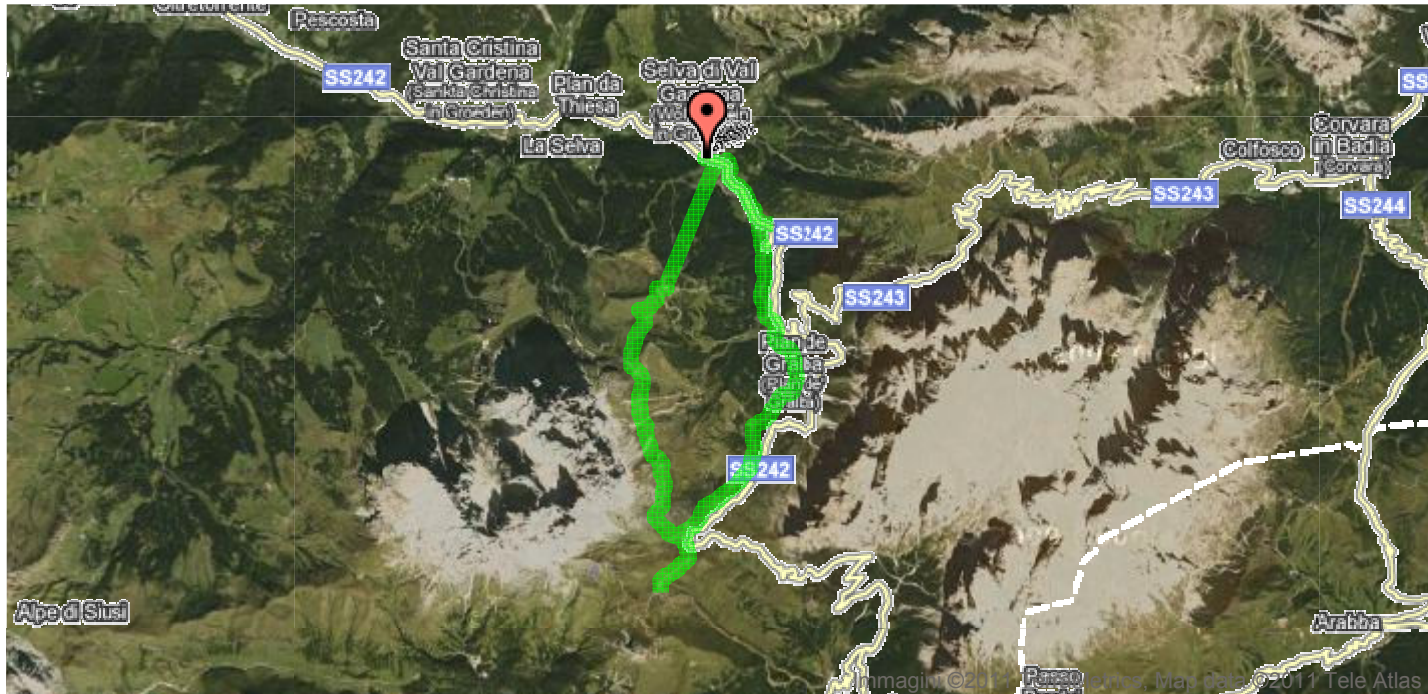




DEU | ITA | ENG

| GEBIET | DOLOMITEN | UNTERKUNFTSSUCHE | SHOP | VERLEIH | MTB SCHULEN | ANGEBOTE | TOURENÜBERSICHT |



TOURENANGEBOT

Ferienregion Gröden
Ferienregion Seiser Alm

LEICHT

Langental Sanft
Grödner Talrunde
Eisacktal

MITTEL

Panoramatour Seiser Alm
Sankt Jakob
Sellajoch & Steinerne Stadt
Sellaronda im Uhrzeigersinn
Spitzbühel
Marinzen
Ruine Hauenstein
Völser Aicha

