
























Roadbook 60km 3.200 hm












Nr.	KM	m	m. dis.	Descrizione luogo	Indicazione	Sellaronda HERO Corto	Energy-Technical Zones/ Cancelli
1	0	300	1.557		Partenza Selva	Str. Meisules (centro Selva)	
2	300	600	1.565		Imbocco Str.Dantercepies	Sinistra verso Dantercepies	
3	900	800	1.635		Stazione Valle Dantercepies	Inizio sterrato strada forestale- salita	
4	1.700	2.600	1.726		Zona Risaccia	Sempre su strada bianca proseguire a destra; salita 17%	
5	4.300	1.100	2.129		Baita Panorama	Proseguire su strada bianca lungo skilift Panorama	
6	5.400	1.200	2.272		Stazione Dantercepies Monte	Inizio discesa sterrato su strada forestale	
7	6.600	1.500	2.122		Passo Gardena	A destra intorno all'Hotel Cir, dalla strada statale imboccare il percorso Freeride Bike sulla destra	
8	8.100	2.000	1.960		Parcheggio Pisciadù	Attraversare parcheggio; a sinistra entrata Freeride Bike	
9	10.100	1.300	1.781		Hotel Mesoles	Tenersi a destra del parcheggio; continuare sulla pista Freeride e sentiero fino Albergo Lujanta	
10	11.400	1.600	1.680		Hotel Lujanta	A destra lungo strada bianca, avanti fino al camping e poi raggiungere la abinovia Boé a Corvara	
11	13.000	600	1.541		Cabinovia Boè	Corvara, inizio asfalto- salita	Ristoro Technical Zone

Roadbook 60km 3.200 hm













12	13.600	900	1.570		Chiesa Corvara	Sulla strada del Campolongo, girare a sinistra per salire a sinistra verso l'Arlara, (asfalto)	
13	14.500	2.500	1.690		Stazione Valle seggiovia Arlara	A sinistra inizio sterrato verso strada forestale tratti di salita di 26%	
14	17.000	700	2.020		Arlara Monte	A sinistra pianeggiante e leggera salita.	
15	17.700	900	2.000		Braia Fraida, divisione dei due percorsi	Continua strada forestale a sinistra, salita poi discesa Incrocio fra i percorsi 60 km e 86 km	Time Limit 11.45
16	18.600	1.400	1.810		Braia Fraida	Leggera Discesa all'inizio, poi accentua	
17	20.000	800	1.864		Curva destra ad angolo	Dalla discesa, incrocio in salita, tratti di salita al 20%	
18	20.800	1.200	1.907		Ciampai	Strada forestale che continua, leggera salita	
19	22.000	1.200	2.000		Piz Sorega	Avanti fino al Rif. Bioch, con finale pendenza accentuata 18%	
20	23.200	1.800	2.069		Rifugio Bioch	Sinistra, strada forestale discesa, poi salita leggera	
21	25.000	1.300	2.157		Rifugio Pralongià	Inizio discesa a destra, su sterrato	
22	26.300	2.400	1.886		Rifugio Marmotta	Bivio con giro corto-avanti leggera sinistra, sentiero nel bosco Jägerweg	
23	28.700	600	2.107		Pista da sci	Discesa su pista da sci per 100 m, poi sinistra, sentiero bosco	

Roadbook 60km

3.200 hm

24	29.300	800	1.848		Statale Campolongo	Strada asfalta, per Passo Campolongo	
25	30.100	1.900	1.864		Passo Campolongo	Appena scollinato, imboccare il sentiero a destra, poi discesa su sterrato pericoloso	Time Limit 13.00
26	32.000	200	1.597		Arabba passaggio statale	Entrata statale, avanti fino al piazzale, passaggio ponte stretto, avanti fino alla funivia Portavescovo, divisione percorso 60 km e 86 km	Energy Point Technical Zone
27	32.200	100	1.605		Bivio con Lungo	Salita lungo la pista da sci verso il Passo Pordoi	
28	32.300	3.000	1.630		Salita sinistra	A sinistra avanti sulla pista da sci, salita sterrato sassoso	
29	35.300	3.000	1.790		Ponte Vauz sinistra, poi destra	Stazione valle seggiovia, attraversare la strada e procedere su sterrato a destra verso il Passo	
30	38.300	1.500	2.138		Ristorante Lezuo	Entrata in strada asfaltata congiungimento con percorso 86 km	
31	39.800	300	2.250		Passo Pordoi	Attraversare strada, piazzale sulla sinistra e avanti per scollinare il passo	
32	40.100	1.700	2.240		Passo Pordoi	Avanti a sinistra, entrata sentiero, discesa con canaline di cemento	
33	41.800	110	2.162		Hotel Garni Gonzaga	Entrata per 110 m su strada statale Pordoi-Canazei	
34	41.910	10	2.500		Casa Cantoniera Pordoi	A destra presso la Casa Cantoniera, imboccare la strada forestale Glühweinweg a tratti sentiero molto tecnico	

Roadbook 60km 3.200 hm

35	41.920	2.600	1.864		Pian de Schiavaneis	Attraversamento strada statale, imboccare sentiero sulla sinistra, ripido	Time Limit 16.00 Energy Point
36	44.520	300	1.700		Lupo Bianco	Girare a destra per sentiero ripido, salita baita Creps dl Sela.	Technical Zone
37	44.820	3.400	1.720		Baita Creps dl Sela	Continuare a salire fino al Passo Sella.	
38	48.220	130	2.210		Passo Sella	Fine salita al Hotel Valentini, avanti sinistra, ovia Città dei Sassi	
39	48.350	1.050	2.186		Forcella Sassolungo Valle	Attraversare il piazzale e continuare per la Città dei Sassi, leggera salita su pista da sci, poi sentiero	
40	49.400	1.400	2.200		Città dei Sassi	All'uscita città della Città dei Sassi inizia il sentiero stretto	
41	50.800	400	2.162		Rifugio Comici	Avanti verso la pista da sci, leggera discesa	
42	51.200	1.500	2.037		Incrocio pista da sci	Girare a sinistra sulla pista da sci verso la seggiovia Tramans, sempre in discesa	
43	52.700	900	1.900		Seggiovia Tramans Valle	Proseguire dritto su pista da sci, discesa	
44	53.600	1.000	1.850		Bivio per sentiero bosco	Lasciare la pista da sci e imboccare il sentiero a destra nel bosco. Discesa difficile	
45	54.600	600	1.770		Strenc incrocio percorso lungo	Avanti dritto, attenzione da sinistra entrano i corridori del percorso 86 km, sempre discesa	
46	55.200	1.000	1.777		Passaggio Pista Coppa del Mondo Saslong	Leggera salita, passaggio della pista sotto le gobbe del cammello, avanti su strada forestale	

Roadbook 60km 3.200 hm

47	56.200	1.100	1.790		Frataz	Leggera salita per poi proseguire a sinistra in discesa	
48	57.300	400	1.600		Incrocio su strada forestale	Salita nel bosco per 50 m	
49	57.700	400	1.597		Maneggio Pozamanigoni	Entrata su strada asfaltata per 300 m in discesa	
50	58.100	600	1.558		La Selva	In fondo alla discesa a destra, imboccare la passeggiata per Selva Centro, leggera discesa	
51	58.700	500	1.560		Selva- La Pineta	Attraversale il piazzale dell'Hotel La Pineta e continuare su sentiero	
52	59.200		1.543		Arrivo Selva Piazza Nives	Ultimi 200 m di asfalto pianeggianti	Time Limit 19.15