

Mauro Tumler

# In mountainbike nelle Dolomiti – vol. 2

Dolomiti di Sesto e Dolomiti Bellunesi, Pale di S. Martino, Valsugana

**3D maps**

Carte topografiche  
& GPS-tracks

**DOLOMITI**  
UNESCO WORLD  
NATURAL HERITAGE





## Mauro Tumler

Nato nel 1960, vive a Marlengo nei pressi di Merano. Ha un diploma di fabbro meccanico, ma da 32 anni fa parte del corpo dei vigili del fuoco. Nel 2004 ha conseguito il diploma di guida di MTBike. Da più di trent'anni una "incredibile passione" lo spinge ad esplorare le montagne dell'Alto Adige, del Trentino e della zona del lago di Garda. Questo volume è dedicato a quelle che non esitiamo a definire le più belle montagne del mondo, le Dolomiti.



Download gratuito di tutti i GPS-tracks sotto  
[www.sentres.com/it/libro/mountainbike-dolomiti/vol2](http://www.sentres.com/it/libro/mountainbike-dolomiti/vol2)



## 3

## SULLA CICLABILE DOBBIACO–CORTINA

**Partenza:**

Dobbiaco, 1220 m

**Arrivo:**

Cortina, 1210 m

**Punto più elevato:**

Passo di Cimabanche, 1530 m

**Lunghezza percorso:** 29,5 km**Dislivello in salita:** 325 m**Dislivello in discesa:** 300 m**Tempo di percorrenza:** 3–4 ore**Difficoltà:** ● ● ● ● ●**Allenamento:** ● ● ● ● ●**Uphill:** ● ● ● ● ●**Downhill:** ● ● ● ● ●**Periodo:** maggio–ottobre**Accesso:**

si percorre la Val Pusteria fino a Dobbiaco

Non facciamoci spaventare dal nome... La "Lunga via delle Dolomiti", come questo itinerario ancora è chiamato, non è particolarmente lunga, né difficile. Nonostante le montagne che lo contornano, questo resta un percorso ciclistico facile e ben segnalato, adatto a principianti e famiglie, che si snoda in gran parte sterrato lungo il vecchio tracciato della ferrovia a scartamento ridotto Dobbiaco–Cortina–Calalzo.

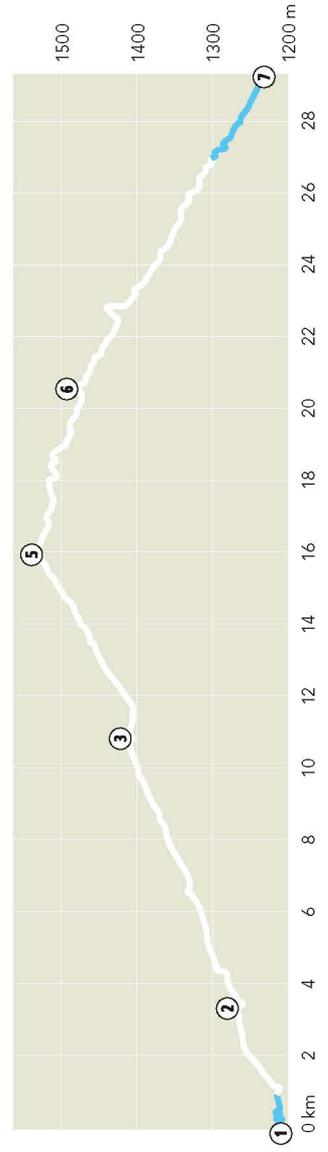
La vecchia linea ferroviaria, costruita durante la Prima Guerra Mondiale, fu dismessa nel 1964. Ma si riconobbe il potenziale turistico del tracciato, che fu prolungato sistematicamente verso il Veneto. Lago di Dobbiaco, Val di Landro, Lago di Landro e la veduta sulle pareti nord delle Tre Cime: un'escursione ciclistica eccezionale dal punto di vista paesaggistico. Chi è abbastanza allenato ripercorre il tracciato in senso inverso. In alternativa d'estate si può far uso del servizio di transfer. Prima di Cortina sul tracciato s'incontra solitamente un vivace traffico misto, con parecchi turisti. Prudenza, quindi!

**Descrizione percorso**

① Stazione ferroviaria di Dobbiaco (1220 m, buone possibilità di parcheggio); prendiamo la ben segnalata ciclopista Dobbiaco–Cortina, costeggiamo il ② Lago di Dobbiaco (1280 m), continuiamo a pedalare in moderata salita fino al ③ Lago di Landro (1403 m), attraversiamo (sottopasso) la strada SS 48 per ④ il Lago di Misurina, saliamo fino al ⑤ Passo di Cimabanche (1530 m, punto più elevato di questo tour), scendiamo e, passati per ⑥ Ospitale (1480 m), raggiungiamo la nostra meta odierna, ⑦ Cortina d'Ampezzo (1210 m).

