

VAL DURON

Alle öffnen | Alle schließen



CHARAKTERISTIK UND VARIANTEN

Charakteristik

Eine der landschaftlich reizvollsten Touren der Region führt ins noch weitgehend unberührte Duron-Tal. Es erstreckt sich auf der Südseite des Plattkofels und bildet den Übergang zur benachbarten Rosengartengruppe, deren Gipfel hier schon bis fast an die 3.000er Grenze reichen. Zwei kernige Auffahrten sind der Preis, um dieses landschaftliche Kleinod mit dem Bike zu erobern. Die werden mit zwei herrlichen Abfahrten belohnt, die sowohl großen Fahrspaß als auch traumhafte Dolomitenblicke bieten. Genau auf der Hälfte der Tour kann man mitten im Val Duron wunderbar einkehren und die Landschaft und Stille in vollen Zügen genießen. Vom Tourismusverein in Wolkenstein fährt man sich auf der sanft ansteigenden ehemaligen Bahntrasse perfekt warm. Knapp 2,5 Kilometer folgt man dann der in der Saison stärker befahrenen Passstraße bis Plan de Gralba. Hier gibt es für Mountainbiker keine sinnvolle Alternative. Die weniger als 200 Höhenmeter sind aber schnell erledigt, und ab Plan de Gralba geht es nun merklich steiler bergauf immer Richtung Sellajoch. Erst verläuft der Weg auf einer Schotterstraße, wandelt sich dann aber im oberen Teil zu einem traumhaften, schmalen Trail mit einigen engen Serpentinaen. Hier befindet man sich bereits in den unteren Ausläufern der steinernen Stadt. Für gute Fahrtechnik mit ausreichender Kondition ist das alles fahrbar. Wer absteigen möchte oder muss, genießt hier bereits den eindrucksvollen Blick auf den steil aufragenden Langkofel. Kurz hinter dem Parkplatz der Seilbahn zur Langkofelscharte beginnt am Rifugio Valentini (erste Einkehrmöglichkeit) die lange Abfahrt nach Canazei und Campitello. Vor allem der obere Teil ist ein landschaftlicher Traum, direkt unterhalb von Lupu Bianco verstreuen einige anspruchsvolle Trails diesen Abschnitt zusätzlich. In Campitello am Eingang ins Val Duron muss man dann im Kopf den Hebel von Downhill auf Uphill umstellen, und zwar gründlich: Kurzzeitig steigt die Forststraße mit bis zu 24 Prozent Steigung an. Dieser nahezu unfahrbare Teil dauert aber nur gut 30 Höhenmeter an, danach geht es mit moderaten 14-15 Prozent durchschnittlicher Steigung bis zur Duronhütte. Unvermittelt öffnet sich nun das Tal und gibt den Blick auf die mächtigen Felswände frei, die es zu beiden Seiten einschließen. Kurzzeitig geht es jetzt sogar bergab, dann folgt mit dem Rifugio Lino Brach eine urige kleine Hütte am Wegesrand, an der man sich wunderbar von den Strapazen der bisherigen Auffahrt erholen kann. Hier isst man auch sehr gut, z. B. Polenta mit Wurst und Gorgonzola. Der landschaftlich eindrucksvollste Teil der Runde führt nun immer weiter ins Duron-Tal hinein. Eingerahmt von der Rosengartengruppe im Süden und dem Plattkofel im Norden kurbelt man dem Mahlknechtjoch entgegen. Es folgt noch einmal eine heftige Rampe mit bis zu 20% Steigung, aber jetzt sieht man schon die Spitzen der Rosszähne, die den nahen Übergang zur Seiser Alm ankündigen. Wer im oberen Teil einmal anhält und durchschnauft, sollte sich unbedingt umdrehen. Nach Osten reicht der Blick bis zur Marmolada! Der nächste Höhepunkt der Tour ist der Panoramatrail vom Dialer Kirchlein in Richtung Zallinger. Den Plattkofel immer direkt vor der Nase, zirkelt man das Bike über einen schmalen Wanderweg und vergisst dabei die Anstrengung des langen Anstiegs durchs Val Duron. Nach zwei Kilometern ist für Biker Schluss, der weitere mit Holzbalken und Stufen durchsetzte Weg ist den Wanderern vorbehalten. Bergrader fahren nun 160 Höhenmeter ab, nur um sie auf der Schotterstraße bergauf zum Zallinger wieder einzusammeln. Das macht aber nichts, denn diese letzte Hütte der Tour ist nochmal ein echtes Highlight: Sitzt man auf der Terrasse nach Südosten, blickt man voll auf die „platte“ Seite des Plattkofels, angestrahlt von der Nachmittagssonne. Oder man setzt sich nach Südwesten und genießt den Blick Richtung Plattkofelhütte, Palatsch, Mahlknecht und Rosszähne. Die letzten 12 Kilometer geht es hauptsächlich bergab im Angesicht von Plattkofel und Langkofel. So erreicht man müde und glücklich den Ausgangspunkt der Tour in Wolkenstein.



