

GIRO N. 6



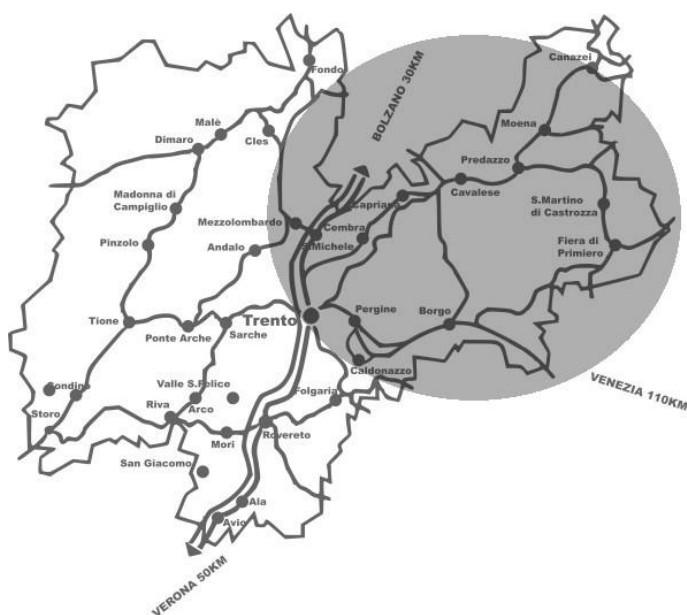
a cura di Silvia e Michele
larcheri@scienze.unitn.it
michele.bancher@gmail.com

La 6 giorni del Rolle

Le rive del lago di Caldonazzo, la maestosità delle Pale di S. Martino, le bellezze naturali della Val Venegia, i paesini della Valle di Fiemme: questi sono alcuni spettacolari luoghi del Trentino orientale che il giro del Rolle permette di visitare.

Il percorso, proposto in sei tappe abbastanza equilibrate dal punto di vista della difficoltà, segue le piste ciclabili della Valsugana, del Primiero, della Valle di Fiemme e Fassa e della Valle dell'Adige e, solo in alcuni brevi tratti, strade a traffico promiscuo e sentieri sterrati.

L'intero itinerario è comunque percorribile con biciclette e attrezzatura da cicloturismo.



6 tappe



310 Km



4050 mt



media

LA SEI GIORNI DEL ROLLE

Punto di partenza: **Trento**

Punto di arrivo: **Trento**

Periodo: **giugno-settembre**

Piste ciclabili percorse:

Valsugana, Primiero, Valli di Fiemme e Fassa, Valle dell'Adige

1° TAPPA (40 Km): Trento - Civezzano - Pergine - Calceranica - Caldonazzo - Levico Terme - Roncegno

La prima tappa si snoda in parte su strade a traffico promiscuo, in parte sulla pista ciclabile della Valsugana. Da Trento ci si porta a Cognola, Civezzano e quindi Pergine. Costeggiando le rive del lago di Caldonazzo, si attraversano le località di Calceranica e Caldonazzo, per poi raggiungere Levico Terme e Roncegno lungo la pista ciclabile e le stradine interpoderali che attraversano campi di granturco e frutteti.

2° TAPPA (68 Km): Roncegno - Borgo Valsugana - Ospedaletto - Grigno - Primolano - Arsie - Fonzaso - Moline - Canal San Bovo

La seconda tappa percorre la pista ciclabile della Valsugana fino alla località Martincelli. Quindi prosegue verso Primolano, Arsiè e Fonzaso lungo la strada statale. Arrivati all'imbocco dello "Schener", la strada che porta nella Valle del Primiero, si incontra una serie di gallerie, alcune delle quali sono passaggio obbligatorio per proseguire l'itinerario. Al termine delle gallerie si imbecca una vecchia strada che, dopo circa 8 km, permette di raggiungere Canal S. Bovo.

3° TAPPA (28 Km): Canal San Bovo - Passo Gobbera - Imer - Mezzano - Fiera di Primiero - Siror - San Martino di Castrozza

Da Canal S. Bovo si sale verso il Passo della Gobbera, che mette in comunicazione la Valle del Vanoi con la Valle del Primiero. Giunti ad Imer, si imbecca la pista ciclabile della Valle del Primiero, che risale dolcemente il torrente Cismon portando il cicloturista ad attraversare verdi prati, aree attrezzate e, in successione, i paesi di Mezzano, Transacqua, Fiera di Primiero e Siror. Per gli ultimi 12 km di questa tappa si pedala sulla strada statale S.S.50 fino a San Martino di Castrozza.

4° TAPPA (25 Km): San Martino di Castrozza - Passo Rolle - Baita Segantini - Val Venegia - Passo Valles

Nella quarta tappa, l'ultima veramente impegnativa, si raggiunge il Passo Rolle e il punto di maggiore altitudine del "Giro dell'Aquila", la Baita Segantini (2174 m s.l.m.). Il resto del percorso si svolge prevalentemente lungo le strade sterrate della meravigliosa Valle Venegia, comunque praticabili con biciclette e attrezzatura da cicloturismo. Superate la malga Venegiota e Venegia, si riprende su strada asfaltata fino a Passo Valles.