Pista ciclabile Dobbiaco-Cortina col Gruppo del Cristallo





asfalto  
12 %  
pista ciclabile  
88 %

Ulteriore materiale cartografico per il tour: vedi a pagina 5

## 4

## DA DOBBIACO AL LAGO DI MISURINA

**Partenza e arrivo:**

Dobbiaco, 1220 m

**Punto più elevato:**

Rifugio Son Forca, 2216 m

**Lunghezza percorso:** 59 km**Dislivello in salita:** 1380 m (di cui 520 m di dislivello in seggiovia)**Dislivello in discesa:** 1380 m**Tempo di percorrenza:** ca. 5 ore**Difficoltà:** ●●●●●**Allenamento:** ●●●●●**Uphill:** ●●●●●**Downhill:** ●●●●●**Periodo:** giugno–settembre**Accesso:** si percorre la Val Pusteria fino a Dobbiaco

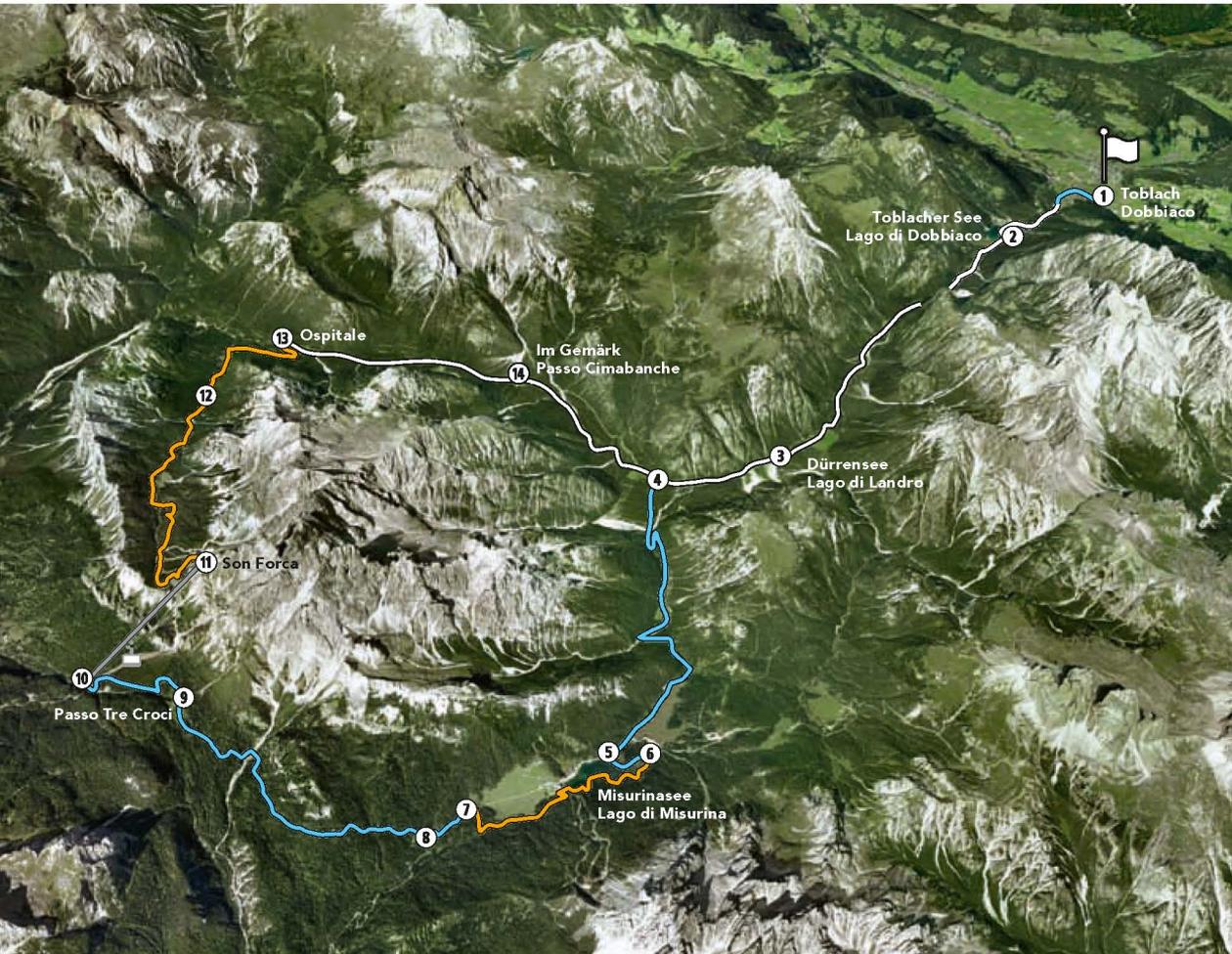
Lo scenario alpino in cui si svolge questo tour parla da sé: Lago di Dobbiaco, Lago di Landro, Tre Cime, Lago di Misurina con vista sul Gruppo del Sorapiss e Cortina, la perla delle Dolomiti, contornata dalle Tofane e dal Gruppo del Cristallo.

Anche se certe cime si vedono solo di sfuggita, la bellezza paesaggistica richiede al fisico il suo tributo. Certo, il percorso si snoda per ca. 34 km sul tracciato della vecchia linea ferroviaria Dobbiaco–Cortina–Calalzo, trasformata in bella ciclopista; ma il “resto” è tosto in molte parti. Per questo è ampiamente giustificato l’uso della seggiovia del Cristallo (esercizio estivo: da metà giugno a metà settembre), che consente di risparmiare parecchi metri di dislivello ed energia, che servirà poi per la discesa in Val Padeón. Il fondo con ghiaia grossolana, solcato da profonde fenditure di scolo dell’acqua piovana e un downhill estremamente ripido negli ultimi chilometri verso Ospitale richiedono una buona tecnica ciclistica e freni resistenti.

