

**MOUNTAIN BIKE**

Una rete di percorsi, 4500 km di strade forestali, che vi cattura. Tanti, tantissimi sono gli itinerari che ogni giorno si possono affrontare con la mountain bike in Trentino. Chi ama le dure salite e le discese mozzafiato qui potrà provare veramente il massimo, passando dai 67 metri di quota delle acque del lago ai 2000 metri delle montagne circostanti. Per gli amanti della bike sono nati i "percorsi top - cul", itinerari identificati in ogni zona del Trentino che si caratterizzano per l'abbinamento della fatica dello sport al piacere della bicicletta di montagna, tra paesaggi incantevoli, boschi, prati, e perfino spiagge e campi coltivati.

[www.trentino.it/ruoteamiche](http://www.trentino.it/ruoteamiche)



**TRENTINO MOUNTAIN BIKE HOTELS**

Il Consorzio Trentino Mountain Bike Hotels rappresenta sotto un unico marchio un gruppo di alberghi trentini che si è specializzato per offrire agli appassionati della bici da fuoristrada un'ospitalità dedicata. È preciso obbligo di ogni albergo aderente al marchio TRENTINO MOUNTAIN BIKE HOTELS garantire il rispetto di precisi standard pensati per le esigenze degli amici della mountain bike, attraverso rigorosi controlli e specifici corsi di formazione. Gli alberghi della Trentino Mountain Bike Hotels offrono soluzioni per vacanze in bicicletta per tutte le esigenze, dallo sportivo più pretenzioso a tutta la famiglia.

Richiedi il catalogo!

[www.trentinomtbhotels.it](http://www.trentinomtbhotels.it) - tel. 0461 391111

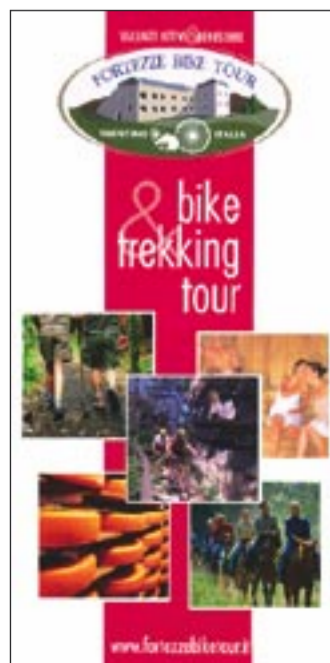


**FORTEZZE BIKE TOUR HOTEL**

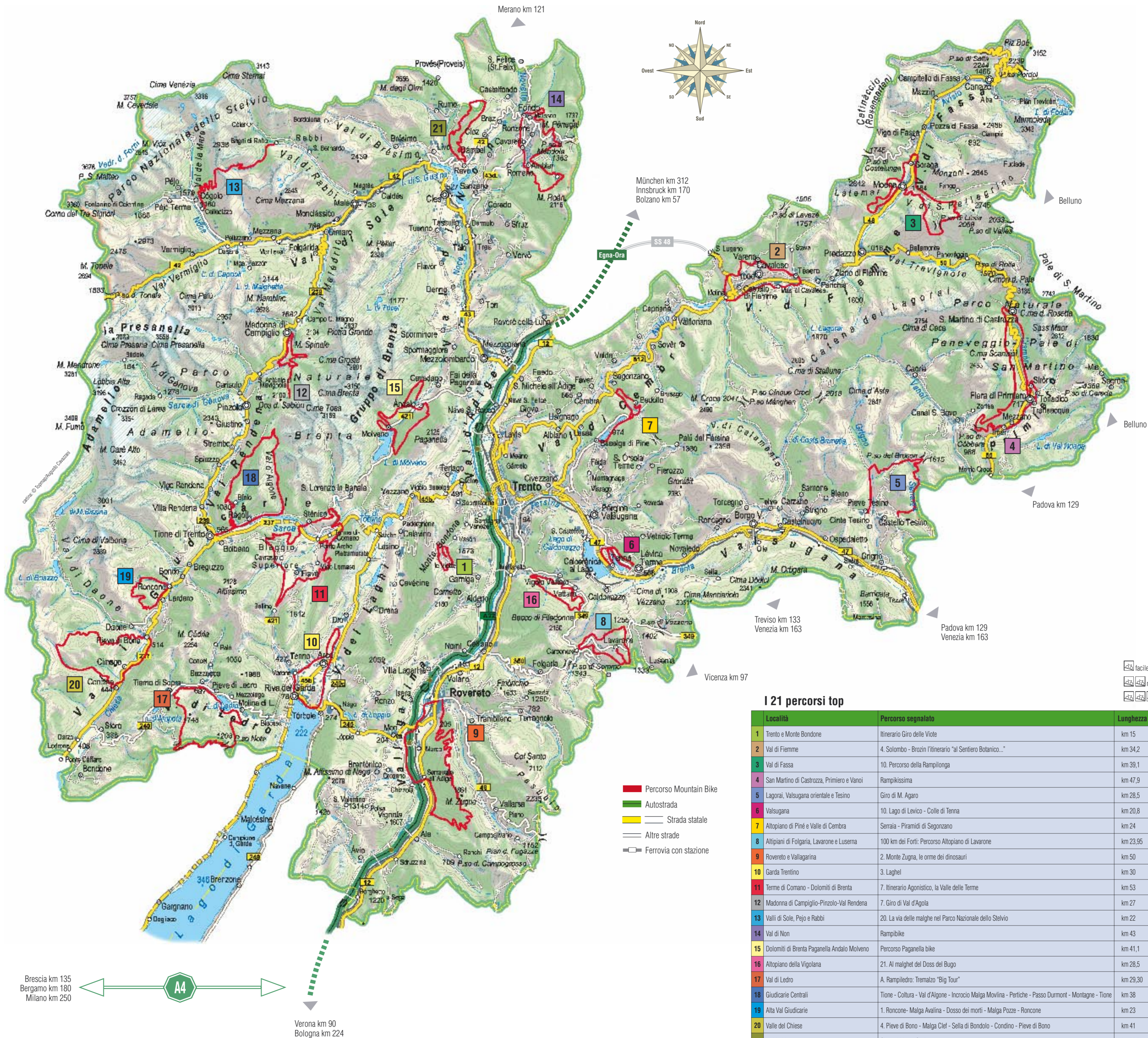
Itinerari realizzati per gli appassionati della mountain bike che permettono di unire all'attività sportiva, la conoscenza della storia dei luoghi e gli aspetti culturali, paesaggistici e turistici. Un'organizzazione di 26 Alberghi associati in un Club che garantiscono servizi esclusivi all'ospite, dislocati lungo tutto il percorso, che offrono allo sportivo servizi mirati come guida sui percorsi, trasporto dei bagagli da un Hotel all'altro, assistenza S.O.S. durante le escursioni, aree Fitness e Relax, noleggio bici e locali attrezzati e per la prossima estate offerta di guida con sistema satellitare G.P.S. 326 km di percorsi segnalati, divisi in 10 tappe; gradi di difficoltà medi con dislivelli non eccessivi data la conformità del territorio che si estende in gran parte su Altipiani.

