

# LA MAPPA DEL CICLISTA

## Cari amici ciclisti, benvenuti in Alta Badia

Le Dolomiti sono per gli appassionati di bici un appuntamento da non mancare. L'Alta Badia, grazie alla posizione centrale nelle Dolomiti ed alle strutture a misura di ciclista, è la meta ideale per una vacanza su due ruote.

In questa mappa trovate:

“Bike Friendly” - descrizione e prestazioni garantite dalle strutture ricettive

“Bike Specialized” - descrizione e prestazioni delle strutture

Nomi ed indirizzo dei negozi specializzati in riparazione e noleggio biciclette

Nomi ed indirizzo dei ristoranti e rifugi amici dei ciclisti – il piatto del ciclista

Proposte di itinerari in bici da corsa

Proposte di itinerari in MTB

Gli impianti dell'Alta Badia adibiti al trasporto bici

Il codice di auto-comportamento per la pratica del MTB

Programma settimanale di gite in MTB proposto dalle bike guides di Dolomite Biking

Agenda degli eventi dedicati alla bici



## **“Bike Friendly” - descrizione e prestazioni garantite dalle strutture ricettive**

Le strutture ricettive Bike Friendly offrono comfort ed accoglienza a misura di ciclista con alcuni servizi garantiti per vacanza in bicicletta. Le strutture Bike Friendly sono suddivise in hotel, alberghi, bed & breakfast ed appartamenti.

Servizi garantiti:

1. Deposito biciclette da chiudere a chiave;
2. Cassetta attrezzi per riparazioni bici;
3. Cavalletti porta bici;
4. Pompa e camere ad'aria;
5. Posto lavaggio bici con canna dell'acqua
6. Servizio lavanderia oppure lavatrice a disposizione (anche a pagamento)
7. Prima colazione abbondante con cereali e frutta fresca (esclusi appartamenti)
8. Pasti adatti a ciclisti, piatti freddi e/o torte al pomeriggio (solo per hotel)
9. Possibilità di prenotare escursioni guidate in bici da corsa e MTB presso l'esercizio ricettivo (a pagamento).

Vedete gli esercizi Bike Friendly su [www.altabadia.org/bike](http://www.altabadia.org/bike)



## **“Bike Specialized” - descrizione e prestazioni garantite dalle strutture ricettive**

Gli esercizi Bike Specialized sono gli specialisti della vacanza in bici in Alta Badia. Essi sono sottoposti annualmente ad un controllo di qualità ed oltre ad offrire i servizi "standard" per il soggiorno dei ciclisti essi offrono in più:

1. Personale di riferimento competente e consulenza professionale
2. Bike-Guides qualificate
3. Minimo 3 gite guidate a settimana con guide certificate. Sarete accompagnati dagli stessi albergatori qualora abbiano l'esame di bike guide, da guide MTB dei centri bike o degli stessi hotel
4. Apparecchi GPS con servizio di upload, inclusa assistenza professionale
5. Infopoint per ciclisti con riviste specializzate, cartine con itinerari, programma settimanale delle escursioni guidate con listino prezzi
6. Offerta di almeno 2 pacchetti vacanza per ciclisti a settimana
7. Cooperazioni con bike shop specializzati per riparazioni
8. Noleggio di bici nuove e di alta qualità (entro 24 ore)
9. Snack per ciclisti

Vedete gli esercizi Bike Specialized su [www.altabadia.org/bike](http://www.altabadia.org/bike)



## Nomi ed indirizzo dei negozi specializzati in riparazione e noleggio biciclette






I noleggi bici bike friendly dell'Alta Badia mettono a disposizione bici da corsa e MTB per adulti e ragazzi ed offrono il servizio ricambi e/o assistenza nell'arco dell'intera giornata.