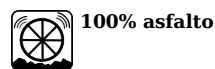
5° TAPPA (81,5 Km): Passo Valles - Passo S. Pellegrino - Moena - Canazei - Moena - Predazzo - Val di Fiemme

La quinta tappa prevede una veloce discesa, lungo la strada statale, la risalita fino a Passo S. Pellegrino e ancora una discesa verso Moena. Qui si imbecca la pista ciclabile delle Valli di Fiemme e Fassa e la si percorre fino a Canazei. Dopo essere ritornati indietro sullo stesso tracciato, si incontrano in successione i paesi di Forno, Predazzo, Ziano di Fiemme, Tesero e Masi di Cavalese. In questa giornata, priva di dislivelli impegnativi (ndr. 2,5 km del S. Pellegrino sono sopra il 9%...), si ha la possibilità di pedalare in totale immersione nella natura, tra montagne, fitte foreste di abeti e larici e pittoreschi paesini.

6° TAPPA (67 Km): Val di Fiemme-Molina di Fiemme-Aguai-Passo S. Lugano-Montagna-Egna-Salorno-Roverè della Luna-Nave S. Rocco-Lavis-Trento

Dopo aver lasciato il piccolo abitato di Masi di Cavalese, la pista ciclopedonale passa a lato di Cavalese e giunge fino a Molina di Fiemme. Si prosegue quindi, svoltando a sinistra, nella Val di Predaia, raggiungendo Aguai e il passo S. Lugano. Qui il tracciato della vecchia ferrovia Ora-Predazzo permette di scendere verso la Valle dell'Adige e di ricongiungersi all'omonima pista, all'altezza di Egna. Pedalando tra vigneti, frutteti e campagne, seguendo il lento scorrere del fiume Adige, si attraversano Nave S. Rocco, Lavis e quindi si raggiunge Trento.

1° TAPPA: TRENTO - PERGINE- RONCEGNO



Il percorso ha inizio su una strada ordinaria a traffico veicolare limitato: dopo aver attraversato il centro storico di Trento, infatti, ci si immette sulla strada della Valsugana, che prende avvio nei pressi del Castello del Buonconsiglio, a Port'Aquila. Dopo circa 2.5 km di leggera ma costante salita si incontra una rotatoria; qui si prosegue dritti fino a raggiungere località Ponte Alto, in cui è possibile visitare un suggestivo canyon scavato nella roccia dal Torrente Fersina. Esattamente accanto al ristorante Ponte Alto si imbecca sulla sinistra Via Ponte Alto, stradina con forte pendenza che porta, oltrepassando l'antica dimora dei cardinali Madruzzo, all'abitato di Cognola. Giunti ad una rotatoria, si prende la strada principale che sale sulla destra e la si percorre per circa 1.5 km fino al bivio per la vecchia strada "dei Forti", seguendo la quale ci si porta a Civezzano. In questo piccolo centro è possibile ammirare antiche ville della borghesia cittadina di Trento, la pregevole chiesa dell'Assunta e Castel Telvana, oggi sede del municipio. Usciti dal centro abitato di Civezzano, superato il bivio con la SP17 per la Val di Cembra ed arrivati al bivio con la SP83 per l'Altopiano di Pinè, si prosegue dritto attraversando la zona artigianale del Cirè ed entrando a Pergine dalla vecchia strada statale. Pergine si caratterizza come il più importante centro commerciale della valle, specializzato in particolare nella coltivazione e lavorazione di piccoli frutti. Meritevole di una visita è il Castello di Pergine, splendido esempio di fortezza medievale alpina che domina l'intera Valsugana dalla sommità delle colline del Tegazzo. Si entra nell'abitato di Pergine fino a raggiungere, dopo la stazione ferroviaria, una grande rotatoria nei pressi del centro storico. Si prende la direzione Padova e si prosegue per 400 mt. fino a una seconda rotatoria, più piccola, che propone le deviazioni per Panarotta. Anche qui si prosegue dritti, direzione Padova, ma appena 50 mt. dopo si svolta sulla destra e si supera la ferrovia. Da qui in avanti, per 2 km, imboccare sempre le strade che permettono di stare più vicini possibile ai binari (sulla propria sinistra). La strada fiancheggia la ferrovia per più di 1 km; quando i binari piegano a sinistra, proseguire per 300 mt. fino a un incrocio. Dopo una curva a 90° a sinistra, un rettilineo di 500 mt. porta in mezzo al paesino di San Cristoforo. All'incrocio si svolta a destra imboccando la strada provinciale. Fino al successivo paese di Calceranica va prestata attenzione al traffico veicolare (è comunque prevista la realizzazione di un percorso ciclabile protetto). Oltrepassata Calceranica, ci si porta a Caldonazzo lungo un marciapiede ciclopedonale che affianca la strada provinciale. Entrati nel centro storico del paese, dove si può visitare la Magnifica Corte residenza dei conti Trapp, si seguono le indicazioni per Centa S. Niccolò e, giunti al bivio, si imbecca a sinistra una stradina di campagna. A partire da questo punto per qualche chilometro il percorso segnalato si snoda in mezzo a prati e frutteti, affiancando per un breve tratto la ferrovia della Valsugana e portandosi ora a destra ora a sinistra del fiume Brenta. Superato il paese di Levico Terme la ciclabile prosegue ancora per circa 5 km fino a che, giunti all'altezza di Novaledo, la pista si allontana dal fiume per immettersi sul percorso cicloturistico del Brenta. Dopo circa un chilometro si incontra il Bicigrill di Novaledo, gestito da privati. Locale adibito a bar e veranda riscaldata per i mesi più freddi, è la seconda struttura nata in Trentino per l'assistenza ai ciclisti (dopo il Bicigrill di Nomi). Raggiunto il paese di Marter, la pista riaffianca nuovamente il fiume Brenta, portando dopo circa 3 km all'altezza dell'abitato di Roncegno. Antica località termale, circondato da montagne e cosparso di castagni secolari, Roncegno è il luogo ideale per chi cerca un ambiente