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. Hart aber herzlich: Verlängerung zum Tierser Alpl. Wer am oberen Ende des Val Duron immer noch Luft hat und Lust verspürt, kann die Tour mit dem supersteilen Anstieg zum Tierser Alpl krönen. Dazu am Wegpunkt 64 kurz vor dem Mahlknechtjoch links auf den Trail Richtung Tierser Alpl abzweigen, der später in den Fahrweg zur Hütte mündet. Nach 260 Höhenmetern erreicht man ein Refugium der Stille direkt unterhalb der Rosssäne. Idee: Einfach hier übernachten und die Gastfreundschaft der herzlichen Wirtsleute an diesem einzigartigen Ort genießen. Zurück rollt man auf der Fahrstraße bis kurz vor dem Dialer Kirchlein, wo man bei Wegpunkt 65 die Tour fortsetzt.

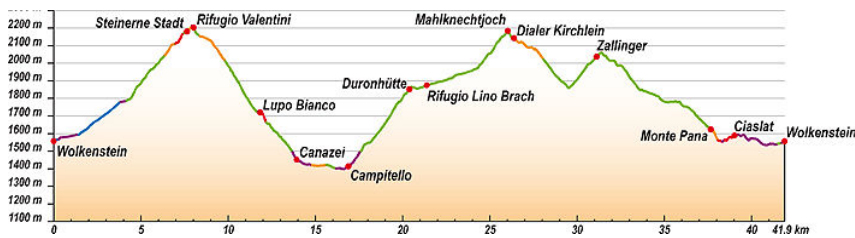
2. In Gegenrichtung mit Seilbahnunterstützung: Wenn man die gesamte Tour umdreht, genießt man vom Mahlknechtjoch aus das Val Duron in seiner ganzen Schönheit bergab. Anschließend kann man am Wegpunkt 47 mit dem Bike in die Gondel zum Col Rodella einsteigen. Die nimmt einem 1.000 Höhenmeter ab. Von der Bergstation zum Rifugio Valentini abfahren und dort bei Wegpunkt 25 halb links in den Rest der Tour (bis Wegpunkt 1) einsteigen.

3. Auffahrt komplett auf der Passstraße: Denkbar, aber nur bei wenig Verkehr empfehlenswert, ist die Auffahrt von Plan de Galba bis zum Parkplatz der Seilbahn zur Langkofelscharte auf der Passstraße zum Sellajoch. Dazu in Plan de Galba bei Wegpunkt 10 geradeaus auf der Hauptstraße bleiben und dieser immer weiter bergauf folgen. Kurz vor dem Sellajoch liegt rechts der Parkplatz der Seilbahn, wo man bei Wegpunkt 23 die hier beschriebene Tour fortsetzt.



