

# **SELLARONDA BIKE**

**... ovvero dove la pianura non esiste!**



**Sellaronda** è il nome dato al percorso sciistico e stradale che si trova intorno al gruppo montuoso del Sella, collocato tra le valli di Fassa, Livinallongo, Badia e Gardena. Siamo, come avrete capito nel cuore delle Dolomiti, patrimonio mondiale dell'UNESCO. Il Sellaronda è famoso non tanto per le migliaia di turisti che lo frequentano per le bellezze paesaggistiche quanto fra gli appassionati di sci, ciclismo ed escursionismo.

Il Sellaronda è anche noto come **Giro dei 4 passi**, poiché passa per quattro valichi alpini colleganti altrettante vallate dolomitiche:

- passo Sella (2240 m) collega la Val di Fassa con la Val Gardena;
- passo Pordoi (2239 m) collega la Val di Fassa con la Val di Livinallongo del Col di Lana;
- passo Campolongo (1875 m) collega la Val di Livinallongo del Col di Lana con la Val Badia;
- passo Gardena (2121 m) collega la Val Badia con la Val Gardena.

Il giro tocca tre province e due regioni: la provincia autonoma di Trento e la provincia autonoma di Bolzano in Trentino-Alto Adige e la provincia di Belluno in Veneto.

Originariamente questo giro è divenuto famoso fra gli appassionati di sci poiché nel periodo invernale è percorribile in toto con gli sci sempre attaccati, grazie ad appositi impianti di risalita, raccordi e piste da discesa. In totale il Sellaronda sciistico è lungo circa 40 km fra discese e impianti di risalita.



*Ladinia* (tratto da Wikipedia)

*Chi affronta il Sellaronda percorre e visita la **Ladinia**. Col termine **Ladinia** si indica genericamente, con varietà di accezioni e caratterizzazioni territoriali, la regione alpina dolomitica ove è storicamente endemica la lingua ladina, una regione culturale quindi a cui non corrisponde alcun ente amministrativo unitario, né attualmente né storicamente.*



Territori ex Asburgici di Lingua Ladina



*Amministrativamente, la Ladinia è divisa fra due regioni, tre province (di Bolzano, di Trento e di Belluno) e vari comuni, tutti di modeste dimensioni.*

*Complessivamente questo territorio è ampio 1191 km<sup>2</sup> abitati da 36613 persone.*

*Tratto da Wikipedia*

## Un paradiso per i ciclisti

Negli ultimi anni il Sellaronda è divenuto un mito anche per gli appassionati di ciclismo. Dal 2006 è la “base” per una delle manifestazioni amatoriali più famose del mondo, la mitica “maratona delle Dolomiti”, che ogni anno raccoglie migliaia di appassionati (nel 2015, 9mila partecipanti ammessi a sorteggio su oltre 30mila richiedenti!). Più recentemente è stato organizzato il “Sellaronda bike”, una manifestazione non competitiva e gratuita a cui possono partecipare tutti i cicloturisti che lo vogliono e che possono partire da qualsiasi luogo situato nel giro che viene chiuso al traffico dalle 9 alle 15,30. Il Sellaronda bike si svolge due volte l’anno, il 21 giugno e il 13 settembre.

Di seguito la tabella che riporta le difficoltà delle varie salite che si devono affrontare – nei due sensi – quando si percorre il Sellaronda.

inizio salita	passo	quota	disl.	km.	%Med	%Max
Arabba	<b>passo Pordoi</b>	2.240	650	8,5	7,5	10
Arabba	<b>passo Campolongo</b>	1.875	400	6	6	10
Canazei	<b>passo Pordoi</b>	2.240	750	12	6,3	12
Canazei	<b>passo Sella</b>	2.240	780	12	6,5	13
Corvara Val Badia	<b>passo Campolongo</b>	1.875	400	6	6,2	8
Corvara Val Badia	<b>passo Gardena</b>	2.120	700	15	5,0	10
Ortisei	<b>passo Sella</b>	2.240	1.000	17	5,9	12
Selva Val Gardena	<b>passo Gardena</b>	2.120	561	11	5,1	10
La Villa	<b>Valparola</b>	2.200	850	14	6,1	12
Falzarego	<b>Valparola</b>	2.200	100	1	8,3	12
Livinallongo - Cernadoi	<b>Falzarego</b>	2.100	700	14	6	10
Pozza di Fassa	<b>Gardeccia Vajolet</b>	1.950	750	6	11,5	18

Tratto da: [http://www.magicoveneto.it/Dolomiti/bike/CicloTour\\_QuattroPassi.htm](http://www.magicoveneto.it/Dolomiti/bike/CicloTour_QuattroPassi.htm)

Come si vede si tratta, con poche eccezioni, di salite non durissime o estreme: la difficoltà è che questo giro non comprende praticamente alcun tratto di pianura e quindi alla fine le tante salite si “sentono”.