di tipo familiare, a contatto con la natura più vera.

Un'altra possibilità per il pernottamento è di raggiungere Telve. Ci si lascia guidare dalla pista ciclabile fino a Borgo Valsugana, se ne attraversa il centro storico e, passato il ponte, si seguono le indicazioni per Telve Valsugana.

PERNOTTAMENTI-RIFORNIMENTI-RISTORAZIONE-LUOGHI DA VISITARE-RIPARATORI	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Roncegno – Albergo Villa Rosa, via S.Giuseppe 19 - tel 0461 764489 – Cell 333 3740131 ● Telve Valsugana – B&B Ca' Rossa, via G.Fedele 2. - tel 0461 766159 - Cell 333 2652770 ● Roncegno – Agritur Montibeller, via Prose 2 – tel 0461 764355
	<ul style="list-style-type: none"> ● Tenna - Veg Point Ristorante – via Alberè 22 - tel 0461 700149 ● Roncegno – Albergo Villa Rosa, via S.Giuseppe 19 - tel 0461 764489 – Cell 333 3740131 ● Pergine Valsugana – Agritur Bortolotti, via Montereì 4 – tel 0461 530125
	<ul style="list-style-type: none"> ● Trento - L'origine – via Giovanni a Prato 22 ● Trento - Natura sì – via Fontana 61 ● Trento - Bottega della Natura – via XXIV Maggio 4 ● Pergine – Mandacarù/Bottega del mondo, via Roma 3 ● Pergine, Famiglia Cooperativa (via Battisti e piazza Gavazzi) ● Caldonazzo – Fam Coop, via Marconi 28/a ● Caldonazzo - Pianeta Terra, via Siccone Primo 4 ● Levico – Famiglia Cooperativa
	<ul style="list-style-type: none"> ● Pergine Valsugana (frazione Serso) – museo della centrale idroelettrica – tel 0461 532448 ● Pergine Valsugana (frazione Canezza) – museo degli attrezzi agricoli – tel 0461 530322 ● Caldonazzo – Fabbro Arturo Rizzi, via Laghi 24 - tel 0461 723096 ● Calceranica – Il Museo della Miniera, piazza Municipio 1 - tel 0461 723161
	<ul style="list-style-type: none"> ● Pergine – Crazy Bike, via Crivelli 27, tel 0461 530464 ● Pergine – Osler Sport, via Pennella 70, tel 0461510295 ● Pergine - Trentina Motocicli, via Dosetti 12, tel 0461 510219 ● Caldonazzo – Cicli Ghesia, piazza vecchia 14, tel 0461 723186 ● Caldonazzo – Pegoretti Dario biciclette, via Brenta 46, tel 0461 718163 ● Levico – Cetto Cicli, Corso centrale 1, tel 0461 701314 ● Borgo Valsugana – Pepe sas, viale città di Prato 29, tel 0461 751336

2° TAPPA: RONCEGNO – PRIMOLANO – CANAL S. BOVO

 **68 Km**

 **570 mt**

 **medio**

 **90% asfalto**

 **5h**




Partendo da Roncegno si scende in direzione di Borgo Valsugana fino al fondo valle; qui ci si riporta sulla pista ciclabile lasciata al termine della prima tappa. Di Borgo Valsugana vale la pena visitare il centro storico, con le sue strade, piazze e antichi palazzi. Seguendo le indicazioni si raggiunge il ponte sul Brenta in località Spagolle e, continuando a pedalare, si trovano Ospedaletto, Grigno, Tezze e la frazione di Martincelli, antico confine tra l'Austria e il Regno di Italia. Senza quasi rendersene conto si sono percorsi 25 km, accompagnati dalla vista di suggestivi paesaggi e dal rumore delle acque del fiume Brenta, lungo le cui rive si snoda l'intero tracciato. Durante l'itinerario si trovano inoltre le indicazioni per visitare interessanti siti naturali, biotopi e uno dei più antichi insediamenti preistorici d'Italia.

