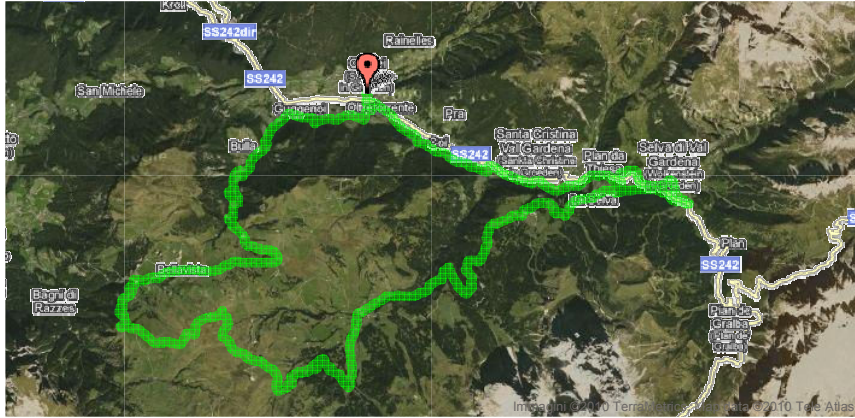




DEU | ITA | ENG

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



**SPITZBÜHEL**

Alle öffnen | Alle schließen

Pfd zum downloaden GPX-Daten zum downloaden

**CHARAKTERISTIK UND VARIANTEN**

**Charakteristik**

Traumtour zu einem Logenplatz am Fuße des Schlerns mit beeindruckendem Tiefblick hinunter auf Kastelruth und hinauf zur Santner Spitze, dem markanten nördlichen Abschluss des Schlerns. Insgesamt drei kernige Auffahrten erschließen konditionsstarken Bikern den Zugang zur Seiser Alm. Ab dem Spitzbühel wandelt sich die Tour zu einem Panorama- und Genussmarathon auf der größten Hochalm Europas, bei der aber auch der Fahrspaß auf schönen Trailabschnitten nicht zu kurz kommt. Bei den Einkehrmöglichkeiten haben die Biker die Qual der Wahl, denn alleine oben auf der Seiser Alm kommen sie an sieben Gasthäusern oder Hütten vorbei. Da dürfte für jeden die Richtige dabei sein.

Schon kurz nach dem Start in St. Ulrich zeigt der Streckenverlauf zum ersten Mal die Zähne: Auf 100 Höhenmetern geht es mit durchschnittlich 16 Prozent Steigung zum Ortsteil Überwasser direkt unter der Seiser Alm Bahn. Ein schöner Waldweg leitet in leichtem Auf und Ab über nach Passberg. Ein kurzes Stück folgt man nun der Hauptstraße in Richtung Panider Sattel, zweigt aber schon nach weniger als 500 Metern auf die für den Verkehr gesperrte Straße nach Pufels ab.

Über 600 Höhenmeter geht es nun am Stück bergauf, im unteren Teil wieder ordentlich steil mit gleichmäßig 15-16 Prozent Steigung. Da dieser gesamte Abschnitt aber auf Asphalt verläuft, ist er für jeden gut trainierten Biker problemlos fahrbar.

Über das abgeschiedene Dorf Pufels erreicht man beim Hotel Monte Piz die Hochebene der Seiser Alm. Nur wenige Höhenmeter weiter oben trifft man auf die Verbindungsstraße nach Saltria, der man in Gegenrichtung bis nach Compatsch folgt. Kurz hinter Compatsch führt ein launiger Trail bergab zum Parkplatz Spitzbühel.

Der lupenreine, steile Anstieg zur gleichnamigen Bergstation des Sesselliftes kostet noch einmal richtig Kraft: Wieder geht es mit 16 Prozent Steigung bergauf. Nach 200 Höhenmeter ist dann Entspannung angesagt: Das Berggasthaus mit seiner großen Panoramaterrasse thront wie ein Adlerhorst über dem Tal. Nicht umsonst haben hier oben die Gleitschirmflieger ihren Startplatz. Die Szenerie wird vervollständigt durch die beeindruckende Santner Spitze, die von hier aus zum Greifen nahe scheint.

