

GRAN LAGORAI

RIDE IT WHEN YOU WANT;
NO DOTS.
NO CUTOFF.
JUST YOU AND THE MOUNTAIN.

KOMOOT PAGE

WWW.GRANLAGORAI.IT



MANIFESTO

REGOLE

RIFORNIMENTI

DOVE DORMIRE

LA TRACCIA

LOGISTICA



GRAN
GOR
Gravel Adventure



GRAN LAGORAI

KM: 280
DISLIVELLO: 8K



MANIFESTO

Il Granlagorai Bike Adventure è un percorso permanente di bikepacking nato dal desiderio di far conoscere una catena montuosa a cui siamo profondamente legati: il Lagorai.

Una montagna austera e silenziosa, dalle rocce scure di origine vulcanica, che si contrappone alle forme più levigate e ai colori cangianti delle vicine Dolomiti.

Il Lagorai conserva ancora un'anima selvaggia: una “wilderness” rara, poco antropizzata. Crediamo che chi vive la montagna possa farlo in modo rispettoso, senza intaccarne la biodiversità e l'identità.

Il percorso si fonda su due principi: libertà e rispetto.

È una traccia permanente, da affrontare quando vuoi, con chi vuoi, al passo che senti tuo. Non è una gara: non ci sono classifiche o medaglie. Solo il desiderio che ognuno arrivi alla fine portando con sé la propria esperienza.

Pedalando lungo il tracciato scoprirai la varietà del Lagorai: pendii dolci che si alternano a creste più aspre, passi iconici come il Manghen o il Rolle, strade militari che custodiscono la memoria del passato.

Il percorso è impegnativo: dislivello importante (8k) e tratti rocciosi richiedono attenzione. Non sottovalutarlo. Supererai più volte i 2000 metri di quota e, come ogni montagna insegna, il tempo può cambiare all'improvviso: porta sempre con te un guscio, guanti e abbigliamento caldo.

Nel road book troverai tutte le informazioni pratiche: punti di rifornimento, bivacchi, suddivisione in tappe. Ricorda: l'avventura è personale, la traccia appartiene a tutti.

Rispetta la montagna e il suo fragile equilibrio.

Preparati, parti quando vuoi e vivi il Lagorai con rispetto: la tua avventura ti aspetta.

REGOLE



The logo for Grand Canyon Adventures features a central illustration of a wolf in mid-stride, rendered in a style that blends with the background. Above the wolf, the word 'GRAND' is written in large, bold, block letters. Below the wolf, the word 'CANYON' is written in a similar style. To the left of the wolf, the word 'GOALS' is written vertically. To the right of the wolf, the word 'GOALS' is also written vertically, though it appears to be a mirror image of the left one. The background is a dark, textured surface that looks like a night sky or a canyon wall.

Crediamo in principi semplici: libertà e rispetto.

- Autosufficienza Totale: ricorda che nessuno passerà dopo di te a raccogliere i tuoi rifiuti. Segui sempre i principi di "Leave No Trace". Porta via con te ogni scarto. Se trovi immondizia dove ti fermi per dormire, raccoglila e porta via anche quella, creando un impatto positivo.
- No Adesivi: ti chiediamo di non applicare adesivi sulla segnaletica o sui cartelli lungo la strada. La montagna non ha bisogno di ricordarsi del nostro passaggio, basta esserci stati davvero.

BIVACCO E TENDA

- Discrezione è la chiave: lungo la traccia troverai diversi rifugi e potrai piantare la tenda nelle zone più remote. Sii discreto.
- Monta Tardi e Parti Presto: sistema la tenda all'imbrunire e riparti con le prime luci del giorno.
- Social Media: Se pubblichi foto sui social, assicurati che la posizione del tuo bivacco non sia facilmente identificabile. Questo per rispetto, discrezione, e per garantire che la possibilità di bivacco duri nel tempo.

