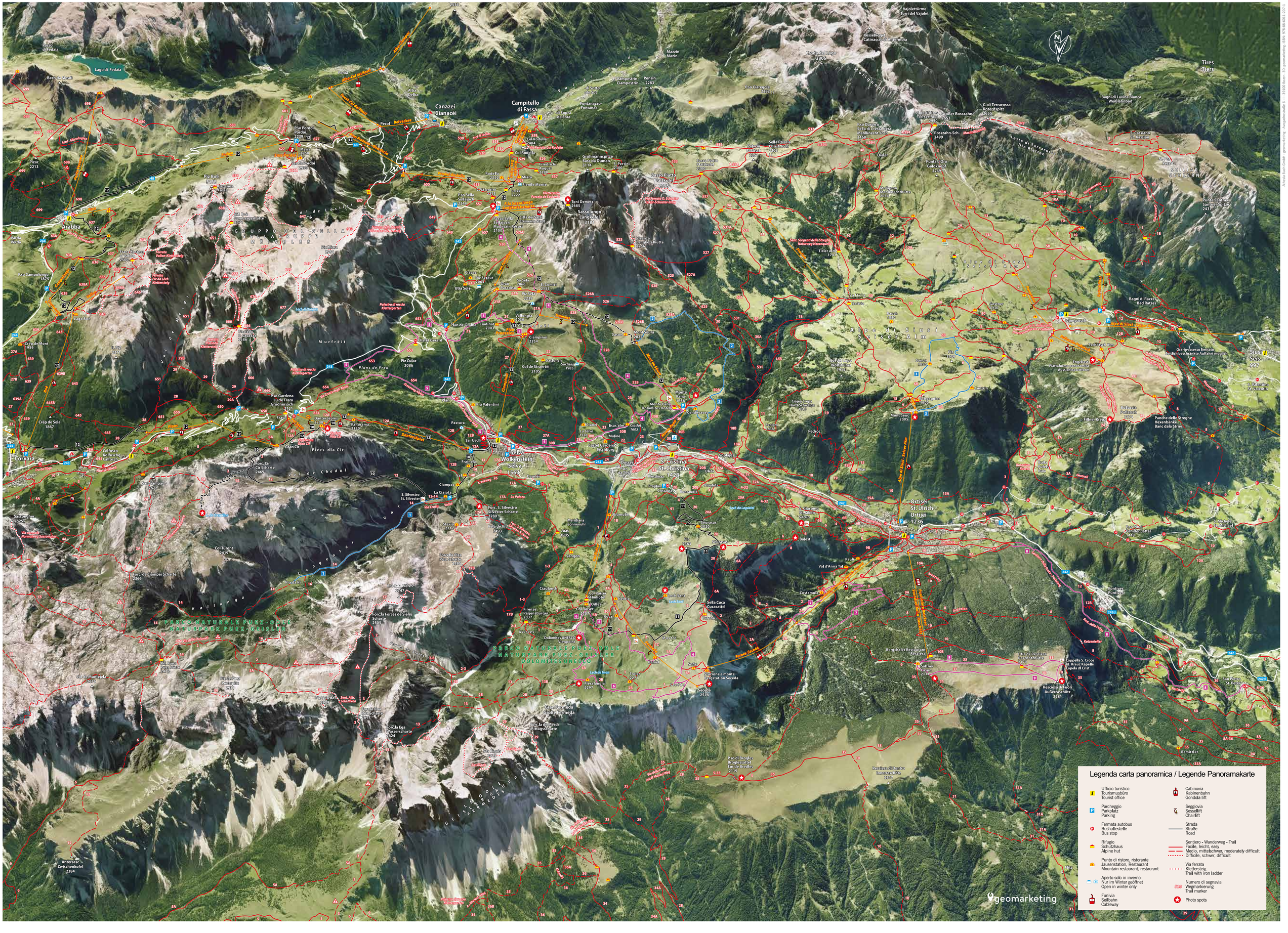

Legenda carta panoramica / Legende Panoramakarte
Ufficio turistico
Tourismusbüro
Tourist office
Parcheggio
Parkplatz
Parking
Fermata autobus
Bushaltestelle
Bus stop
Rifugio
Schutzhaus
Alpine hut
Punto di ristoro, ristorante
Jausenstation, Restaurant
Mountain restaurant, restaurant
Aperto solo in inverno
Nur im Winter geöffnet
Open in winter only
Funivia
Seilbahn
Cableway
Cabinovia
Kabinenbahn
Gondola lift
Seggiovia
Sesselilift
Chairlift
Strada
Straße
Road
Sentiero - Wanderweg - Trail
Facile, leicht, easy
Medio, mittelschwer, moderately difficult
Difficile, schwer, difficult
Via ferrata
Klettersteig
Trail with iron ladder
Numero di segnavia
Wegmarkierung
Trail marker
Photo spots
geomarketing



