



Tourismusverband Ferienregion **Kronplatz**

Michael Pacher Str. 11 A

I-39031 Bruneck (BZ)

[info@kronplatz.com](mailto:info@kronplatz.com)

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

## Itinerari per mountainbike & bici (50 - 100 km)

### Giro del Parco Naturale Fanes-Senes

**Punto di partenza:** S. Vigilio

**Punto d'arrivo:** S. Vigilio

**Lunghezza del percorso:** 60 km

**Tempo di percorrenza:** ca. 6-7 ore

**Dislivello:** 1.700 m

**Grado di difficoltà:** difficile, adatto ad esperti

**Condizioni della strada:** in parte strada asfaltata, campestre, forestale e sterrata

**Itinerario:** da S. Vigilio si parte per la strada asfaltata fino al rifugio Pederù (percorso di 12 km). Da Pederù si sale a Fanes, al passo di Limo fino al Gran Fanes. Dalla malga Gran Fanes si scende a sinistra verso Cortina, fino alla strada statale Cortina-Dobbiaco. Piegando a sinistra si segue la strada fino al rifugio Ra Stua e proseguendo per la Val Salata si raggiunge il rifugio Sennes. Da Sennes si scende per Fodara Vedla a Pederù e si rientra a S. Vigilio

**Possibilità di ristoro:** rifugio Pederù, tel. 0474 501086; rifugio Fanes, tel. 0474 501097; rifugio Sennes, tel. 0474 501092; rifugio Fodara Vedla, tel. 0474 501093

### Prato Piazza – Monte Specie

**Punto di partenza:** Tesido

**Punto d'arrivo:** Prati di Tesido

**Lunghezza del percorso:** 63 km

**Tempo di percorrenza:** ca. 7 ore

**Dislivello:** 1.100 m

**Grado di difficoltà:** difficile, adatto ad esperti

**Condizioni della strada:** in parte strada asfaltata e forestale, pista ciclabile

**Itinerario:** da Tesido si va sul sentiero n. 41A fino al castello di Monguelfo e si prosegue fino alla stazione ferroviaria a Monguelfo. Lungo la pista ciclabile si va a Braies, Ferrara e sulla vecchia strada ghiaiosa fino all'Albergo Ponticello (1.490 m). La salita a Pratopiazza e all'albergo Pratopiazza (2.000 m), al rifugio Vallandro (2.040 m) e al monte Specie (2.307 m) è difficile. La discesa per la vecchia strada militare ci porta a Carbonin (1.450 m) fino all'hotel Ploner. Lungo il tracciato della vecchia ferrovia Dobbiaco-Cortina si va fino al Lago di Dobbiaco, si prosegue per Dobbiaco, si passa al Trenkerhof e alla Stube Gustav Mahler finché si arriva a Villabassa. Per la pista ciclabile si arriva a Monguelfo e lungo il Rio di Casies sulla parte sinistra si ritorna a Prati di Tesido

**Possibilità di ristoro:** lungo il percorso

### Frondeigen – Prato Piazza – Monte Specie

**Punto di partenza:** Monguelfo (1.087 m)

**Punto d'arrivo:** Monguelfo

**Lunghezza del percorso:** 53 km

**Tempo di percorrenza:** ca. 5 ore

**Dislivello:** 1.600 m

**Grado di difficoltà:** difficile, adatto ad esperti

**Condizioni della strada:** in parte strada asfaltata e forestale

**Itinerario:** da Monguelfo si va verso nord in Valle di Casies fino a Planca di Sopra. Da lì si sale leggermente a Franadega e si scende a Dobbiaco. Si prosegue per la Valle di Vallandro a Carbonin e si sale a Pratopiazza. Dal rifugio Vallandro comincia la difficile salita al Monte Specie (2.200 m) dove un panorama fantastico sulle Tre Cime di Lavaredo ci aspetta. Poi si scende al rifugio Vallandro, si passa per la Val di Braies e si ritorna a Monguelfo

**Possibilità di ristoro:** lungo il percorso



Tourismusverband Ferienregion **Kronplatz**

Michael Pacher Str. 11 A

I-39031 Bruneck (BZ)

[info@kronplatz.com](mailto:info@kronplatz.com)

