

fiemme
azienda per il turismo

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

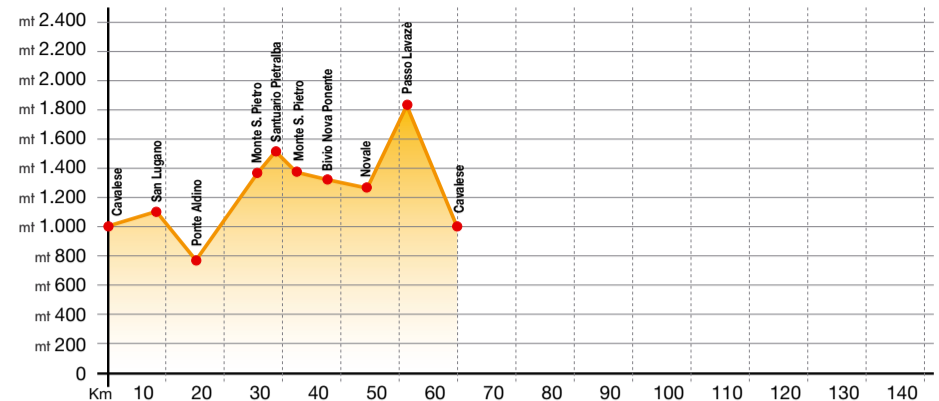
info@visitfiemme.it
www.visitfiemme.it

- Stadio del fondo - Tel. +39 0462 8124064 - Fax +39 0462 3200577
- LAGO DI TESERO:
 - Tel. +39 0462 9002603
 - Fiumicino - Via Prof. Vanzetti
 - L'Arcobaleno - Via Molin, 2 - Tel. +39 0462 571387
- ZIANO DI FIEPPE:
 - Defresco Sport - Passo Lavazè - Tel. +39 0462 341367
- PASSO LAVAZÈ:
 - Hobby Model Ccti - Via Roma, 2 - Tel. +39 0462 813029
- TESERO:
 - Sport Latemar 2200 - Loc. Sialmen - Tel. 0462 502634
 - Tel. +39 0462 501317
 - Ciclomont Fiemme - Via Fiemme Ciriale
 - Bike 4 Fun - Corso Dolomiti - Tel. +39 0462 501250
 - Bar L'ozè - Loc. Fontanelle - Tel. +39 0462 502235
- PREDAZZO:
 - Bike Cicomelli - Via Ruota, 11 - Tel. +39 0462 340752
 - Distributore IP - Via Segherie, 48 - Tel. +39 0462 340761
- MOLINA DI FIEPPE:
 - Tel. +39 0462 340490
- CAVALESE:
 - Mones Sport - Via Roma - Tel. +39 0462 230330
- CASTELLO DI FIEPPE:
 - BIKE RENT & SERVICE in Val di Fiemme
 - NOLEGGIO CENTRI ASSISTENZA in Val di Fiemme

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 PLACE	KM PARZIALI PARTIAL KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA ALTITUDE mt	DISLIVELLO ALTITUDE DIFFERENCE	TEMPO TIMING
Cavalese	0	0	1000	0	0
San Lugano	8	8	1100	100	20 min
Ponte Aldino	7	15	760	100	10 min
Monte S. Pietro	11	26	1390	630	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	
Lavazè	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 Lavazè 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:
eccese impegnative con pendenze importanti; discesa tecnica e veloce da Passo Lavazè

