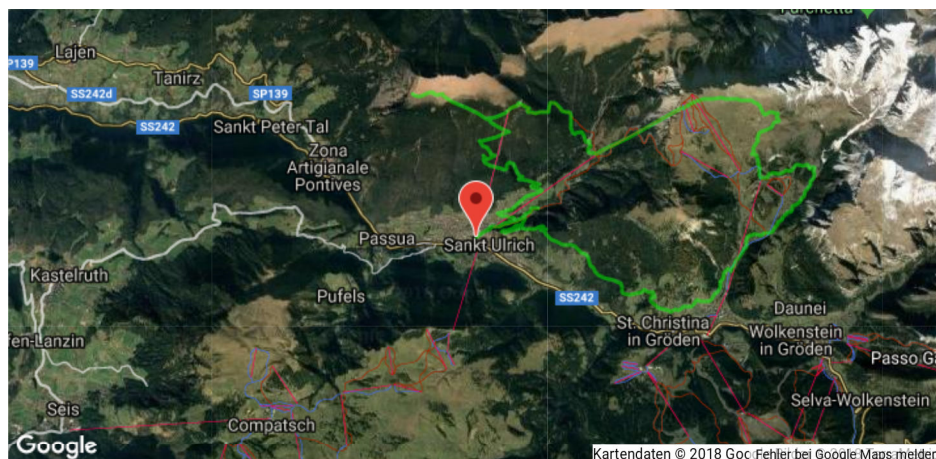




DEU | ITA | ENG

[ZONA](#) | [DOLOMITI](#) | [RICERCA ALLOGGIO](#) | [SHOP](#) | [NOLEGGIO](#) | [SCUOLE MTB](#) | [OFFERTE](#) | [ITINERARI](#) |
**SOTTO LE ODLE**

Apri tutti | Chiudi tutti

Download Pdf



Download dati GPX

**CARATTERISTICHE E VARIANTI****Caratteristiche**

Il tour attraverso il Parco Naturale Puez-Odle è una delle proposte più suggestive della Val Gardena per gli appassionati di mountain-bike. Il sentiero panoramico dal Rifugio Resciesa fino alla Cappella Santa Croce saprà ricompensarvi per la salita di quasi 1.000 metri di dislivello da Ortisei, ma il meglio deve ancora arrivare... Nella seconda parte del tour, percorrerete incredibili tracciati alle falde del Gruppo delle Odle, che s'innalzano ripide al cielo, offrendovi lo sfondo ideale per una foto, insieme all'imponente formazione rocciosa di Peralongia. Una lunga discesa vi riporta in Val Gardena, dove la meravigliosa Alta Via da Insom, passando per la Chiesa di San Giacomo fino alla Val d'Anna, renderà perfetta la vostra indimenticabile avventura in mountain-bike.

Non avete molto tempo per il riscaldamento, poiché poco dopo la partenza del tour presso l'Associazione turistica di Ortisei dovete già scalare marcia e procedere solo in salita: inizialmente, fino alla stazione a valle della Funivia Seceda, poi, prima sull'asfalto e successivamente lungo la strada forestale, caratterizzata da serpentine che incrociano costantemente il tracciato della nuova Funicolare Resciesa. All'ultima serpentina, procedete diritto, per raggiungere l'Alta Via 150 m più sopra, che dalla stazione a monte della Funicolare Resciesa vi porta alla Cappella Santa Croce.

Superata la salita, potete godervi soddisfatti il fantastico panorama che l'Alta Via schiude davanti ai vostri occhi, con gli ampi prati dell'Alpe di Siusi, che s'estendono proprio di fronte a voi, dietro cui s'innalzano ripide al cielo le appuntite cime del Sassolungo, affiancate a sinistra dal famoso Gruppo del Sella. Inoltre, se il cielo è limpido, potrete anche individuare, al centro, i bianchi ghiacciai delle cime della Marmolada.