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

## Val di Fojadöra – Lago di Braies

**Punto di partenza:** Monguelfo (1.087 m)

**Punto d'arrivo:** Monguelfo

**Lunghezza del percorso:** 53 km

**Tempo di percorrenza:** ca. 7 ore

**Dislivello:** 1.800 m

**Grado di difficoltà:** difficile, adatto ad esperti

**Condizioni della strada:** strada asfaltata e sterrata

**Itinerario:** da Monguelfo si va per Saller oppure per la nuova pista ciclabile lungo il lago artificiale fino a Valdaora di Sopra. Si prosegue per Gassl, si passa ai Bagni di Pervalle e si sale al Passo Furcia (1.759 m). La discesa per la strada forestale ci porta alla cabinovia Miara e lì inizia la difficile salita, lunga ca. 7 km attraverso la Valle di Fojadöra fino al Passo Croce (2.283 m). Si prosegue per Tabia di Colli Alti e si sale su un percorso piuttosto difficile nella Valle di Foresta. Poi si prosegue per il Lago di Braies e infine si ritorna a Monguelfo

**Possibilità di ristoro:** lungo il percorso

## Prato Piazza – Passo Son Forca – Misurina

**Punto di partenza:** Monguelfo (1.087 m)

**Punto d'arrivo:** Monguelfo

**Lunghezza del percorso:** 64 km

**Tempo di percorrenza:** ca. 8 ore

**Dislivello:** 1.915 m

**Grado di difficoltà:** difficile, adatto ad esperti

**Condizioni della strada:** in parte strada asfaltata e forestale

**Itinerario:** da Monguelfo si va in Val di Braies e si sale fino a Prato Piazza (2.000 m). Poi si scende a Carbonin e si prosegue in direzione Cortina d'Ampezzo finché si arriva a Ospitale dove inizia la difficile salita per la Val Padeon fino al Passo Son Forca ed al rifugio Son Forca (2.215 m). Si prosegue fino al Passo Tre Croci, Misurina e Carbonin. Lungo il tracciato della vecchia ferrovia delle Dolomiti si ritorna a Dobbiaco e infine a Monguelfo

**Possibilità di ristoro:** lungo il percorso

## Giro intorno alle Vedrette di Ries

**Punto di partenza:** Rasun di Sotto centro

**Punto d'arrivo:** Rasun di Sotto centro

**Lunghezza del percorso:** 104 km

**Tempo di percorrenza:** ca. 6 ore

**Dislivello:** 4.228 m

**Grado di difficoltà:** difficile, adatto ad esperti

**Condizioni della strada:** in parte strada asfaltata, campestre e forestale, pista ciclabile

**Itinerario:** da Rasun di Sotto si va in Valle d'Anterselva e si sale al Passo Stalle, poi si prosegue per il Passo di Gola. La discesa per la Valle di Riva porta fino a Campo Tures. Sulla pista ciclabile da Campo Tures si passa per le località Villa Ottone, Gais e S. Giorgio fino a Brunico. Si passa per Perca e sulla via romana si ritorna a Rasun

**Possibilità di ristoro:** malga Huber al Lago di Anterselva, tel. 0474 492343 e lungo il percorso



Tourismusverband Ferienregion **Kronplatz**

Michael Pacher Str. 11 A

I-39031 Bruneck (BZ)

[info@kronplatz.com](mailto:info@kronplatz.com)

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

## Percorso intorno al Sasso Pütia

**Punto di partenza:** S. Martino in Badia (1.127 m)

**Punto d'arrivo:** S. Martino in Badia

**Lunghezza del percorso:** 60 km

**Tempo di percorrenza:** ca. 5 ore

**Dislivello:** 2.000 m

**Grado di difficoltà:** difficile, adatto ad esperti

**Condizioni della strada:** in parte strada asfaltata, sterrata e forestale

**Itinerario:** da S. Martino in Badia si va sulla strada asfaltata in direzione Antermoia fino al Passo delle Erbe (15 km). Poi si scende fino a "Cialciagn" e si prosegue fino al Passo Rodella. La strada scende leggermente e dopo 2 km circa si raggiunge un incrocio dove si rimane sempre a sinistra prendendo la strada per Funes. Dopo 2 km si gira a sinistra prendendo la strada sterrata n. 11 che porta in località S. Maddalena. Da lì una strada asfaltata porta alla malga Zannes (4 km). La strada sterrata n. 33 conduce successivamente alla malga Gampen – la seguente salita per il rifugio Genova è molto ripida! Superato il passo di Poma, si scende prendendo il sentiero n. 35 (attenzione!) che porta verso i prati di Vaciarà. Da qui si scende verso Longiarù e quindi si fa ritorno a S. Martino in Badia

**Possibilità di ristoro:** albergo alpino Ütia de Börz al Passo delle Erbe, tel. 0474 520066; baita Cir al Passo delle Erbe, tel. 347 8429300; rifugio Genova, tel. 0472 840132; baita Vaciarà, tel. 335 6166673