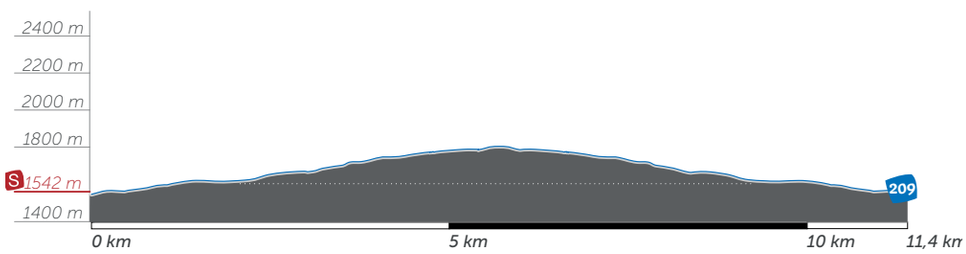
209 Tour della Vallunga | Langental-Tour

11,4 km | 300 hm S Wolkenstein | Selva Gardena



Lunghezza Länge | Lenght	11,4 km
Hm Uphill Hm aufwärts	300 hm
Hm Downhill Hm abwärts	300 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	1804 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1542 m

Si parte da Selva, si procede per un breve tratto lungo la ciclabile della val Gardena per proseguire poi verso nordest fin quando si incontra la voliera presso l'Utia Ciampac che segna l'ingresso nella bella Vallelunga. Circondati dal magnifico paesaggio naturale si procede lungo un piccolo sentiero, addentrandosi sempre più nell'ampia valle. Il traguardo del percorso è una radura circondata da massicce pareti rocciose. Il luogo ideale per consumare il proprio pranzo al sacco con un bel picnic. Si rientra sullo stesso sentiero percorso all'andata fino a raggiungere il punto di partenza a Selva di val Gardena.

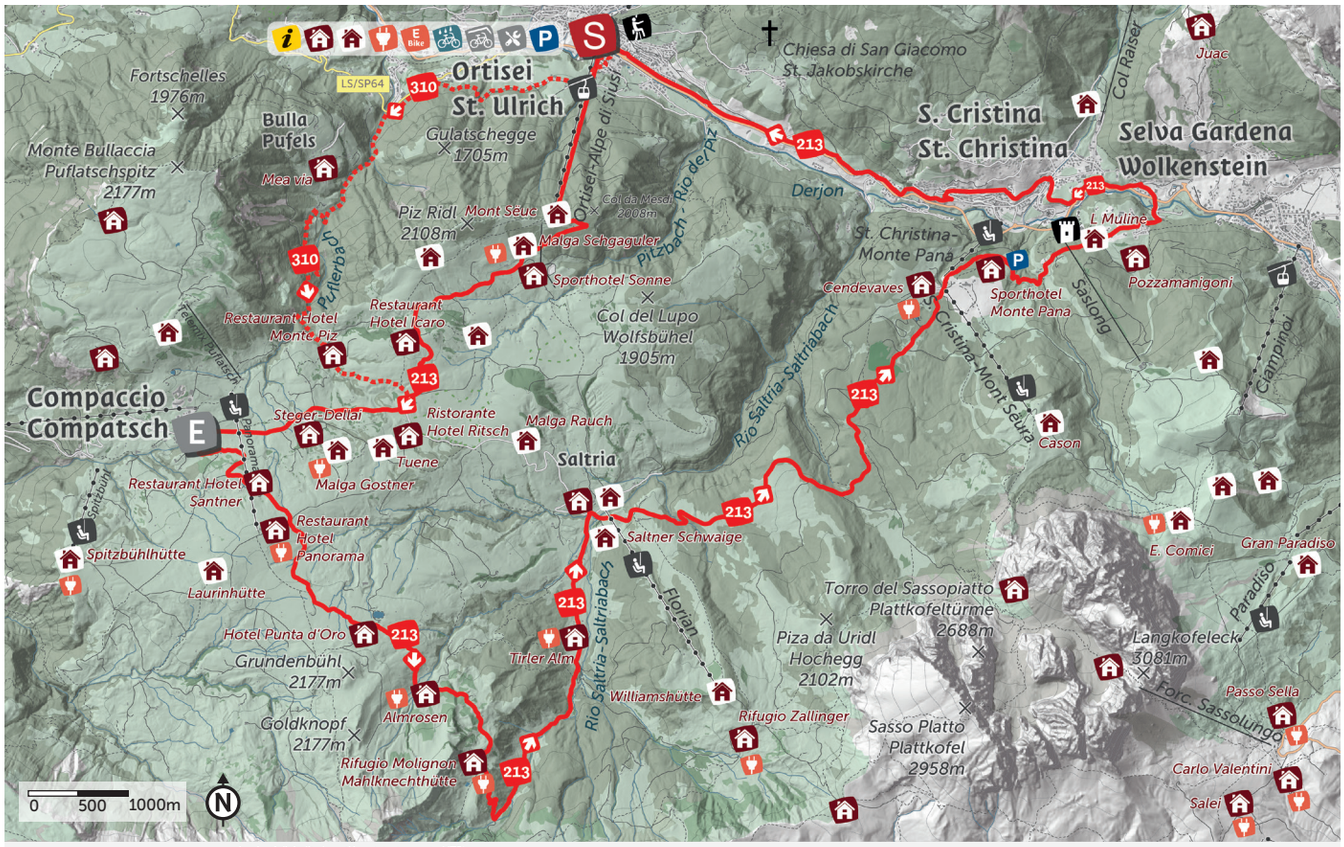
Beginnend in Wolkenstein führt diese Strecke ein kurzes Stück entlang des Radweges Gröden und führt weiter in Richtung Nordosten bis das gut sichtbare Vogelhaus an der Utia Ciampac schließlich den Eingang ins idyllische Langental markiert. Umgeben von der natürlichen Landschaft folgt man einem kleinen Weg immer weiter in das sich auftuende Tal. Das Ziel der Tour ist eine Lichtung mit beeindruckendem Blick auf die massiven Felswände rundherum. Wer an eine Marende gedacht hat, findet an diesem Plätzchen die ideale Lage für ein kleines Picknick! Für die Rückfahrt folgt man dem gleichen Weg bis zum Ausgangspunkt in Wolkenstein.

The tour starts in Selva di Val Gardena, briefly following the Val Gardena bike path; it then continues northeast until reaching the entrance of the idyllic Vallunga, marked by the visible bird house at the Utia Ciampac. Continue on a narrow path into the gradually wider valley surrounded by nature. The goal of the tour is a clearing with an impressive view across the massive rocky walls surrounding it. If you've thought ahead and brought a snack with you, this is the ideal location for a pic-nic! Return via the same path to the starting point in Selva di Val Gardena.

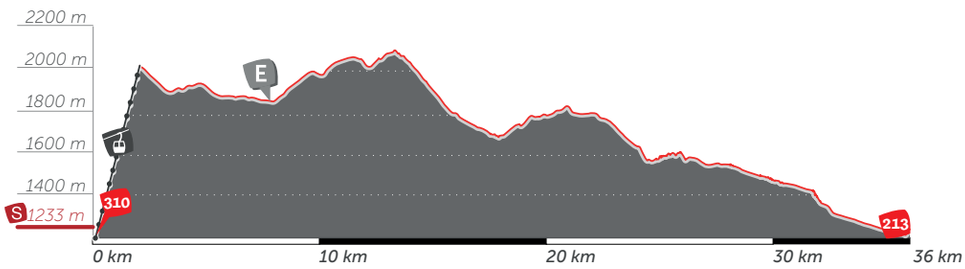
213 Tour panoramico Val Gardena/Alpe di Siusi | Gröden/Seiser Alm

36,0 km | 680 hm S Ortisei | St. Ulrich

HOTEL Sella Family Bike



Info
Seggiovia | Sessellift | Chairlift
Cabinovia | Gondelbahn | Gondola
Impianti di risalita (aperti in estate, trasporto MTB) Lifte (im Sommer geöffnet, MTB-Transport) Lifts (open in summer, MTB-Transport)
Impianti di risalita (aperti in estate, NO trasporto MTB) Lifte (im Sommer geöffnet, KEIN MTB-Transport) Lifts (open in summer, NO MTB-Transport)
Parcheggio | Parkplatz | Parking
Ristoranti / Baite / Ristori Restaurants / Hütten / Einkehrmöglichkeiten Restaurants / Huts / Refreshments
Rifugi / Hotel | Schutzhütten / Hotel | Refuges / Hotel
Noleggio E-Bike | E-Bike Verleih | Rent E-Bike
Ricarica E-Bike | E-Bike Ladestation | Charging E-Bike
Noleggio biciclette | Bike Verleih | Affitto E-Bike
Punto riparazione biciclette | Werkstatt | Reparation
Punto lavaggio biciclette | Waschanlage | Bike-Wash
Arrampicata | Klettern | Climbing
Castello | Schloss | Castle
Punti di partenza | Startpunkte | Starting points
Punto di accesso | Einstieg | Access point
Percorsi MTB | MTB Strecken | MTB tracks
Strade secondarie | Gemeindestraßen | Secondary roads
Strade statali | Bundesstraßen | Main road
Strade principali | Landstraßen | Primary roads



Lunghezza
Länge | Lenght ..... 36,0 km

Hm Uphill
Hm aufwärts ..... 680 hm

Hm Downhill
Hm abwärts ..... 1457 hm

Punto piú alto
Höchster Punkt | Highest point ..... 2083 m

Punto piú basso
Niedrigster Punkt | Lowest point ..... 1206 m

Dal punto di partenza a Ortisei si attraversa per un tratto la zona pedonale fino a raggiungere, sull'altro lato del rio, la cabinovia che porta all'Alpe di Siusi, dalla quale si possono ammirare le Dolomiti. Proseguendo su di un piacevole tratto sterrato e asfaltato si raggiunge Compaccio, che offre accesso all'Alpe di Siusi. Da qui si prende a sinistra la salita in direzione rifugio Molignon. Giunti alla meta, ci si può lanciare a tutta birra verso valle, facendo attenzione a non lasciarsi distrarre dal panorama mozzafiato. Passando accanto al Monte Pana si procede in direzione Selva di Val Gardena, e poi oltre, sulla ciclabile, di ritorno a Ortisei.