Richiedi il catalogo!

[www.fortezzebiketour.it](http://www.fortezzebiketour.it) - Tel. 0464 765377



# Mountain bike: i 21 percorsi top del Trentino



**I 21 percorsi top**

Località	Percorso segnalato	Lunghezza	Difficoltà
1 Trento e Monte Bondone	Itinerario Giro delle Viole	km 15	[2] [3]
2 Val di Fiemme	4. Solombo - Brozin (Itinerario "al Sentiero Botanico...")	km 34,2	[2] [3] [4]
3 Val di Fassa	10. Percorso della Rampolonga	km 39,1	[2] [3] [4]
4 San Martino di Castrozza, Primiero e Vanoi	Rampikissima	km 47,9	[2] [3] [4]
5 Lagorai, Valsugana orientale e Tesino	Giro di M. Agaro	km 28,5	[2] [3] [4]
6 Valsugana	10. Lago di Levico - Colle di Tenna	km 20,8	[2] [3]
7 Altopiano di Pinè e Valle di Cembra	Serraia - Piramidi di Segonzano	km 24	[2] [3]
8 Altipiani di Folgaria, Lavarone e Luserna	100 km dei Forti: Percorso Altopiano di Lavarone	km 23,95	[2] [3]
9 Rovereto e Vallagarina	2. Monte Zugna, le orme dei dinosauri	km 50	[2] [3] [4]
10 Garda Trentino	3. Laghet	km 30	[2] [3]
11 Terme di Comano - Dolomiti di Brenta	7. Itinerario Agonistico, la Valle delle Terme	km 53	[2] [3] [4]
12 Madonna di Campiglio-Pinzolo-Val Rendena	7. Giro di Val d'Agola	km 27	[2] [3]
13 Valli di Sole, Pejo e Rabbi	20. La via delle malghe nel Parco Nazionale dello Stelvio	km 22	[2] [3] [4]
14 Val di Non	Rampibike	km 43	[2] [3] [4]
15 Dolomiti di Brenta Paganella Andalo Molveno	Percorso Paganella bike	km 41,1	[2] [3] [4]
16 Altopiano della Vigolana	21. Al malghet del Doss del Bugo	km 28,5	[2] [3]
17 Val di Ledro	A. Rampiledro: Trenzalzo "Big Tour"	km 29,30	[2] [3] [4]
18 Giudicarie Centrali	Tione - Coltura - Val d'Algone - Incrocio Malga Mowlina - Perliche - Passo Durmont - Montagne - Tione	km 38	[2] [3]
19 Alta Val Giudicarie	1. Roncone - Malga Avalina - Doss dei morti - Malga Pozze - Roncone	km 23	[2] [3] [4]
20 Valle del Chiese	4. Pieve di Bono - Malga Ciel - Sella di Bondolo - Condino - Pieve di Bono	km 41	[2] [3] [4]
21 Le Maddalene	Giro del Monte Ozol	km 23,5	[2] [3]

facile  
 medio  
 difficile

**COME ARRIVARE IN TRENTINO**

In Trentino si arriva comodamente da nord a sud con la ferrovia Verona-Brennero-Monaco e l'autostrada A22 del Brennero.  
 Per gli spostamenti interni i riferimenti sono le ferrovie minori, quali la Trento-Male per le Valli di Non e Sole e la Trento-Venezia che percorre la Valsugana, oltre al servizio degli autobus di Trentino Trasporti.  
[www.trentitalia.it](http://www.trentitalia.it) - Tel. 892021  
[www.ttspa.it](http://www.ttspa.it)



Per ulteriori informazioni vedere retro



**MOUNTAIN BIKE**  
I 21 percorsi top del Trentino



TRENTINO SPA  
 VIA ROMAGNOLI 11 - 38100 TRENTO - TEL. 0461 833000 - FAX 0461 260245  
 INFO@TRENTO.IT - WWW.TRENTO.IT - NUMERO VERDE 800010545

[www.trentino.it](http://www.trentino.it)  
[www.trentino.it/ruoteamiche](http://www.trentino.it/ruoteamiche)  
[www.trentinomtbhotels.it](http://www.trentinomtbhotels.it)  
[www.fortezzebiketour.it](http://www.fortezzebiketour.it)



# GLI EVENTI

## BIKE FESTIVAL

In primavera si svolge a Riva del Garda il "BIKE Festival Garda trentino". Saranno presenti le stelle del panorama mondiale della mountain bike. In centro a Riva del Garda, si tengono esposizioni, spettacoli, competizioni, esibizioni ed acrobazie. Il vasto programma e le manifestazioni collaterali rispondono alle più grandi aspettative. I personaggi più carismatici e le stelle della mountain bike sono a vostra disposizione per confrontarsi sulla tecnica, i trucchi e i percorsi da sogno. L'area del festival è il punto di partenza per le escursioni guidate e arrivo della bike-Marathon, percorso prova, tutto a portata di mano. Ai partecipanti sarà riservata la fantastica opportunità di testare sul percorso prova le novità, sia per quanto riguarda la mountain bike che i componenti, prima che gli stessi vengano presentati sul mercato e nei punti vendita.



## RAMPITOUR

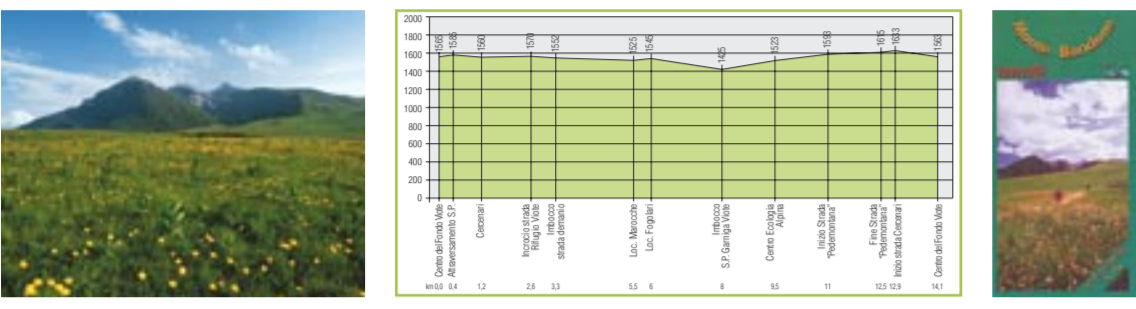
Si tratta di 7 gare che danno vita al "Rampitour delle Regioni" e che costituiscono delle "patuglie" regionali di bikers selezionati i quali, partecipando poi alla Rampitour della Val di Fassa, concorreranno all'assegnazione del titolo e della maglia di Super-biker regionale. In premio c'è un viaggio gratuito a Sharm El Sheikh, con soggiorno di una settimana e la partecipazione all'edizione del Desert Rampitour.