TOURDATEN

Tourdaten		Prozent der Strecke		Fahrzeiten	
				Fahrzeit ohne Pausen	
Gesamtstrecke	41,89 km	100 %		Fahrzeit bei 10 km/h	4 Std 11 min
Höhenmeter bergauf	1815 Hm			Fahrzeit bei 12 km/h	3 Std 29 min
Höhenmeter bergab	1815 Hm			Fahrzeit bei 14 km/h	3 Std 00 min
Maximale Höhe	2212 m			Fahrzeit bei 16 km/h	2 Std 37 min
Asphalt	2,96 km	7,1 %	■	Fahrzeit bei 18 km/h	2 Std 20 min
Radweg asphaltiert	6,66 km	15,9 %	■	Fahrzeit bei 20 km/h	2 Std 06 min
Schotter	25,59 km	61,1 %	■		
Wald / Wiesen / Wanderweg	5,07 km	12,1 %	■		
Pfad	1,58 km	3,8 %	■		
Tragen / Schieben	0,00 km	0,0 %	■		
Seilbahn / Transfer	0,00 km	0,0 %	■		



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

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	0,09	1566		Talstation Ciampinoi	gerade	A -0%	00:00	00:01
3	0,25	0,04	1566		Hotel Krone	halb rechts Hauptstraße folgen	A 3%	00:00	00:01

4	0,29	0,09	1567		Abzweig Str. Danter-Cepies	scharf links Langental	R 12%	00:00	00:01
5	1,38	0,28	1577		Hotel Sun Valley	scharf rechts auf ehemalige Bahnstrasse	R 2%	00:01	00:02
6	0,65	0,77	1581		Hotel La Tambrà	halb links ehemalige Bahnstrasse	R 1%	00:01	00:03
7	1,43	0,14	1593		Casa Alpina	halb links Grödner Joch	A 10%	00:03	00:08
8	1,57	0,91	1606		Hotel Plan Alpino	gerade Hauptstraße folgen	A 7%	00:04	00:09
9	2,48	1,34	1675		Kreuzung Wanderweg 654 in Kehr	scharf rechts Hauptstraße folgen	A 8%	00:06	00:14
10	3,82	0,07	1780		Abzweig	halb rechts Richtung Gondel Piz Sella	R 1%	00:10	00:22
11	3,89	0,15	1781		Abzweig nach Plan	halb links zur Talstation Piz Sella	R 1%	00:10	00:23
12	4,04	0,14	1783		Talstation Piz Sella	rechts	R 3%	00:11	00:24
13	4,18	0,27	1787		Brücke über Grödnerbach	nach Brücke halb links über Parkplatz	S 8%	00:11	00:25
14	4,45	0,69	1805		Abzweig zum Jeuf de Freà (Nähe Talstation Schlepplift)	gerade	S 17%	00:12	00:26
15	5,14	0,60	1910		Marterl	gerade Hauptweg folgen	S 11%	00:14	00:30
16	5,74	0,63	1975		Abzweig	halb links	S 11%	00:15	00:34
17	6,38	0,53	2047		Kreuzung	gerade	W 10%	00:17	00:38
18	6,90	0,05	2108		Kreuzung	gerade	W 6%	00:18	00:41
19	6,96	0,03	2111		Abzweig bei Hütte	gerade zwischen Hütte und Stadel durch	S 6%	00:18	00:41
20	6,99	0,49	2113		Weidezaun nach Hütte	gerade	P 12%	00:19	00:41
21	7,48	0,10	2171		Kreuzung bei Hütte	gerade Naturonda	S 9%	00:20	00:44
22	7,58	0,06	2180		Abzweig	links zum Parkplatz	S 2%	00:20	00:45
23	7,64	0,11	2181		Parkplatz Talstation Langkofelscharte	gerade bergauf	W 9%	00:20	00:45
24	7,75	0,16	2190		Abzweig Nähe Kapelle	gerade	W 13%	00:21	00:46
25	7,92	0,10	2212		Kreuzung (zum Rifugio Salei)	gerade Rifugio Valentini	R -9%	00:21	00:47
26	8,02	0,35	2203		Rifugio Valentini	links bergab	S -12%	00:21	00:48
27	8,37	1,46	2154		Ende Schotterstraße	gerade	W -11%	00:22	00:50
28	9,83	0,75	2009		Val 2000	rechts Lupo Bianco	S -16%	00:26	00:58
29	10,58	0,94	1893		Marterl	scharf links bergab	S -16%	00:28	01:03
30	11,52	0,15	1738		Bachbrücke	gerade Canazei	S -12%	00:31	01:09
31	11,67	0,05	1724		Abzweig	gerade	S 0%	00:31	01:10
32	11,71	0,12	1724		Plan de Frataces 1725	halb rechts	A -4%	00:31	01:10
33	11,84	0,14	1720		Lupo Bianco (See)	halb links Canazei 655	P -7%	00:32	01:11
34	11,98	0,20	1713		Abzweig	gerade	P -25%	00:32	01:11
35	12,18	0,18	1662		Kehre 8	auf Trail bleiben	S -4%	00:33	01:13
36	12,36	1,33	1654		Einmündung Schotterstraße	scharf rechts bergab	S -12%	00:33	01:14
37	13,69	0,24	1494		Brücke	halb links über Brücke	R -19%	00:37	01:22
38	13,93	0,11	1452		Kirche Canazei	scharf rechts	A -3%	00:37	01:23
39	14,03	0,15	1448		Brücke	hinter Brücke links Strada Roma	R -10%	00:38	01:24
40	14,18	0,29	1439		Kreuzung Hauptstraße	gerade Strada Roma	R -4%	00:38	01:25
41	14,47	0,18	1425		Hotel Genzianella	scharf links Campo Sportivo	R 0%	00:39	01:26
42	14,65	0,17	1426		Einmündung Strèda de Cerenà	rechts	R -3%	00:39	01:27
43	14,81	0,85	1420		Cardo Residence	halb rechts über Wiese	W 0%	00:40	01:28
44	15,66	0,54	1423		Anfang Schotterstraße	gerade	S -4%	00:42	01:33
45	16,20	0,20	1402		Parkplatz Tennisplätze	gerade	R 1%	00:44	01:37
46	16,40	0,06	1405		Parkplatz Talstation Col Rodella	rechts zur Gondel	R -9%	00:44	01:38

