



**By Bike**  
 3-39030 La Villa Alta Badia  
 Dolomites - South Tyrol  
[www.dolomitesbike.it](http://www.dolomitesbike.it)

**THE BIKE SHOP**  
 BREAK OUT  
 IN ALTA BADIA  
 Via S. Anna Badia  
 Tel. 0471 81 27 83

BIER HOTEL  
**Jamm**  
 Via S. Anna 11  
 Tel. 0471 81 27 83

Cartina ideata da Giorgio Tirel

I vostri partner in Alta Badia

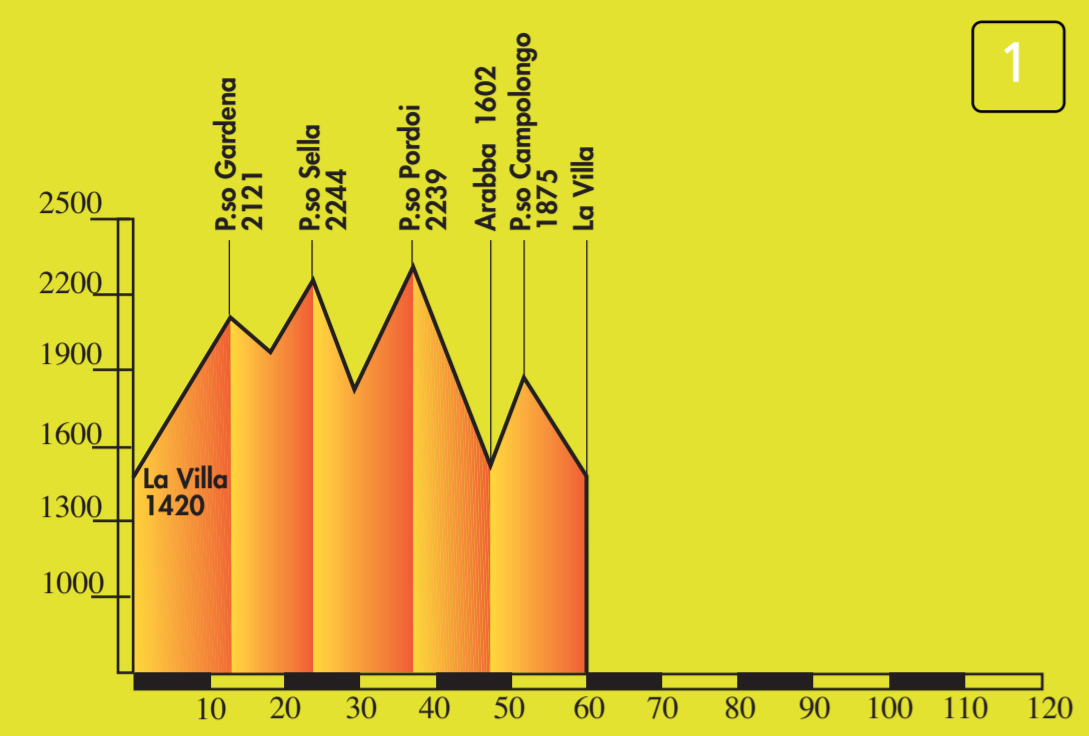
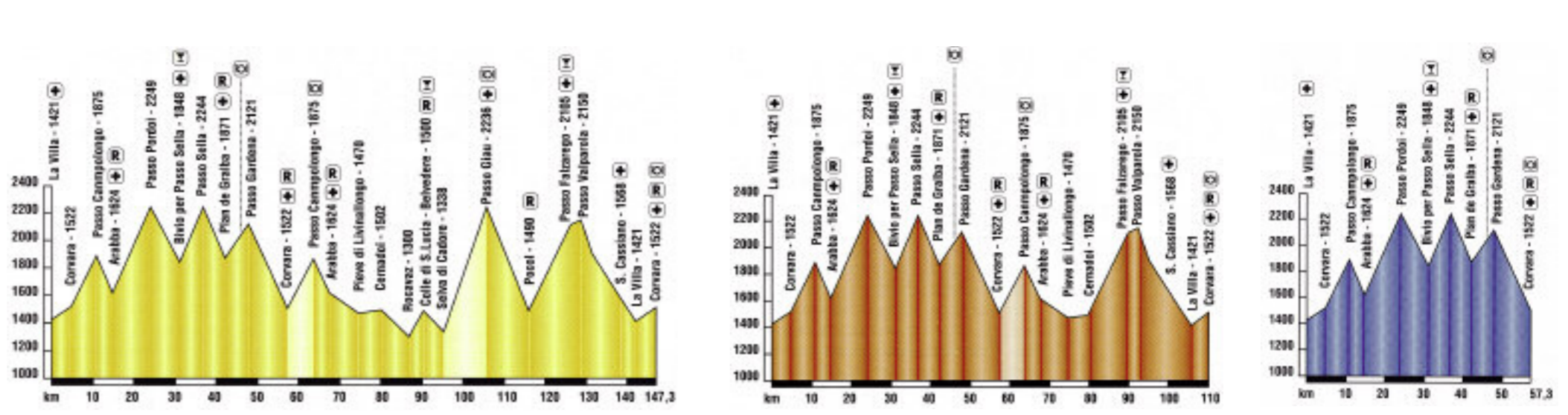
**6** Proposte per escursioni in bicicletta nel cuore delle Dolomiti  
 Tours in **of Dolomites**  
 Tourenvorschläge im **der Dolomiten**

