



fiemme
azienda per il turismo

38033 Cavalese (Tn)
via f.lli Bronzetti, 60/A
tel. +39 0462 241111
fax +39 0462 241199

info@visitfiemme.it
www.visitfiemme.it

NOLEGGIO e CENTRI ASSISTENZA in Val di Fiemme
BIKE RENTAL & SERVICE in Val di Fiemme

CASTELLO di Fiemme:
Montesport - Via Roma, 2 - Tel. +39 0462 230330

CAVALESE:
Stazione Funivia Alpe Cermis, periodo apertura impianti
Tel. +39 0462 340490

MOLINA di Fiemme:
Bike Giacomelli - Via Roma, 11 - Tel. +39 0462 340752

CARNO:
Green Polo - Via Nazionale 24 - Tel. 0462 231203
Local Motion 2 - Loc. Verenza - Tel. 333 2073726

PREDAZZO:
Bor Loez - Loc. Fontanelle - Tel. +39 0462 502235
Bike 4 Fun - Corso Dolomiti - Tel. +39 0462 501250

SPORT LUGANO:
Sport Luginer 2200 - Loc. Sialmen - Tel. 0462 502634

TESERO:
Hobby Model Citi - Via Roma, 2 - Tel. +39 0462 813029
Sport Venturis - Piazza Nuova 9 - 11 - Tel. 0462 813025

PASSO LAVAZZÈ:
Defrenesse Sport - Passo Lavazze - Tel. +39 0462 341367

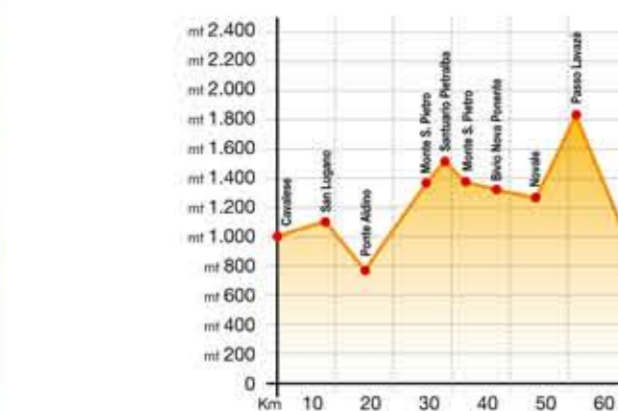
ZIANDI di Fiemme:
L'Arcobaleno - Via Molina, 2 - Tel. +39 0462 571382
Piuשרevise - Via Fred. Yanzeletta - Tel. +39 348 9002603

LAGO DI Tesero:
Stadio del fondo - Tel. +39 0462 814064 - Tel. +39 348 200577

TOUR DI ALLENAMENTO

ITINERARIO 1: SANTUARIO DI PIETRALBA

Dati percorso:
Luogo partenza / arrivo: Cavalese
Lunghezza percorso: 60 km
Tempo di percorrenza: 3 h 30 min
Dislivello salite: 1500 m
Lunghezza salite: 24 km



LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT (m)	TEMPO ESTIMATED TIME
Cavalese	0	0	1000	0	0
San Lugano	8	8	1100	100	20 min
Ponte Aldino	7	15	760	10 min	
Monte S. Pietro	11	26	1390	1 h	
Santuario Pietralba	2,5	28,5	1520	130	15 min
Monte S. Pietro	2,5	31	1390	5 min	
Bivio Nova Ponente	6	37	1360	100	15 min
Novale	7	44	1260	20 min	
Lavazze	7	51	1810	550	45 min
Cavalese	9	60	1000	20 min	

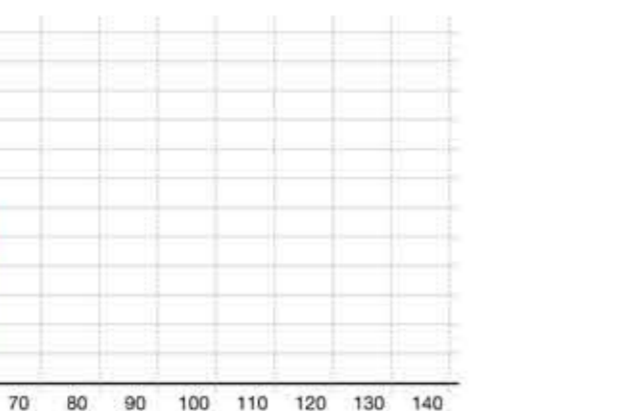
Descrizione salite:
non troppo lunga ma impegnativa dal Ponte di Aldino al Santuario di Pietralba; il P. so Lavazze da Novale, presenta i primi km di salita pedalabili fino a Loc. Chiuso, dove si percorre 1 km in topografia, prima di cominciare a salire gli ultimi ripidi 3 km con pendenze al 16% che portano al passo.