L'Alta Via sale ancora leggermente fino alla Cappella Santa Croce, in un'incantevole posizione al confine con la Val di Funes. A questo punto, potete intraprendere la via di ritorno, ammirando il panorama fino al Rifugio Resciesa, per poi percorrere il sentiero, precedentemente affrontato all'andata, fino alla strada forestale, che ora seguirete per gli ultimi metri in salita fino alla stazione a monte della Funicolare Resciesa. Poco dopo, raggiungerete la Malga Saltner, da cui potrete godervi un meraviglioso panorama, incantevole come quello offerto dall'Alta Via.

Direttamente dietro al rifugio, ha inizio la ripida discesa lungo la pista da sci in direzione della stazione intermedia di Seceda. In breve tempo, la funivia porta persone e mountain-bike fino al punto più in quota del tour, a 2.450 metri: vi sembrerà di poter sfiorare il Gruppo delle Odle, immersi in quest'autentico anfiteatro roccioso, composto da Monte Stevia, Gruppo del Sella, Sassolungo e Sassopiatto.

Scendete per altri 800 m, oltrepassando il Rifugio Sangon, fino quasi alla stazione a valle di Col Raiser. Attraverso l'isolato borgo di Insom, procedete in direzione di San Giacomo, sempre sovrastando la lontana confusione della valle. Il sentiero, che diventa sempre più stretto, sarà per voi un'immensa fonte di gioia, prima ancora di raggiungere la chiesa più antica della Val Gardena.

La piccola Chiesa di San Giacomo con il suo imponente campanile, il placido cimitero e gli incantevoli affreschi sorge su un palcoscenico naturale che domina la valle: gli appassionati di mountain-bike possono godersi il panorama dall'ampio prato vicino all'edificio, lasciando vagare lo sguardo fino a Sassopiatto, Sassolungo e al Gruppo del Sella.

Seguono tre km di puro divertimento lungo lo stretto percorso boschivo in direzione della Val d'Anna. Sempre all'interno del bosco, s'avvicinano stretti tracciati, ampi sentieri, serpentine e ponticelli in legno: vorreste che non finissero mai...

I tracciati terminano, purtroppo, alla Baita Pauli Hütte, mentre pochi metri vi separano dall'accogliente Caffè Val d'Anna: tavoli all'ombra o sdraio al sole v'invitano a una lunga e idilliaca sosta, magari rinfrescandovi i piedi affaticati nel ruscello dietro al prato. Dopo la pausa, procedete quasi solo in discesa e oltrepassate la stazione a valle della Funivia Seceda, per far ritorno nel centro di Ortisei.

ITINERARI OFFERTI**Val Gardena****Alpe di Siusi****FACILE**

Facile tour in Vallunga
Tour della Val Gardena
Val d'Isarco

MEDIO

Tour panoramico Alpe di Siusi
San Giacomo
Passo Sella e Città dei Sassi
Sellaronda in senso orario
Spitzbühel
Marinzen
Rovine di Castelvecchio
Aica di Fiè
Malga Tuff & Hofer Alpi
Tour a valle dell'Alpe di Siusi

Monte Cavone
Schafstall & Tagusa
San Osvaldo
Baita Laurin
Strada del Latte
Ciampinoi

DIFFICILE

Sellaronda in senso antiorario
Sotto le Odle
Val Duron
Sciliar e Croda del Maglio
Rifugio Alpe di Tires
Cabinovia della Val Duron
Dolomite Wild WoMen Trek 1
Dolomite Wild WoMen Trek 2
Dolomite Wild WoMen Trek 3
Dolomite Wild WoMen Trek 4