RIFORNIMENTI





CIBO

Il Granlagorai attraversa diverse comunità montane.

- Pianificazione: l'acqua e il cibo non sono un problema, si trovano diverse fonti e si passa per diversi paesi. Tuttavia, porta sempre con te cibo a sufficienza.
- Pasti di Emergenza: a seconda della tua pianificazione giornaliera, porta con te del cibo di emergenza sul fondo della borsa (frutta secca, barrette, etc.). La crisi di fame è sempre dietro l'angolo!
- Rifugi e Rifornimenti: lungo la traccia troverai diversi rifugi dove potrai sia mangiare che dormire. Assicurati che siano aperti.



ACQUA

- Rifornimento Facile: l'acqua non è un problema. In tutti i paesi che attraverserai e in molte aree ricreative troverai una fontana. Ricorda che durante l'inverno molte fontane potrebbero essere chiuse.
- Capacità Consigliata: Si consiglia di portare con sé almeno 2 litri nelle stagioni più calde. Questo vi darà l'autonomia necessaria per arrivare al punto di rifornimento successivo.
- Nel road book abbiamo indicato solo le fonti di acqua principali. Questo lascia spazio all'improvvisazione e alla scoperta.

DOVE DORMIRE



GRAN
GOA

DOVE DORMIRE! ATTENZIONE

NORMATIVE LOCALI: In Lagorai, soprattutto nelle aree che lambiscono il Parco Naturale Paneveggio - Pale di San Martino, il campeggio libero è vietato. L'unica forma consentita è il bivacco alpino notturno, da intendersi come una sistemazione provvisoria e di emergenza.

Se scegli di usare la tenda o il tarp, dovrà rispettare una regola fondamentale: monta tardi (dopo il tramonto) e smonta presto (prima dell'alba). Sii invisibile. Non sostare mai vicino a strade, centri abitati o rifugi.

In alternativa utilizza i numerosi rifugi e i bivacchi fissi gestiti dalla SAT (società alpinisti tridentini) lungo il percorso per pernottare in modo sicuro.



● SEZIONE 1: Dalla valle dell'Adige al Passo Manghen

Questa sezione si concentra sulla parte occidentale del percorso, ricca di valli e laghi.

- Laghi di Baselga di Pinè: diverse malghe in zona offrono l'opportunità di una sosta per mangiare e rifocillarsi.
- Molina di Fiemme: una delle prime comunità montane attraversate, offre alloggi (B&B) e numerosi punti per mangiare.
- Rifugio Passo Manghen: qui una sosta cibo dopo le fatiche del passo Manghen sarà d'obbligo, la salita ti metterà a dura prova!

● SEZIONE 2: Attraverso la Catena del Lagorai

- Hotel SAT Lagorai: punto di appoggio per mangiare e dormire.
- Rifugio Carlettini: punto di appoggio per mangiare e dormire.
- Rifugio Malga Conseria: ottimo per una sosta in quota, con possibilità di mangiare e dormire.
- Rifugio Refavaie: sosta per mangiare e dormire.
- Caoria / Canal San Bovo: questa zona offre diversi alloggi prima della durissima ascesa verso il lago Calaita.

● SEZIONE 3: Pale di San Martino

- Albergo ristorante miralago Calaita: posizione panoramica eccezionale, è possibile mangiare e ammirare la vista sulle Pale di San Martino.
- San Martino di Castrozza: importante centro turistico che offre numerosi alloggi.
- Rifugio Capanna Cervino & Baita Segantini: punti panoramici iconici con vista sulle Pale, ideali solo per mangiare e una sosta diurna.
- Malga Venegiota e Malga Venegia: punti di ristoro in Val Venegia, solo per mangiare.

● SEZIONE 4: Val di Fiemme e Val di Cembra

- Cavalese / Ziano / Predazzo: Queste cittadine della val di Fiemme offrono ampie opzioni di alloggio.
- Rifugio Malga Monte Corno: ottimo punto di appoggio dove è possibile sia mangiare sia dormire.
- Rifugio Potzmauer: punto strategico con servizi completi, ideale per mangiare e dormire.