**Descrizione percorso**

Dalla ❶ stazione ferroviaria di Dobbiaco (1220 m) prendiamo la pista ciclabile Dobbiaco–Cortina, ben segnalata, che porta in Val di Landro; costeggiamo il ❷ Lago di Dobbiaco (1280 m) e proseguiamo in leggera salita fino al ❸ Lago di Landro (1403 m). Al di sopra di ❹ Carbonin bivio per il Lago di Misurina; seguiamo la strada verso monte per 6 km attraverso la Val Popéna, fino al ❺ Lago di Misurina (1750 m). Arrivati al lago andiamo verso sinistra all’Hotel ❻ Miralago e, lungo la riva, fine alla fine dello specchio d’acqua. Qui seguiamo la segnaletica per il Col de Varda, dopo 100 m prendiamo la forestale a destra uscendo verso valle fino allo sbocco nella ❼ SS 48; proseguiamo la discesa fino al successivo ❽ incrocio. Da qui saliamo in moderata pendenza in direzione di Cortina fino al ❾ Passo Tre Croci (1800 m). Proseguiamo in discesa lungo la strada del passo fino alla staz. a valle della ❿ Seggiovia Cristallo (1698 m), da dove saliamo in quota con l’impianto a fune. Dal ❾ Rif. Son Forca (2216 m) scendiamo per la ripida Val Padeón (attenzione, fondo sterrato grossolano!!!), al ❿ ponte di legno restiamo a destra, percorrendo poi l’ultima ripidissima discesa che ci porta a ❿ Ospitale (1480 m). Da qui proseguiamo in moderata salita lungo la ciclopista verso Dobbiaco fino al ❿ Passo di Cimabanche (1530 m) da cui, in lieve discesa, torniamo al punto di partenza, a Dobbiaco.





Ulteriore materiale cartografico per il tour: vedi a pagina 5

## 5

## DA SAN CANDIDO AL RIFUGIO BARANCI

**Partenza e arrivo:**

San Candido, 1175 m

**Punto più elevato:**

Albergo Waldruhe, 1560 m

**Lunghezza percorso:** 22 km**Dislivello in salita:** 800 m**Dislivello in discesa:** 800 m**Tempo di percorrenza:** 3–4 ore**Difficoltà:** ● ● ● ● ●**Allenamento:** ● ● ● ● ●**Uphill:** ● ● ● ● ●**Downhill:** ● ● ● ● ●**Periodo:** maggio–ottobre**Accesso:**

si percorre la Val Pusteria fino a San Candido

Questo tour di media difficoltà andrebbe pianificato come escursione giornaliera. Due salite toste pepano notevolmente quest'itinerario. La prima s'inizia subito dopo la partenza sulla Traversata Carnica e ha fine all'Albergo Waldruhe; la seconda, con qualche breve passaggio a piedi, termina al Rif. Baranci. La discesa lungo l'ampia pista per slittini dal Rif. Baranci a San Candido richiede una certa perizia tecnica.

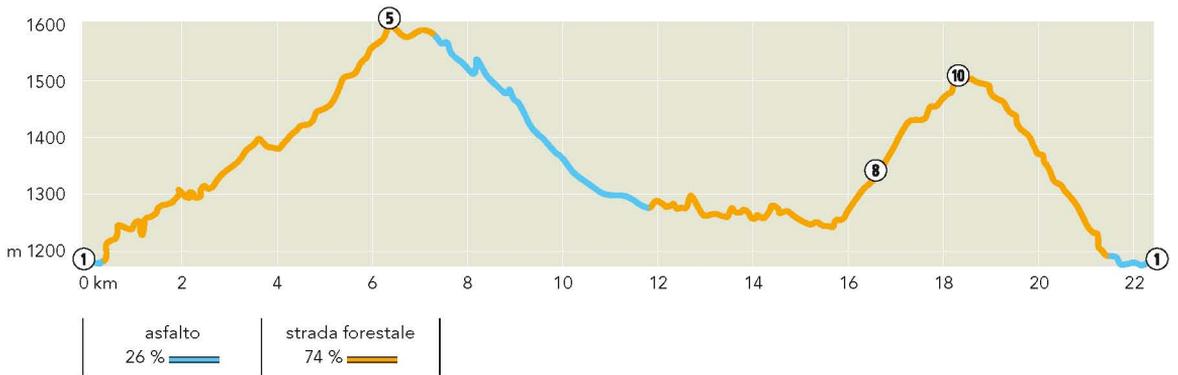
La Val di Sesto, lunga venti chilometri, è una laterale della Val Pusteria e si estende da San Candido al Passo Monte Croce Comelico, addentrandosi nel Parco Naturale Tre Cime. Oggigiorno offre ai biker innumerevoli splendidi trail per un divertimento assicurato. Il tutto davanti alla più grande "meridiana" del mondo, costituita da cinque vette dolomitiche: Cima Nove, Cima Dieci, Cima Undici, Cima Dodici e Cima Una.