Giudizio tecnico:
ascese impegnative con pendenze importanti; discesa tecnica e veloce da Passo Lavazze

TRAINING TOURS

ITINERARY 1: PIETRALBA SANCTUARY

Tour details:
Starting / arrival point: Cavalese
Tour Total Distance: 60 km
Estimated Time: 3 hrs 30 min
Total Ascent: 1500 m
Total Climbing Distance: 24 km



LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT (m)	TEMPO ESTIMATED TIME
Cavalese	0	0	1000	0	0
San Lugano	8	8	1100	100	20 min
Ponte Aldino	7	15	760	10 min	
Monte S. Pietro	11	26	1390	1 h	
Santuario Pietralba	2,5	28,5	1520	130	15 min
Monte S. Pietro	2,5	31	1390	5 min	
Bivio Nova Ponente	6	37	1360	100	15 min
Novale	7	44	1260	20 min	
Lavazze	7	51	1810	550	45 min
Cavalese	9	60	1000	20 min	

Description of climbs:
the climb from Aldino bridge to the Pietralba Sanctuary is not long, but demanding; from Novale to Lavazze Pass, the first kilometre is smooth until Chiuso, flattening out for approx. 1km then becoming steeper for the remaining 3km, gradient 16% to the pass.

Technical details:
quite demanding climbs, with technical and steep descents from Lavazze Pass to Cavalese

ITINERARIO 2: TOUR DEL LATEMAR

Dati percorso:
Luogo partenza / arrivo: Cavalese
Lunghezza percorso: 75 km
Tempo di percorrenza: 4 h
Dislivello salite: 1680 m
Lunghezza salite: 25 Km

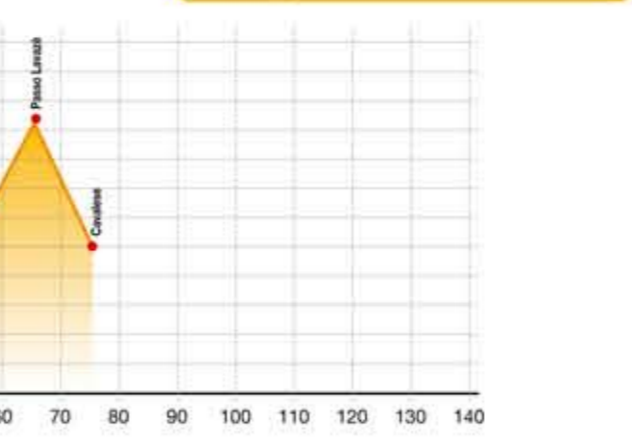


LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Cavalese	0	0	1000	0	
Vigo di Fassa	29	29	1380	380	1 h 15 min
P.so Costalunga	10	39	1745	365	1 h
Bivio Pontanova	13,5	52,5	875	15 min	
P.so Lavazze	13	65,5	1810	935	1 h 15 min
Cavalese	9,5	75	1000	15 min	

Descrizione salite:
P.so Costalunga: impegnativi i primi km fin oltre il bivio per Loc. Tamion.
P.so Lavazze: pedalabili i primi km fino al bivio per Schwarzenbach poi si impegna fino a Novale e per i successivi 3 km al ponte sul rio della Pala.

Giudizio tecnico:
percorso di media lunghezza, nel bosco tutta la salita verso il Lavazze, discese ripide e molto veloci.

Tour details:
Starting / arrival point: Cavalese
Tour Total Distance: 75 km
Estimated Time: 4 hrs
Total Ascent: 1680 m
Total climb length: 25 Km



LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Cavalese	0	0	1000	0	
Vigo di Fassa	29	29	1380	380	1 h 15 min
P.so Costalunga	10	39	1745	365	1 h
Bivio Pontanova	13,5	52,5	875	15 min	
P.so Lavazze	13	65,5	1810	935	1 h 15 min
Cavalese	9,5	75	1000	15 min	

Description of climbs:
Costalunga Pass: initial km's before Tamion demanding. Lavazze Pass: easy riding to Schwarzenbach, steepening to Novale and for a further 3km until the bridge at Palo River.

Technical judgment:
medium distance course, the climb to Lavazze is amidst forest, descents are steep and fast.

