

# GRAN LAGORAI

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

KOMOOT PAGE

WWW.GRANLAGORAI.IT





**MANIFESTO**

**REGOLE**

**RIFORMIMENTI**

**DOVE DORMIRE**

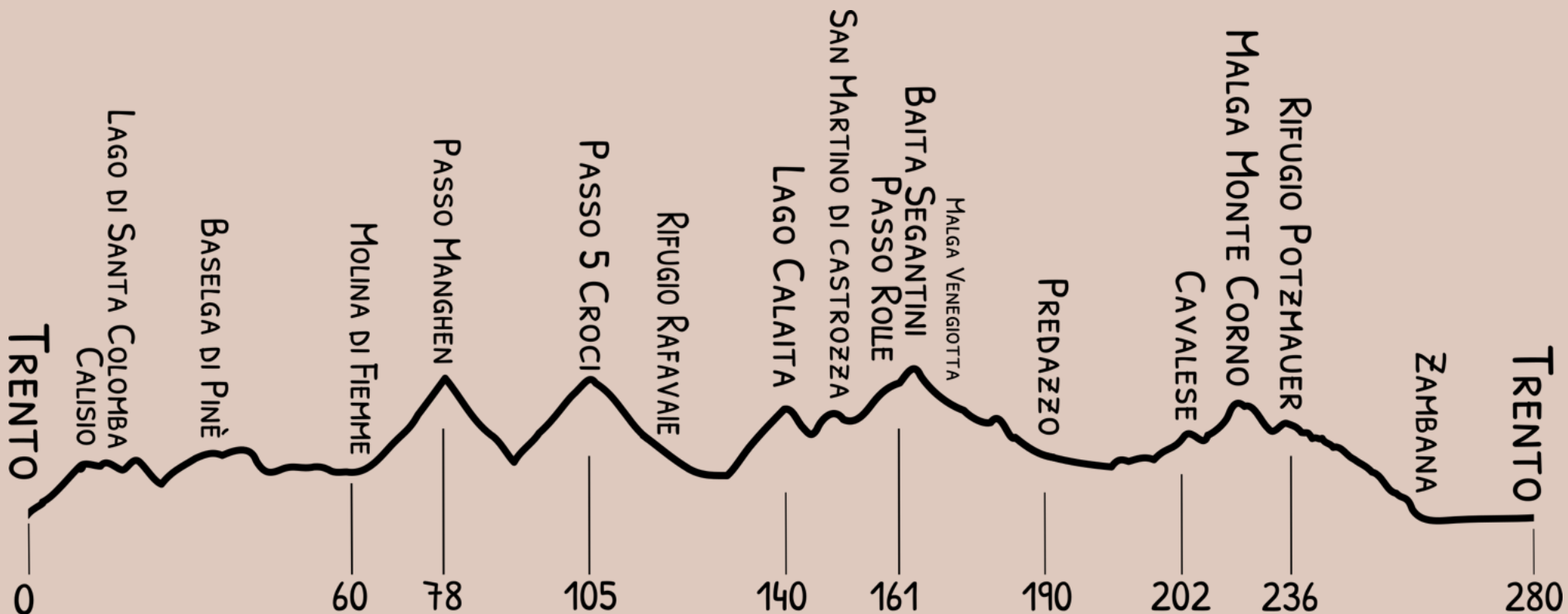
**LA TRACCIA**

**LOGISTICA**









# 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







## LEAVE NO TRACE

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.



# RIFORMIMENTI





## 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

AGRITUR  
MALGA VENEGIOTA



## 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, dovrai 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 trovarti 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.

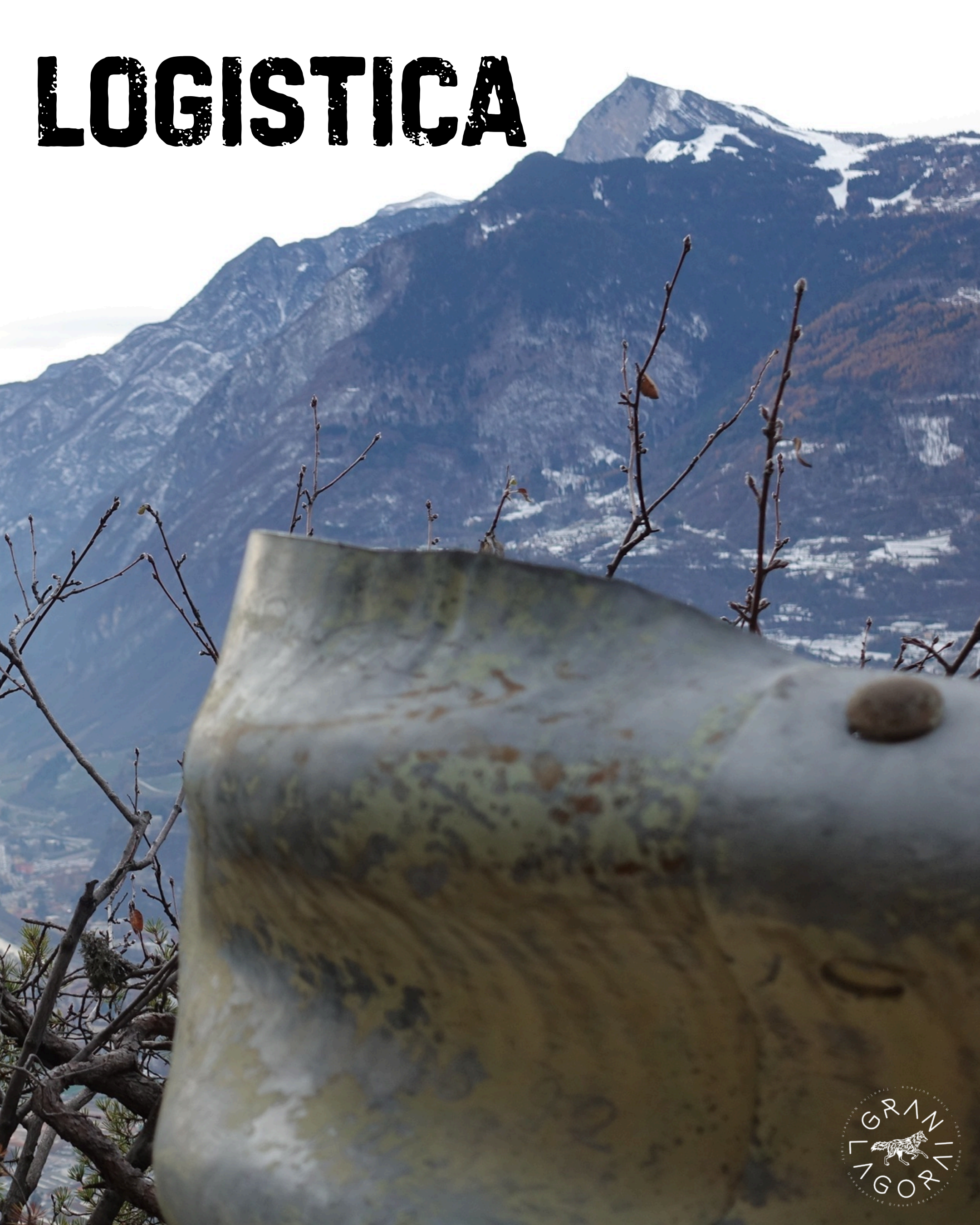
### 4 GIORNI

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.