Wie die Perlen einer Kette reihen sich nun die Hütten und Gasthäuser im weiteren Tourverlauf auf der Seiser Alm aneinander: Laurinhütte, Alpenhotel Panorama und Almrosenhütte haben jeweils ihren ganz eigenen Charakter und Charme. Gemeinsam ist allen das traumhafte Dolomitenpanorama.

Auf der Abfahrt von der Almrosenhütte kommen die Fahrtechniker auf ihre Kosten. Ein herrlicher Trail und später Waldweg bereiten viel Fahrspaß auf dem Weg zum Tirlar. Auch hier könnte man wieder einkehren...

Über Saltria rollt man ins obere Jendental, wo ein kurzer Anstieg den weiteren Weg Richtung Monte Pana erschließt. Der kurze Trail nach Claslat macht viel Spaß.

Der Rest der Tour führt nach Wolkenstein, von wo man in schneller Abfahrt immer auf der linken Seite des Grödner Baches die letzten zehn Kilometer nach St. Ulrich zurücklegt.



**Varianten**

1. Auffahrt mit der Seiser Alm Bahn: Wer sich den ersten Teil der Tour deutlich vereinfachen möchte, steigt am Wegpunkt 4 in die Seiser Alm Bahn. Von der Bergstation fährt man entweder über die Sanon Hütte oder das Gasthaus Icaro in Richtung Compatsch. Beide Wege münden bei Wegpunkt 19 wieder in die hier beschriebene Tour. Man erspart sich so knapp 800 Höhenmeter.

2. Spitzbühel auslassen: Vom Namen der Tour her unsinnig, aber durchaus möglich ist es, am Wegpunkt 21 (über Hotel Steger Delai) oder 22 direkt zum Alpenhotel Panorama hochzufahren. Beide Varianten münden bei Wegpunkt 45 wieder in die hier beschriebene Tour.

**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°

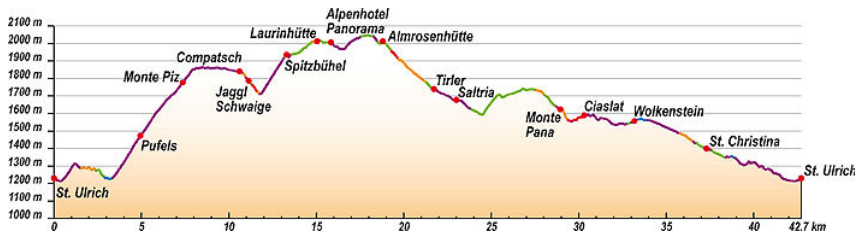
3. Viel kürzere Tour: Am Wegpunkt 20 bei der Einmündung in die Hauptstraße auf der Seiser Alm nicht halb rechts nach Compatsch, sondern scharf links über die Rauchhütte nach Saltria fahren. Bei Wegpunkt 60 mündet man wieder in die hier beschriebene Tour und erspart sich 450 Höhenmeter, verpasst allerdings auch die vielen schönen Hütten und Bergblicke auf der Seiser Alm.

4. Verlängerung über Dialer Kirchlein: Bei der Almrosenhütte (Wegpunkt 51) nicht halb links, sondern halb rechts weiter über die Mahlknechtjochhütte bis zum Dialer Kirchlein. Dort halb links auf den Höhenweg und nach 1,5 Kilometer scharf links nach Saltria. 1,4 Kilometer weiter mündet man in die Auffahrt zum Zallinger. Dort noch einmal einkehren und dann weiter Richtung Monte Pana, wo man bei Wegpunkt 73 wieder auf die hier beschriebene Tour stößt.



