



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	42,71 km	100%
Dislivello in salita	1589 m	
Dislivello in discesa	1589 m	
Elevazione massima	2047 m	
Asfalto	1,46 km	3,4%
Pista ciclabile asfaltata	24,38 km	57,1%
Sterrato	10,86 km	25,4%
Bosco/Prato/Sentiero	4,55 km	10,7%
Sentiero/Single Track	1,45 km	3,4%
Spingere/Portare	0,00 km	0,0%
Cabinovia/Transfer	0,00 km	0,0%

TEMPO TOTALE		Tempo guida senza pause
Fahrzeit bei 10 km/h	4 ore 16 min	
Fahrzeit bei 12 km/h	3 ore 34 min	
Fahrzeit bei 14 km/h	3 ore 03 min	
Fahrzeit bei 16 km/h	2 ore 40 min	
Fahrzeit bei 18 km/h	2 ore 22 min	
Fahrzeit bei 20 km/h	2 ore 08 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	3,4	●●●●○
Difficoltà in salita	3,6	●●●●○
Difficoltà in discesa	3,2	●●●●○

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

























TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	3,2	●●●●○
Superficie	2,7	●●●●○
Elevazione media salita	4,0	●●●●○
Elevazione media discesa	3,0	●●●●○



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	0,03	1231		Associazione Turistica di Ortisei	a sinistra per Alpe di Siusi	R -7% 	00:00	00:00
2	0,03	0,04	1229		Istituto professionale per l'artigianato	diritto zona pedonale	R -12% 	00:00	00:00
3	0,07	0,15	1224		Hotel Adler	a destra verso il ponte	R -3% 	00:00	00:00
4	0,22	0,08	1220		Stazione a valle della cabinovia Ortisei- Alpe di Siusi	estrema destra in discesa	R -8% 	00:00	00:01
5	0,30	0,12	1214		Residence Oswald	diritto	R 0% 	00:00	00:01
6	0,42	0,25	1214		Cassa Rurale di Castelrotto	a destra in salita	R 11% 	00:01	00:02
7	0,67	0,33	1239		Hotel Panoramik	estrema destra in salita	R 16% 	00:01	00:04
8	1,00	0,17	1291		Bivio Strada Furdenau	estrema destra in salita strada Ronc	R 13% 	00:02	00:05
9	1,16	0,42	1312		Edicola	diritto per Pradell	R -6% 	00:03	00:06
10	1,58	0,82	1288		Casa Waldblick	diritto in salita sentiero 15 (segnaletica bianco-rossa)	W -4% 	00:04	00:09
11	2,40	0,34	1274		Bivio	diritto	S -8% 	00:06	00:14
12	2,74	0,16	1248		Bivio	a sinistra	S -9% 	00:07	00:16

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
13	2,91	0,46	1234		Incrocio a T strada principale verso Passo Pinei	estrema sinistra	A 0% →	00:07	00:17
14	3,36	0,33	1232		Incrocio in curva sulla destra	estrema destra in salita Bulla	R 15% ↗	00:09	00:20
15	3,69	0,56	1278		Ponte di legno	diritto	R 16% ↑	00:10	00:22
16	4,26	0,68	1363		Ponte di legno	a sinistra Alpe di Siusi	R 16% ↑	00:11	00:25
17	4,94	2,42	1473		Bulla	estrema sinistra in salita Alpe di Siusi	R 13% ↗	00:13	00:29
18	7,36	1,00	1777		Hotel Monte Piz	diritto	R 8% ↗	00:20	00:44
19	8,36	0,14	1862		Incrocio a T	a destra	R 1% →	00:22	00:50
20	8,50	1,07	1864		Incrocio a T strada principale	a destra Compaccio	R -1% →	00:23	00:51
21	9,58	1,00	1856		Bivio Hotel Steger Dellai	diritto	R -1% →	00:26	00:57
22	10,58	0,03	1841		Ufficio Informazioni di Compaccio	diritto	R 0% →	00:28	01:03
23	10,61	0,24	1841		Compaccio	diritto	R -6% ↓	00:28	01:03
24	10,84	0,03	1827		Bivio	a sinistra Hotel Zorzi	S -3% →	00:29	01:05