CIAMPINOI

Alle öffnen | Alle schließen

Pdf zum
downloaden



GPX-Daten zum
downloaden



☐ CHARAKTERISTIK UND VARIANTEN

Charakteristik

Kurze, fahrtechnisch teilweise anspruchsvolle Runde durch die Steinernen Stadt bis zum Rifugio Salei, bei der dank der Gondel zum Ciampinoi nur wenige Höhenmeter mit dem Bike zu bewältigen sind. Die aber haben es in sich: Bei einigen Passagen der Auffahrt zur Steinernen Stadt werden nur absolute Cracks im Sattel bleiben. Macht aber nichts, denn auch wenn man sein Bike hier ein paar Meter schieben sollte, genießt man einen prächtigen Blick zum steil aufragenden Langkofel. Zwei Einkehrstationen mit perfektem Dolomitenpanorama und der Traumtrail im oberen Teil der Abfahrt runden diese knackige Kurztour ab.

Nur wenige Meter entfernt vom Start der Tour beim Tourismusverein Wolkenstein liegt die Talstation der Gondel zum Ciampinoi. Sie übernimmt die ersten knapp 700 Höhenmeter dieser Tour. Von der Bergstation führt ein Wanderweg zunächst steil bergab. Bald darauf, jetzt wieder bergauf, erreicht man direkt am Fuß des mächtigen Langkofels das Rifugio Comici. Für eine richtige Einkehr ist es noch zu früh, auch wenn man hier hervorragend essen könnte. Also vielleicht nur kurz etwas trinken, Panorama aufsaugen, und weiter.

Auf dem weiteren Weg Richtung Steinerne Stadt wandelt sich der Weg zum herrlichen Trail. Ein paar besonders steile Passagen und Kehren zwingen hier die meisten Biker zum kurzen Schieben. Mitten durch die steinerne Stadt rollt man locker bergab zum Parkplatz der Seilbahn zur Langkofelscharte und genießt die steinernen Zeitzeugen eines Felssturzes, der sich vor einigen Jahrhunderten vom Langkofel löste.

50 Höhenmeter weiter bergauf in Richtung Col Rodella erreicht man das Rifugio Salei. Da es auf dem Rest der Tour fast nur noch bergab geht, spricht nichts gegen eine ausgiebige Rast mit leckerem Essen.

Nach der Einkehr rollt man zunächst zurück zum Parkplatz der Seilbahn zur Langkofelscharte. Hier beginnt der fahrtechnisch interessanteste Teil der Tour. Ein schmaler Traumtrail führt, zunächst in ein paar engen Serpentin, entlang der unteren Ausläufer der Steinernen Stadt Richtung Plan de Gralba. Später wandelt er sich in einen breiteren Schotterweg. In Plan de Gralba nimmt man die Skipiste unter die Stollenreifen, und gelangt so ins Grödner Tal. Die letzten Meter gehören der ehemaligen Bahntrasse zurück nach Wolkenstein.



Tuff Alm & Hofer Alpl

Talrunde Seiser Alm

Tschafon

Schafstall & Tagusens

Sankt Oswald

Laurinhütte

Milchstrasse

Ciampinoi

Dolomite Wild WoMen Trek 2

Dolomite Wild WoMen Trek 5

SCHWIERIG

Sellaronda gegen Uhrzeigersinn

Unter den Geislern

Seiser Alm Hüttentour

Val Duron

Unter Schlern & Hammerwand

Tierser Alpl

Rossezähne

Seiser Alm Hüttenmarathon

Val Duron Gondel

Dolomite Wild WoMen Trek 1

Dolomite Wild WoMen Trek 3

Dolomite Wild WoMen Trek 4

VERHALTENSREGELN

KONTAKT

Varianten

1. Rifugio Salei auslassen: Noch etwas kürzer wird die Tour, wenn man am Parkplatz der Talstation Langkofelscharte (WP 15) nicht scharf rechts zum Rifugio Salei, sondern halb links direkt die Abfahrt nach Plan de Gralba beginnt. Man lässt so die Wegpunkte 15-20 aus und spart 1,5 Km und knapp 50 Hm.