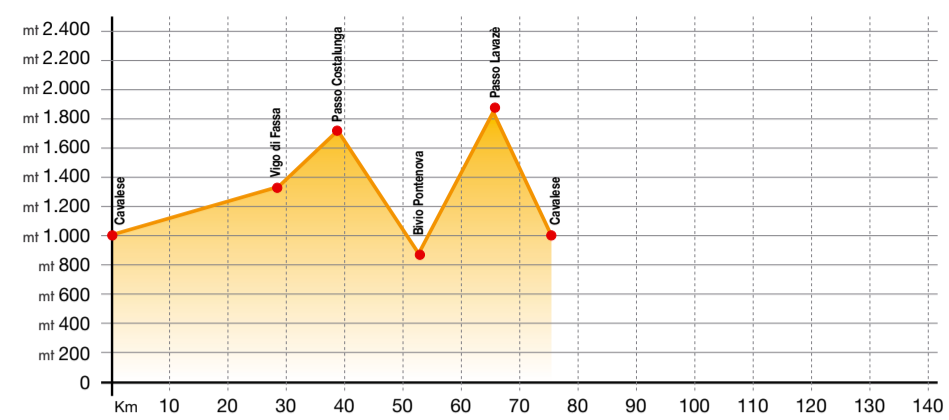
TRAINING ROUTES

ITINERARY 1: SANCTUARY OF PIETRALBA

Track details:
Starting / arrival point: Cavalese
Track length: 60 km
Cycling time: 3 hrs 30 min
Altitude difference (uphill): 1500 m
Overall climb length: 24 Km

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 PLACE	KM PARZIALI PARTIAL KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA ALTITUDE mt	DISLIVELLO ALTITUDE DIFFERENCE	TEMPO TIMING
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 Fontaniva	13,5	52,5	875	15 min	
P.so Lavazè	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 Lavazè: pedalabili i primi km fino al bivio per Schwarzenbach poi si impena 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 Lavazè, discese ripide e molto veloci.

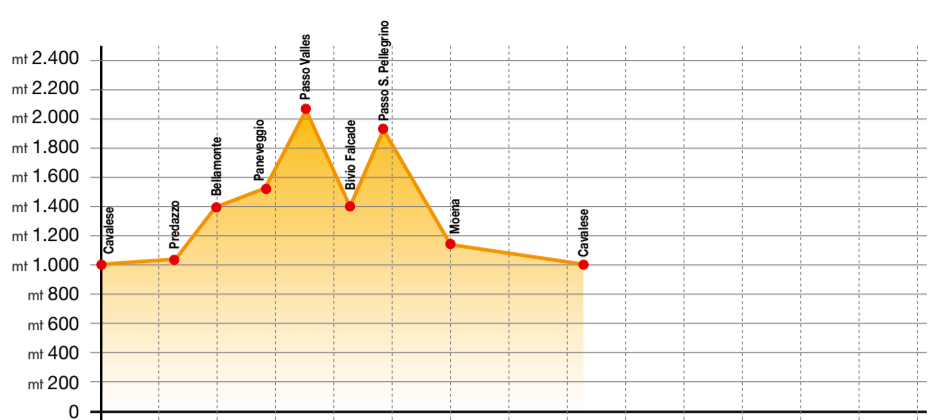
Track details:
Starting / arrival point: Cavalese
Track length: 75 km
Cycling time: 4 hrs
Altitude difference (uphill): 1680 m
Overall climb length: 25 Km

Description of climbs:
Costalunga Pass: the first kms up beyond the junction to Loc. Tamion are demanding. Lavazè Pass: the first kms up to the junction to Schwarzenbach are quite smooth, then the road rises steeply up to Novale and keeps so for another 3 kms up to the bridge over stream Pala.

Technical judgment:
an average length track, with climb to Lavazè passing across the forest and very quick steep descents.

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 PLACE	KM PARZIALI PARTIAL KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA ALTITUDE mt	DISLIVELLO ALTITUDE DIFFERENCE	TEMPO TIMING
Cavalese	0	0	1000	0	
Predazzo	13	13	1000		30 min
Bellamonte	6,5	19,5	1400	400	30 min
Paneveggio	1,6	35,5	1550	1 h	
P.so Valles	6	41,5	2030	1030	45 min
Bivio Falcade	7	48,5	1400	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.