**MARITONA DOLOMITES**  
**ALTA BADIA**  
**MARITONA DOLOMITES**

© 2009 www.fotogrammi.dolomiti.com 0471 521 343

# MARATONA DLES DOLOMITES

www.maratona.it



Il **"SELLARONDA"** sicuramente il giro più conosciuto, unisce le quattro valli ladine delle Dolomiti. I primi 5 km da La Villa a **Corvara** servono come riscaldamento. Col 11% inizia la prima salita verso Colfosco, da dove alla nostra sinistra possiamo ammirare il gruppo del Sella ed alla destra le punte del Cir. Dopo una facile discesa dal **Passo Gardena** risaliamo verso il **Passo Sella**. Sulla nostra destra il Sassolungo, una dei massicci più belli delle Dolomiti. Con molta attenzione scendiamo dal passo, per portarci poi con una ritmica e facile salita al **Passo Pordoi**. Dopo una piccola pausa ci aspetta una bellissima discesa verso Arabba. Il **Passo Campolongo**, circondato da verdi pascoli, ci separa da Corvara. Gli ultimi km verso **La Villa** ci consentono di sciogliere i muscoli leggermente affaticati.

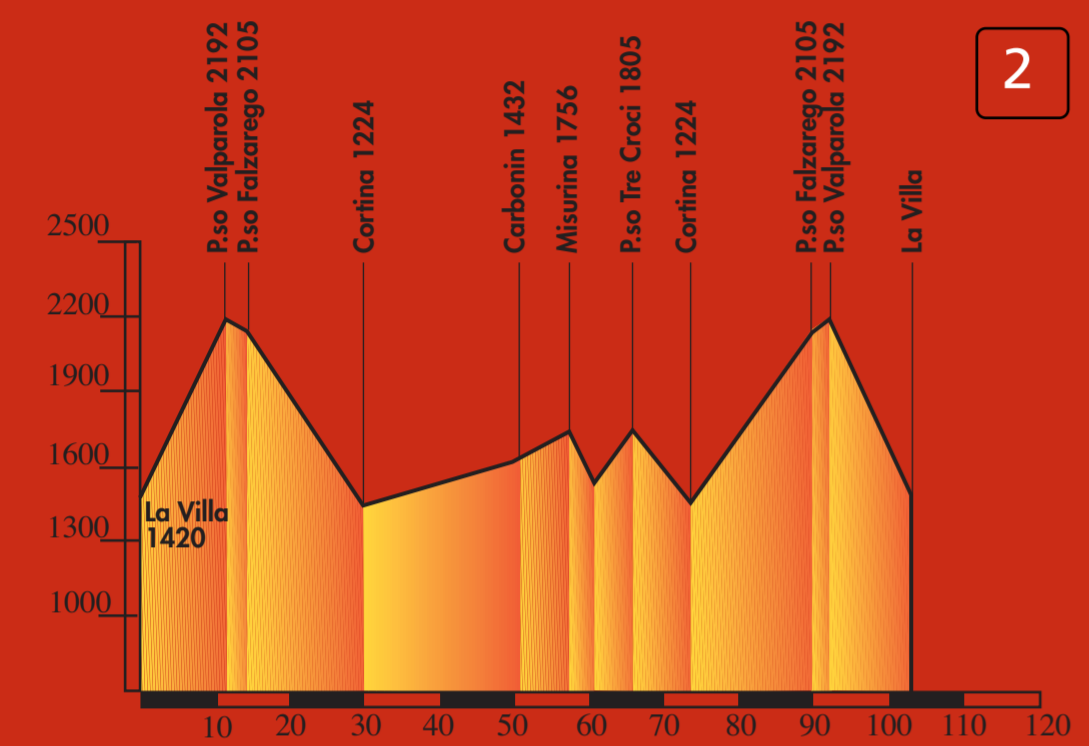
MEDIA DIFFICOLTÀ Km. 65. Dislivello 1.800 mt. tempo 4/5 ore Panorama ★★★★★

Die **"SELLARUNDE"** wahrscheinlich die bekannteste Tour, verbindet die vier Ladinischen Täler in den Dolomiten. Als Ausgangspunkt **La Villa** dienen die ersten 5 km bis **Corvara** als Einwärmung. Mit 11% beginnt die erste Steigung über Colfosco, wobei wir auf der linken Seite die Sellagruppe und auf der Rechten die Cirpsitzen bestaunen können. Nach kurzer Abfahrt vom **Grädnerjoch** beginnen wir den Anstieg vom **Sella**. Rechterhand liegt die Langkofelgruppe einer der gewaltigsten Dolomitenmassiven. Nach der steilen Sellaabfahrt, gleichmäßiger, rhythmischer Anstieg aufs **Pordoijoch**. Eventuelle Pause mit der Möglichkeit eines Absteigers per Seilbahn auf den Sasso Pordoi. Nach landschaftlich wunderschöner Abfahrt, fahren wir über Arabba auf den **Campolongopass**, der mit seinen grünen Wiesenhängen leicht abfallend in Corvara endet. Die letzten km begleiten uns der Sassongher bis nach **La Villa** zurück.