**Descrizione percorso**

Da Piazza Municipio a ❶ San Candido (1175 m) andiamo al negozio Tempele; poi in ripida salita verso destra seguiamo il ❷ segnavia N. 4/5 per la Cappella del Bosco, al primo ❸ crocevia andiamo a sinistra, al secondo ❹ stiamo a destra e proseguiamo fino all'albergo ❺ Waldruhe (1560 m, punto più elevato). Da qui scendiamo fino a ❻ Sesto (1300 m) lungo la strada asfaltata, passiamo al di là del Rio di Sesto e continuiamo a pedalare lungo la ciclabile verso valle in direzione di San Candido. Al bivio ❼ (anche innesto nella strada per Sesto) saliamo a sinistra e, percorrendo la via N. 7, raggiungiamo i ❽ Bagni di San Candido (1320 m); proseguiamo fino alla ❾ biforcazione, prendiamo a destra la via N. 6a fino al ❿ Rif. Baranci (1500 m). Allo skilift imbocchiamo la larga e a tratti ripida pista per slittini N. 6 e scendiamo fino alla stazione a valle ⓫ della Seggiovia Baranci (1200 m), da cui torniamo al punto di partenza a San Candido.

Il Rifugio Baranci





Ulteriore materiale cartografico per il tour: vedi a pagina 5

## 6

## AL RIFUGIO TRE SCARPERI

**Partenza e arrivo:**

San Candido, 1175 m

**Punto più elevato:**

Rif. Tre Scarperi, 1626 m

**Lunghezza percorso:** 18 km**Dislivello in salita:** 430 m**Dislivello in discesa:** 430 m**Tempo di percorrenza:** 2–3 ore**Difficoltà:** ● ● ● ● ●**Allenamento:** ● ● ● ● ●**Uphill:** ● ● ● ● ●**Downhill:** ● ● ● ● ●**Periodo:** maggio–ottobre**Accesso:**

si percorre la Val Pusteria fino a S. Candido

I dati parlano da sé: un tour facile per mountainbiker alle prime armi o E-biker. Il tracciato si snoda su strade secondarie poco trafficate e forestali attraverso la suggestiva Val Campo di Dentro, ai piedi della Punta Tre Scarperi.

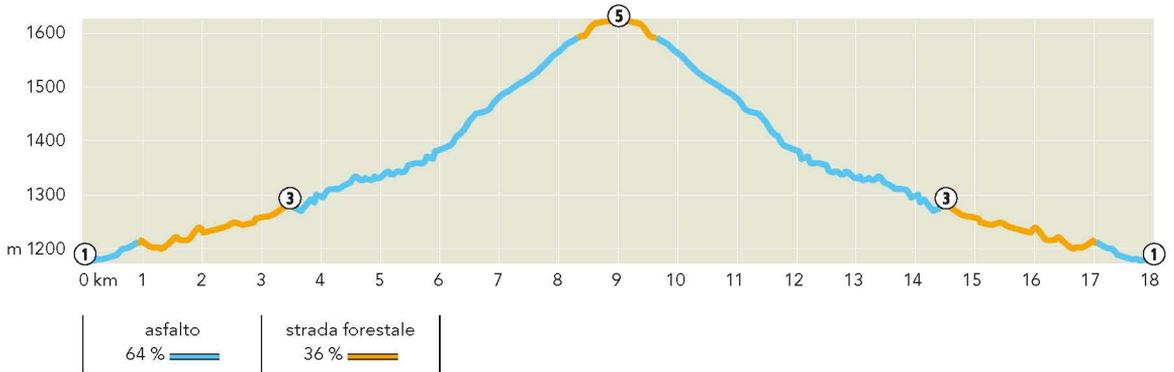
Meta e punto di ritorno è il Rif. Tre Scarperi, alla testata della valle. Dal rifugio in poi vige comunque l'assoluto divieto di circolazione per MTB. Nei mesi estivi è attivo un servizio di bus navetta fino al secondo parcheggio. Quindi su questo tratto del percorso è necessaria prudenza!

**Descrizione percorso**

Dal centro di **1** S. Candido (1175 m) andiamo in direzione della staz. a valle della Seggiovìa Baranci; al **2** ponte imbocchiamo verso sinistra la ciclabile S. Candido–Sesto. Costeggiamo il Rio di Sesto fino al **3** parcheggio, saliamo a destra lungo la strada asfaltata, entrando in Val Campo di Dentro fino al **4** capolinea del bus navetta. Dopo 2 km raggiungiamo il **5** Rifugio Tre Scarperi (1626 m); ritorno lungo la via dell'andata.

*La Val Campo di Dentro con il Pizzo Mattina sullo sfondo*





Ulteriore materiale cartografico per il tour: vedi a pagina 5

## 7

## DA SESTO AL MONTE ELMO

**Partenza e arrivo:**

Sesto Pusteria, 1300 m

**Punto più elevato:**

Monte Elmo, 2060 m

**Lunghezza percorso:** 16 km**Dislivello in salita:** 750 m**Dislivello in discesa:** 750 m**Tempo di percorrenza:** 2–3 ore**Difficoltà:** ● ● ● ● ●**Allenamento:** ● ● ● ● ●**Uphill:** ● ● ● ● ●**Downhill:** ● ● ● ● ●**Periodo:** giugno–settembre**Accesso:**

dalla Val Pusteria si percorre la Val di Sesto fino a Sesto

Rispetto agli scalatori, in questo tour i mountainbiker hanno il vantaggio di non dover salire in alto assicurati a una corda e di poter godere con relativamente poco sforzo della vista mozzafiato su Sesto e sull'estesa Val Pusteria una volta raggiunto il punto più elevato dell'itinerario. In discesa si percorre un Sentiero delle Leggende, con sculture lignee e pannelli illustrativi al margine dello stesso. Ma con un downhill a tutto gas non si può apprezzarlo dovutamente; quindi conviene andar piano. Nel primo tratto della discesa, il più ripido, è richiesta una certa prudenza!

