

SELLARONDA GEGEN UHRZEIGERSINN



Alle öffnen | Alle schließen

CHARAKTERISTIK UND VARIANTEN

Charakteristik

Die konditionell anspruchsvollere Schwester der Sellaronda führt gegen den Uhrzeigersinn um die imposante Sellagruppe herum. Die Streckenführung unterscheidet sich deutlich von der anderen Richtung und bietet faszinierend andere Eindrücke einer vermeintlich identischen Runde. Drei (statt fünf) Seilbahnen reduzieren auf dieser Runde die zu strampelnden Aufstiegsmeter. Die verbleibenden knapp 1.300 Höhenmeter sind für gut trainierte Hobbybiker problemlos zu schaffen. Nur einige steile Passagen unterhalb der steinernen Stadt sind wohl den Cracks vorbehalten. Auch für diese Richtung gilt: Mehr Abfahrten an einem Tag geht nicht, schöneres Panorama auch nicht!

Ideal zum Einfahren sind die ersten nur leicht ansteigenden Kilometer nach Ciaslat. Der kurze, aber geniale Trail Richtung Monte Pana stimmt schon einmal ein auf das, was die Tour zu bieten hat. Eine kurze Auffahrt nach Monte Pana, dann bringt der Lift die Biker an den Fuß des Langkofels.

Der steilste Abschnitt der Tour ist zugleich einer der schönsten: Direkt unterhalb des mächtigen Langkofel steigt die Route heftig in Richtung Rifugio Comici an. 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.

Kurz danach beginnt am Rifugio Valentini die landschaftlich beeindruckende Abfahrt Richtung Lupu Bianco. Prächtigt liegt gegenüber der Sellastock, steil ragt der Sas Pordoi in den Himmel. Die Abfahrt wird steiler, man kommt in den Wald, der sich erst kurz vor Lupu Bianco lichtet. Es folgt eine kurze, anspruchsvollere Trailpassage direkt unterhalb von Lupu Bianco.

In Canazei angekommen, übernimmt die Gondel zum Pecol dankenswerterweise die nächsten gut 900 Höhenmeter. Von der Bergstation blickt man wunderbar auf den Fedaiä-Stausee und die Marmolada. Sehr schön einkehren und das Panorama genießen lässt sich etwas abseits der Route am Belvedere (bei Wegpunkt 52 geradeaus bleiben). Es folgen eine kurze Abfahrt bis zur Passstraße – hier zweigt übrigens eine Downhill-Strecke ab – und die kurze, schöne Auffahrt abseits der Hauptstraße zum Passo Pordoi.

Am besten entflieht man dem Trubel hier oben und beginnt direkt die herrliche Abfahrt nach Arabba, die nur wenige Meter unterhalb der Passhöhe anfängt. Ein Singletrail windet sich durch Wiesengelände, dann folgt man ein Stück der Skipiste, um wieder in einen wunderbaren Trail abzubiegen. Dass Skipisten im Sommer auch schön aussehen können, beweist der letzte Teil der Abfahrt bis Arabba.

Gut zwei Kilometer rollt man auf der Straße bis Renac, wo der abgeschiedenste Teil der Tour beginnt: Die Auffahrt über Chertz bis nach La Marmotta. Das Dorf Chertz sieht aus, als wäre hier die Zeit stehen geblieben. Wunderbar ruhig ist es auf der Malga Chertz, dem zugehörigen Hochalmgelände. Sehr passend endet diese insgesamt 450 Höhenmeter lange Auffahrt an der Hütte La Marmotta (das Murmeltier).

Die schnelle Abfahrt auf der Schotterstraße Richtung Corvara wird durch einen Traumtrail unterhalb der Capanna Nera gewürzt. In Corvara beginnt der letzte, harmlose Anstieg der Runde bis nach Colfosco. Die restlichen Höhenmeter bis zur Clark-Hütte oberhalb des Grödner Jochs übernimmt die Seilbahn.