A Martincelli si passa sotto la superstrada, si supera un ponte e non si prosegue per la ciclabile che, girando a destra, costeggia il Brenta ma si prosegue su strada ordinaria in direzione di Primolano, distante 4 km. Qui ha inizio la parte più impegnativa del tracciato della seconda tappa: il percorso, infatti, sarà caratterizzato da una leggera ma costante salita e non si pedalerà più su piste ciclopedonali protette ma su strade con discreto traffico veicolare.

Nel centro del piccolo abitato di Primolano si svolta a sinistra per imboccare la salita delle "scale", strada asfaltata che con i suoi 7 tornanti (3 km, pendenza media 3,5%) porta direttamente ai 350 m s.l.m. della località Fastro. Si continua lungo la strada principale e, dopo aver attraversato il paese di Arsiè, si prosegue per la vecchia strada, evitando di scendere in direzione della circonvallazione. Dopo alcune centinaia di metri, prima del ponte sul torrente Cismon, c'è una piccola rotatoria; si gira a sinistra in direzione Agana, si passa sotto il ponte nuovo e si prosegue per una tranquilla stradina per qualche chilometro. Si incrocia la statale,


molto trafficata, nei pressi di una rotatoria e la si può attraversare grazie ad un sottopassaggio; si prosegue poi dritti in direzione di Fonzaso e, una volta in paese, si gira a sinistra, proseguendo per la strada principale. Dopo un paio di chilometri si arriva all'imbocco dello "Schener", la strada che porta nella Valle del Primiero, e si incontra subito una galleria, che può essere evitata prendendo una comoda strada sulla sinistra, poco prima dell'inizio della rampa. A causa della scarsa visibilità, si raccomanda prudenza quando ci si immette nuovamente sulla statale, al termine della galleria. Una volta sulla statale, si oltrepassa un ponte e si trova una serie di tre gallerie. Le prime due sono brevi (rispettivamente 183 m e 103 m) ma senza illuminazione. Possono essere evitate scavalcando il guard-rail e imboccando una stradina sulla destra. La terza (323 m) è illuminata ed il suo attraversamento, in assenza di un'agevole strada alternativa, si rende necessario.


Si continua quindi a pedalare per qualche chilometro lungo la strada principale (attenzione alle macchine, la strada è un po' stretta!), si oltrepassa un altro ponte e, poco distante, si trovano le ultime due gallerie. Entrambe possono essere evitate imboccando le stradine sulla sinistra in corrispondenza dell'ingresso (bisogna attraversare la strada: ATTENZIONE). La seconda si ricongiunge alla strada all'interno della galleria. Alla fine di questa si incrociere una strada che scende sulla sinistra (Cortella) e che porta, in 8 km, direttamente a Canal S. Bovo. ATTENZIONE che la strada, essendo chiusa al traffico^(*), non è segnalata. Il bivio si trova prima dell'ultima galleria che porterebbe in Primiero (e che è difficilmente evitabile), quindi fare attenzione a imboccare il bivio sulla sinistra e comunque non imboccare la galleria "Pontet-Cortella".

PERNOTTAMENTI-RIFORNIMENTI-RISTORAZIONE-LUOGHI DA VISITARE-RIPARATORI	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Canal San Bovo – Agritur Maso Paradisi, loc. Gironi 1/P - tel 0439 719071 – Cell. 347 6842541
	<ul style="list-style-type: none"> ● Borgo Valsugana – Buoni Sapori , via Fratelli 24 ● Borgo Valsugana – mercato biologico (sezione del mercato rionale), via Temanza (solo mercoledì mattina) ● Borgo Valsugana – La bottega dei prodotti trentini e della Valsugana, via Roma 9/A ● Scaffali del commercio equo a Canal San Bovo c/o Ferruccio Zortea (via Revedea, 11) ● Scaffali del commercio equo c/o Famiglie Cooperative: Castelnuovo, Ospedaletto, Grigno, Tezze e Canal San Bovo
	<ul style="list-style-type: none"> ● GMartincelli di Grigno – Agritur Al vecchio confine, loc. Martincelli 4 – tel 0461 769336
	<ul style="list-style-type: none"> ● Val di Sella (9Km sulla destra di Borgo Valsugana) - Arte Sella – Biennale internazionale di arte contemporanea nella natura (Vale la pena di farsi la salita, nel periodo estivo sono previsti Bus Navetta da Borgo Valsugana) ● Borgo Valsugana - Fucina Tognolli, via Molinari 5, Fraz. Olle - tel 0461 754143 ● Ecomuseo del Vanoi – Canal San Bovo, piazza Vittorio Emanuele 9 - tel 0439 719106
	<ul style="list-style-type: none"> ● Borgo Valsugana – Pepe sas, viale città di Prato 29, tel 0461 751336 ● Feltre – Cicli Carpene, via Tezze 1, tel 0439 2205 ● Feltre – Dalla Rosa cicli, via Belluno 57, tel 0439 89219 ● Feltre – MTB Point, via Feltrino 42, tel 0439 0439 83099


(*) Sulla strada della Cortella vige un divieto di transito. Il passaggio da questa avviene a proprio rischio e pericolo.

