

**BIKE PARK ZONE**

1	APOCALYPSE NOW	◆	MERIZ	1.9	-	390	1430
2	ARANCIA MECCANICA	◆	APOCALYPSE NOW	1.3	-	290	1330
5	MAD MAX	◆	APOCALYPSE NOW	0.2	-	30	1240
3	EASY RIDER	◆	MERIZ	2.2	-	320	1360
4	PETER PAN	◆	MERIZ	3.3	-	390	1430
17	HUSTLE&FLOW	◆	DOSS PELÀ	2.8	-	310	1770
16	ZANNA BIANCA	◆	PRATI DI GAGGIA	3.0	-	300	1330
23	GOONIES	◆	VALBIOLE	1.0	-	90	1160
11	WILLY WONKA	◆	DOSSON	4.2	-	420	1460
22	BLADE RUNNER	◆	PRADEL	2.1	-	210	1370
21	BIG HERO	◆	TOVRE	1.8	-	130	1520

COMINCIA DA QUI E PROCEDI POI VERSO L'ALTO

Comincia dai trails più facili e procedi in modo graduale. Impara su trails diversi e migliora su quelli più difficili. **PRENDITI IL TUO TEMPO. NON ESAGERARE. DIVERTITI!!!**

**SHARED TRAILS**

812	UDE'S TRAIL	◆	TOVRE	8.8	290	750	1520
809	MALGHETTE TRAIL	◆	MERIZ	3.0	10	380	1430
810	GIUEL TRAIL	◆	SANTEL	9.7	120	820	1040
808	GIADA LINE	◆	CIMA PAGANELLA	6.8	20	1070	2125
787	RIBS TRAIL	◆	DOSS PELÀ	6.3	20	760	1790
808	BUS DEL GIAZ TRAIL	◆	SELLETTA	3.4	10	560	1900
811	CARTON'S TRAIL	◆	PAGANELLA 2	4	10	485	1890
805	SECRET TRAIL	◆	P.S. GIOVANNI	4.4	10	790	1610
803	MONTE CORNO	◆	SANTEL	13.4	680	680	1250
784	FROM TOP TO LAKE	◆	CIMA PAGANELLA	30.2	200	2300	2125

**BIKE PARK ZONE**

I trails all'interno delle zone Bike Park sono disegnati e realizzati specificamente per i bikers, sono completamente in discesa e presentano un livello costante di difficoltà. **I bikers possono così concentrarsi solo sul trail, sulla velocità, sul ritmo e sui salti.**

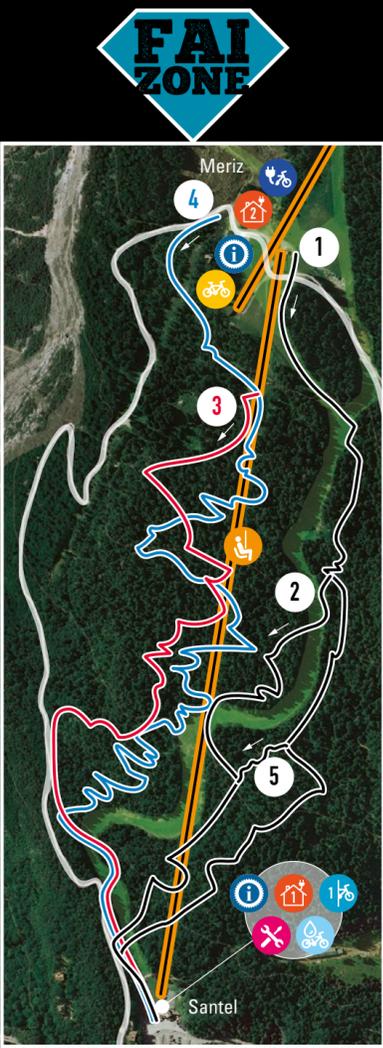
**SHARED TRAILS**

I singletrails sono tracciati naturali e condivisi con altri utenti (es. escursionisti); sono quindi percorsi naturali che spesso presentano vari gradi di difficoltà (si passa da tratti facili a tratti difficili, da sezioni in salita a sezioni in discesa). Questi trails sono spesso lontani da aree particolarmente frequentate. **I singletrails richiedono un approccio più "rispettoso" e più naturale, meno competitivo e più rilassato.**

IMBA SYSTEM

●	INIZIO DEL TRAIL	1	NUMERO DEL TRAIL
—	LUNGHEZZA (km.)	◆	NATURALE
+	DISLIVELLO + (m.)	◆	CONSTRUITO
-	DISLIVELLO - (m.)		
▲	ALTEZZA MASSIMA (m.)		