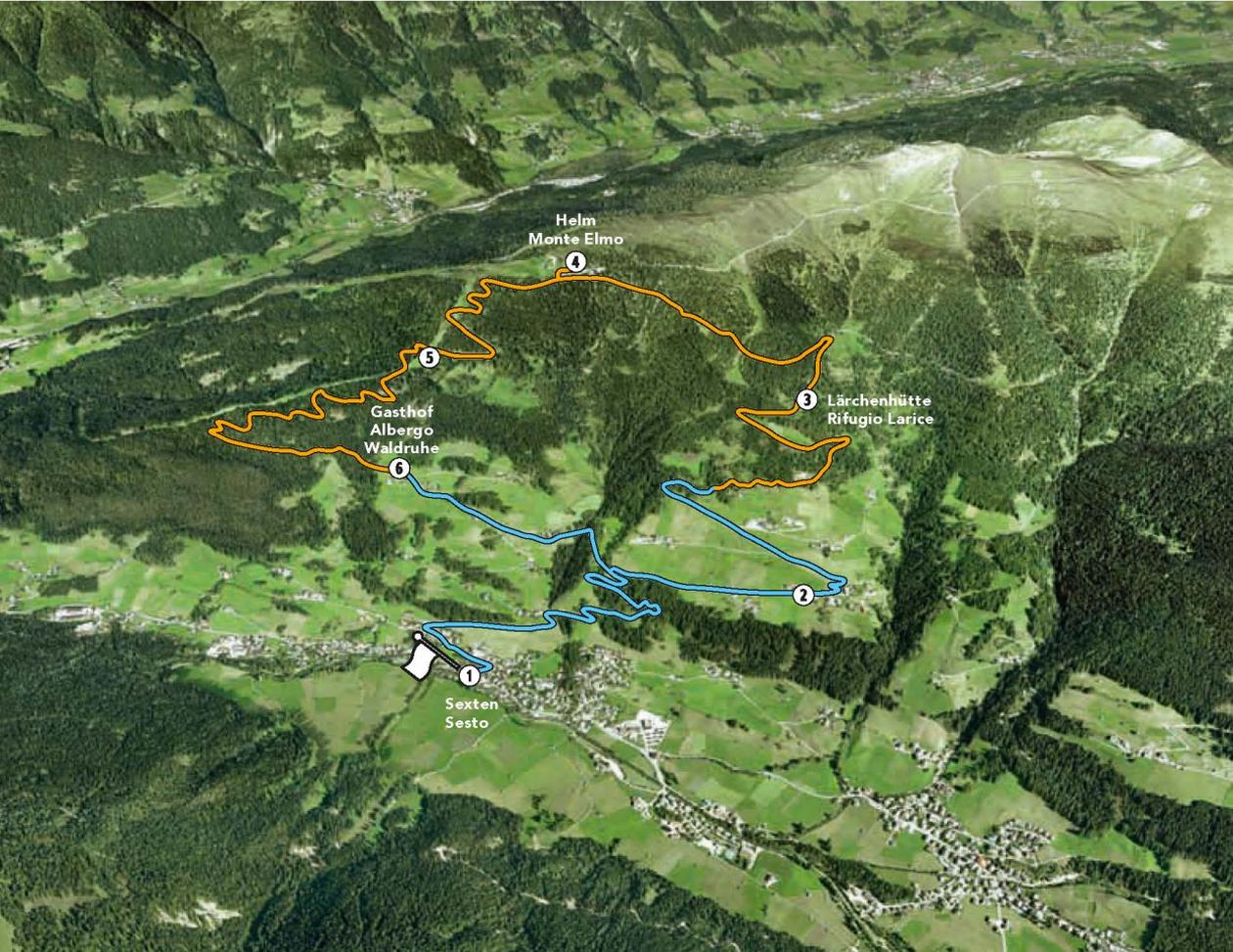
D'inverno Sesto Pusteria, località nella parte orientale dell'Alto Adige, è un autentico paradiso sciistico, mentre d'estate è gradita meta di escursionisti e amanti dell'outdoor. La cosa non sorprende, visto che le Tre Cime, un tempio per scalatori d'ogni dove, si elevano per così dire davanti alla porta di casa. Montagne non meno belle, seppur un po' in ombra rispetto alle Tre Cime, sono La Lista e la Croda dei Toni.

**Descrizione percorso**

Dal municipio di ❶ Sesto (1300 m) percorriamo la strada asfaltata fino alla chiesa, seguendo la segnaletica per il Monte Elmo; dopo ca. 2 km, al bivio svoltiamo a destra e raggiungiamo ❷ l'Albergo Panorama (1560 m). Su una bella strada forestale, sempre seguendo il segnavia N. 3/Rist. M.te Elmo, arriviamo al ❸ Rif. Larice (1830 m). Da qui continuiamo seguendo il segnavia N. 136 fino alla staz. a monte della ❹ Funivia M. Elmo, con il ristorante omonimo (2060 m, punto più elevato del tour). La discesa avviene lungo il Sentiero delle Leggende, segnavia N. 4+2 (un po' ripido il primo tratto), ❺ Jägerhütte, (1820 m), scendiamo per ca. 2 km fino a una biforcazione, da lì andiamo a sinistra seguendo il segnavia N. 2 fino all'Albergo ❻ Waldruhe (1560 m) e, sulla strada asfaltata, caliamo a valle raggiungendo il punto di partenza a Sesto.