### 1 Trento e Monte Bondone

Trento e le sue montagne offrono all'appassionato di mountain bike un variegato carosello di itinerari: sul solo Monte Bondone, l'Alpe di Trento, sono a disposizione percorsi su strade sterrate per un totale di **100 km**, con ogni grado di difficoltà.

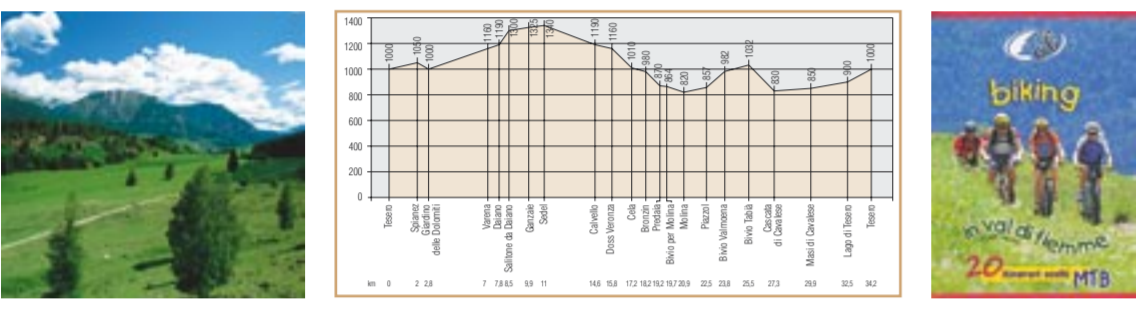
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
Itinerario Giro delle Viole	Conca delle Viole Monte Bondone	Centro sci di Fondo delle Viole	Centro sci di Fondo delle Viole	mt 205	mt 1630	km 15	1 ora	-2-2



### 2 Val di Fiemme

Con la tua mountain bike potrai percorrere l'intera Val di Fiemme, utilizzando le stradine di campagna che ne solcano i versanti disseminati di paesi, le fresche strade forestali e, più su, i vecchi percorsi militari fino oltre il bosco... con lo stupore di uno scenario emozionante, di un panorama mozzafiato diverso ad ogni curva! Più di **200 km** d'itinerari, oltre alla ciclabilità di fondo valle, per pedalare nel pieno rispetto della natura, in un ambiente esclusivo, ricco di cultura, tradizioni e storia, le ampie foreste e le calde tonalità delle Dolomiti, le montagne più belle e famose del mondo.

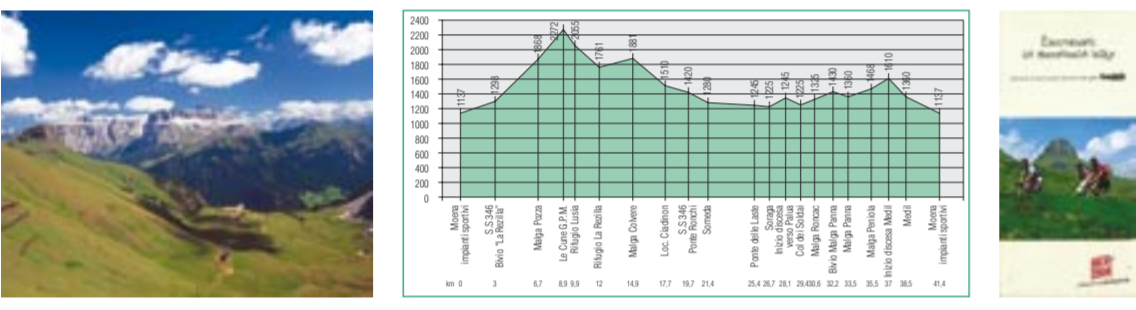
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
4 Solomeo - Brezile Itinerario "al Sentiero Botanico..."	Tra il Massiccio dei Cornazzi e l'Alpe di Pampago	Tesero	Tesero	mt 682	mt 1340	km 34,2	3,30 ore	-2-2



### 3 Val di Fassa

Chi desidera cimentarsi con questo sport non ha che l'imbarazzo della scelta: può optare per percorsi particolarmente facili e accessibili o per percorsi più difficili e impegnativi che mettono a dura prova la resistenza fisica di chi desidera sfidare se stesso. Sono numerosi i tragitti percorribili in mountain bike in tutta la Val di Fassa, percorsi arditi, lungo salite impervie o più per discese mozzafiato, totalmente immersi in un ambiente naturale unico: prati, boschi, ruscelli che scivolano dolcemente verso il torrente Avisio, circondati solo dal silenzio e dal profumo intenso della natura.

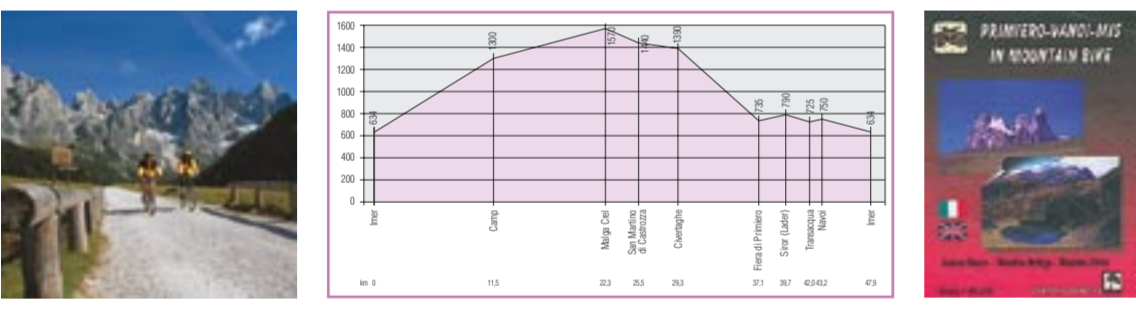
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
10. Percorso della Rampianga	Moena - Soraga - Medil	Moena	Moena	mt 1710	mt 2272	km 30,1	5 ore	-2-2



### 4 San Martino di Castrozza, Primiero e Vanoi

Numerosi sono gli itinerari per mountain bike che percorrono questa magnifica zona del Trentino. Essi danno la possibilità di ammirare lo splendido paesaggio delle Dolomiti, il brio e l'eleganza di una stazione turistica di prim'ordine, il fascino di antichi centri storici, una radicata tradizione di ospitalità, il pregio ambientale del Parco Naturale Paneveggio-Pale di San Martino e moderne strutture turistiche.

