DOLOMITI PAGANELLA BIKE

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
12	HUSTLE&FLOW (powered by crankbrothers)	DOSS PELÀ	2.8	–	310	1770
14	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

TRAIL PROGRESSION

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!!!!

COMINCIA DA QUI E PROCEDI POI VERSO IL BASSO

SHARED TRAILS

112	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
806	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	540	1900
811	CARTON'S TRAIL	PAGANELLA 2	4	10	485	1890
805	SECRET TRAIL (powered by Continental)	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 specificatamente 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.**

SINGLETRAIL

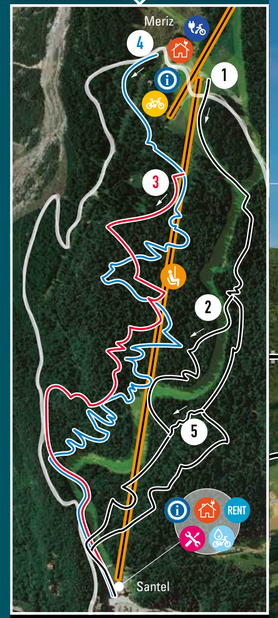
I singletrails sono tracciati naturali e condivisi con altri utenti (es. escursionisti), sono quindi percorsi naturali che spesso presentano vari gradi di difficoltà (si passa da tratti facili a tratti difficili, da sezioni in salita a sezioni in discesa). Questi trails sono spesso lontani da aree particolarmente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

- NUMERO DEL TRAIL
- NATURALE
- COSTRUITO
- INIZIO DEL TRAIL
- LUNGHEZZA (km.)
- DISLIVELLO + (m.)
- DISLIVELLO – (m.)
- ALTEZZA MASSIMA (m.)

- FACILE
- FACILE/INTERMEDIO
- INTERMEDIO
- INTERMEDIO/DIFFICILE
- DIFFICILE
- SOLO PER ESPERTI

IMBA SYSTEM

FAI ZONE



- ORIENTATION CENTER
- BIKE CHALET
- BIKE SHOP
- PUMP & SKILL
- NOLEGGIO
- CABINOVIA
- SEGGIOVIA
- TRAIL CONNECTION
- STRADA FORESTALE
- STRADA STATALE
- SEZIONE IN SALITA
- RICARICA E-BIKE
- PERICOLO
- LAVAGGIO BICI
- DOCCIA
- PARTENZA IMPIANTO
- TRAIL
- SEZIONE STRADA FORESTALE
- SEZIONI DIFFICILI

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

- FAI ZONE ▸ ANDALO ZONE: Strada forestale 790 + Singletrail 787 **Intermedio/Avanzato**
- ANDALO ZONE ▸ MOLVENO ZONE: 805 (dal Bait del Germano): **Avanzato**; Ciclopedonale Rio Lambin: **Facile**
- MOLVENO ZONE ▸ ANDALO ZONE: Big Hero + Blade Runner + Singletrails HUB 813 + 812: **Facile/Intermedio**
- ANDALO ZONE ▸ FAI ZONE: 790 (dal Dosson): **Facile/Intermedio**; 806 (da Malga Zambana): **Difficile**

#RideResponsibly

to Protect Yourself, Others, and the Outdoors

INDOSSA LA MASCHERINA — IGIENIZZA LE MANI — MANTENI LE DISTANZE

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.

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.

112 NUMERO DI EMERGENZA

Ortofoto Digitale 2016 - PAT, Ufficio Sistema Informativo - Servizio Geologico e Protezione Ambientale di Trento - Base cartografica: E. Cattoni, F. Finotto, L. F. Fogolari - Web mapping by A. Osele - Photo credits: F. Mancini, E. Rovatti, A. Osele, M. Crosetta

Return to the PLAYGROUND

DOLOMITI PAGANELLA BIKE AREA

Una rete di 400 km. di trails MTB, 3 bike zones, 3 pump tracks/skills areas, trails flow e tecnici solo per bikers, singletrails condivisi e molto di più. Non importa che tipo di biker tu sia, scegli il trail più adatto a te e divertiti!

START HERE

PER NUOVI RIDERS

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.