●	FACILE
●	FACILE/INTERMEDIO
●	INTERMEDIO
●	INTERMEDIO/DIFFICILE
◆	DIFFICILE
◆	SOLO PER ESPERTI
◆	TRAIL CONNECTION
—	STRADA FORESTALE
—	STRADA STATALE
◆	SEZIONE IN SALITA
◆	RICARICA E-BIKE
◆	PERICOLO
◆	LAVAGGIO BICI
◆	DOCCIA
◆	PARTENZA IMPIANTO
◆	TRAIL
◆	SEZIONE STRADA FORESTALE
◆	SEZIONI DIFFICILI



**DOLOMITI PAGANELLA BIKE**

**GETSMART**

**START SMALL**  
Get your way up, take a lesson

**MAKE A PLAN**  
Every feature, every time

**ALWAYS LOOK**  
Scope, test, ride

**RESPECT**  
The features and other riders

**TAKE IT EASY**  
Know your limits, land on your wheels

**TRANSFERS**

TRANSFER TO BIKE PARK ZONE

FAI ZONE → ANDALO ZONE: Strada forestale 790 + Singletrail 787  
**Intermedio/Avanzato**

ANDALO ZONE → SOVERO ZONE: 805 (dal Bait del Germano):  
**Avanzato**

ANDALO ZONE → FAI ZONE: 806 (da Malga Zambana):  
**Facile**

ANDALO ZONE → ANDALO ZONE: Big Hero + Blade Runner + Singletrails HUB 813 + 812:  
**Facile/Intermedio**

ANDALO ZONE → FAI ZONE: 790 (dal Dosson):  
**Facile/Intermedio**

ANDALO ZONE → FAI ZONE: 806 (da Malga Zambana):  
**Difficile**

**#RideResponsibly**  
to Protect Yourself, Others, and the Outdoors

INDOSSA LA MASCHERINA  
IGIENIZZA LE MANI  
MANTIENI LE DISTANZE

**INDIVIDUA LA TUA POSIZIONE SUL TRAIL**

Numero del TRAIL  
La tua posizione

Se hai bisogno d'aiuto, cerca, lungo i trails, uno di questi cartelli e capisci dove sei.

**12 | 5**  
LA TUA POSIZIONE SUL TRAIL

**APP WHERE ARE U**

L'app ti permette di chiedere aiuto in caso di incidente. Digitando il numero di emergenza 112, l'operatore avrà automaticamente la tua posizione.

**112**  
NUMERO DI EMERGENZA

Chiuso da Marzo al 20 Giugno

Fontanella



**Devi cominciare da qualche parte, giusto?**

Se sei alla primissima esperienza MTB, ti consigliamo di seguire questi semplici suggerimenti.

**Comincia con una lezione DH**

Le guide Dolomiti Paganella Bike Academy possono aiutarti e fornirti assistenza tecnica completa e consigli. Le lezioni DH sono adatte a tutte le età (dagli 8 anni in avanti).

**Vuoi cominciare in autonomia?**

Da' un'occhiata alla Trail Progression, comincia dai flow trails più semplici e preparati così ai trails più impegnativi. Durante la tua prima esperienza in DPB è fondamentale essere prudenti, usare tutte le protezioni, avere un approccio graduale e non spingersi oltre i propri limiti! Lo staff DPB è a tua disposizione, chiedi tutte le informazioni.



**Molveno** P.zza Marconi, 5 +39 0461 586 924  
**Andalo** P.zza Dolomiti, 1 +39 0461 585 836  
**Fai della Paganella** P.zza Italia Unità, 6 +39 0461 583 130

www.dolomitipaganellabike.com  
 info@dolomitipaganellabike.com

**NOLEGGI E NEGOZI**

- DANGER ZONE / FAI** Seggiovia Santel T. +39 0461 1740012
- DANGER ZONE / ANDALO** "The Cave" Trail Center T. +39 0461 1740012
- DANGER ZONE / ANDALO** Parcheggio c/o cabinovia T. +39 0461 1740012
- BINDOLE BIKE & OUTDOOR / ANDALO** Piazzale Paganella, 1 T. +39 0461 585680
- DOLOMITI DI BRENTA BEAR BIKE CENTER / ANDALO** Di fronte alla cabinovia T. +39 0461 585353
- DOLOMITI DI BRENTA BEAR BIKE CENTER / ANDALO** Via Tenaglia, 16 T. +39 0461 585353
- DANGER ZONE / MOLVENO** Partenza cabinovia T. +39 0461 1975252
- DOLOMITI DI BRENTA BEAR BIKE CENTER / MOLVENO** Lungolago T. +39 0461 585353

