



DATI TOUR		Percentuale Lunghezza
Lunghezza complessiva	41,89 km	100%
Dislivello in salita	1815 m	
Dislivello in discesa	1815 m	
Elevazione massima	2212 m	
Asfalto	2,96 km	7,1%
Pista ciclabile asfaltata	6,66 km	15,9%
Sterrato	25,59 km	61,1%
Bosco/Prato/Sentiero	5,07 km	12,1%
Sentiero/Single Track	1,58 km	3,8%
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	3,8	●●●●○
Difficoltà in salita	3,9	●●●●○
Difficoltà in discesa	3,5	●●●●○


























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

TECNICA DI GUIDA		
Tecnica di guida	3,6	●●●●○
Superficie	3,2	●●●●○
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	0,17	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	0,28	1577	↙	Hotel Sun Valley	estrema destra sull'antica linea ferroviaria	R 2% →	00:01	00:02
6	0,65	0,77	1581	↙	Hotel La Tambra	a sinistra antica linea ferroviaria	R 1% →	00:01	00:03
7	1,43	0,14	1593	↙	Casa Alpina	a sinistra Passo Gardena	A 10% ↗	00:03	00:08
8	1,57	0,91	1606	↑	Hotel Plan Alpino	diritto seguire la strada principale	A 7% ↗	00:04	00:09
9	2,48	1,34	1675	↙	Incrocio sentiero 654 in tornante	estrema destra, seguire la strada principale	A 8% ↗	00:06	00:14
10	3,82	0,07	1780	↙	Bivio	a destra in direzione della cabinovia Plz Sella	R 1% →	00:10	00:22
11	3,89	0,15	1781	↙	Bivio per Plan	a sinistra in direzione stazione a valle Piz Sella	R 1% →	00:10	00:23
12	4,04	0,14	1783	↙	Stazione a valle Piz Sella	a destra	R 3% →	00:11	00:24

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
13	4,18	0,27	1787		Ponte sul Rio Gardena	dopo il ponte a sinistra oltrepassando il parcheggio	S 8% 	00:11	00:25
14	4,45	0,69	1805		Bivio per Jeuf de Frea (Vicino alla stazione a valle della seggiovia)	diritto	S 17% 	00:12	00:26
15	5,14	0,60	1910		Edicola	diritto seguire la strada principale	S 11% 	00:14	00:30
16	5,74	0,63	1975		Bivio	a sinistra	S 11% 	00:15	00:34
17	6,38	0,53	2047		Incrocio	diritto	W 10% 	00:17	00:38
18	6,90	0,05	2108		Incrocio	diritto	W 6% 	00:18	00:41
19	6,96	0,03	2111		Bivio presso Baita	diritto tra baita e fienile	S 6% 	00:18	00:41
20	6,99	0,49	2113		Steccato dopo la Baita	diritto	P 12% 	00:19	00:41
21	7,48	0,10	2171		Incrocio presso Baita	diritto Naturonda	S 9% 	00:20	00:44
22	7,58	0,06	2180		Bivio	a sinistra verso il parcheggio	S 2% 	00:20	00:45
23	7,64	0,11	2181		Parcheggio stazione a valle Forcella del Sass Lungo	diritto in salita	W 9% 	00:20	00:45
24	7,75	0,16	2190		Bivio vicino a cappella	diritto	W 13% 	00:21	00:46

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
25	7,92	0,10	2212		Incrocio (direzione Rifugio Salei)	diritto Rifugio Valentini	R -9% 	00:21	00:47
26	8,02	0,35	2203		Rifugio Valentini	a sinistra in discesa	S -12% 	00:21	00:48
27	8,37	1,46	2154		Fine strada sterrata	diritto	W -11% 	00:22	00:50
28	9,83	0,75	2009		Val 2000	a destra Lupo Bianco	S -16% 	00:26	00:58
29	10,58	0,94	1893		Edicola	estrema sinistra in discesa	S -16% 	00:28	01:03
30	11,52	0,15	1738		Pongte sul torrente	diritto Canazei	S -12% 	00:31	01:09
31	11,67	0,05	1724		Bivio	diritto	S 0% 	00:31	01:10
32	11,71	0,12	1724		Plan de Frataces 1725	a destra	A -4% 	00:31	01:10
33	11,84	0,14	1720		Lupo Bianco (Lago)	a sinistra Canazei 655	P -7% 	00:32	01:11
34	11,98	0,20	1713		Bivio	diritto	P -25% 	00:32	01:11
35	12,18	0,18	1662		Tornante 8	rimanere sul trail	S -4% 	00:33	01:13
36	12,36	1,33	1654		Incrocio a T strada sterrata	estrema destra in discesa	S -12% 	00:33	01:14
37	13,69	0,24	1494		Ponte	a sinistra sul ponte	R -19% 	00:37	01:22

