



Val Gardena
Dolomites



VAL GARDENA RUNNING



DOLOMITI
DOLOMITEN
DOLOMITES
DOLOMITIS

FONDAZIONE **unesco**
RESPECT
THE DOLOMITES



Running in Val Gardena

BELLEZZE PAESAGGISTICHE DA NUMEROSI EFFETTI POSITIVI

La Val Gardena può essere definita IL PARADISO del running nelle Dolomiti. Scoprite le innumerevoli opportunità e l'incredibile varietà di percorsi, circondati da una straordinaria cornice, che si snodano nella regione turistica Val Gardena.

Il trail-running, ossia la corsa su sentiero sterrato, offre ciò che i jogger cercano spesso, ma invano, nelle città: un percorso vario, che non sollecita eccessivamente le articolazioni, immerso in un paesaggio incantevole. La corsa in montagna è consigliata anche a chi ama i tracciati pianeggianti e la rarefazione dell'aria stimola la produzione di globuli rossi, che migliorano l'apporto di ossigeno alla muscolatura. Inoltre, quest'attività è una vera e propria sfida alla coordinazione e all'equilibrio, esercitando un effetto positivo e favorendo uno stile corretto e meno faticoso.

Non vanno neppure trascurate le condizioni climatiche ideali durante i mesi estivi: quando a fondovalle regnano afa e calura, in montagna le temperature sono piacevoli per qualsiasi attività all'aperto. Insomma, non perdetevi i vantaggi di un allenamento in quota!

Laufen in Gröden

EIN LANDSCHAFTLICHER GENUSS MIT VIELEN POSITIVEN EFFEKTEN

Gröden kann als DAS Laufparadies in den Dolomiten bezeichnet werden. Entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten des Laufens in der Ferienregion Gröden. Die Vielfalt an Strecken, umrahmt von einer einzigartigen Kulisse, ist einmalig.

Das Trail-Running bzw. das Laufen abseits befestigter Wege, bietet das, was Laufbegeisterte in Städten oft vergeblich suchen: gelenkschonende, abwechslungsreiche Läufe in landschaftlich traumhafter Kulisse. Laufen in den Bergen ist auch für Flachlandläufer absolut empfehlenswert. Durch den geringeren Sauerstoffgehalt wird die Produktion der roten Blutkörperchen angeregt, was zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskulatur führt. Laufen am Berg ist eine Herausforderung für Koordination- und Gleichgewichtssinn, was wiederum positive Auswirkungen auf einen sauberen, ökonomischen Laufstil hat.

Nicht zu vernachlässigen sind die idealen klimatischen Verhältnisse während der Sommermonate: Wenn es in tiefen Lagen heiß und stickig ist, herrschen hier in den Bergen angenehme Temperaturen für jegliche Aktivität im Freien. Summa summarum kann man aus einem Training am Berg nur profitieren.

Running in Val Gardena

SCENIC BEAUTY WITH POSITIVE BENEFITS

Val Gardena can be described as THE runners' paradise in the Dolomites. Discover the endless running possibilities in the Val Gardena holiday region: its multitude of routes, surrounded by unique scenery, is a one-of-a-kind experience.

Trail running on unpaved roads offers what urban running enthusiasts often search for in vain: joint-saving, varied runs in fantastically beautiful landscapes. Running in the mountains is also absolutely recommended for flat-terrain runners, as the production of red blood cells is stimulated through the lower oxygen levels, leading to a better oxygen supply to the muscles. Running in the mountains is a challenge for coordination and balance, which in turn has positive effects on a clean and economical running style.

And climate conditions during the summer months are ideal; when it's hot and sticky in the valley below, mild temperatures in the mountains allow for any outdoor activity. All in all, training in the mountains offers nothing but advantages.





La corretta tecnica di corsa

La corsa in montagna richiede anche una tecnica adeguata. Di seguito, vi elenchiamo qualche suggerimento:

nel superamento delle salite è preferibile procedere a piccoli passi sull'avampiede, con il tronco leggermente flesso in avanti e le braccia oscillanti in modo naturale per favorire il movimento. In questa disciplina, non deve essere considerato imbarazzante affrontare le salite camminando a passo veloce anziché di corsa. Al contrario, così facendo si risparmia energia a favore dei passaggi pianeggianti.

Nella discesa, invece, è bene poggiare sui talloni, rollando i piedi fino alle dita e tenendo una posizione leggermente piegata sulle gambe, che consente di ammortizzare il carico, con un effetto positivo sulle articolazioni.

Die richtige Berglauftechnik

Beim Laufen in den Bergen kommt es auch auf die richtige Technik an, deshalb hier ein paar kleine Tipps:

Beim Bewältigen von Steigungen im Laufschrift sind kurze Schritte in der Vorfußtechnik am günstigsten. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und die Arme schwingen auf natürliche Weise mit, um die Vorwärtsbewegung zu unterstützen. Im Berglauf ist es keine Schande, Steigungen flott zu gehen anstatt zu laufen, ganz im Gegenteil, man spart dadurch Energie, welche einem in flacheren Passagen zu Gute kommt.

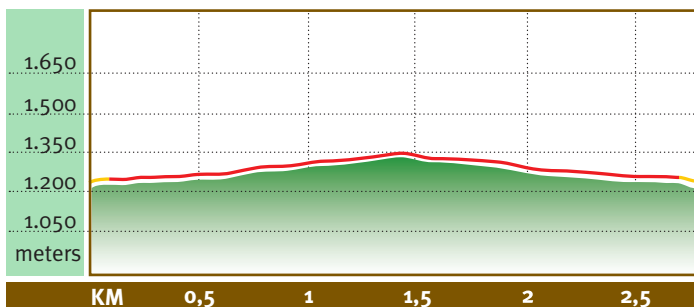
Beim Abwärtslaufen hingegen kommt man mit der Ferse auf und rollt dann nach vorne bis zur Fußspitze, wobei man eine leichte Hockstellung einnimmt. Auf diese Weise wird die Belastung abgefedert, was sich schonend auf die Gelenke auswirkt.

The right technique

Running in the mountains requires the right technique. Therefore we will give you a few small tips:

when running up hills, forefoot running in short steps is the most appropriate technique. The upper body is tilted slightly forward and the arms swing along naturally, assisting the forward movement. In trail running there's no shame in walking briskly uphill instead of running; on the contrary, this saves energy for more level passages.

In contrast, in running downhill one comes down on the heel and rolls forward to the toe, whereby one takes a slight crouching position. This cushions the stress, which is better for your joints.