**BIKE CHALET**

- TRE3 APRES SKI BAR** T. +39 0461 583305
- RIFUGIO MERIZ** T. +39 0461 1636378
- RIFUGIO DOSSO LARICI** T. +39 0461 583165
- RIFUGIO LA RODA** T. +39 348 8939577
- MALGA ZAMBANA** T. +39 349 3288457
- CHALET MALGA TERLAGA** T. +39 345 319 2379
- RIFUGIO DOSSON** T. +39 0461 1636246
- CHALET FORST** T. +39 0461 585998
- BAITA LOVARA** T. +39 0461 585371
- BAIT DEL GERMANO** T. +39 330 282952
- RIFUGIO LA.MONTANARA** T. +39 0461 1851538
- LA TANA DELL'ERMELLINO** T. +39 348 2105689
- RIFUGIO CROZ DELL'ALTISSIMO** T. +39 339 7982922

**CARD PER IL TRASPORTO BIKE** su tutti gli impianti di risalita di Dolomiti Paganella Bike. Valida per uno o più giorni.

SCOPRI PREZZI E ORARI



**BEAR TRAILS**  
The Ultimate Enduro Experience

Epico tour enduro solo per riders esperti lungo i migliori single trails della Bike Area. Grazie a 6 impianti di risalita puoi percorrere oltre 4.000 metri di dislivello negativo, pedalando in salita per soli 1.000 metri, su un totale di 59 chilometri. Il tour tocca i paesi di Andalo, Fai della Paganella e Molveno, raggiungendo la quota massima di 2.125 metri sulla cima della Paganella.

59.7 1000 4050 2125

Indicazioni:

Da Molveno	Da Andalo	Da Fai
812 >	806 >	787 >
> 806 >	> 803 >	> 805 >
> 803 >	> 787 >	> 812 >
> 787 >	> 805 >	> 806 >
> 805	> 812	> 803

**LAKE TO LAKE TRAILS**  
Flow like a water

Un entusiasmante tour All-Mountain dalla cima della Paganella (2125 metri) al lago di Toblino, lungo selvaggi trails alpini. In alcune sezioni dovrai spingere la bici, ma la vista è mozzafiato. Per il rientro puoi pedalare o prenotare un transfer.

75.4 300 2500 2125

Indicazioni:  
 812 Ude's Trail >  
 > 784 Da Top To Lake >  
 > Rientro Pedalato o prenota un transfer



I Patrols sono attivi nelle 3 Bike Park Zones durante la fase centrale della stagione bike e **assistono, educano e informano i bikers sui comportamenti responsabili da osservare nella regione.** Cercali se hai bisogno di qualsiasi informazione sui trails, sui tour o su qualsiasi altro servizio legato al bike... o semplicemente se hai bisogno di aiuto.

Situato nel cuore di Andalo Life Park, il nuovissimo Trail Center è una tappa obbligata se desideri migliorare la tua abilità alla guida sulla grande Skill Area o sul Pump Track. Il Trail Center, inoltre, è il punto di partenza principale di molti tour guidati ed esperienze bike.

Scuola federale di ciclismo composta da istruttori esperti e motivati che amano trasmettere la loro passione per lo sport e la natura a grandi e piccoli. Alcune delle nostre proposte:

- Lezioni **tecnica base** MTB in skill area e pump track
- Lezioni **Gravity**
- Lezioni **tecnica discesa**
- Tour e-MTB**
- Tour enduro** personalizzati
- Camp settimanali** ...e molto altro!!

**INFO & BOOKING** +39 342 70 82 095  
 paganellabikeacademy@gmail.com

**NEVERENDING Riding**



**BIKE PARK ZONE**

I trails all'interno delle zone Bike Park sono disegnati e realizzati specificatamente per i bikers; i trails sono completamente in discesa e presentano un livello costante di difficoltà. **I bikers possono cosicentrarsi unicamente sul trail, sulla velocità, sul ritmo e sui salti.**

**COSA INDOSSARE**

- CASCO** OBBLIGATORIO. Casco integrale caldamente consigliato
- MASCHERINA** (non in foto)
- COLLARE** (non in foto)
- PROTEZIONE CORPO**
- GINOCCHIERE** (obbligatorie)
- GOMTIERE**
- SCARPE DA BICI**
- CASCO** OBBLIGATORIO. Un casco aperto da All Mountain/Enduro ti permette di goderti appieno la natura, di salutare, con un sorriso, le altre persone che incontri.
- ZAINO** Meglio se con protezione sulla schiena. Molti singletrails sono lontani da aree frequentate, lo zaino ti permette perciò di portare con te **kit per riparazioni, acqua, cambio vestiti, mappe e altre cose che potrebbero servirti.**
- OCCHIALI**
- GUANTI**
- GINOCCHIERE**
- SCARPE DA BICI**



