



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	57,48 km	100%
Dislivello in salita	807 m	
Dislivello in discesa	3873 m	
Elevazione massima	2484 m	
Asfalto	3,55 km	6,2%
Pista ciclabile asfaltata	4,87 km	8,5%
Sterrato	22,54 km	39,2%
Bosco/Prato/Sentiero	9,85 km	17,1%
Sentiero/Single Track	6,86 km	11,9%
Spingere/Portare	0,06 km	0,1%
Cabinovia/Transfer	9,73 km	16,9%

TEMPO TOTALE		Tempo guida senza pause
A 10 km/h di media	5 ore 45 min	
A 12 km/h di media	4 ore 47 min	
A 14 km/h di media	4 ore 06 min	
A 16 km/h di media	3 ore 36 min	
A 18 km/h di media	3 ore 12 min	
A 20 km/h di media	2 Std 52 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	3,4	●●●○○
Difficoltà in salita	2,9	●●●○○
Difficoltà in discesa	4,3	●●●●○














CONDIZIONE FISICA		
Condizione complessiva	3,5	●●●○○
Dislivello complessivo	3,0	●●●○○
Lunghezza complessiva	4,0	●●●●○
Elevazione massima	4,0	●●●●○













TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	3,1	●●●○○
Superficie	3,4	●●●○○
Elevazione media salita	2,0	●●○○○
Elevazione media discesa	4,0	●●●●○













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

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 in salita	A 5% ↗	00:00	00:00
2	0,17	0,09	1566	↑	Stazine 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 Strada Dantercepies	estrema sinistra per Vallunga	R 12% ↗	00:00	00:01
5	0,38	0,16	1577	↑	Hotel Sun Valley	diritto	R 11% ↗	00:01	00:02
6	0,54	0,37	1593	↑	Bivio verso Vallunga	diritto Dantercepies	R 11% ↗	00:01	00:03
7	0,91	0,04	1635	↗	Bivio per la stazione a valle Dantercepies	a destra in salita Dantercepies	R 16% ↑	00:02	00:05
8	0,95	2,56	1642	↗	Stazione a valle Dantercepies	a destra prendere la funivia	X 10% ↗	00:02	00:05
9	3,51	0,04	2291	↘	Stazione a monte Dantercepies	a destra Passo Gardena	S -21% ↓	00:09	00:21
10	3,54	0,27	2284	↑	Bivio vicino alla stazione a monte di Dantercepies	diritto, seguire la via principale	S -7% ↓	00:09	00:21
11	3,81	0,16	2266	↘	Bivio in tornante	estrema destra seguire la via principale	S -14% ↓	00:10	00:22
12	3,98	0,54	2243	↘	Bivio per la stazione a monte della seggiovia	estrema destra seguire la via principale	S -15% ↓	00:10	00:23

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
13	4,52	0,08	2162		Diramazione	a sinistra	S-9%	00:12	00:27
14	4,59	0,19	2155		Bivio	estrema destra	W-12%	00:12	00:27
15	4,78	0,11	2131		Incrocio a T	a destra	W-9%	00:13	00:28
16	4,89	0,07	2121		Vicino Ristorante Frara	a sinistra/destra passando attraverso il sottopassaggio	W-20%	00:13	00:29
17	4,96	0,92	2107		Incrocio a T pista da sci	a sinistra in discesa	P-16%	00:13	00:29
18	5,88	0,09	1961		Piccolo laghetto, parcheggio	diritto passando per il parcheggio	S-3%	00:16	00:35
19	5,97	0,89	1958		Insieme di cartelli, pietra esposta	a destra per Corvara	P-21%	00:16	00:35
20	6,85	0,36	1779		Bivio sentiero	a destra per Corvara	S-20%	00:18	00:41
21	7,21	0,79	1719		Area di sosta	diritto per corvara	S-3%	00:19	00:43
22	8,00	0,54	1692		Incrocio	a sinistra per Corvara	S-6%	00:21	00:48
23	8,54	0,67	1651		Bivio per Colfosco, Fontana	Diritto	S-9%	00:23	00:51
24	9,22	0,52	1593		Ponte sul torrente	a destra per Corvara	S-7%	00:25	00:55