2. Längere Auffahrt über Monte Pana: Eine längere Tour ergibt sich, wenn man vom Startpunkt der Tour in Wolkenstein dem Verlauf der Sellaronda gegen den Uhrzeigersinn folgt. Über La Selva fährt man nach Monte Pana, dann mit dem Lift zur Bergstation und von dort Richtung Rifugio Comici. Bei Wegpunkt 8 mündet man in die hier beschriebene Tour (+5,2 Km, +310 Hm).



WETTER

Mo



Temp:
max: 22°
min: 0°

Di



Temp:
max: 22°
min: 0°

Mi



Temp:
max: 25°
min: -1°

TOURDATEN

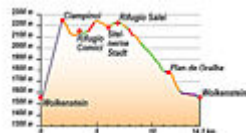
Tourdaten

		Prozent der Strecke	
Gesamtstrecke	14,32 km	100 %	
Höhenmeter bergauf	224 Hm		
Höhenmeter bergab	905 Hm		
Maximale Höhe	2247 m		
Asphalt	0,52 km	3,6 %	■
Radweg asphaltiert	1,67 km	11,7 %	■
Schotter	4,80 km	33,5 %	■
Wald / Wiesen / Wanderweg	4,45 km	31,1 %	■
Pfad	1,01 km	7,1 %	■
Tragen / Schieben	0,06 km	0,5 %	■
Seilbahn / Transfer	1,79 km	12,5 %	■

Fahrzeiten

	Fahrzeit ohne Pausen
Fahrzeit bei 10 km/h	1 Std 26 min
Fahrzeit bei 12 km/h	1 Std 12 min
Fahrzeit bei 14 km/h	1 Std 01 min
Fahrzeit bei 16 km/h	0 Std 54 min
Fahrzeit bei 18 km/h	0 Std 48 min
Fahrzeit bei 20 km/h	0 Std 43 min

Siehe Höhenprofil...>>



Kondition

Kondition gesamt	2,2	●●○○○
Gesamt-Höhenmeter	2,0	●●○○○
Gesamt-Streckenlänge	2,0	●●○○○
Maximale Höhe	4,0	●●●●○

Schwierigkeit

Schwierigkeit gesamt	2,9	●●●○○
Schwierigkeit bergauf	2,6	●●●○○
Schwierigkeit bergab	3,5	●●●○○

Fahrtechnik

Fahrtechnik gesamt	3,7	●●●●○
Untergrund	3,4	●●●○○
Steigungen Ø	4,0	●●●●○
Gefälle Ø	4,0	●●●●○

Erlebniswert

Panorama	5,0	●●●●●
Fahrspaß	3,0	●●●○○

ANFAHRT UND STARTORT

Anfahrt



















Brennerautobahn A22, von Norden kommend über Innsbruck-Brenner, von Süden über Verona-Bozen. Die günstigste Ausfahrt heißt Klausen/Gröden. Von dort erreichen Sie auf der bestens beschilderten Höhenstraße nach etwa 20 Minuten St. Ulrich und wenige Kilometer weiter St. Christina und Wolkenstein.

Startort

Ca. 500m nach dem Ortsanfang von Wolkenstein befindet sich auf der linken Seite der Tourismusverein. Parken: Am Beginn des Ortskerns von Wolkenstein vor dem Nives Platz links abbiegen und dann sofort nochmal links in die Parkgarage Nives. Die Tour beginnt beim Tourismusverein Wolkenstein.