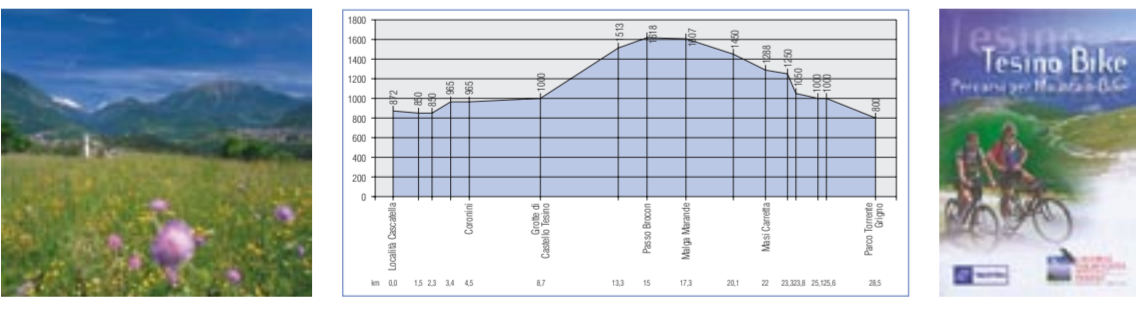
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
Rampikissima	Valle di Primiero Valle dei Vanoi	Imer	Imer	mt 1200	mt 1570	km 47,9	3,30-4 ore	-2-2



### 5 Lagorai, Valsugana orientale e Tesino

Gli itinerari proposti, di differente difficoltà e grande fascino, consentono agli appassionati di questa disciplina di conoscere e apprezzare le montagne e l'ambiente del Tesino e Lamon. Tutti gli itinerari utilizzano viabilità esistente come strade comunali, forestali e sentieri, in gran parte con fondo sterrato.

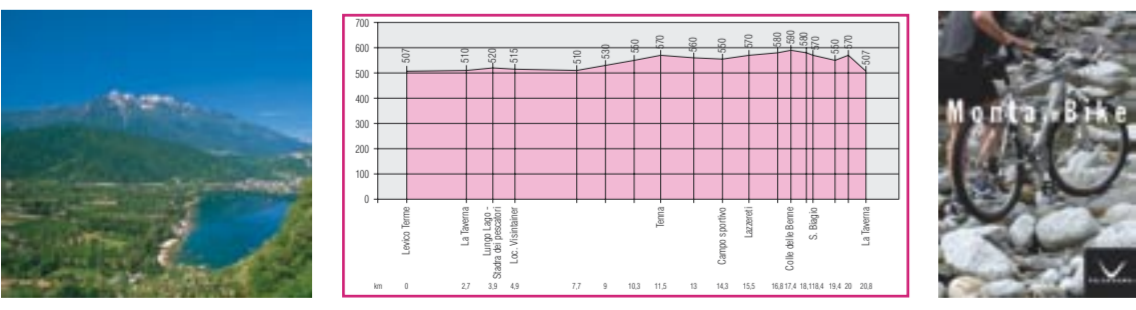
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
Giro di M. Agaro	Passo Brocon - Grotte di Castello Tesino	Località Casatella	Parco Rivaiale Torrente Grigio	mt 1580	mt 1618	km 28,5	4 ore	-2-2



### 6 Valsugana

Gli appassionati delle due ruote trovano in Valsugana numerosi percorsi per mountain bike. Essi garantiscono al biker un'immersione totale nella natura: fitti boschi, prati fioriti, laghi dalle acque cristalline, monti ricchi di fauna e flora, fertili campagne, colli panoramici e soleggiate.

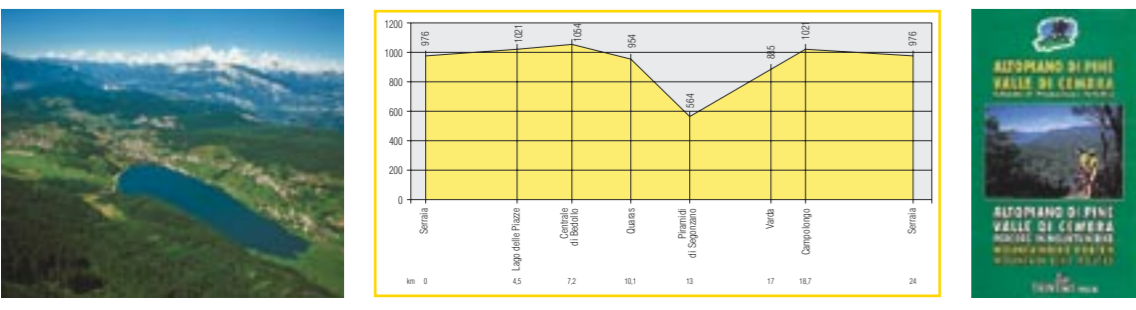
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
10. Lago di Levico - Colle di Tema	Lago di Levico Colle di Tema	Levico	Levico	mt 270	mt 500	km 20,8	1,45 - 2 ore	-2-2



### 7 Altopiano di Pinè e Val di Cembra

Numerosi sono i percorsi studiati appositamente per l'appassionato della mountain bike, il quale è alla ricerca di un contatto con la natura, che si presenta in tutta la sua prorompente vitalità ed offre angoli panoramici che ne esaltano l'armonia, consentendo di apprezzare un ambiente unico nella più vasta offerta turistica dell'intero Trentino.

PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
Serrai - Piramidi di Segonzano	Serrai - Lago delle Pizze Piramidi di Segonzano	Serrai	Serrai	mt 535	mt 1054	km 24	2,30 ore	-2-2

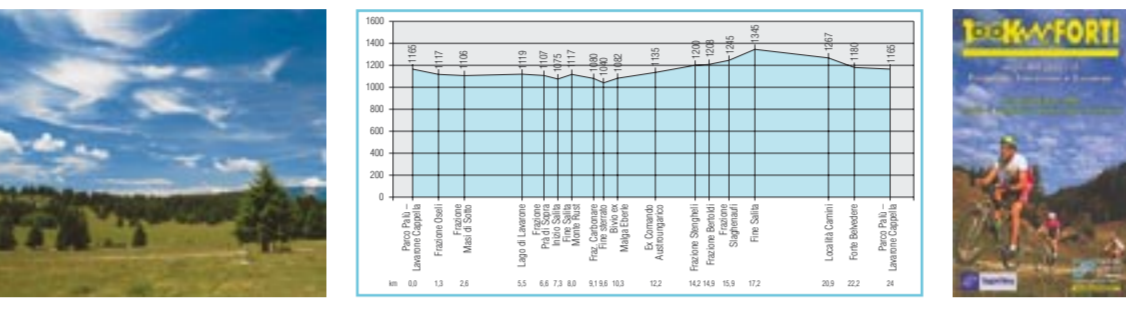


Questa cartina presenta i 21 percorsi MTB più emozionanti del Trentino. Per conoscere tutti gli altri, richiedi ad ogni singola località la guida dettagliata.