3° TAPPA: CANAL S. BOVO – FIERA DI PRIMIERO – S. MARTINO DI CASTROZZA

 28 Km

 1080 mt

 medio/alta





 100% asfalto

 4h

Dal centro dell'abitato di Canal S. Bovo, si seguono le indicazioni per il Passo della Gobbera e si imbecca la strada provinciale nr.79 che sale con pendenza costante ma non proibitiva tra i verdi prati del Vanoi. Dopo circa 5 km si raggiunge il Passo e, proseguendo lungo la stessa strada, si inizia la discesa verso la Valle del Primiero, di cui si incontra subito il primo paese, Imer. La pista ciclabile protetta della Valle del Primiero ha inizio circa un chilometro prima del paese, in corrispondenza della frazione dei Masi di Imer. La si può comunque imboccare con facilità attraversando il centro storico di Imer e portandosi verso le rive del torrente Cismon, che risale l'intera vallata. A poche centinaia di metri dall'ingresso sul percorso ciclopedonale protetto, all'altezza della gola della Val Noana, un piccolo ponte in legno porta la pista sulla sinistra orografica del torrente. Continuando a pedalare su piacevoli saliscendi a cui fanno da cornice le spettacolari vette dolomitiche delle pale di S. Martino, si attraversano fresche aree di sosta, prati e aree attrezzate, fino a raggiungere i paesi di Mezzano e Transacqua; in corrispondenza di quest'ultimo termina la pista ciclopedonale. Seguendo le apposite segnalazioni lungo le stradine del centro di Transacqua, si giunge alla confluenza del torrente Canali, che scende dall'omonima valle, e del torrente Cismon e quindi si entra nel paese di Fiera di Primiero, nota località turistica estiva.


Arrivati a questo punto, si riprende la pista ciclabile che risale nuovamente il corso del torrente Cismon, portando il cicloturista ad attraversare il vasto parco di Vallombrosa e, dopo qualche chilometro, l'abitato di Siror. All'uscita del paese, ci si immette sulla strada statale S.S.50 che in 12 km porta dai 765 m s.l.m. di Siror ai 1467 m di S. Martino di Castrozza. La strada è a discreto traffico veicolare e, in alcuni tratti, la carreggiata non è molto larga: attenzione alle macchine!


PERNOTTAMENTI-RIFORNIMENTI-RISTORAZIONE-LUOGHI DA VISITARE-RIPARATORI

	<ul style="list-style-type: none"> ● San Martino di Castrozza – Ostello Card. Bernardin, via Laghetto 43 - tel 0439 769166 ● San Martino di Castrozza – Campeggio Sass Maor, via Laghetto 48 - tel 0439 68347
	<ul style="list-style-type: none"> ● Zortea di Canal San Bovo – Allevamento del Mazarol (formaggi), loc. Zortea 92 – tel 0439 719347 ● Mezzano – Farmacia Zonta, via Roma 52 ● Mezzano – Ortofrutta Antonella Piol, via Roma 65 ● Fiera di Primiero – Erboristeria Erika, via Fiume 14 ● Fiera di Primiero – Mandacarù/Bottega del mondo, via San Francesco 2/A ● Scaffali del commercio equo a Canal San Bovo c/o Ferruccio Zortea (via Revedea, 11) ● Scaffali del commercio equo c/o Famiglie Cooperative: Canal San Bovo, Zortea, Imer, Mezzano, Transacqua, Fiera di Primiero ● Scaffali del commercio equo a San Martino di Castrozza c/o Panificio Zorzi (via Colbricon, 1)
	<ul style="list-style-type: none"> ● Zortea di Canal San Bovo – Agritur Maso Santa Romina, loc. Pianazzi di Zortea 80 - 0439 719459
	<ul style="list-style-type: none"> ● Ecomuseo del Vanoi – Canal San Bovo, piazza Vittorio Emanuele 9 - tel 0439 719106 ● Parco Paneveggio e Pale di San Martino – Centro visitatori di villa Welsperg, loc Val Canali, via Castelpietra – tel 0439 64854 – www.parcopan.com
	<ul style="list-style-type: none"> ● Mezzano – Cicli Bettega, via Molaner 4, tel 0439 725181

4° TAPPA: S. MARTINO DI CASTROZZA - VAL VENEGIA - PASSO VALLES

 25 Km

 1070 mt

 medio/alta

 50% asfalto



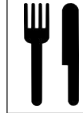


 4h

La tappa ha inizio sulla strada asfaltata S.S.50 che da S. Martino di Castrozza conduce, in circa 10 km, al Passo Rolle. Qualche centinaio di metri prima del passo (che comunque vale la pena di raggiungere, per la splendida vista che offre sulle Pale di S. Martino) si imbecca sulla destra una strada sterrata che sale dolcemente verso la Baita Segantini. Con i suoi 2174 m di quota questo è il punto di maggiore altitudine del "Giro dell'Aquila". Proiettati in un meraviglioso paesaggio montano, tra boschi, prati e flora alpina, si continua lungo la strada bianca che scende verso la Val Venegia. Una sosta alla Malghe Venegioti e Venegia, che il cicloturista incontra durante la discesa, è d'obbligo per assaporare la cucina tipica e i prodotti caseari locali.