ROADBOOK

Nr	km	Next	Hm	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 22 km/h	Zeit 10 km/h
1	0,00	0,17	1557	↑	Tourismusverein Wolkenstein	gerade bergauf	A 5% ↗	00:00	00:00

2	0,17	1,79	1566		Talstation Ciampinoi	gerade	X 26%	↑	00:00	00:01
3	1,96	0,05	2247		Bergstation und -restaurant Ciampinoi	rechts	S -6%	↘	00:05	00:11
4	2,01	0,08	2244		Abzweig zur Skipiste Sasslonch	gerade	S-17%	↘	00:05	00:12
5	2,08	0,57	2231		Bergstation Sessellift	links Rifugio Comici (Weg wird ausgebaut)	W-18%	↘	00:05	00:12
6	2,66	0,47	2127		Tieja-Sattel (2.128m)	halb rechts Sellajoch, Naturonda	W -3%	→	00:07	00:15
7	3,13	0,22	2116		Abzweig zur Skipiste	gerade	W 9%	↗	00:08	00:18
8	3,35	0,11	2137		Einmündung Nähe Rifugio Comici	links zum Rifugio Comici	S 13%	↗	00:09	00:20
9	3,47	0,02	2153		Rifugio Comici	gerade Passo Sella, Steinerne Stadt	S -5%	↘	00:09	00:20
10	3,49	0,74	2152		Abzweig	gerade	S -0%	→	00:09	00:20
11	4,22	0,53	2148		Abzweig	halb rechts Steinerne Stadt	P 16%	↑	00:11	00:25
12	4,76	0,06	2226		Anfang Schiebepassage	gerade	P 14%	↗	00:12	00:28
13	4,82	1,27	2235		Ende Schiebepassage	gerade	W -5%	↘	00:13	00:28
14	6,09	0,06	2183		Talstation Langkofelscharte, Ende Steinerne Stadt	gerade	S -4%	→	00:16	00:36
15	6,14	0,11	2181		Parkplatz Talstation Langkofelscharte	scharf rechts bergauf	W 9%	↗	00:16	00:36
16	6,25	0,16	2190		Abzweig Nähe Kapelle	gerade	W 13%	↗	00:17	00:37
17	6,42	0,51	2212		Marterl	halb rechts Rifugio Salei	S 3%	→	00:17	00:38
18	6,92	0,51	2224		Rifugio Salei	zurück	S -3%	→	00:18	00:41
19	7,43	0,16	2212		Kreuzung (zum Rifugio Salei)	halb links Wiese	W-13%	↘	00:20	00:44

20	7,59	0,11	2190		Abzweig Nähe Kapelle	gerade	W -9%	00:20	00:45
21	7,70	0,06	2181		Parkplatz Talstation Langkofelscharte	gerade	S -2%	00:21	00:46
22	7,76	0,10	2180		Einmündung Schotterstraße	rechts bergab	S -9%	00:21	00:46
23	7,87	0,49	2171		Kreuzung bei Hütte	gerade Plan de Gralba	P-12%	00:21	00:47
24	8,35	0,03	2113,		Hütte (Weidezaun)	gerade zwischen Hütte und Stadel durch	S -6%	00:22	00:50
25	8,39	0,05	2111		Wegabzweig	gerade über die Wiese	W -6%	00:22	00:50
26	8,44	0,53	2108		Kreuzung	gerade	W-10%	00:23	00:50
27	8,97	0,63	2047		Kreuzung	gerade	S -11%	00:24	00:53
28	9,60	0,60	1975		Einmündung	halb rechts Plan de Gralba, Wolkenstein	S -11%	00:26	00:57
29	10,20	0,69	1910		Marterl	gerade Hauptweg folgen	S-17%	00:27	01:01
30	10,90	0,27	1805		Abzweig zum Jeuf de Frea (Nähe Talstation Schlepplift)	gerade	S-8%	00:29	01:05
31	11,16	0,14	1787		Brücke über Grödnerbach	halb rechts über die Brücke	R -3%	00:30	01:06
32	11,31	0,15	1783		Talstation Piz Sella	links	R -1%	00:30	01:07
33	11,45	0,10	1781		Bachbrücke Plan de Gralba	links Plan Wolkenstein (über die Brücke)	S 4%	00:31	01:08
34	11,55	0,06	1785		Abgedeckte Schneekanone	halb rechts Wolkenstein	S -5%	00:31	01:09
35	11,61	0,79	1782		Abzweig am Waldrand	halb rechts bergab Selva Wolkenstein (über Skipiste)	W-21%	00:31	01:09
36	12,40	0,19	1621		Bachbrücke	halb rechts über die Bachbrücke, weiter am Bach entlang	S -9%	00:33	01:14
37	12,59	0,25	1604		Tischlerei	gerade Wolkenstein	R -6%	00:34	01:15