COME COMPORTARSI**CONTATTO****METEO****me**

Temp:
max: 21°
min: 4°

gi

Temp:
max: 24°
min: 4°

ve

Temp:
max: 24°
min: 5°



Varianti

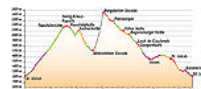
1. Salita con la Funicolare Resciesa: il tour diventa notevolmente più corto e semplice, se prendete la Funicolare Resciesa, costruita nel 2010. Al punto 4, presso la stazione a valle di Seceda, non procedete diritto, bensì svoltate a sinistra e continuate a seguire la segnaletica di Resciesa, salendo poi sulla funicolare. Al di sotto della stazione a monte, incontrate il punto 24 del tour precedentemente descritto, che vi porta direttamente alla Malga Saltner, lasciando l'Alta Via verso la Cappella Santa Croce. (- 1.000 metri di dislivello e - 10 km circa).
2. Tralasciate il Rifugio Resciesa e la Cappella Santa Croce: se al punto 17 svoltate direttamente a destra in direzione della stazione a monte Resciesa, accorciate un po' il tour (- 185 m di dislivello, - 3,3 km).
3. Prolungamento attraverso La Poza e la Vallunga: se desiderate allungare un po' il tour, alla diramazione poco prima della stazione a valle di Col Raiser (punto 57), non svoltate a destra nel sottopassaggio, bensì scendete leggermente a sinistra, attraversate La Poza in direzione Selva e poi verso la Vallunga, dove potete salire lungo la pista per lo sci di fondo (al massimo fino all'inizio dell'altipiano di Pra da Ri). Ritorno: nuovamente lungo la pista da fondo, passando per il parcheggio, poi svoltate leggermente a sinistra, per oltrepassare la stazione a valle di Dantercepies fino a Selva. Da qui, sempre lungo il lato sinistro del rio Gardena, potete far ritorno a Ortisei (corrisponde esattamente alla prima parte del tour della Val Gardena).
4. Tralasciate il Caffè Val d'Anna: se al termine del tour non desiderate fare ulteriori soste, alla diramazione (punto 83) non dovete proseguire a destra in Val d'Anna, bensì diritto in direzione della stazione a valle di Seceda (- 33 m e - 0,7 km).



☰ DATI DEL TOUR

Dati del tour		% del percorso	Tempi di percorrenza		Durata senza pause
Percorso totale	32,56 km	100 %	Durata rispettando i 10 km/h		3 ore 15 min
Dislivello in salita	1316 m dis.		Durata rispettando i 12 km/h		2 ore 43 min
Dislivello in discesa	2043 m dis.		Durata rispettando i 14 km/h		2 ore 20 min
Altitudine massima	2453 m		Durata rispettando i 16 km/h		2 ore 02 min
Strada asfaltata	0,00 km	0,0 %	Durata rispettando i 18 km/h		1 ora 49 min
Pista ciclabile asfaltata	8,04 km	24,7 %	Durata rispettando i 20 km/h		1 ora 38 min
Sterrato	12,83 km	39,4 %			
Bosco / prato / sentiero	4,67 km	14,4 %			
Sentiero	5,04 km	15,5 %			
Portare, Spingere	0,00 km	0,0 %			
Cabinovia / Transfer	1,96 km	6,0 %			

Profilo altimetrico...>>



Condizione

Condizione complessiva	3,6	●●●●○
Metri di dislivello complessivi	4,0	●●●●○
Lunghezza tot. del percorso	3,0	●●●○○
Altitudine massima	4,0	●●●●○

Difficoltà

Complessiva	4,0	●●●●○
In salita	3,9	●●●●○
In discesa	4,3	●●●●○

Tecnica di guida

Tecnica complessiva	4,2	●●●●○
Sottofondo	3,8	●●●●○
Pendenza Ø	5,0	●●●●●
Dislivello Ø	4,0	●●●●○

Esperienza emotiva

Panorama	5,0	●●●●●
Divertimento	4,0	●●●●○

☰ ARRIVO E PUNTO DI PARTENZA

Arrivo

Percorrete l'autostrada del Brennero A22, passando per Innsbruck-Brennero, se arrivate da nord, o per Verona-Bolzano, venendo da








































sud. Vi consigliamo d'imboccare lo svincolo autostradale di Chiusa/Val Gardena da cui, dopo circa 20 minuti lungo una strada di montagna perfettamente segnalata, raggiungerete Ortisei e, dopo pochi km, Santa Cristina e Selva.