Asfalto/Asfalt/Asphalt

0,1 km

Percorso/Pfad/Path

2,7 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE



2,8 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT



112 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT



112 m





Val d'Anna

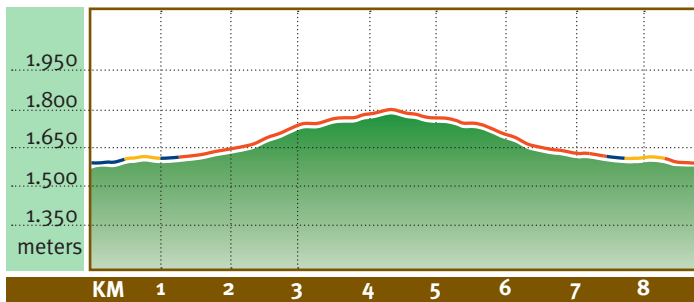
Dalla chiesa parrocchiale di Ortisei procediamo fino alla stazione a valle della funivia Seceda. Da lì un piccolo ponte di legno conduce oltre il ruscello. Il facile sentiero si snoda in salita lungo il corso d'acqua e attraverso il bosco fino al caffè/ristorante Val d'Anna, dal quale riprendiamo verso Ortisei. Sulla via del ritorno costeggiamo un percorso Kneipp che c'invita a rinfrescare le gambe.

Annatal

Von der Pfarrkirche St. Ulrich laufen wir bis zur Talstation der Seceda-Bahn, von dort führt eine kleine Holzbrücke über den Bach. Der Weg verläuft nun leicht ansteigend den Bach entlang durch den Wald bis zum Kaffee/Restaurant Annatal, wo wir wenden und wieder nach St. Ulrich zurücklaufen. Auf dem Rückweg kommen wir an einer Kneipp-anlage vorbei, welche uns dazu einlädt, unsere Beine zu erfrischen.

Val d'Anna

We run from the Ortisei parish church to the base station of the Seceda cable car, from there a small wooden bridge crosses the stream. The path now ascends slightly along the stream through the woods to the Cafe/Restaurant Val d'Anna, where we turn around and run back to Ortisei. On the return leg, we pass a Kneipp facility where we can cool our legs.



Asfalto/Asfalt/Asphalt	1,1 km
Ghiaia/Schotterweg/Gravel path	1,5 km
Percorso/Pfad/Path	6,1 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  8,7 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  204 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  204 m





UNESCO Patrimonio Mondiale-Ronda

Da Selva raggiungiamo di corsa il parcheggio in Vallunga. Da qui, sul sentiero n° 14, passiamo davanti alla Cappella di S. Silvestro e attraversiamo un bosco di larici e cembri, prendendo lentamente quota per poi goderci lo straordinario panorama del Parco Naturale Puez-Odle. La Vallunga termina con un ampio prato pianeggiante (Pra da Rì), punto di svolta del nostro tour.

Variante più breve: procediamo fino alla Cappella di S. Silvestro, dove svoltiamo a sinistra e seguiamo la Via Crucis (sentiero n° 26) e, passando per Daunëi, torniamo a Selva.

UNESCO Welterbe-Runde

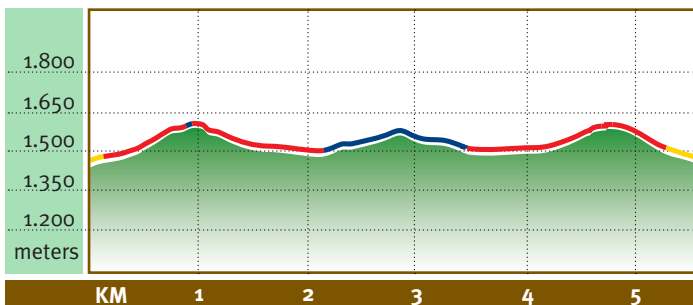
Von Wolkenstein laufen wir zum Parkplatz im Langental und von dort über den Weg Nr. 14 vorbei an der Silvesterkapelle und dann weiter durch einen Lärchen- und Zirbenwald, wobei wir langsam an Höhe gewinnen und das einzigartige Panorama des umliegenden Naturparks Puez-Geisler genießen können. Das Langental endet mit einer großen, flachen Wiese (Pra da Rì), deren Ende den Wendepunkt unserer Laufrunde darstellt.

Kurze Variante: Wir laufen bis zur Silvesterkapelle und biegen dort dann links in den Kreuzweg (Weg Nr. 26) ein, folgen diesem und laufen dann über Daunëi wieder zurück nach Wolkenstein.

UNESCO World Heritage-Ronda

From Selva, we run to the parking area in Vallunga and from there past the path no. 14 to the St. Sylvester chapel, and then on through a forest of larches and Swiss stone pines, where we slowly gain elevation and can enjoy the unique panorama of the surrounding Puez-Odle Nature Park. The valley ends in a large, flat meadow (Pra da Rì), which serves as the turning point of our route.

Shorter Variant: We run to the St. Sylvester chapel and then turn left there at the way of the cross (path no. 26), follow this and then run over Daunëi back to Selva.



Asfalto/Asfalt/Asphalt	0,6 km
Ghiaia/Schotterweg/Gravel path	1,2 km
Percorso/Pfad/Path	3,9 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  5,7 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  338 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  338 m





Sentiero della leggenda di S. Giacomo

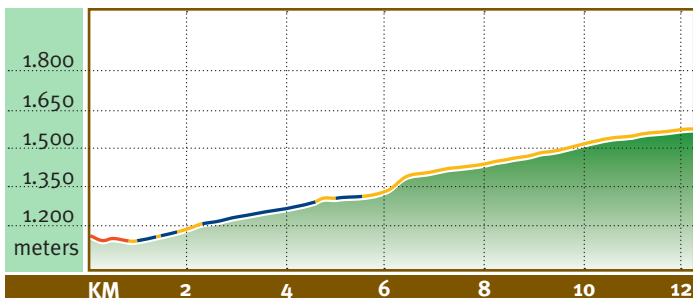
Seguendo il sentiero ben battuto nel bosco, che ha inizio dietro la chiesa parrocchiale di S. Cristina, arriviamo al maso “Festil”, dove è possibile scorgere una delle più significative attrazioni della Val Gardena, la chiesetta di S. Giacomo. L’ultima salita non è da sottovalutare, ma la vista che si gode dalla chiesa ricompensa tutte le fatiche. Da lì, quindi, facciamo ritorno a S. Cristina.

Legendenweg

Folgen Sie dem schön angelegten Waldweg, der kurz hinter der Pfarrkirche St. Christina beginnt. Etwas später gelangen Sie zum Bauernhof „Festil“, von wo aus Sie eine der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Grödens – das St. Jakobs-Kirchlein – sehen können. Der letzte Anstieg bis zum Kirchlein hat es zwar in sich, die umwerfende Aussicht, welche man dort genießen darf, entschädigt allerdings für jegliche Strapazen. Am St. Jakob Kirchlein angekommen wenden wir uns und laufen wieder zurück nach St. Christina.