	<p><b>Alta Badia Bike Center</b>            Str. Micurà de Rù 48  <b>39030 San Cassiano</b>            Tel. +39 0471 849374  <a href="mailto:info@altabadiabikes.com">info@altabadiabikes.com</a>  <b>Apertura:</b> 01.06.11 - 30.09.11  <b>Giorno di riposo:</b> no  <b>Orario:</b> 08.30 - 12.00 e 15.00 - 19.00            Tel. orario pranzo: +39 335 6116526</p>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	<p><b>Break Out Bike Shop</b>            Str. Colz 18  <b>39030 La Villa</b>            Tel. +39 0471 847763  <a href="mailto:info@breakoutsport.it">info@breakoutsport.it</a>  <b>Apertura:</b> 01.05.11 - 15.10.11  <b>Giorno di riposo:</b> dom. - escluso agosto  <b>Orario:</b> 09.00 - 12.00 e 15.30 - 19.00            Tel. orario pranzo: +39 335 7840359</p>		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	<p><b>Noleggio MTB Da Carlo</b>            Str. Col Alt 70  <b>39033 Corvara</b>            Tel. +39 0471 830977  <a href="mailto:caterina@rolmail.net">caterina@rolmail.net</a>  <b>Apertura:</b> 01.05.11 - 15.10.11  <b>Giorno di riposo:</b> no  <b>Orario:</b> 08.00 - 20.00</p>				3	4	5	6					
	<p><b>Ski Top</b>            Str. San Linert 3  <b>39036 Badia</b>            Tel. +39 0471 839685  <a href="mailto:info@skitop.it">info@skitop.it</a>  <b>Apertura:</b> 01.06.11 - 30.09.11  <b>Giorno di riposo:</b> dom - escluso agosto  <b>Orario:</b> 08.30 - 12.00 e 15.00 - 19.00            Tel. orario pranzo: +39 335 6857921</p>			3			6	7	8				
	<p><b>Sport Badia</b>            Str. Col Alt 10  <b>39033 Corvara</b>            Tel. +39 0471 830292  <a href="mailto:sportbadia@rolmail.net">sportbadia@rolmail.net</a>  <b>Apertura:</b> 01.05.11 - 30.09.11  <b>Giorno di riposo:</b> no  <b>Orario:</b> 09.00 - 12.30 e 15.00 - 19.30            Tel. orario pranzo:            +39 338 7034965; +39 338 8469866</p>			3		5	6		9	10	11		

1 = vendita mtb, 2 = vendita bici da corsa, 3 = noleggio mtb, 4 = noleggio bici da corsa, 5 = noleggio bici per bambini, 6 = ricambi e/o accessori mtb, 7 = ricambi e/o accessori bici da corsa, 8 = officina specializzata bici da corsa, 9 = officina specializzata mtb, 10 = abbigliamento, 11 = integratori alimentari

## Nomi ed indirizzo dei ristoranti e rifugi amici dei ciclisti

I ristoranti e rifugi dell'Alta Badia amici dei ciclisti hanno un particolare occhio di riguardo per i cicloturisti. Parcheggiate la Vostra bicicletta, fermatevi a gustare uno dei piatti consigliati per ciclisti e recuperare le forze. E poi via, nuovamente a pedalare sulle nostre Dolomiti.

Rifugi	
	<b>Las Vegas - rifugio, ristorante</b> Altipiano Piz Sorega - <b>39030 San Cassiano</b> Tel. +39 0471 840138 <a href="mailto:info@lasvegasonline.it">info@lasvegasonline.it</a> <a href="http://www.lasvegasonline.it">www.lasvegasonline.it</a> <b>Apertura:</b> 18.06.11 - 01.10.11 <b>Giorno di riposo:</b> NO
	<b>Pralongia - rifugio, ristorante</b> Altipiano Pralongia - <b>39033 Corvara</b> Tel. +39 0471 836072 <a href="mailto:info@pralongia.it">info@pralongia.it</a> <a href="http://www.pralongia.it">www.pralongia.it</a> <b>Apertura:</b> 18.06.11 - 30.09.11 <b>Giorno di riposo:</b> NO
Ristoranti	
	<b>Caterina - pizzeria</b> Str. Col Alt 70 - <b>39033 Corvara</b> Tel. +39 0471 830976 <a href="mailto:caterina@rolmail.net">caterina@rolmail.net</a> <a href="http://www.caterina-app.it">www.caterina-app.it</a> <b>Apertura:</b> 15.05.11 - 30.09.11 <b>Giorno di riposo:</b> lunedì
	<b>Fornella - ristorante, pizzeria</b> Str. Rütort 1 - <b>39033 Corvara</b> Tel. +39 0471 836103 <a href="mailto:oscar@morin.it">oscar@morin.it</a> <a href="http://www.morin.it">www.morin.it</a> <b>Apertura:</b> 10.06.11 - 01.10.11 <b>Giorno di riposo:</b> NO
	<b>Störes - ristorante</b> Str. Plan 22 - <b>39030 San Cassiano</b> Tel. +39 0471 849486 <a href="mailto:info@hotelstores.it">info@hotelstores.it</a> <a href="http://www.hotelstores.it">www.hotelstores.it</a> <b>Apertura:</b> 25.04.11 - 30.10.11 <b>Giorno di riposo:</b> NO