### 8 Altipiani di Folgaria, Lavarone e Luserna

Altipiani e mountain bike, quanto di meglio può desiderare un biker: chilometri e chilometri di sentieri boschivi, strade sterrate, forestali ed ex militari... salite, discese, balzoni, dai 1000 ai 1600 m di quota. In un susseguirsi di panorami, boschi di abeti, pascoli... in un'emozionante cornice di natura e di storia, tra i resti delle fortezze austro-ungariche del primo grande conflitto mondiale e tra i segni e le testimonianze della lontana colonizzazione cimbra.

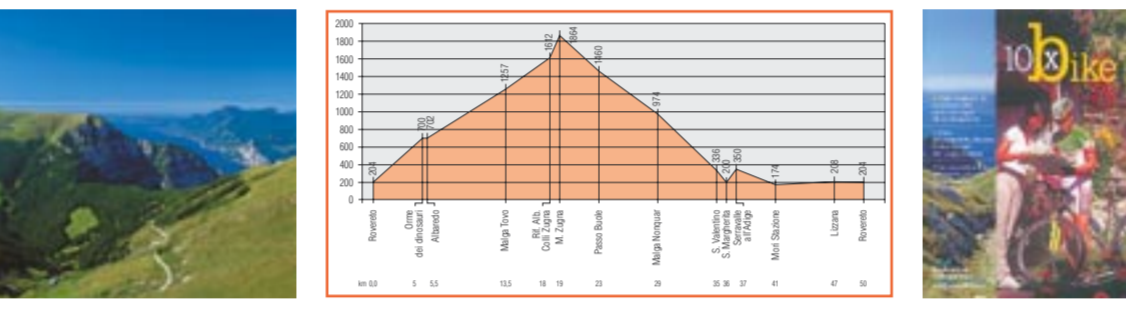
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
100 km del Forti - Percorso Altopiano di Lavarone	Altopiano di Lavarone	Parco Palù - Lavarone Cappella	Parco Palù - Lavarone Cappella	mt 360	mt 1165	km 23,95	2 ore	-2-2



### 9 Rovereto e Vallagarina

I percorsi proposti sono innumerevoli, come molti sono i viottoli di campagna e le mulattiere che invogliano a scoprire scorci unici. Estesa è la rete di sentieri su tutto il Pasubio e il Monte Baldo, che costituiscono l'ambiente ideale per la mountain bike. La Val di Gresta offre un vasto anfilatro terrazzato, incominciato da sipari di roccia e di bosco. La Vallagarina propone una fitta rete di sentieri per concedersi un intermezzo nel verde. Nella zona dei Lavini di Marco si può ammirare la rarità geologica di un'antichissima serie di frane successive, ma anche un interessante biotopo.

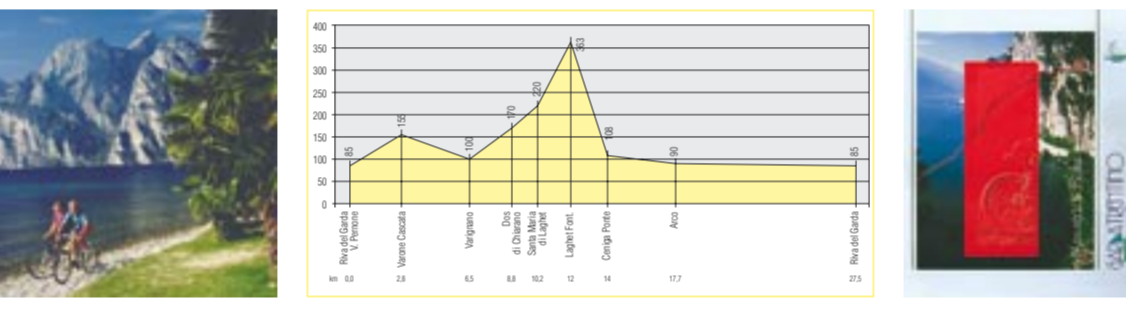
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
2. Monte Zugna, le orme dei dinosauri	Rovereto - Monte Zugna	Rovereto	Rovereto	mt 1600 circa	mt 1800	km 50	4 - 5 ore	-2-2



### 10 Garda Trentino

Prendi fiato e pedala. Poi guarda giù: quello che vedi, tra gli ulivi e i monti, è il lago di Garda. Numerosi sono i percorsi dedicati, i tracciati protetti, gli itinerari pensati per unire la fatica dello sport al piacere del cicloturismo, tra passaggi mozzafiato, boschi, prati di mezza montagna, spiagge e campi coltivati. Per chi ha voglia di pedalare nel Garda Trentino c'è solo da mettersi in sella e iniziare.

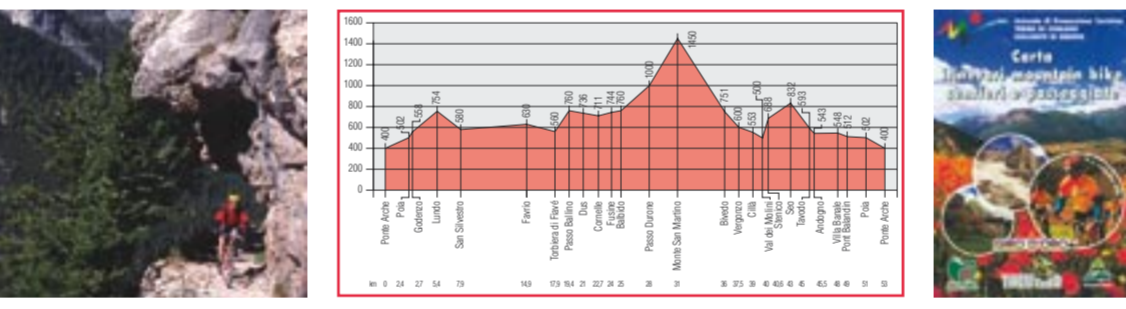
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
3. Laghel	Riva del Garda - Cascata del Varone conca di Azzo	Riva del Garda	Riva del Garda	mt 310	mt 363	km 30	3 ore	-2-2



### 11 Terme di Comano - Dolomiti di Brenta

In un angolo del Trentino, tra il Lago di Garda e le Dolomiti di Brenta c'è una vallata ancora integra e incontaminata dove la natura è sovrana. La località, ai piedi delle Dolomiti di Brenta nel cuore del Parco Naturale Adamello Brenta, offre la possibilità di effettuare molteplici itinerari studiati appositamente per la mountain bike. Un verde anfiteatro che i torrenti Sarca e Duna dividono in tre altopiani: il Barale, il Bleggio ed il Lomoso, alla confluenza dei quali si trovano le Terme di Comano, un luogo di salite fin dai tempi dei romani.