Nun noch einmal das prächtige Fellschauspiel am Grödner Joch aufsaugen, bevor eine letzte lange Abfahrt nach Wolkenstein beginnt. Im oberen Teil wechseln sich Trails und Waldwege ab, dann folgt eine zum Teil extrem steile Abfahrt auf Schotter nach Plan. Vorsicht: Hier können die Bremsen sehr heiß werden, also lieber mal eine Pause einlegen.

Die letzten Meter gehören der ehemaligen Bahntrasse zurück nach Wolkenstein, wo man voller unvergesslicher Eindrücke einer außergewöhnlichen Tour ankommt.

STRECKEN

- Ferienregion Gröden
- Ferienregion Seiser Alm

LEICHT

- Langental Sanft
- Grödner Talrunde
- Eisacktal

MITTEL

- Panoramatur Seiser Alm
- Sankt Jakob
- Sellajoch & Steinerne Stadt
- Sellaronda im Uhrzeigersinn
- Spitzbühel
- Marinzen
- Ruine Hauenstein
- Völser Aicha
- Tuff Alm & Hofer Alpi
- Talrunde Seiser Alm
- Tschafon
- Schafstall & Tagusens
- Sankt Oswald
- Laurinhütte

SCHWIERIG

- Sellaronda gegen Uhrzeigersinn
- Unter den Geislern
- Seiser Alm Hüttentour
- Val Duron
- Unter Schlern & Hammerwand
- Tierser Alpi

KONTAKT

WETTER

Fr	Sa	So
Temp: max: 23° min: 13°	Temp: max: 16° min: 10°	Temp: max: 19° min: 7°



Varianten

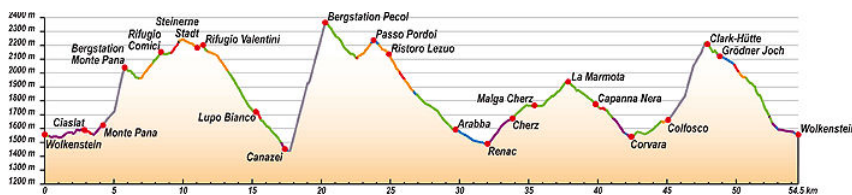
1. Alternative Abfahrt vom Grödner Joch über Plan de Galba und Skipiste: In der Kehre bei Wegpunkt 103 scharf links der Passstraße weiter bergab folgen. Nach 1.260 Metern scharf rechts und nach 540 Metern links den Abzweig nach Plan de Galba nehmen. Nun immer der Beschilderung Plan de Galba folgen. Nach 3 Kilometern mündet man in der Nähe der Talstation eines Schlepplifts in die Abfahrt vom Sellajoch. Weiter zur Talstation vom Piz Sella und danach links den Abzweig nach Plan nehmen. Nach 100 Metern halb rechts auf die Skipiste nach Wolkenstein. Nach 1,3 Kilometern erreicht man die Hauptstraße und fährt scharf rechts. Nach 60 Metern mündet man bei der Casa Alpina bei Wegpunkt 113 in die hier beschriebene Tour, die man scharf links fortsetzt.

2. Hammertour über das Val Duron: Bei der Talstation in Monte Pana nicht den Lift nehmen, sondern geradeaus weiterfahren. Dies entspricht Wegpunkt 81 der Tour ins Val Duron. Dieser Tour nun in umgekehrter Richtung über das Mahlknechtjoch ins Durontal und weiter über Campitello nach Canazei folgen (Wegpunkte 81-38). Bei der Kirche in Canazei erreicht man wieder die hier beschriebene Tour (Wegpunkt 47) und folgt dieser halb rechts in die Einbahnstraße (+12 Km, +540 Hm).