La Croda Rossa di Sesto





Ulteriore materiale cartografico per il tour: vedi a pagina 5

## 8

## AL RIFUGIO DI NEMES LUNGO I PRATI DI CRODA ROSSA

**Partenza e arrivo:** Passo Monte Croce Comelico, 1636 m

**Punto più elevato:**  
Rif. Malga Nemes, 1950 m

**Lunghezza percorso:** 22 km

**Dislivello in salita:** 900 m

**Dislivello in discesa:** 900 m

**Tempo di percorrenza:** 3–4 ore

**Difficoltà:** ●●●●●

**Allenamento:** ●●●●●

**Uphill:** ●●●●●

**Downhill:** ●●●●●

**Periodo:** giugno–settembre

**Accesso:**

**A)** Val Pusteria, Val di Sesto, Passo Monte Croce Comelico

**B)** Val Padòla, Passo Monte Croce Comelico

Il tracciato di questo tour è assai vario: pur presentando qualche passaggio a piedi, ricompensa con un breve single trail fino al Rif. Rudi e una discesa mozzafiato lungo la pista per slittini fino alla staz. a valle della Cabinovia Croda Rossa. Per il resto si sviluppa lungo forestali e strade secondarie poco trafficate. Si può partire anche da Moso. Si consiglia di affrontare il giro in senso orario.

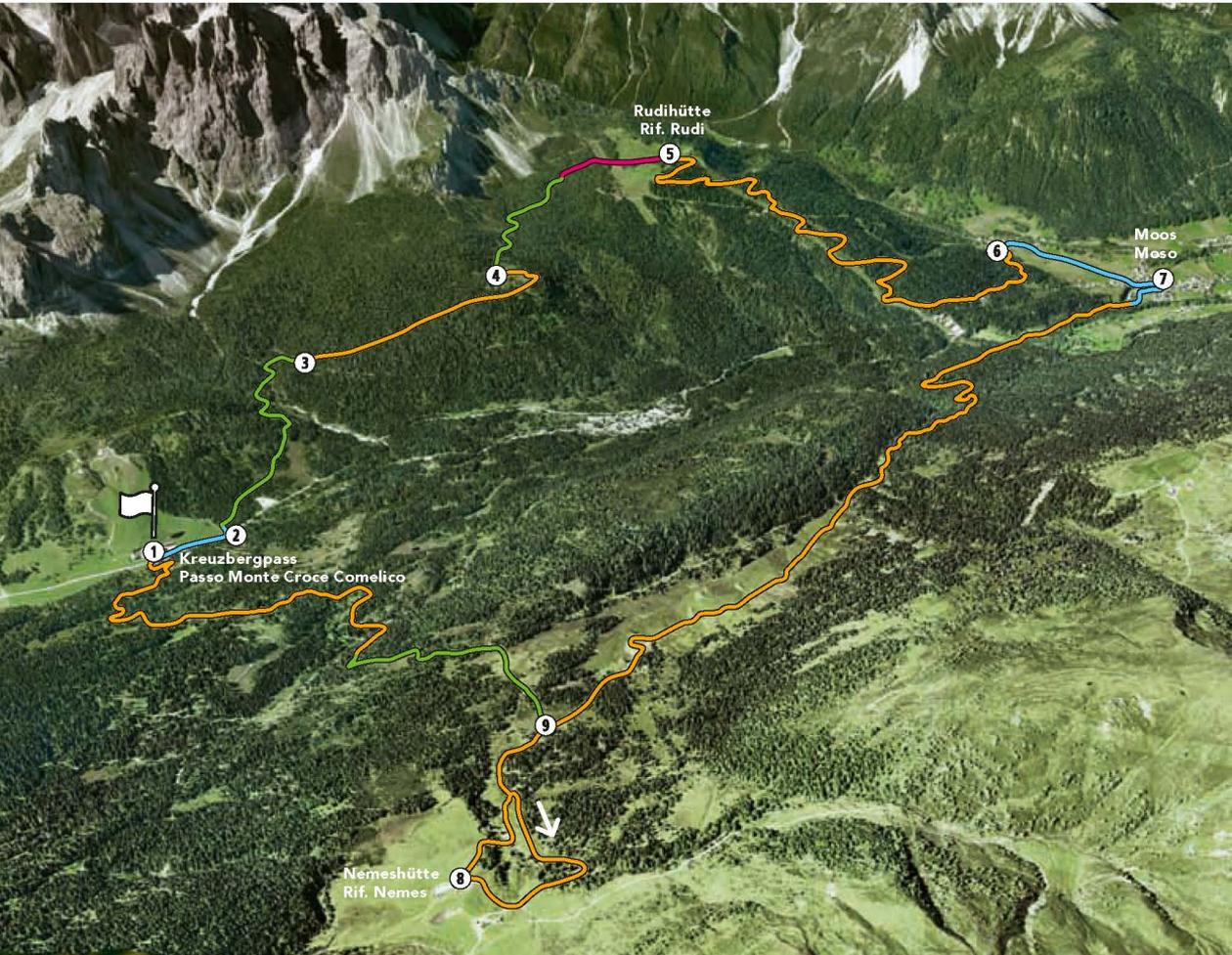
Il Passo Monte Croce Comelico giace alla fine della Val di Sesto e collega la Val Pusteria al Cadore. Già la quota del punto di partenza promette una splendida vista sul Crinale Carnico, al confine con l'Austria. Il panorama offre una visione in profondità della Val Padòla, in Cadore e ovviamente delle svettanti Dolomiti di Sesto.