ITINERARIO 3: PARCO DI PANEVEGGIO

Dati percorso:
Luogo partenza / arrivo: Cavalese
Lunghezza percorso: 83 km
Tempo di percorrenza: 4 h
Dislivello salite: 1550 m
Lunghezza salite: 18 Km

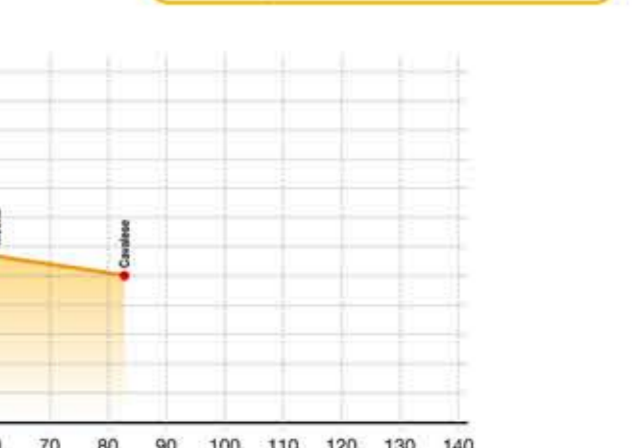


LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Cavalese	0	0	1000	0	
Predazzo	13	13	1000	0	30 min
Bellamonle	6,5	19,5	1400	400	30 min
Paneveggio	1,6	35,5	1550	150	1 h
P.so Valles	6	41,5	2030	1030	45 min
Bivio Falcade	7	48,5	1400	100	10 min
P.so San Pellegrino	5,5	54	1920	520	10 min
Moena	12,5	66,5	1180	15 min	
Cavalese	23,5	90	1000	50 min	

Descrizione salite:
P.so Valles: pendenza notevole dal bivio Val Venegia fino a Malga Valozza
P.so San Pellegrino: breve ma decisamente impegnativo, rampe al 15-18%

Giudizio tecnico:
percorso di lunghezza media ma impegnativo, con salite corte ma ripide, discesa verso Falcade molto veloce, fondo stradale in buone condizioni.

Tour details:
Starting / arrival point: Cavalese
Tour Total Distance: 83 km
Estimated Time: 4 hrs
Total Ascent: 1550 m
Total climb length: 18 Km



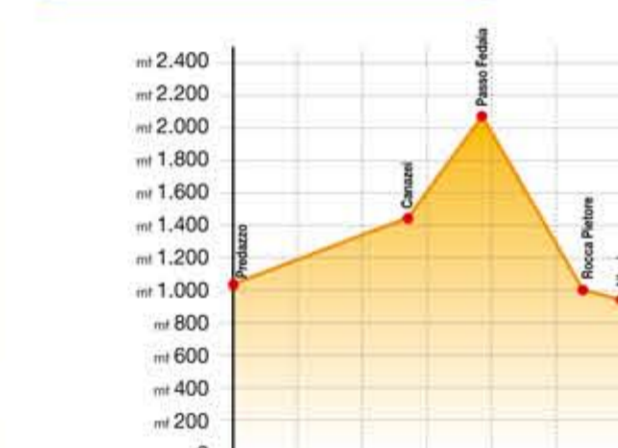
LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Cavalese	0	0	1000	0	
Predazzo	13	13	1000	0	30 min
Bellamonle	6,5	19,5	1400	400	30 min
Paneveggio	1,6	35,5	1550	150	1 h
P.so Valles	6	41,5	2030	1030	45 min
Bivio Falcade	7	48,5	1400	100	10 min
P.so San Pellegrino	5,5	54	1920	520	10 min
Moena	12,5	66,5	1180	15 min	
Cavalese	23,5	90	1000	50 min	

Description of climbs:
Valles Pass: spectacular climb from the junction at Val Venegia to Malga Valozza.
San Pellegrino Pass: very demanding with climbs between 15-18%.

Technical judgment:
Average length track, but demanding, with short but steep climbs, very quick descent towards Falcade, good road conditions.