Un ultimo breve tratto di strada sterrata porta dalla Malga Venegia verso il piano dei Casoni e, quindi, sulla strada provinciale nr.81 del Passo Valles. Svoltando a destra si inizia la risalita. L'ascesa è breve ma impegnativa, specie nei primi 2 km. Il passo (2030 mt. s.l.m.) è l'arrivo di tappa.


Si segnala che, girando a sinistra al bivio di Piano dei Casoni, si può scendere facilmente al Centro Visitatori del Parco Naturale di Paneveggio (3 km circa, 5% pendenza media). Il parco, nato nel 1967, tutela un ampio territorio che si estende dal gruppo dolomitico delle Pale di S. Martino, alla foresta di Paneveggio e ad una parte del gruppo del Lagorai. Tra le altre cose propone visite guidate lungo itinerari naturalistici e laboratori didattici e ambientali.

PERNOTTAMENTI-RIFORNIMENTI-RISTORAZIONE-LUOGHI DA VISITARE-RIPARATORI


	<ul style="list-style-type: none">● Passo Valles – Capanna Passo Valles, Loc. Passo Valles - tel 0437 599136● Passo Valles (3km) - Rifugio Laresei - tel 0437 599000
	<ul style="list-style-type: none">● Scaffali del commercio equo a San Martino di Castrozza c/o Panificio Zorzi (via Colbricon, 1)
	<ul style="list-style-type: none">● Passo Rolle – Agritur Malga Rolle, loc. Passo Rolle – tel 0439 768659● Val Venegia – Malga Venegioti – tel 0439 64657 / 0462 576044● Val Venegia – Malga Venegia – Cell. 348 0627886
	<ul style="list-style-type: none">● Parco Paneveggio e Pale di San Martino – Centri visitatori di San Martino di Castrozza (dedicato alle rocce e alla geologia delle Dolomiti) tel 0439 768859 e di Paneveggio (dedicato alle foreste e i suoi animali) tel. 0462 576283 - www.parcopan.com
	<ul style="list-style-type: none">● non sono presenti lungo questa tappa


5° TAPPA: PASSO VALLES - PASSO S. PELLEGRINO - MOENA - CANAZEI - PREDAZZO - VAL DI FIEMME

 **81,5 Km**

 **830 mt**

 **media**

 **100% asfalto**

 **5h 30min**

(ndr. Dal mio punto di vista la tappa non è affatto facile... guardate altimetria e chilometraggio...) La quinta tappa inizia con una discesa di 7 km fino al bivio per Falcade, seguita dalla risalita al Passo San Pellegrino, lungo la statale 346. La salita è lunga 6 km; la parte più difficile è la prima. Giunti al Passo, da cui si può godere una splendida vista a 360° sulle montagne circostanti, si prosegue lungo la stessa strada per altri 12 km, entrando nell'abitato di Moena. Importante centro della cultura ladina, Moena è una delle più rinomate località turistiche della Valle di Fassa ma conserva allo stesso tempo tutti i tratti caratteristici di un paese montano con i suoi rioni tradizionali, i negozi di artigianato del legno e due preziose chiesette.



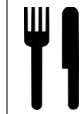

Da qui si consiglia la percorrenza della pista ciclabile della Valle di Fassa che, in uno spettacolare paesaggio alpino, porta fino all'abitato di Canazei. Tra Moena e Canazei ci sono 17 km e un dislivello di 300 metri che si supera senza difficoltà. Giunti a Canazei si torna a Moena lungo lo stesso percorso, il cambio di direzione offre un panorama possibilmente ancora più affascinante!

Percorso un breve tratto della strada statale S.S.48 in uscita da Moena, si raggiunge il tracciato della pista ciclopedonale delle Valli di Fiemme e Fassa, che segue il corso del Torrente Avisio attraversandolo di tanto in tanto con passerelle in legno. Pedalando per circa 3 km in un meraviglioso ambiente alpino, tra cataste di legname e verdi prati, si raggiunge la frazione di Forno, che prende il nome dall'antica attività di fusione del materiale ferroso estratto dalle non lontane miniere di rame. Dopo essere entrati nei boschi fiemmesi, si prosegue alla volta di Mezzavalle, gruppo di poche case sparse nella piana alluvionale dell'Avisio, e quindi di Predazzo, da cui una variante sulla strada provinciale risale la Valle del Travignolo, conducendo alle bellissime foreste del Parco di Paneveggio.

Dal centro di Predazzo, si percorrono le strade comunali a basso traffico veicolare che servono il centro ippico e i campi sportivi e, dopo circa 1.5 km, si entra nuovamente sulla pista ciclopedonale. Il tratto di pista fino alle piccole frazioni di Roda e Zanolin (all'altezza di Ziano di Fiemme) è di straordinaria bellezza paesaggistica e le panchine, che si incontrano lungo il tracciato, sembrano invitare il cicloturista ad ammirare i masi, i prati e le montagne che ne fanno da cornice.