MITTELSCHWERE TOUR Km. 65 Höhendiff. 1.800 mt. Zeit ca. 4/5 St. Panorama ★★★★★

The **"SELLA ROUND TOUR"** is probably one of the most renowned tours. It connects the four Ladin valleys in the Dolomites. We start in **La Villa** and warm up on the first 5 km to **Corvara**. The first gradient starts with 11% via Colfosco, where we can admire the Sella Mountain Group to the left and the Cir Peaks to the right. After a short descent from the **Gardena Mountain Pass** we start the ascent from the **Sella Mountain Pass**. To your right you can admire the Sasso Lungo Group, one of the most imposing Dolomite massifs. After a steep downhill run from the Sella Pass, an even, rhythmic ascent to the **Pordoi Pass** follows. Here we can have a break and you have the possibility of going up to the Pordoi Pass with the cable car. After a beautiful downhill run we cycle past Arabba to the **Campolongo Pass**, which leads past green hills down to Corvara. Over the last few kilometres we are accompanied by the Sassongher Mountain back to **La Villa**.

Average difficulty Km. 65,00 H.m. 1.800 Time 4/5 hr. Panorama ★★★★★



La tappa odierna ci porta nella zona della Regina delle Dolomiti, Cortina. Si lascia **La Villa** in direzione **Falzarego**. La prima salita, con una pendenza uniforme al 9% ed una lunghezza di 15 km, ci porta al **Passo Valparola**. La discesa fino a **Cortina** non comporta alcuna difficoltà. Seguendo l'indicazione Dobbiaco ci incanaliamo nella Valle d'Ampezzo con alla nostra destra il gruppo del Cristallo ed alla sinistra il Parco Naturale di Fanes. Passato il facile Passo di **Cimabanche**, arriviamo a **Carbonin**, dove una salita al 8% ci porta al **Lago Misurina**. Chi volesse fare una delle salite più difficili delle Dolomiti, segua l'indicazione **Rifugio Auronzo** (8 km con pendenza costante al 16%) lungo le pendici sud del Monte Cristallo con vista sulla valle Ampezzana, scendiamo dal **Passo Tre Croci** a **Cortina**. In direzione Falzarego, Valparola, San Cassiano ritorniamo a **La Villa**.

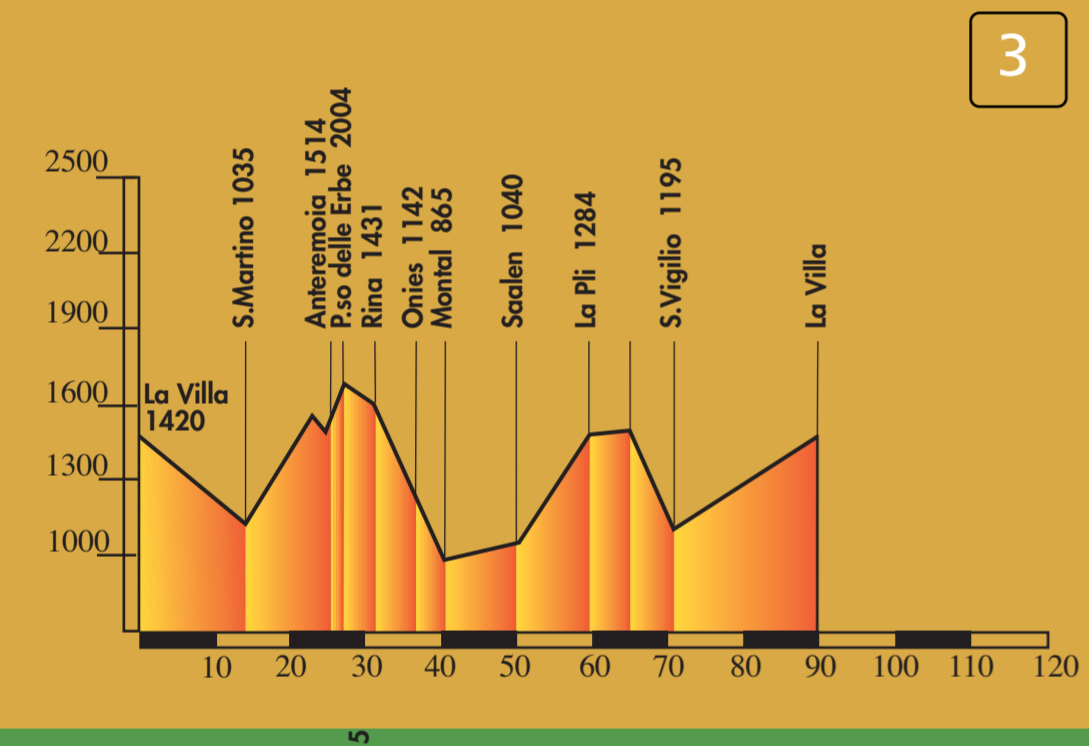
DIFFICILE Km. 105.+ 8 Dislivello 2.000 + 600 mt. tempo 5/6 ore Panorama ★★★★★