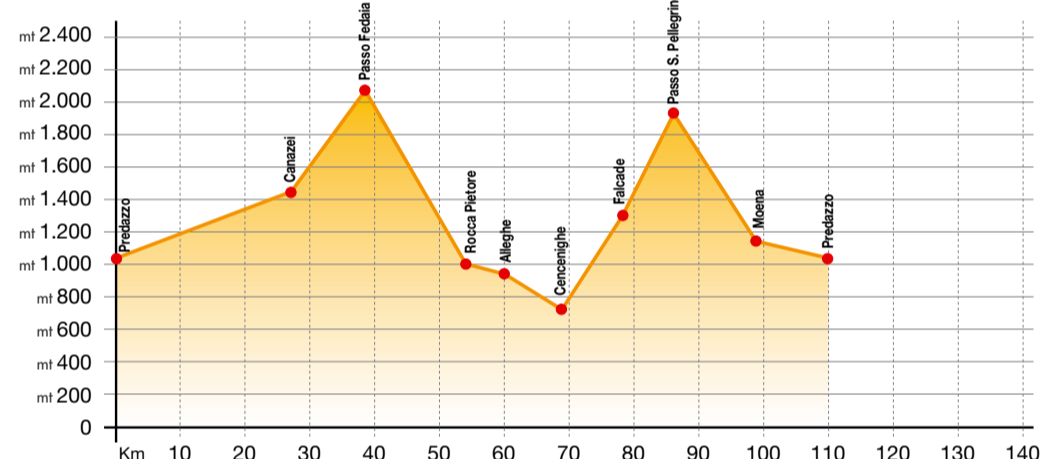
Track details:
Starting / arrival point: Cavalese
Track length: 83 km
Cycling time: 4 hrs
Altitude difference (uphill): 1550 m
Overall climb length: 18 Km

Description of climbs:
Valles Pass: remarkable rise from the crossing Val Venegia up to Malga Valozza San Pellegrino Pass: short but definitely demanding, with 15-18% gradient ramps

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 PLACE	KM PARZIALI PARTIAL KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA ALTITUDE mt	DISLIVELLO ALTITUDE DIFFERENCE	TEMPO TIMING
Predazzo	0	0	1000	0	
Canazei	27	27	1465	465	1 h 15 min
P.so Fedaiora	12	39	2060	595	1h
Rocca Pietore	15	54	1000	20 min	
Alleghe	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 Fedaiora: a tratti impegnativo, dalla diga in piano P. so San Pellegrino: decisamente impegnativo, rampe al 15 – 18 %

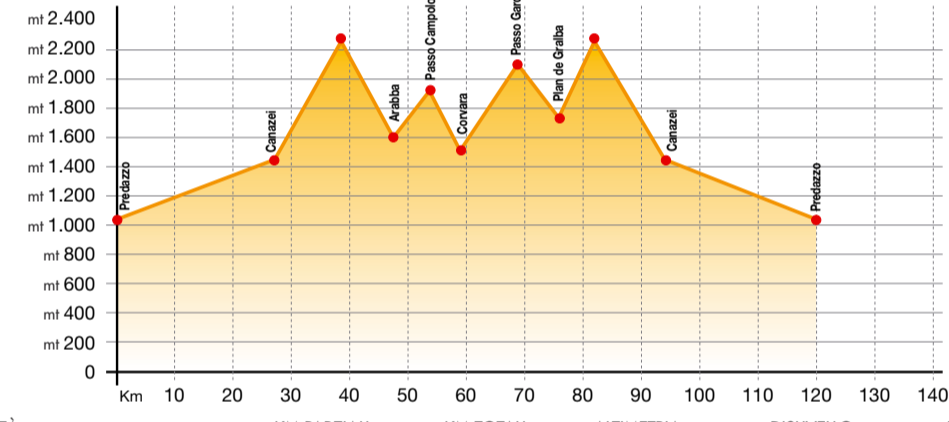
Giudizio tecnico:
solo 2 ascese, ma bastano e avanzano; discese altrettanto ripide e veloci.

Description of climbs:
Fedaiora Pass: demanding at times, flat from the dam onwards San Pellegrino Pass: definitely demanding, ramps with a 15 – 18 % gradient

Technical judgment:
Only 2 climbs, but they're more than enough; descents as much steep and quick.