St. Jacob's legend path

Follow the well-laid forest path which begins just behind the S. Cristina parish church. A short while later you come to the Festil farm, from where you can see one of Val Gardena's most important sights – the St. Jacob church. The last ascent to the church is a real challenge, but the stunning view from there more than compensates for the exertion. Arriving at St. Jacob church, we turn and run back the same way to S. Cristina.



Asfalto/Asfalt/Asphalt	7,9 km
Ghiaia/Schotterweg/Gravel path	3,5 km
Percorso/Pfad/Path	0,8 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  12,2 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  439 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  17 m





Sentiero del trenino

da facile a impegnativo in base alla lunghezza

L'attività della ferrovia della Val Gardena, realizzata ai tempi della monarchia austriaca allo scopo di trasportare le merci da Chiusa a Plan, è cessata negli anni '60, lasciando però spazio a un incantevole sentiero panoramico che collega i tre comuni gardenesi, molto amato per le passeggiate e la corsa. Il percorso è adatto alle brevi uscite mattutine, ma anche agli allenamenti più prolungati.

Il punto di partenza può essere Ortisei, S. Cristina o Selva Val Gardena.

Alter Bahnweg

je nach Länge von leicht bis anspruchsvoll

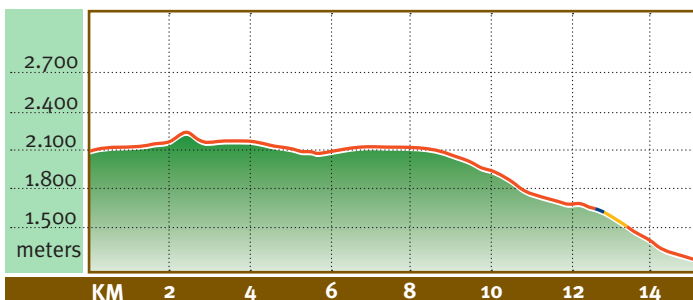
Der Betrieb der Grödnertal-Bahn, welche noch zu Zeiten der altösterreichischen Monarchie verwirklicht wurde, um Kriegsgüter von Klausen bis Plan zu befördern, wurde im Jahre 1960 eingestellt. Verblieben ist ein schöner Panoramaweg, der die drei Grödnertal Gemeinden verbindet und sich sowohl bei Spaziergängern als auch Läufern großer Beliebtheit erfreut. Die Strecke eignet sich sowohl für einen kurzen lockeren Morgenlauf als auch für lange ausgedehnte Läufe.

Der Start kann von St. Ulrich, St. Christina oder von Wolkenstein aus erfolgen.

Val Gardena Railway

from easy to challenging, depending on the length

The Val Gardena Railway, which was built during the time of the former Austrian Monarchy to transport war materials from Chiusa to Plan, ceased operation in 1960. What remains is a lovely panorama road which connects the three Val Gardena towns and enjoys immense popularity with both walkers and runners alike. The route is suitable for both a short, gentle morning jog as well as for a long, extended run. Starting point can be Ortisei, S. Cristina or Selva Val Gardena.



Asfalto/Asfalt/Asphalt	0,6 km
Ghiaia/Schotterweg/Gravel path	0,3 km
Percorso/Pfad/Path	14,4 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  15,3 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  212 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  1.038 m





Alpe Resciesa

da facile a impegnativo in base alla lunghezza

Dalla stazione a monte della funicolare, a 2103 m di altitudine, corriamo in dirett per ammirare il panorama mozzafiato e far vagare lo sguardo sulla vicina Val di Funes. Quindi imbocchiamo i sentieri n° 10, 31 e 35 fino al Passo di Brogles e ci manteniamo quasi alla medesima altitudine, rendendo la corsa particolarmente piacevole. Raggiunto il passo, possiamo fare ritorno sullo stesso percorso fino alla funicolare o svoltare a destra nel sentiero n° 5, che sfocia nel n° 9 attraverso la Val d'Anna, per poi fare ritorno ad Ortisei. Poco prima del paese, sempre in Val d'Anna, costeggiamo un percorso Kneipp, che c'invita a rinfrescare le gambe.

Raschötzer Hochalm

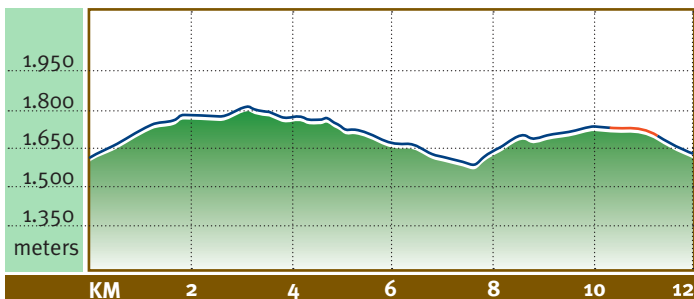
je nach Länge von leicht bis anspruchsvoll

Von der Bergstation der Standseilbahn auf 2103 m Höhe laufen wir zunächst westlich bis zum Raschötzer Gipfelkreuz. Dort angelangt nehmen wir uns kurz Zeit, das atemberaubende Panorama zu genießen und einen Blick ins benachbarte Villnösstal zu werfen. Anschließend nehmen wir die Wege Nr. 10, 31 und 35 bis zum Brogles-Sattel, wobei wir uns annähernd auf derselben Höhe aufhalten, wodurch das Laufen ein glatter Genuss ist. Am Brogles-Sattel angelangt können wir entweder wieder denselben Weg bis zur Standseilbahn zurücklaufen, oder wir biegen rechts in den Weg Nr. 5 ein, welcher in den Weg Nr. 9 durch das Annatal mündet und uns letztendlich nach St. Ulrich zurückbringt. Kurz bevor wir das Dorf erreichen, kommen wir im Annatal an einer Kneippanlage vorbei, welche uns zur Erfrischung unserer müden Beine einlädt.

Resciesa

from easy to challenging, depending on the length

From the mountain station of the funicular railway at 2,103 m altitude we run first westward to the Resciesa summit cross. There we take a little time to enjoy the breathtaking panorama and to cast a look into the neighbouring Val di Funes. After that we take paths no. 10, 31 and 35 toward the Brogles Saddle, whereas we stay approximately at the same elevation, making this run a real pleasure. Arriving at the Brogles Saddle we can either run back the same way to the funicular, or we turn right onto path n. 5, which leads into the path no. 9 through Val d'Anna and finally brings us back to Ortisei. Just before we reach the village we come to a Kneipp facility in Val d'Anna, where we can cool our legs.



Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE



12,1 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT



340 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT



340 m





Monte Pana - Saltria

Il nostro percorso ha inizio al Monte Pana, un piccolo altipiano 2 km al di sopra di S. Cristina, ai piedi dell'imponente gruppo del Sassolungo. Da lì seguiamo la strada forestale (sentiero n° 30) chiusa al traffico in direzione dell'Alpe di Siusi. La prima parte del tracciato conduce attraverso il bosco e, dopo ca. 3 km, raggiungiamo il punto più in quota, dove gli alberi si diradano, aprendosi sullo straordinario panorama dell'Alpe di Siusi, il più vasto altipiano d'Europa. Dopo altri 3 km raggiungiamo Saltria dove, raggiunta la fermata dell'autobus, svoltiamo a destra per tornare sul sentiero n° 30A verso Monte Pana.

Variante più breve: dopo ca. 2,6 km prendiamo il sentiero n° 531, che incrocia il n° 30A e ci riporta verso Monte Pana.

Monte Pana - Saltria

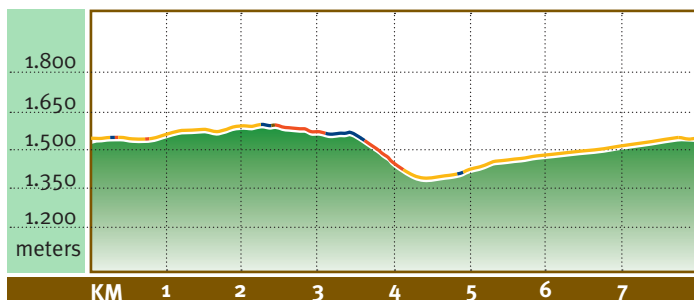
Unsere Strecke beginnt am Monte Pana, einem 2 km oberhalb von St. Christina gelegenen kleinen Hochplateau am Fuße der imposanten Langkofelgruppe. Von dort aus folgen wir der für den motorisierten Verkehr gesperrten Forststraße (Weg Nr. 30) in Richtung Seiser Alm. Der erste Teil der Strecke führt durch den Wald, nach ca. 3 km erreichen wir den höchsten Punkt der Strecke, wo sich der Wald lichtet und ein wundervolles Panorama auf die gesamte Seiser Alm, die größte Hochalm Europas, freigibt. Nach weiteren 3 km haben wir Saltria erreicht. Dort an der Bushaltestelle angelangt biegen wir rechts ab und folgen dem Weg Nr. 30A zurück nach Monte Pana.

Kürzere Variante: Wir biegen nach ca. 2,6 km in den Weg Nr. 531 ein, welcher mit dem Weg Nr. 30A kreuzt und uns wieder zurück nach Monte Pana bringt.

Monte Pana - Saltria

Our route begins on Monte Pana, a small high plateau 2 km above S. Cristina at the foot of the impressive Sassolungo Group. From there we follow the forest road (path no. 30), which is closed to motor traffic, in the direction of Alpe di Siusi. The first part of the route leads through the forest, after approx. 3 km we reach the route's highest point, where a forest glade reveals a wonderful panorama of the entire Alpe di Siusi, the largest mountain pasture area in Europe. After another 3 km, we've reached Saltria. There at the bus stop we turn right and follow the path no. 30A back to Monte Pana.

Shorter Variant: We turn after approx. 2.6 km onto path no. 531, which crosses path no. 30A and brings us back to Monte Pana.



Asfalto/Asfalt/Asphalt	5,9 km
Ghiaia/Schotterweg/Gravel path	0,8 km
Percorso/Pfad/Path	1,3 km

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  8,0 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  213 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  213 m

Download
gpx





Percorso Coppa del Mondo di Sci

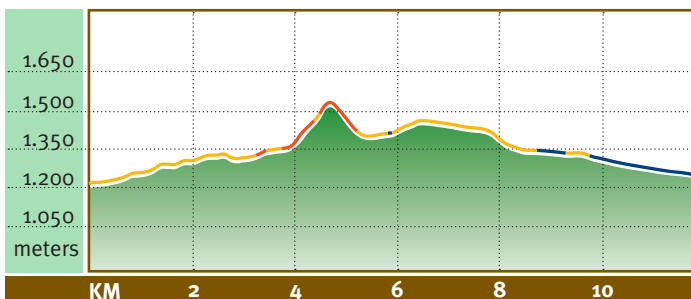
Partiamo da Selva, davanti alla Casa della cultura Oswald von Wolkenstein, e seguiamo il sentiero n° 30B in direzione di Monte Pana, attraversando i prati Ciaslat ai piedi delle “Gobbe di cammello”, che caratterizzano la famosa discesa libera di Coppa del Mondo Saslong. Raggiunta via Monte Pana, la oltrepassiamo e continuiamo a correre sul sentiero escursionistico fino alla successiva biforcazione, dove svoltiamo a destra in direzione di S. Cristina e raggiungiamo la stazione a valle della seggiovia Monte Pana, passando per la cascata Tervela. Da qui procediamo a destra verso Ruacia, attraversando l’area di traguardo della discesa libera Saslong, salendo su via Ruacia fino alla rotonda in centro a S. Cristina. Quindi, procediamo in salita sulla via Plan da Tieja, fino a quando a destra non imbocchiamo il sentiero del trenino per tornare nuovamente a Selva.

Ski World Cup Runde

Wir starten in Wolkenstein am Kulturhaus Oswald von Wolkenstein und folgen dem Weg Nr. 30B in Richtung Monte Pana, wobei wir auch die Ciaslat-Wiesen, am Fuße der berühmt-berüchtigten Kamelbuckel der Weltcup-Abfahrtsstrecke Saslong, queren. An der Monte Pana Straße angelangt, überqueren wir diese und laufen den Wanderweg weiter bis zur nächsten Weggabelung, dort biegen wir nach rechts in Richtung St. Christina ab und kommen über den Tervela-Wasserfall an die Talstation des Sesselliftes Monte Pana. Hier laufen wir rechts nach Ruacia, direkt am Zielgelände der Saslong-Abfahrtsstrecke vorbei, die Ruacia Straße hinauf bis zum Kreisverkehr im Zentrum von St. Christina und von dort die Plan da Tieja-Straße aufwärts bis wir nach rechts über den alten Bahnweg wieder nach Wolkenstein zurück gelangen.