Vallunga
Langental

La Vallunga, all'imbocco del Parco Naturale Puez-Odle, si estende per numerosi chilometri. Quest'area romantica e selvaggia, immersa nella vallata tra il bosco e la montagna, è pervasa da quiete e silenzio.
Inizialmente il comodo sentiero escursionistico nº 14 conduce dal parcheggio alla Cappella di S. Silvestro. Attraversando un bosco di alberi ad alto fusto si sale lentamente in quota. Dopo avere raggiunto i pascoli, la valle si allarga nuovamente, ammaliando con i suoi strapiombi. Ritorno lungo il percorso dell'andata.

	120 MIN. (2 H)
	180 M
	180 M
	5,5 KM
START	PARCHEGGIO/PARKPLATZ/CAR PARK: VALLUNGA/LANGENTAL

Das Langental, am Eingang zum Naturpark Puez-Geisler, erstreckt sich über mehrere Kilometer. Eingebettet im Tal zwischen Wald und Berg versprüht dieser wildromantische Ort Ruhe und Stille.
Der gemütliche Wanderweg Nr. 14 führt vom Parkplatz zunächst zur Silvesterkapelle. Während Sie durch einen Hochwald spazieren, gewinnen Sie langsam an Höhe. Nach Erreichen der Weideflächen wird das Tal wieder weiter und beeindruckt durch die steilen Wandfluchten. Der Rückweg erfolgt über den Hinweg.

The Vallunga is set at the entrance of the Puez-Odle Nature Park and encompasses a wide swathe of land. This wild, romantic valley manages to convey a feeling of peace and quiet, nestled as it is between dense forests and majestic mountains. The pleasant hiking path nº14 leads from the car park first to the San Silvestro chapel. While you are going through a high forest walk, you slowly gain altitude. The valley progressively tapers, and gradually gives way to a mountain pine grove. After reaching the meadow, the valley opens, sweeping hikers off their feet as they admire its steep rocky walls. Return to the starting point on the same path.



Discesa dal Mont Sëura al Monte Pana
Wanderung vom Mont Sëura zum Monte Pana
Descent from Mont Sëura to Monte Pana

Partendo da S. Cristina, con la seggiovia del Monte Pana e successivamente la seggiovia del Mont de Sëura si raggiunge l'omonima alpe alle falde del Sassolungo.
Fiancheggiato da ripide pareti rocciose, il sentiero nº 528 conduce attraverso boschi fino all'incrocio con la strada forestale nº 30. Da lì si seguono le indicazioni per il sentiero nº 30A che costeggia la bellissima radura Palusc. Successivamente il sentiero conduce verso il sentiero Troi UNIKA dove il percorso giunge al punto di partenza.

	90 MIN. (1,5 H)
	6 M
	416 M
	5,5 KM
START	S. CRISTINA/ST. CHRISTINA

Ausgehend von St. Christina erreichen Sie mit dem Sessellift Monte Pana und anschließend mit dem Sessellift Mont de Sëura die gleichnamige Alm am Fuße des Langkofels. Gesäumt von steil aufragenden Felsenwänden verläuft der Weg Nr. 528 durch Wälder bis zur Kreuzung mit der Forststraße Nr. 30. Folgen Sie dort dem Weg Nr. 30A, welcher vorbei an der wunderschönen Palusc-Wiese zum Spazierweg Troi UNIKA und somit zum Ausgangspunkt der Tour führt.

Start from S. Cristina with the chairlift Monte Pana and take the Mont de Sëura chairlift to reach the Mont de Sëura mountain pasture at the foot of the Sassolungo. Surrounded by steep rocky walls reaching to the sky, the path no. 30 leads downhill through a forest until crossing the forest road no. 30. From there, follow the signposts of path no. 30A running alongside the beautiful Palusc clearing.
Finally, the path leads towards the Troi UNIKA trail which connects to the starting point of the tour.