Der heutige Tag bringt uns ins Gebiet der Königin der Dolomiten, Cortina. Mit sofortigem Anstieg von 15 km über San Cassiano erreichen wir den **Valparolapass**. Durch eine Waldabfahrt vom **Falzarego** gelangen wir in die kleine Stadt **Cortina**. Von dort aus halten wir uns an die Beschilderung in Richtung Toblach. Durch typische, wilde Berglandschaft radeln wir über den leichten **Cimabanchepass** bis nach **Carbonin** von wo aus eine mittlere Steigung uns zum **Misurinasee** bringt. Wenn es die Kondition erlaubt, kann von hier aus ein Abstecher zu den **Drei Zinnen** (16%) gemacht werden. Entlang den Felswänden des Monte Cristallo und den Blick auf das Ampezzaner Tal, fahren wir nach **Cortina** hinunter. In Richtung **Falzarego, Valparola**, San Cassiano erreichen wir wieder **La Villa**.

SCHWERE TOUR Km. 105 + 8 Höhendiff. 2.000 + 600 mt Zeit ca. 5/6 St. Panorama ★★★★★

Today we discover the area of the Queen of the Dolomites, Cortina. Via the immediate ascent of 15km via San Cassiano we reach the **Valparola Pass**. Cycling down through the forest from **Falzarego** we reach the small town of **Cortina**. From here we follow the signs in the direction of Dobbiaco. Through typically wild mountain landscape we cycle over the easy **Cimabanche Pass** to **Carbonin**, where a medium gradient brings us up to the **Misurina Lake**. Stamina permitting we can cycle to the **Three Peaks** (16%). Along the walls of the Monte Cristallo and a view of the Ampezzo Valley we cycle down to **Cortina**. In the direction of Falzarego, Valparola, San Cassiano we get back to **La Villa**.

Difficult Km.113,00 H.m. 2,600 Time 5/6 hr. Panorama ★★★★★



Questa tappa ci porta a conoscere la cultura e le vecchie usanze ed abitudini dei Ladini. Da **La Villa** la strada scende verso **Brunico** fino a **Piccolino**. Attraversiamo l'abitato di **San Martino**, dove ci sovrasta il Ciastel de Tor (anno 1221). Dopo una breve ma dura salita, 14%, prima di giungere ad **Antermoia**, seguiamo l'indicazione **Rina** (Dal paese di Antermoia c'è la possibilità di proseguire per 6 km. fino al **Passo delle Erbe**. Con una pendenza dal 12% al 14% una strada stretta con curve e tornanti attraversa un fitto bosco di conifere. Una volta giunti in cima ai 2002 m. del **Passo delle Erbe**, ai piedi del **Sass de Pütia**, si apre una meravigliosa vista verso le Odle e la valle di Funes) Accanto a numerosi masi, detti Viles, dove ancora oggi resiste la dura agricoltura montana, giungiamo a **Rina**. Proseguendo a sinistra per **Tintal**, poi **Onies** dove la discesa ci porta a Mantana. Poco dopo essere arrivati nell'ampia valle di Pusteria, dopo **Mantana**, a destra, c'è una piccola zona industriale che noi dobbiamo attraversare, proseguendo verso **Maria Saalen** (pellegrinaggio). Nel "Gasthaus" in una antica Stube, ci concediamo un meritato riposo. Accanto ad altre numerose **Viles** pediciamo in salita verso **S. Vigilio** proseguendo in discesa verso **Longega**. Per 20 km a fianco del torrente Gadera attraversiamo **Piccolino, Pedraces** e finalmente **La Villa**.