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
25	9,74	0,81	1561		Camping	a destra per Corvara	S-0%	00:26	00:58
26	10,55	0,22	1553		Bivio sotto la sciovvia	diritto passando per la pista di sci	S-5%	00:28	01:03
27	10,77	0,07	1541		Hotel Arkadia, vicino alla stazione a valle Boè	a sinistra	A-3%	00:29	01:04
28	10,84	0,06	1539		Snack Bar Corf	a destra pedoni	R-3%	00:29	01:05
29	10,90	0,04	1537		Incrocio	diritto oltre il ponte	R-2%	00:29	01:05
30	10,94	0,12	1536		Incrocio	diritto verso la chiesa	R 3%	00:29	01:05
31	11,06	0,13	1540		Villa Tony	a destra in salita	A 7%	00:30	01:06
32	11,19	0,18	1548		Piccolornaz	a sinistra sul parcheggio (Sbarra)	R 10%	00:30	01:07
33	11,37	1,01	1565		Stazione a valle Col Alto	prendere la cabinovia	X 14%	00:31	01:08
34	12,38	0,12	1979		Stazione a monte Col Alto	diritto	S-17%	00:33	01:14
35	12,50	0,33	1959		Bivio per Hotel Col Alto	estrema destra Pralongia, Piz Sorega	S-13%	00:34	01:14
36	12,83	0,37	1913		Incrocio	a sinistra Hotel Dolomiti	S-5%	00:34	01:16
37	13,20	1,27	1898		Stazione a valle seggiovia	prendere l'impinto	X 6%	00:35	01:19

























ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
38	1447	0,05	2021		stazione a valle seggiovia	a destra Piz Sorega	S 14%	00:39	01:26
39	1452	0,12	2028		Ristorante „i Tabla“	a sinistra Rifugio Bioch, Pralongia	W -3%	00:39	01:27
40	1464	0,07	2026		Gradini	diritto	W29%	00:39	01:27
41	1470	0,49	2045		Fine gradini	a destra (prendere il sentiero sulla sinistra)	P 6%	00:40	01:28
42	1520	0,04	2070		Stazione a monte seggiovia	a sinistra	S -2%	00:41	01:31
43	1524	0,12	2069		Rifugio Bioch	diritto per Pralongia	S -13%	00:41	01:31
44	1536	1,10	2058		Bivio	diritto	S 0%	00:41	01:32
45	1646	0,53	2066		Bivio	a destra per Pralongia (prendere il percorso per i prati)	W12%	00:44	01:38
46	1699	0,02	2129		Rifugio Pralongia	diritto in salita (a destra della Cappella) (rechts von der Kapelle)	S 19%	00:46	01:41
47	1701	0,04	2133		Bivio presso la Cappella	a destra in direzione della seggiovia	P 9%	00:46	01:42
48	1705	0,10	2136		Seggiovia	diritto in salita	S -5%	00:46	01:42
49	1715	0,31	2130		Bivio prima della sciovia	diritto	S -13%	00:46	01:42

























ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
50	1746	0,96	2092		Incrocio	a sinistra La Marmotta	S -17%	00:47	01:44
51	1842	2,04	1938		Rifugio La Marmotta	diritto per Campolongo	W 2%	00:50	01:50
52	2047	0,65	1973		Bivio per il Hotel Monte Chertz	a destra per Campolongo	W -14%	00:55	02:02
53	2111	0,29	1886		Bivio per Planac	diritto	W -14%	00:57	02:06
54	2140	0,05	1851		Incrocio a T strada serrata	diritto in discesa	S -7%	00:58	02:08
55	2145	0,63	1848		Incrocio a T strada principale e parcheggio	a sinistra	A 4%	00:58	02:08
56	2208	0,18	1876		Campolongo	diritto in discesa	A -1%	01:00	02:12
57	2226	1,14	1875		Hotel	a destra sul sentiero parallelo alla strada che porta al Passo.	P -16%	01:00	02:13
58	2340	0,29	1702		Bivio verso Plan Boe	diritto Arabba	S -18%	01:03	02:20
59	2369	0,22	1649		Abzweig zum Plan Boe	diritto in discesa	S -21%	01:04	02:22
60	2391	0,14	1603		Incrocio a T Cese Arnica	a destra	A -8%	01:05	02:23
61	2405	0,06	1592		Ristorante Posta	estrema destra zona traffico limitato	R 1%	01:05	02:24



ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
62	24,12	0,10	1593		Chiesa di Arraba	a destra in salita	A 6% 	01:05	02:24
63	24,21	0,13	1598		Casa Cantoniva	a sinistra funivia	S 1% 	01:06	02:25
64	24,34	0,11	1599		Ponte sul torrente	a sinistra lungo il torrente	S 4% 	01:06	02:26
65	24,44	2,58	1603		Stazione a valle Porta Vescovo	Prendere la cabinovia	X 23% 	01:06	02:26
66	27,03	0,55	2484		Stazione a monte Porta Vescovo	estrema destra in discesa	S -22% 	01:13	02:42
67	27,58	0,11	2362		Bivio verso Arabba/Passo Pordoi	estrema sinistra Passo Pordoi	S -7% 	01:15	02:45
68	27,69	0,08	2354		Bivio strada sterzata	diritto	S -18% 	01:15	02:46
69	27,77	1,95	2340		Bivio strada sterzata	diritto	S -11% 	01:15	02:46
70	29,72	2,23	2130		Bivio	diritto Passo Pordoi 680	P -0% 	01:21	02:58
71	31,95	1,19	2134		Incrocio a T strada del passo presso Ristoro Lezuo	diritto in salita	A 6% 	01:27	03:11
72	33,14	0,40	2203		Cartello Bevenuti a Belluno	diritto in salita	A 8% 	01:30	03:18
73	33,54	0,15	2238		Passo Pordoi	diritto	A -11% 	01:31	03:21