Ski World Cup Tour

We start in Selva at the “Cultural Centre Oswald von Wolkenstein” and follow path no. 30B in the direction of Monte Pana, where we also cross the Ciaslat meadow at the foot of the World Cup downhill route Saslong’s notorious “camel back”. Arriving at the Monte Pana road, we cross this and continue on the hiking trail to the next fork, there we bear right in the direction of S. Cristina and come by way of the Tervela Waterfall to the base station of the Monte Pana chair lift. Here we run directly towards Ruacia, right past the finish area of the Saslong downhill route, up the Ruacia road to the roundabout in the centre of S. Cristina and from there the Plan da Tieja Road uphill until we turn right on the old railway and head back to Selva.



Asfalto/Asfalt/Asphalt	7,7 km
Ghiaia/Schotterweg/Gravel path	2,7 km
Percorso/Pfad/Path	1,4 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  11,8 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  352 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  352 m





Sentiero circolare Ortisei - S. Cristina

Dalla piscina di Ortisei “Mar Dolomit” seguiamo il ruscello che si addentra nella valle, il sentiero n° 18 e poi il n° 30B che ci conduce un po’ al di sotto di Monte Pana, passando davanti alla cascata Tervela, da non perdere. Alla stazione a valle della seggiovia, proseguiamo a destra verso Ruacia, saliamo lungo l’omonima via nel cuore di S. Cristina e, da lì, lungo via Cisles per poi fare ritorno ad Ortisei, imboccando a sinistra il sentiero del trenino.

Variante più lunga: seguiamo il sentiero n° 18 che ci conduce verso la romantica e selvaggia Val lender in direzione di Saltria: il sentiero n° 30A ci riporta sull’altipiano del Monte Pana.

Rundweg St. Ulrich - St. Christina

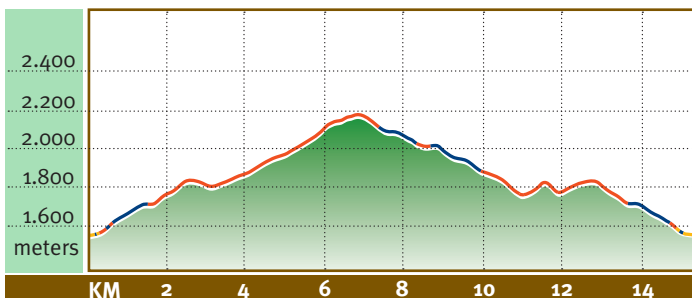
Vom St. Ulricher Schwimmbad „Mar Dolomit“ laufen wir am Bach entlang Tal einwärts und folgen dem Weg Nr. 18, welcher uns anschließend über den Weg Nr. 30B bis etwas unterhalb von Monte Pana führt, vorbei am sehenswerten Tervela Wasserfall. An der Talstation des Sesselliftes laufen wir rechts nach Ruacia, die Ruacia Straße hinauf bis zum Kreisverkehr im Zentrum von St. Christina und von dort die Cisles Straße aufwärts bis wir nach links über den alten Bahnweg wieder nach St. Ulrich zurück gelangen.

Längere Variante: Wir laufen auf dem Weg Nr. 18 entlang, welcher uns durch das wildromantische lender Tal Richtung Saltria und über den Weg Nr. 30A auf das Hochplateau Monte Pana bringt.

Ortisei - S. Cristina circuit

From the “Mar Dolomit” swimming pool in Ortisei we run along the stream into the valley and follow the no. 18 path, which leads us over the path no. 30B until just under Monte Pana, past the notable Tervela Waterfall. At the base station of the chair lift we turn right to Ruacia, take the Ruacia road uphill to the roundabout in the centre of S. Cristina and from there up the Cisles road until we turn left over the old railway back to Ortisei.

Longer Variant: We run along path no. 18, which takes us through the wild romantic lender Valley towards Saltria and over the path no. 30A to the Monte Pana high plateau.



Asfalto/Asfalt/Asphalt	0,7 km
Ghiaia/Schotterweg/Gravel path	4,3 km
Percorso/Pfad/Path	10,2 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  15,2 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  949 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  949 m





Cisles

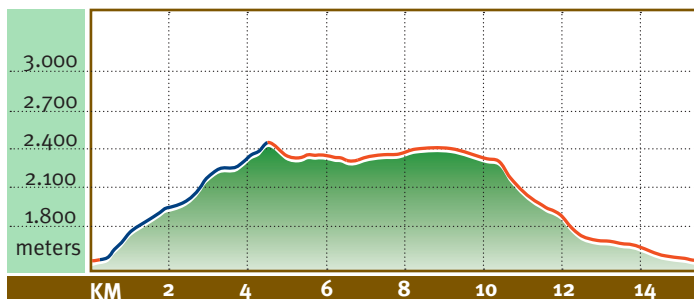
Partiamo dallo stadio del ghiaccio di Selva e seguiamo il sentiero n° 17A fino alla prima stazione della Via Crucis, da cui procediamo dapprima sempre sullo stesso sentiero, poi, dopo il rifugio Juac, in direzione del rifugio Firenze (sentiero n° 3-1) e, infine, sul n° 13 nel cuore del Parco Naturale Puez-Odle, patrimonio naturale dell'UNESCO, verso Peralongia. Quindi, imbocchiamo il sentiero n° 4A, che ci conduce alla stazione a monte della funivia Col Raiser. Il percorso segue il sentiero n° 4 fino alla baita Gamsblut, da cui sul tracciato n° 1A raggiungiamo la Baita Sangon, costeggiando il Lech Ciaulonch, per tornare sul n° 3 al rifugio Juac e, da lì, allo stadio del ghiaccio di Selva.

Cisles

Wir starten am Eisstadion von Wolkenstein und folgen dem Weg Nr. 17A zur ersten Station des Kreuzweges, von dort geht es am Weg Nr. 17A weiter über die Juac Hütte Richtung Regensburger Hütte (Weg Nr. 3-1) und über den Weg Nr. 13 inmitten des UNESCO Welterbes Puez-Geisler Richtung Peralongia. Wir biegen anschließend in den Weg Nr. 4A ein, der uns zur Bergstation der Col Raiser Bahn bringt. Weiter geht es dann auf dem Weg Nr. 4 zur Gamsblut Hütte, von dort über den Weg Nr. 1A zur Sangon Hütte, vorbei am Lech Ciaulonch und dann auf dem Weg Nr. 3 zur Juac Hütte, von wo aus es wieder retour zum Eisstadion Wolkenstein geht.

Cisles

We start at the Selva skating arena and follow path no. 17A to the first station of the cross, and from there on path no. 17A over the Rifugio Juac in the direction of Rifugio Firenze (path no. 3-1) and over path no. 13 into the UNESCO World Heritage Puez-Odle Park in the direction of Peralongia. We then take path no. 4A which brings us to the mountain station of the Col Raiser cable car. We continue on path no. 4 to the Gamsblut hut, from there along path no. 1A to the Sangon hut, past the Lech Ciaulonch and then on path no. 3 to the Rifugio Juac, which leads back to the Selva skating arena.