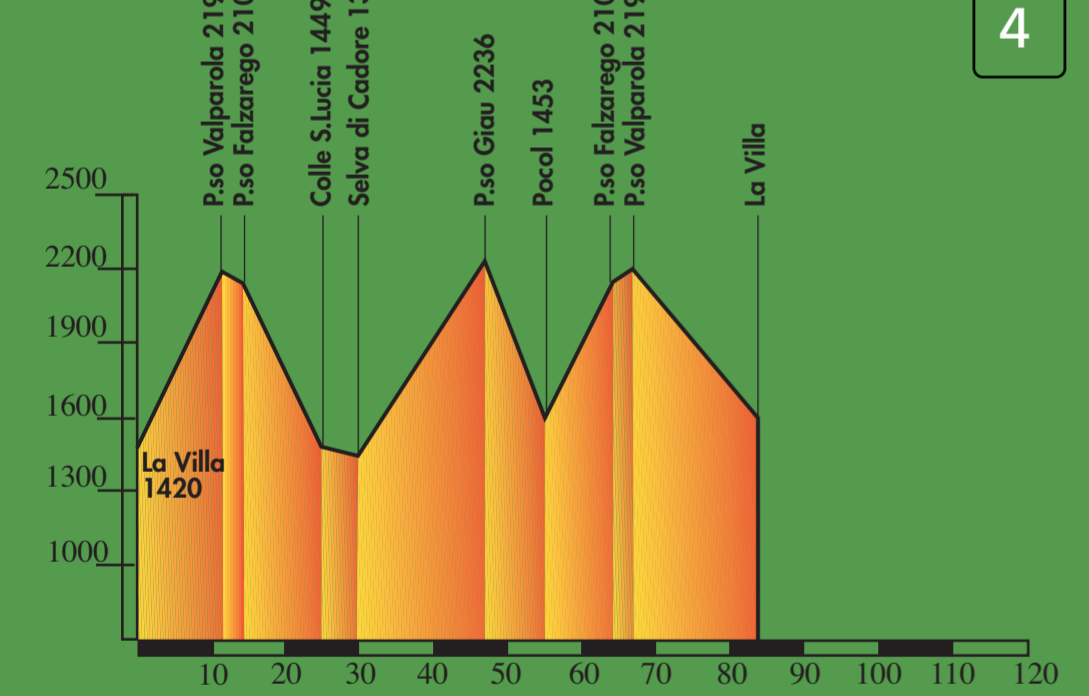
MEDIA DIFFICOLTÀ Km. 76.+6 Dislivello 1.100 + 500 mt. tempo 4/5 ore Panorama ★★★★★

Die heutige Etappe („Viles“ Tour) führt uns ein wenig in die Kultur und die alten Lebensgewohnheiten der Ladinier ein. Von **La Villa** radeln wir talabwärts in Richtung **Piccolino**. Kurz vor Ortseingang fahren wir links durch **San Martino**, wobei wir oberhalb des Dorfes Am Schloss Ciastel de Tor vorbeikommen (anno 1221) das damals zur Überwachung des Tales erbaut wurde. Die mittlere Steigung bringt uns nach kurzer Abfahrt nach **Antermoia** wo wir auf die Beschilderung **Rina** achten müssen (Vom Antermoia besteht die Möglichkeit eines Absteigers zum Würzjoch, zusätzliche 6 Km. Die Steigung nimmt wieder zu. In Schleifen durch Zirbel und Lärchenwald, mit einer Steigung von 12 bis 14% wird die Passhöhe auf 2002 m. erreicht. Von dort hat man eine wunderbare Aussicht auf die Geisler Spitzen und den Peitlerkofel) Entlang mehrere Bergbauernhöfen ( Viles), die auch heute noch harte Landwirtschaft betreiben, gelangen wir nach **Rina**. Nach links geht's weiter in Richtung **Tintal**, dann **Onies**, eine steile Abfahrt bringt uns ins weite Pustertal am Dörflein Montal vorbei. Bei der Beschilderung der Handwerkerzone biegen wir rechts ein und fahren in Richtung **Maria Saalen** (Wallfahrtsort), wo wir uns in einer alten Stube stärken können. Bei gleichmäßiger Steigung radeln wir wieder an vereinzelt Bauernhöfen ( „Viles“ ) entlang bis **San Vigilio** und weiter nach **Longega**. Die wiedererreichte Hauptstrasse bringt uns über **Piccolino, Pedraces** nach **La Villa** zurück.

LEICHTE-MITTEL TOUR Km. 76 + 6 Höhendiff. 1.100 + 500 mt. Zeit ca. 4/5 St. Panorama ★★★★★

"VILES TOUR" Today's tour brings us to the culture and the old traditions of the Ladins. From **La Villa** we cycle downhill in the direction of **Piccolino**. Before the village entry we turn left and cycle through **San Martino**, where we will cycle past the Ciastel de Tor Castle (1221), which was once constructed for the protection of the village. After a short downhill run the medium gradient brings us to **Antermoia**, where we have to look out for the **Rina** sign. (From Antermoia we have the possibility to visit the **Passo delle Erbe**, additional 6 km. The gradient becomes steeper. We cycle through the stone pine and larch forest with a gradient of 12 to 14% until reaching the pass altitude at 2,002 metres. From here you enjoy a splendid view of the Geisler Peaks and the Peitlerkofel). Along the mountain farms (Viles), where hard agricultural work is still part of every-day life, we reach **Rina**. We turn left in the direction of Tintal, then Onies, a steep downhill run brings us into the wide Puster Valley past the village of **Montana**. At the signpost to the industrial estate (Handwerkerzone) we turn right and cycle in the direction of Sares (pilgrimage), where we will have a snack in an old traditional wooden room called "Stube". At an even gradient we cycle past the single farms (Viles) again until reaching **San Vigilio** and then **Longega**. We return on the main road which brings us through **Piccolino** and **Pedraces** back to **La Villa**.