Vom Startpunkt in St. Ulrich geht es zunächst ein Stück durch die Fußgängerzone auf die andere Bachseite zur Umlaufbahn Seiser Alm, an dessen Ende schon der erste besondere Ausblick auf die Dolomiten wartet. Über einen gemütlichen Schotter- und Asphaltabschnitt erreicht man Compatsch, der auch den Einstieg von der Seiser Alm aus ermöglicht und nimmt links den Anstieg in Richtung Mahlknechthütte. Ab hier kann die Abfahrt mit vollen Zügen genossen werden, vorausgesetzt man lässt sich von dem Bergpanorama nicht ablenken. Vorbei an Monte Pana geht es nach Wolkenstein und weiter über den Radweg nach St. Ulrich zurück.

Start from Ortisei and crisscross your way through the pedestrian area for a short while until you reach the other side of the stream and the Seiser Alm cable car - experience the first special view across the Dolomites from here. Bike on a leisurely gravel and asphalt road to Compaccio - which also represents the entrance to the Seiser Alm - and take a left to the climb towards the Molignon Hut. You can now fully enjoy the descent, as long as you don't get too distracted by the views over the mountains, that is. Pedal by Monte Pana, enter Selva di Val Gardena and continue on the bike path back to Ortisei.

310 Variante Bulla | Variante Pufels

8,1 km | 760 hm

S **Ortisei | St. Ulrich**

Lunghezza Länge | Lenght	8,1 km
Hm Uphill Hm aufwärts	760 hm
Hm Downhill Hm abwärts	117 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	1863 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1212 m

Quanti desiderano conquistarsi il panorama alpino possono evitare l'impianto di risalita e prendere la variante Bulla, che parte dalla stazione a valle della cabinovia, e conduce attraverso un piacevole sentiero boschivo fino a Digon. Da qui la pendenza si fa notevole, occorre stringere i denti e pedalare con forza. I successivi 600m di dislivello si sviluppano parzialmente su asfalto e sterrato, con una pendenza costante, lungo il rio Bulla. Soltanto un chilometro separa le seggiovie Monte Piz e Steger Dellai dal punto di incrocio con il tour panoramico.

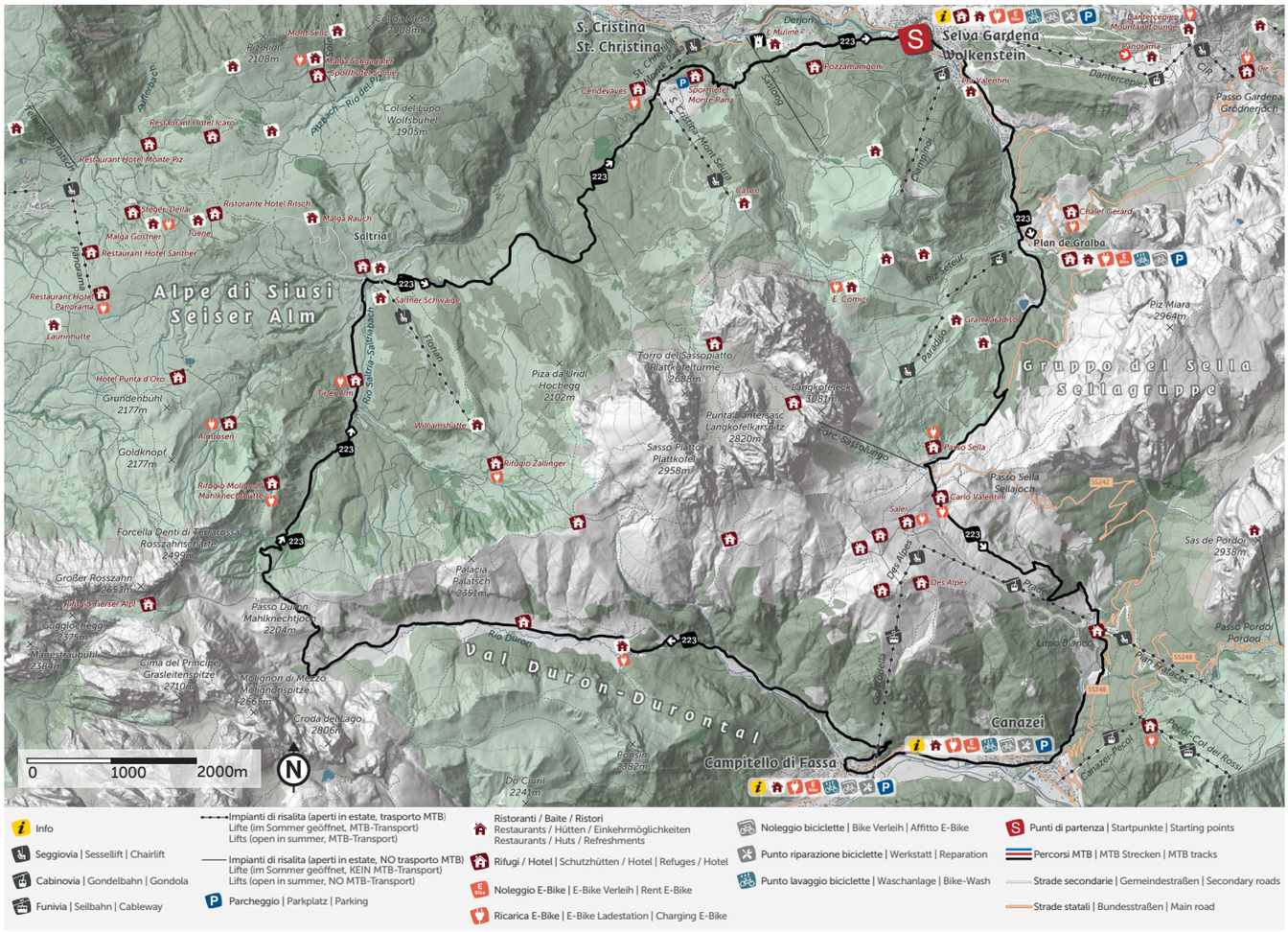
Wer sich das Bergpanorama erst richtig verdienen möchte tauscht die Bergfahrt mit der Bahn gegen die Variante Pufels. Diese startet ab der Talstation der Umlaufbahn und führt über einen gemütlichen Waldpfad zunächst nach Digon. Ab hier heißt es Zähne zusammenbeißen und in die Pedale treten. Die nächsten 600 Höhenmeter verlaufen teilweise auf Asphalt und Schotterweg in gleichbleibendem Gefälle entlang des Puflerbachs. Von den Bergbahnen Monte Piz und Steger Dellai ist es nur noch ein Kilometer bevor man wieder in die Panorama-Tour einsteigen kann.

The reward of a stunning mountain scenery will be all the sweeter if you decide to replace the lift with the alternative Bulla path. The trail starts at the valley station of the cable car and winds its way across a leisurely woodland path to Digon. This is where the going gets tough: don't give up and pedal like there's no tomorrow! The following 600 m elevation gain develop partially on asphalt and a gravel path in equal parts along the Bulla stream. From the mountain stations of Monte Piz and Steger Dellai you'll have just one kilometre to go before you join the scenic tour again.