ITINERARIO 4: TOUR DELLA MARMOLADA

Dati percorso:
Luogo partenza / arrivo: Predazzo
Lunghezza percorso: 110 km
Tempo di percorrenza: 5 h 30 min
Dislivello salite: 2210 m
Lunghezza salite: 30 km



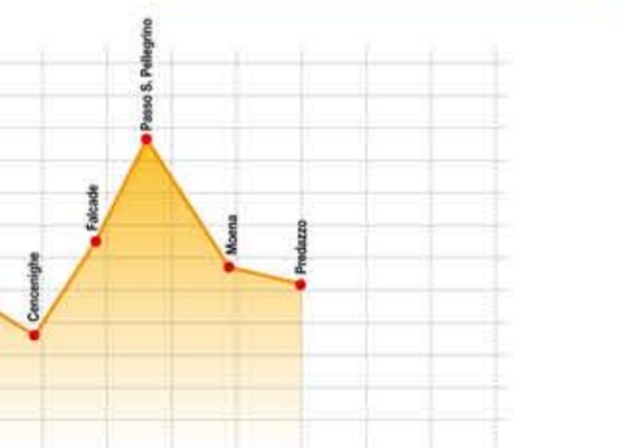
LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Predazzo	0	0	1000	0	
Canazei	27	27	1465	465	1 h 15 min
P.so Fedaias	12	39	2060	595	1 h
Rocca Pietolorita	1,5	54	1000	20 min	
Alpeghè	6	60	980	15 min	
Cencenighe	9	69	770	20 min	
Falcade	10,5	79,5	1300	530	1 h
P.so San Pellegrino	7,5	87	1920	620	45 min
Moena	12	99	1180	15 min	
Predazzo	11	110	1000	20 min	

Descrizione salite:
P.so Fedaias: a tratti impegnativo, dalla diga in piano
P.so San Pellegrino: decisamente impegnativo, rampe al 15-18%

Giudizio tecnico:
solo 2 ascese, ma bastano e avanzano; discese altrettanto ripide e veloci.

ITINERARY 4: TOUR OF MARMOLADA

Tour details:
Starting / arrival point: Predazzo
Tour Total Distance: 110 km
Estimated Time: 5 hrs 30 min
Total Ascent: 2210 m
Total climb length: 30 km



LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Predazzo	0	0	1000	0	
Canazei	27	27	1465	465	1 h 15 min
P.so Fedaias	12	39	2060	595	1 h
Rocca Pietolorita	1,5	54	1000	20 min	
Alpeghè	6	60	980	15 min	
Cencenighe	9	69	770	20 min	
Falcade	10,5	79,5	1300	530	1 h
P.so San Pellegrino	7,5	87	1920	620	45 min
Moena	12	99	1180	15 min	
Predazzo	11	110	1000	20 min	

Description of climbs:
Fedaias Pass: demanding at times, flat after the dam.
San Pellegrino Pass: very demanding with climbs between 15-18%.

Technical judgment:
only two climbs in this tour, but both demanding; descents are steep and fast

ITINERARIO 5: SELLARONDA

Dati percorso:
Luogo partenza / arrivo: Predazzo
Lunghezza percorso: 120 km
Tempo di percorrenza: 6 h
Dislivello salite: 2530 m
Lunghezza salite: 32 Km

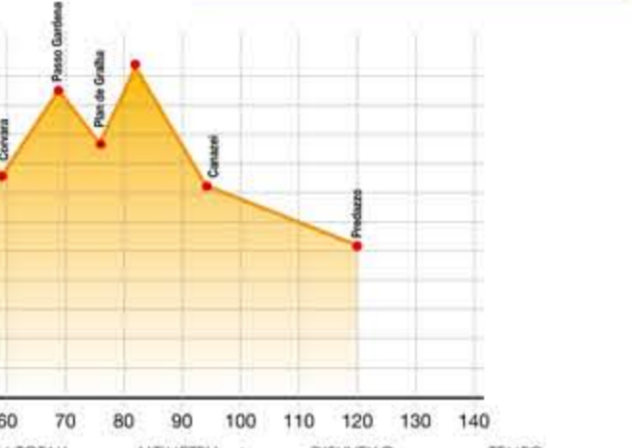


LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Predazzo	0	0	1000	0	
Canazei	27	27	1465	465	1 h 15 min
P.so Pordoi	12	39	2240	775	1 h
Arabba	9,5	48,5	1600	15 min	
P.so Campolongo	4,5	53	1875	275	20 min
Corvara	6,5	59,5	1555	10 min	
P.so Gardena	10	69,5	2120	565	1 h
Plan de Gralba	6	75,5	1790	15 min	
P.so Sella	5,5	81	2240	450	30 min
Canazei	12	93	1465	15 min	
Predazzo	27	120	1000	1 h	

Descrizione salite:
P.so Pordoi: lunga ma non difficile, in cima "giro" molto
P.so Campolongo: appena cominciato è presto finito
P.so Gardena: il più duro dei 4, resta comunque pedalabile
P.so Sella: ci si immette a metà ed il pezzo più ripido è alla spalle

Giudizio tecnico:
percorrendo il giro in senso antiorario si evitano le rampe più dure sul P.so Sella, quindi non si rilevano salite impegnative; panorama incomparabile.