ALTRI SEGNALI CHE PUOI TROVARE LUNGO I TRAILS

TECHNICAL PARTNERS

crankbrothers · Continental · KCNC · amplifi · KASK

DOLOMITI PAGANELLA BIKE

Molveno
P.zza Marconi, 5
+39 0461 586 924

Andalo
P.zza Dolomiti, 1
+39 0461 585 836

Fai della Paganella
P.zza Italia Unita, 6
+39 0461 583 130

www.dolomitipaganellabike.com
info@dolomitipaganellabike.com

BEAR Trails

BEAR TRAILS
The Ultimate Enduro Experience

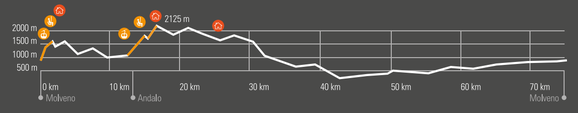
59.7 · 1000 · 4050 · 2125

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.

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

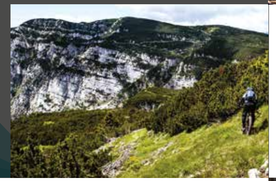


LAKE TO LAKE TRAILS
Flow like a water

75.4 · 300 · 2500 · 2125

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.

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



ORIENTATION CENTER

Alla partenza degli impianti di risalita, troverai i nostri nuovissimi Orientation Centers; passa a verificare la Trail Progression, a scoprire lo status dei trails, a chiedere per tour e indicazioni prima della tua giornata in bici. Sei in cerca di qualcosa in più? **Parla con le nostre guide e prenotata un'esperienza Dolomiti Paganella Bike davvero speciale!**

PATROL DOLOMITI PAGANELLA BIKE

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.

THE CAVE TRAIL CENTER

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.

DOLOMITI PAGANELLA BIKE PASS

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

die rasenmaeher .de

FAMILY BIKE AREA approved by dierasenmäher

Dolomiti Paganella Bike ci piace tantissimo, è davvero molto divertente, soprattutto insieme a tutta la famiglia. Ci sono tanti flow trails divertenti e con parecchi salti, i nostri bambini li amano; anche i trails naturali sono un highlight della Bike Area, soprattutto il Bear Trail, il tour enduro che collega Molveno ad Andalo e a Fai della Paganella. Infine è meraviglioso tuffarsi nelle acque blu del lago dopo una giornata di ride e godersi poi un'ottima pizza!
www.dierasenmaeher.de

App ufficiale DOLOMITI PAGANELLA BIKE

MOWI BIKE

Mappe 3D · Stato tracciati · Live track

Scarica l'App
Vivi al meglio la tua esperienza bike
www.mowi.bike

DISPONIBILE SU Google Play · Scarica su App Store

BIKE PARK ZONES

1 APOCALYPSE NOW

Tracciato downhill solo per esperti, estremamente tecnico e divertente; presenta molti tratti ripidi e ricchi di radici che ti faranno capire in fretta chi comanda! L'Apocalypse Now ha ospitato le gare di Gravitalia per due anni.

2 ARANCIA MECCANICA

Trail difficile, non per principianti. Condivide il primo tratto con Apocalypse Now e continua con sezioni ritmate, salti e paraboliche.

3 EASY RIDER

La "Scuola del Downhill". Il trail, per bikers intermedi/avanzati, condivide alcuni tratti con il flow trail Peter Pan; puoi passare facilmente da sezioni tecniche a sezioni flow, da curve paraboliche a contropendenze, da radici a gobbe.

4 PETER PAN

Il primo flow trail dell'area Dolomiti Paganella Bike è stato inaugurato nel 2016; un trail con più gobbe, nessuna radice e nessuna parabolica che permette quindi un'esperienza downhill anche ai "non professionisti". Anche se è il trail più facile dalla Fai Zone, è stato realizzato pensando al divertimento di tutti i tipi di bikers; puoi facilmente passare infatti alla più difficile Easy Rider.

5 MAD MAX

Trail di congiunzione tra Apocalypse Now e Arancia Meccanica.

11 WILLY WONKA

Flow Trail facile/intermedio, da Dosson (stazione intermedia della cabinovia) ad Andalo. È il trail più lungo dell'intera bike area. Godi l'unicità del passaggio nel canyon e preparati ad un'esperienza "appetitosa".