**Descrizione percorso**

Si parte direttamente dal **1** Passo Monte Croce Comelico (1636 m, parcheggio a pagamento); percorriamo ca. 100 m sulla strada del passo in direzione di Sesto, al crocevia **2** svoltiamo a sinistra e poi subito a destra, seguendo il segnavia N. 18/Prati di Croda Rossa. Dopo alcuni brevi passaggi a piedi raggiungiamo un grande **3** crocevia, seguiamo verso sinistra sulla strada forestale N. 18 fino a una **4** malga solitaria: passiamo davanti alla costruzione e, sempre salendo in ripida pendenza (brevi passaggi a piedi), arriviamo al breve, difficile single trail che porta al **5** Rif. Rudi (1914 m, punto di ristoro). Dalla stazione a monte scendiamo lungo l'ampia pista per slittini con segnavia N. 15 fino alla stazione a valle della **6** Cabinovia Croda Rossa (1340 m), proseguendo poi per **7** Moso (1330 m). Alla chiesa del paese attraversiamo la strada per il Passo Monte Croce Comelico e seguiamo poi il segnavia N. 13/Rif. Malga Nemes, procedendo in ripida salita sulla strada asfaltata. Gli ultimi chilometri fino al **8** Rifugio Nemes (1950 m, punto di ristoro) li superiamo in comoda pendenza. Subito accanto al Rifugio prendiamo la via N. 131, scendendo in ripida pendenza fino ad incontrare **9** la via di salita; qui giriamo a sinistra, andando fino alla fine del biotopo Monte Covolo-Nemes (attenzione: stretto passaggio su assito, da farsi a piedi); inizialmente su fondo un po' impervio, poi però su ampia forestale (nei mesi estivi molto frequentata da escursionisti), scendiamo a valle tornando infine al punto di partenza, il Passo Monte Croce Comelico.



*Il Rifugio Nemes*



Ulteriore materiale cartografico per il tour: vedi a pagina 5

## 9

## A CASAMAZZAGNO VIA PASSO MONTE CROCE COMELICO

**Partenza e arrivo:**

Pàdola, 1215 m

**Punto più elevato:**

La Ponta, 2050 m

**Lunghezza percorso:** 31 km**Dislivello in salita:** 1150 m**Dislivello in discesa:** 1150 m**Tempo di percorrenza:** 4–5 ore**Difficoltà:** ●●●●●**Allenamento:** ●●●●●**Uphill:** ●●●●●**Downhill:** ●●●●●**Periodo:** maggio–settembre**Accesso:****A)** Sesto, Passo Monte Croce Comelico, Pàdola**B)** Belluno, S. Stefano di Cadore, Pàdola

Questo tour richiede un certo allenamento e tecnica ciclistica. È pieno di tratti ripidi prima e dopo il Passo Monte Croce Comelico, dopo il Rif. Rinfreddo c'è un ripidissimo passaggio con bici a spinta lungo 800 m e poi bisogna pure superare impegnativi trail. Anche la discesa lungo la forestale fino a Sommo è ostica. In compenso si è quasi soli, dato che s'incontrano escursionisti solo nel tratto Passo Monte Croce Comelico–Malga Coltrondo.

La Val Pàdola si trova in Alta Val Comelico, incastonata tra le Alpi Carniche sul lato verso l'Austria e le Dolomiti di Sesto su quello altoatesino. Questa zona di confine veneta negli anni recenti ha conosciuto un notevole sviluppo turistico ed economico. Va detto che già gli antichi romani conoscevano e apprezzavano le virtù terapeutiche dell'acqua sulfurea che scaturisce in Valgrande, poco distante da Pàdola

**Descrizione percorso**

Dalla chiesa al centro di ❶ Pàdola (1215 m) andiamo in direzione nord fino alla stazione a valle della ❷ Seggiovia Col d'la Tenda e poi, verso destra, imbocchiamo l'itinerario per MTB N. 201/ Bagni di Valgrande, al ❸ bivio entriamo in Val Grande seguendo la segnaletica per il Rif. Lunelli (logo verde "Stoneman Trail" su asfalto) fino al bivio successivo ❹ Sopra Camporondo, 1350 m. Da qui seguiamo a destra la segnaletica per Zancurto/Passo Monte Croce Comelico, pedaliamo lungo la ripida forestale fino al suo ❺ sbocco nella SS 52 per Passo Monte Croce Comelico. Proseguiamo sulla stessa fino al ❻ valico (1636 m) e poi seguiamo verso destra il segnavia N. 131 per Malga Coltrondo. Superando tratti in forte pendenza raggiungiamo il ❼ bivio e da qui, sul single trail, segnavia N. 149, continuiamo a pedalare fino allo sbocco sulla strada asfaltata. La seguiamo fino a ❽ Malga Coltrondo (1880 m, punto di ristoro) e al ❾ Rif. Rinfreddo (1887 m). Dopo lo stesso ha inizio un passaggio con bici a spinta lungo 800 m, fino al punto più elevato del tour ❿, La Ponta (2050 m). Ora traversiamo, in continuo saliscendi, fino a ⓫ Campobon (1990 m), poi scendiamo verso valle seguendo il segnavia N. 149 per Casamazzagno fino al grande crocevia di ⓬ Sommo (1750 m). Qui andiamo a destra proseguendo sulla strada asfaltata, segnavia N. 147, fino a ⓭ Casamazzagno (1315 m), passiamo attraverso il paese (logo verde "Stoneman-Trail") e scendiamo poi fino allo sbocco nella SS 52 (strada per Passo Monte Croce Comelico). Risaliamo la valle fino a ⓮ Dosoledo, raggiungendo infine il punto di partenza a Pàdola.