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
74	33,69	0,94	2221		Cabinovia a Sass Pordoi	a sinistra per Pecol/Canazei	W -10% 	01:31	03:22
75	34,63	0,02	2121		Serbatoio dell'acqua	estrema destra per Pecol/Canazei	S -13% 	01:34	03:27
76	34,65	0,08	2119		Panchine	a sinistra in discesa verso il tornante	P -18% 	01:34	03:27
77	34,73	0,18	2107		Hotel Gonzaga, Tornante 19	a destra scendere lungo la strada principale	R -3% 	01:34	03:28
78	34,91	0,10	2099		Cartello „Al Lago - zum See“	estrema destra	S -1% 	01:35	03:29
79	35,01	0,62	2099		Fine asfalto	diritto	W -11% 	01:35	03:30
80	35,63	0,28	2031		Vicino al tornate, strada Passo	diritto	S -14% 	01:37	03:33
81	35,91	0,63	1993		Bivio	diritto	W -19% 	01:37	03:35
82	36,53	0,12	1880		Bivio in curva	a sinistra	W -22% 	01:39	03:39
83	36,66	0,05	1853		Casa dirrocata	a destra	W -6% 	01:39	03:39
84	36,71	0,05	1850		Bivio Passo Pordoi, Pecol	diritto	S 0% 	01:40	03:40
85	36,76	0,50	1850		Incrocio a T con strada del passo, Ristorante Monte Pallidi	estrema sinistra si ritorno strada del Passo Canazei	R -6% 	01:40	03:40

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
86	37,26	0,16	1813		Incrocio a T strada del passo verso Pordoi, tornante 14	a destra in discesa per Canazei	R -7% 	01:41	03:43
87	37,42	0,07	1802		Bivio strada forestale	estrema destra	S -3% 	01:42	03:44
88	37,49	0,21	1800		Cartello Località Roa	estrema sinistra Lupo Bianco	S -5% 	01:42	03:44
89	37,70	0,20	1784		Incrocio strada del passo	diritto per Lupo Bianco	S -21% 	01:42	03:46
90	37,90	0,13	1742		Grande prato	diritto per Lupo Bianco	S -14% 	01:43	03:47
91	38,02	0,05	1724		Incrocio a T	a sinistra	S 0% 	01:43	03:48
92	38,07	0,12	1724		Plan de Frataces 1725	a destra	A -4% 	01:43	03:48
93	38,19	0,14	1720		Lupo Bianco (Lago)	a sinistra per Canazei 655	P -7% 	01:44	03:49
94	38,34	0,20	1713		Bivio	diritto	P -25% 	01:44	03:50
95	38,54	0,18	1662		Tornate 8	rimanere sul Trail	S -4% 	01:45	03:51
96	38,72	1,33	1654		Incrocio a T strada sterrata	estrema destra in discesa	S -12% 	01:45	03:52
97	40,04	0,24	1494		Ponte	a sinistra oltre il ponte	R -19% 	01:49	04:00

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
98	40,28	0,11	1452		Chiesa di Canazei	estrema destra	A -3% 	01:49	04:01
99	40,39	0,15	1448		Ponte	dietro il ponte a sinistra Strada Roma	R -10% 	01:50	04:02
100	40,54	0,29	1439		Incrocio strada principale	diritto Strada Roma	R -4% 	01:50	04:03
101	40,82	0,18	1425		Hotel Genzianella	estrema sinistra Campo Sportivo	R 0% 	01:51	04:04
102	41,00	0,17	1426		Incrocio a T Strèda de Cerenà	destra	R -3% 	01:51	04:06
103	41,17	0,85	1420		Cardo Residence	a destra oltre il prato	W 0% 	01:52	04:07
104	42,02	0,54	1423		Inizio strada sterrata	diritto	S -4% 	01:54	04:12
105	42,56	0,20	1402		Parcheggio, Campi da tennis	diritto	R 1% 	01:56	04:15
106	42,76	0,06	1405		Parcheggio stazione a valle Col Rodella	a destra verso la cabinovia	R -9% 	01:56	04:16
107	42,82	2,31	1400		Stazione a valle Col Rodella in Campitello	prendere la cabinovia	X 29% 	01:56	04:16
108	45,13	0,14	2399		Stazione a monte Col Rodella	diritto	S 1% 	02:03	04:30
109	45,27	0,51	2400		Rifugio des Alpes	diritto Passo Sella	S -19% 	02:03	04:31