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 PLACE	KM PARZIALI PARTIAL KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA ALTITUDE mt	DISLIVELLO ALTITUDE DIFFERENCE	TEMPO TIMING
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	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 Gardena Pass: il più duro del 4, resta comunque pedalabile P.so Sella: ci si immette a metà ed il pezzo più ripido è alle 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.

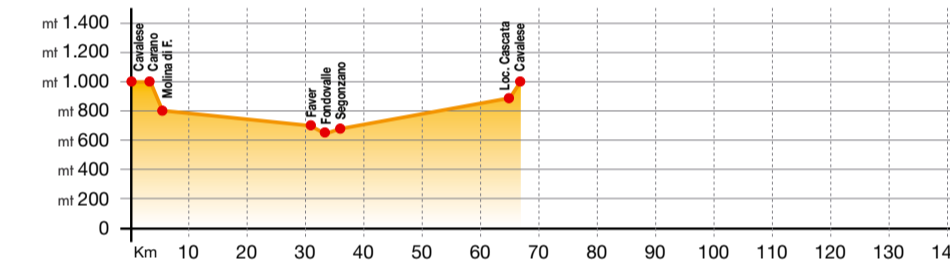
Track details:
Starting / arrival point: Predazzo
Track length: 120 km
Cycling time: 6 hrs
Altitude difference (uphill): 2530 m
Overall climb length: 32 Km

Description of climbs:
Pordoi Pass: long but not difficult, on top the road winds a lot Campolongo Pass: once started it's soon over Gardena Pass: it's the hardest of all, but still not too demanding Sella Pass: the track reaches it when the pass is already half way through and the steepest bit behind

Technical judgment:
if you follow the tour anticlockwise, you'll avoid the hardest ramps of the Sella Pass and face no more demanding climbs; incomparable landscape.

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 PLACE	KM PARZIALI PARTIAL KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA ALTITUDE mt	DISLIVELLO ALTITUDE DIFFERENCE	TEMPO TIMING
Cavalese	0	0	1000	0	
Carano	2,5	2,5	1000	0	
Molina di Fiemme	3,5	5,5	800	-200	10 min
Faver	25,5	31	670	-130	
Fondovalle	2,5	33,5			1 h
Segonzano	2,5	36	660	100	10 min
Loc. Cascata	28	64	840	180	1 h
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

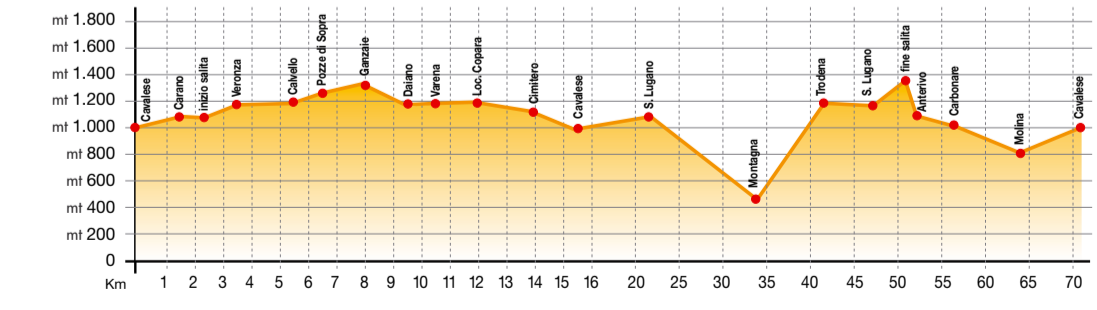
Description of climbs:
after Faver short and gentle rise from the valley bottom up to Segonzano; a short but demanding final climb from Loc. Cascata to Cavalese.

Technical judgment:
Easy, smooth and quick track.