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
38	1393	0,11	1452		Chiesa Canazei	estrema destra	A -3% →	00:37	01:23
39	1403	0,15	1448		Ponte	oltre il ponte a sinistra Strada Roma	R -10% ↓	00:38	01:24
40	1418	0,29	1439		Incrocio strada principale	diritto Strada Roma	R -4% ↓	00:38	01:25
41	1447	0,18	1425		Hotel Genzianella	estrema sinistra campo sportivo	R 0% →	00:39	01:26
42	1465	0,17	1426		Incrocio a T Strèda de Cerenà	destra	R -3% →	00:39	01:27
43	1481	0,85	1420		Cardo Residence	a destra oltre il prato	W 0% →	00:40	01:28
44	1566	0,54	1423		Inizio strada sterrata	diritto	S -4% →	00:42	01:33
45	1620	0,20	1402		Parcheggio campi da Tennis	diritto	R 1% →	00:44	01:37
46	1640	0,06	1405		Parcheggio stazione a valle Col Rodella	a destra in direzione della cabinovia	R -9% ↓	00:44	01:38
47	1646	0,10	1400		Stazione a valle Col Rodella	diritto	R -0% →	00:44	01:38
48	1656	0,34	1400		Parcheggio stazione a valle Col Rodella	a destra oltre il ponte sul torrente	R 6% ↗	00:45	01:39
49	1689	0,19	1414		Albergo Ladino in Campitello	a sinistra/destra attraversare la strada principale	R 8% ↗	00:46	01:41

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
50	17,08	0,53	1430		Incrocio poco prima della fine del paese	diritto in salita Streda de Salin	R 13% ↗	00:46	01:42
51	17,61	0,61	1500		Ponte sul torrente, Parcheggio	diritto estrema salita	S 11% ↗	00:48	01:45
52	18,22	0,08	1557		Bivio	diritto Rifugio Antermoia	S 13% ↗	00:49	01:49
53	18,30	0,83	1568		Ponte sul torrente	diritto	S 13% ↗	00:49	01:49
54	19,13	1,05	1679		Bivio per il Rifugio Sandro Pertini	diritto Rifugio Antermoia	S 14% ↗	00:52	01:54
55	20,18	0,03	1827		Bivio Sentiero per Campitello	diritto	S 3% →	00:55	02:01
56	20,21	0,18	1828		Bivio per il Rif. Antermoia	diritto Rifugio Sasso Piatto	S 14% ↗	00:55	02:01
57	20,39	0,06	1852		Baita Duron	diritto	S 15% ↗	00:55	02:02
58	20,45	0,03	1861		Bivio per il Rifugio Sasso Piatto	a sinistra Passo Duron	S 13% ↗	00:55	02:02
59	20,48	0,90	1865		Bivio al di sopra della Baita Duron	a sinistra seguire il sentiero principale	S 1% →	00:55	02:02
60	21,38	0,86	1875		Rifugio Lino Brach	diritto	S 2% →	00:58	02:08
61	22,24	1,91	1897		Bivio Rif. Antermoia	diritto Passo Duron	S 3% →	01:00	02:13
62	24,15	0,72	1967		Bivio Rif. Antermoia	diritto Passo Duron	S 12% ↗	01:05	02:24