**SINGLETRAIL**

I singletrails sono tracciati naturali e condivisi con altri utenti (escursionisti, per esempio); sono quindi percorsi naturali e che spesso presentano vari gradi di difficoltà. Si può passare da tratti facili a tratti decisamente difficili e da sezioni in salita a sezioni in discesa. Questi trails sono spesso isolati e lontani da aree particolarmente frequentate. **I singletrails richiedono un approccio più "rispettoso" e più naturale, quindi meno competitivo e più rilassato.**

**COSA INDOSSARE**

- CASCO** OBBLIGATORIO. Un casco aperto da All Mountain/Enduro ti permette di goderti appieno la natura, di salutare, con un sorriso, le altre persone che incontri.
- ZAINO** Meglio se con protezione sulla schiena. Molti singletrails sono lontani da aree frequentate, lo zaino ti permette perciò di portare con te **kit per riparazioni, acqua, cambio vestiti, mappe e altre cose che potrebbero servirti.**
- OCCHIALI**
- GUANTI**
- GINOCCHIERE**
- SCARPE DA BICI**



mappe 3D Stato tracciati Live track

Scarica l'App

Vivi al meglio la tua esperienza bike  
 www.mowi.bike



**ALTRI SEGNALE CHE PUOI TROVARE LUNGO I TRAILS**



**REGOLAMENTO DEI TRAILS**  
Aree condivise



**PERCORSI SENTIERI APERTI**  
 Rispetta il sentiero ed i divieti di accesso. Informati presso i proprietari dei terreni o le istituzioni se hai dei dubbi sui motivi del divieto e sullo stato del sentiero. Rispetta la proprietà privata. Se necessario richiedi i permessi necessari ad accedere ai sentieri.



**NON LASCIARE TRACCE**  
 Rispetta il territorio. I sentieri bagnati e fangosi sono più vulnerabili di quelli asciutti. Considera altre opzioni di uscita in bici quando il terreno è molle. Resta sui sentieri esistenti e non crearne di nuovi. Non prendere scorciatoie tagliando le curve. Porta via con te gli eventuali rifiuti.



**GUIDA CON PRUDENZA**  
 Un attimo di distrazione può mettere in pericolo sia te stesso che gli altri. Rispetta i limiti di velocità e guida in modo da avere sempre il controllo della bicicletta.



**DAI LA PRECEDENZA CORRETTAMENTE**  
 Fai in modo che gli altri fruitori dei sentieri sappiano che li stai per sorpassare grazie ad un saluto amichevole o all'utilizzo del campanello: Presumi sempre che possa esserci qualcuno dietro ad una curva. I ciclisti devono dare la precedenza a tutti gli utenti non motorizzati dei sentieri, a meno che quest'ultimo non sia chiaramente riservato alle bici. I ciclisti che procedono in discesa devono dare precedenza a quelli che stanno salendo, a meno che il sentiero non sia chiaramente segnalato come senso unico e riservato alla discesa. Sforzati in modo che ogni sorpasso avvenga nella maniera più sicura e gentile possibile.



**NON SPAVENTARE GLI ANIMALI**  
 Gli animali si spaventano facilmente per un approccio improvviso, un movimento improvviso o un forte rumore. Lascia loro sufficiente spazio e tempo per adattarsi alla tua presenza. Presta particolare attenzione quando sorpassi i cavalli, se sei incerto chiedi indicazioni al fantino.



**PIANIFICA LE USCITE**  
 Conosci il tuo equipaggiamento, le tue abilità e l'area nella quale ti appresti a pedalare e preparati di conseguenza. Sforzati di essere autosufficiente: mantieni il tuo equipaggiamento in buono stato e porta sempre con te l'occorrenza in caso di cambiamenti del meteo o di altre condizioni. Indossa sempre il casco ed i dispositivi di sicurezza adeguati (protezioni per la discesa ma anche luci e catarrifrangenti se pedali di notte).



dolomitipaganellabike.com



**MTB CHECKLIST**

I trails MTB sono impegnativi sia per la bici, sia per il biker; **controlla il tuo equipaggiamento** o fallo controllare da un meccanico professionista.

- Assicurati che il **CASCO SIA IN OTTIME CONDIZIONI** e che sia ben allacciato
- CONTROLLA LA BICI**, forcella e altre parti particolarmente esposte a usura e rotture
- Assicurati che gli **AMMORTIZZATORI siano in buone condizioni** e non usurati
- Assicurati che **ASSE ANTERIORE E POSTERIORE** siano ben fissate
- SERIE STERZO E ATTACCO MANUBRIO** devono essere stretti e senza gioco
- Assicurati che le **GOMME siano in condizioni ottimali**, senza tagli sui bordi
- IL MANUBRIO** deve essere ben fissato
- SELLA E PORTASELLA** sella devono essere stretti correttamente