D'altra parte l'altimetria del Sellaronda lascia poco spazio all'immaginazione:



### Börz-Plose Bike Day

Il **28 giugno 2015** si svolgerà per la prima volta il **Börz-Plose Bike Day**. Si terrà la domenica compresa tra il Sella Ronda Bike Day e la Maratona dles Dolomites.

Il Börz-Plose Bike Day però non è una gara, ma un'offerta ai ciclisti, che mostrano un crescente interesse per gli eventi a loro dedicati, un'ulteriore manifestazione. Ogni partecipante può partire dove e quando desidera. Viene tuttavia suggerito di percorrere il percorso in senso orario. La partecipazione è gratuita.

Il Börz, nome originario in ladino per Passo delle Erbe, situato ai piedi del Sass Putia, con il suo bellissimo panorama e le vie d'accesso da Antermoia, Luson, S. Pietro (Val di Funes) e S. Andrea, offre un percorso variato.

<http://www.valleisarco.info/it/info/manifestazioni-highlight/boerz-plose-bike-day/>

In rete si sprecano i blog di appassionati che riportano le loro esperienze del Sellaronda, un giro, dicono, che tutti gli amanti del ciclismo dovrebbero affrontare almeno una volta.

Di seguito qualche testimonianza fra le tante che abbiamo raccolto in rete:

*Ho iniziato il giro da Corvara e ho fatto in sequenza: il passo Gardena (il più tosto), Sella, Pordoi (dedicato al campionissimo Coppi) e Campolongo.*

*Tutto il giro sono circa 53 km per 1700 metri di dislivello positivo. Ho impiegato circa 4 ore, prendendomela molto comoda, fermandomi svariati minuti a tutti i passi e in fondo a tutte le discese. Non esistono pianure, si sale 4 volte e si scende altrettanto!*

*La partecipazione è stata massiccia, da tutto il mondo migliaia di ciclisti. Mi sono impressionato nel vedere uomini e donne non proprio atletici (come si dice dalle mie parti più larghi che lunghi) e anziane che con il loro passo lento ma costante scalavano queste montagne... non hanno fatto altro che confermare la teoria che "i limiti esistono soltanto nella nostra testa".*

<http://www.avventurosamente.it/xf/threads/il-giro-4-passi-dolomitici-in-bicicletta.11578/>



*Anche se la stagione era piuttosto avanzata e faceva freddino (temperature vicino allo 0), io, Rizzo e Teto seguiti da Paola e Camilla sulla ammiraglia (la Micra di Paola) abbiamo percorso il Sellaronda*

*(il giro intorno al gruppo del Sella) in senso antiorario in bicicletta, con partenza e arrivo a Selva di Valgardena (dove abbiamo alloggiato al bel Hotel Scoiattolo), nel cuore delle Dolomiti, circa 60 km di percorso impegnativo per un dislivello di quasi 2.000 metri di salite attraverso 3 province (Trento, Bolzano, Belluno), 4 valli e 4 passi dolomitici sui quali si è scritta la storia del ciclismo ...*

*I tratti con i panorami che mi sono piaciuti di più sono state le salite verso Passo Sella e verso Passo Gardena, mentre stranamente quello che mi è risultato più difficoltoso è stata l'ascesa da Arabba a Passo Campolongo.*

*Che dire, è stata un'esperienza veramente straordinaria che mi è piaciuta immensamente e con paesaggi mozzafiato, probabilmente tra i panorami montani più belli al mondo*

