

A scenic view of the Sella mountain range in the Dolomites, Italy. The foreground is filled with green grass and several white daisies. In the background, the rugged, rocky peaks of the Sella mountain range rise against a clear blue sky with a few wispy clouds. The mountains are partially covered in green vegetation and small patches of snow. The overall scene is bright and sunny, suggesting a clear day in summer.

# Sellaronda per fiets

Het is een beroemde skitour in de Dolomieten, de ronde om het Sella-bergmassief die Trentino, Zuid-Tirol (Alto Adige) en de Veneto verbindt. In de zomer kun je de Sellaronda ook per fiets doen, een dag per jaar is het traject zelfs autovrij.

TEKST PAUL VAN EIJNDHOVEN FOTOGRAFIE PAUL VAN EIJNDHOVEN EN VAL GARDENA



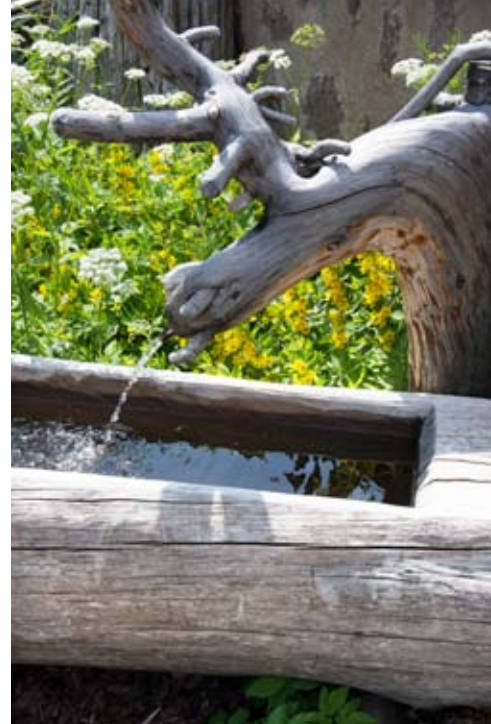
**T**wee jaar geleden heb ik de Sellaronda al eens op de ski gedaan. De tour van ruim veertig kilometer die in het gebied van de Dolomiti Superski ligt, loopt door de regio's Trentino, Zuid-Tirol en Veneto en verbindt vier skigebieden met elkaar. De uitzichten zijn prachtig, het idee is natuurlijk ook leuk, maar skitechnisch betekent het verhoudingsgewijs erg veel in liften zitten. Maar toch een aanrader, al was het maar als verhaal voor bij de borrel. Nu is het juni en ben ik opnieuw in Val Gardena voor de Sellaronda. We nemen onze intrek in Hotel Gran Baita in Selva. De zon schijnt, het is heerlijk weer en bovendien tijd voor de lunch! Vandaag staat er nog geen fietsen op het programma, dus na het uitpakken van de koffers wandelen we richting de Baita Ciampac die even buiten Selva ligt. Het eerste prachtige uitzicht hebben we al te pakken, want de Hütte ligt aan het begin

van een dalletje waar een wandelpad zich door het groen slingert richting een bergwand. De velden staan in bloei en om beurten laten we ons in het gras vallen voor wat melige foto's. Na een glas Hugo, hét Zuid-Tiroler aperitief van vlierbloesemsiroop en prosecco, genieten we van een heerlijke lichte lunch. Daarna is er tijd voor ontspanning, dus ik wandel wat door het dorp, begeef me naar het zwembad van het hotel, waar je van binnen naar buiten kunt zwemmen wat ik toch elke keer weer bijzonder vind. Tijdens de aperitivo worden we al een beetje warm gestoomd voor het mountainbiken van de volgende dag, in dit geval e-mountainbiken. Bosch is sponsor voor wat betreft het e-gedeelte, daarnaast worden we allemaal voorzien van een felgroene Endura Luminite-fietshelm. Daarna eten we met de hele groep van Scandinavische, Britse en Nederlandse journalisten in het hotel. Altijd weer leuk om gedachten te wisselen met vakgenoten uit naburige landen.



De Sellaronda Bike Day. Rechterpagina: Diverse plekken rond Selva; proeverij van grappa's in Maso Paratoni.

## Ik maak de fout om én hard te willen trappen en even de turbo erop te gooien



De volgende ochtend *geht's los* na het ontbijt. Allemaal een mooie e-mountainbike met volle accu. Na een korte uitleg – zoals niet de hele tijd de motor op 'turbo' zetten want dan is de accu halverwege de ochtend al leeg – beginnen we eenvoudig op een asfaltweg, maar al snel slaan we een onverhard bospaadje in en rijden we tussen de bomen, bergop. Het is wel even wennen hoe en wanneer je precies gebruik moet maken van de elektrische ondersteuning (voor de leken, zoals ik toen ik opstapte: als je niet trapt doet de motor ook niets). Terwijl we op

een smal, redelijk steil paadje fietsen met aan de rechterkant een houten hekje ter bescherming tegen de afgrond, maak ik bijvoorbeeld de fout om én hard te willen trappen en even de turbo erop te gooien. Ik verlies bijna de controle, gelukkig gaat het allemaal net goed, maar voorgaande combinatie zorgt voor iets te krachtig optrekken.