💡 ARRIVO E PARTENZA

- Trento (Arrivo/Partenza): la città offre B&B sia nel centro cittadino sia nella parte collinare della città. Scegliete in base alle vostre tasche e in base a quanto volete festeggiare la conclusione del Granlagorai!

🏕️ Campeggi

Sono presenti dei campeggi ai Laghi di Baselga di Pinè, Campeggio Valle Verde (vicino a Predazzo) e un campeggio sopra Carano.

LA TRACCIA



DIVISIONE DELLA TRACCIA

Ti suggeriamo diversi modi di dividere la traccia; puoi prenderne spunto oppure dividerla come preferisci. Trovi le tracce già divise e scaricabili nella sezione Raccolte del nostro profilo [profilo komoot](#).

Il tracciato non è pensato per una specifica tipologia di bici: puoi affrontarlo con una gravel (coperture minime da 45 mm) o una MTB front.

Qualunque bici tu scelga, sii generoso con i rapporti: affrontando lunghe salite è sempre meglio avere qualche dente in più!

Con la gravel potresti trovarsi a spingere in brevi tratti di hike-a-bike; con la MTB potresti soffrire un po' sulle salite asfaltate. Fa parte del gioco. Approfitta dei momenti lenti per guardarti intorno, respirare, sentire il ritmo della montagna.

2 GIORNI

Se vuoi cimentarti nella Granlagorai in modalità “sprint”, ecco la proposta più equilibrata:

- Giorno 1: Trento - Canal San Bovo per un totale di 136 km e 4230 metri di dislivello.
- Giorno 2: Canal San Bovo - Trento, per un totale di 143 km e 3590 metri di dislivello.

3 GIORNI

A nostro avviso è il modo migliore per suddividere la traccia. Un giusto mix fra avventura e fatica. Ecco i nostri suggerimenti:

- Giorno 1: Trento - Rifugio Malga Conseria per un totale di 102 km e 3540 metri di dislivello.
- Giorno 2: Rifugio Malga Conseria - Cavalese, per un totale di 106 km e 2810 metri di dislivello.
- Giorno 3: Cavalese - Trento, per un totale di 69 km e 1440 metri di dislivello.

4 GIORNI

Se preferite andare con più calma e godervi la traccia vi consigliamo una suddivisione in 4 tappe:

- Giorno 1: Trento - Molina di Fiemme per un totale di 67 km e 1840 metri di dislivello.
- Giorno 2: Molina di Fiemme - Caoria, per un totale di 68 km e 2380 metri di dislivello.
- Giorno 3: Caoria - Cavalese, per un totale di 74 km e 2160 metri di dislivello.
- Giorno 4: Cavalese - Trento, per un totale di 69 km e 1430 metri di dislivello.

LOGISTICA



LOGISTICA

Il percorso inizia e termina nel cuore di Trento.

Il punto di partenza, a circa un chilometro dalla stazione ferroviaria, è facilmente raggiungibile in treno.

La stazione di Trento è inoltre collegata a Verona, un comodo snodo per ulteriori connessioni verso altre destinazioni.

Aeroporti:

Per chi arriva in aereo, gli scali più comodi sono Verona (Valerio Catullo), Venezia (Marco Polo) e Bergamo (Orio al Serio). Tutti offrono collegamenti ferroviari o autobus verso Verona e Trento, rendendo semplice organizzare il viaggio con bici al seguito.

Per chi arriva da Bolzano:

Trento è raggiungibile da Bolzano con collegamenti ferroviari frequenti lungo la linea del Brennero. Il tragitto dura circa 45-50 minuti ed è generalmente bike-friendly, ideale per chi vuole arrivare in città già pronto a partire sul percorso.