#### TOURDATEN

Tourdaten	Prozent der Strecke	Fahrzeiten	Fahrzeit ohne Pausen
Gesamtstrecke	42,71 km 100 %	Fahrzeit bei 10 km/h	4 Std 16 min
Höhenmeter bergauf	1589 Hm	Fahrzeit bei 12 km/h	3 Std 34 min
Höhenmeter bergab	1589 Hm	Fahrzeit bei 14 km/h	3 Std 03 min
Maximale Höhe	2047 m	Fahrzeit bei 16 km/h	2 Std 40 min
Asphalt	1,46 km 3,4 %	Fahrzeit bei 18 km/h	2 Std 22 min
Radweg asphaltiert	24,38 km 57,1 %	Fahrzeit bei 20 km/h	2 Std 08 min
Schotter	10,86 km 25,4 %		
Wald / Wiesen / Wanderweg	4,55 km 10,7 %		
Pfad	1,45 km 3,4 %		
Tragen / Schieben	0,0 km 0,0 %		
Seilbahn / Transfer	0,0 km 0,0 %		



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

#### 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**  
Die Tour beginnt beim Tourismusverein in St. Ulrich. Kostenlose Parkmöglichkeit bei der Talstation der Seceda-Seilbahn.

#### ROADBOOK

Nr	km	Next	Hm	Sym	Ort	Richtung	Weg	Zeit 22 km/h	Zeit 10 km/h
1	0,00	0,03	1231	🚶	Tourist Info St. Ulrich	links Seiser Alm	R -7%	00:00	00:00
2	0,03	0,04	1229	🚶	Landesberufsschule	gerade Fußgängerzone	R -12%	00:00	00:00
3	0,07	0,15	1224	🚶	Hotel Adler	halb rechts zur Brücke	R -3%	00:00	00:00
4	0,22	0,08	1220	🚶	Talstation Seiser Alm Bahn St. Ulrich	scharf links bergab	R -8%	00:00	00:01
5	1,30	0,12	1214	🚶	Residence Oswald	gerade	R 0%	00:00	00:01
6	1,42	0,25	1214	🚶	Raiffeisenkasse Kastelruth	rechts bergauf	R 11%	00:01	00:02
7	2,67	0,33	1239	🚶	Hotel Panoramik	scharf rechts bergauf	R 16%	00:01	00:04