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
110	45,78	0,47	2313		Incrocio	a destra per Passo Sella	S-14% 	02:04	04:34
111	46,25	0,19	2243		Bivio per Rifugio Rodella	diritto per Passo Sella	S-10% 	02:06	04:37
112	46,44	0,51	2224		Rifugio Salei	diritto	S-3% 	02:06	04:38
113	46,94	0,16	2212		Incrocio (verso Rifugio Salei)	a sinistra prato	W-13% 	02:08	04:41
114	47,11	0,11	2190		Bivio verso la Cappella	diritto	W-9% 	02:08	04:42
115	47,22	0,06	2181		Parcheggio stazione a valle per forcella del Sassolungo	estrema sinistra verso la stazione a valle	S 4% 	02:08	04:43
116	47,28	1,27	2183		Stazione a valle per forcella del Sassolungo, Inizio Città dei Sassi	diritto	W 5% 	02:08	04:43
117	48,54	0,06	2235		Inizio passaggio da portare/spingere (in salita)	diritto	P-14% 	02:12	04:51
118	48,61	0,53	2226		Fine passaggio da portare/spingere (in discesa)	diritto	P-16% 	02:12	04:51
119	49,14	0,74	2148		Incrocio a T	a sinistra, segnaletica rosso-bianca)	S 0% 	02:14	04:54
120	49,87	0,02	2152		Bivio	diritto	S 5% 	02:16	04:59

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
121	49,89	0,11	2153		Rifugio Comici	diritto per Selva	S-13% 	02:16	04:59
122	50,01	0,47	2137		Bivio verso Ciampinoi	a destra per Selva	S-13% 	02:16	05:00
123	50,48	0,52	2077		Bivio in discesa	a sinistra in discesa lungo il prato	W-13% 	02:17	05:02
124	51,00	0,34	2008		Incrocio a T sentiero (attacco cannone da neve)	a destra in discesa	W-13% 	02:19	05:06
125	51,34	0,06	1965		Bivio 22c (Portone)	diritto	W-3% 	02:20	05:08
126	51,40	0,19	1963		Bivio	a destra per La Selva 22	W-7% 	02:20	05:08
127	51,59	1,21	1947		Incrocio (per Rifugio Cason)	diritto	S-18% 	02:20	05:09
128	52,80	0,13	1750		Sentiero poco marcato	estrema destra verso ponte sul torrente	P-6% 	02:24	05:16
129	52,94	0,23	1742		Incrocio a T, sentiero	a destra in discesa 23	S-10% 	02:24	05:17
130	53,16	0,45	1720		Bivio	a destra	S 7% 	02:24	05:18
131	53,61	0,50	1743		Attraversamento pista da sci (presso dosso del cammello)	diritto	S 5% 	02:26	05:21
132	54,11	1,19	1764		Incrocio a T, strada sterrata	a sinistra per Selva	S-13% 	02:27	05:24

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
133	55,30	0,32	1615		Bivio in tornate	a destra in salita	S -4% ↓	02:30	05:31
134	55,62	0,10	1598		Hotel Pozzamanigoni	diritto	R -11% ↓	02:31	05:33
135	55,71	0,19	1589		Bivio strada sterrata	diritto in discesa	R -11% ↓	02:31	05:34
136	55,91	0,02	1568		Bivio sentiero	diritto in discesa	R -6% ↓	02:32	05:35
137	55,92	0,51	1567		Casetta dell'azienda elettrica, Fermata dell'autobus La Selva	estrema destra	R -7% ↓	02:32	05:35
138	56,43	0,18	1535		Bivio sentiero	diritto seguire la strada	R 3% →	02:33	05:38
139	56,61	0,43	1541		Sentiero cartello 30	diritto	R -0% →	02:34	05:39
140	57,04	0,08	1540		Casa di cultura	a destra lungo il torrente	R 4% →	02:35	05:42
141	57,12	0,20	1543		Caserma dei pompieri	diritto	S 3% →	02:35	05:42
142	57,32	0,06	1548		Inizio asfalto	diritto	R 4% →	02:36	05:43
143	57,39	0,05	1550		Casa Elisabetha	estrema sinistra lungo il torrente	R 8% ↗	02:36	05:44
144	57,44	0,05	1554		Café Mozart	estrema destra in salita strada principale Hauptstraße	A 6% ↗	02:36	05:44

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
145	57,49	0,00	1557	●	Associazione Turistica di Selva	fine del Tour	A 0% →	02:36	05:44

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.			