12 HUSTLE & FLOW

powered by crankbrothers

Flow trail intermedio di 3 km., ricco di gobbe e paraboliche, da Doss Pelà al Dosson; da qui, poi, puoi scendere lungo la Willy Wonka e rientrare ad Andalo.

14 ZANNA BIANCA

Flow trail di livello medio nell'Andalo Zone, da Prati di Gaggia al Laghet, usando la cabinovia Valle Bianca.

21 BIG HERO

Lungo 2 km., è il trail più facile dell'area Dolomiti Paganella Bike; è stato realizzato per massimizzare il divertimento e per imparare le fondamenta del downhill. Puoi provare sezioni di impronta single trail e curve paraboliche di stampo flow trail, tutte con lo stesso grado di difficoltà. Se sei un neofita, divertiti lungo il trail con le nostre guide.

22 BLADE RUNNER

Flow Trail di media difficoltà, stile "rollercoaster"; attraversi il bosco di Pradel e arrivi poi a Valbiole; da qui puoi metterti alla prova lungo il single trail Goonies (n. 23) ritornando a Molveno o scendendo ad Andalo su HUB 812 + Ude's Trail (n. 812).

Return to the PLAYGROUND

SCEGLI IL TUO TRAIL, SCEGLI LA TUA BICI, SCEGLI IL TUO ABBIGLIAMENTO

BIKE PARK ZONE

I bikers possono cosiconcentrarsi unicamente sul trail, sulla velocità, sul ritmo e sui salti.

BIKE PARK ZONE

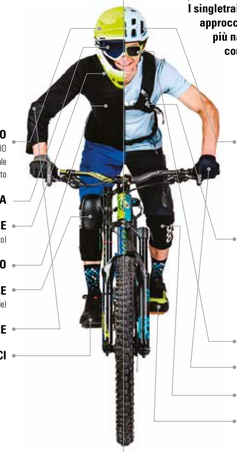
I trails all'interno delle zone Bike Park sono disegnati e realizzati specificatamente per i bikers; i trails sono completamente in discesa e presentano un livello costante di difficoltà.

SINGLETRAIL

SHARED TRAILS

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. Casco integrale caldamente consigliato
- **MASCHERINA**
- **COLLARE** (non in foto)
- **PROTEZIONE CORPO**
- **GINOCCHIERE** (obbligatorie)
- **GOMITIERE**
- **SCARPE DA BICI**

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**

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.

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

PAGANELLA BIKE ACADEMY

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 avvicinamento al **Gravity**
- Lezioni **perfezionamento tecnica discesa**
- **Tour e-MTB**
- **Tour enduro** personalizzati
- **Camp settimanali** per ragazzi

...e molto altro!!

INFO E PRENOTAZIONI +39 342 70 82 095
paganellabikeacademy@gmail.com

IMBA
INTERNATIONAL MOUNTAIN BICYCLING ASSOCIATION ITALIA

REGOLAMENTO DEI TRAILS
Aree condivise

PERCORRI 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.

SLOW

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.

RESPECT

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'occorrente 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 catarifrangenti se pedali di notte).

INJURY POSSIBLE WHEN AT YOUR OWN RISK
CAUTION

CODICE RESPONSABILITÀ BIKE PARK
Aree esclusive bike

La pratica della MTB e delle attività Gravity come il Downhill, il Freeride e l'Enduro presentano elementi di rischio che possono essere ridotti dal buonsenso e dalla consapevolezza dei propri limiti. **LEGGI ATTENTAMENTE** e fai tuo il codice di responsabilità e condividi la tua esperienza in sicurezza con gli altri.

SHARE THE TRAIL

I singletrails sono percorsi condivisi con altri utenti che hanno la precedenza.

RISPETTA

ALTRI UTENTI
rallenta e comunica la tua presenza
LA NATURA E LA FAUNA
non lasciare segni del tuo passaggio
LE REGOLE DEL TRAIL
sii responsabile

L'abbigliamento più adatto aiuta a ridurre possibili conflitti; è sicuramente più piacevole incontrare un biker sorridente e con casco aperto anziché un biker con casco integrale che gli nasconde il volto.