TOURDATEN

Tourdaten	Prozent der Strecke	Fahrzeiten	Fahrzeit ohne Pausen	
Gesamtstrecke	54,49 km	100 %	Fahrzeit bei 10 km/h	5 Std 27 min
Höhenmeter bergauf	1283 Hm		Fahrzeit bei 12 km/h	4 Std 32 min
Höhenmeter bergab	3182 Hm		Fahrzeit bei 14 km/h	3 Std 54 min
Maximale Höhe	2369 m		Fahrzeit bei 16 km/h	3 Std 24 min
Asphalt	5,08 km	9,3 %	Fahrzeit bei 18 km/h	3 Std 02 min
Radweg asphaltiert	8,37 km	15,4 %	Fahrzeit bei 20 km/h	2 Std 43 min
Schotter	23,55 km	43,2 %		
Wald / Wiesen / Wanderweg	7,93 km	14,6 %		
Pfad	2,64 km	4,6 %		
Tragen / Schieben	0,06 km	0,1 %		
Seilbahn / Transfer	6,83 km	12,5 %		



Kondition	Fahrtechnik		
Kondition gesamt	4,0 ●●●●○	Fahrtechnik gesamt	3,4 ●●●○○
Gesamt-Höhenmeter	4,0 ●●●●○	Untergrund	2,9 ●●●○○
Gesamt-Streckenlänge	4,0 ●●●●○	Steigungen Ø	4,0 ●●●●○
Maximale Höhe	4,0 ●●●●○	Gefälle Ø	4,0 ●●●●○
Schwierigkeit		Erlebniswert	
Schwierigkeit gesamt	3,7 ●●●●○	Panorama	5,0 ●●●●●
Schwierigkeit bergauf	3,6 ●●●●○	Fahrspaß	4,0 ●●●●○
Schwierigkeit bergab	3,8 ●●●●○		

ANFAHRT UND STARTORT

Anfahrt
 Brennerautobahn A22, von Norden kommt 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	0,05	1557		Tourismusverein Wolkenstein	gerade bergab	A -6%	00:00	00:00
2	0,05	0,05	1554		Café Mozart	scharf links Permanentener Wanderweg	R -8%	00:00	00:00
3	0,10	0,06	1550		Casa Elisabetha	scharf rechts bergab	R -4%	00:00	00:00
4	0,17	0,20	1548		Ende Asphalt	gerade	S -3%	00:00	00:00
5	0,37	0,08	1543		Feuerwehr	gerade	R -4%	00:01	00:02
6	0,45	0,43	1540		Kulturhaus	halb links	R 0%	00:01	00:02
7	0,88	0,18	1541		Abzweig Schild 30	gerade	R -3%	00:02	00:05
8	1,06	0,51	1535		Abzweig Wanderweg 22A	gerade Straße folgen	R 7%	00:02	00:06
9	1,57	0,25	1567		Trafostation, Bushaltestelle La Selva	halb rechts Monte Pana	R 3%	00:04	00:09
10	1,81	0,89	1572		Abzweig zur Fischburg	gerade Monte Pana	R 3%	00:04	00:10
11	2,71	0,04	1592		Ende Asphalt	gerade	S -12%	00:07	00:16
12	2,75	0,12	1587		Abzweig	gerade	S 1%	00:07	00:16
13	2,87	0,09	1590		Ciaslat (zum Sellajoch)	gerade	S -9%	00:07	00:17