■ Ghiaia/Schotterweg/Gravel path 4,3 km
■ Percorso/Pfad/Path 11,3 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  15,6 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  1.115 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  1.115 m





Puez

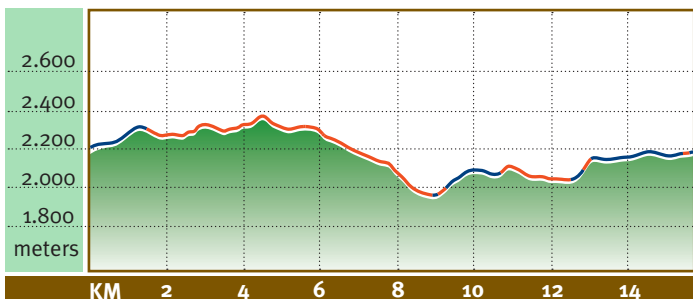
Il tour del Puez è un lungo trail attraverso un terreno alpino, ideale per la massima soddisfazione degli appassionati. All'imbocco della Vallunga, prendiamo a destra il sentiero n° 12 che attraversa la Val Chedul fino al passo Crespëina. Il percorso parte subito a destra in forte salita, con qualche gradino, fino a quando la valle non si apre lentamente e si fa più pianeggiante. Dal passo proseguiamo sull'Alta Via delle Dolomiti n° 2 fino al rifugio Puez, da dove continuiamo sul medesimo sentiero fino alla biforcazione, dove imbocchiamo il n° 16, che ci riporta in Vallunga.

Puez

Die Puez-Runde ist für Liebhaber ausgedehnter Trailläufe in alpinem Gelände ein absoluter Hochgenuss. Am Eingang des Langentales nehmen wir rechts den Weg Nr. 12 durch das Chedultal zum Crespëina-Joch. Am Anfang geht es gleich recht steil auch über Stufen hinauf, bis sich das Tal langsam öffnet und weicher und flacher wird. Vom Crespëina-Joch geht's über den Dolomiten-Höhenweg Nr. 2 bis zur Puez Hütte, von wo aus wir dem Höhenweg Nr. 2 weiter bis zur Abzweigung in den Weg Nr. 16 folgen, welcher uns wieder zurück ins Langental bringt.

Puez

The Puez circuit is an absolute treat for those who love long trail runs in alpine terrain. We go right at the entrance to the Vallunga, taking the path no. 12 through the Chedul Valley to Crespëina Pass. From the beginning, it's quite steep, partially in steps, until the valley begins to open and becomes gentler and flatter. From Crespëina Pass we continue over the Dolomite High Path no. 2 to the Rifugio Puez, from there we continue to follow the High Path no. 2 until it diverges in path no. 16, which brings us back to Vallunga.



— Ghiaia/Schotterweg/Gravel path 6,0 km
 — Percorso/Pfad/Path 9,8 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE  15,8 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT  617 m

DISCESA | ABSTIEG | DESCENT  617 m





Tour del Sassolungo

Il tour completo del massiccio del Sassolungo è un trail superlativo: il meraviglioso paesaggio e gli scorci panoramici mozzafiato, infatti, fanno dimenticare la fatica. Il tracciato si snoda per la gran parte a un'altitudine costante tra i 2.200 e 2.300 m ca., per cui i dislivelli da superare sono minimi.

Punto di partenza è Passo Sella, imbocchiamo il sentiero n° 557 (Sentiero di Federico Augusto) fino al rifugio Sassopiatto, dove poi prendiamo il sentiero n° 527, che si snoda al di sotto dell'omonima cima fino alla biforcazione verso il rifugio Vicenza. Da lì continuiamo sul n° 526 fino a Tramans per poi proseguire fino al rifugio Comici e, attraverso la Città dei Sassi, fare nuovamente ritorno al Passo Sella.

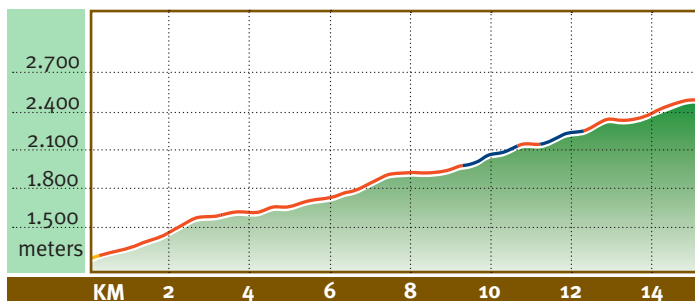
Lang- und Plattkofel Umrundung

Die Umrundung des Langkofel-Massivs ist ein Trail-Lauf der Superlative. Die wunderschöne Landschaft und die atemberaubenden Ausblicke lassen die körperliche Anstrengung vergessen. Die Strecke verläuft größtenteils auf einer konstanten Höhe zwischen ca. 2.200 m und 2.300 m, sodass nur geringe Höhenunterschiede zu überwinden sind. Startpunkt ist am Sellajoch, ab hier laufen wir entlang dem Weg Nr. 557 (Friedrich-August-Weg) bis zur Plattkofel Hütte. Dann wählen wir den Weg Nr. 527, der uns unterhalb des Plattkofels entlang bis zur Abzweigung zur Langkofel Hütte bringt. Nun geht es über den Weg Nr. 526 bis Tramans. Hier laufen wir den Weg Nr. 526 weiter zur Comici Hütte und über die Steinerne Stadt zurück zum Sellajoch.

Sassolungo Circuit

This route circling the Sassolungo massif is a superlative trial run. The beautiful landscape and the breathtaking views will make you forget the physical exertion. The route runs mostly on a constant elevation between approx. 2,200 m and 2,300 m, so that you experience only small changes in elevation.

Starting point is at Sella Pass, from here we run alongside the path no. 557 (Friedrich August Way) to the Rifugio Sasso Piatto. Then we take the no. 527 path, which brings us below the Sasso Piatto to where it forks off to the Rifugio Vicenza. From here, we take the path no. 526 to Tramans. Here we continue on path no. 526 to the Comici hut and over the Città dei Sassi back to the Sella Pass.