223 Tour Val Duron senso orario | Durontal-Tour im Uhrzeigersinn

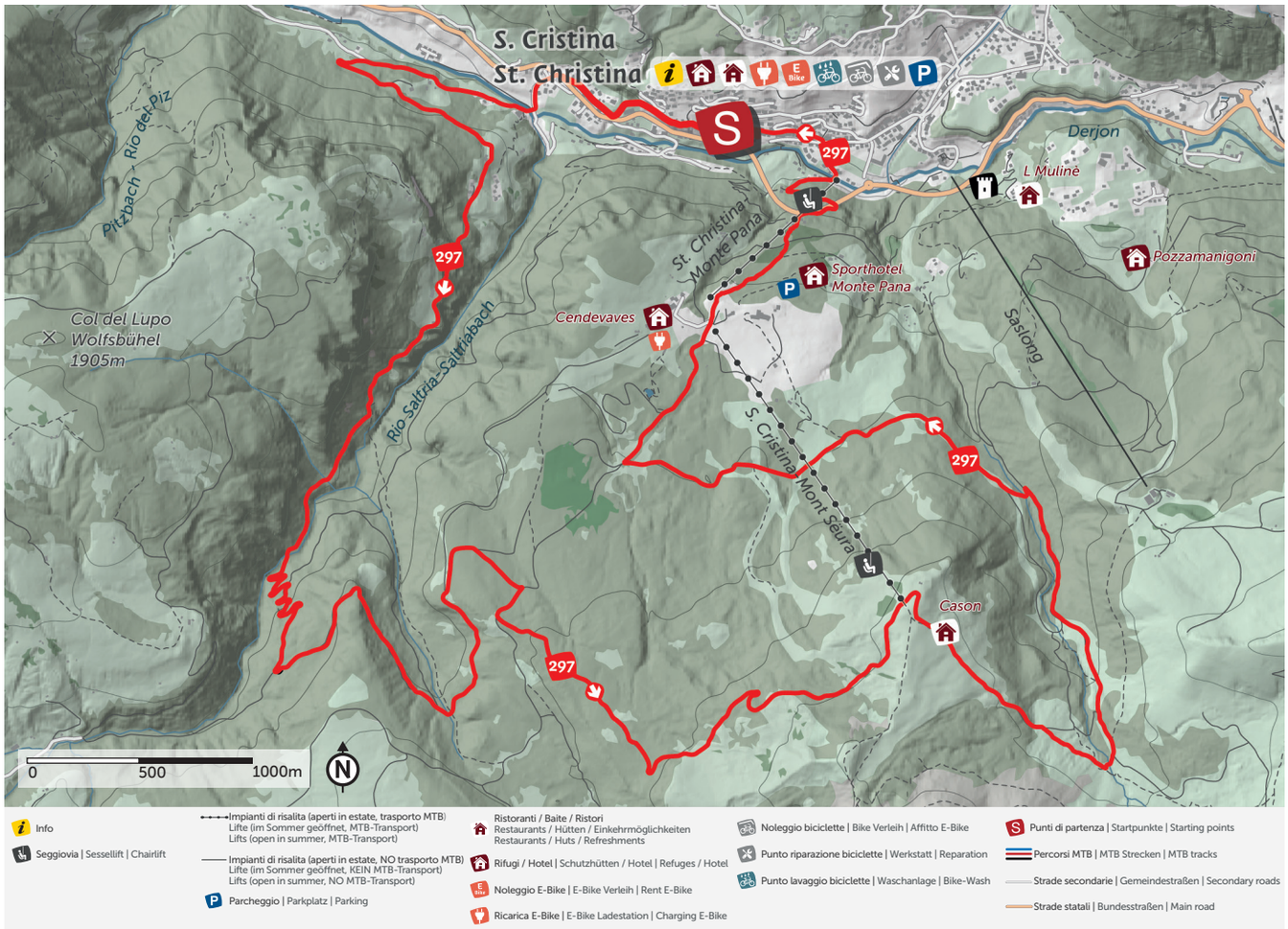
41,5 km | 1750 hm S Wolkenstein | Selva Gardena

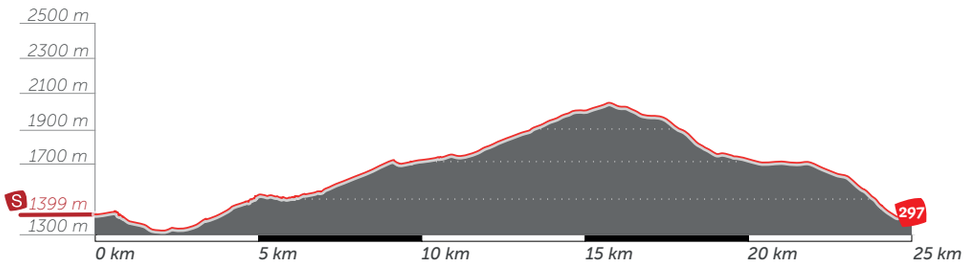
HOTEL Sella Family Bike


S. Cristina
St. Christina
Selva Gardena
Wolkenstein
Saltria
Plan de Gralba
Alpe di Siusi
Seiser Alm
Gruppo del Sella
Sellagruppe
Passo Sella
Sellajoch
Val Duron-Durontal
Canazei
Campitello di Fassa
Passo Duron
Mahlknechtjoch
Passo Gardena
Gröderjoch
Passo Pordoi
Piz Miara
2964m
Sas de Pordoi
2938m
Croda del Lago
2806m
Cima del Principe
Grasleitenspitze
2710m
Forcella Denti di Terrarossa
Rosszahnscharte
2499m
Großer Rosszahn
2653m
Goldknopf
2177m
Granderbühl
2177m
Piza da Undi
Hochegg
2102m
Torro del Sassopiatto
Plattkofelturme
2668m
Sasso Piatto
Plattkofel
2958m
Punta Dantersasc
Langkofelkarspitz
2820m
Langkofelpass
3081m
Col del Lupo
Wolfsbühl
1905m
Piz Ridl
2108m
Col de Mesdi
2008m
Pozzamangen
Cendevayes
Sportheim
Monte Pana
Dantercepies
Panorama
Chalet Gerard
Grajelparadiso
Pordoi
Des Alpes
Lupo Bianco
Canazei-Pecol
Pecol-Col dei Rossi
Rio Duron
Rio Saltria-Saltrabach
Saltrabach
Alpe di Siusi
Seiser Alm
Malga Gostner
Restaurant Hotel Santner
Restaurant Hotel Monte Piz
Restaurant Hotel Icaro
Ristorante Hotel Ritsch
Malga Rauch
Hotel Punta d'Oro
Rifugio Molignon
Mahlknechthütte
Rifugio Zallinger
Rifugio Seiser Alpe
Wilhelmshütte
Saltner Schwaige
Tuenetal
Panorama
Lauminutte
Alpeloesen
Tuenetal
Dantercepies
Mountain Lounge
CIR
Passo Gardena
Gröderjoch
Passo Sella
Sellajoch
Carlo Valentini
Passo Pordoi
Pordoi
Passo Duron
Mahlknechtjoch
Palatsch
Palatscha
Pangin
Do Ciurli
Col Rodella
Cimonega
Pozzamangen
Saltrabach
Rio Saltria-Saltrabach
Rio Duron
Tuenetal
Panorama
Dantercepies
Mountain Lounge
Panorama
CIR
Passo Gardena
Gröderjoch
Chalet Gerard
Plan de Gralba
Piz Selleur
E Comici
Grajelparadiso
Pordoi
Passo Sella
Sellajoch
Carlo Valentini
Des Alpes
Lupo Bianco
Passo Pordoi
Pordoi
Canazei-Pecol
Pecol-Col dei Rossi
Sas de Pordoi
Piz Miara
Gruppo del Sella
Sellagruppe
Val Duron-Durontal
Campitello di Fassa
Canazei
Passo Duron
Mahlknechtjoch
Croda del Lago
Cima del Principe
Grasleitenspitze
Forcella Denti di Terrarossa
Rosszahnscharte
Großer Rosszahn
Rifugio Seiser Alpe
Goldknopf
Granderbühl
Alpeloesen
Rifugio Molignon
Mahlknechthütte
Rifugio Zallinger
Wilhelmshütte
Saltner Schwaige
Tuenetal
Panorama
Lauminutte
Hotel Punta d'Oro
Restaurant Hotel Santner
Restaurant Hotel Monte Piz
Restaurant Hotel Icaro
Ristorante Hotel Ritsch
Malga Rauch
Malga Gostner
Saltria
Alpe di Siusi
Seiser Alm
Piza da Undi
Hochegg
Torro del Sassopiatto
Plattkofelturme
Sasso Piatto
Plattkofel
Punta Dantersasc
Langkofelkarspitz
Langkofelpass
Col del Lupo
Wolfsbühl
Piz Ridl
Col de Mesdi
Pozzamangen
Cendevayes
Sportheim
Monte Pana
Dantercepies
Panorama
Chalet Gerard
Grajelparadiso
Pordoi
Des Alpes
Lupo Bianco

297 Tour Mont Sëura | Mont Sëura-Tour

19,4 km | 850 hm S. Cristina | St. Christina





Lunghezza Länge | Lenght	19,4 km
Hm Uphill Hm aufwärts	850 hm
Hm Downhill Hm abwärts	850 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2041 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1306 m

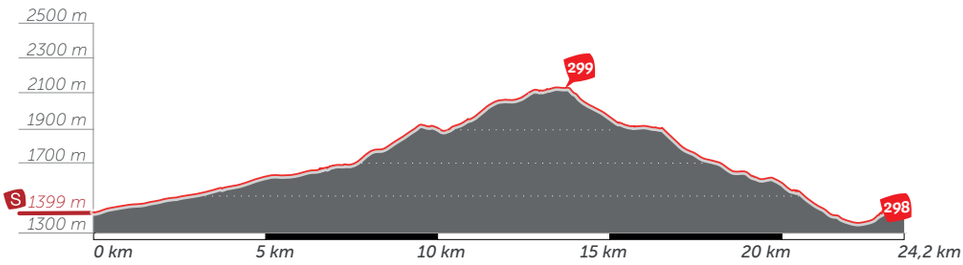
Dal punto di partenza a Santa Cristina ha inizio questo tour in direzione ovest, sulla via principale del paese, fino alla diramazione che attraversa il Rio Gardena. A partire da questo punto la salita si fa più impegnativa, e conduce, accanto agli Jenderhöfe fino in cima al Monte de Seura. Il punto più alto del tour si trova a 2.041 m di altitudine. Uno spuntino rigenerante a Malga Cason, uno sguardo sull'imponente massiccio del Sassolungo e si riparte verso monte Pana, lungo la discesa che, in alcuni punti, richiede una certa competenza tecnica. Alla fine del tour, poco prima di raggiungere il punto di partenza a Santa Cristina, il percorso regala un sorprendente tratto su un piccolo trail.

Vom Startpunkt in St. Christina startet diese Tour Richtung Westen auf der Hauptstraße, bis die Abzweigung über den Derjon-Bach (Rio Gardena) genommen wird. Ab hier heißt es „in die Pedale treten", da sich die Steigung vorbei an den Jenderhöfen bis hoch zur Monte de Seura zieht, dem höchsten Punkt der Tour auf 2.041 m. Eine kurze Stärkung in der Cason Schwaige, ein Blick auf das beeindruckende Felsmassiv des Langkofels und schon beginnt die Abfahrt Richtung Monte Pana, auf der teilweise etwas technisches Geschick gefragt ist. Als Schmankerl wartet noch ein kleiner Trail kurz vor dem Ausgangspunkt St. Christina.