Giro dell'Alpe di Siusi
Seiser Alm-Runde
Seiser Alm circuit

Dalla stazione a monte della funivia Ortisei-Alpe di Siusi si segue il sentiero nº 6A, costeggiando la Malga Contrin. Al bivio s'imbocca il nº 6, per poi svoltare a sinistra sul nº 6B dopo alcuni tornanti. Da qui, attraversando estesi alpeggi, un sentiero pianeggiante conduce alla baita Sanon. Dopo una facile ascensione, si arriva alla seggiovia Sole che conduce al punto di partenza. In alternativa, il sentiero nº 9 consente di raggiungere la malga Schgaguler e poi la stazione a monte. L'escursione offre una suggestiva vista panoramica sul Gruppo del Sassolungo, Masciccio del Sella e Sciliar.

	150 MIN. (2,5 H)
	140 M
	140 M
	5 KM
START	ORTISEI-ALPE DI SIUSI/ ST. ULRICH-SEISER ALM

Von der Bergstation der Umlaufbahn St. Ulrich - Seiser Alm aus folgen Sie dem Weg Nr. 6A vorbei an der Contrin Schwaige. An der Weggabelung wählen Sie den Weg Nr. 6, um nach einigen Kurven links in den Weg Nr. 6B einzubiegen. Dieser flache Pfad führt durch Almwiesen zur Sanonhütte. Über einen leichten Aufstieg erreichen Sie den Sessellift Sonne, der Sie zum Ausgangspunkt bringt. Alternativ führt der Weg Nr. 9 zur Schgaguler Schwaige und anschließend zur Bergstation. Die Wanderung bietet einen eindrucksvollen Panoramablick auf die Langkofelgruppe, das Sellamassiv und den Schlern.

From the Ortisei – Seiser Alm gondola mountain station follow path no. 6A, walking past the Contrin Hut. Keep to path no. 6 at the crossroad and, take a left on hiking path no. 6B. This flat trail develops across mountain meadows to the Sanon Hut. After a gentle climb, you will reach the Sonne chairlift which will take you to the starting point. Alternatively, trail no. 9 leads to Schgaguler Hut and then to the mountain station. The circuit offers a stunning scenic view over the Sassolungo Group, the Sella massif and the Sciliar.



Passo Sella – Città dei Sassi – Monte Pana
Sellajoch – Steinerne Stadt – Monte Pana
Passo Sella – The Stone City – Monte Pana

La partenza è prevista dal Passo Sella, raggiungibile con gli impianti Piz Seteur e Gran Paradiso da Plan de Gralba oppure con l'autobus. Dal Passo Sella si parte per la Città dei Sassi sul sentiero nº 526. Questo tratto è caratterizzato da numerosi massi rocciosi di svariate dimensioni. Arrivati al Rif. Comici si prosegue sul sentiero nº 528 verso il Monte Pana. Da qui si può scendere a piedi verso Selva, passando per la frazione "La Sëlva" lungo il sentiero nº 30B. In alternativa dal Monte Pana c'è anche la possibilità di scendere con la seggiovia a S. Cristina. Questo percorso è adatto a grandi e piccoli avventurieri.

	240 MIN. (4 H)
	103 M
	747 M
	10,8 KM
START	PIZ SETEUR/GRAN PARADISO

Startpunkt ist das Sellajoch, welches wir mit den Liften Piz Seteur und Gran Paradiso von Plan de Gralba aus erreichen oder mit dem Linienbus. Von hier aus geht es durch die Steinerne Stadt auf Weg Nr. 526. Die Steinerne Stadt ist durch die vielen Gesteinsbrocken verschiedenster Größe charakterisiert. Bei der Comici Hütte angekommen, geht es in Richtung Monte Pana auf Weg Nr. 528 weiter. Von dort aus kann man über die Fraktion „La Sëlva" auf Weg Nr. 30B nach Wolkenstein absteigen. Alternativ kann man von Monte Pana aus auch mit dem Sessellift nach St. Christina fahren. Dieser Weg eignet sich für große und kleine Abenteurer.

Starting point is the Sella Pass, which you can reach by the lifts Piz Seteur and Gran Paradiso from Plan de Gralba or by public transport. From the Sella Pass you take the path no. 526 through the Stone City. This part is characterised by numerous rocky boulders of various sizes. From the Comici hut you can take the path no. 528 towards Monte Pana. From there, continue in the direction of "La Sëlva" on path no. 30B to reach Selva. Alternatively, from Monte Pana you can take the chairlift down to S. Cristina. This path is suitable for young and old adventurers.





Passo dopo passo fino ai Plans de Frea
Auf Schritt und Tritt zu den Plans de Frea
Step by step to the Plans de Frea

La partenza è prevista da Selva. In cabinovia raggiungerete il Ciampinoi, ai piedi del Sassolungo. Via Plan de Gralba si prosegue verso il Passo Gardena. La vista spettacolare sulle maestose cime dolomitiche vi accompagnerà lungo tutto il cammino, fino a raggiungere i "Plans de Frea" attraverso boschi di abeti rossi e larici profumati. Dai "Plans de Frea" si scende a Selva lungo il sentiero nº 654.