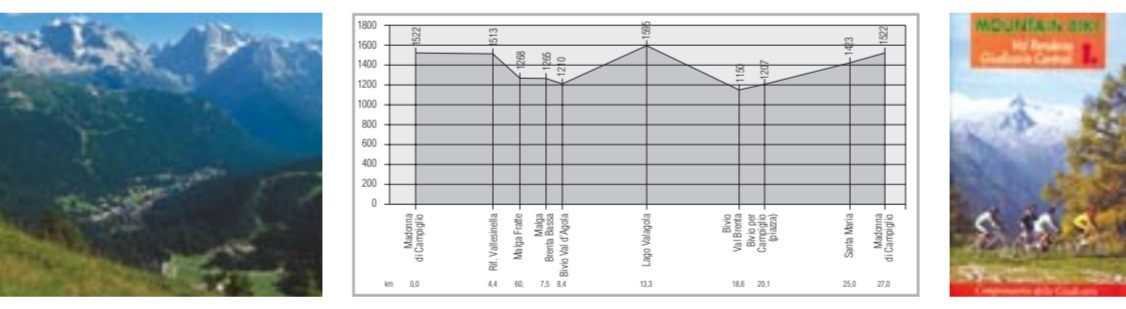
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
7. Itinerario Agostino, la Valle delle Terme	Valle delle Terme di Comano	Ponte Arche	Ponte Arche	mt 1800	mt 1450	km 53	4 ore	-2-2



### 12 Madonna di Campiglio-Pinzolo-Val Rendena

In Val Rendena sono numerosi i chilometri di percorsi sterrati ideati per la mountain bike, disciplina in crescita in termini di popolarità e di appassionati. Di quota in quota, la vostra mountain bike attraverserà tutta la Val Rendena. Insieme alla vostra bici viaggerete su strade sterrate e forestali, piste ciclabili e vecchie stradine di campagna con accanto a voi da una parte le Dolomiti di Brenta e dall'altra l'imponente massiccio dell'Adamello Presanella.

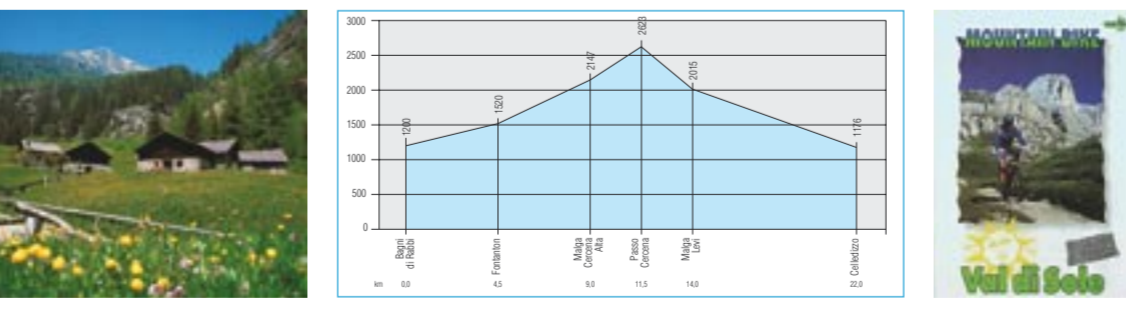
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
7. Giro di Val d'Agola	Val d'Agola	Madonna di Campiglio	Madonna di Campiglio	mt 600	mt 1595	km 27	2,30 - 3 ore	-2-2



### 13 Valli di Sole, Pejo e Rabbi

Per gli appassionati che affrontano escursioni in mountain bike, la Val di Sole riserva le più ampie soddisfazioni: andar per boschi su piste sterrate, al bordo di frutteti o al limite delle nevi. La mountain bike si sposa bene con questa valle, tutta percorribile per strade e sentieri. Tornano i colori della salute e dell'armonia con i paesaggi rassicuranti e sconosciuti della Val di Sole. Quella più segreta, più nativa, che riserva anche il piacere frizzante della località.

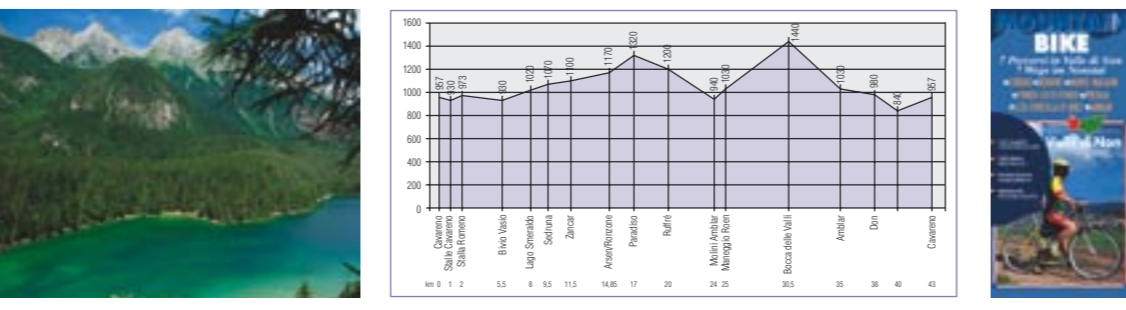
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
20. La via delle maglie nel Parco Nazionale dello Stelvio	Val di Rabbi Valli di Pejo	Bagni di Rabbi	Cellezzoso	mt 1500	mt 2623	km 22	4 ore circa	-2-2



### 14 Val di Non

La Val di Non offre una grande varietà di occasioni per praticare il proprio sport preferito o per sperimentare nuove occasioni di svago e divertimento, in qualsiasi stagione. Arrivati in questa valle, vi vedrete aprire le porte su sentieri affascinanti, dai mille colori, che potete percorrere sulla sella della vostra mountain bike, e dove la natura è protagonista e il tempo sembra essersi fermato.

PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
Rampibike	Val di Non	Cavareno	Cavareno	mt 1050	mt 1440	km 43	5 ore	-2-2



