





































## Roadbook 86km 4.500 hm

Nr.	km	Km tratto	m. dis.	Indicazione	Descrizione luogo	Sellaronda HERO Lungo	Energy-Technical Zones/ Cancelli
1	0	300	1.557		Partenza Selva	Str.Meisules ( centro Selva)	
2	300	596	1.565		Imbocco Str.Dantercepies	Sinistra verso Dantercepies	
3	896	722	1.635		Stazione a Valle Dantercepies	Inizio sterrato strada forestale - salita	
4	1.618	2.600	1.726		Zona Risaccia	Sempre su strada bianca proseguire a dx salita 17%	
5	4.218	1.100	2.129		Baita Panorama	Proseguire su strada bianca lungo skilift Panorama	
6	5.318	1.200	2.272		Stazione Dantercepies Monte	Inizio discesa su strada forestale	
7	6.518	1.500	2.122		Passo Gardena	A destra intorno all'Hotel Cir, dalla strada statale imboccare il percorso Freeride Bike sulla destra	
8	8.018	2.000	1.960		Parcheggio Pisciadù	Attraversare parcheggio; a sinistra entrata Freeride Bike	
9	10.018	1.300	1.781		Hotel Mesoles	Tenersi a destra del parcheggio e continuare sulla pista Freeride	
10	11.318	1.600	1.680		Hotel Lujanta	A destra lungo strada bianca, avanti fino al camping e poi raggiungere la abinovia Boé a Corvara	
11	12.918	600	1.541		Cabinovia Boè	Corvara, inizio asfalto-salita	Ristoro Technical Zone


## Roadbook 86km 4.500 hm

12	13.518	900	1.570		Chiesa Corvara	Sulla strada del Campolongo, girare a sinistra per salire a sinistra verso l'Arlara, (asfalto)	
13	14.418	2.500	1.690		Stazione Valle seggiovia Arlara	A sinistra inizio sterrato verso strada forestale tratti di salita di 26%	
14	16.918	700	2.020		Arlara Monte	A sinistra pianeggiante e leggera salita.	
15	17.618	700	2.000		Braia Fraida, divisione dei due percorsi	Continua strada forestale a destra, salita. Incrocio fra i percorsi 60 km e 86 km	Time Limit 11.45
16	18.318	1.800	2.069		Rifugio Bioch i due percorsi si riuniscono	Strada Forestale discesa per 100 m, poi salita leggera	
17	20.118	1.300	2.157		Rifugio Pralongià	Inizio discesa a destra su strada forestale verso il Rif. Marmotta	
18	21.418	2.400	1.886		Rifugio Marmotta	Inizio sentiero leggera salita (50m) avanti dritto, imboccare il sentiero nel bosco Jägerweg	
19	23.818	500	2.107		Attraversamento pista da sci	Discesa su pista da sci per 100 m, poi imboccare a sinistra il sentiero nel bosco	
20	24.318	1.000	1.848		Statale Campolongo	Proseguire su Strada asfaltata a sinistra per il Passo Campolongo	
21	25.318	1.900	1.864		Passo Campolongo	Appena scollinato, imboccare il sentiero a destra, poi discesa su sterrato pericoloso	Time Limit 12.30
22	27.218	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
23	27.418	200	1.605		Bivio con il percorso corto	Girare a sinistra verso il bosco, sotto la funivia	

## Roadbook 86km 4.500 hm













24	27.618	300	1.620		Sentiero Fitness Arabba	Entrare sulla stradina sterrata nel bosco sotto funivia, avanti dritto	
25	27.918	2.000	1.610		Piccolo incrocio nel bosco	Avanti dritto	
26	29.918	800	1.624		Torre per ginnasti	Avanti dritto per stradina, poi salita ripida e discesa	
27	30.718	500	1.612		Incrocio nel bosco	Qui si sale con pendenze a tratti 18%	
28	31.218	1.180	1.676		Inizio discesa	Discesa molto ripida e pericolosa	
29	32.398	555	1.500		Ponte di legno	Passato il ponte, girare subito a destra	
30	32.953	100	1.433		Renaz, strada statale	Avanti sulla strada statale, dopo la chiesetta scendere a destra, stare sulla sinistra	
31	33.053	500	1.450		Crepaz	Scendere fra il gruppo di case fino alla strada che porta all'Ornella	
32	33.553	2.600	1.373		Sotto il Forte inizio salita su asfalto	Tenersi destra e imboccare la strada asfaltata che porta all'Ornella	
33	36.153	1.500	1.510		Ornella e Col d'Ornella	A destra imboccare la mulattiera ripida	
34	37.653	3.100	1.900		Crocifisso	Girare a destra e continuare sulla salita (accentuata per 300 m)	
35	40.753	800	2.190		Stazione Intermedia Ovovia Portavescovo	Girare a sinistra strada sterrata verso il Passo Padon sotto la seggiovia. A destra del laghetto	Water Point
36	41.553	1.677	2.233		Incrocio	Imboccare il sentiero a destra e salire verso il Portavescovo entrando nella strada sterrata	