47	16,46	0,10	1400		Talstation Col Rodella	gerade	R -0%	00:44	01:38
48	16,56	0,34	1400		Parkplatz Talstation Col Rodella	rechts über Brücke	R 6%	00:45	01:39
49	16,89	0,19	1414		Albergo Ladino in Campitello	links/rechts Hauptstraße queren	R 8%	00:46	01:41
50	17,08	0,53	1430		Kreuzung kurz vor Ortsende	gerade bergauf Streda de salin	R 13%	00:46	01:42
51	17,61	0,61	1500		Bachbrücke, Parkplatz	gerade steil bergauf	S 11%	00:48	01:45
52	18,22	0,08	1557		Abzweig	gerade Rifugio Antermoia	S 13%	00:49	01:49
53	18,30	0,83	1568		Bachbrücke	gerade	S 13%	00:49	01:49
54	19,13	1,05	1679		Abzweig zum Rifugio Sandro Pertini	gerade Rifugio Antermoia	S 14%	00:52	01:54
55	20,18	0,03	1827		Abzweig Sentiero per Campitello	gerade	S 3%	00:55	02:01
56	20,21	0,18	1828		Abzweig zum Rifugio Antermoia	gerade Rifugio Sasso Piatto	S 14%	00:55	02:01
57	20,39	0,06	1852		Duronhütte	gerade	S 15%	00:55	02:02
58	20,45	0,03	1861		Abzweig zur Plattkofelhütte	halb links Passo Duron	S 13%	00:55	02:02
59	20,48	0,90	1865		Abzweig oberhalb Duronhütte	links Hauptweg folgen	S 1%	00:55	02:02
60	21,38	0,86	1875		Rifugio Lino Brach	gerade	S 2%	00:58	02:08
61	22,24	1,91	1897		Abzweig zum Rifugio Antermoia	gerade Passo Duron	S 3%	01:00	02:13
62	24,15	0,72	1967		Abzweig zum Rifugio Antermoia	gerade Passo Duron	S 12%	01:05	02:24
63	24,87	1,16	2047		Hütte	gerade bergauf	S 12%	01:07	02:29
64	26,03	0,35	2185		Mahlknechtjoch, Duronpass	gerade bergauf	S -8%	01:10	02:36
65	26,38	0,12	2143		Dialer Kirchlein (Antonius Kapelle)	rechts	S -10%	01:11	02:38
66	26,50	0,25	2130		Unterhalb Dialer Kirchlein/Antonius Kapelle	scharf rechts Zallinger	W -5%	01:12	02:39
67	26,75	1,33	2119		Abzweig zur Plattkofelhütte	gerade	W -8%	01:12	02:40
68	28,08	1,12	2021		Einmündung	scharf links Saltria	S -12%	01:16	02:48
69	29,20	0,30	1891		Einmündung in Kehre	halb links bergab	S -10%	01:19	02:55
70	29,50	1,14	1859		Einmündung in Kehre	halb rechts bergauf	S 12%	01:20	02:57
71	30,64	0,47	1996		Bachbrücke	gerade Zallinger 7	S 9%	01:23	03:03
72	31,11	0,18	2037		Zallinger Hütte, Kapelle, Brunnen	halb links bergauf	S 9%	01:24	03:06
73	31,29	0,14	2053		Abzweig zum Sessellift Florian	halb rechts Murmeltierhütte	S 4%	01:25	03:07
74	31,44	3,11	2060		Abzweig zur Plattkofelhütte	halb links Monte Pana 7	S -8%	01:25	03:08
75	34,55	0,35	1815		Einmündung	halb rechts Monte Pana	S -7%	01:34	03:27
76	34,89	0,46	1788		Abzweig zur Langkofelscharte	gerade bergab	S -1%	01:35	03:29
77	35,35	0,69	1782		Abzweig zur Langkofelscharte	gerade	S -4%	01:36	03:32
78	36,04	0,83	1760		Abzweig zum Jendertal	halb rechts Monte Pana	S -6%	01:38	03:36
79	36,87	0,40	1702		Kreuzung (nach Strena)	gerade bergab	S -9%	01:40	03:41
80	37,27	0,39	1662		Abzweig zur Schischanze	gerade bergab	S -10%	01:41	03:43
81	37,66	0,09	1624		Kreuzung Monte Pana, Talstation	gerade	R 2%	01:42	03:45
82	37,76	0,33	1625		Bergstation Sessellift	gerade St. Christina, Wolkenstein	W -18%	01:42	03:46
83	38,09	0,26	1561		Pfadabzweig	halb rechts Wolkenstein 30b	P -2%	01:43	03:48
84	38,35	0,08	1555		App. Prensaneveva	gerade Wolkenstein 30b	R 9%	01:44	03:50
85	38,44	0,50	1562		Ende Asphalt	gerade	P 5%	01:44	03:50
86	38,93	0,09	1581		Anfang Schotter	gerade	S 9%	01:46	03:53
87	39,02	0,12	1590		Ciaslat (zum Sellajoch)	gerade	S -1%	01:46	03:54
88	39,15	0,04	1587		Gabelung	gerade	S 12%	01:46	03:54
89	39,19	0,89	1592		Anfang Asphalt	gerade	R -3%	01:46	03:55

