

# Programma Bike 2014:



## Ogni Giovedì:

A settimane alterne:

### - Tour di intera giornata: “Giro del Sassolungo”

Itinerario ad anello al cospetto di massicci come il Sassolungo, il Sella, le Odle, il Catinaccio. Si raggiunge la quota con l'impianto e, da qui, si scende attraverso la “città dei sassi” al rifugio Comici. Si prosegue verso l'altipiano del Monte Pana dove inizia la salita verso il rifugio Zallingher, possibile punto di ristoro. Si riparte per raggiungere il Passo Duron (2204 m) da dove, una volta scollinato, si segue la Val Duron. Si oltrepassa il rifugio Micheluzzi e si conclude, in veloce discesa, a Campitello. Lo stesso tour risulta più impegnativo se effettuato in senso antiorario senza utilizzare l'impianto, partendo da Campitello e risalendo la Val Duron per poi raggiungere il Passo Duron e scendere dal Passo Sella lungo un single trail che riporta a Canazei.

(orario: circa 1200m di dislivello; antiorario circa 800m di dislivello).

**Partenza** ore 8.30 Sport Check Point Canazei

**Rientro** ore 15.00 circa

### - Tour di intera giornata: “Giro del Latemar”

**Versione difficile 1600-1700m di dislivello:**

Grande itinerario intorno al massiccio del Latemar, percorso vario e sempre pedalabile.

Pur non essendo un tour estremo serve comunque una buona preparazione in quanto ci sono tratti di dura salita e discese con tratti tecnici in single-track. Si sale da Moena verso la strada forestale che porta al Passo Costalunga, da lì si potrà godere della fantastica e suggestiva Catena del Catinaccio con la Roda de Vael e dei meravigliosi prati dell'Alpe di Tires, fino alle pendici del versante occidentale del Latemar. Tour dedicato agli sportivi esigenti, che amano la fatica.

**Partenza** ore 8.30 Sport Check Point Moena

**Rientro** ore 16.00 circa

**Versione facile 400m di dislivello:**

Lo stesso tour ma fatto con l'ausilio degli impianti di risalita che partono da Predazzo, diventa un tour adatto a tutti coloro che già praticano un pò di mountain bike e che vogliono iniziare a fare dei tour di intera giornata senza fare troppa fatica.

**Partenza** ore 8.30 Sport Check Point Moena

**Rientro** ore 16.00 circa



## Ogni Venerdì:

### - Tour di intera giornata “Lusia-Parco Naturale di Paneveggio”

Partenza da localita Ronchi si sale fino quota 2200 con l'impianto, da qui oltre a godere di uno splendido panorama inizia una discesa piuttosto impegnativa fino al rifugio Lusia da dove, attraverso una strada forestale, in leggera discesa vi inoltrerete nella magnifica natura del parco di Paneveggio fino a malga Bocche.

Inizia qui un impegnativo single track che vi porta sulla strada che conduce al passo Valles. Appena raggiunto il lago di Paneveggio attraverso il bosco, famoso anche per gli abeti di risonanza, lo costeggerete quasi per intero attraverso una strada sterrata che poi sale per poche centinaia di metri da dove inizia una splendida discesa fino a valle fino Predazzo passando attraverso un guado sul torrente travignolo da dove faticherete con la bike in spalla per un breve tratto. Se resistenti al freddo in localita sottosassa sara' possibile bagnarsi i piedi o addirittura fare un bagno. Da Predazzo ciclabile fino Moena.

Partenza: ore 9.00 Sport Check Point Moena

Rientro ore 17.00 Circa

## Ogni Giovedì, Sabato e Domenica:

### - Tour di intera giornata “Sellaronda HERO Tour”

Tour panoramico guidato in mountain bike intorno al monumentale Gruppo del Sella sulle Dolomiti Patrimonio Mondiale UNESCO. Andremo in quota direttamente con gli impianti di risalita, sui passi dolomitici di Gardena, Campolongo, Pordoi e Sella, per poi lanciarsi su sentieri e discese mozzafiato godendoci paesaggi unici. Si parte da Selva Val Gardena da Corvara da Arabba da Canazei o da Campitello, percorrendo il giro in senso orario o antiorario, sempre accompagnati da guide esperte e professionali che renderanno questa esperienza più completa e sicura.

HERO TOUR necessita di una sufficiente preparazione fisica, ci saranno infatti da affrontare brevi salite ed alcune discese necessitano di una discreta agilità ed esperienza.

Il percorso si dipana molto su single trails e segue solo a tratti la strada.

Partenza: ore 8.30 Sport Check Point Canazei

Rientro ore 17.00 Circa

#### **HERO TOUR in senso orario**

58 km, 450 m dislivello da pedalare (3.730 hm totale)

Condizione \*\*\*\*\* Discese tecniche \*\*\*\*\*

#### **HERO TOUR in senso antiorario**

53/56 km, 900/1.000 m dislivello da pedalare (3.250/3.150 hm totale)

Condizione \*\*\*\*\* Discese tecniche \*\*\*\*\*





## Ogni Martedì

A settimane alterne o tutti e tre a seconda delle richieste e del numero di partecipanti:

### - Tour di 1/2 giornata: “Troi di Ladins” tra Campitello e Mazzin

Tour di media difficoltà con pedalata su sentieri sterrati nel bosco da Campitello o Canazei verso il panoramico paesino di Pian e la prima parte della Val Duron, deviazione poi in direzione Ciampetrin con discesa su single track molto divertente e un pò tecnico verso Fontanazzo o fino a Mazzin per poi tornare a Campitello su pista ciclabile

Partenza: ore 9.00 Sport Check Point Canazei  
rientro ore 12.30 circa

### - Tour di 1/2 giornata: “Sotto il Catinaccio” in MTB verso il Gardeccia

Tour medio con pedalata su sentieri nel bosco da Pozza

Partenza da Pozza di Fassa e risalita verso il paesino di Muncion da dove, attraverso il bosco si potrà raggiungere il Gardeccia, rifugio ai piedi del gruppo del Catinaccio, da qui, a seconda della preparazione dei partecipanti si potrà decidere se allungare il tour o se ridiscendere attraverso i sentieri e single trail che riportano a Pera di Fassa.

Partenza: ore 9.00 Sport Check Point Pozza  
rientro ore 12.30 circa

### - Tour di 1/2 giornata: “Tour Colvere Alpe Lusia” scendendo al Passo S. Pellegrino

Grazie all'impianto di risalita dell'Alpe di Lusia, raggiungibile da Moena si giunge facilmente in quota. Da lì inizia un fantastico itinerario immerso nella vegetazione locale in direzione del Rifugio Rezila. Qui il gestore Angelo sarà ben lieto di farci ammirare il suo orto botanico. Si andrà poi a scollinare nella zona di Col Vere per la discesa lungo la strada carrabile fino all'attraversamento del Rio San Pellegrino, quindi sulla destra a scendere fino a Moena.

Partenza: ore 9.00 Sport Check Point Moena  
rientro ore 12.30 circa



INFO & BOOKING - Sport Check Point:

Canazei: 340 1147382 o 0462 601211

Pozza: 331 2989721

Moena: 0462 565038

e-mail: [info@fassasport.com](mailto:info@fassasport.com) - [www.fassasport.com](http://www.fassasport.com)