Starting / arrival point: Predazzo
Total Length: 134,5 km
Maximum altitude a.s.l.: 2038 m
Minimum altitude a.s.l.: 755 m
Overall rise: 3279 m
Overall climb length: 38 km
Maximum roof gradient: 19,2%

ITINERARIO 7: TOUR DELLE "VILLE" - TRODNA

Dati percorso:
Luogo partenza / arrivo: Cavalese
Lunghezza percorso: 70 km
Tempo di percorrenza: 4 h
Dislivello salite: 1600 m



Descrizione salite:
inizio subito in salita fino al Dasso del verzone, breve discesa e salita più impegnativa dal Calvello alle Ganzole (con breve tratto su sterrato di 1 km); la seconda ascese del giro, da Montagna a Trodena risulta molto impegnativa per il forte dislivello (700 mt in 8 km) e per la pendenza massima raggiunta del 15%. Ultimo tratto fino ad Anterivo

Giudizio tecnico:
eccese impegnativa tecnica ma non troppo veloce, seconda salita ripida e impegnativa.

ITINERARY 7: TOUR OF THE "VILLE" - TRODNA

Track details:
Starting / arrival point: Cavalese
Track length: 70 km
Cycling time: 4 hrs
Altitude difference (uphill): 1600 m

LOCALITÀ PLACE	KM PARZIALI PARTIAL KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA ALTITUDE mt	DISLIVELLO ALTITUDE DIFFERENCE	TEMPO TIMING
Cavalese	0	0	1000		
Carano	1,5	1,5	1080		
Inizio salita	0,8	2,3	1070		
Veronza	1,2	3,5	1170	170	30 min
Calvello	2	5,5	1180		
Pozze di Sopra (terra)	1	6,5	1260		
Ganzole	1,5	8	1300	300	1 h
Daiano	1,5	9,5	1170		
Varena	1	10,5	1180		
Loc. Copara	1,5	12	1190		
Cimitero	2	14	1120		
Cavalese	1,5	15,5	1000	1h 30 min	
S. Lugano	8	23,5	1000	90 min	
Montagna	11	34,5	450	25 min	
Trodena	8	42,5	1170	700	35 min
S. Lugano	2	47,5	1100		
Fine salita	4	51,5	1320	300	25 min
Anterivo	2	52,5	1220		
Carbanara	5	56,5	1020		
Molina	8	64,5	810		30 min
Cavalese	6	70,5	1010	200	15 min

Description of climbs:
light uphill right after the start from Cavalese, downhill to Montagna and 8 km long demanding uphill from Montagna to Trodena.

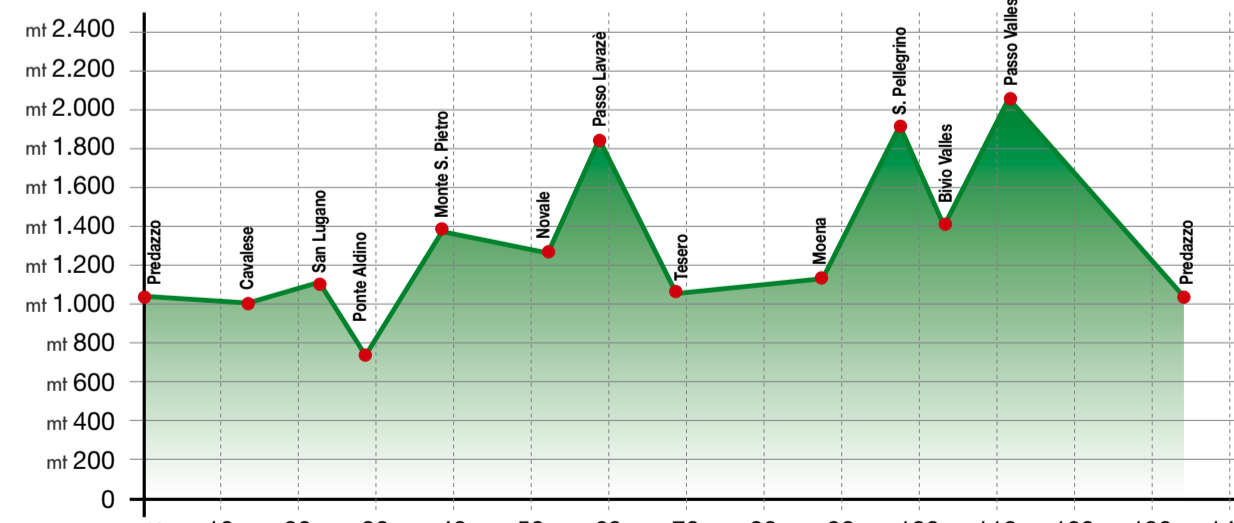
Technical judgment:
technical but not so steep downhill to Montagna, 15% maximum gradient and strong uphill back to Trodena.