8	1,00	0,17	1291		Abzweig Strada Furdenan	scharf rechts bergauf Strada Ronc	R 13%	00:02	00:05
9	1,16	0,42	1312		Marterl	gerade Pradell	R -6%	00:03	00:06
10	1,58	0,82	1288		Haus Waldblick	gerade bergauf Wanderweg 15 (rot- weiße Markierung)	R -4%	00:04	00:09
11	2,40	0,34	1274		Abzweig	gerade	S -8%	00:06	00:14
12	2,74	0,16	1248		Abzweig	halb links	S -9%	00:07	00:16
13	2,91	0,46	1234		Einmündung Hauptstraße zum Panider Sattel	halb links	A 0%	00:07	00:17
14	3,36	0,33	1232		Kreuzung in Rechtskurve	links bergauf Pufels	R 15%	00:09	00:20
15	3,69	0,56	1278		Holzbrücke	gerade	R 16%	00:10	00:22
16	4,26	0,68	1363		Holzbrücke	halb links Seiser Alm	R 16%	00:11	00:25
17	4,94	2,42	1473		Pufels	scharf links bergauf Seiser Alm	R 13%	00:13	00:29
18	7,36	1,00	1777		Hotel Monte Piz	gerade	R 8%	00:20	00:44
19	8,36	0,14	1862		Einmündung	halb rechts	R 1%	00:22	00:50
20	8,50	1,17	1864		Einmündung Hauptstraße	halb rechts Compatsch	R -1%	00:23	00:51
21	9,58	1,00	1856		Abzweig zum Hotel Steger Dellai	gerade	R -1%	00:26	00:57
22	10,58	0,03	1841		Tourist Info Compatsch	gerade	R 0%	00:28	01:03
23	10,61	0,24	1841		Compatsch	gerade	R -6%	00:28	01:03
24	10,84	0,03	1827		Abzweig	links Gasthaus Zorzi	S -3%	00:29	01:05
25	10,87	0,12	1826		Gasthaus Zorzi	rechts Parkplatz Spitzbühel	W -20%	00:29	01:05
26	11,00	0,13	1802		Anfang Asphaltstraße	gerade	R -12%	00:29	01:05
27	11,13	0,22	1787		Jaggl Schweige	gerade bergab	S -12%	00:30	01:06
28	11,35	0,31	1761		Hotel Seelaus	gerade Parkplatz Spitzbühel, Kastelruth 4	P -12%	00:30	01:08
29	11,66	0,11	1723		Oberhalb Parkplatz Spitzbühel	gerade am Zaun entlang	W -12%	00:31	01:09
30	11,77	0,50	1710		Kehre Parkplatz Spitzbühel, Bushaltestelle	scharf links über den Parkplatz	R 13%	00:32	01:10
31	12,26	0,93	1777		Abzweig Schotterstraße	gerade bergauf	R 15%	00:33	01:13
32	13,19	0,11	1921		Abzweig	rechts Spitzbühel	S 11%	00:35	01:19
33	13,30	0,11	1935		Spitzbühel	zurück	S -11%	00:36	01:19
34	13,41	0,09	1921		Einmündung	halb rechts bergauf	R 14%	00:36	01:20
35	13,50	0,09	1933		Abzweig	gerade bergauf	R 7%	00:36	01:20
36	13,59	0,53	1939		Abzweig zum Schlernhaus	halb links Laurinhütte	S 3%	00:37	01:21
37	14,12	0,09	1957		Sitzbank, Tisch	gerade Laurinhütte	S 8%	00:38	01:24
38	14,21	0,56	1964		Abzweig	halb links Laurinhütte	S 9%	00:38	01:25
39	14,77	0,27	2012		Abzweig zur Sattler Schwaige	halb links Goldknopf	W 1%	00:40	01:28
40	15,04	0,19	2013		Laurinhütte	rechts	S 1%	00:41	01:30
41	15,23	0,50	2015		Abzweig zur Sattler Schwaige	links	S -2%	00:41	01:31
42	15,73	0,03	2011		Abzweig zum Tierser Alpl 2	gerade	S 0%	00:42	01:34
43	15,75	0,08	2011		Bergstation Panorama	gerade	S -5%	00:42	01:34
44	15,83	0,29	2007		Alpenhotel Panorama	halb rechts	R -9%	00:43	01:34
45	16,12	0,01	1980		Einmündung Asphaltstraße	scharf rechts Goldknopf	R 0%	00:43	01:36
46	16,13	0,92	1980		Abzweig zur Ritsch Schwaige	gerade	R 3%	00:43	01:36
47	17,05	0,54	2014		Abzweig zum Gasthaus Panorama	gerade bergauf	R 5%	00:46	01:42
48	17,59	0,69	2041		Abzweig zum Goldknopf	halb links Saltria, Mahlknechthütte	S 1%	00:47	01:45
49	18,28	0,24	2041		Anfang Asphalt	gerade	R -15%	00:49	01:49