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
25	10,87	0,12	1826		Hotel Zorzi	a destra parcheggio Spitzbühel	W -20% ↓	00:29	01:05
26	11,00	0,13	1802		Inizio strada asfaltata	diritto	R -12% ↓	00:29	01:05
27	11,13	0,22	1787		Malga Jaggl	diritto in discesa	S -12% ↓	00:30	01:06
28	11,35	0,31	1761		Hotel Seelaus	diritto Spitzbühel, Castelrtotto 4	P -12% ↓	00:30	01:08
29	11,66	0,11	1723		Al di sopra del parcheggio Spitzbühel	diritto lungo lo steccato	W -12% ↓	00:31	01:09
30	11,77	0,50	1710		Tornante parcheggio Spitzbühel, fermata dell'autobus	scharf links über den parkplatz	R 13% ↗	00:32	01:10
31	12,26	0,93	1777		Bivio strada sterrata	diritto in salita	R 15% ↑	00:33	01:13
32	13,19	0,11	1921		Bivio	a destra Spitzbühel	S 11% ↗	00:35	01:19
33	13,30	0,11	1935		Spitzbühel	di ritorno	S -11% ↓	00:36	01:19
34	13,41	0,09	1921		Incrocio a T	a destra in salita	R 14% ↗	00:36	01:20
35	13,50	0,09	1933		Bivio	diritto in salita	R 7% ↗	00:36	01:20
36	13,59	0,53	1939		Bivio per Rifugio Bolzano	a sinistra Baita Laurin	S 3% →	00:37	01:21

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
37	14,12	0,09	1957		Panchiona, Tavolo	diritto Baita Laurin	S 8% 	00:38	01:24
38	14,21	0,56	1964		Bivio	a sinistra Baita Laurin	S 9% 	00:38	01:25
39	14,77	0,27	2012		Bivio per la malga Sattler	a sinistra Goldknopf	W 1% 	00:40	01:28
40	15,04	0,19	2013		Baita Laurin	a destra	S 1% 	00:41	01:30
41	15,23	0,50	2015		Bivio per la malga Sattler	a destra	S -2% 	00:41	01:31
42	15,73	0,03	2011		Bivio per il Rifugio Alpe di Tires 2 Tierser Alpl 2	diritto	S 0% 	00:42	01:34
43	15,75	0,08	2011		Stazione a monte Panorama	diritto	S -5% 	00:42	01:34
44	15,83	0,29	2007		Alpenhotel Panorama	a destra	R -9% 	00:43	01:34
45	16,12	0,01	1980		Incrocio a T strada asfaltata	estrema destra Goldknopf	R 0% 	00:43	01:36
46	16,13	0,92	1980		Bivio per la malga Ritsch	diritto	R 3% 	00:43	01:36
47	17,05	0,54	2014		Bivio per il Gasthaus Panorama	diritto in salita	R 5% 	00:46	01:42
48	17,59	0,69	2041		Bivio per Punta d'Oro	a sinistra Saltria, Rifugio Mollignon	S 1% 	00:47	01:45

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
49	18,28	0,24	2041		Inizio asfalto	diritto	R -15% 	00:49	01:49
50	18,51	0,29	2007		Fine asfalto	diritto	S 2% 	00:50	01:51
51	18,80	0,50	2013		Baita Rosa Alpina	a sinistra saltria 12	S -11% 	00:51	01:52
52	19,30	0,38	1956		Bivio Sentiero Hans e Paula Steger	diritto saltria 12	P -12% 	00:52	01:55
53	19,69	0,19	1910		Incrocio a T sentiero Wanderweg (segnaletica rosso-bianca)	a destra	W -4% 	00:53	01:58
54	19,88	0,36	1900		Incrocio a T	diritto Saltria 12	W -10% 	00:54	01:59
55	20,24	1,06	1862		Bivio Saltria 12	diritto Tirlir 12a	W -8% 	00:55	02:01
56	21,30	0,04	1778		Incrocio a T strada sterrata	a sinistra in discesa	S -12% 	00:58	02:07
57	21,34	0,37	1772		Bivio verso Zallinger	a sinistra Tirlir	S -9% 	00:58	02:08
58	21,72	0,80	1740		Tirlir	diritto	R -4% 	00:59	02:10
59	22,52	0,48	1701		Bivio sentiero Hans e Paula Steger	diritto sentiero Hans e Paula Steger	R -5% 	01:01	02:15
60	23,00	0,05	1678		Saltria	a destra Val Gardena, Monte Pana	R -9% 	01:02	02:18



ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
61	2305	0,15	1674		Piazzola di svolta Bus Saltria Saltria	a sinistra	R 0% →	01:02	02:18
62	2319	0,68	1674		Bivio verso Brunelle	diritto	R -7% ↓	01:03	02:19
63	2387	0,65	1624		Ponte di legno valle di Jender	a destra Monte Pana	S -5% ↓	01:05	02:23
64	2452	0,35	1595		Bivio prima dell'ascesa	a destra in salita	S 15% ↑	01:06	02:27
65	2488	1,34	1648		Bivio verso la valle di Jender	a destra in salita Monte Pana	S 5% ↑	01:07	02:29
66	2622	0,65	1714		Incrocio sentiero 531	diritto Monte Pana 30a	S 3% →	01:11	02:37
67	2687	0,28	1739		Bivio	diritto in piano	S -1% →	01:13	02:41
68	2715	0,42	1738		Bivio per il Rifugio Vicenza	diritto Monte Pana 30a	S -1% →	01:14	02:42
69	2757	0,52	1733		Fine strada asfaltata	diritto	W -6% ↓	01:15	02:45
70	2809	0,61	1702		Immissione strada sterrata	a destra	S -9% ↓	01:16	02:48
71	2870	0,10	1641		Damont	a destra in discesa	R -8% ↓	01:18	02:52
72	2880	0,14	1633		Cendevaves Hotel	a destra S. Cristina	R -7% ↓	01:18	02:52
73	2895	0,09	1624		Incrocio Monte Pana, Stazione a valle	a sinistra	R 2% →	01:18	02:53

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
74	2904	0,33	1625		Stazione a monte seggiovia	diritto S. Cristina, Selva	W -18% ↓	01:19	02:54
75	2937	0,26	1561		Sentiero	a destra Selva 30 b	P -2% →	01:20	02:56
76	2964	0,08	1555		App. Prensaneuva	diritto Selva 30 b	R 9% ↑	01:20	02:57
77	2972	0,50	1562		Fine asfalto	diritto	P 5% ↑	01:21	02:58
78	3022	0,09	1581		Inizio sterrato	diritto	S 9% ↑	01:22	03:01
79	3031	0,12	1590		Ciaslat (verso Passo Sella)	diritto	S -1% →	01:22	03:01
80	3043	0,04	1587		Biforcazione	diritto	S 12% ↑	01:22	03:02
81	3047	0,89	1592		Inizio asfalto	diritto	R -3% →	01:23	03:02
82	3137	0,25	1572		Bivio per Castel Gardena	diritto	R -3% →	01:25	03:08
83	3161	0,51	1567		Casetta dell'azienda elettrica, fermata dell'autobus	a sinistra strada La Selva	R -7% ↓	01:26	03:09
84	3212	0,18	1535		Bivio sentiero	diritto seguire la strada	R 3% →	01:27	03:12
85	3230	0,43	1541		Bivio sentiero Cartello 30	diritto	R -0% →	01:28	03:13

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
86	32,73	0,08	1540		Casa della cultura	a destra lungo il fiume	R 4% →	01:29	03:16
87	32,81	0,20	1543		Caserma dei pompieri	diritto	S 3% →	01:29	03:16
88	33,01	0,06	1548		Inizio asfalto	diritto	R 4% →	01:30	03:18
89	33,08	0,05	1550		Casa Elisabetha	estrema sinistra oltre il ponte sul torrente	R 8% ↗	01:30	03:18
90	33,13	0,05	1554		Café Mozart	estrema destra in salita strada principale	A 6% ↗	01:30	03:18
91	33,18	0,17	1557		Associazione Turistica di Selva	diritto in salita	A 5% ↗	01:30	03:19
92	33,35	0,09	1566		Stazione a valle Ciampinoi	diritto	A -0% →	01:30	03:20
93	33,43	0,11	1566		Hotel Krone	estrema sinistra	A 3% →	01:31	03:20
94	33,54	0,29	1569		Pizzaealtro	a sinistra seguire la strada principale	A -3% →	01:31	03:21
95	33,83	0,10	1561		Scuola elementare di Selva	diritto Ortisei	A 1% →	01:32	03:22
96	33,93	0,08	1562		Villa Gran Baita	diritto	R -1% →	01:32	03:23
97	34,01	0,48	1561		Inizio pista ciclabile	diritto	R -4% →	01:32	03:24