### Il piatto "sano e con gusto" della Maratona dles Dolomites consigliato da Maria Canins

Il piatto sano e con gusto, a base di prodotti tipici dell'Alto Adige-Südtirol, è stato studiato dal dott. Lucio Lorusso, nutrizionista e specialista in Scienza dell'Alimentazione per la Maratona dles Dolomites. La proposta è un "gulash" di manzo con spätzle di grano saraceno, speck Alto Adige IGP e formaggio di malga". Per bilanciare la parte proteica della ricetta, lo "spezzatino" è servito con i tipici spätzle (gnocchetti) altoatesini, preparati con la farina di grano saraceno, ricca di fibra e a basso indice glicemico: una fonte di carboidrati a lento assorbimento, ideale per tutti gli sportivi. Un buon contorno di verdure crude o cotte al vapore, una porzione di frutta fresca e un bicchiere di vino rosso completano il pasto in un corretto bilanciamento dei nutrienti principali, soprattutto per chi svolge regolarmente attività fisica. Si consiglia di abbinare un vino Alto Adige Pinot Nero.

#### Valori nutrizionali per porzione:

Kcal 689 - proteine 50,1 g - carboidrati 61,0 g - grassi 27,2 g - fibra 8,0 g

## Proposte di itinerari in bici da corsa

Le Dolomiti sono per gli appassionati di bici da corsa un appuntamento da non mancare. Le strade che si snodano ai piedi delle imponenti vette raccontano di grandi imprese e di grandi nomi del ciclismo di ieri e di oggi.

Partendo dall'Alta Badia i ciclisti allenati si divertiranno a macinare chilometri su itinerari "classici" che sono diventati famosi dal Giro d'Italia e ad affrontare scalate impegnative su strade meno conosciute.

I ciclisti più tranquilli sceglieranno itinerari più brevi e più semplici dove poter godere dei panorami, delle bellezze naturali, dell'accoglienza della gente di montagna e perché no, della cucina tipica delle Dolomiti.



## Proposte di itinerari in MTB

Una vacanza in mountain bike in Alta Badia, nelle Dolomiti del Trentino Alto Adige, ti farà vivere ogni giorno nuove avventure e nuove emozioni:

I bikers più esperti ed allenati si divertiranno a scalare i sentieri che portano in quota ed a macinare chilometri nei due parchi naturali, siti UNESCO.

I ciclisti alle prime armi e le famiglie che vogliono trascorrere del tempo in mezzo alla natura si divertiranno sui sentieri che percorrono i prati ed i boschi del fondovalle o sui sentieri in quota serviti dagli impianti di risalita.

E per un pizzico di adrenalina in più, i percorsi per "Freeride Bike" al Gherdenacia. Alla partenza dei tracciati, a 1.750 m sul livello del mare, si arriva comodamente con la seggiovia Gardenaccia a La Villa.



## Gli impianti dell'Alta Badia adibiti al trasporto bici

per salire in quota e pedalare tra le vette delle Dolomiti



I ciclisti meno allenati e quelli che vogliono evitare la fatica della salita iniziale possono giungere in quota con gli impianti dell'Alta Badia adatti al trasporto bici – il trasporto bici è compreso nel biglietto dell'impianto.

Nome/paese	Altitudine m da - a	Tel. +39 0471	Periodo di apertura	Orario
Col Alto (C)/Corvara	1568 - 1979	836034	18.06 - 18.09.2011	08.30 - 17.30
Braia Fraida (S)/Corvara	1904 - 2028	836034	18.06 - 18.09.2011	08.45 - 17.15
Pralongia (S)/Corvara *	1720 - 2080	836222	25.06 - 11.09.2011	08.30 - 17.30
Col Pradat (C)/Colfosco	1720 - 2038	836466	18.06 - 18.09.2011	08.30 - 17.30
Plans Frara (C)/Colfosco	1663 - 2200	836466	25.06 - 11.09.2011	08.30 - 17.30
Piz La Ila (C)/La Villa	1427 - 2077	847010	18.06 - 18.09.2011	08.30 - 17.30
Gardenaccia (S)/La Villa *	1433 - 1750	844124	18.06 - 11.09.2011	08.30 - 17.30
Piz Sorega (C)/San Cassiano	1537 - 2003	849532	18.06 - 18.09.2011	08.30 - 17.30
Santa Croce (S)/Badia	1340 - 1840	839645	01.06 - 02.10.2011	08.30 - 17.30
La Crusc (S)/Badia	1840 - 2045	839645	01.06 - 02.10.2011	08.45 - 17.15
Sponata (S)/Badia *	1353 - 1713	838094	25.06 - 11.09.2011	08.30 - 17.30