ITINERARIO MARCIALONGA CYCLING

MARCIALONGA CYCLING'S ITINERARY

Luogo partenza / arrivo: Predazzo
Lunghezza totale: 134,5 km
Altezza massima s.l.m.: 2038 m
Altezza minima s.l.m.: 755 m
Ascesa accumulata: 3279 m
Lunghezza salite: 38 km
Massima pendenza: 19,2 %

Starting / arrival point: Predazzo
Total Length: 134,5 km
Maximum altitude a.s.l.: 2038 m
Minimum altitude a.s.l.: 755 m
Overall rise: 3279 m
Overall climb length: 38 km
Maximum roof gradient: 19,2%

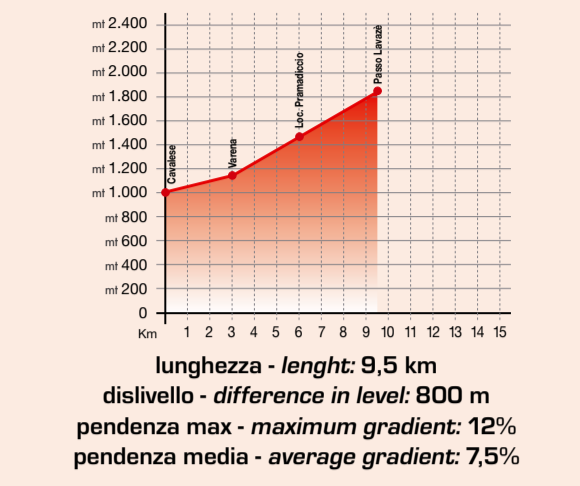


LOCALITÀ PLACE	KM PARZIALI PARTIAL KM	KM TOTALI TOTAL KM	ALTIMETRIA ALTITUDE mt	DISLIVELLO ALTITUDE DIFFERENCE
Predazzo	0	0	1000	0
Cavalese	14	14	1000	
San Lugano	8	22	1100	100
Ponte Aldino	7	29	755	
Monte S. Pietro	10	39	1390	635
Novale	13	52	1260	
Lavazè	7	59	1810	550
Tesero	10	69	1040	
Moena	12	87	1180	140
P.so S. Pellegrino	11,5	98,5	1920	740
Bivio Valles	5,5	104	1400	
P.so Valles	6,5	111,5	2030	630
Predazzo	23	134,5	1000	