90	40,08	0,25	1572		Abzweig zur Fischburg	gerade	R -3%		01:49	04:00
91	40,33	0,51	1567		Trafostation, Bushaltestelle	halb links Strada la Selva	R -7%		01:49	04:01
92	40,84	0,18	1535		Abzweig Wanderweg	gerade Straße folgen	R 3%		01:51	04:05
93	41,02	0,43	1541		Pfadabzweig Schild 30	gerade	R -0%		01:51	04:06
94	41,45	0,08	1540		Kulturhaus	halb rechts am Bach entlang	R 4%		01:53	04:08
95	41,53	0,20	1543		Feuerwehr	gerade	S 3%		01:53	04:09
96	41,73	0,06	1548		Anfang Asphalt	gerade	R 4%		01:53	04:10
97	41,79	0,05	1550		Casa Elisabetha	scharf links über Bachbrücke	R 8%		01:53	04:10
98	41,85	0,05	1554		Café Mozart	scharf rechts bergauf Hauptstraße	A 6%		01:54	04:11
99	41,89	0,00	1557		Tourismusverein Wolkenstein	Ende der Tour	A 0%		01:54	04:11

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

T = Tragen / Schieben

X = Seilbahn / Transfer



steil bergauf

ab + 15%



bergauf

bis + 14%



eben

ca. +/- 4%



bergab

bis - 19%



steil bergab

ab - 20%

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.