Kick off from Santa Cristina and head west on the main road until you reach the fork across the Rio Gardena stream. Time to hop on your saddle, engage your gears, and push down on those pedals: the path coasting the Jender huts climbs to Mont de Seura, representing the highest point of the tour at 2,041 m. A quick pit-stop at the Cason Schwaige for a bite to eat while admiring the impressive rocky massif of the Sassolungo is all you need for the descent towards Monte Pana. Watch out, as the following stretch of the tour requires some technical biking skill. Just before getting back to Santa Cristina, you'll be treated to another exquisite treat in the shape of a small trail.

298 Tour Rifugio Firenze | Regensburger Hütte-Runde

24,2 km | 910 hm S. Cristina | St. Christina



Lunghezza Länge | Lenght	24,2 km
Hm Uphill Hm aufwärts	910 hm
Hm Downhill Hm abwärts	910 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2120 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1340 m

I primi 5 km di percorso si sviluppano in area urbana, seguendo la ciclabile che unisce Santa Cristina a Selva e oltre, fino all'inizio della Vallunga. Da qui si prosegue su di un sentiero che passa sotto alle rovine del castello di Wolkenstein, in direzione Rifugio Juac. Per raggiungere il punto più alto, a 2.120 m, si passa accanto a incantevoli laghetti e radure, e ci si può concedere una pausa presso il rifugio Firenze o il rifugio Odle. Un po' più avanti si può deviare sulla variante che conduce al Seceda, altrimenti si prosegue sulla forestale che passa accanto alla chiesa più antica della val Gardena, dedicata a San Giacomo, di ritorno verso Selva.

Die ersten 5 km befindet man sich noch in urbanem Gebiet und folgt dem Radweg von St. Christina nach Wolkenstein und weiter bis zum Eingang des Langentals. Hier folgt man einem Weg unterhalb der Burgruine Wolkenstein Richtung Juac Schutzhütte. Bis zum höchten Punkt auf 2.120 m passiert man kleine bezaubernde Weiher und Lichtungen und findet auf der Regensburger- oder der Odles Hütte auch Zeit für eine Pause. Ein Stück weiter kann noch die Variante zum Seceda genommen werden, ansonsten folgt man dem Forstweg vorbei an der ältesten Kirche Grödens, der St. Jakobskirche, Richtung Wolkenstein zurück.

The first 5 km are a bike path set in an urban environment between Santa Cristina and Selva di Val Gardena, bringing bikers right up to the entrance of the Vallunga. Turn onto a path below the ruins of Wolkenstein castle towards the Juac Hut. The path leading to the highest point of the tour, at 2,120 m, is speckled with mesmerising ponds and clearings - time waits for no man, but there's no harm in stopping for a break at the Firenze or Odles Hut along the way. Just a stone's throw away lies an alternative route to the Seceda; if not, stick to the woodland path coasting the oldest church in Val Gardena, the San Giacomo Church, and head back to Selva di Val Gardena.

299 Variante Tour Rifugio Firenze | Variante Regensburger Hütte-Runde

2,9 km | 390 hm S. Cristina | St. Christina

Lunghezza Länge | Lenght	2,9 km
Hm Uphill Hm aufwärts	390 hm
Hm Downhill Hm abwärts	3 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2517 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	2118 m

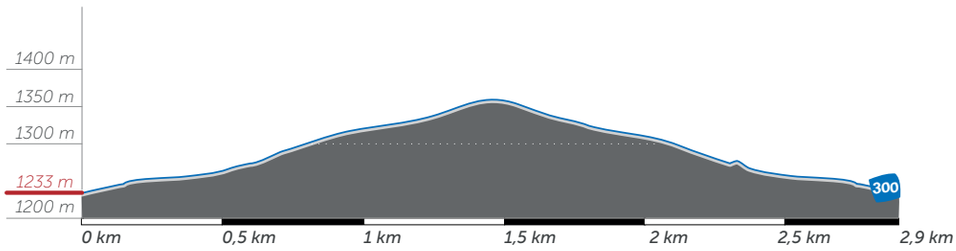
Questa variante del Rifugio Firenze inizia al 14 km circa del percorso principale, sulla destra. Da lì si sale costantemente fino alla cima del Seceda, a 2.519m. Lungo il sentiero, accanto alla stazione a monte di Seceda, si trovano alcune strutture ricettive nelle quali rifocillarsi. Una volta giunti in cima si può ammirare il magnifico panorama montano - lasciando correre lo sguardo sulle vette circostanti e osservando la riproduzione in acciaio Corten.

Die Variante der Regensburger Hütte-Runde startet in etwa bei 14 km der Hauptrunde rechts weg. Von dort aus geht es stetig bis zum Secedagipfel auf 2.519 m bergauf. Auf dem Weg findet man neben der Seceda Bergstation noch einige andere Einkehrmöglichkeiten, um wieder zu Kräften zu kommen. Am Gipfel angekommen kann man das 360 Grad Bergpanorama bestaunen - im realen Weitblick und für alle Interessierten auch eine Nachbildung aus Cortenstahl.

This alternative of the Firenze Hut circuit starts at the 14 km mark to the right of the main tour's path. The start of the climb will keep you on your pedals and off your saddle all the way up to the 2,519 m of the Seceda summit. Recharge your batteries at one or two of the eating infrastructures next to the Seceda mountain station. Hop off your MTB once you've reached the summit and take in the unfettered view across the mountains: peaks and rocky walls as far as the eye can see. Moreover, bikers can take a closer look at the rocky formations thanks to a replica of the mountain ranges made of COR-TEN steel.

300 Family Tour Val d'Anna | Family Tour Annatal

2,9 km | 110 hm S Ortisei | St. Ulrich



Lunghezza Länge | Lenght	2,9 km
Hm Uphill Hm aufwärts	110 hm
Hm Downhill Hm abwärts	110 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	1347 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1233 m

Si parte da Ortisei, in direzione nordovest, sulla Streda Sacun. Al termine di una breve salita su asfalto si prosegue a sinistra lungo un tranquillo sterrato. Dalla stazione a valle Seceda è impossibile perdersi, dato che il sentiero costeggia il rio, mantenendosi sulla Streda Val d'Anna. Presso l'ultima curva si intravede già la piccola radura che ospita il Café Restaurant Val d'Anna, non solo traguardo dell'escursione, ma anche luogo ideale per una piacevole sosta. La via del rientro è la medesima dell'andata.

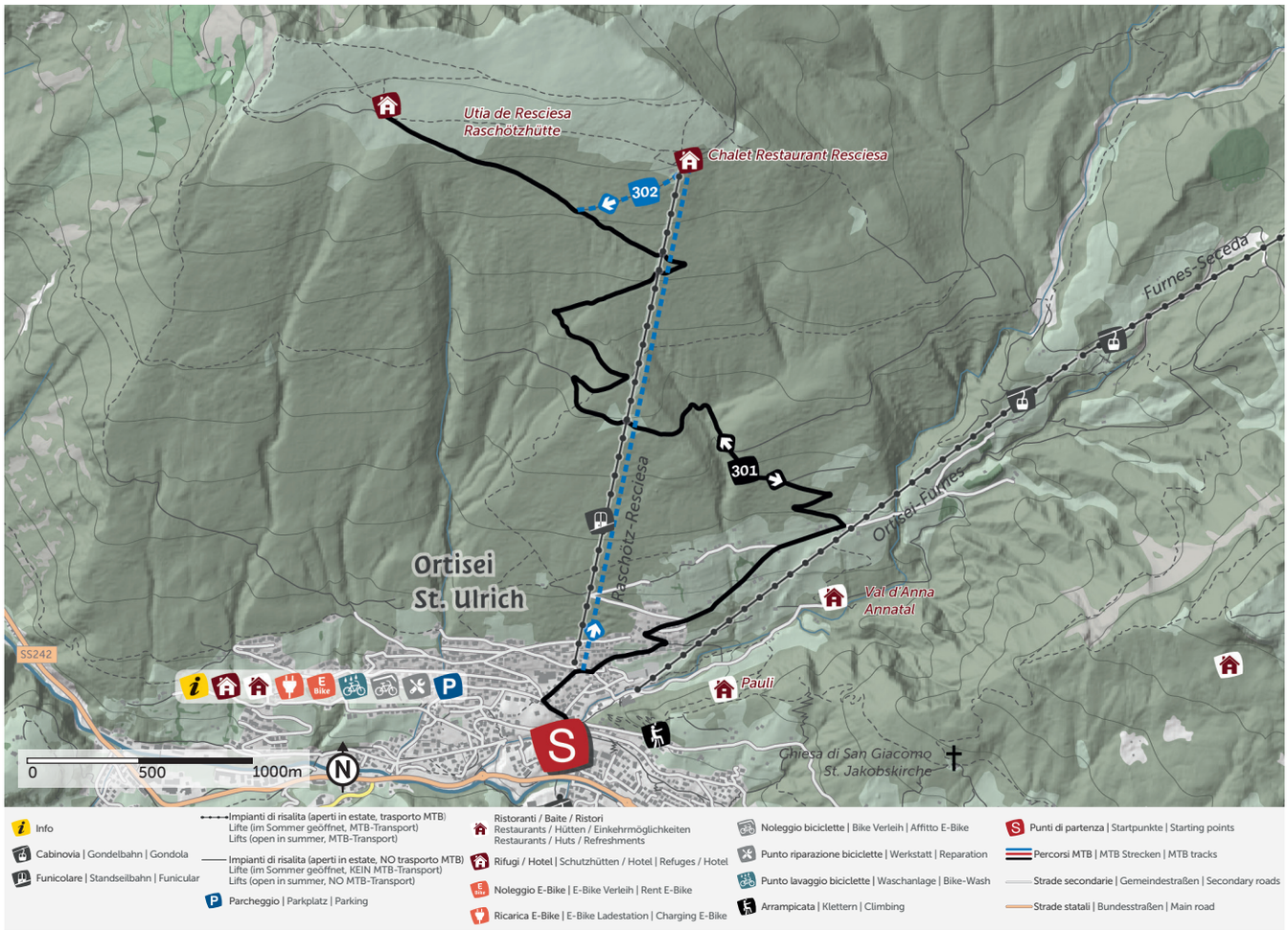
Für diese kurze und leichte Hin-und Retourstrecke startet man vom Startpunkt St. Ulrich aus Richtung Nordwesten auf der Streda Sacun. Nach einer kurzen Steigung auf Asphalt folgt man links der Strecke weiter auf einem ruhigen Schotterweg. Ab der Talstation Seceda ist die Wegführung kaum mehr zu verfehlen, da man ständig entlang des Baches auf der Streda Val d'Anna bleibt. In der letzten Kurve entdeckt man schon die kleine Lichtung mit dem Cafe Restaurant Annatal, das nicht nur das Ziel der Tour darstellt, sondern auch zum gemütlichen Verweilen einlädt. Für den Rückweg wird der gleiche Weg zurückgenommen.