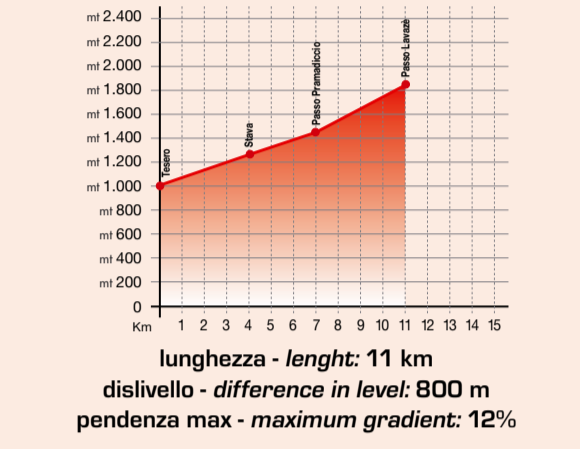
SALITE DA MITO
in Val di Fiemme

CHAMPIONS UPHILL
in Val di Fiemme

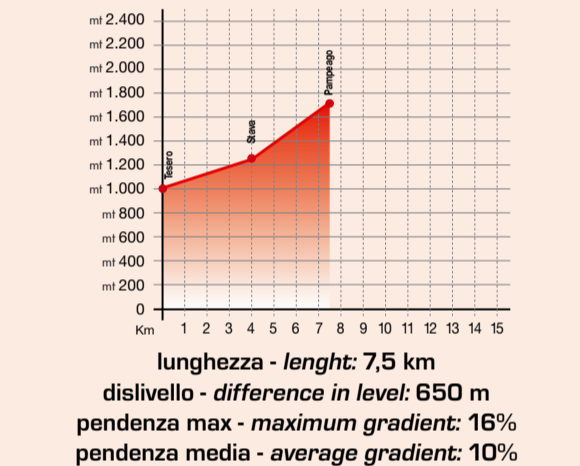
1: CAVALESE - PASSO LAVAZÈ



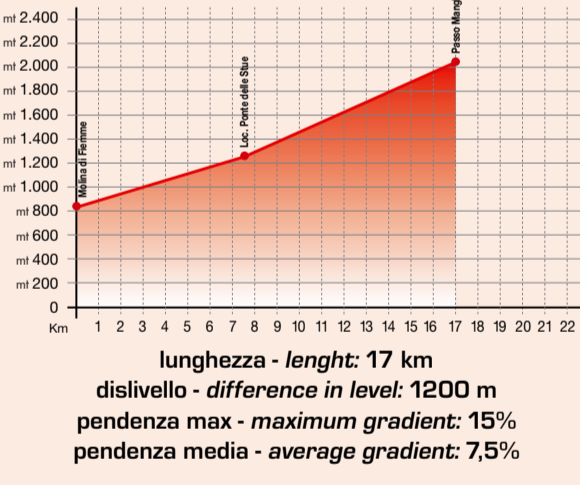
2: TESERO - PASSO LAVAZÈ



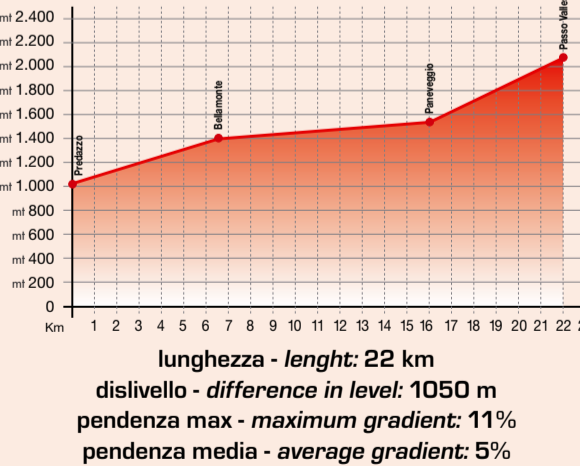
2: TESERO - ALPE DI PAMPEAGO



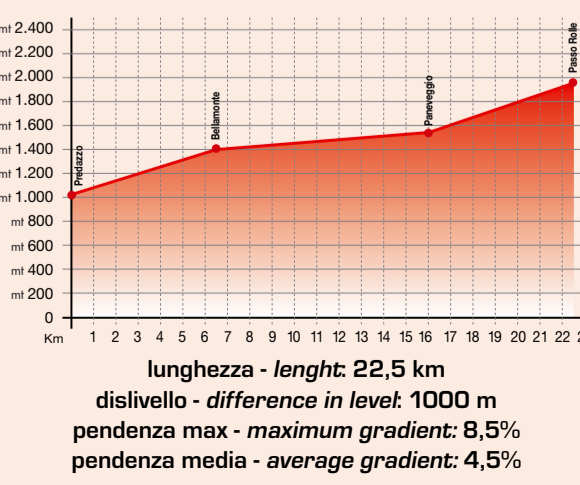
3: MOLINA - PASSO MANGHEN



4: PREDAZZO - PASSO VALLES



4: PREDAZZO - PASSO ROLLE





EVENTI
EVENTS

MARCIALONGA "CYCLING"

Domenica 30 maggio 2010, la "Marcialonga Cycling", gara amatoriale di medio fondo su strada, partenza e arrivo a Predazzo, in Val di Fiemme.
Percorso di 135 km con dislivello di 3.280 m.