	240 MIN. (4 H)
	280 M
	960 M
	10,9 KM
START	CIAMPINOI

Erleben Sie bei dieser Wanderung den Sommer von seiner schönsten Seite. Los geht es mit der Umlaufbahn von Wolkenstein zum Ciampinoi, unterhalb des Langkofels. Die spektakuläre Aussicht auf die markanten Dolomitengipfel begleitet Sie auf dem ganzen Weg, der inmitten duftender Fichten- und Lärchenwälder in Richtung Grödner Joch führt. Der Abstieg erfolgt über die „Plans de Frea" hinunter nach Wolkenstein auf Weg Nr. 654.

Experience summer at its best during an excursion in the heart of the Dolomites. The cable care takes you from Selva to Ciampinoi below the Sassolungo. The spectacular view of the Dolomites accompanies you all the way, which leads you through magical forests in direction of Passo Gardena. The descent is via the "Plans de Frea" down to Selva di Val Gardena on path no. 654.



Tour UNESCO alle falde delle Odle
UNESCO-Wanderung unter den Geislern
UNESCO hike below the Odle

Quest'emozionante escursione nel cuore del Parco Naturale Puez-Odle ha inizio presso la cabinovia Col Raiser. Dalla stazione a monte un tracciato nel bosco conduce alla nuova terrazza panoramica Mastlé-S. Cristina/Val Gardena, dichiarata dall'UNESCO patrimonio dell'umanità. Il sentiero sotto le Torri Fermeda, che svettano verso il cielo, porta inizialmente alla tradizionale malga Pieralongia e poi all'Alpe Seceda, più in quota, da cui si fa ritorno al punto di partenza passando per l'Alpe di Mastlé.

	180 MIN. (3 H)
	400 M
	400 M
	7,5 KM
START	COL RAISER

Der Start dieser erlebnisreichen Wanderung im Herzen des Naturparks Puez-Geisler erfolgt an der Umlaufbahn Col Raiser. Ausgehend von der Bergstation führt ein Waldpfad zur neu erbauten Dolomites UNESCO Welterbeterrasse Mastlé-St. Christina/Gröden. Der Weg unterhalb der senkrecht emporragenden Fermeda-Türme führt zuerst zur urigen Pieralongia Hütte und anschließend zur höher gelegenen Seceda-Alm. Von hier aus wandern Sie über die Mastlé-Alm zurück zum Ausgangspunkt.

The start of this exciting hike in the heart of the Puez-Odle Nature Park is the Col Raiser Cable car. Leave the mountain station behind you and follow a forest path to the recently built Dolomites UNESCO World Heritage Terrace, Mastlé-S. Cristina/Val Gardena. The path winds its way below the imposing vertical Fermeda towers, leading hikers first to the rustic Pieralongia mountain hut and then to the Seceda mountain hut located at a higher altitude. From here, continue on the Mastlé mountain pasture back to the starting point.



Da Costamula a Furnes e Martin
Costamula-Furnes-Martin

L'escursione ha inizio presso la fermata dell'autobus "Costamula" a Vico di Sopra, frazione di Ortisei. Inizialmente si segue il ripido sentiero nº 2A fino alla stazione intermedia "Furnes" dell'impianto di risalita Seceda, costeggiando il Maso Nudrëi, dove con un po' di fortuna è possibile scorgere alcuni daini al pascolo. Da "Furnes" si scende a sinistra al rio Cuecenes, un'area che invita a concedersi una pausa rinfrescante. Lungo il restante percorso si oltrepassa una baita privata e si scende al borgo di Martin sul sentiero nel bosco nº 9, da cui si fa ritorno con l'autobus locale.

	120 MIN. (2 H)
	240 M
	280 M
	4,5 KM
START	FERMATA AUTOBUS/BUSHALTE-STELLE/BUS STOP: COSTAMULA

Der Start der Wanderung erfolgt an der Bushaltestelle „Costamula" im St. Ulricher Ortsteil Oberwinkel. Folgen Sie zuerst dem steilen Weg Nr. 2A bis zur Mittelstation „Furnes" der Aufstiegsanlage Seceda. Auf dem Weg dorthin kommen Sie am Bauernhof Nudrëi vorbei, wo Sie mit etwas Glück einigen Damhirschen beim Grasen zuschauen können. Von „Furnes" geht es links hinunter zum Cuecenes-Bach, der zu einer erfrischenden Rast einlädt. Der weitere Wegverlauf führt an einer privaten Almhütte vorbei und auf dem Waldweg Nr. 9 hinab bis zum Weiler Martin, von wo aus Sie mit dem Ortsbus wieder zurück in den Ortskern gelangen.

