunga	R 12%	00:24	00:54
36	9,18	0,16	1577		Hotel Sun Valley	diritto	R 11%	00:25	00:55

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
37	9,34	0,37	1593		Bivio verso Vallunga	diritto Dantercepies	R 11% ↗	00:25	00:56
38	9,72	0,31	1635		Bivio verso la stazione a valle Dantercepies	a sinistra Vallunga	R -8% ↘	00:26	00:58
39	10,03	0,42	1610		Bivio	a destra Vallungal, Pista da fondo	R 1% →	00:27	01:00
40	10,45	0,37	1611		Baita Ciampec	a destra diritto Vallunga	W 1% →	00:28	01:02
41	10,82	0,62	1618		Ristoro La Cijota, Parcheggio	a destra (Capella di San Silvestro)	S -3% →	00:29	01:04
42	11,45	0,19	1602		Bivio per il Café, Ristoro, VAL	a destra Selva	R -2% →	00:31	01:08
43	11,64	0,71	1597		Bivio per la stazione a Valle Dantercepies	diritto Santa Cristina	R -4% →	00:31	01:09
44	12,35	0,40	1572		Bivio Str. Larciane	a destra Str. Col da Lech	R -3% →	00:33	01:14
45	12,75	0,02	1559		Casa Templa	diritto	R -10% ↘	00:34	01:16
46	12,77	0,17	1557		Vicino Casa Templa	diritto str. Rainel	R -9% ↘	00:34	01:16
47	12,94	0,24	1541		Rotonda	a destra Santa Cristina	A -10% ↘	00:35	01:17
48	13,18	0,28	1518		Incrocio Hotel Welponer	a destra pista ciclabile	R -5% ↘	00:35	01:19

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
49	13,46	0,15	1505		Incrocio Casa Lambolt	diritto oltrepassando le strisce pedonali	R -4% →	00:36	01:20
50	13,62	0,03	1500		Incrocio	a destra in salita verso la strada principale	R 18% ↗	00:37	01:21
51	13,64	0,53	1505		Incrocio a T strada principale, falegnameria Mick	a sinistra	A 2% →	00:37	01:21
52	14,17	0,14	1516		Piccola cappella, strisce pedonali	a destra 83-85	A -8% ↘	00:38	01:25
53	14,31	0,38	1505		Garni Pramaura	a destra in salita Col Raiser	R 11% ↗	00:39	01:25
54	14,68	0,44	1546		Col Raiser Stazione a valle	diritto in salita	R 13% ↗	00:40	01:28
55	15,13	0,08	1605		Sottopassaggio	diritto Sa Insom (attraverso sottopassaggio)	R 0% →	00:41	01:30
56	15,21	0,02	1605		Incrocio (in direzione della Baita Pramulin)	diritto oltre il ponte	R 6% ↗	00:41	01:31
57	15,23	0,66	1606		Immissione a T dopo ponte	a sinistra in discesa	R -8% ↘	00:41	01:31
58	15,89	0,15	1558		Insom	diritto Santa Cristina	S -2% →	00:43	01:35
59	16,04	0,21	1556		Bivio verso Santa Cristina Centro	diritto Santa Cristina Chiesa	R 2% →	00:43	01:36
60	16,25	0,13	1561		Idrante	a sinistra in salita	R -8% ↘	00:44	01:37

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
61	1638	0,06	1551	↑	Incrocio a T	diritto Prauletta	R 13% ↗	00:44	01:38
62	1644	0,60	1558	↑	Bivio Str. Col da Messa	diritto in salita San Giacomo	R 5% ↗	00:44	01:38
63	1704	0,31	1591	↑	Bivio verso Seceda	diritto San Giacomo	R 2% →	00:46	01:42
64	1736	0,46	1591	↗	Bivio verso Uleta	a destra Chiesa di San Giacomo 32	R 10% ↗	00:47	01:44
65	1782	0,34	1639	↙	Cappella	a sinistra Chiesa di San Giacomo	P -4% ↘	00:48	01:46
66	1816	0,14	1629	↑	Bivio 20 metri dopo Edicola	Diritto San Giacomo	W 5% ↗	00:49	01:48
67	1830	0,17	1635	↑	Incrocio (dopo Seceda)	diritto San Giacomo	W -7% ↘	00:49	01:49
68	1848	0,44	1635	↙	Incrocio a T strada sterrata	a sinistra San Giacomo	S -2% →	00:50	01:50
69	1892	0,14	1627	↑	Bivio verso Siurasas	diritto San Giacomo	S -16% ↘	00:51	01:53
70	1906	0,21	1604	↑	Bivio verso Ortisei	diritto Chiesa di San Giacomo	W -9% ↘	00:51	01:54
71	1927	0,22	1590	↗	Incrocio a T strada sterrata	a destra Chiesa di San Giacomo	S -1% →	00:52	01:55
72	1949	0,47	1589	↑	Fine strada asfaltata	diritto	W -4% ↘	00:53	01:56
73	1996	0,02	1565	↑	Fontana davanti alla Chiesa	diritto	S 9% ↗	00:54	01:59

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
74	1998	0,03	1567	↑	Chiesa di San Giacomo	diritto	W -10% ↘	00:54	01:59
75	2001	0,30	1564	↑	Bivio verso Sacun	diritto Col de Flam	P -2% →	00:54	02:00
76	2031	0,69	1557	↑	Incrocio	diritto Ortisei	P -14% ↘	00:55	02:01
77	2099	0,66	1463	↙	Bivio strada da carro	estrema destra in discesa	W -15% ↘	00:57	02:05
78	2165	0,08	1359	↙	Bivio	estrema destra St. Ulrich 6- Ortisei 6	S -15% ↘	00:59	02:09
79	2173	0,68	1347	↑	Fontana	diritto attraverso le panche verso la Val d'Anna	P -5% ↘	00:59	02:10
80	2241	0,01	1317	↙	Baita Pauli	a sinistra in discesa	R -16% ↘	01:01	02:14
81	2243	0,19	1315	↙	Albero con Edicola	estrema destra	R 6% ↗	01:01	02:14
82	2262	0,05	1324	↑	Ponte	diritto	S 15% ↗	01:01	02:15
83	2267	0,12	1332	↗	Bivio	a destra verso il Gasthaus	S 11% ↗	01:01	02:16
84	2279	0,12	1346	↓	Baita Annatal	di ritorno	S -11% ↘	01:02	02:16
85	2291	0,05	1332	↙	Bivio	a sinistra verso il ponte	S -15% ↘	01:02	02:17

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
86	22,97	0,19	1324	↑	Ponte	diritto	R -6% ↓	01:02	02:17
87	23,16	0,21	1315	↗	Albero con Edicola (verso la Baita Pauli)	a destra in discesa	R -8% ↓	01:03	02:18
88	23,37	0,52	1298	↑	Parco Giochi	diritto in discesa	R -9% ↓	01:03	02:20
89	23,89	0,18	1251	↑	Stazione a valle Seceda	diritto in discesa	S -3% →	01:05	02:23
90	24,07	0,07	1243	↗	Incrocio a T strada asfaltata (Pietra)	a destra in discesa fino alla Chiesa	R -3% →	01:05	02:24
91	24,14	0,08	1236	↑	Chiesa di Ortisei	diritto verso l'Associazione Turistica	R -6% ↓	01:05	02:24
92	24,22	0,00	1231	●	Associazione Turistica di Ortisei	fine del Tour	R 0% →	01:06	02:25

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.			