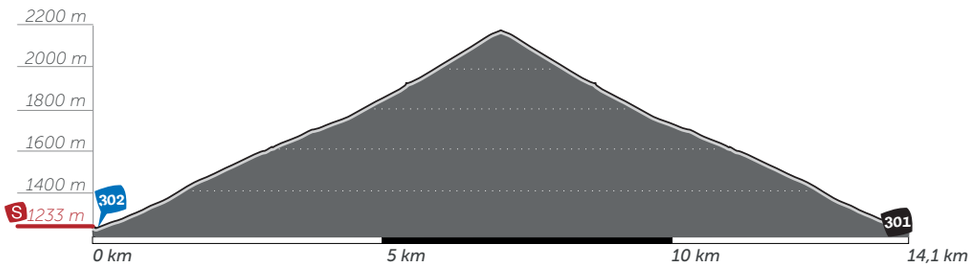
This easy and short circuit starts in Ortisei, and heads northwest on the Streda Sacun. A short climb on asphalt will give way to a leisurely gravel path to the left. From the Seceda valley station things couldn't get any easier than this: the route follows the stream on the Streda Val d'Anna. The last bend conceals a small clearing and the Annatal restaurant and cafe, the destination of this tour. It also represents a good excuse to while some time away. Return via the same path.

301 Tour Resciesa | Räschotz-Tour

14,1 km | 930 hm S Ortisei | St. Ulrich

HOTEL Sella Family Bike





Lunghezza Länge | Lenght	14,1 km
Hm Uphill Hm aufwärts	930 hm
Hm Downhill Hm abwärts	930 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2165 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1229 m

Il sentiero parte subito in pendenza: Dal punto di partenza a Ortisei si passa accanto alla funicolare di Resciesa (deviazione per la variante del Tour Resciesa), e si prosegue sulla Streda Cuca. Poco prima di incrociare il tracciato della cabinovia Seceda, si svolta a sinistra presso la frazione di Martin e si abbandona la strada asfaltata. Si prosegue in serpentine verso nord, passando più volte sotto alla funicolare, conquistandosi ogni singolo metro di dislivello. Quando si affronta il lungo rettilineo che separa dal traguardo, si intravede, alla fine, il rifugio Resciesa, un invito ad accelerare sul tratto finale. Attenzione a non esaurire tutte le energie! La discesa su ghiaia può essere insidiosa!

Von Anfang an geht der Weg hier nach oben: Vom Startpunkt St. Ulrich Richtung Norden an der Standseilbahn Resciesa (Abzweig Variante Raschötzer-Tour) vorbei und weiter auf der Streda Cuca. Kurz bevor die Liftspur der Seceda-Bahn gekreuzt wird, biegt man bei Martin links ab und verlässt die Asphaltstraße. In Serpentinen geht es nun nach Norden, unterquert mehrmals die Standseilbahn und sammelt Höhenmeter für Höhenmeter. Auf der langen Zielgeraden ist die Schutzhütte Raschötz am Ende schon auszumachen und man setzt zum Schlussspurt an. Trotzdem sollte man nicht alle Reserven aufbrauchen, da auch die Abfahrt auf Schotter nicht zu unterschätzen ist.

It's onwards but mostly upwards right from the start: kick off from Ortisei and head north, passing by the Rasciesa funicular (turn off her for the Rasciesa tour alternative) and continue on the Streda Cuca. Right before the Seceda lift trail, take a left at Martin and leave the asphalt road behind you. The path now winds its way northbound, repeatedly corssing under the funicular cables and the elevation gain increases bit after bit. The long finishing straight opens up to the sight of the Rasciesa Hut at the end, motivating bikers to give it their best right to the end. However, be sure not to use up all your energy, as you shouldn't underestimate the descent on gravel.

302 Variante Tour Resciesa | Variante Räschotz-Tour

2,9 km | 10 hm

S Ortisei | St. Ulrich

Lunghezza Länge | Lenght	2,9 km
Hm Uphill Hm aufwärts	10 hm
Hm Downhill Hm abwärts	83 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2098 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1267 m

Il Tour del rifugio Resciesa è adatto alle famiglie. Se da un lato i più sportivi possono scegliere di fare affidamento sui propri muscoli e mezzi, gli altri possono scegliere la variante più semplice, che prevede l'utilizzo degli impianti di risalita. La deviazione alla funivia e quindi alla variante inizia circa 400m dopo il punto di partenza a Ortisei. Il tragitto dura pochi minuti, durante i quali godere del paesaggio mozzafiato dalla cabina, e subito si è alla stazione a monte di Resciesa. Appena fuori dall'impianto la strada forestale procede per poco meno di 600m in discesa fino a raggiungere nuovamente il percorso normale. Punto ideale di incontro, questo, per affrontare insieme gli ultimi metri di dislivello e chilometri di percorso.

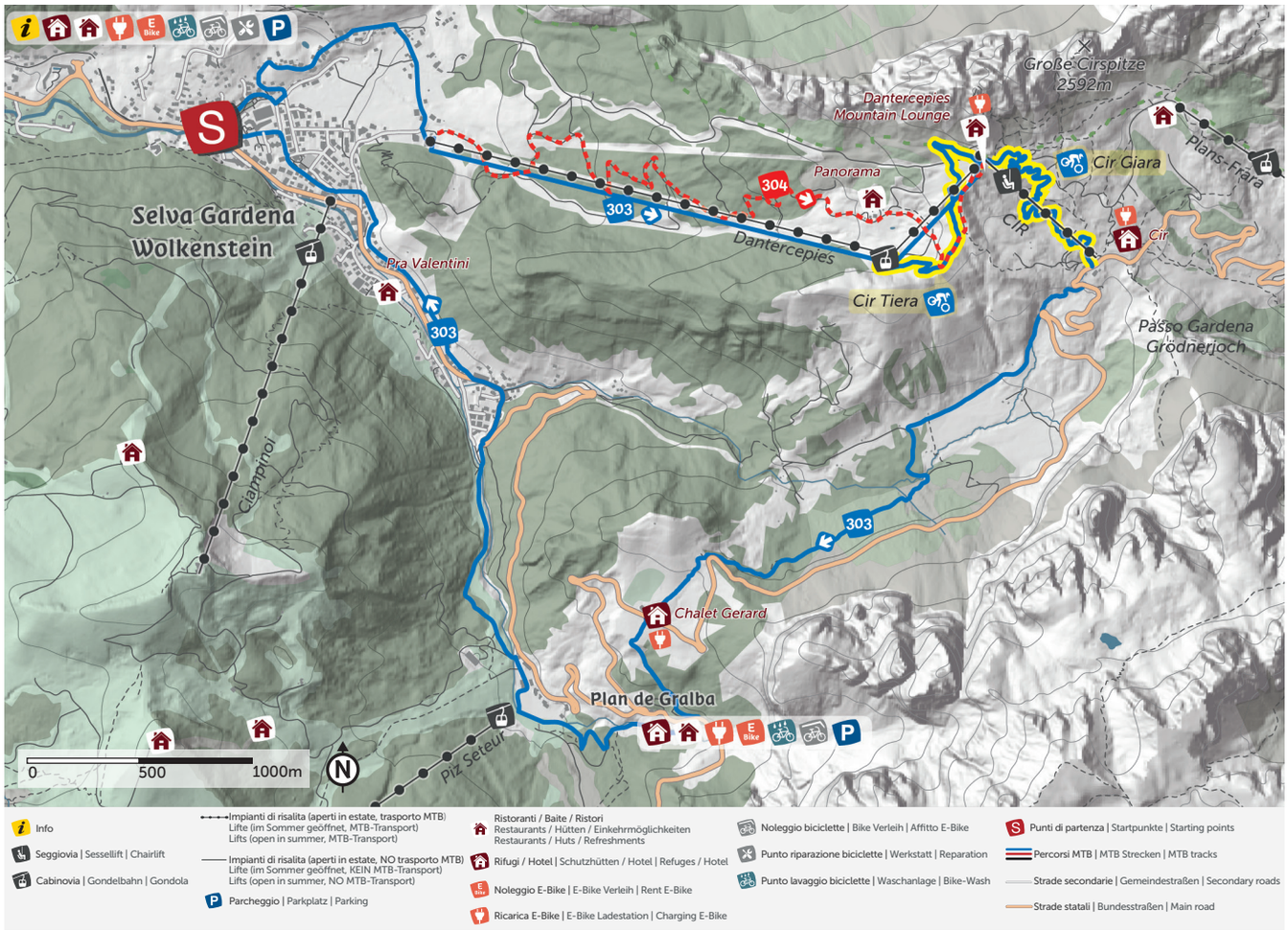
Auch die Tour zur Schutzhütte Raschötz bietet Familienpotential. Während die sportlicheren Familienmitglieder den Kraftakt mit dem Bike wählen, kommt für die Anderen die Variante mit der Standseilbahn gelegen. Die Abzweigung zur Standseilbahn und damit zur Variante kommt ca. 400 Meter nach dem Startpunkt in St. Ulrich. Während man die Aussicht aus der Seilbahn genießt ist man in Windeseile an der Bergstation Resciesa angekommen. Aus der Bahn ausgestiegen verläuft der Forstweg knapp 600 Meter bergab bis man wieder auf die normale Strecke trifft. Der ideale Treffpunkt, um die letzten Höhen- und Streckenkilometer gemeinsam zu bewältigen.