This excursion starts at the "Costamula" bus stop in the Ortisei fraction of Vico di Sopra. Walk on the steep path no. 2A to the "Furnes" midway station of the Seceda lift facility. On the way there, you will walk past the Nudrëi farm: if you are lucky enough you will see some fallow deer grazing. From "Furnes", take a left downhill to the Cuecenes stream, an ideal spot for a refreshing moment of respite. The path continues to a private mountain hut and, finally, path no. 9 takes you to the hamlet of Martin, where you can take the local bus back to the village centre.



Sentiero della Posta
verso S. Pietro/Laion
Poststeig nach St. Peter/Lajen
Poststeig/Sentiero della Posta
towards S. Pietro/Laion

Il punto di partenza dell'escursione è rappresentato dagli ultimi edifici della frazione Vico di Fuori, raggiungibile attraverso via Mureda o via Nevel. Il sentiero contrassegnato dalla lettera "P" s'inoltra inizialmente in un bosco mistico, per poi serpeggiare lungo un terreno terrazzato e, infine, snodarsi (piuttosto pianeggiante verso ovest) in alto sopra la pianura della valle di Pontives. Dopo circa due ore si raggiunge il maso Pedrutscherhof e, dopo altri 30 minuti, la piccola località di S. Pietro/Laion, da cui l'autobus di linea nº 351 riconduce a Ortisei.

	150 MIN. (2,5 H)
	100 M
	320 M
	5,5 KM
START	FRAZIONE/ORTSTEIL/FRACTION: VICO DI FUORI/AUSSERWINKEL

Als Ausgangspunkt der Wanderung dienen die letzten Häuser des Ortsteils Außerwinkel. Dieser ist über die Mureda- oder die Nevelstraße erreichbar. Der mit dem Buchstaben „P" gekennzeichnete Weg führt zuerst in einen mystischen Wald ein, windet sich später über eine Geländestufe und verläuft dann hoch über die Talebene von Pontives, ziemlich eben in Richtung Westen. Nach etwa zwei Stunden erreichen Sie den Pedrutscherhof und nach weiteren 30 Minuten das Dörflein St. Peter/Lajen. Von hier aus bringt Sie der Linienbus Nr. 351 wieder zurück nach St. Ulrich.

The last houses of Vico di Fuori, a fraction of Ortisei, represent the start of this ramble. The fraction can be reached on the via Mureda or Nevel street. This path, marked with the letter "P" on its signposts, leads first into a mystical forest, later wirds over a terrain step and then runs high above the valley plain of Pontives, farily flat to the west. After approximately two hours you will reach the Pedrutscherhof inn and after another 30 minutes the hamlet of S. Pietro/Laion. Bus no. 351 will take you back to Ortisei.

Cartina escursionistica estiva
Sommerwanderkarte
Summer hiking map

DOLOMITES SUPERSUMMER

Follow us: @dolomitesvalgardena

Download your digital travel guide
App "Val Gardena Guestinfo"
guestinfo.valgardena.it

DOLOMITES Val Gardena
Tel: +39 0471 777 777 – info@valgardena.it
www.valgardena.it

Dolomites Val Gardena



Croce di vetta Resciesa e Cappella S. Croce
Raschötz-Gipfelkreuz und Hl. Kreuz-Kapelle
Resciesa summit cross
and the Holy Cross chapel

Dalla stazione a monte della funicolare Resciesa, dirigendosi verso nord-est, si raggiunge la "Costa dl Cason". Il sentiero nº 31 conduce dall'incrocio in direzione Resciesa di Fuori fino alla croce di vetta, che rappresenta il punto più elevato (2.281 m) di quest'escursione. Qui, si schiude una vista mozzafiato che spazia dalla Valle Isarco allo Sciliar fino al Passo Sella. Scendendo, si raggiunge la Cappella S. Croce. Il sentiero nº 35 conduce al Rifugio Resciesa e poi al punto di ristoro presso la stazione a monte. È possibile fare ritorno a piedi o con la funicolare.

