

## „Einmal um die Sella“ – die legendäre Sella Ronda MTB-Tour

Sie ist in Skifahrer-Kreisen seit fast 40 Jahren eine Legende – die [Sella Ronda](#). Man kann diese epische Runde um den Sella-Stock seit einigen Jahren jedoch auch mit dem Mountainbike befahren, im oder gegen den Uhrzeigersinn. Die aus meiner Sicht schönere der beiden Varianten – im Uhrzeigersinn – stelle ich euch hier vor.

Wir starten an der Talstation der Ciampinoi-Seilbahn. Nach einem kurzen, knackigen Anstieg steigen wir in die Seilbahn Dantercepies. Oben angekommen werden wir mit dem [Flow-Trail Cir](#) belohnt und landen nach einigen kurvigen Tiefenmetern am Grödner Joch. Im weiteren Verlauf wechseln sich Schotterpisten und kleine Trails entlang der nördlichen Flanke der Sella ab.

In Corvara – einem deutlich italienisch geprägten Ort – besteigen wir erst die Seilbahn Col Alt 1 und wechseln hinüber zum Sessellift Col Alt 2. Am Ausstieg befindet sich mit der Tablà-Hütte eine nette Möglichkeit für eine Espresso- oder Cappuccino-Pause. Wieder warten teils steile 100 Höhenmeter auf der wie eine Hochebene wirkende Pralongia.

Über den angelegten [Fle-Trail](#) passieren wir die Ütia la Marmotta („Murmeltier-Hütte“) und den Passo Campolongo. Ein paar Meter rollen wir auf Asphalt, fädeln in einen etwas anspruchsvolleren Trail ein und rollen wenig später durch Arabba. Wir wuseln durch den Ort - die Seilbahn auf die Porta Vescovo wartet ungeduldig auf uns.

Wir steigen aus, schieben unsere Bikes aus der Bergstation und sind geflasht: der Gletscher der Marmolada glitzert zum Greifen nah im Sonnenlicht. Foto-Session! Wir sind auf 2.500m Höhe. Die Luft ist dünn, wir sind vom Panorama gefesselt, es warten 650 Tiefenmeter feinsten Trail auf uns – kann es Schöneres geben? Und wir haben gerade mal die Hälfte der Sella Ronda geschafft!

Mit der Fodom-Seilbahn schweben wir zum Passo Pordoi. Wir kurven zwischen Motoradfahrern, Wanderern, Autofahrern und Souvenirjägern über die Passhöhe und freuen uns schon auf den [Infinity-Trail](#), der mit ein, zwei Schlüsselstellchen aufwartet und am Hotel Pordoi in die Trails am Bikepark Canazei einbiegt. Hier, auf der Südseite der Sella, cruisen wir durch Canazei und entspannt weiter auf Radwegen nach Campitello.

Die nächsten 1.000 Höhenmeter nimmt uns die Seilbahn auf den Col Rodella ab und wie bestellt wartet mit dem Rifugio Des Alpes die perfekte Einkehr für die Mittagspause. Die Rundum-Sicht ist beeindruckend, das Panorama grandios. Für ein „echtes“ 360° - Erlebnis empfiehlt sich der kurze Anstieg zum 100 Höhenmeter weiter oben gelegenen Gipfel des Col Rodella (2.484m).

Nach Kaiserschmarrn und Apfelschorle warten 900 Tiefenmeter allerfeinste Trails und Aussichten. Dem [Icarus](#)- und dem [Kuschel](#)-Trail folgen wir bis zum

Passo Sella, durchqueren die Steinerne Stadt (Caduta Sassi), rocken den [Paravis](#) und die [Easy Jump Line](#). Wir folgen dem Rio Gardena hinunter nach Wolkenstein und haben es geschafft. Was für ein Tag! Was für ein Erlebnis!

**Technische Daten:**

Höhenmeter: 400

Tiefenmeter: 4.000

Seilbahnen: 6

Kilometer: 60