



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	54,49 km	100%
Dislivello in salita	1283 m	
Dislivello in discesa	3182 m	
Elevazione massima	2369 m	
Asfalto	5,08 km	9,3%
Pista ciclabile asfaltata	8,37 km	15,4%
Sterrato	23,55 km	43,2%
Bosco/Prato/Sentiero	7,93 km	14,6%
Sentiero/Single Track	2,64 km	4,9%
Spingere/Portare	0,06 km	0,1%
Cabinovia/Transfer	6,83 km	12,5%

TEMPO TOTALE	Tempo guida senza pause
A 10 km/h di media	5 ore 27 min
A 12 km/h di media	4 ore 32 min
A 14 km/h di media	3 ore 54 min
A 16 km/h di media	3 ore 24 min
A 18 km/h di media	3 ore 02 min
A 20 km/h di media	2 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	3,7	●●●●○
Difficoltà in salita	3,6	●●●●○
Difficoltà in discesa	3,8	●●●●○

























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

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	3,4	●●●●○
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	287	0,09	1590		Ciaslat (verso Passo Sella)	diritto	S -9% 	00:07	00:17
14	296	0,50	1581		Fine del sterrato	diritto	P -5% 	00:08	00:17
15	346	0,08	1562		Inizio asfalto	diritto	R -9% 	00:09	00:20
16	354	0,58	1555		App. Prensanueva	a sinistra Monte Pana	R 12% 	00:09	00:21
17	412	0,09	1625		Bivio per Santa Cristina, Selva	seguire la strada a sinistra	R -2% 	00:11	00:24
18	421	1,58	1624		Incrocio Monte Pana, stazione a valle	prendere la seggiovia	X 20% 	00:11	00:25
19	579	0,81	2040		Stazione a monte Monte Pana	a sinistra Comici, Passo Sella	S -10% 	00:15	00:34
20	660	0,30	1968		Bivio	a destra Comici, Passo Sella	S -1% 	00:18	00:39
21	690	0,06	1963		Bivio verso Selva	diritto Comici, Passo Sella	W 3% 	00:18	00:41
22	696	0,34	1965		Bivio 22c (Portone)	diritto	W 13% 	00:18	00:41
23	730	0,52	2008		Bivio sentiero (attacco cannone da neve)	a sinistra	W 13% 	00:19	00:43
24	782	0,47	2077		Incrocio a T strada sterrata	a destra in salita	S 13% 	00:21	00:46

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
25	829	0,11	2137		Bivio per Ciampinoi	a sinistra Passo Sella	S 13% 	00:22	00:49
26	840	0,02	2153		Rifugio Comici	diritto Passo Sella, Città dei Sassi	S -5% 	00:22	00:50
27	842	0,74	2152		Bivio	diritto	S -0% 	00:22	00:50
28	916	0,53	2148		Bivio	a destra Città dei Sassi	P 16% 	00:24	00:54
29	969	0,06	2226		Inizio passaggio da portare/spingere	diritto	P 14% 	00:26	00:58
30	976	1,27	2235		Fine passaggio da portare/spingere	diritto	W -5% 	00:26	00:58
31	11,02	0,06	2183		Stazine a valle Forcella del Sasso Lungo, fine Città dei Sassi	diritto	S -4% 	00:30	01:06
32	11,08	0,11	2181		Parcheggio stazine a valle Forcella del Sasso Lungo	estrema destra in salita	W 9% 	00:30	01:06
33	11,19	0,16	2190		Bivio vicino a Cappella	diritto	W 13% 	00:30	01:07
34	11,35	0,10	2212		Incrocio (verso Rifugio Salei)	diritto Rifugio Valentini	R -9% 	00:30	01:08
35	11,46	0,35	2203		Rifugio Valentini	a sinistra in discesa	S -12% 	00:31	01:08
36	11,81	1,46	2154		Fine strada sterrata	diritto	W -11% 	00:32	01:10



ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
37	13,27	0,75	2009		Val 2000	a destra Lupo Bianco	S-16% 	00:36	01:19
38	14,02	0,94	1893		Edicola	estrema sinistra in discesa	S-16% 	00:38	01:24
39	14,96	0,15	1738		Ponte sul torrente	diritto per Canazei	S-12% 	00:40	01:29
40	15,11	0,05	1724		Bivio	diritto	S 0% 	00:41	01:30
41	15,15	0,12	1724		Plan de Frataces 1725	a destra	A -4% 	00:41	01:30
42	15,28	0,14	1720		Lupo Bianco (Laghetto)	a sinistra per Canazei 655	P -7% 	00:41	01:31
43	15,42	0,20	1713		Bivio	diritto	P-25% 	00:42	01:32
44	15,62	0,18	1662		Tornante 8	rimanere sul Trail	S -4% 	00:42	01:33
45	15,80	1,33	1654		Immissione strada sterrata	estrema destra in discesa	S-12% 	00:43	01:34
46	17,13	0,24	1494		Ponte	a sinistra sul ponte	R -19% 	00:46	01:42
47	17,36	0,21	1452		Chiesa di Canazei	svoltare nella strada a senso unico	R -5% 	00:47	01:44
48	17,57	0,13	1440		Incrocio a T strada principale	a sinistra cabinovia Pecol	A -1% 	00:47	01:45
49	17,70	1,32	1439		stazione a valle Belvedere	prendere la cabinovia	X 13% 	00:48	01:46