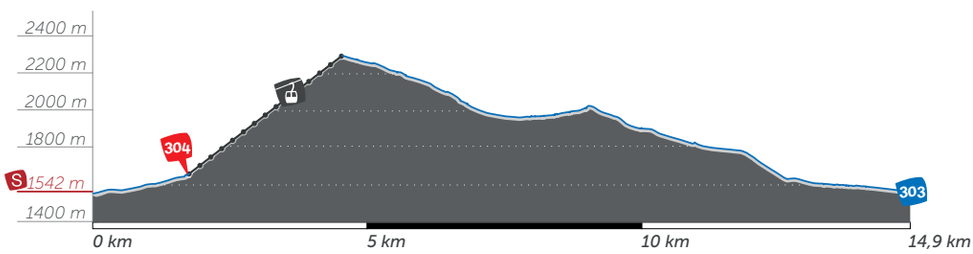
Even families can make the most of this tour to the Rasciesa Hut. While the more sporty family may choose to pull out all the stops and reach the summit by bike only, everyone else can opt for this alternative making use of the funicular. The turn off to the funicular and to the alternative can be found approx. 400 m after leaving Ortisei. Enjoy the view from the cabin of the funicular and, before you know it, you'll have reached the mountain station of Rasciesa. Once you get off the funicular, the woodland path climbs 600 m until it joins the normal path. The ideal meeting point to conquer the last elevation gain and kilometres.

303 Tour Passo Gardena | Grödnerjoch-Tour

14,9 km | 190 hm S Wolkenstein | Selva Gardena

HOTEL Sella Family Bike





Lunghezza Länge | Lenght	14,9 km
Hm Uphill Hm aufwärts	190 hm
Hm Downhill Hm abwärts	830 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2291 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1542 m

Attraversato Selva si prende direttamente la cabinovia Dantercepies. Vale la pena godersi questi minuti di calma, dato che il tratto successivo sarà ad alto contenuto di adrenalina! Dall'uscita della cabinovia, a quasi 2.300m si prende immediatamente il flow-trail Cir Giara, per scendere a Passo Gardena. Sulla strada asfaltata si possono raccogliere le forze, prima di lanciarsi sul prossimo tratto di nature trail. Un lungo saliscendi conduce allo chalet Gerard, poco più avanti si raggiungono le ultime curve di questo family trail. A partire da Plan de Gralba il tour si sviluppa parallelamente al percorso circolare della cabinovia di passo Sella - si percorre un pezzo di pista da sci, si raggiunge la pista ciclabile e ci si lascia condurre confortevolmente a valle.

Durch Wolkenstein geht es sofort zur Seilbahn Dantercepies, auf dessen Liftfahrt man noch die ruhigen Minuten genießt, da die nächsten Abschnitte Action pur bieten. Vom Ausstieg auf knapp 2.300 m startet sofort der flowige Cir Giara-Trail nach unten zum Grödner Joch. Auf der Ashaltstraße kann kurz Kraft gesammelt werden, bevor der nächste Naturtrail auf einen wartet. Über ein langes up-and-down Stück erreicht man schließlich das Chalet Gerard und nur wenig später steigt man in die letzten Kurven des Family Trails ein. Ab Plan de Gralba verläuft die Tour parallel zur Sellajoch Seilbahn-Runde - man nutzt ein Stück der Skipiste, gelangt auf den Radweg und rollt den letzten Teil gemütlich bergab.

Cycle through Selva di Val Gardena to the Dantercepies cable car. Make the most of the quiet moments in the cabin as the following parts will offer pure action. The cable car will drop you off at just under 2,300 m, and the Cir Giara Trail will flow downwards to Passo Gardena. Muster your energy on the asphalt road before joining the next nature trail. The Chalet Gerard can be reached after tackling a long up-and-down stretch, but the effort is soon rewarded by joining the last bends of the Family Trail. From Plan de Gralba the tour follows the Passo Sella cable car circuit - using a part of the ski slope to reach the bike path, rolling gently down the last bit.

304 Variante Tour Passo Gardena | Variante Grödnerjoch-Tour

4,5 km | 640 hm S Wolkenstein | Selva Gardena

Lunghezza Länge | Lenght	4,5 km
Hm Uphill Hm aufwärts	640 hm
Hm Downhill Hm abwärts	0 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2287 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1646 m

Agli appassionati delle salite consigliamo di prendere la diramazione che conduce al percorso circolare di passo Gardena. Il tour si snoda regolare su strada forestale compatta, in salita, sempre vicino alla cabinovia. È necessario prestare attenzione soltanto ad alcune diramazioni, dopo di che ci si potrà concentrare interamente ad affrontare la montagna. Nel tratto finale sarà necessario fare leva ancora una volta sulle proprie forze per assaporare, una volta superati gli ultimi metri di dislivello, una meritata bibita ghiacciata. Dopo una breve pausa per riprendere fiato presso la Mountain Lounge, si ritorna al percorso circolare di passo Gardena.

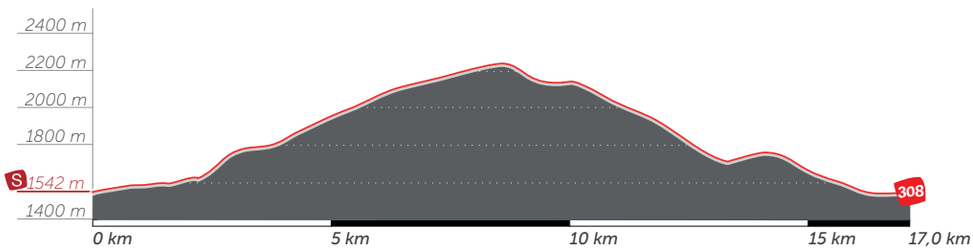
Wer den ersten Anstieg kaum erwarten kann, nimmt am besten den Abzweig zur Variante der Grödner Joch-Runde. Der Weg verläuft gleichmäßig auf gut befestigtem Forstweg bergauf und bleibt dabei immer in Sichtweite der Seilbahn. Insgesamt sind nur wenige Abzweigungen zu beachten und so kann man sich ganz auf den Wettkampf Körper gegen Berg konzentrieren. Auf der Zielgeraden werden die Kräfte noch einmal zusammengenommen und das wohl ersehnte Kaltgetränk in Reichweite werden die letzten Höhenmeter hinter sich gebracht. Nach einer kurzen Verschnaufpause an der Mountain Lounge steigt man wieder in die Grödner Joch-Runde ein.

If you can't wait for the first climb, better take the fork to the Passo Gardena circuit alternative. The path develops gradually upwards on a well-groomed woodland path, always in sight of the cable car. You only have to pay attention to a few turn offs, allowing you to focus on the battle waged between body and mountain. You will need to muster your energy on the finishing straight and with the thought of the well-deserved, refreshing, cold drink in sight, overcoming the last metres' elevation gain will be child's play. After a quick restorative break at the Mountain Lounge, join the Passo Gardena circuit again.

308 Tour Passo Sella | Sellajoch-Tour

17,0 km | 790 hm S Wolkenstein | Selva Gardena

HOTEL Sella Family Bike



Lunghezza Länge | Lenght	17,0 km
Hm Uphill Hm aufwärts	790 hm
Hm Downhill Hm abwärts	790 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2246 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1536 m

Questo percorso per MTB alquanto esteso parte da Selva di Val Gardena in direzione di passo Sella percorrendo la ciclabile. A partire da Plan il terreno si fa più ripido e si segue una semplice forestale attraverso Plan de Gralba fino al Mountain Resort Passo Sella. Si costeggia la città dei sassi e si oltrepassa il punto più alto del tour Poco sotto la stazione a monte Gran Paradiso, il rifugio Comici invita ad una sosta (il rifugio dispone di un piccolo kit per riparazioni e punto di ricarica per e-Bike). La discesa si sviluppa su piccoli sentieri, prati e strade forestali. Superata la frazione La Selva, lungo la strada principale si raggiunge nuovamente il punto di partenza a Selva di Val Gardena.