C = cabinovia, S = seggiovia

\* = questi impianti osservano un giorno di riposo:

- Pralongia - giovedì eccetto dal 16.07 al 27.08.2011
- Sponata - mercoledì



# Mountain Pass Alta Badia 2011

## Prezzi - Preise - Price

### Mountain Pass Alta Badia

- ▶ Impianti di risalita
- ▶ Aufstiegsanlagen
- ▶ Lifts



Giorni - Tage - Days	Adult	Junior	Senior
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3 giorni a scelta su 4</li> <li>▶ 3 Tage auf 4 zur Wahl</li> <li>▶ 3 days of 4 at choice</li> </ul>	40,00 €	28,00 €	34,00 €
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5 giorni a scelta su 7</li> <li>▶ 5 Tage auf 7 zur Wahl</li> <li>▶ 5 days of 7 at choice</li> </ul>	49,00 €	34,00 €	42,00 €
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 12 giorni a scelta su 14</li> <li>▶ 12 Tage auf 14 zur Wahl</li> <li>▶ 12 days of 14 at choice</li> </ul>	96,00 €	67,00 €	82,00 €
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stagione estiva</li> <li>▶ Sommer Saisonskarte</li> <li>▶ Summer seasonal card</li> </ul>	130,00 €	91,00 €	111,00 €
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stagione estiva</li> <li>▶ Familienkarte = 1 Adult + 1 Junior</li> <li>▶ Family Card</li> </ul>	140,00 €	---	---

## Mountain Pass Alta Badia

- ▶ Impianti di risalita
- ▶ Aufstiegsanlagen
- ▶ Lifts



## Mobil Card

- ▶ Trasporto pubblico
- ▶ Öffentliche Verkehrsmittel
- ▶ Public Transport



Giorni – Tage - Days	Adult	Junior	Senior
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 3 giorni a scelta su 4</li> <li>▶ 3 Tage auf 4 zur Wahl</li> <li>▶ 3 days of 4 at choice</li> </ul>	<b>45,00 €</b>	<b>33,00 €</b>	<b>39,00 €</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5 giorni a scelta su 7</li> <li>▶ 5 Tage auf 7 zur Wahl</li> <li>▶ 5 days of 7 at choice</li> </ul>	<b>57,00 €</b>	<b>42,00 €</b>	<b>50,00 €</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 12 giorni a scelta su 14</li> <li>▶ 12 Tage auf 14 zur Wahl</li> <li>▶ 12 days of 14 at choice</li> </ul>	<b>112,00 €</b>	<b>83,00 €</b>	<b>98,00 €</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stagione estiva</li> <li>▶ Sommer Saisonskarte</li> <li>▶ Summer seasonal card</li> </ul>	<b>150,00 €</b>	<b>111,00 €</b>	<b>131,00 €</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Stagione estiva</li> <li>▶ Familienkarte = 1 Adult + 1 Junior</li> <li>▶ Family Card</li> </ul>	<b>160,00 €</b>	---	---

## Il codice di auto-comportamento per la pratica del MTB

La IMBA (International Mountain Bicycling Association) ha elaborato un codice di auto-comportamento in cui sono elencati una serie di consigli e suggerimenti ai quali ogni appassionato di mountain bike dovrebbe scrupolosamente attenersi.

1. **Percorrete solo sentieri dove è permesso circolare in bicicletta.** Evitate sentieri per soli pedoni. Rispettate le proprietà private.
2. **Non lasciare tracce.** Rispettate la traccia dei sentieri già esistenti e non lasciate rifiuti.
3. **Mantenete il controllo della vostra bicicletta.** Non tagliare le curve, moderate la velocità e guidate con prudenza nei tratti difficili.
4. **Cedete sempre il passo.** Fate sapere agli altri fruitori del sentiero della propria presenza con un breve tocco di campanello. Non spaventate eventuali escursionisti ma sorpassate a passo d'uomo ed eventualmente fermatevi.
5. **Non disturbate la fauna locale.** Gli animali sono spaventati da un approccio improvviso o da rumori molesti. Questo fatto può degenerare in pericolo per gli animali, per te e per gli altri.
6. **Pianificate le vostre uscite.** Preparate l'equipaggiamento adeguato e valutate le vostre capacità in relazione alla tipologia di percorso che avete intenzione di affrontare. Portate sempre il casco. Rendetevi auto-sufficienti per ogni eventualità, con attrezzatura in perfetto stato e kit di emergenza ” (fischietto, telo vita, luci anteriore bianca e rossa posteriore, bussola, specchio per segnalazione, coltello svizzero multi funzione, mappa del percorso, farmacia d'emergenza, acqua, telefono) e un kit per eventuali riparazioni della bici (attrezzo multi funzione, camere d'aria etc.).