Average difficulty Km. 76,00 H.m. 1.100 Time 4/5 hr. Panorama ★★★★★



**La Villa**, San Cassiano, **Valparola, Falzarego**. A destra si scende verso Caprile. Attraverso un fitto bosco di conifere, i tornanti consentono a tratti la visuale sul lontano ghiacciaio della Marmolada. Dopo il bivio **Colle Santa Lucia** proseguiamo per 5 km fino all'indicazione **Selva di Cadore**. Con media pendenza e con vista sul Monte Civetta arriviamo all'inizio delle nostre fatiche. **Passo Giau** 14% . Consigliamo di salire piano, dato che la valle molto stretta, calda e lunga non ci dà un attimo di respiro. Dopo 10 km raggiungiamo finalmente il passo, con vista sulle Tofane ed ad occidente il bastione del Sella. Fatta una meritata pausa, scendiamo a **Pocol**, giriamo a sinistra pedalando lungo i bellissimi boschi del Falzarego, verso il Passo Valparola, San Cassiano e **La Villa**.

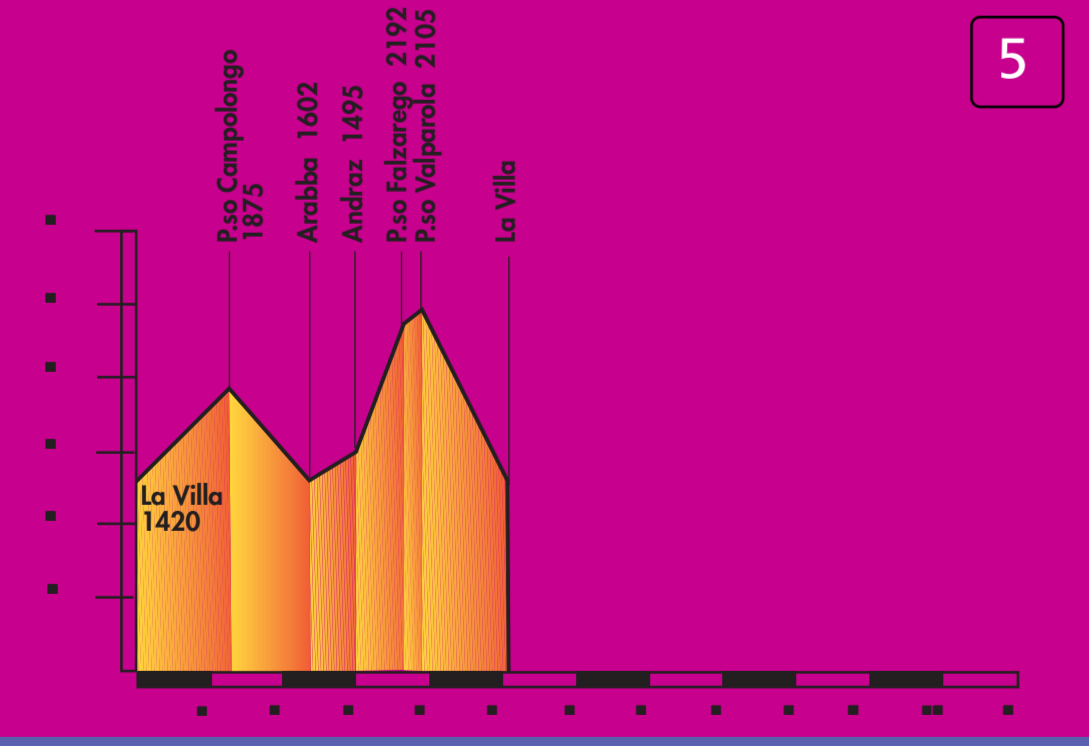
DIFFICILE Km. 83. Dislivello 2.200 mt tempo 4/5 ore Panorama ★★★★★

**La Villa**, San Cassiano, **Valparola, Falzarego**. Rechts geht es über 17 Kehren die Südrampe des Falzaregos hinunter. Bei der letzten Kehre folgen wir der Beschilderung **Colle S. Lucia**, wobei nach 5 Km eine weitere Abzw. (Selva di Cadore) uns zum Aussichtspunkt Belvedere, gegenüber der Civetta, hochbringt. Kurz von **Selva di Cadore** kommen wir links zu unserem schwersten **Pass Giau** 14%. Wir empfehlen die Steigung langsam anzugehen, da uns das schmale Tal keine Verschnaufpause lässt. Nach 10 Km eröffnet sich eine Aussicht, die man nicht vermutet hätte. Eine längere Ruhepause haben wir uns hier verdient !! Die Abfahrt führt uns durch Almwiesen, und über der Passhöhe erheben sich der Nuvolao und die Tofana. Die jetzt kommenden engen Kehren erfordern ständiges Bremsen. 13%. Bei der Abzw. **Pocol** radeln wir links in Richtung Falzarego, Valparola, **La Villa**.