La pista ciclabile prosegue lungo la valle e, in base al luogo scelto per il pernottamento, si può decidere in che punto uscire dalla pista.

PERNOTTAMENTI-RIFORNIMENTI-RISTORAZIONE-LUOGHI DA VISITARE-RIPARATORI

	<ul style="list-style-type: none"> ● Ziano di Fiemme – Agritur Maso Val Averta, via Prenner 11- tel 0462 571463 ● Masi di Cavalese – Agritur Al Molin, loc. Lagorai 3/A - tel 0462 230753 – Cell. 333 6748126 ● Tesero – Agritur Darial, via Cavada 61 - tel 0462 814705 ● Panchià – B&B La casa delle Bambole, via Giantrettel 8 – tel 0462 813623 – Cell 340 6057493 ● Cavalese – B&B Il nido, via Pillocco – tel 0462 342126 – Cell 333 447860 ● Cavalese – Agricampeggio Agritur Perlate, loc. Perlate via Dolomiti 5 – tel 0462 342211 – Cell 340 8533149
	<ul style="list-style-type: none"> ● Predazzo – La bottega delle erbe, via IX Novembre 8 ● Predazzo – Alimentari Claudio Degregorio, via Dante Alighieri 31 (anche prodotti bio) ● Predazzo – Mandacarù/Bottega del mondo, via Garibaldi 36/A ● Scaffali del commercio equo c/o Famiglie Cooperative: Moena, Soraga, Pera di Fassa, Mazzin, Campitello di Fassa, Canazei, Predazzo, Ziano, Panchià e Tesero
	<ul style="list-style-type: none"> ● Passo San Pellegrino – Agritur Malga San Pellegrino azienda “La Nigritella” – tel 0462 573020
	<ul style="list-style-type: none"> ● Vigo di Fassa – La Cianeva dala Senapa, via Piz 3 – tel 0462 763423 ● Pozza di Fassa – Laboratorio Sociale del Legno (oggettistica e complementi in legno – vendita) / Coop di Solidarietà Sociale, c/o Scola Media via Roma 67 – tel 0462 763257 ● Pozza di Fassa – Museo Ladino di Fassa, via Milano 5 – tel 0462 760182 www.istladin.net



- Moena – Bici Shop, via nazionale 10b, tel 0462 574711
- Soraga – Brunel Sport, piazza Ciock, tel 0462 768135
- Pozza di Fassa – Officina Battisti, via Dolomiti 1, tel 0462 763375
- Canazei – Detomas Fiorenzo, streda di Pareda 29, tel 0462 602447
- Predazzo – Cicli Bettin, corso Dolomiti 3/a, tel 0462 501250
- Predazzo – Ciclomania Fiemme, via Fiamme Gialle, tel 0462 501317
- Ziano – L'arcobaleno, via Molini, tel 0462 571387

6° TAPPA: VAL DI FIEMME – PASSO S. LUGANO – EGNA – SALORNO – LAVIS – TRENTO



67 Km



300 mt



facile



70% asfalto



4h

Dal luogo del pernottamento ci si riporta sulla pista ciclabile che, seguendo il corso del torrente Avisio, conduce in località Cascata. Qui vale la pena di fermarsi ad ammirare il salto di 25 metri con il quale il rio di Val Moena precipita nel laghetto sottostante. Proseguendo tra freschi boschetti e grandi prati, ci si porta in breve all'altezza dell'abitato di Castello di Fiemme e, dopo 1 km, a Molina di Fiemme.

L'itinerario prosegue ora in direzione del Passo di S. Lugano, che segna il confine con la Provincia di Bolzano. Lungo i 5.5 km che separano dal Passo, la pista ciclabile non è ancora completata ma si possono seguire delle stradine sterrate che, in leggera salita, attraversano la Val di Predaia e di Aguai.

Si entra a Molina di Fiemme attraversando il ponte sull'Avisio della strada provinciale nr.31 del Passo Manghen. Si percorre la strada verso Cavalese, salendo per 700 metri fino alla chiesa di Molina, che si trova su un tornante. Dal tornante, sulla sinistra, si entra nel paese di Predaia. Lo si attraversa e, scendendo leggermente, si arriva a costeggiare un torrente. La strada sale, senza troppa pendenza, fino a un maso. Da lì, curvando a sinistra, la strada diventa più stretta e sconnessa ed entra nel bosco, guardando due volte il torrente (talvolta in secca!). Dopo una breve rampa, il tracciato sbuca su un'altra strada sterrata; si svolta a sinistra e si giunge ad Aguai. Nel centro del paese si svolta a destra e si risale lungo la strada asfaltata che si snoda tra i prati. Prima che la strada entri nel bosco, si imbecca sulla sinistra una strada dapprima pianeggiante, poi leggermente in salita, che conduce all'abitato di S. Lugano.

