



DOPO LA BMW HERO SÜDTIROL DOLOMITES UN'ESTATE DI MOUNTAIN BIKE SULLE DOLOMITI

Tradizione di montagna, natura d'alta quota e sport all'aria aperta: questi gli elementi che contraddistinguono il palcoscenico dove BMW HERO Südtirol Dolomites si realizza, ogni mese di giugno. Un territorio che invita a vivere esperienze adrenaliniche per tutta l'estate.

Hashtag: #heroseries, #herodolomites, #südtirol #dolomites

La mountain bike è la sintesi ideale tra l'attrazione fatale per lo sport outdoor e l'ambiente di alta montagna, una disciplina che sin dalle sue origini entra in simbiosi con il territorio in cui si svolge, andando oltre l'aspetto agonistico. Ed è così anche per **BMW HERO Südtirol Dolomites** che non è solo una gara, ma una celebrazione di questa unione: a rendere il tutto ancora più speciale sono le Dolomiti, patrimonio mondiale UNESCO, che non hanno bisogno di presentazione.

Sin dalla prima edizione nel 2010 i concorrenti hanno attraversato i sentieri delle quattro valli che ruotano in torno al Gruppo del Sella, **Val Gardena, Alta Badia, Arabba e Val di Fassa**, spingendosi fino ai prati dell'**Alpe di Siusi**: località ricche di fascino, che ogni anno ospitano turisti appassionati di sport e attività all'aria aperta, grazie a una ospitalità collaudata da oltre un secolo di turismo in montagna.



© Andrea Costa

DALLA GARA AL SOGGIORNO PER TURISMO

I tracciati di 86 e 60 chilometri della HERO attraversano aree e comprensori ricchi di tradizioni, dall'arte gastronomica alla cultura contadina fedelmente tramandata tra generazioni, e una lunga storia che può essere raccontata in tre lingue: ladino, italiano e tedesco. Ed è questa multiculturalità che rende le Dolomiti un luogo unico, e per questo da visitare. Se in gara non sempre è possibile ammirare il paesaggio dei "monti pallidi", quando si ritorna come turisti si scopre un territorio generoso di opportunità per ogni amante della natura, grazie ai vasti alpeggi, ai laghi cristallini e ai sentieri all'ombra di pareti storiche per l'alpinismo.

VAL GARDENA



Area particolarmente votata alle escursioni in mountain bike, la Val Gardena è una destinazione da cui si diramano una rete di sentieri per oltre 600 chilometri, tra single trails e strade forestali, con una proposta di 22 tracciati da compiere in giornata. Si tratta di percorsi variegati, molto spesso con l'utilizzo facoltativo degli impianti di risalita, con opzioni per ogni tipo di livello, sia per chi si avvicina per la prima volta alle due ruote, sia per i biker più esperti. Per questi ultimi la proposta è la Trail Arena a Selva Gardena con il percorso freeride Ciampinoi e i flow trail della Dantercepies ricchi di curve, passaggi ripidi, e qualche salto. Per le famiglie, invece,

attraverso la cabinovia Piz Seteur e la seggiovia Gran Paradiso si può accedere nel bikepark Sassolungo al Family Trail e alla Easy Jump Line. La Trail Arena è aperta dal 16 giugno al 09 ottobre 2022.

Maggiori informazioni:

Vacanze in bici in Val Gardena: www.valgardena.it

MTB Val Gardena: www.mtb-dolomites.com

Freeride Ciampinoi: www.freerideciampinoi.it

ALTA BADIA

L'area off-road dell'Alta Badia per le escursioni in mountain bike si colloca tra i 1300 e i 2000 metri di quota, e va ad arricchire la già consolidata proposta di ciclismo su strada. Qui si percorrono i trails "Bike Beats", una rete di percorsi "flow" in terra e sabbia battuta disegnati tra i pendii e i boschi dei paesi di San Cassiano, La Villa e Corvara. La novità dell'estate è il Fle-Trail: il tracciato parte dal Pralongià per scendere al Passo Campolongo lungo divertenti salti e curve larghe panoramiche. A completare l'offerta di trails ci si può sbizzarrire sui percorsi adrenalinici del Freeride Bike Gardenaccia.