Sunday, 30th May 2010, "Marcialonga Cycling", amateur bicycle race on road, start and arrival in Predazzo, Val di Fiemme.
Route of 135 km with height difference of 3.280m.

Info on line: www.marcialonga.it



LA VECIA FERROVIA DELA VAL DE FIEMME

Domenica 1 agosto 2010, gara amatoriale di Mountainbike da Ora a Molina di Fiemme.
Percorso di 35 km, lungo il tracciato della vecchia ferrovia della Val di Fiemme, attraverso i viadotti e 4 tunnel illuminati. Salite con pendenza medio del 4,5% e discese di medio difficoltà.

Sunday, 1st August 2010, amateur mountain bike race from Ora to Molina di Fiemme.
Route of 35 km, along the old railway track of Val di Fiemme and through viaducts and enlighten tunnels. Uphill with average climb of 4,5% and downhill of medium difficulty.

Info on line: www.laveciaferrovia.it



HOTELS

H1 HOTEL CANADA ***
BELLAMONTE
Tel. +39 0462 576245
Fax +39 0462 576083
www.webhotelcanada.com
info@webhotelcanada.com

H2 HOTEL GARNI ROSENGARTEN ***
CASTELLO DI FIEMME
Tel. +39 0462 340007
Fax +39 0462 230328
www.rosengartenhotel.com
info@rosengartenhotel.com

H3 HOTEL PANORAMA ***
PANCHIA
Tel. +39 0462 813137
Fax +39 0462 810136
www.albergopanorama.it
info@albergopanorama.it

H4 HOTEL ANCORA ***
PREDAZZO
Tel. +39 0462 501651
Fax +39 0462 502745
www.ancora.it
info@ancora.it

H5 HOTEL BELLARIA ***
PREDAZZO
Tel. +39 0462 501369
Fax +39 0462 501650
www.hotelbellaria.com
info@hotelbellaria.com

H6 HOTEL ROSA ***
PREDAZZO
Tel. +39 0462 501239
Fax +39 0462 502753
www.hotelalarosa.it
info@hotelalarosa.it

H7 HOTEL GENZIANELLA ***
ZIANO DI FIEMME
Tel. +39 0462 571108
Fax +39 0462 570375
www.genzianellahotel.com
info@genzianellahotel.com

LEGENDA

- Marcialonga Cycling
- La Vecia Ferrovia
- Pista Ciclabile • Cycle Paths
- Salite da mito • Uphill
- Tour di allenamento • Training tour

Località di partenza

- 1 MC Cavalese
- 2 MC Predazzo
- 3 MC Molina di Fiemme
- 4 MC Masi di Cavalese
- 5 MC Tesero
- 6 MC Ora

- Autosstrada • Motorway
- Strade di Collegamento • Local road
- Sternate • Offroad
- Capoluogo di Valle • Main Village
- Località
- Impianti di risalita aperti in estate • Lift opened in summer
- Confini parco di Paneveggio • Natural Park border

CICLABILE DELLE DOLOMITI DOLOMITES CYCLE ROUTE

lunghezza - length: 30 km (one way) • dislivello - difference in level: 350 m • pendenza max - max gradient: 6%

BAR	FONTAIN	RAFTING	STADIO DEL SALTO SKI JUMPING STADIUM
NOLEGGIO - ASSISTENZA - RENTAL ASSISTANCE	MANEGGIO - RIDING SCHOOL	PIAZZOLA PER CAMPER - CAMPER SITE	STADIO DEL FONDO CROSS COUNTRY STADIUM
ACROPARK - ACROPARK	PUNTO PANORAMICO - PANORAMIC POINT	RISTORANTE - RESTAURANT	CASCATA - WATERFALL
IMPIANTI DI RISALITA - LIFT OPENED AND BIKE TRANSPORT	SERVIZIO SHUTTLE - TRANSFER SERVICE	SKI AREA SKI CENTER LATEMAR	SKI AREA ALPE CERMIS
PISTA CICLABILE - CYCLE PATHS	TRENTINO 2013 Fiemme	MONDIALI DI SCI NORDIC - NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIP	BIKE PARK ALPE CERMIS