Fonte: IMBA (International Mountain Bicycling Association) Trail Rules



## **Programma settimanale di gite in MTB proposto dalle bike guides di Dolomite Biking**

Dolomite Biking, la scuola per ciclisti. Da fine maggio a inizio ottobre le qualificate guide locali organizzano giri ciclistici con diversi gradi di difficoltà e con la possibilità, per i meno allenati o per chi preferisce gustare al meglio le fantastiche discese mozzafiato, di utilizzare i moderni impianti di risalita. Chi preferisce pedalare invece, potrà vivere l'emozione di ripercorrere i tornanti e le grandi salite rese famose dai campioni del Giro d'Italia.



Informazioni e contatto: Tel. +39393458430374 [www.dolomitebiking.com](http://www.dolomitebiking.com)

### **PROGRAMMA TOUR SETTIMANALI**

LUNEDI: LONGIARÙ

MARTEDI: SANTA CROCE

MERCOLEDI: RIFUGIO GENOVA - SELLARONDA

GIOVEDI: PRALONGIA

VENERDI: VALLE STELLA ALPINA

SABATO: FANES

DOMENICA: FALZAREGO - SELLARONDA

Per i tour dei giorni lunedì, mercoledì e venerdì il minimo dei partecipanti è di due per livello. L'orario di partenza di questi tour è previsto fra le ore 9.00 e le ore 9.30 e l'orario d'arrivo fra le ore 14.00 e le ore 16.00.

Per i tour del Sellaronda il minimo di partecipanti è di 4 per livello. L'orario di partenza è previsto alle ore 9.00 e l'orario d'arrivo fra le ore 16.00 e le ore 18.00. Il costo di questo tour è di 50 euro a persona (guida + bike pass).

## Agenda degli eventi dedicati alla bici

Seguite la vostra passione bici, da spettatore o da protagonista.

	<p><a href="#"><u>Giro d'Italia</u></a> <b>21 e 22.05.2011</b> le Tappe nelle Dolomiti</p>
	<p><a href="#"><u>Cronoscalata Arabba - Passo Pordoi</u></a> <b>domenica, 26.06.11</b></p>
	<p><a href="#"><u>Sellaronda Hero</u></a> <b>sabato, 02.07.11</b> maratona di mountain bike nelle Dolomiti</p>
	<p><a href="#"><u>Sella Ronda Bike Day</u></a> <b>domenica, 03.07.11</b> manifestazione ciclistica non competitiva sui passi dolomitici attorno al gruppo del Sella.  I 4 passi Gardena, Sella, Pordoi e Campolongo sono chiusi al traffico motorizzato e riservati ai ciclisti.</p>
	<p><a href="#"><u>Maratona Dles Dolomites</u></a> <b>domenica, 10.07.11</b> granfondo ciclistica sui passi dolomitici</p>
	<p><a href="#"><u>Sella Ronda Bike Day</u></a> <b>domenica, 18.09.11</b> manifestazione ciclistica non competitiva sui passi dolomitici attorno al gruppo del Sella.  I 4 passi Gardena, Sella, Pordoi e Campolongo sono chiusi al traffico motorizzato e riservati ai ciclisti.</p>

## I grandi appuntamenti Alta Badia 2012

	<p><a href="#"><u>Sella Ronda Bike Day</u></a></p> <p>manifestazione ciclistica non competitiva sui passi dolomitici attorno al gruppo del Sella. I 4 passi Gardena, Sella, Pordoi e Campolongo sono chiusi al traffico motorizzato e riservati ai ciclisti.</p> <p><b>domenica, 24.06.2012 e 16.09.2012</b></p>
	<p><a href="#"><u>Maratona Dles Dolomites</u></a></p> <p>granfondo ciclistica sui passi dolomitici</p> <p><b>domenica, 01.07.2012</b></p>