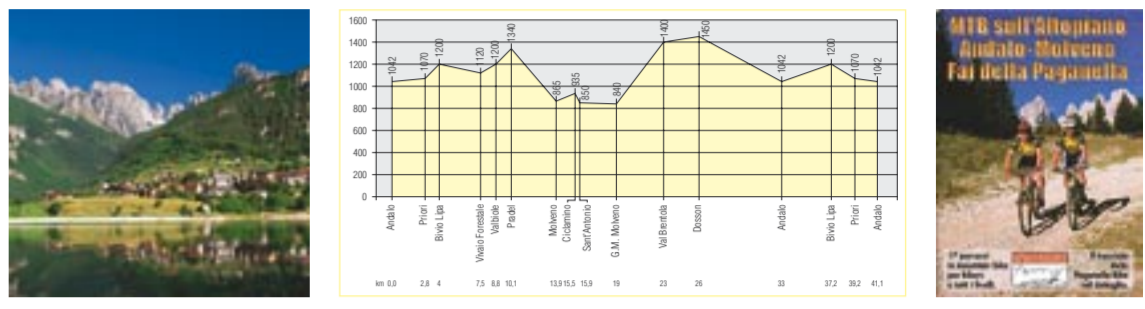
# LE REGOLE D'ORO

- Scelta della Mountain Bike:** è fondamentale scegliere una bike adatta alle proprie capacità ed all'uso che se ne intende fare. Prestare particolare attenzione alla qualità degli organi di trasmissione e delle sospensioni, i due "sistemi meccanici" determinanti nel funzionamento della vostra MTB.
- Casco:** indossarlo sempre e tenerlo ben allacciato.
- Nelozaino:**
  - **abbigliamento:** ogni biker conosce l'importanza d'indossare capi adatti alle proprie esigenze ed alle diverse situazioni, capi funzionali, traspiranti, leggeri ed antiverdine.
  - **alimenti:** affrontando un'escursione in MTB, a seconda dell'itinerario e dell'impegno richiesto, prestare attenzione alla scelta di alimenti: qualche barretta energetica, bevande in abbondanza. Un'alimentazione corretta è fondamentale prima, durante e dopo le vostre uscite in MTB.
  - **accessori per l'assistenza meccanica:** portateli sempre con voi. In commercio ne esistono di modernissimi e funzionali. Fate controllare periodicamente la vostra mountain bike ed abbiate cura della sua manutenzione (lubrificazione, controllo tensione catena, controllo cambio, treni ecc.).
- Preparazione:** le prime uscite di inizio stagione servono soprattutto per testare il proprio grado di preparazione. In queste occasioni è opportuno scegliere i percorsi meno impegnativi. È possibile crescere progressivamente e gradualmente nell'allenamento affrontando percorsi ed itinerari via via più impegnativi.
- Allenamento:** avere una buona preparazione significa pianificare attentamente l'allenamento psico-fisico. Si deve prestare attenzione all'alimentazione ed al proprio stile di vita, e conoscere i propri limiti.
- Discesa:** la discesa rappresenta uno dei momenti più delicati e difficili dell'attività in MTB. È indispensabile avere il controllo della bicicletta, stare in equilibrio, conoscere le diverse tipologie di terreno in relazione alle condizioni del tempo. Tutte le conoscenze che si acquisiscono con la pratica, senza fretta.
- Rispetta i pedoni:** rispetta i pedoni quando li incroci sulla vostra strada. Non sentitevi superiori solo perché siete in sella e più veloci: avete semplicemente scelto un altro modo ed un altro mezzo, rispetto agli escursionisti, per godere dello stesso ambiente naturale.
- Rispetta la natura:** siate coscienti d'essere "ospiti". Informatevi dei percorsi e consultate le cartine.

### 15 Dolomiti di Brenta Paganela Andalo Molveno

L'altopiano, ricoperto di boschi e pascoli erbosi, si innalza fino a lambire la base delle pareti rocciose del Gruppo del Brenta e dei pendii più dolci della Paganela. Nelle verdi distese del fondovalle, nei boschi ombrosi e attorno ai laghi sono tracciati una serie di itinerari da percorrere in mountainbike, variabili per lunghezza e difficoltà.

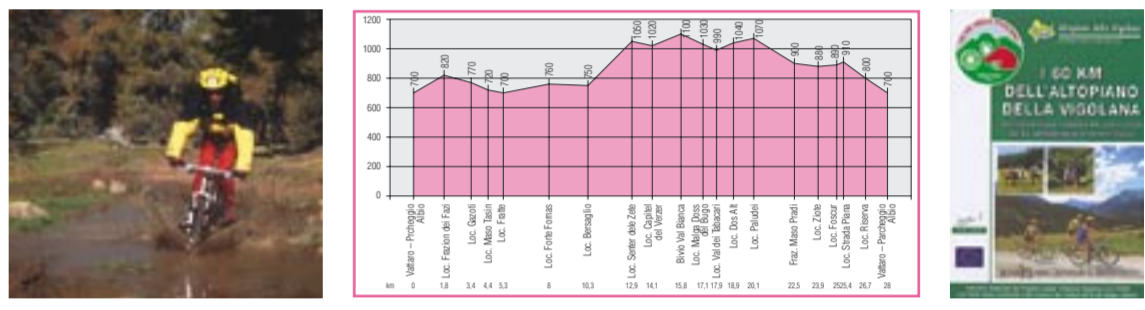
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
Percorso Paganela bike	Parco Adamello Brenta - Lago di Molveno - Paganela	Andalo	Andalo	mt 1270	mt 1450	km 41,1	3,30 ore	-2-2



### 16 Altopiano della Vigolana

L'altopiano della Vigolana è il luogo ideale in cui praticare questo sport, grazie alla conformazione del territorio che alterna zone pianeggianti a pendenze impegnative. I sentieri sono tutti immersi nel verde di prati e boschi e raggiungono quote più alte dove godere di panorami incantevoli.

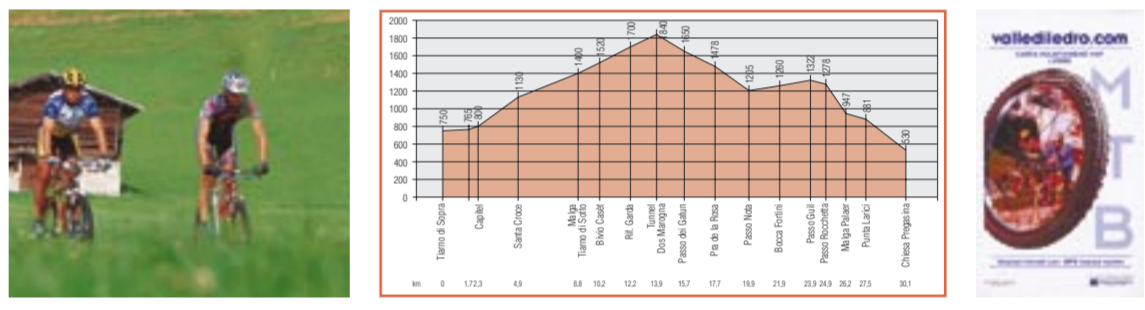
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
21. Al margine del Doss del Bugo	Altopiano della Vigolana	Vattaro	Vattaro	mt 770	mt 1100	km 28,5	2-3 ore	-2-2



### 17 Val di Ledro

Oltre **200 Km** per itinerari di varia lunghezza e difficoltà, ma tutti immersi nel verde delle montagne ledrensi per una vacanza all'insegna dello sport e della salute. Entusiasmanti itinerari che sfiorano in parte i percorsi militari che segnavano il confine durante la Prima Guerra Mondiale. Panorami mozzafiato sul lago di Ledro, sul Garda e sul Gruppo dell'Adamello.