14	2,96	0,50	1581		Ende Schotter	gerade	P -5%	00:08	00:17
15	3,46	0,08	1562		Anfang Asphalt	gerade	R -9%	00:09	00:20
16	3,54	0,58	1555		App. Prensanueva	halb links Monte Pana	R 12%	00:09	00:21
17	4,12	0,09	1625		Abzweig nach St. Christina, Wolkenstein	halb links Straße folgen	R -2%	00:11	00:24
18	4,21	1,58	1624		Kreuzung Monte Pana, Talstation	Sessellift nehmen	X 20%	00:11	00:25
19	5,79	0,81	2040		Bergstation Monte Pana	halb links Comici, Passo Sella	S -10%	00:15	00:34
20	6,60	0,30	1968		Abzweig	halb rechts Comici, Passo Sella	S -1%	00:18	00:39
21	6,90	0,06	1963		Abzweig nach Wolkenstein	gerade Comici, Passo Sella	W 3%	00:18	00:41
22	6,96	0,34	1965		Abzweig 22c (Tor)	gerade	W 13%	00:18	00:41
23	7,30	0,52	2008		Abzweig Wanderweg (Anschluss Schneekanone)	halb links	W 13%	00:19	00:43
24	7,82	0,47	2077		Einmündung Schotterstraße	rechts bergauf	S 13%	00:21	00:46
25	8,29	0,11	2137		Abzweig nach Ciampinoi	halb links Passo Sella	S 13%	00:22	00:49
26	8,40	0,02	2153		Rifugio Comici	gerade Passo Sella, Steinerne Stadt	S -5%	00:22	00:50
27	8,42	0,74	2152		Abzweig	gerade	S -0%	00:22	00:50
28	9,16	0,53	2148		Abzweig	halb rechts Steinerne Stadt	P 16%	00:24	00:54
29	9,69	0,06	2226		Anfang Schiebepassage	gerade	P 14%	00:26	00:58
30	9,76	1,27	2235		Ende Schiebepassage	gerade	W -5%	00:26	00:58
31	11,02	0,06	2183		Talstation Langkofelscharte, Ende Steinerne Stadt	gerade	S -4%	00:30	01:06
32	11,08	0,11	2181		Parkplatz Talstation Langkofelscharte	scharf rechts bergauf	W 9%	00:30	01:06
33	11,19	0,16	2190		Abzweig Nähe Kapelle	gerade	W 13%	00:30	01:07
34	11,35	0,10	2212		Kreuzung (zum Rifugio Salei)	gerade Rifugio Valentini	R -9%	00:30	01:08
35	11,46	0,35	2203		Rifugio Valentini	links bergab	S -12%	00:31	01:08
36	11,81	1,46	2154		Ende Schotterstraße	gerade	W -11%	00:32	01:10
37	13,27	0,75	2009		Val 2000	rechts Lupo Bianco	S -16%	00:36	01:19
38	14,02	0,94	1893		Marterl	scharf links bergab	S -16%	00:38	01:24
39	14,96	0,15	1738		Bachbrücke	gerade Canazei	S -12%	00:40	01:29