■ Ghiaia/Schotterweg/Gravel path 2,5 km
■ Percorso/Pfad/Path 12 km

Download
gpx

LUNGHEZZA | LÄNGE | DISTANCE



14,5 km

SALITA | AUFSTIEG | ASCENT



1.247 m





Val Gardena Mountain Run

Ogni anno, a luglio, ha luogo il Val Gardena Mountain Run, una delle corse alpine più belle del mondo dal punto di vista paesaggistico. Il tracciato di 14,5 km si snoda da Ortisei verso l'idilliaco borgo di S. Giacomo, nel cuore del Parco Naturale Puez-Odle, patrimonio naturale dell'UNESCO, fino alla cima del Seceda, la montagna di Ortisei. La vista che ci accompagna lungo il percorso e ci attende alla meta (2.457 m) è semplicemente mozzafiato.

Per il ritorno può essere usata comodamente la funivia.

Val Gardena Mountain Run

Jedes Jahr im Juli findet in Gröden der Val Gardena Mountain Run, einer der landschaftlich schönsten Bergläufe der Welt, statt. Die 14,5 km lange Strecke führt von St. Ulrich über den verträumten Weiler St. Jakob mitten in das UNESCO Welterbe-Gebiet Puez-Geisler und von dort auf den Gipfel des Ulricher Hausberges Seceda. Der Ausblick, der uns entlang der Strecke und am Zielpunkt auf 2.457 m erwartet ist schlichtweg umwerfend. Der Rückweg kann bequem mit der Seilbahn angetreten werden.

Val Gardena Mountain Run

The Val Gardena Mountain Run, one of the most scenic mountain runs in the world, takes place every year in July in Val Gardena. The 14.5 km long route runs from Ortisei over the sleepy hamlet of St. Jacob in the UNESCO World Heritage area Puez-Odle, and from there to the summit of Ortisei's "local" mountain, the Seceda. The view which awaits us along the route and at our destination at 2,457 m is simply stunning. The return route can be taken comfortably by cable car.

Ulteriori informazioni / Weitere Informationen / Further information:
www.gherdeinarunners.it - info@gherdeinarunners.it



Impianto per l'atletica leggera "Mulin Da Coi"

Tra Ortisei e S. Cristina, nel cuore del verde, sorge il fantastico impianto per l'atletica leggera, a disposizione previa prenotazione, da effettuarsi al numero 0039 0471 793420.

Leichtathletikanlage „Mulin Da Coi“

Zwischen St. Ulrich und St. Christina liegt mitten im Grünen eine wunderschöne Leichtathletikanlage, welche Sie gerne nach Voranmeldung nutzen dürfen. Anmeldungen bitte unter der Telefonnummer: 0039 0471 793420.

Running Track at "Mulin Da Coi"

Between Ortisei and S. Cristina, in the middle of a park, lies a beautiful running track which you are welcome to use with advance notice. Please reserve under the following telephone number: 0039 0471 793420.

© Val Gardena-Gröden Marketing, 2017

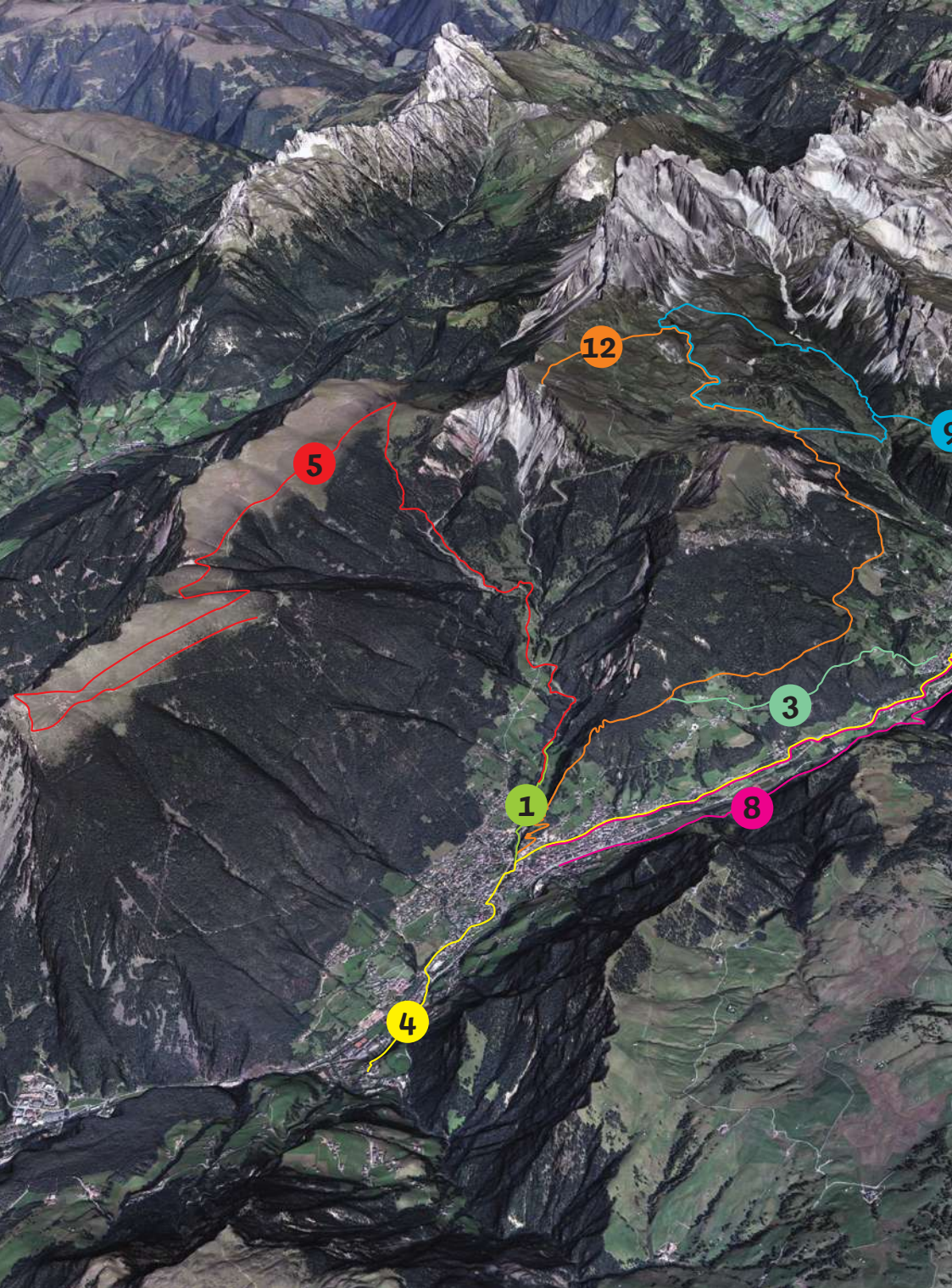
Layout: www.pentagon.it - Fotografie/Bilder/Photo: Val Gardena-Gröden Marketing, Peter Ehler, Alex Filz, Diego Moroder, Arik Oberrauch, Maurizio Senoner, Helmuth Rier, Werner Dejori.