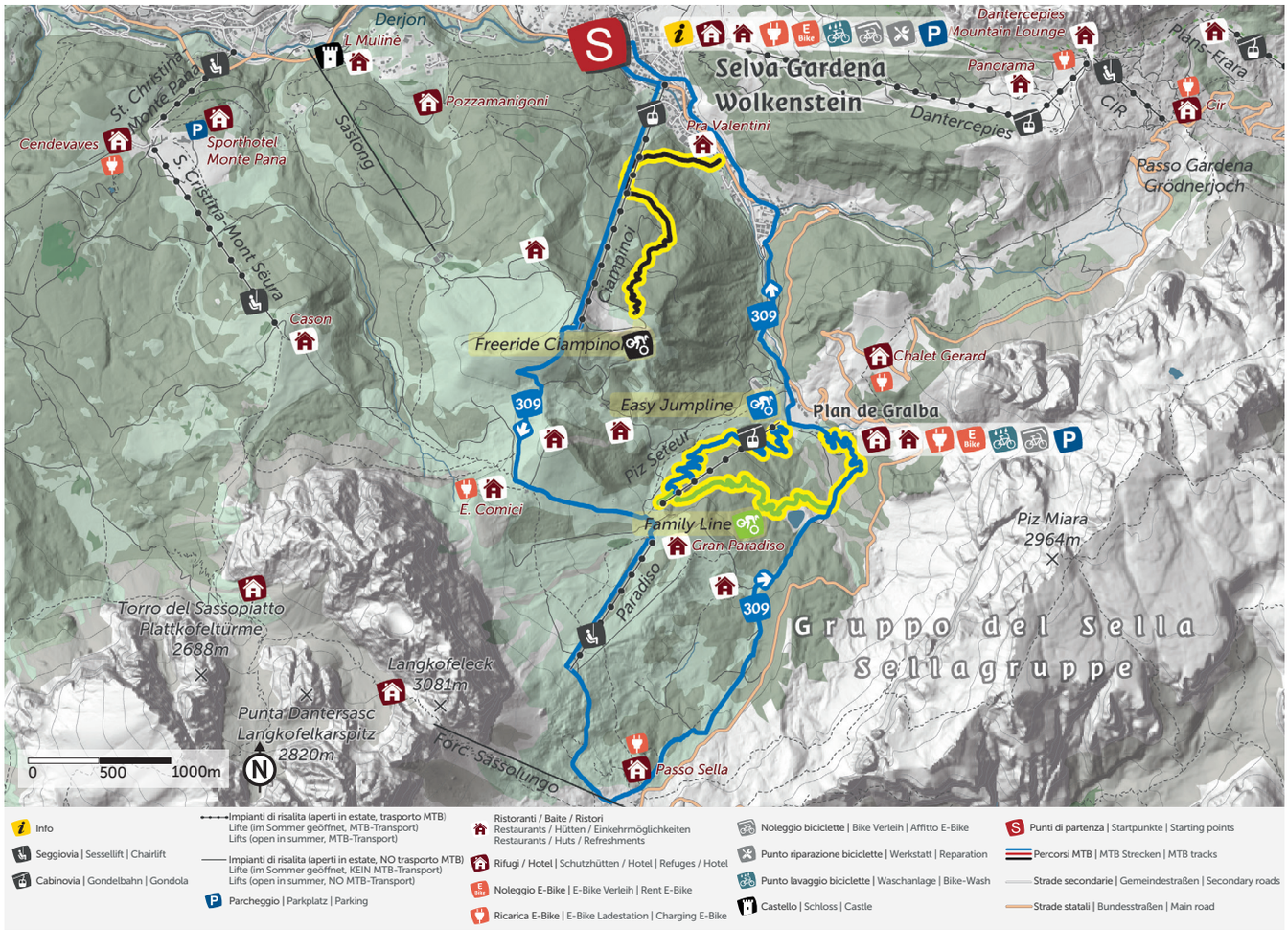
Für diese lange und ausgiebige MTB-Rundtour verlässt man den Startpunk Wolkenstein in Richtung Sellajoch auf dem Radweg. Ab Plan wird das Gelände steiler und man folgt einer unbeschwerlichen Forststraße über Plan de Gralba zum Mountain Resort Sellajoch bergauf. Vorbei an der Steinernen Stadt, über den höchsten Punkt der Tour, knapp unterhalb der Bergstation Gran Paradiso, lädt die Comici Hütte zu einer Pause ein (kleine Reperaturbox und E-Bike Ladestation vorhanden). Die Bergabfahrt erfolgt über kleine Steige, Wiesen- und Forstwege. Vorbei an der Gemeindefraktion La Selva und über die Hauptstraße gelangt man wieder zurück zum Ausgangspunkt in Wolkenstein.

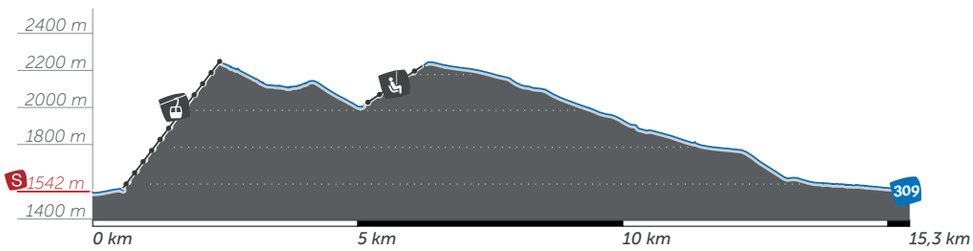
Head off from Selva di Val Gardena towards the Passo Sella on the bike path for what is a long and extensive MTB circuit. From Plan onwards, the terrain becomes steeper and steeper, following an easy woodland path via Plan de Gralba to the Mountain Resort on the Passo Sella. Cycle past the City of Stones, across the highest point of the tour, just under the Gran Paradiso mountain station; here, the Comici Hut beckons you to stop for a rest (small repair box and e-bike docking station available). The mountain descent features small steep tracks, meadows, and woodland paths. Cycle by the commune of La Selva and continue on the main road to return to Selva di Val Gardena.

309 Tour Plan de Gralba / Passo Sella | Plan de Gralba / Sellajoch-Tour

15,3 km | 90 hm S Wolkenstein | Selva Gardena

HOTEL Sella Family Bike





Lunghezza Länge | Lenght	15,3 km
Hm Uphill Hm aufwärts	90 hm
Hm Downhill Hm abwärts	1010 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	2256 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1540 m

Questo percorso per MTB alquanto esteso parte da Selva di Val Gardena in direzione di passo Sella percorrendo la ciclabile. A partire da Plan il terreno si fa più ripido e si segue una semplice forestale attraverso Plan de Gralba fino al Mountain Resort Passo Sella. Si costeggia la città dei sassi e si oltrepassa il punto più alto del tour Poco sotto la stazione a monte Gran Paradiso, il rifugio Comici invita ad una sosta (il rifugio dispone di un piccolo kit per riparazioni e punto di ricarica per e-Bike). La discesa si sviluppa su piccoli sentieri, prati e strade forestali. Superata la frazione La Selva, lungo la strada principale si raggiunge nuovamente il punto di partenza a Selva di Val Gardena.

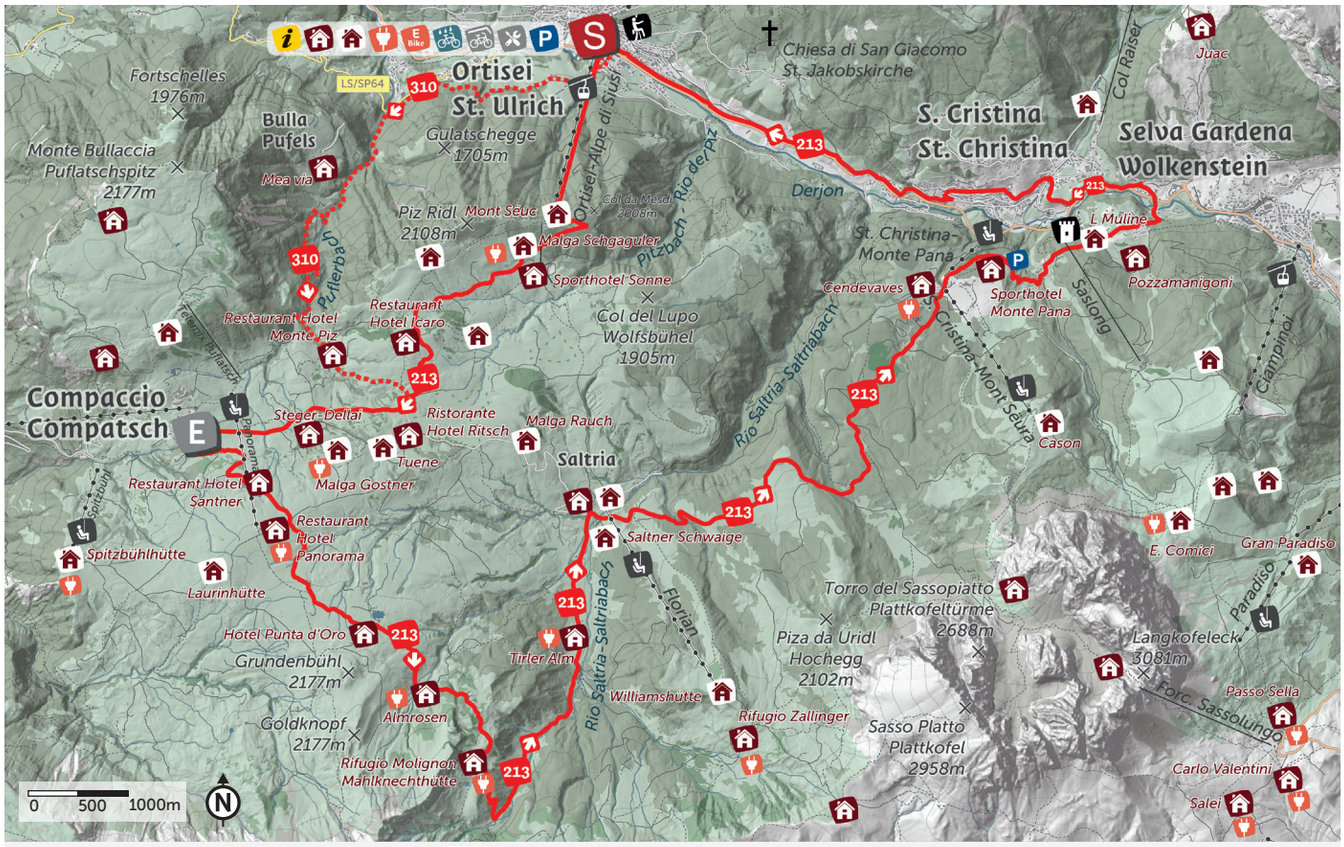
Für diese lange und ausgiebige MTB-Rundtour verlässt man den Startpunk Wolkenstein in Richtung Sellajoch auf dem Radweg. Ab Plan wird das Gelände steiler und man folgt einer unbeschwerlichen Forststraße über Plan de Gralba zum Mountain Resort Sellajoch bergauf. Vorbei an der Steinernen Stadt, über den höchsten Punkt der Tour, knapp unterhalb der Bergstation Gran Paradiso, lädt die Comici Hütte zu einer Pause ein (kleine Reperaturbox und E-Bike Ladestation vorhanden). Die Bergabfahrt erfolgt über kleine Steige, Wiesen- und Forstwege. Vorbei an der Gemeindefraktion La Selva und über die Hauptstraße gelangt man wieder zurück zum Ausgangspunkt in Wolkenstein.