SCHWERE TOUR Km. 83 Höhendiff. 2.200 mt. Zeit ca. 4/5 St. Panorama ★★★★★

**La Villa**, San Cassiano, **Valparola, Falzarego**. To the right there are 17 turns leading down the south side of the Falzarego Pass. At the last turn we follow the sign to **Colle S. Lucia**, where we reach another junction after 5km (Selva di Cadore). From here we can ascend to the Belvedere viewpoint opposite the Civetta. Shortly before **Selva di Cadore** we will reach our most demanding pass to the left, the **Giau Pass** 14%. We recommend taking it easy on the ascent, as this narrow valley gives us no chance to rest. After 10km you can enjoy a view that you wouldn't expect! We certainly deserve a longer break here!! The descent leads through alpine pastures and over the pass you can admire the Nuvolao and the Tofana. The following turns require continuous braking. 13%. At the **Pocol** junction we cycle left in the direction of Falzarego, Valparola, **La Villa**.

Difficult Km.83,00 H.m. 2,200 Time 4/5 hr. Panorama ★★★★★



La tappa odierna è una piccola ma altrettanto valida e bella alternativa ai „quattro passi“ e denominata " piccolo giro delle Dolomiti " Dopo **Corvara** la strada sale con pendenza costante verso il **Passo Campolongo**. Da **Arabba** pedaliamo in leggera discesa, lungo i pendii sud del Col di Lana. Si lascia **Andraz** sulla destra e in direzione Cortina con 17 tornanti al 8% tra fitti boschi di abeti ci si avvicina al **Passo Falzarego**. Dopo una corta ma ripida salita, 14%, attraversiamo il paesaggio lunare del **Valparola**. Una veloce discesa, con ampia vista sull'Alta Badia, attraversiamo il magnifico bosco dell'**Armentarola** e da **San Cassiano** a **La Villa**.

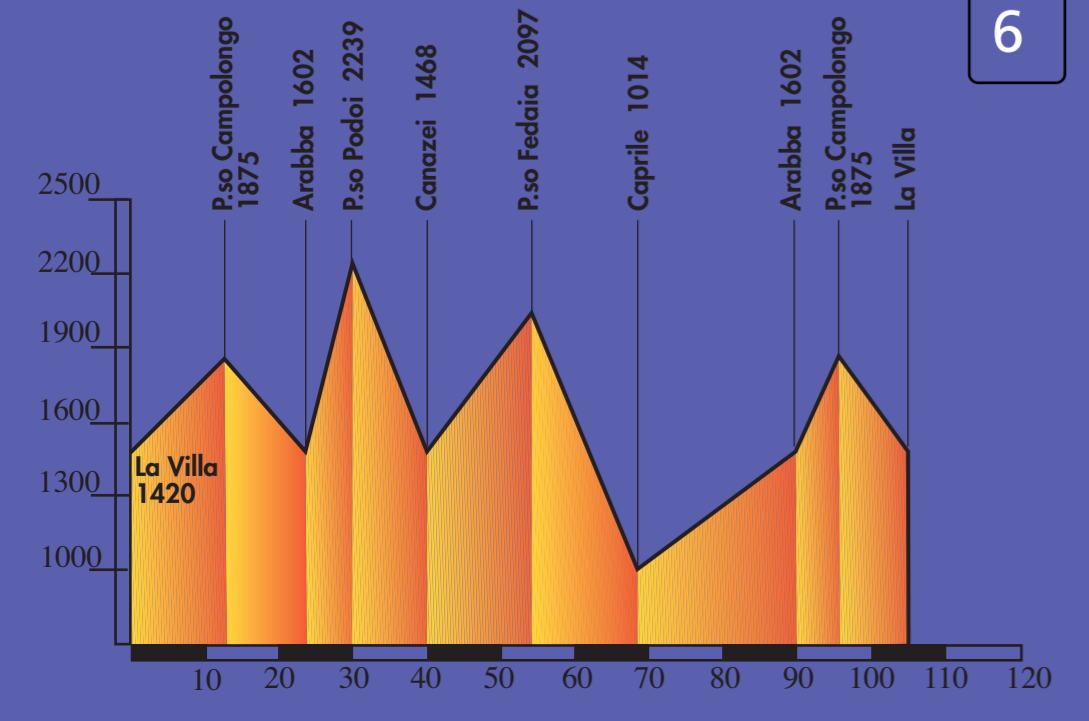
FACILE Km. 52. Dislivello 1.100 mt. tempo 2/3 ore Panorama ★★★★★

Die heutige Etappe gilt als kleine aber durchaus reizvolle Alternative zur Sellarunde. Nach lockerem, mässigem Anstieg über **Corvara**, Campolongo gelangen wir nach **Arabba**. Am Fusse des Col di Lana, der durch den ersten Weltkrieg auf traurige Weise bekannt wurde, erreichen wir nach flacher Strecke die kleine Ortschaft **Andraz**. Der Aufstieg, geprägt mit 17 Kehren bringt uns auf den **Falzaregopass** und eröffnet uns im Hintergrund den Blick auf die Schneefelder der Marmolada. Nach einer kurzen aber schwierigen Steigung erreichen wir die Mondlandschaft vom **Valparola**. Von dort führt uns die Abfahrt durch den Sarewald nach **Armentarola**, weiter nach **San Cassiano** bis zurück nach **La Villa**.