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
98	34,50	0,58	1542		Hotel Sporting	diritto attraversare la strada e seguire la pista ciclabile	R -4% ↘	01:34	03:26
99	35,07	0,28	1518		Incrocio Hotel Welponer	diritto S. Cristina	R -5% ↘	01:35	03:30
100	35,35	0,15	1505		Incrocio Casa Lambolt	diritto oltrepassando le strisce pedonali	R -4% →	01:36	03:32
101	35,51	0,15	1500		Incrocio	a sinistra strada La Poza	R -7% ↘	01:36	03:33
102	35,66	0,12	1489		Bar Adelaide, Incrocio strada principale	diritto strada La Poza	R -2% →	01:37	03:33
103	35,79	0,35	1487		Casa Paladina	a destra Castel Gardena 22a	W -3% →	01:37	03:34
104	36,13	0,43	1471		Bivio sentiero	diritto	W -8% ↘	01:38	03:36
105	36,56	0,11	1438		Incrocio	diritto in discesa	R -8% ↘	01:39	03:39
106	36,66	0,08	1430		Ponte di legno	a sinistra lungo il fiume	R 1% →	01:39	03:39
107	36,75	0,29	1432		Bivio prima del sottopassaggio	a sinistra lungo il torrente	S -8% ↘	01:40	03:40
108	37,04	0,13	1409		Immissione Stazione a Valle Incrocio a T Sasslong	a sinistra lungo il torrente	S -3% →	01:41	03:42
109	37,17	0,13	1405		Bivio	a sinistra oltre il Rio Gardena	R -4% ↘	01:41	03:43

ROADBOOK										
Nr	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h	
110	37,30	0,04	1399	↑	Ponte sul torrente (verso Val Gardena Marketing a St. Christina)	diritto attraverso il sottopassaggio	S 0% →	01:41	03:43	
111	37,34	0,29	1399	↑	Bivio dopo il sottopassaggio con la strada principale	diritto	R -3% →	01:41	03:44	
112	37,63	0,77	1389	↓	Stazione a valle della Seggiovia Monte Pana	diritto lungo il torrente	S -5% ↓	01:42	03:45	
113	38,40	0,06	1349	↑	Ponte (verso le cascate)	diritto in salita	R 10% ↗	01:44	03:50	
114	38,46	0,26	1355	↙	Hofer Group	a sinistra	R 1% →	01:44	03:50	
115	38,73	0,21	1356	↙	Incrocio strada principale	a sinistra strada principale	A -5% ↓	01:45	03:52	
116	38,94	0,32	1346	↙	Bivio	links Str. Mulin d'Odum	R -10% ↓	01:46	03:53	
117	39,25	0,79	1312	↗	Casetta dell'azienda elettrica	rechts über Brücke St. Ulrich	R 1% ↗	01:47	03:55	
118	40,04	0,95	1321	↗	Incrocio a T via Jender	halb rechts bergab	R -3% ↗	01:49	04:00	
119	40,99	0,29	1278	↗	Bivio sentiero 19 verso Pedroc-Hartl	rechts bergab	R -7% ↓	01:51	04:05	
120	41,29	0,54	1257	↑	Bivio Streda Furdenan	gerade	R -6% ↓	01:52	04:07	
121	41,82	0,47	1224	↙	Parco Giochi Ortisei	halb links Promenade am Bach entlang	R -2% ↗	01:54	04:10	

ROADBOOK										
Nr	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h	
122	42,29	0,12	1214	↑	Cassa Rurale di Castelrotto	gerade am Bach entlang	R 0% →	01:55	04:13	
123	42,42	0,08	1214	↑	Residence Oswald	gerade bergauf Seiser Alm Bahn	R 8% ↗	01:55	04:14	
124	42,50	0,15	1220	↗	Stazione a valle Ovovia Ortisei-Alpe di Siusi	scharf rechts Zentrum über Fußgängerbrücke	R 3% ↗	01:55	04:14	
125	42,64	0,04	1224	↙	Hotel Adler	halb links Fußgängerzone	R 12% ↗	01:56	04:15	
126	42,69	0,03	1229	↑	Istituto Professionale	gerade	R 7% ↗	01:56	04:16	
127	42,71	0,00	1231	●	Associazione Turistica di Ortisei	Ende der Tour	R 0% →	01:56	04:16	

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.