Head off from Selva di Val Gardena towards the Passo Sella on the bike path for what is a long and extensive MTB circuit. From Plan onwards, the terrain becomes steeper and steeper, following an easy woodland path via Plan de Gralba to the Mountain Resort on the Passo Sella. Cycle past the City of Stones, across the highest point of the tour, just under the Gran Paradiso mountain station; here, the Comici Hut beckons you to stop for a rest (small repair box and e-bike docking station available). The mountain descent features small steep tracks, meadows, and woodland paths. Cycle by the commune of La Selva and continue on the main road to return to Selva di Val Gardena.

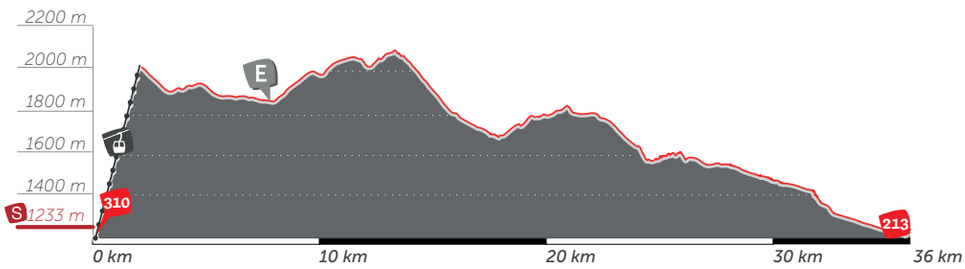
213 Tour panoramico Val Gardena / Alpe di Siusi | Gröden / Seiser Alm

36,0 km | 680 hm S Ortisei | St. Ulrich

HOTEL Sella Family Bike



Info
Seggiovia | Sessellift | Chairlift
Cabinovia | Gondelbahn | Gondola
Impianti di risalita (aperti in estate, trasporto MTB) Lifte (im Sommer geöffnet, MTB-Transport) Lifts (open in summer, MTB-Transport)
Impianti di risalita (aperti in estate, NO trasporto MTB) Lifte (im Sommer geöffnet, KEIN MTB-Transport) Lifts (open in summer, NO MTB-Transport)
Parcheggio | Parkplatz | Parking
Ristoranti / Baite / Ristori Restaurants / Hütten / Einkehrmöglichkeiten Restaurants / Huts / Refreshments
Rifugi / Hotel | Schutzhütten / Hotel | Refuges / Hotel
Noleggio E-Bike | E-Bike Verleih | Rent E-Bike
Ricarica E-Bike | E-Bike Ladestation | Charging E-Bike
Noleggio biciclette | Bike Verleih | Affitto E-Bike
Punto riparazione biciclette | Werkstatt | Reparation
Punto lavaggio biciclette | Waschanlage | Bike-Wash
Arrampicata | Klettern | Climbing
Castello | Schloss | Castle
Punti di partenza | Startpunkte | Starting points
Punto di accesso | Einstieg | Access point
Percorsi MTB | MTB Strecken | MTB tracks
Strade secondarie | Gemeindestraßen | Secondary roads
Strade statali | Bundesstraßen | Main road
Strade principali | Landstraßen | Primary roads



Lunghezza
Länge | Lenght ..... 36,0 km

Hm Uphill
Hm aufwärts ..... 680 hm

Hm Downhill
Hm abwärts ..... 1457 hm

Punto piú alto
Höchster Punkt | Highest point ..... 2083 m

Punto piú basso
Niedrigster Punkt | Lowest point ..... 1206 m

Dal punto di partenza a Ortisei si attraversa per un tratto la zona pedonale fino a raggiungere, sull'altro lato del rio, la cabinovia che porta all'Alpe di Siusi, dalla quale si possono ammirare le Dolomiti. Proseguendo su di un piacevole tratto sterrato e asfaltato si raggiunge Compaccio, che offre accesso all'Alpe di Siusi. Da qui si prende a sinistra la salita in direzione rifugio Molignon. Giunti alla meta, ci si può lanciare a tutta birra verso valle, facendo attenzione a non lasciarsi distrarre dal panorama mozzafiato. Passando accanto al Monte Pana si procede in direzione Selva di Val Gardena, e poi oltre, sulla ciclabile, di ritorno a Ortisei.

Vom Startpunkt in St. Ulrich geht es zunächst ein Stück durch die Fußgängerzone auf die andere Bachseite zur Umlaufbahn Seiser Alm, an dessen Ende schon der erste besondere Ausblick auf die Dolomiten wartet. Über einen gemütlichen Schotter- und Asphaltabschnitt erreicht man Compatsch, der auch den Einstieg von der Seiser Alm aus ermöglicht und nimmt links den Anstieg in Richtung Mahlknechthütte. Ab hier kann die Abfahrt mit vollen Zügen genossen werden, vorausgesetzt man lässt sich von dem Bergpanorama nicht ablenken. Vorbei an Monte Pana geht es nach Wolkenstein und weiter über den Radweg nach St. Ulrich zurück.

Start from Ortisei and crisscross your way through the pedestrian area for a short while until you reach the other side of the stream and the Seiser Alm cable car - experience the first special view across the Dolomites from here. Bike on a leisurely gravel and asphalt road to Compaccio - which also represents the entrance to the Seiser Alm - and take a left to the climb towards the Molignon Hut. You can now fully enjoy the descent, as long as you don't get too distracted by the views over the mountains, that is. Pedal by Monte Pana, enter Selva di Val Gardena and continue on the bike path back to Ortisei.

310 Variante Bulla | Variante Pufels

8,1 km | 760 hm

S Ortisei | St. Ulrich

Lunghezza Länge | Lenght	8,1 km
Hm Uphill Hm aufwärts	760 hm
Hm Downhill Hm abwärts	117 hm
Punto piú alto Höchster Punkt | Highest point	1863 m
Punto piú basso Niedrigster Punkt | Lowest point	1212 m

Quanti desiderano conquistarsi il panorama alpino possono evitare l'impianto di risalita e prendere la variante Bulla, che parte dalla stazione a valle della cabinovia, e conduce attraverso un piacevole sentiero boschivo fino a Digon. Da qui la pendenza si fa notevole, occorre stringere i denti e pedalare con forza. I successivi 600m di dislivello si sviluppano parzialmente su asfalto e sterrato, con una pendenza costante, lungo il rio Bulla. Soltanto un chilometro separa le seggiovie Monte Piz e Steger Dellai dal punto di incrocio con il tour panoramico.

Wer sich das Bergpanorama erst richtig verdienen möchte tauscht die Bergfahrt mit der Bahn gegen die Variante Pufels. Diese startet ab der Talstation der Umlaufbahn und führt über einen gemütlichen Waldpfad zunächst nach Digon. Ab hier heißt es Zähne zusammenbeißen und in die Pedale treten. Die nächsten 600 Höhenmeter verlaufen teilweise auf Asphalt und Schotterweg in gleichbleibendem Gefälle entlang des Puflerbachs. Von den Bergbahnen Monte Piz und Steger Dellai ist es nur noch ein Kilometer bevor man wieder in die Panorama-Tour einsteigen kann.

The reward of a stunning mountain scenery will be all the sweeter if you decide to replace the lift with the alternative Bulla path. The trail starts at the valley station of the cable car and winds its way across a leisurely woodland path to Digon. This is where the going gets tough: don't give up and pedal like there's no tomorrow! The following 600 m elevation gain develop partially on asphalt and a gravel path in equal parts along the Bulla stream. From the mountain stations of Monte Piz and Steger Dellai you'll have just one kilometre to go before you join the scenic tour again.