## Roadbook 86km 4.500 hm

37	43.230	2.400	2.359		Seurasass, sotto il Portavescovo	Incrocio, si prosegue in discesa verso il Passo Pordoi su strada sterrata.	
38	45.630	2.300	2.131		Sentiero Passo Pordoi	Gira a sinistra e entrata nel sentiero insidioso Sas Ciapel verso Passo Pordoi (prudenza)	
39	47.930	900	2.140		Ristorante Lezuo entrata sulla statale Passo Pordoi	Entrata su strada asfaltata direzione Passo Pordoi. Congiungimento con il percorso 60 km	
40	48.830	210	2.250		Passo Pordoi	Avanti dritto	
41	49.040	1.590	2.240		Passo Pordoi	A sinistra imbecca il sentiero, discesa con canaline di cemento	
42	50.630	110	2.162		Hotel Garni Gonzaga	Entrata per 110 m su strada statale Pordoi-Canazei	
43	50.740	2.010	2.158		Casa Cantoniera Pordoi	A destra presso la Casa Cantoniera, imbecca la strada forestale Glühweinweg a tratti sentiero molto tecnico	
44	52.750	1.580	1.864		Pian de Schiavaneis	Attraversamento strada statale, imbecca sentiero sulla sinistra, ripido	Time Limit 16.00 Energy Point
45	54.330	200	1.683		Lupo Bianco	Bivio con il percorso 60 km, avanti su strada asfaltata	Tecnical Zone
46	54.530	1.400	1.680		Lupo Bianco	Gira a sinistra e imbecca il sentiero nel bosco	
47	55.930	1.600	1.440		Canazei Centro	Entrata asfalto verso la scuola di sci e il campo sportivo di Canazei	
48	57.530	500	1.416		Canazei passeggiata per Campitello	Entrare sulla passeggiata sterrata verso Campitello	

## Roadbook 86km

### 4.500 hm

49	58.030	1.400	1.380		Hotel Camminetto	Dall'Hotel Caminetto, proseguire lungo il sentiero	
50	59.430	900	1.490		Entrata su strada asfaltata per paesino Pian	Continua su salita leggera	
51	60.330	2.900	1.510		Pian di Campitello	Passato il paesino su fondo di pavé, avanti su strada sterrata verso il Passo Duron (salita dura)	
52	63.230	3.150	1.850		Rifugio Micheluzzi	La strada sterrata inizia a spianare, proseguire per i piani del Passo Duron	
53	66.380	2.650	1.962		Rif. Antermoia	Inizia nuovamente una salita dura verso il Passo Duron su strada sterrata	
54	69.030	400	2.178		Passo Duron	Discesa Dialer	
55	69.430	3.000	2.100		Dialer	Scendere per 3 km fino all'incrocio per il Zallinger	
56	72.430	3.400	1.750		Tirler-Incrocio Zallinger	Curva stretta verso destra su strada sterrata, poi salita direzione Zallinger	Water Point
57	75.830	1.200	2.074		Valico Zallinger	In cima alla salita, imboccare sentiero a sinistra in leggera discesa	
58	77.030	1.900	1.900		Canello	Dopo il valico proseguire per la strada sterrata	
59	78.930	2.400	1.750		Entrata strada forestale verso Monte Pana	girare a destra e imboccare la strada bianca in discesa verso Monte Pana.	
60	81.330	1.980	1.707		Incrocio sopra Monte Pana	In discesa, prima del Monte Pana, svoltare a destra in direzione Strenc. Attraversamento piste Mont Seura, leggera salita	

## Roadbook 86km

### 4.500 hm

61	83.310	570	1.770		Strenc Ricongiungimento con il percorso 60 km	Girare a sinistra passare il ponte e continuare su sentiero sterrato	
62	83.880	600	1.777		Attraversamento della pista di Coppa del Mondo Saslong	Leggera salita, attraversamento della pista sotto gobbe del cammello e proseguire su strada forestale.	
63	84.480	1.100	1.790		Frataz	Leggera salita per poi proseguire a sinistra in discesa	
64	85.580	400	1.600		Incrocio su strada forestale	Salita nel bosco per 50 m	
65	85.980	250	1.597		Maneggio Pozamanigoni	Entrata su strada asfaltata in discesa	
66	86.230	600	1.558		La Selva	In fondo alla discesa a destra imboccare la passeggiata per Selva Centro, leggera discesa.	
67	86.830	500	1.560		Selva- La Pineta	Attraversare il piazzale dell'Hotel La Pineta e continuare su sentiero	
68	87.330		1.543		Arrivo Selva Piazza Nives	Ultimi 200 m di asfalto pianeggianti	