Punto di partenza

Il tour ha inizio presso l'Associazione turistica di Ortisei. Parcheggio presso la stazione a valle della funivia Seceda.

ROADBOOK

No	km	Next	m dis.	Simb	Descrizione luogo	Indicazione	Percorso	Tempo 22 km/h	Tempo 10 km/h
1	0,00	0,08	1231		Associazione turistica di Ortisei	A destra St. Jakob	R 3%	00:00	00:00
2	0,08	0,07	1235		Chiesa di Ortisei	Dritto Sacun	R 7%	00:00	00:00
3	0,15	0,18	1243		Svolta (Stein)	halb A sinistra Annatal 9	S 3%	00:00	00:00
4	0,33	0,52	1251		Stazione a valle Seceda	Dritto salita Annatal	R 9%	00:00	00:01
5	0,85	0,05	1298		Parco giochi	A sinistra	S -9%	00:02	00:05
6	0,90	0,19	1294		Ponte sul torrente	Dritto	S 6%	00:02	00:05
7	1,10	0,08	1305		Svolta	Dritto salita	R 11%	00:02	00:06
8	1,18	0,11	1314		Tornante, fontana	Dritto Annatal	R 13%	00:03	00:07
9	1,28	0,74	1328		Svolta Str. Sobosch	Estrema destra Raschötz 7	R 16%	00:03	00:07
10	2,02	0,31	1438		Svolta Streda Costes	Dritto salita	R 12%	00:05	00:12
11	2,33	0,07	1475		Svolta	Estrema sinistra in salita Raschötz 9	R 13%	00:06	00:13
12	2,40	1,06	1484		Fontana	Dritto salita	R 11%	00:06	00:14
13	3,46	0,68	1613		Svolta nach Furnes	Dritto Raschötz	R 11%	00:09	00:20
14	4,13	0,37	1689		Sotto la cabinovia	Dritto	S 11%	00:11	00:24
15	4,50	0,19	1730		Svolta nach Troi Paian 8	Estrema destra Raschötz	S 9%	00:12	00:27
16	4,69	1,75	1746		Svolta nach Furnes 8	Dritto salita	S 15%	00:12	00:28
17	6,44	0,94	2012		Svolta in curva	halb A sinistra UTIA Resciesa (CAI-Hütte)	S 17%	00:17	00:38
18	7,37	0,06	2164		Immissione kurz vor Hütte	halb A sinistra zur Hütte, Heilig-Kreuz-Kapelle	W 5%	00:20	00:44
19	7,43	0,65	2167		Raschötzhütte	halb A sinistra Heilig-Kreuz-Kapelle	P 5%	00:20	00:44
20	8,08	0,65	2197		Heilig-Kreuz-Kapelle	Indietro	P -5%	00:22	00:48
21	8,73	0,06	2167		Raschötzhütte	A destra Bergstation, Brogles	W -5%	00:23	00:52
22	8,80	0,94	2164		Svolta poco dopo il Rifugio Rasciesa	Leggermente a destra in discesa St. Ulrich	S -17%	00:23	00:52
23	9,73	0,51	2012		Immissione in curva	halb A sinistra salita Seggiovia, Restaurant	S 15%	00:26	00:58
24	10,24	0,14	2088		Svolta al di sotto della stazione a monte	Dritto salita	S 16%	00:27	01:01
25	10,38	0,05	2109		Svolta verso la stazione a monte	Dritto salita	S 6%	00:28	01:02
26	10,43	0,07	2112		Svolta sentiero bei Saltnerhütte	Dritto salita Brogles Hütte	S 9%	00:28	01:02
27	10,50	0,23	2118		Svolta hinter Saltnerhütte	A destra Furnes, St. Ulrich (über den Zaun zu großem Fontana, dann Skipiste folgen)	W -13%	00:28	01:02
28	10,73	0,34	2088		Svolta nach Col Ciarnacei, Furnes, St. Ulrich 9	A destra Furnes (Skipiste folgen)	W -21%	00:29	01:04
29	11,07	0,09	2014		Svolta sentiero 9	Dritto Furnes	W -33%	00:30	01:06
30	11,16	0,14	1986		Svolta nach Col Ciarnacei, Furnes, St. Ulrich 9	Dritto Furnes	W -27%	00:30	01:06
31	11,30	0,68	1947		Incrocio	Dritto Furnes	W -20%	00:30	01:07
32	11,98	0,39	1809		Incrocio strada forestale	A destra St. Ulrich	S -4%	00:32	01:11
33	12,36	0,27	1792		Incrocio nach St. Ulrich und Raschötz (Schild Naturpark)	Estrema sinistra Furnes 8	S -14%	00:33	01:14
34	12,63	0,14	1754		Jagdhütte	Dritto	S -17%	00:34	01:15
35	12,77	0,13	1730		Svolta zur Hütte	Estrema sinistra Seilbahn Seceda, Furnes 8 (über lange Ponte sul torrente)	S -3%	00:34	01:16