40	15,11	0,05	1724		Abzweig	gerade	S 0%	00:41	01:30
41	15,15	0,12	1724		Plan de Frataces 1725	halb rechts	A -4%	00:41	01:30
42	15,28	0,14	1720		Lupo Bianco (See)	halb links Canazei 655	P -7%	00:41	01:31
43	15,42	0,20	1713		Abzweig	gerade	P -25%	00:42	01:32
44	15,62	0,18	1662		Kehre 8	auf Trail bleiben	S -4%	00:42	01:33
45	15,80	1,33	1654		Einmündung Schotterstraße	scharf rechts bergab	S -12%	00:43	01:34
46	17,13	0,24	1494		Brücke	halb links über Brücke	R -19%	00:46	01:42
47	17,36	0,21	1452		Kirche Canazei	queren in Einbahnstraße	R -5%	00:47	01:44
48	17,57	0,13	1440		Einmündung Hauptstraße	links Gondel Pecol	A -1%	00:47	01:45
49	17,70	1,32	1439		Talstation Belvedere	Gondel nehmen	X 13%	00:48	01:46
50	19,03	1,27	1926		Mittelstation	umsteigen	X 21%	00:51	01:54
51	20,29	0,33	2365		Bergstation Pecol	gerade	S -11%	00:55	02:01
52	20,63	1,97	2328		Nähe Start Downhill-Strecke	halb links bergab	S -11%	00:56	02:03
53	22,59	0,08	2107		Hotel Gonzaga, Kehre 19	scharf rechts Passo Pordoi	P 18%	01:01	02:15
54	22,67	0,02	2119		Bänke	halb rechts	S 13%	01:01	02:16
55	22,69	0,94	2121		Wasserdepot	scharf links bergauf Passo Pordoi	W 10%	01:01	02:16
56	23,63	0,15	2221		Gondel Sass Pordoi	halb rechts bergauf	A 11%	01:04	02:21
57	23,78	0,40	2238		Passo Pordoi	gerade bergab	A -8%	01:04	02:22
58	24,18	0,04	2203		Schild Benvenuti Belluno	scharf links Proprietà privata	S -14%	01:05	02:25
59	24,22	0,67	2197		Stadel	rechts Arabba 680	W -9%	01:06	02:25
60	24,90	0,52	2136		Rückseite Ristoro Lezuo	links Arabba	W -19%	01:07	02:29
61	25,41	0,27	2036		Kreuzung Schotterstraße	gerade	W -11%	01:09	02:32
62	25,68	0,38	2006		Unscheinbarer Pfadabzweig bei 2 Hütten	links Arabba	P -16%	01:10	02:34
63	26,06	0,65	1948		Anfang breiterer Weg	gerade	W -13%	01:11	02:36
64	26,71	0,24	1863		Einmündung in Kehre	gerade bergab	A -7%	01:12	02:40
65	26,95	2,46	1844		Imbiss Peter	scharf rechts auf Skipiste	S -10%	01:13	02:41
66	29,41	0,03	1607		Einmündung Schotterstraße Nähe Talstation Porta Vescovo	links bergab	S -15%	01:20	02:56
67	29,44	0,05	1602		Abzweig Schotterstraße	gerade bergab	S -6%	01:20	02:56
68	29,49	0,13	1599		Bachbrücke	queren	S -1%	01:20	02:56
69	29,62	0,10	1598		Casa Cantoniva	halb rechts bergab	A -6%	01:20	02:57
70	29,71	0,06	1593		Kirche Arabba	halb links Zona traffico limitato	R -1%	01:21	02:58
71	29,77	0,07	1592		Ristorante Posta	halb rechts	A -9%	01:21	02:58
72	29,84	2,18	1586		Kreisverkehr Arabba	gerade Belluno	A -5%	01:21	02:59
73	32,02	0,98	1491		Bar Bianco in Renac	halb links Chertz	R 13%	01:27	03:12
74	33,00	0,84	1613		Abzweig nach Masozi	gerade bergauf	R 7%	01:29	03:17
75	33,83	1,59	1673		Ortsende Chertz	gerade bergauf	S 7%	01:32	03:23
76	35,42	2,24	1767		Malga Chertz	gerade Rifugio Incisa	S 7%	01:36	03:32
77	37,66	0,19	1928		Rifugio Incisa (Brunnen)	gerade	S 3%	01:42	03:45
78	37,86	1,12	1938		La Marmota	gerade Capanna Nera, Corvara	S -8%	01:43	03:47
79	38,98	0,86	1849		Kreuzung Wanderweg 25	gerade Corvara 24	S -9%	01:46	03:53
80	39,84	0,23	1776		Nähe Capanna Nera	halb links Corvara 24	S -10%	01:48	03:59
81	40,07	0,11	1753		Golfplatz	rechts Corvara 24	S -9%	01:49	04:00