**Grootste alm van Europa**  
Gelukkig bevinden we ons snel op een wat breder pad, zodat we alles wat rustiger kunnen uitproberen. Het weer is fan-

tastisch, een strakblauwe hemel, en behalve ons groepje zijn er maar weinig mensen op pad. Tussendoor maken we af en toe even een stop voor foto's zoals bij een alpenweide waar koeien heerlijk staan te grazen met op de achtergrond de schitterende Dolomieten. We fietsen richting Alpe di Siusi, met een oppervlakte van 57 vierkante kilometer de grootste alm van Europa. Het glooiende landschap omgeven door indrukwekkende bergpieken is adembenemend. We vervolgen onze weg naar Ortisei en gaan dan lunchen bij Caffè Val d'Anna >





## Kinderen kunnen zich uitleven in de speeltuin en aan de rivier is een 'strand'

dat er vlakbij ligt. Een fantastische plek met een groot terras. Kleine kinderen kunnen zich uitleven in de speeltuin en aan de wat lager gelegen rivier is een 'strand'. Op een groot grasveld staan ligstoelen. Het is hier ineens een drukte van jewelste, heel begrijpelijk. Na de lunch zijn we wat loom, en kunnen ons met moeite losrukken van het terras. Wat zorgelijk check ik de stand van de batterij, ik wil nu niet meer al te hard hoeven te trappen, maar gelukkig valt het mee. Daar moet ik nog wel even mee vooruit kunnen en af en toe de turbo erop kunnen gooien. We gaan weer de bergen in en stoppen boven Santa Cristina bij

Maso Paratoni voor een dessert en een proeverij van grappa's en likeuren. De sympathieke vader en zoon geven uitleg.

### Sellaronda Bike Day

Als we later in de middag weer terug zijn in het hotel voel ik duidelijk aan mijn benen dat zij ook bij e-biken nog het nodige moeten doen. Tijdens het diner wordt er al druk gespeculeerd over de volgende dag als we de Sellaronda zullen gaan fietsen. Op de Sellaronda Bike Day worden de wegen rondom het massief voor auto's afgesloten zodat de fietsers alle ruimte hebben. Maar de weersverwachting is niet best en later op de



Zicht op Ortisei; Alpe si Siusi.

### Tips en adressen

#### ◆ Hotel Gran Baita

Mooi viersterrenhotel, gelegen in het centrum van Selva met spa, wellness en een zwembad dat deels buiten, deels binnen ligt.  
Nives Str. 11, Selva Val Gardena,  
[www.hotelgranbaita.com](http://www.hotelgranbaita.com).

#### ◆ Baita Ciampac / Ciampac Hütte

Hut even buiten Selva met fraai uitzicht op de Dolomieten.  
Vallunga,  
Selva in Val Gardena,  
[www.baitaciampac.com](http://www.baitaciampac.com).

#### ◆ Caffè Val d'Anna

Prachtig gelegen rifugio met groot terras en speeltuin even buiten Ortisei.  
[www.valdanna.com](http://www.valdanna.com)

#### ◆ Tirlir Dolomites Living Hotel

Restaurant (en hotel) op de Alpe di



Linksboven: het centrum van Ortisei. Rechtsboven: Op de alpenweiden lopen paarden en koeien los rond.

avond begint het al hard te regenen. De volgende ochtend regent het nog steeds pijpenstelen en ons vertrek wordt uitgesteld tot een uur of twaalf. Gelukkig stopt de regen inderdaad en begint het op te klaren. Vol goede moed beginnen we aan de tocht, maar helaas zullen we hem niet meer helemaal kunnen rijden.

### Ploeterende wielrenners

Het fietst lekker op het brede asfalt, maar het is ook wel pittig. Tijdens stukjes naar beneden blijkt het op deze dag toch ook best fris, maar gelukkig heb ik me goed aangekleed. Af en toe krijg je een blik op het Sella-massief, maar het hult zich ook regelmatig in de wolken. Met enige regelmaat voel ik me ook wel wat schuldig, als ik weer rustig trappend, elektrisch ondersteund, ploeterende 'echte' wielrenners of mountainbikers inhaal. Zij doen toch het wat serieuze werk, maar de e-bike is toch ook wel erg aangenaam.

We zijn natuurlijk in Italië dus Sellaronda of niet, matig of goed weer, de lunch gaat voor alles! Na een anderhalf uur fietsen stoppen we bij The mountain lodge Chalet Gérard voor een uitstekende *pranzo*. Als we weer fietsklaar zijn begint de klok al richting drie uur te gaan, dus we besluiten de afdaling in te zetten zodat we voor de wegen weer opengaan voor autoverkeer beneden zijn. De Sellaronda Bike Day is helaas – letterlijk – wat in het water gevallen voor ons, maar gelukkig hebben we dan toch nog een stukje kunnen meepikken. En in ieder geval is er de herinnering aan onze prachtige 'trainingsdag' onder een blauwe hemel.

En, je zult het altijd zien, als ik de volgende dag de gordijnen van mijn hotelkamer openschuif is het natuurlijk weer stralend weer. Maar helaas, de e-bike is ingeleverd, de terugreis moet worden aangevangen. ♦

♦ De Sellaronda Bike Day 2018 is op 23 juni.

---

Siusi met een kinderboerderijtje, wellness en zwembad. Mooi gelegen met uitzicht op de omringende bergen. *Saltria 59, Alpe di Siusi, [www.hotel-tirler.com](http://www.hotel-tirler.com).*

♦ **Maso Paratoni**  
Op 1585 meter gelegen boerderij waar de familie Insam Klaus traditionele gerechten serveert. Erg sympathiek. *Via Insom 8, S.Cristina, [www.paratoni.com](http://www.paratoni.com).*

♦ **Chalet Gerard -**  
Aan de Sellaronda gelegen hotel en restaurant met prachtige uitzichten. *Plan de Gralba, 37, Selva Val Gardena, [www.chalet-gerard.com](http://www.chalet-gerard.com).*

---