50	18,51	0,29	2041		Anfang Asphalt	gerade	R -15%	00:50	01:51
51	18,80	0,50	2013		Almrosenhütte	halb links Saltria 12	S -11%	00:51	01:52
52	19,30	0,38	1956		Abzweig Hans und Paula Steger Weg	gerade Saltria 12	P -12%	00:52	01:55
53	19,69	0,19	1910		Einmündung Wanderweg (ros-weißer Holzpfehl)	halb rechts	W -4%	00:53	01:58
54	19,88	0,36	1900		Einmündung	gerade Saltria 12	W -10%	00:54	01:59
55	20,24	1,06	1862		Abzweig Saltria 12	gerade Tirlir 12A	W -8%	00:55	02:01
56	21,30	0,04	1778		Einmündung Schotterstraße	links bergab	S -12%	00:58	02:07
57	21,34	0,37	1772		Abzweig zum Zallinger	halb links Tirler	S -9%	00:58	02:08
58	21,72	0,80	1740		Almgasthof Tirler	gerade	R -4%	00:59	02:10
59	22,52	0,48	1701		Abzweig Hans und Paula Steger Weg	gerade Hans und Paula Steger Weg	R -5%	01:01	02:15
60	23,00	0,05	1678		Saltria	rechts Grödner Tal, Monte Pana	R -9%	01:02	02:18
61	23,05	0,15	1674		Buswendeplatz Saltria	links	R 0%	01:02	02:18
62	23,19	0,68	1674		Abzweig zum Brunelle	gerade	R -7%	01:03	02:19
63	23,87	0,65	1624		Holzbrücke Jendertal	rechts Monte Pana	S -5%	01:05	02:23
64	24,52	0,35	1595		Pfadabzweig vor Anstieg	halb rechts bergauf	S 15%	01:06	02:27
65	24,88	1,34	1648		Abzweig ins Jendertal	halb rechts bergauf Monte Pana	S 5%	01:07	02:29
66	26,22	0,65	1714		Kreuzung Wanderweg 531	gerade Monte Pana 30a	S 3%	01:11	02:37
67	26,87	0,28	1739		Abzweig	gerade eben	S -1%	01:13	02:41
68	27,15	0,42	1738		Abzweig zur Langkofelhütte	gerade Monte Pana 30a	S -1%	01:14	02:42
69	27,57	0,52	1733		Ende Schotterstraße	gerade	W -6%	01:15	03:45
70	28,09	0,61	1702		Einmündung Schotterstraße	halb rechts	S -9%	01:16	03:48
71	28,70	0,10	1641		Damont	halb rechts bergab	R -8%	01:18	03:52
72	28,80	0,14	1633		Cendevaves Hotel	halb rechts St. Christina	R -7%	01:18	03:52
73	28,95	0,09	1624		Kreuzung Monte Pana, Talstation	links	R 2%	01:18	03:53
74	29,04	0,33	1625		Bergstation Sessellift	gerade St. Christina , Wolkenstein	W -18%	01:19	03:54
75	29,37	0,26	1561		Pfadabzweig	halb rechts Wolkenstein 30b	P -2%	01:20	03:56
76	29,64	0,08	1555		App. Prensaneuva	gerade Wolkenstein 30b	R 9%	01:20	03:57
77	29,72	0,50	1562		Ende Asphalt	gerade	R -1%	01:21	02:58
78	30,22	0,09	1581		Anfang Schotter	gerade	R -1%	01:22	03:01
79	30,31	0,12	1590		Ciaslat (zum Sellajoch)	gerade	R 0%	01:22	03:01
80	30,43	0,04	1587		Gabelung	gerade	R -6%	01:22	03:02
81	30,47	0,89	1592		Anfang Asphalt	gerade	S -3%	01:23	03:02
82	31,37	0,25	1572		Abzweig zur Fischburg	gerade	W -20%	01:25	03:08
83	31,61	0,51	1567		Trafostation, Bushaltestelle	halb links Strada la Selva	R -12%	01:26	03:09
84	32,12	0,18	1535		Abzweig Wanderweg	gerade Straße folgen	S -12%	01:27	03:12
85	32,30	0,43	1541		Pfadabzweig Schild 30	gerade	P -12%	01:28	03:13
86	32,73	0,08	1540		Kulturhaus	halb rechts am Bach entlang	W -12%	01:29	03:16
87	32,81	0,20	1543		Feuerwehr	gerade	R -7%	01:29	03:16
88	33,01	0,06	1548		Anfang Asphalt	gerade	R -7%	01:30	03:18
89	33,08	0,05	1550		Casa Elisabetha	scharf links über Bachbrücke	W -22%	01:30	03:18
90	33,13	0,05	1554		Café Mozart	scharf rechts bergauf Hauptstraße	A 6%	01:30	03:18
91	33,18	0,17	1557		Tourismusverein Wolkenstein	gerade bergauf	A 5%	01:30	3:19