LEICHTE TOUR Km. 52 Höhendiff. 1.100 mt. Zeit ca. 2/3 St. Panorama ★★★★★

Today's route is considered as a small, but attractive alternative to the Sella Round tour. After a rather easy, medium ascent via **Corvara** and Campolongo we reach **Arabba**. At the bottom of the Col di Lana Mountain, which became popular due to World War I, after a flat road we reach the small village of **Andraz**. The ascent is characterised by 17 turns and brings us to the **Falzarego Pass** which offers a view of the snow fields on the Marmolada Glacier. After a short, but demanding gradient we reach the moon landscape of **Valparola**. From here we cycle downhill through the Sare forest to **San Cassiano** and back to **La Villa**.

Easy Km.52,00 H.m. 1,100 Time 2/3 hr. Panorama ★★★★★



**La Villa**, Corvara, **Arabba**. La salita del **Pordoi** è una delle più belle delle Dolomiti ( 33 tornanti, 10 km. 9% ) Durante la discesa, ci accompagnano a nord il Sassolungo e a destra il gruppo del Sella. Si lascia **Canazei**, e in direzione sud con pendenze moderate ci dirigiamo verso la Marmolada. La salita aumenta al 10% mostrandoci i declivi coperti di neve del Vernel. Su una strada ricca di curve si giunge dopo un tunnel di 300 mt. al **Passo Fedaià**. Sotto le pendici del ghiacciaio della Marmolada ci concediamo un meritato riposo. Con molta attenzione proseguiamo lungo la ripida e lunga discesa fino a Rocca Pietore. Al primo bivio di **Caprile** la strada torna a salire fino a Digonera, dove si trova un cimitero militare della 1° guerra, per poi farsi più ripida ( 11% ) fino all'incrocio Arabba / Cortina. Dopo con una pendenza costante arriviamo ad **Arabba**, da dove il ritorno ci è ormai familiare.

DIFFICILE Km. 105. Dislivello 2.400 mt. tempo 5/6 ore Panorama ★★★★★

**La Villa**, Corvara, **Arabba**. Der Aufstieg zum **Pordoi** ( 10 km , 9% , 33 Kehren ) gehört zu den schönsten Passaufahrten der Dolomiten. Bei der Pordoiabfahrt sehen wir im Westen die Langkofelgruppe und rechter Hand die Sellasüdseite. In **Canazei** angekommen, fahren wir links in Richtung Marmolada. Nach kurzer Flachfahrt beginnt die 10% Steigung bei der uns die Vernel Felswände und die ersten Gletscherfelder begleiten. Kurz vor dem Fedaiastausee müssen wir einen ca. 300mt. langen Tunnel durchfahren. Am Fusse des Gletschers sollten wir uns am **Fedaiapass** eine verdiente Rast gönnen. Die steile Abfahrt bis Rocca Pietore ist mit Vorsicht zu nehmen. Bei der Abzweigung **Caprile** radeln wir hoch in Richtung Digonera. Dort befindet sich ein Soldatenfriedhof vom I Weltkrieg. Von da aus führt uns die Strasse mit 10% nach oben bis zur Kreuzung Arabba / Cortina. Mit leichter Steigung fahren wir über Buchenstein nach **Arabba**, von wo aus wir den Heimweg kennen.

MITTELSCHWERE TOUR Km. 105 Höhendiff. 2.400 mt. Zeit ca. 5/6 St. Panorama ★★★★★

**La Villa**, Corvara, **Arabba**. The ascent to the **Pordoi Pass** (10km, 9%, 33 turns) is considered one of the most beautiful mountain ascents in the Dolomites. During the downhill run from the Pordoi Pass we can admire the Sasso Lungo Group to the west and the south side of the Sella to the right. Once arrived in **Canazei** we turn left in the direction of the Marmolada. After a short even road, a 10% gradient brings us past the Vernel rock walls and the first glacier fields. Shortly before the Fedaià Lake we have to cycle through a 300m long tunnel. At the bottom of the glacier we should have a deserved break at the **Fedaià Pass**. Be careful on the steep descent to Rocca Pietore! At the **Caprile** junction we cycle up in the direction of Digonera. Here you can admire a soldier's graveyard from World War I. From here the road leads to the Arabba / Cortina junction with a 10% gradient. On an easy ascent we cycle past Buchenstein to **Arabba**, from where we know the way home.

Difficulty Km.105,00 H.m. 2,400 Time 5/6 hr. Panorama ★★★★★