	120 MIN. (2 H)
	190 M
	190 M
	5,2 KM
START	RESCIESA/RASCHÖTZ

Von der Bergstation der Standseilbahn Raschötz aus gelangen Sie nord-östlich wandernd zur „Costa dl Cason". Der Weg Nr. 31 führt von der Kreuzung Richtung Außerraschötz bis zum höchsten Punkt der Wanderung, dem Gipfelkreuz (2.281 m). Hier eröffnet sich Ihnen ein atemberaubender Blick, welcher vom Eisacktal über das Schlerngebiet und schließlich bis zum Sellajoch reicht. Wandern Sie nun bergab und erreichen Sie die Heilig-Kreuz-Kapelle. Der Weg Nr. 35 führt Sie zum Schutzhaus Raschötz und anschließend zur Einkehrstätte an der Bergstation. Die Rückkehr kann entweder mit der Standseilbahn oder zu Fuß erfolgen.

This hike starts at the Resciesa funicular's mountain station and takes you on a north-east stroll to the "Costa dl Cason". Path no. 31 leads from the crossroad – towards Resciesa di Fuori – to the summit cross which represents the highest point of the hike (2,281 m). The location offers a breathtaking view of the Valle Isarco, the Sciliar and Passo Sella. Continue downhill and after a short time you will reach the Holy Cross chapel. Path no. 35 will lead you to the Resciesa hut and then to the restaurant at the mountain station. Return with the funicular or on foot.



Attraverso la mistica Val Chedul
Durch das mystische Chedultal
Through the mystical Chedul valley

Il punto di partenza di quest'escursione è la stazione a monte della cabinovia Dantercëpies, da cui si segue il sentiero nº 12A, che si snoda alle falde del gruppo del Cir, costeggiando il Rifugio Jimmy, per poi proseguire su ripide serpentine lungo l'Alta Via delle Dolomiti nº 2 fino al Passo Cir (2.465 m).
Proseguendo sul sentiero nº 12 su una ripida discesa attraverso la valle Chedul, unica nel suo genere per tornare a Selva Val Gardena. Se volete prolungare un po' il giro, potete pianificare una piccola deviazione al lago di Crespëina (aggiungendo ca. 1h).

	240 MIN. (4 H)
	257 M
	927 M
	7 KM
START	DANTERCËPIES

Der Start dieser Wanderung ist an der Bergstation der Umlaufbahn Dantercëpies. Hier folgen Sie dem Weg Nr. 12A, der am Fuße der Cirspitzen - vorbei an der Jimmy Hütte - verläuft. Weiter geht es entlang des Dolomiten-Höhenweges Nr. 2 auf steilen Serpentinen bis zum Cirjoch (2.465m). Von da aus folgen Sie dem Weg Nr. 12 im steilen Abstieg durch das einzigartige Chedultal zurück nach Wolkenstein. Wer die Tour etwas ausdehnen möchte, kann am Cirjoch noch einen kleinen Abstecher zum Crespëinasee einplanen (ca. 1h zusätzlich).

The hike starts at the mountain station of the Dantercëpies gondola. Proceed along path no. 12A which winds its way at the foot of the Cir summits and coasts by the Jimmy Hut. Continue on the Alta Via Dolomites no. 2 on a steep serpentine ascent to Passo Cir (2,465 m). Continue on path no. 12 on a steep descent through the unique Chedul valley back to Selva Val Gardena. If you would like to extend the tour a little, you can plan a small detour to Lake Crespëina (adding approx. 1h).



Panorama a 360° al Monte Pic
360°-Panorama auf dem Picberg
360° panoramic view on Monte Pic

Questo tour panoramico ha inizio presso la stazione a monte della cabinovia Col Raiser, da cui si raggiunge la sella Cuca attraversando l'Alpe Mastlé. La conquista del panoramico Monte Pic è il primo momento clou dell'escursione, poiché la suggestiva vista a 360° sul paesaggio naturale circostante è semplicemente mozzafiato. La discesa conduce attraverso l'Alpe Sëurasas, a sud del Monte Pic, fino al parcheggio Cristauta. Da qui si fa ritorno al centro della località, p.e. lungo la Via Crucis nella frazione Pliesdinaz, che sbocca sopra la chiesa parrocchiale di S. Cristina.

	240 MIN. (4 H)
	420 M
	1100 M
	10 KM
START	COL RAISER

Die Panoramatour startet an der Bergstation der Umlaufbahn Col Raiser. Von hier aus geht es über die Mastlé-Alm bis zum Cucasattel. Das Erreichen des Aussichtsberges „Pic" ist der erste große Höhepunkt der Wanderung. Der fesselnde 360°-Blick auf die umliegende Naturlandschaft ist schlichtweg atemberaubend. Der Abstieg führt über die Sëurasas Alm südlich des Picberges zum Parkplatz Cristauta. Von hier aus geht es wieder zurück in den Ortskern, beispielsweise über den Kreuzweg im Ortsteil Plesdinaz, der oberhalb der Pfarrkirche von St. Christina mündet.