92	33,35	0,09	1566		Talstation Ciampinoi	gerade	A -0%	01:30	3:20
93	33,43	0,11	1566		Hotel Krone	scharf links	A 3%	01:31	03:20
94	33,54	0,29	1569		Pizzaealtro	halb links Hauptstraße folgen	A -3%	01:31	30:21
95	33,83	0,10	1561		Grundschule Wolkenstein	gerade St. Ulrich	A 1%	01:32	03:22
96	33,93	0,08	1562		Villa Gran Baita	gerade	R -1%	01:32	03:23
97	34,01	0,48	1561		Anfang Radweg	gerade	R -4%	01:32	03:24
98	34,50	0,58	1542		Hotel Sporting	gerade Straße queren und Radweg folgen	R -4%	01:34	03:26
99	35,07	0,28	1518		Kreuzung Hotel Welponer	gerade St. Christina	R -5%	01:35	03:30
100	35,35	0,15	1505		Kreuzung Haus Lambolt	gerade über Zebrastrifen	R -4%	01:36	03:32
101	35,51	0,15	1500		Kreuzung	links Strada La Poza	S -7%	01:36	03:33
102	35,66	0,12	1489		Bar Adelaide, Kreuzung Hauptstraße	gerade Strada La Poza	R -2%	01:37	03:33
103	35,79	0,35	1487		Haus Paladina	halb rechts Fischburg 22a	W -3%	01:37	03:34
104	36,13	0,43	1471		Abzweig Wanderweg	gerade	W -8%	01:38	03:36
105	36,56	0,11	1438		Kreuzung	gerade bergab	R -8%	01:39	3:39
106	36,66	0,08	1430		Holzbrücke	halb links am Bach entlang	R 1%	01:39	03:39
107	36,75	0,29	1432		Abzweig vor Unterführung	halb links am Bach entlang	S -8%	01:40	03:40
108	37,04	0,13	1409		Einmündung Talstation Sasslong	halb links am Bach entlang	S -3%	01:41	03:42
109	37,17	0,13	1405		Abzweig	halb links über den Grödnerbach	R -4%	01:41	03:43
110	37,30	0,04	1399		Bachbrücke (zu Val Gardena Marketing in St. Christina)	gerade durch Unterführung	S 0%	01:41	03:43
111	37,34	0,29	1399		Abzweig nach Unterführung Hauptstraße	gerade	R -3%	01:41	03:44
112	37,63	0,77	1389		Talstation Sessellift Monte Pana	gerade am Bach entlang	S -5%	01:42	03:45
113	38,40	0,06	1349		Bachbrückr (zum Wasserfall)	gerade bergauf	R 10%	01:44	03:50
114	38,46	0,26	1355		Hofer Group	halb links	R 1%	01:44	03:50
115	38,73	0,21	1356		Kreuzung Hauptstraße	halb links Hauptstraße	R -5%	01:45	03:52
116	38,94	0,32	1346		Abzweig	links Str. Mulin d'Odum	R -10%	01:46	03:53
117	39,25	0,79	1312		Trafostation	rechts über Brücke St. Ulrich	R 1%	01:47	03:55
118	40,04	0,95	1321		Einmündung Jenderstraße	halb rechts bergab	R -3%	01:49	04:40
119	40,99	0,29	1278		Abzweig Wanderweg 19 nach Pedroc-Hartl	rechts bergab	R -7%	01:51	04:05
120	41,29	0,54	1257		Abzweig Streda Furdenan	gerade	R -6%	01:52	04:07
121	41,82	0,47	1224		Spielplatz St. Ulrich	halb links Promenade am Bach entlang	R -2%	01:54	04:10
122	42,29	0,12	1214		Raiffeisenkasse Kastelruth	gerade am Bach entlang	R 0%	01:55	04:13
123	42,42	0,08	1214		Residence Oswald	gerade bergauf Seiser Alm Bahn	R 8%	01:55	04:14
124	42,50	0,15	1220		Talstation Seiser Alm Bahn St. Ulrich	scharf rechts Zentrum über Fußgängerzone	R 3%	01:55	04:14
125	42,64	0,04	1224		Hotel Adler	halb links Fußgängerzone	R 12%	01:56	04:15
126	42,69	0,03	1229		Landesberufsschule	gerade	R 7%	01:56	04:16
127	42,71	0,00	1231		Tourist Info St. Ulrich	Ende der Tour	R 0%	01:56	04:16

#### 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.