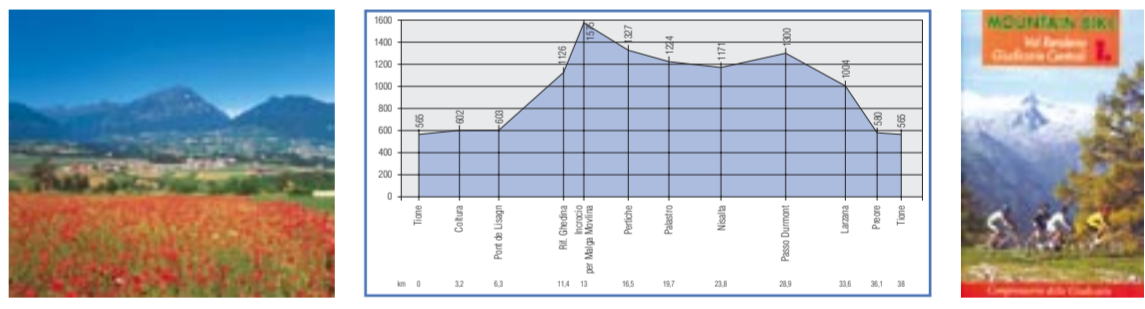
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
A Rampicetto: "Bernalzo" "Big Tour"	Tiarno di Sopra - Trenalzo - Passo della Rocchetta - Pregasina	Tiarno di Sopra	Pregasina	mt 1100	mt 1640	km 29,30	5 ore	-2-2



### 18 Giudicarie Centrali

Per gli amanti della mountain bike vi è la possibilità di cimentarsi lungo strade forestali e sentieri di montagna, percorrendo ed assaporando itinerari che altrimenti non si avrebbe modo di conoscere. La nostra zona offre numerosi percorsi e circuiti stradali, a traffico limitato, dove gli appassionati ciclisti possono sostenere i loro quotidiani allenamenti, lontano dalla congestione e pericolosità delle strade cittadine.

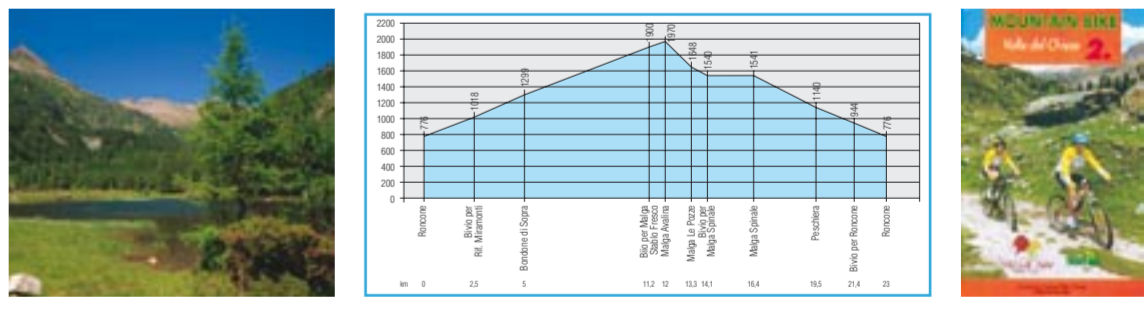
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
26. Tione - Cultura - Val d'Algone - Incrocio Malga Molvena - Perliche - Passo Durmet - Montagne - Tione	Val Rendena - Valle d'Algone	Tione	Tione	mt 1100	mt 1575	km 38	3-4 ore	-2-2



### 19 Alta Val Giudicarie

13 sono i percorsi che costituiscono per l'appassionato della mountain bike 13 avventure diverse in una natura incontaminata. In un susseguirsi continuo di panorami, si volerà in panchina su sterrati, si seguiranno le tracce delle vecchie mulattiere, si attraverseranno ponti e passi di alta montagna, paschi e boschi, si pedalerà in passi ad abeti, a ridosso delle roccie granitiche o sotto le cime delle Alpi e dei ghiacciai. Per chi sceglie, invece, itinerari più tranquilli può effettuare variati più dolci in piano e balzoni, con divertenti discese finali.

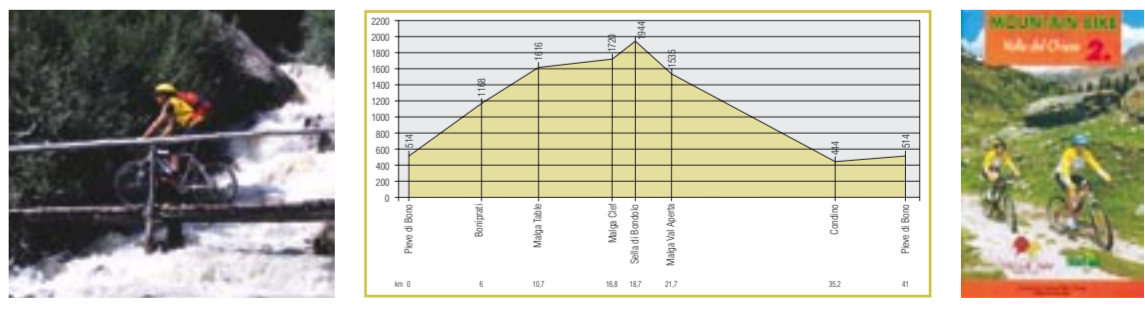
PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
1. Roncone - Malga Avellina - Dossò - Valle di Bondone	Roncone - Valle di Bondone	Roncone	Roncone	mt 1202	mt 1970	km 23	3,5 - 4,5 ore	-2-2



### 20 Valle del Chiese

Di quota in quota, la vostra mountain bike attraverserà tutta la Valle del Chiese, dal Lago d'Ildro fin nel cuore del Parco Naturale Adamello Brenta. Insieme alla vostra bici viaggerete su strade sterrate e forestali, piste ciclabili e vecchie stradine di campagna con accanto a voi una natura incontaminata. Sono tutti tracciati che attraversano valli, costeggiano laghi, sfiorano resti di castelli e antiche dimore, incontrano baite e paesi, sorrono scorci romantici e panorami mozzafiato.

PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
4. Pieve di Bono - Malga Cif - Sella di Bondolo - Condino - Pieve di Bono	Val del Chiese	Pieve di Bono	Pieve di Bono	mt 1577	mt 1944	km 41	5-6 ore	-2-2



### 21 Le Maddalene

Per la sua conformazione naturale e l'abbondanza di percorsi in montagna, l'area delle Maddalene è un ambiente ideale per le escursioni in mountain bike. Per la gioia degli appassionati di questa disciplina sportiva, vi sono innumerevoli percorsi che consentono di pedalare alla continua scoperta dei paesaggi e scorci sempre nuovi e comunque ancora più agguati perché ottenuti con tanta fatica.

PERCORSO SEGNALATO	LOCALITÀ	PARTENZA	ARRIVO	DISLIVELLO	QUOTA MAX	LUNGHEZZA	DURATA	DIFFICOLTÀ
Giro del Monte Cicol	Val di Non	Revò	Revò	mt 845	mt 1566	km 23,5	4 ore circa	-2-2