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
50	19,03	1,27	1926		Stazione di mezzo	cambiare/scendere	X 21% 	00:51	01:54
51	20,29	0,33	2365		Stazione a monte Pecol	diritto	S-11% 	00:55	02:01
52	20,63	1,97	2328		Vicino alla partenza del tracciato Downhill	a sinistra in discesa	S-11% 	00:56	02:03
53	22,59	0,08	2107		Hotel Gonzaga, Tornante 19	estrema destra Passo Pordoi	P 18% 	01:01	02:15
54	22,67	0,02	2119		Panchine	a destra	S 13% 	01:01	02:16
55	22,69	0,94	2121		Serbatoio dell'acqua	estrema sinistra in salita Passo Pordoi	W 10% 	01:01	02:16
56	23,63	0,15	2221		Cabinovia Sass Pordoi	a destra in salita	A 11% 	01:04	02:21
57	23,78	0,40	2238		Passo Pordoi	diritto in discesa	A -8% 	01:04	02:22
58	24,18	0,04	2203		Cartello Benvenuti Belluno	estrema sinistra Proprietà privata	S-14% 	01:05	02:25
59	24,22	0,67	2197		Stalla	a destra per Arabba 680	W -9% 	01:06	02:25
60	24,90	0,52	2136		Parte posteriore Ristoro Lezuo	a sinistra per Arabba	W -19% 	01:07	02:29
61	25,41	0,27	2036		Incrocio strada sterrata	diritto	W -11% 	01:09	02:32



ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
62	25,68	0,38	2006		Bivio di sentiero poco segnato presso 2 Baita	a sinistra per Arabba	P-16% 	01:10	02:34
63	26,06	0,65	1948		Inizio sentiero più ampio	diritto	W-13% 	01:11	02:36
64	26,71	0,24	1863		Incrocio a T in tornante	diritto in discesa	A-7% 	01:12	02:40
65	26,95	2,46	1844		Ristoro Peter	estrema destra su pista da sci	S-10% 	01:13	02:41
66	29,41	0,03	1607		Incrocio a T strada sterrata vicino alla stazione a valle Porta Vescovo	a sinistra in discesa	S-15% 	01:20	02:56
67	29,44	0,05	1602		Bivio strada sterrata	diritto in discesa	S-6% 	01:20	02:56
68	29,49	0,13	1599		Ponte sul torrente	attraversare	S-1% 	01:20	02:56
69	29,62	0,10	1598		Casa Cantoniva	a destra in discesa	A-6% 	01:20	02:57
70	29,71	0,06	1593		Chiesa di Arabba	a sinistra Zona traffico limitato	R-1% 	01:21	02:58
71	29,77	0,07	1592		Ristorante Posta	a destra	A-9% 	01:21	02:58
72	29,84	2,18	1586		Rotatoria Arabba	diritto per Belluno	A-5% 	01:21	02:59
73	32,02	0,98	1491		Bar Bianco in Renac	a sinistra per Chertz	R 13% 	01:27	03:12

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
74	33,00	0,84	1613		Bivio per Masozi	diritto in salita	R 7% 	01:29	03:17
75	33,83	1,59	1673		Fine di Chertz	diritto in salita	S 7% 	01:32	03:23
76	35,42	2,24	1767		Malga Chertz	diritto Rifugio Incisa	S 7% 	01:36	03:32
77	37,66	0,19	1928		Rifugio Incisa (Fontana)	diritto	S 3% 	01:42	03:45
78	37,86	1,12	1938		La Marmota	diritto per Capanna Nera, Corvara	S-8% 	01:43	03:47
79	38,98	0,86	1849		Incrocio sentiero 25	diritto per Corvara 24	S-9% 	01:46	03:53
80	39,84	0,23	1776		Vicino Capanna Nera	a sinistra per Corvara 24	S-10% 	01:48	03:59
81	40,07	0,11	1753		Campo da golf	a destra per Corvara 24	S-9% 	01:49	04:00
82	40,18	0,47	1743		Pilone dell'alta tensione presso campo da golf	a destra per Corvara 24	P-1% 	01:49	04:01
83	40,65	0,47	1733		Immissione nel tornante	a sinistra in discesa per Corvara	S-14% 	01:50	04:03
84	41,12	0,11	1671		Hotel Arlara	a destra	R-5% 	01:52	04:06
85	41,22	0,45	1666		Sporthotel Panorama	estrema sinistra in discesa	R-14% 	01:52	04:07



ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
86	41,67	0,32	1607		Bivio Strada Col	a sinistra in discesa	R -14% ↓	01:53	04:10
87	41,99	0,16	1564		Pensione La Fontana	a destra in discesa	A -6% ↓	01:54	04:11
88	42,15	0,28	1555		Ufficio Guide Alpine Corvara	a sinistra Strada Rü Tort	R -6% ↓	01:54	04:12
89	42,42	0,22	1541		Hotel Arkadia, vicino stazione a valle Boè	a sinistra per Colfosco	S 5% ↑	01:55	04:14
90	42,64	0,81	1553		Bivio sotto sciovia	diritto Percorso Borest	S 0% →	01:56	04:15
91	43,46	0,52	1561		Camping	a sinistra per Val di Mezdi	S 7% ↑	01:58	04:20
92	43,98	0,67	1593		Ponte sul torrente	a sinistra per Grödner Joch	S 9% ↑	01:59	04:23
93	44,65	0,44	1651		Bivio (Fontana)	a destra per Plans Frara Colfosco	W 1% →	02:01	04:27
94	45,09	2,67	1662		stazione a valle Colfosco	prendere la cabinovia	X 15% ↑	02:02	04:30
95	47,76	0,16	2219		Stazione a monte Colfosco	diritto	S -7% ↓	02:10	04:46
96	47,92	0,47	2208		Baita Clark	diritto in discesa	S -13% ↓	02:10	04:47
97	48,39	0,08	2155		Bivio	diritto	S 9% ↑	02:11	04:50
98	48,47	0,22	2162		Incrocio a T strada sterrata	a sinistra in discesa	S -13% ↓	02:12	04:50

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
99	48,69	0,14	2131		Hotel Cir	a sinistra in discesa	R -10% ↓	02:12	04:52
100	48,83	0,19	2121		Passo Gardena	estrema destra in discesa	A -3% →	02:13	04:52
101	49,02	0,17	2115		Parcheggio	diritto in discesa	A -5% ↓	02:13	04:54
102	49,19	0,70	2103		Bivio verso Selva 654	diritto in discesa	A -6% ↓	02:14	04:55
103	49,88	0,35	2059		Incrocio sentiero nel tornante	a sinistra in discesa per Selva	P -16% ↓	02:16	04:59
104	50,23	0,52	2005		Incrocio a T	diritto in discesa	W -10% ↓	02:17	05:01
105	50,75	0,55	1962		Bivio sentiero 653	a destra per Selva 654	S -11% ↓	02:18	05:04
106	51,30	0,07	1905		Bivio	diritto per Selva 654	S -4% →	02:19	05:07
107	51,37	0,19	1903		Bivio	estrema discesa per Selva 654	S -25% ↓	02:20	05:08
108	51,56	0,86	1851		Bivio Trail	diritto in discesa	S -18% ↓	02:20	05:09
109	52,41	0,05	1683		Incrocio a T strada asfaltata	diritto in discesa	R -14% ↓	02:22	05:14
110	52,47	0,19	1675		Tornante strada principale	diritto in discesa per Selva 654	S -20% ↓	02:23	05:14
111	52,66	0,27	1637		Ponte di legno	diritto in discesa	R -13% ↓	02:23	05:15

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
112	5293	0,14	1606		Hotel Plan Alpino	a destra in discesa	A-10% 	02:24	05:17
113	5307	0,77	1593		Casa Alpina	a destra (a sinistra lungo il campo sportivo)	R-1% 	02:24	05:18
114	5384	0,28	1581		Hotel La Tambra	a destra sull'antica linea ferroviaria	R-2% 	02:26	05:23
115	5412	0,09	1577		Hotel Sun Valley	estrema sinistra in discesa	R-12% 	02:27	05:24
116	5421	0,04	1567		Incrocio a T strada principale	estrema destra	A-3% 	02:27	05:25
117	5425	0,09	1566		Hotel Krone	a sinistra seguire la strada principale	A 0% 	02:27	05:25
118	5433	0,17	1566		Stazione a valle Ciampinoi	diritto	A-5% 	02:28	05:25
119	5450	0,00	1557		Associazione Turistica di Selva	fine del Tour	A 0% 	02:28	05:26

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.