36	12,91	0,35	1726		Incrocio con strada sterrata	Dritto Furnes (breve passaggio spingendo)	S 0%	00:35	01:17
37	13,25	1,97	1726		Stazione intermedia Seceda	Prendere la cabinovia	X 30%	00:36	01:19
51	21,81	0,29	1864		Lech de Ciaulonch (kleiner See)	A destra Sangon Hütte, S. Cristina 1	S -12%	00:59	02:10
52	22,10	0,05	1825		Svolta nach Wolkenstein, Ponte sul torrente	A destra S. Cristina 1	S -4%	01:00	02:12
53	22,15	0,16	1823		Svolta zur Sangonhütte (80m)	A sinistra sulla strada in discesa	S -9%	01:00	02:12
54	22,31	0,38	1808		Svolta zur Aschgleralm	A sinistra sulla strada in discesa	S -21%	01:00	02:13
55	22,68	0,26	1734		Svolta zur Baiten Hütte 1	A sinistra sulla strada in discesa	S -20%	01:01	02:16
56	22,94	0,53	1684		Svolta, ruscello con sbarramento	A destra	R -16%	01:02	02:17
57	23,47	0,08	1605		Sottopassaggio	Estrema destra Str. Insom (durch Sottopassaggio)	R 0%	01:04	02:20
58	23,55	0,02	1605		Incrocio (zur Pramulin-Hütte)	Passare per il ponte	R 6%	01:04	02:21
59	23,57	0,66	1606		Immissione nach Ponte	A sinistra discesa	R -8%	01:04	02:21
60	24,23	0,15	1558		Insom	Dritto S. Cristina	S -2%	01:06	02:25
61	24,39	0,21	1556		Svolta nach S. Cristina Zentrum	Dritto S. Cristina Kirche	R 2%	01:06	02:26
62	24,60	0,13	1561		Hydrant	A sinistra discesa	R -8%	01:07	02:27
63	24,73	0,06	1551		Immissione	Dritto Prauletta	R 13%	01:07	02:28
64	24,79	0,60	1558		Svolta Str. Col da Messa	Dritto salita St. Jakob	R 5%	01:7	02:28
65	25,39	0,31	1591		Svolta nach Seceda	Dritto St. Jakob	R 2%	01:09	02:32
66	25,70	0,46	1591		Svolta nach Uleta	A destra St. Jakob	R 10%	01:10	02:34
67	26,16	0,34	1639		Kapelle	A sinistra St. Jakob Kirche	P -4%	01:11	02:36
68	26,50	0,14	1629		Svolta 20 m nach Cappella	Dritto St. Jakob	W 5%	01:12	02:39
69	26,65	0,17	1635		Incrocio (nach Seceda)	Dritto St. Jakob	W -7%	01:12	02:39
70	26,82	0,44	1635		Immissione strada sterrata	halb A sinistra St. Jakob	S -2%	01:13	02:40
71	27,26	0,14	1627		Svolta nach Siurasas	Dritto St. Jakob	S -16%	01:14	02:43
72	27,40	0,21	1604		Svolta verso Ortisei	Dritto St. Jakob Kirche	W -9%	01:14	02:44
73	27,61	0,22	1590		Immissione strada sterrata	A destra St. Jakob	S -1%	01:15	02:45
74	27,84	0,47	1589		Fine strada sterrata	Dritto	W -4%	01:15	02:47
75	28,30	0,02	1565		Fontana davanti alla chiesa	Dritto	S 9%	01:17	03:49
76	28,33	0,03	1567		Kiche St. Jakob	Dritto	W -10%	01:17	02:49
77	28,35	0,30	1564		Svolta nach Sacun	Dritto Col de Flam	P -2%	01:17	02:50
78	28,65	0,69	1557		Incrocio	Dritto St. Ulrich	P -14%	01:18	02:51
79	29,34	0,66	1463		Svolta Karrenweg	Estrema destra in discesa	W -15%	01:20	02:56
80	30,00	0,08	1359		Svolta	Estrema destra St. Ulrich 6	S -15%	01:21	02:59
81	30,07	0,68	1347		Fontana	Dritto zwischen Panchen hindurch Annatal	P -5%	01:22	03:00
82	30,76	0,01	1317		Pauli-Hütte	A sinistra discesa	R -16%	01:23	03:04
83	30,77	0,19	1315		Baum mit Cappella	Estrema destra	R 6%	01:23	03:04
84	30,96	0,05	1324		Ponte	Dritto	S 15%	01:24	03:05
85	31,01	0,12	1332		Svolta	A destra zum Gasthaus	S 11%	01:24	03:06
86	31,13	0,12	1346		Annatal-Hütte	Indietro	S -11%	01:24	03:06
87	31,26	0,05	1332		Svolta	halb A sinistra zur Ponte	S -15%	01:25	03:07
88	31,31	0,19	1324		Ponte	Dritto	R -6%	01:25	04:07