Pàdola



Ulteriore materiale cartografico per il tour: vedi a pagina 5

## Avvertenze

Tutte le indicazioni contenute in questa guida mountainbike si basano su ricerche accurate dell'autore. Chi durante le escursioni rilevasse delle inesattezze, le comunichi alla Casa Editrice (casa.editrice@athesia.it). L'utilizzo della guida avviene a proprio rischio. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali incidenti e danni verificatisi durante le escursioni ed ascensioni descritte.

Quest'opera è protetta in ogni sua parte da copyright. Al di fuori delle norme sui diritti d'autore, salvo espresso autorizzazione dell'Editore, è vietata e penalmente perseguibile ogni sua utilizzazione totale o parziale, come la riproduzione, la traduzione e l'adattamento, con qualsiasi mezzo, in particolare microfilm e copie fotostatiche, così come la memorizzazione e l'elaborazione in sistemi elettronici.

## Foto di copertina

Mountainbiker a Passo Gardena, con vista sul Gruppo del Sella: nella foto, a sinistra il Sas dla Luesa (Rodelheilspitze), seguito dalla Torre Murfrëit Parete Nord e dai Campanili di Murfrëit. Copyright Consorzio Turistico Alta Badia – foto: Manuel Sulzer

## Referenze fotografiche

Casa Editrice Athesia-Tappeiner,

Archivio ApT S.Mart\_Bike/Alessandro Trovati, Foto APT-Valsugana, Barbara Benedini, Fotoriga Alleghe, Walter Binotto, Foto Moobix, Foto R. Sudiero, Alessandro Trovati, Mauro Tumler, Fotograf Wisthaler/Huber, Stoffie Zambon S. e Sorrentino S., Media In GmbH, Trento/Albertini, Foto Valentini, Freddy Planinschek/SellaRonda HERO, Pentaphoto/SellaRonda HERO, Scott Marketing e altre foto di proprietà privata degli inserzionisti.

Percorsi 30, 31, 32: Ideazione/rilevamento dati dei percorsi realizzato da Primiero Bike (copyright e diritti dei tracciati originali riservati).

## 3D Map



2014

Tutti i diritti riservati

© by Casa Editrice Athesia, Bolzano

Design e layout: Casa Editrice Athesia-Tappeiner

Stampa: Stabilimento Grafico Athesia Druck, Bolzano

ISBN 978-88-7073-772-1

[www.athesia.com](http://www.athesia.com)

[casa.editrice@athesia.it](mailto:casa.editrice@athesia.it)

**TAPPEINER**



**In mountainbike nelle Dolomiti**  
ISBN 978-88-7073-722-6



**Cime solitarie Alto Adige-Dolomiti**  
ISBN 978-88-7073-664-9



**Facili gite in mountain bike**  
ISBN 978-88-7073-728-8



**Vie ferrate nelle Dolomiti, vol. 1**  
ISBN 978-88-7073-731-8



**Camminate nelle Dolomiti Patrimonio dell'umanità**  
ISBN 978-88-7073-589-5



**Cime e Alte Vie nelle Dolomiti**  
ISBN 978-88-7073-530-7



**Cartina MTB Val Gardena/Alpe di Siusi**  
ISBN 978-88-7073-752-3



**Cartina MTB Oltradige/Bassa Atesina**  
ISBN 978-88-7073-789-9



**Cartina MTB Alta Badia**  
ISBN 978-88-7073-799-8



**Calendario con riprese aeree Dolomiti**  
70 cm x 40 cm  
ISBN 978-88-7073-777-6

**DOLOMITI**  
UNESCO WORLD  
NATURAL HERITAGE

## In mountainbike nelle Dolomiti – vol. 2

In questa guida troverete 41 straordinari itinerari da percorrere nelle seguenti zone dolomitiche: Dolomiti di Sesto e Bellunesi, Pale di San Martino e Valsugana. Ogni tour proposto contiene i più importanti, relativi dati tecnici come l'accesso, il punto di partenza, la lunghezza del percorso, i dislivelli in salita e discesa, il tempo di percorrenza, la difficoltà, l'allenamento necessario, informazioni sugli uphill e downhill, e naturalmente una dettagliata descrizione dell'itinerario. Ogni tour è corredato o da un'immagine fotografica in 3D, o da una cartina topografica, sulle quali è segnato l'itinerario del tour con le caratteristiche del tracciato, integrato dai punti (numerati) più importanti dello stesso. Non mancano ovviamente dettagliati profili altimetrici dei percorsi. In questo libro sono proposti tour per mountainbike di cinque diversi livelli di difficoltà e quindi in grado di soddisfare ogni esigenza!

Ogni tour è dotato di un codice QR, attraverso il quale si può accedere a tutte le informazioni, compresi i dati GPS!