*Noi, un gruppetto di amici pedalatori della domenica, ci siamo ritrovati sotto casa presto al mattino per salire in val di Fassa da dove avevamo deciso di partire... ma facciamo un po' di chiarezza: quali sono i passi chiusi al traffico durante il Sella Ronda bike day, qual'è il tracciato, quando sono chiusi? Per tutte le informazioni tecniche vi rimandiamo all'articolo introduttivo in cui trovate date e tracciato del Sella Ronda bike day 2012. Per ora vi basti sapere che noi siamo partiti da Campitello di Fassa (abbiamo preferito parcheggiare qualche chilometro prima di Canazei per trovare comodamente parcheggio) per salire nell'ordine passo Pordoi, passo Campolongo, passo Gardena e passo Sella. 2060m di dislivello in totale tra panorami da favola, con le nuvole di tanto in tanto a coprire gentilmente il sole, senza però negarci il panorama sui massicci dolomitici. ....*

*Dopo un avvicinamento di tre-quattro chilometri da Campitello a Canazei, è iniziata la nostra avventura senz'auto: decisa svolta a sinistra (a destra si potrebbe proseguire verso il passo Fedaia, altra salita mitica) ed iniziano le rampe del passo Pordoi. Fino al sesto chilometro circa la strada coincide con quella che sale al Passo Sella e sul finale la percorreremo anche in discesa. Iniziano i tornanti, tutti numerati ed indicanti la quota... quest'oggi credo ne faremo oltre cento! ...*

*Sullo sfondo di questa fiumana a pedali, le vette dolomitiche del gruppo del Sella dominano mettendo un po' di soggezione: pareti di roccia si ergono altissime ad accompagnare ciclisti e curiosi in questa festa senza il rombo di auto e moto a rompere il silenzio....*

*Dopo una dozzina di chilometri giungiamo al termine della nostra prima fatica: il passo Pordoi si conclude con un'ultima serie infinita di tornanti, fatti apposta per scattare qualche immagine del fiume di ciclisti che salgono agili ....*



*Ci imponiamo di giungere perlomeno a Corvara per concederci un bel panino alla salsiccia: tipico pranzo degli sportivi! Ma prima c'è il passo Campolongo, breve ma traditore... nei miei ricordi era poco più di una passeggiata ma, sarà l'età, oggi sembra più duro del Pordoi! Scolliniamo comunque ancora incolumi e scendiamo a Corvara, ammirando di fronte a noi le guglie del parco naturale delle Puez Odle, altro incantevole angolo delle Dolomiti in Alto Adige. Finalmente possiamo concederci una bella sosta con ristoro ed i nostri amici, conoscendoci, ci attendono già davanti al bar-paninoteca dove potremo saziare la nostra fame atavica: un mega panino con la salsiccia, qualche scacco di cioccolata ed un po' di frutta secca ci permettono di fare il pieno per affrontare senza paura le ultime due asperità della giornata. ...*

*Ed allora anche il terzo valico di giornata diventa meno spaventoso... siamo quasi alla fine: manca soltanto il passo Sella che però, imboccato dal bivio con il passo Gardena è dimezzato: sei chilometri di pura sofferenza ci attendono e dato che ormai sono già le 15.30 le auto, liberate dal guinzaglio temporaneo, iniziano a sfrecciare verso le Dolomiti. Ciò che spaventa di più però sono le moto ed i loro centauri ...*

*Un'unica nota stonata, a nostro avviso, della splendida giornata del Sella Ronda bike day è l'apertura dei passi al transito dei mezzi motorizzati alle 15.30 che costringe i più lenti, o coloro che si vogliono godere lo spettacolo delle dolomiti con più calma, a pedalare gli ultimi chilometri in mezzo al traffico, tra l'altro molto sostenuto dopo sette ore di chiusura! Concedere qualche ora in più permetterebbe alla gente di fermarsi più a lungo sul percorso, lasciando anche che turisti e pedalatori spendano qualche soldino in più per cibo e bevande nelle aziende locali che non disdegnerebbero... e poi diciamocelo, se lo si*

*chiama Sella Ronda bike day, che sia una giornata, non una mezza giornata...*

<http://www.lifeintravel.it/sella-ronda-bike-day-giornata.html>

### **DA SELVA AL PASSO GARDENA**

*La prima arrampicata va dai 1.563 mt. di Selva ai 2.137 mt. del Passo Gardena, per un totale di 11 km. I primi 5 servono per raggiungere il bivio dove inizia davvero il Sellaronda: ..... All'uscita di Selva una discreta pendenza porta a Plan, poi un'altra salitella, un tornante verso destra, un drittone fino a Plan de Gralba, si superano alcuni alberghi, e infine altri due tornanti: il bivio è a 1.800 mt. circa.*