89	31,50	0,21	1315		Baum mit Cappella (zur Pauli-Hütte)	Leggermente a destra in discesa	R -8%	01:25	03:08
90	31,71	0,52	1298		Parco giochi	Estrema discesa	R -9%	01:26	3:10
91	32,23	0,18	1251		Stazione a valle Seceda	Estrema discesa	S -3%	01:27	3:13
92	32,41	0,07	1243		Immissione sulla strada asfaltata (Stein)	Leggermente a destra in discesa zur Kirche	R -3%	01:28	03:14
93	32,48	0,08	1236		Chiesa di Ortisei	Dritto zum Tourismusverein	R -6%	01:28	03:14
94	32,56	0,00	1231		Associazione turistica di Ortisei	Fine del Tour	R 0%	01:28	03:15

☐ SIMBOLOGIA DIFFICOLTÀ, COMPOSIZIONE DEL TERRENO E PENDENZA

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	da + 15%
R = Pista ciclabile asfaltata		salita	fino + 14%
S = Sterrato		in piano	ca. +/- 4%
W = Bosco / prato / sentiero escursionistico		discesa	fino - 19%
P = Sentiero, Single Trail		discesa ripida	da - 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.

☐ DOWNLOADS



CARATTERISTICHE



PROFILI ALTIMETRICI



MAPPA

A causa di possibili variazioni, non può essere garantita la percorribilità e la sicurezza delle nostre proposte di tour. Alcuni tratti sono difficili da percorrere e necessitano di una certa esperienza. Val Gardena Marketing e Alpe di Siusi Marketing non si assumono alcuna responsabilità per lesioni personali e/o danni a cose.



Tweet



32 people like this. [Sign Up](#) to see what your friends like.