This scenic tour starts at the mountain station of Col Raiser. From here, the path across the Mastlé mountain pasture leads to Cuca Saddle. The first highlight of this tour is the Monte Pic, a mountain boasting beautiful 360° scenic views over the surrounding landscape from its summit. The descent winds its way across the Sëura Sas mountain pasture, south of Monte Pic, and leads to the car park Cristauta. From here, return to the village centre along, for example, the "Via Crucis" in the hamlet of Pliesdinaz, which leads above the parish church of S. Cristina.



Sellaronda HIKE Tour - per escursionisti esperti
Sellaronda HIKE Tour - für geübte Wanderer
Sellaronda HIKE Tour - for expert hikers
(senso orario- Uhrzeigersinn - clockwise)

Con la Dolomiti SuperSummer Card la bellissima Sellaronda, famosa per il suo giro sciistico invernale, è percorribile per escursionisti esperti con buona condizione fisica anche nei mesi luglio e agosto.
Il tour Sellaronda HIKE, dal panorama unico, attraversa le 4 valli ladine e 3 province collocate intorno al Gruppo del Sella. Attenzione, il tour è molto lungo e richiede una buona condizione fisica. Bisogna quindi partire presto con il primo impianto e portare un pranzo al sacco.
Non adatto a famiglie.

	7-9 H (LIFTS INCLUDED) JULY-AUGUST
	750 M
	1900 M
	25 KM
START	SELVA/WOLKENSTEIN - DANTERCËPIES S. CRISTINA/ST. CHRSITINA - MONTE PANA

Mit der Dolomiti SuperSummer Card ist die im Winter so berühmte Skitour Sellaronda auch im Juli und August als Wandertour möglich. Die Sellaronda HIKE Tour begeistert durch das einmalige Panorama der vier ladinischen Täler und drei italienischen Provinzen rund um das Sellamassif. Aber Vorsicht, die Tour ist sehr lang und erfordert gute Kondition. Zügiges Wandern ist die Voraussetzung, starten Sie daher früh am Morgen mit der ersten Bahn und nehmen Sie ein Lunchpaket mit.
Nicht für Familien geeignet.

With the Dolomiti SuperSummer Card, the famous Sellaronda ski tour is also walkable in July and August. The Sellaronda HIKE tour is fascinating because of the unique panorama of the four Ladin valleys and three Italian provinces around the Sella massif. Be aware, the tour is very long and requires good physical condition. Start early in the morning with the first lift and take a packed lunch with you.
Not suitable for families.

Legenda | Legende | Legend

Durata - Dauer - Duration

Dislivello - Höhenunterschied
Difference in altitude

Distanza - Strecke - Distance

facile
leicht
easy

medio
mittel
medium

impegnativo
anspruchsvoll
challenging

Meteo - Wettervorhersage
Weather forecast

RESPECT THE Dolomites Val Gardena
Proteggi l'ambiente!
Schütze Sie die Umwelt!
Keep the nature clean!

Qui puoi riempire la tua bottiglia d'acqua!
Hier kannst du deine Wasserflasche auffüllen!
Here you can refill your water bottle!



Escursioni guidate
Esplorate lo splendido paesaggio della Val Gardena durante le escursioni guidate proposte dal programma settimanale Val Gardena Active. Le nostre guide locali vi accompagneranno attraverso il magnifico panorama dolomitico per vivere emozioni e momenti indimenticabili.
Maggiori informazioni: www.valgardena-active.com

Geführte Wanderungen
Entdecken Sie die wunderschöne Landschaft des Grödentals bei unseren geführten Wanderungen des Val Gardena Active Programms. Unsere erfahrenen Wanderleiter begleiten Sie zu faszinierenden Erlebnissen und unvergesslichen Eindrücken.
Alle Infos unter: www.valgardena-active.com

Guided hiking tours
Discover Val Gardena's stunning scenery during our weekly-organized guided hiking tour of the Val Gardena Active program. Our local hiking guides will accompany you into a world of fascination and unforgettable impressions.
Find more information at: www.valgardena-active.com

Per informazioni più dettagliate, c'è la possibilità di acquistare presso le Associazioni Turistiche oppure nelle edicole dei paesi, cartine e guide escursionistiche molto specifiche per trascorrere una vacanza indimenticabile e in sicurezza.