82	40,18	0,47	1743		Strommast bei Golfplatz	rechts Corvara 24	P -1%	01:49	04:01
83	40,65	0,47	1733		Einmündung in Kehre	halb links bergab Corvara	S -14%	01:50	04:03
84	41,12	0,11	1671		Hotel Arlara	rechts	R -5%	01:52	04:06
85	41,22	0,45	1666		Sporthotel Panorama	scharf links bergab	R -14%	01:52	04:07
86	41,67	0,32	1607		Abzweig Str. Col	links bergab	R -14%	01:53	04:10
87	41,99	0,16	1564		Pension La Fontana	rechts bergab	A -6%	01:54	04:11
88	42,15	0,28	1555		Bergführerbüro Corvara	links Str. Rü Tort	R -6%	01:54	04:12
89	42,42	0,22	1541		Hotel Arkadia, Nähe Talstation Boè	links Colfosco	S 5%	01:55	04:14
90	42,64	0,81	1553		Abzweig unter Schlepplift	gerade Parcour Borest	S 0%	01:56	04:15
91	43,46	0,52	1561		Camping	halb links Mittagstal	S 7%	01:58	04:20
92	43,98	0,67	1593		Bachbrücke	halb links Grödner Joch	S 9%	01:59	04:23
93	44,65	0,44	1651		Abzweig (Brunnen)	rechts Plans Frara Colfosco	W 1%	02:01	04:27
94	45,09	2,67	1662		Talstation Colfosco	Gondel nehmen	X 15%	02:02	04:30
95	47,76	0,16	2219		Bergstation	gerade	S -7%	02:10	04:46
96	47,92	0,47	2208		Clark-Hütte	gerade bergab	S -13%	02:10	04:47
97	48,39	0,08	2155		Abzweig	gerade	S 9%	02:11	04:50
98	48,47	0,22	2162		Einmündung Schotterstraße	halb links bergab	S -13%	02:12	04:50
99	48,69	0,14	2131		Hotel Cir	links bergab	R -10%	02:12	04:52
100	48,83	0,19	2121		Grödner Joch	scharf rechts bergab	A -3%	02:13	04:52
101	49,02	0,17	2115		Parkplatz	gerade bergab	A -5%	02:13	04:54
102	49,19	0,70	2103		Abzweig nach Wolkenstein 654	gerade bergab	A -6%	02:14	04:55
103	49,88	0,35	2059		Kreuzung Wanderweg in Kehre	halb links bergab Wolkenstein	P -16%	02:16	04:59
104	50,23	0,52	2005		Einmündung	gerade bergab	W -10%	02:17	05:01
105	50,75	0,55	1962		Abzweig Wanderweg 653	halb rechts Wolkenstein 654	S -11%	02:18	05:04
106	51,30	0,07	1905		Abzweig	gerade Wolkenstein 654	S -4%	02:19	05:07
107	51,37	0,19	1903		Abzweig	gerade steil bergab Wolkenstein 654	S -25%	02:20	05:08
108	51,56	0,86	1851		Abzweig Trail	gerade bergab	S -18%	02:20	05:09
109	52,41	0,05	1683		Einmündung Asphaltstraße	gerade bergab	R -14%	02:22	05:14
110	52,47	0,19	1675		Kehre Hauptstraße	gerade bergab Wolkenstein 654	S -20%	02:23	05:14
111	52,66	0,27	1673		Holzbrücke	gerade bergab	R -13%	02:23	05:15
112	52,93	0,14	1606		Hotel Plan Alpino	rechts bergab	A -10%	02:24	05:17
113	53,07	0,77	1593		Casa Alpina	halb rechts (links am Sportplatz entlang)	R -1%	02:24	05:18
114	53,84	0,28	1581		Hotel La Tamba	halb rechts auf ehemalige Bahntrasse	R -2%	02:26	05:23
115	54,12	0,09	1577		Hotel Sun Valley	scharf links bergab	R -12%	02:27	05:24
116	54,21	0,04	1567		Einmündung Hauptstraße	scharf rechts	A -3%	02:27	05:25
117	54,25	0,09	1566		Hotel Krone	halb links Hauptstraße folgen	A 0%	02:27	05:25
118	54,33	0,17	1566		Talstation Ciampinoi	gerade	A -5%	02:28	05:25
119	54,50	0,00	1557		Tourismusverein Wolkenstein	Ende der Tour	A 0%	02:28	05:26






☐ 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		steil bergauf	ab + 15%
R = Radweg asphaltiert		bergauf	bis + 14%
S = Schotter		eben	ca. +/- 4%
W = Wald / Wiesen / Wanderweg		bergab	bis - 19%
P = Pfad, Single Trail		steil bergab	ab - 20%
T = Tragen / Schieben			
X = Seilbahn / Transfer			

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

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.