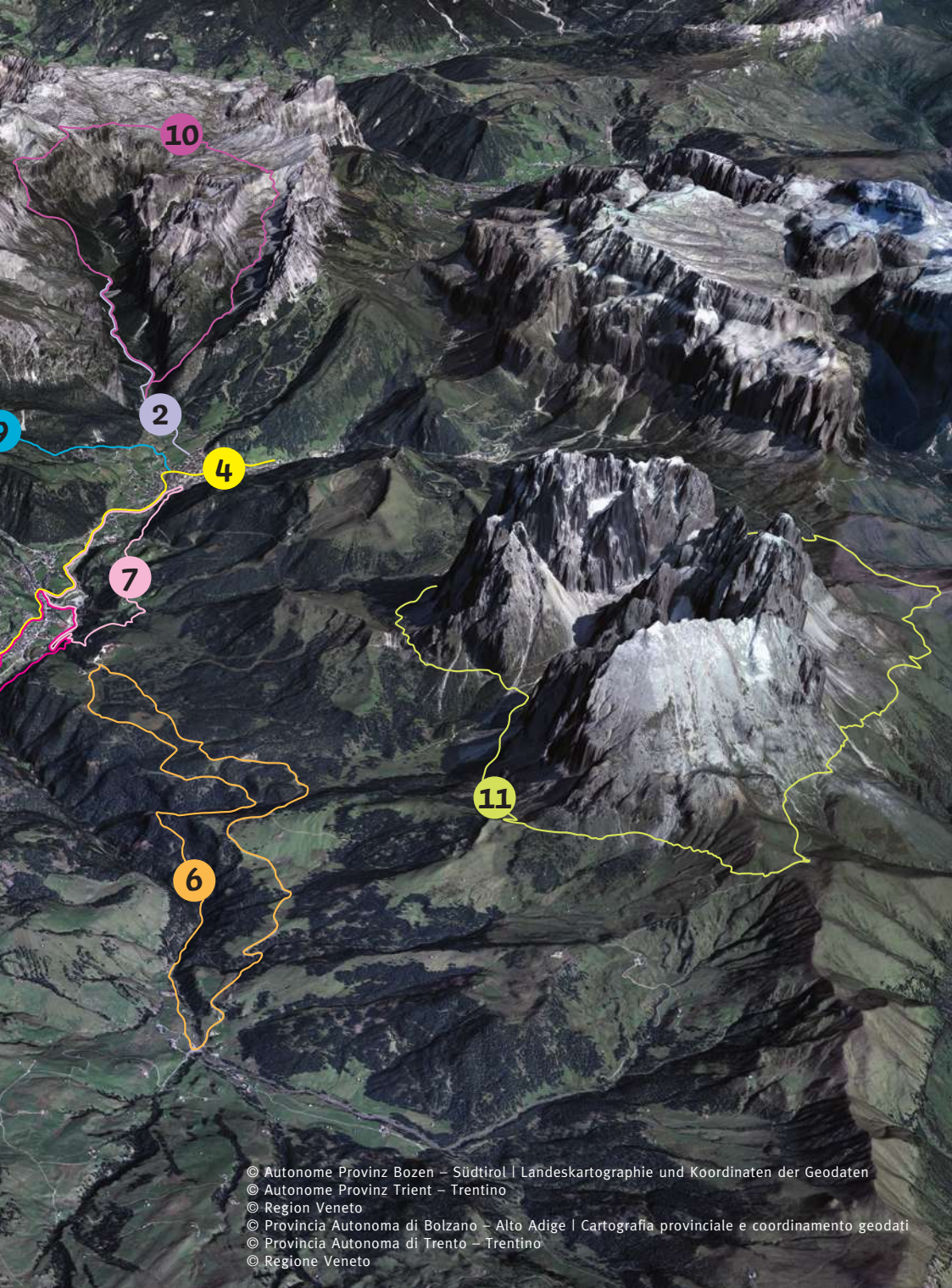
BE ACTIVE IN VAL GARDENA



GUIDED MTB & E-BIKE TOURS
GUIDED EXCURSIONS IN THE NATURE PARK
& MUCH MORE EXCITING ACTIVITIES IN THE DOLOMITES

WWW.VALGARDENA-ACTIVE.COM







Val d'Anna Annatal

Lunghezza/Länge/Distance	2,8 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	112 m



UNESCO Patrimonio Mondiale-Ronda UNESCO Welterbe-Runde UNESCO World Heritage-Ronda

Lunghezza/Länge/Distance	8,7 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	204 m



Sentiero della leggenda di S. Giacomo Legendenweg St. Jacob's legend path

Lunghezza/Länge/Distance	5,7 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	338 m



Sentiero del trenino Alter Bahnweg Val Gardena Railway

Lunghezza/Länge/Distance	12,2 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	439 m



Alpe Resciesa Raschötzer Hochalm Resciesa

Lunghezza/Länge/Distance	15,3 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	2138 m



Monte Pana - Saltria

Lunghezza/Länge/Distance	12,1 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	340 m

* Da facile a impegnativo in base alla lunghezza.
Je nach Länge von leicht bis anspruchsvoll.
From easy to challenging, depending on the length.



medium

Percorso Coppa del Mondo di Sci Ski World Cup Runde Ski World Cup Tour

Lunghezza/Länge/Distance	8,0 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	213 m



medium

Sentiero circolare Ortisei - S. Cristina Rundweg St. Ulrich - St. Christina Ortisei - S. Cristina circuit

Lunghezza/Länge/Distance	11,8 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	353 m



difficult

Cisles

Lunghezza/Länge/Distance	15,2 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	949 m



**very
difficult**

Puez

Lunghezza/Länge/Distance	15,6 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	1.115 m



**very
difficult**

Tour del Sassolungo Lang- und Plattkofel Umrundung Sassolungo Circuit

Lunghezza/Länge/Distance	15,8 km
Dislivello/Höhenunterschied/Alt. Difference	617 m



**very
difficult**

Val Gardena Mountain Run

Lunghezza/Länge/Distance	14,5 km
Salita/Aufstieg/Ascent	1.247 m

Ortisei/St. Ulrich

Via Rezia Str. 1

Tel. +39 0471 77 76 00

S. Cristina/St. Christina

Via Chemun Str. 9

Tel. +39 0471 77 78 00

Selva/Wolkenstein

Via Mëisules Str. 213

Tel. +39 0471 77 79 00

www.valgardena.it



www.facebook.com/VGardena