Für ausführliche Informationen, um unvergessliche und sichere Ferien zu verbringen, gibt es die Möglichkeit in den Tourismusvereinen oder in den Zeitungsgeschäften detaillierte Wanderkarten und Wanderführer zu erwerben.

For detailed information for spending unforgettable days, you can buy specific hiking maps and walking guides at the Tourist Offices or in the newspaper shops.

Regole fondamentali dell'alpinismo
Il soccorso alpino ha il compito di soccorrere persone che si trovano in un'emergenza alpina. Ricordate! Tutti i nostri soccorritori sono volontari. **La chiamata d'emergenza dovrebbe quindi essere fatta solo in casi urgenti.**

Grundregeln des Bergsteigens
Die Bergrettung hat die Aufgabe Menschen, die sich in alpiner Notlage befinden, zu retten. Erinnert euch! Alle Ersthelfer sind ehrenamtlich für uns im Einsatz. **Der Notruf soll deshalb nur in dringende Fälle gewählt werden.**

Basic rules of mountaineering
Mountain rescue ensures that people, who find themselves in an alpine emergency, are rescued. Be aware! All our first aiders are volunteers. **The emergency call should therefore only be dialled in urgent cases.**

Pianificazione della gita
La scelta e la preparazione della gita iniziano già a casa.

Tourenplanung
Die richtige Vorbereitung beginnt zu Hause.

Planning an outing
Choosing and preparing a tour starts at home.

Equipaggiamento adeguato
In montagna si sale solamente con l'attrezzatura completa.

Gute Ausrüstung
Nur mit vollständiger Ausrüstung in die Berge.

Appropriate equipment
Only climb the mountain with full equipment.

In forma in montagna
Il requisito principale è essere in buone condizioni fisiche.

Fit in die Berge
Gute Gesundheit ist eine Grundvoraussetzung.

Fit for the mountains
The main requirement is to be in good physical condition.

Informare sulla meta della gita
Affinché in caso di necessità, i soccorsi siano tempestivi.

Zielort bekannt geben
Damit im Bedarfsfall, die Rettungskräfte rasch kommen können.

Inform about the destination of the trip - So that if needed, help can be given quickly.

Attenzione ai pericoli alpini
Riconoscere il pericolo in tempo.

Alpine Gefahren beachten
Bei Gefahr rechtzeitig umkehren.

Beware of alpine dangers
Recognise danger in time.

Prestare aiuto e assumersi le responsabilità anche per gli altri.

Hilfe leisten und auch für andere Verantwortung übernehmen.

Provide help and take responsibility for others.

Pianificate le vostre gite
anche rispettando le condizioni fisiche del vostro cane.

Planen Sie Ihre Ausflüge
auch unter Berücksichtigung der körperlichen Voraussetzungen Ihres Hundes.

Plan your trips also respecting the physical conditions of your dog.

112 Emergenza Notruf Emergency

Gardena Card & Dolomiti SuperSummer Ticket

La **Gardena Card** permette di utilizzare tutti gli impianti della Val Gardena che sono in funzione d'estate. Il **Dolomiti SuperSummer Ticket** è ideale per escursionisti e ciclisti esigenti, poiché è valido su circa 100 impianti di risalita nel comprensorio delle Dolomiti.

Die **Gardena Card** ermöglicht Ihnen die Nutzung aller Liftanlagen von Gröden mit Sommerbetrieb zu einem Pauschalpreis. Das **Dolomiti SuperSummer Ticket** ist ideal für anspruchsvolle Wanderer und Biker, da es auf den rund 100 Bergbahnen im Verbundgebiet der Dolomiten gültig ist.

The **Gardena Card** will allow you to use all the lift facilities in Dolomites Val Gardena that are open during the summer. The **Dolomiti SuperSummer Card** is ideal for those demanding hikers and cyclists as it's valid across 100 mountain cable cars in the region.

Sostenibile e mobile
Date anche voi un contributo alla limitazione del traffico e dell'inquinamento ambientale. Sfruttate la **Val Gardena Mobil Card** che vi permette di viaggiare gratuitamente con tutti gli autobus della Val Gardena dalla valle fino ai passi.

Nachhaltig und mobil
Jeder und jede kann einen Beitrag zur Verkehrsberuhigung und zur Entlastung unserer Umwelt leisten. Die kostenlose **Val Gardena Mobil Card** ermöglicht unbegrenzte Fahrten mit allen Grödner Linienbussen im Tal bis zu den Pässen.

Sustainable and mobile
Support sustainable mobility by using the free **Val Gardena Mobil Card**, which allows unlimited travel with all Val Gardena buses in the valley up to the passes.