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
63	2487	1,16	2047		Baita	diritto in salita	S 12%	01:07	02:29
64	2603	0,35	2185		Passo Duron	diritto in salita	S -8%	01:10	02:36
65	2638	0,12	2143		Chiesetta Dialer/ Cappella di San Antonio	a destra	S -10%	01:11	02:38
66	2650	0,25	2130		IAI di sotto della Chiesetta Dialer/ Cappella di San Antonio Dialer Kirchlein/	estrema destra Zallinger	W -5%	01:12	02:39
67	2675	1,33	2119		Bivio verso il Rifugio Sasso Piatto	diritto	W -8%	01:12	02:40
68	2808	1,12	2021		Incrocio a T	estrema sinistra saltria	S -12%	01:16	02:48
69	2920	0,30	1891		Incrocio a T in tornante	a sinistra in discesa	S -10%	01:19	02:55
70	2950	1,14	1859		Incrocio a T in tornante	a destra in salita	S 12%	01:20	02:57
71	3064	0,47	1996		Ponte sul torrente	diritto Zallinger 7	S 9%	01:23	03:03
72	3111	0,18	2037		Rifugio Zallinger , Cappelka, Fontana	a sinistra in salita	S 9%	01:24	03:06
73	3129	0,14	2053		Bivio per la seggio- via Florian	a destra Baita Murmeltier	S 4%	01:25	03:07
74	3144	3,11	2060		Abzweig zur Plattkofelhütte	halb links Monte Pana 7	S -8%	01:25	03:08

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
75	3455	0,35	1815		Incrocio a T	a destra Monte pPna	S -7%	01:34	03:27
76	3489	0,46	1788		Bivio per la Forcella del Sasso Lungo	diritto in discesa	S -1%	01:35	03:29
77	3535	0,69	1782		Bivio per la Forcella del Sasso Lungo	diritto	S -4%	01:36	03:32
78	3604	0,83	1760		Bivio per la Valle dello Jender	a destra Monte Pana	S -6%	01:38	03:36
79	3687	0,40	1702		Incrocio (verso Strena)	diritto in discesa	S -9%	01:40	03:41
80	3727	0,39	1662		Bivio verso il tram- polino da salto	diritto in discesa	S -10%	01:41	03:43
81	3766	0,09	1624		Incrocio Monte Pana , stazion e a valle	diritto	R 2%	01:42	03:45
82	3776	0,33	1625		Stazione a monte seggiovia	diritto Santa Cristina, Selva	W -18%	01:42	03:46
83	3809	0,26	1561		Sentiero	a destra Selva 30 b	P -2%	01:43	03:48
84	3835	0,08	1555		App. Prensanueva	diritto Selva 30 b	R 9%	01:44	03:50
85	3844	0,50	1562		Fine dell'asfalto	diritto	P 5%	01:44	03:50
86	3893	0,09	1581		Inizio sterrato	diritto	S 9%	01:46	03:53

ROADBOOK									
n.	km	Next	m		Descrizione luogo	Indicazione percorso		Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
87	39,02	0,12	1590		Ciaslat (verso Passo Sella)	diritto	S -1% →	01:46	03:54
88	39,15	0,04	1587		Biforcazione	diritto	S 12% ↗	01:46	03:54
89	39,19	0,89	1592		Inizio asfalto	diritto	R -3% →	01:46	03:55
90	40,08	0,25	1572		Bivio per Castel Gardena	diritto	R -3% →	01:49	04:00
91	40,33	0,51	1567		Casetta dell'azienda e, fermata dell'autobus	a sinistra Strada la Selva	R -7% ↘	01:49	04:01
92	40,84	0,18	1535		Bivio sentiero	diritto seguire la strada	R 3% →	01:51	04:05
93	41,02	0,43	1541		Sentiero cartelo 30	diritto	R -0% →	01:51	04:06
94	41,45	0,08	1540		Casa della Cultura	a destra lungo il fiume	R 4% →	01:53	04:08
95	41,53	0,20	1543		Pompieri	diritto	S 3% →	01:53	04:09
96	41,73	0,06	1548		Inizio asfalto	diritto	R 4% →	01:53	04:10
97	41,79	0,05	1550		Casa Elisabetha	estrema sinistra pèassando per il ponte sul torrente	R 8% ↗	01:53	04:10
98	41,85	0,05	1554		Café Mozart	estrema destra in salita strada principale	A 6% ↗	01:54	04:11
99	41,89	0,00	1557	●	Associazione Turistica di Selva	fine del tour	A 0% →	01:54	04:11

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.			