



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	7,43 km	100%
Dislivello in salita	207 m	
Dislivello in discesa	207 m	
Elevazione massima	1670 m	
Asfalto	1,16 km	15,6%
Pista ciclabile asfaltata	3,97 km	53,4%
Sterrato	1,92 km	25,9%
Bosco/Prato/Sentiero	0,37 km	5,0%
Sentiero/Single Track	0,00 km	0,0%
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	0 ore 45 min
A 12 km/h di media	0 ore 37 min
A 14 km/h di media	0 ore 32 min
A 16 km/h di media	0 ore 28 min
A 18 km/h di media	0 ore 25 min
A 20 km/h di media	0 ore 22 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	1,9	●●○○○
Difficoltà in salita	1,8	●●○○○
Difficoltà in discesa	2,1	●●○○○

CONDIZIONE FISICA		
Condizione complessiva	1,7	●●○○○
Dislivello complessivo	2,0	●●○○○
Lunghezza complessiva	1,0	●○○○○
Elevazione massima	3,0	●●●○○

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

PROFILO EMOZIONALE		
Panorama	3,0	●●●○○
Divertimento	2,0	●●○○○

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	0,16	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	0,31	1635	↙	Bivio verso la stazione a valle Dantercepies	a sinistra Vallunga	R -8% ↘	00:02	00:05
8	1,22	0,42	1610	↑	Bivio	a destra Vallunga, pista da fondo	R 1% →	00:03	00:07
9	1,65	0,37	1611	↗	Baita Ciampac	a destra diritto Vallunga	W 1% →	00:04	00:09
10	2,02	0,02	1618	↗	Ristoro La Cijota, Parcheggio	a destra (Cappella di San Silvestro)	S 0% →	00:05	00:12
11	2,04	0,25	1618	↑	Biforcazione	a sinistra Vallunga	S 7% ↗	00:05	00:12
12	2,29	0,09	1629	↑	Incrocio	diritto, salita estrema	S 17% ↑	00:06	00:13
13	2,38	0,60	1645	↗	Incrocio (diritto per Via Ferrata)	a destra Vallunga, Baita Puez	S 2% →	00:06	00:14

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
14	2,98	0,60	1661		Bivio (ampio prato)	indietro	S -2% →	00:08	00:17
15	3,58	0,09	1645		Incrocio (a destra per Via Ferrata)	a sinistra discesa estrema	S -17% ↓	00:09	00:21
16	3,67	0,25	1629		Incrocio	in discesa	S -7% ↓	00:10	00:22
17	3,92	0,02	1618		Bivio per la cappella di San Silvestro	a destra direzione parcheggio	S -0% →	00:10	00:23
18	3,94	0,62	1618		Ristoro La Ciajota, Parcheggio	a destra oltre il parcheggio (direzione di Selva)	R -3% →	00:10	00:23
19	4,57	0,19	1602		Bivio per il ristoro, caffè VAL	a destra Selva	R -2% →	00:12	00:27
20	4,76	0,71	1597		Bivio per la stazione a valle Dantercepies	diritto verso St. Christina	R -4% →	00:12	00:28
21	5,48	0,40	1572		Bivio Str. Larcionei	a destra Str. Col da Lech	R -3% →	00:14	00:32
22	5,87	0,02	1559		Casa Templa	diritto	R -10% ↓	00:16	00:35
23	5,89	0,11	1557		Vicino casa Templa	a sinistra	R -9% ↓	00:16	00:35
24	6,00	0,12	1547		Incrocio a T, strada Rainel	a sinistra	A -5% ↓	00:16	00:35
25	6,12	0,48	1542		Hotel Sporting	a sinistra pista ciclabile	R 4% →	00:16	00:36

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
26	6,60	0,08	1561		Fine pista ciclabile	diritto	R 1% →	00:17	00:39
27	6,68	0,10	1562		Villa Gran Baita	diritto	A -1% →	00:18	00:40
28	6,79	0,29	1561		Scuola elementare di Selva	diritto per strada Nives	A 3% →	00:18	00:40
29	7,07	0,11	1569		Pizzaaaltro	a destra seguire la strada principale	A -3% →	00:19	00:42
30	7,18	0,09	1566		Hotel Krone	estrema destra	A 0% →	00:19	00:43
31	7,27	0,17	1566		Stazione a valle Ciampinoi	diritto	A -5% ↓	00:19	00:43
32	7,43	0,00	1557		Associazione turistica di Selva	Fine della Tour	A 0% →	00:20	00:44

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.			