I Bike Beats - Movimènt Alta Badia Trails sono aperti ogni giorno **dall'11 giugno al 2 ottobre 2022**

Maggiori informazioni:

Vacanze in bici in Alta Badia: www.altabadia.org

Bike Beats Alta Badia: www.bikepark-altabadia.it

Freeride Bike Gardenaccia: www.gardenaccia.com



©Arabba Fodom Turismo

divertente ed ha il suo proseguimento nell'All Faver, di due chilometri e con un differenziale di 240 metri, che si trasforma poi in una linea in stile enduro. Chi cerca una mountain bike più a portata di mano, Arabba offre anche un servizio di bike shuttle, molto apprezzato da famiglie e beginner.

Maggiori informazioni:

Vacanze in bici ad Arabba: www.arabba.it

ARABBA

Grazie ai numerosi sentieri che la circondano, tutta la valle di Fodom diventa una tappa ideale per escursioni in mtb. E a fine pedalata un ristoro basato sulle sue specialità gastronomiche e sull'offerta wellness dei suoi hotel, impreziosisce la giornata. Nella zona del Passo Pordoi si trovano ben tre percorsi che fanno parte del Dolomiti Bike Galaxy. Si inizia con il Lezuo, un percorso di 2,9 chilometri adatto ai principianti e molto panoramico, con un dislivello di 263 metri. La seconda proposta è The Col, ideale per chi vuole iniziare con i percorsi downhill: lungo 800 metri e con 100 metri di dislivello, è un percorso veloce e

VAL DI FASSA



©Dolomitisupersummer

Per gli amanti dell'adrenalina e delle discipline gravity, ampia l'offerta del Fassa Bike Park, che si sviluppa nell'area compresa tra Col Rodella e Belvedere. Dai 2.000 m, presenti percorsi di diversa difficoltà si sviluppano in sentieri e single track che alternano tratti con ostacoli naturali (radici, sassi e contropendenze) a parti in cui si scende in un susseguirsi di curve spondate e passerelle in legno. A disposizione dei biker i preparati istruttori e accompagnatori della Fassabike MTB School, per imparare la tecnica corretta e ricevere tutte le indicazioni per divertirsi in sicurezza.

Maggiori informazioni:

Vacanze in bici in Val di Fassa: www.fassa.com

MTB Val di Fassa: www.fassabike.com

ALPE DI SIUSI

L'altopiano più grande d'Europa propone un'ampia scelta di tour in grado di esaudire i desideri di ogni ospite: chi sceglie l'Alpe di Siusi trova qui autentiche sfide dove superare in mountain bike perfino i 2.500 metri di dislivello oppure dedicarsi a tour brevi, giornalieri o della durata di più giorni, che garantiscono un'eccezionale varietà. Il tutto con la vista su montagne epiche come Sciliar, Sassolungo, Sassopiatto e Catinaccio. Il Tour Panoramico dell'Alpe di Siusi è perfetto per chi vuole rilassarsi in sella alla propria mountain bike e godersi il profilo delle Alpi, e



© Wisthaler

può essere iniziato in quota con l'utilizzo degli impianti di risalita. Per i più esperti alla ricerca di una sfida, la troveranno sicuramente nel percorso di 7 chilometri che porta al Monte Cavone dopo aver pedalato nel Giro della Croce Schnaggenkreuz.

Di media difficoltà gli spettacolari itinerari attraverso la Val Duron e quello che dell'altopiano arriva alla Val Gardena, oppure il collegamento Siusi-Compaccio. Facile il percorso che unisce Alpe di Siusi-Val Gardena al fondovalle della Valle Isarco.

Descrizioni complete e informazioni dettagliate sono disponibili a [questo link](#).

Maggiori informazioni:

Vacanze in bici Alpe di Siusi: www.seiseralm.it

MTB Alpe di Siusi: www.mtb-dolomites.com/seiseralm

Mountain bike tour, percorsi gravity, servizi noleggio e guide di mtb, ma anche stazioni di ricarica per le e-bike caratterizzano la Val di Fassa, l'area del Trentino che ha sviluppato una elevata competenza nella disciplina. I suoi percorsi confluiscono tutti nel corso del torrente Avisio che nasce dal ghiacciaio della Marmolada: la montagna che osserva maestosa tutta la valle.

Da non perdere il tracciato del Val di Fassa Classic che raggiunge i 50 chilometri: è un percorso impegnativo, con piccoli ostacoli che però possono essere affrontati con attenzione, meglio se accompagnati da una delle tante guide locali di mountain bike.