*Da qui la salita è costante ma non eccessiva, .... e in pochi minuti si è in cima alla Sella de Culac a 2.018 mt. Da qui iniziano 3 km di falso piano, proprio alle pendici del Sella, che portano verso i tornanti finali: .....*

### **DAL PASSO GARDENA AL PASSO CAMPOLONGO**

*Il Passo Gardena ha una bella vista sia verso il Sasso Lungo, sia verso la Val Badia: in fondo, a valle, si vede l'arrivo della lunga discesa, Corvara, a cui si giunge dopo aver attraversato Colfosco.*

*E' il momento della scelta: andando verso Corvara inizia la sfida. ....*

*La strada che scende dal Passo Gardena finisce ad un bivio in centro a Corvara: a sinistra la Val Badia, a destra l'ascesa al Passo Campolongo. La strada di impenna subito, già al centro di Corvara, ma l'ascesa è abbordabile perchè si passa dai 1.522 mt. di Corvara ai "soli" 1.875 mt. del Passo Campolongo, a cui si giunge anche dopo un breve tratto di falso piano.*

### **DAL PASSO CAMPOLONGO AL PASSO PORDOI**

*Passo Campolongo è piuttosto anonimo, senza grandi "viste", ..... In poco tempo si compie la semplice discesa verso i 1.601 mt. di Arabba, ..... a destra iniziano i 9 km che portano ai 2.239 mt. del Passo Pordoi.*

*L'ascesa inizia subito, costante, scandita dai 33 tornanti segnati in numero progressivo e con il riferimento dell'altezza raggiunta. Ascendendo al 22esimo tornante, a circa 1.950 mt. di altezza, il Passo appare in alto, sulla destra, in tutta la sua storica bellezza. Purtroppo appare davvero troppo in alto, perchè ci sono ancora 300 mt. di dislivello da affrontare e più o meno la metà dei km. I tornanti, quasi tutti in falsopiano, consentono comunque di tirare un po' il fiato, e due brevi gallerie (realizzate per gli impianti invernali di risalita) annunciano l'imminente arrivo.*

## DAL PASSO PORDOI AL PASSO SELLA

*In cima al Pordoi si ha la sensazione di essere nella storia del ciclismo. .... Un monumento posto dalla città di Canazei sulla linea del traguardo del Pordoi celebra le gesta del grande Fausto. ....*

*Il bivio che porta al Passo Sella è a metà della discesa che dal Pordoi conduce a Canazei. A circa 1.800 mt di altezza, (troppo in basso per le forze rimaste!) la strada si divide e a destra si svolta verso i 2.244 mt. del Passo Sella. Dopo un tratto pianeggiante ..... la strada si impenna parecchio: sarà la fatica che si fa sentire, sarà perchè le pendenze sono davvero dure (anche fino all'11%), sarà perchè i tornanti non sono così d'aiuto per tirare un po' il fiato, beh, la salita risulta davvero dura.*



*L'arrivo al Sella è una grande soddisfazione e il Sasso Lungo appare di nuovo in tutta la sua bellezza. Se si vuole concedersi un meritato riposo, meglio procedere un centinaio di metri più sotto, scendendo verso Selva, dove il Rifugio Sella (2.180 mt.) offre delle torte eccezionali.*

*Non rimane che la discesa verso Selva, anche qui con un occhio alle imperfezioni dell'asfalto, soprattutto nella prima parte della discesa, prima del bivio verso il Passo Gardena. Le salite sono finite e questa discesa è forse la più spensierata. ....*

*Ermanno*

<http://ermannozacchetti.blogspot.it/2007/08/il-mio-primo-sellaronda-in-bici.html>

Ecco la cartina del giro:



Infine una raccomandazione che abbiamo tratto dalla rete: il Sellaronda è assolutamente da evitare d'agosto a causa del traffico di auto e moto. Se proprio non si può evitare di affrontarlo in quel periodo si abbia la precauzione di partire la mattina presto in modo da evitare le ore di punta del turismo di auto e moto.

A questo punto, sperando di aver per lo meno attirato la vostra curiosità ...  
buon Sellaronda!