38	12,84	0,06	1589		Einmündung Hauptstraße	scharf rechts Plan de Gralba	A 7% 	00:35	01:17
39	12,90	0,77	1593		Casa Alpina	scharf links (links am Sportplatz entlang)	R -1% 	00:35	01:17
40	13,67	0,28	1581		Hotel La Tamba	halb rechts auf ehemalige Bahntrasse	R -2% 	00:37	01:22
41	13,94	0,09	1577		Hotel Sun Valley	scharf links bergab	R-12% 	00:38	01:23
42	14,03	0,04	1567		Einmündung Hauptstraße	scharf rechts	A -3% 	00:38	01:24
43	14,07	0,09	1566		Hotel Krone	halb links Hauptstraße folgen	A 0% 	00:38	01:24
44	14,16	0,17	1566		Talstation Ciampinoi	gerade	A -5% 	00:38	01:24
45	14,32	0,00	1557		Tourismusverein Wolkenstein	Ende der Tour	A 0% 	00:39	01:25

ZEICHENERKLÄRUNG SCHWIERIGKEIT, WEGBESCHAFFENHEIT UND STEIGUNG

Zeichenerklärung Schwierigkeit

- Gesamt-Schwierigkeit aus Schwierigkeit bergauf (60%) und Schwierigkeit bergab (40%)
- Schwierigkeit bergauf aus Gesamtstrecke bergauf (30%), Gesamthöhenmeter bergauf (30%), Untergrund bergauf (10%), durchschnittliche Steigung bergauf (25%), maximal erreichte Höhe (5%).
- Schwierigkeit bergab aus Gesamtstrecke bergab (10%), Gesamthöhenmeter berg-ab (10%), Untergrund bergab (50%), durchschnittliches Gefälle bergab (30%).
- Kondition aus Gesamt-Streckenlänge (40%), Gesamt-Höhenmeter (50%) und maximal erreichter Höhe (10%).
- Fahrtechnik aus Untergrund (50%), Durchschnitt der Steigungen (30%) und Durchschnitt der Gefälle (20%).
- Panorama und Fahrspaß: subjektive Beurteilung des Autors

Zeichenerklärung Wegbeschaffenheit und Steigung

A = Asphalt

R = Radweg asphaltiert

S = Schotter

W = Wald / Wiesen / Wanderweg

P = Pfad, Single Trail

	steil bergauf	ab + 15%
	bergauf	bis + 14%
	eben	ca. +/- 4%
	bergab	bis - 19%
	steil bergab	ab - 20%

T = Tragen / Schieben

X = Seilbahn / Transfer

Weg: Die Prozentangaben bezeichnen die durchschnittliche Steigung (+) oder das durchschnittliche Gefälle (-) zum nächsten Wegpunkt.

 **DOWNLOADS**



CHARAKTERISTIK



HÖHENPROFIL

ROADBOOK



KARTE

Alle Tourenvorschläge sind auf Grund möglicher Änderungen ohne jegliche Gewähr für Befahrbarkeit und Sicherheit.
Es handelt sich zum Teil um schwieriges Gelände, welches entsprechendes Fahrkönnen voraussetzt.
Val Gardena-Gröden Marketing und Seiser Alm Marketing übernehmen keinerlei Haftung für Verletzungen und/oder Sachschäden.