Raggiunto il Passo, l'antico tracciato della ferrovia Ora-Predazzo permette di scendere verso la Valle dell'Adige. Lo si imbecca rimanendo a sinistra della strada statale, passando sulla strada sterrata a sinistra della ex-stazione. Nei 12 km di discesa lungo la strada sterrata, si attraversano fresche aree boschive, prati e frutteti, brevi gallerie (alcune illuminate) e i vecchi ponti della ferrovia. Un percorso di suggestiva bellezza! Arrivati al piccolo centro abitato di Montagne, si lascia il tracciato della vecchia ferrovia e si seguono le indicazioni per Pinzano. Arrivati al paesino di Pinzano si svolta a destra e si ritorna sulla strada provinciale. Dopo circa 1 km si imbecca un ponte sulla sinistra e si arriva all'abitato di Egna. Attraversato il centro di Egna, ci si avvicina alle sponde del fiume Adige dove un comodo itinerario, che segue il corso del fiume, porta in direzione sud verso Salorno e Roverè della Luna. In località Cadino, all'altezza dell'abitato di Roverè della Luna, la pista torna in territorio trentino e si immerge tra i vigneti e le verdi campagne della Piana Rotaliana, portando il cicloturista ad attraversare di tanto in tanto il fiume. Dopo circa 6 km si raggiunge S. Michele all'Adige, sede del Museo degli Usi e Costumi della Gente Trentina, museo etnografico tra i più importanti d'Europa. Si incontrano quindi Nave S. Rocco e Nave S. Felice, Zambana e Lavis, abitato che sorge alla confluenza del torrente Avisio nell'Adige (territorio protetto e biotopo provinciale). A Lavis ferma la ferrovia della Trento-Malé (abilitata al trasporto di biciclette) che collega Trento con la Valle di Sole, passando per Mezzocorona e Mezzolombardo. Dopo un breve tratto in direzione est lungo il torrente Avisio, la pista costeggia nuovamente le sponde dell'Adige. Passato il bivio per Roncafart, il tracciato affianca per 2-3 km l'autostrada del Brennero per poi portarsi in direzione di Trento. Il percorso protetto termina alla rotatoria del ponte di S. Giorgio. Continuando a seguire il marciapiede lungo il fiume si giunge ad una seconda rotatoria, dove si trova la partenza della funivia di Sardagna (frazione situata a 571 m di quota, da cui si gode di una splendida vista panoramica sulla città di Trento e sulla valle dell'Adige). Prendendo il ponte che dalla rotatoria passa sopra la linea ferroviaria, si giunge dopo poche centinaia di metri nei pressi della Stazione Ferroviaria di Trento.

PERNOTTAMENTI-RIFORNIMENTI-RISTORAZIONE-LUOGHI DA VISITARE-RIPARATORI

- Cavalese – Casa della Frutta, via Bronzetti 13
- Cavalese – La bottega delle erbe, via Scario 4
- Mezzocorona – Terra e Sole, piazza della Chiesa 5
- Mezzolombardo – Gea-Alimenti Naturali, via Garibaldi 14
- Mezzolombardo - Mandacarù/Bottega del mondo, via Garibaldi 1
- Nave San Rocco – Az agricola Maso del Gusto, loc Maso del Gusto 2 tel 0461 870534
- Sorni di Lavis – Azienda Agricola Molino dei Lessi, via Maso Rosabel 5 tel 0461 870275
- Lavis - Mandacarù/Bottega del mondo, via Matteotti 25
- Scaffali del commercio equo c/o Famiglie Cooperative: Predaia di Molina di Fiemme e San Michele all'Adige



- Mezzocorona – Agritur Maso Oliva, via Cesare Battisti 70 – Cell 348 3016421
- Mezzocorona – Agritur Maso Camorz, via dei Catorzi 17 – tel 0461 605721 (solo fine settimana)
- Sorni di Lavis – Agritur Maso Baldazzini, - tel 0461 870253
- Sorni di Lavis - Trattoria Vecchia Sorni, piazza Assunta 40 - tel 0461 870541



- Cavalese – Laboratorio Sociale del Legno (oggettistica e complementi in legno – vendita) / Coop di Solidarietà Sociale, via della Libertà 14 – tel 0462 235456
- Sorni di Lavis – Azienda Agricola Molino dei Lessi, via Maso Rosabel 5 tel 0461 870275
- San Michele all'Adige – Museo degli usi e costumi della gente trentina, via March 2 tel 0461 650314



- Castello Molina di Fiemme – Nones sport srl, via Roma 66, tel 0462 230330
- Mezzocorona – Sport 2000, piazza S. Gottardo 16, tel 0461 603658
- Mezzolombardo – Francesco Moser Cicli, via Rupe 28, tel 0461 603019
- Mezzolombardo – Errepi Ciclo, via de Varda 85/87, tel 0461 619509
- Lavis – Mosca Cicli, via Nazionale 52/a, tel 0461 240200
- Lavis – Tuttobici, via Filos 50, tel 0461 241999



Quest'opera è stata rilasciata sotto la licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 2.5 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/licenses/publicdomain/> o spedisci una lettera a Creative Commons, 559 Nathan Abbott Way, Stanford, California 94305, USA