Tour details:
Starting / arrival point: Predazzo
Tour Total Distance: 120 km
Estimated Time: 6 hrs
Total Ascent: 2530 m
Total climb length: 32 Km



LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Predazzo	0	0	1000	0	
Canazei	27	27	1465	465	1 h 15 min
P.so Pordoi	12	39	2240	775	1 h
Arabba	9,5	48,5	1600	15 min	
P.so Campolongo	4,5	53	1875	275	20 min
Corvara	6,5	59,5	1555	10 min	
P.so Gardena	10	69,5	2120	565	1 h
Plan de Gralba	6	75,5	1790	15 min	
P.so Sella	5,5	81	2240	450	30 min
Canazei	12	93	1465	15 min	
Predazzo	27	120	1000	1 h	

Description of climbs:
Pordoi Pass: long but not difficult, winding road close to the peak
Campolongo Pass: quick climb, not too difficult
Gardena Pass: the most difficult of the 4 climbs, but not difficult
Sella Pass: the steepest part is the first half of the climb, the remainder relatively easy!

Technical judgment:
taking the tour anticlockwise, you will avoid the steepest sections of Sella Pass and other demanding climbs; breathtaking panorama!

ITINERARIO 6: VAL DI CEMBRA

Dati percorso:
Luogo partenza / arrivo: Cavalese
Lunghezza percorso: 66 km
Tempo di percorrenza: 2 h 30 min
Dislivello salite: 430 m
Lunghezza salite: 5 Km

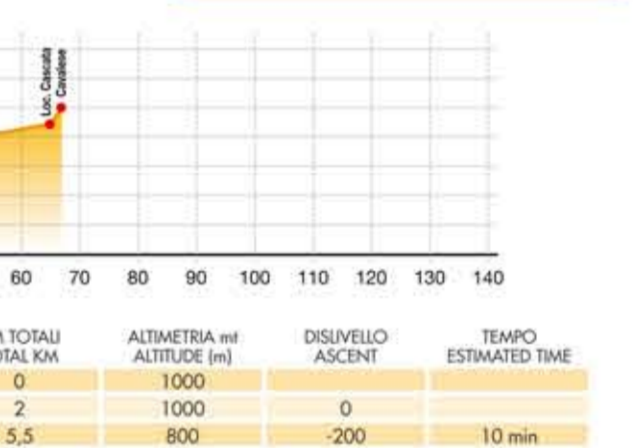


LOCALITÀ TOWN / LOCATION	KM PARZIALI KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA m ALTITUDE (m)	DISLIVELLO ASCENT	TEMPO ESTIMATED TIME
Cavalese	0	0	1000	0	
Carano	2	2	1000	0	
Malina di Fiemme	3,5	5,5	800	-200	10 min
Faver	25,5	31	670	-130	
Fondovalle	2,5	33,5	33,5	-110	10 min
Segonzano	2,5	36	660	100	10 min
Loc. Cascata	28	64	840	180	
Cavalese	2	66	1000	160	10 min

Descrizione salite:
breve e dolce salita dal fondovalle dopo Faver fino a Segonzano, breve ma intensa la salita finale da loc. Cascata a Cavalese.

Giudizio tecnico:
Percorso pianeggiante, facile, veloce

Tour details:
Starting / arrival point: Cavalese
Tour Total Distance: 66 km
Estimated Time: 2 hrs 30 min
Total Ascent: 430 m
Total climb length: 5 Km



LOCALITÀ T



LEGENDA / LEGEND

- Marcialonga Cycling
- La Vecia Ferrovia
- Pista Ciclabile • Cycle Paths
- Salite da mito • Champions Climb
- Tour di allenamento • Training tour
- Località di partenza • Departure Location
- 1/2/3/4/5/6 Cavalese
- 1/2/3/4/5/6 Predazzo
- 1/2/3/4/5/6 Molina di Fiemme
- 1/2/3/4/5/6 Masi di Cavalese
- 1/2/3/4/5/6 Tesero
- 1/2/3/4/5/6 Ora
- Autostrada • Motorway
- Strade di Collegamento • Local road
- Sterrate • Offroad
- Capoluogo di Valle • Main Village
- Località • Town
- Impianti di risalita aperti in estate • Lift open in summer
- Confini Parco di Paneveggio
- Paneveggio Natural Park border