



## Madonna di Campiglio Pinzolo Val Rendena

easy

### LA VAL RENDENA IN BICICLETTA

Percorso family (in lieve discesa), quasi interamente lungo la ciclabile della Val Rendena, con partenza da Madonna di Campiglio o Carisolo. Numerosi punti di sosta e relax anche nei pressi di parco giochi. Possibilità di effettuare il primo tratto Campiglio-Carisolo su sterrato in discesa.

**Tempo di percorrenza:** 3 h **Lunghezza:** ca. 20 km (30 km con partenza da Campiglio) **Pista ciclabile:** circa 20 km

**Linea 1:** Carisolo / Madonna di Campiglio / Dimaro

**eng |** A family friendly tour (slightly downhill) almost totally on the cycle path Val Rendena. Plenty of spots for relaxing pauses. Possibility to ride by bike also the first stretch Campiglio-Carisolo (unpaved road)

**Duration:** 3 h **Length:** ca 20 km (30 km from Campiglio)  
**Cycle path:** circa 20 km

**Line 1:** Carisolo / Madonna di Campiglio / Dimaro

advanced

### CONQUISTA DELLE DOLOMITI

Percorso per gli amanti dell'off-road con partenza da Madonna di Campiglio: lunga discesa dal Grostè fino a Dimaro lungo la Val Meledrio. Rientro a Madonna di Campiglio con bus.

**Tempo di percorrenza:** 5 h **Lunghezza:** ca 28 km **Pista ciclabile:** -

**Line 1:** Carisolo / Madonna di Campiglio / Dimaro

**eng |** A tour for off-road biking lovers, from Madonna di Campiglio: a long ride downhill from Grostè to Dimaro along Meledrio valley and back to Campiglio by bus.

**Duration:** 5 h **Length:** ca 28 km **Cycle path:** -

**Line 1:** Carisolo / Madonna di Campiglio / Dimaro

**More info:** [www.campigioldolomiti.it/bikeland](http://www.campigioldolomiti.it/bikeland)

## Garda Trentino

advanced

### ENJOY LAKE GARDA: RIVA DEL GARDA PONALE BOCCA LARICI

Un'escursione sul sentiero della Ponale, uno dei percorsi più panoramici del Garda Trentino, che ci conduce prima all'incantevole paesino di Pregasina e poi al più bel balcone sul lago: Bocca Larici. Un tour per biker allenati di ca. 10 km con mt 900 di dislivello. Per gli escursionisti a piedi, dopo la salita della Ponale è possibile rientrare a Riva del Garda con i mezzi pubblici.

**Tempo di percorrenza:** bici 2,30 h **Lunghezza:** 10 km

**Linea 4:** Comano / Riva del Garda

**Linea 6:** Ledro / Riva del Garda

**eng |** A tour on the old Ponale road, one of the most renowned trail at Garda Trentino thanks to its stunning view on lake Garda. The tour takes first to Pregasina, a beautiful little village, and then to Bocca Larici, the best lookout point around the lake. This tour is about 10 km long and has a difference in altitude of 900 m; it is therefore recommended to well trained bikers. For hikers, it's possible to go back to Riva with public means (bus stop near the end of old Ponale Road).

**Duration:** bike 2,30 h **Length:** 10 km

**Line 4:** Comano / Riva del Garda

**Line 6:** Ledro / Riva del Garda

easy

### IL LAGO DI TENNO E I SUOI BORGHI

Dall'incantevole Lago di Tenno, con le sue acque turchesi, si può raggiungere il Borgo medievale di Canale, che rientra nel club dei Borghi più belli d'Italia, per scendere poi lungo la vecchia strada verso il borgo di Tenno con il suo castello. Il rientro in "busa" è possibile attraverso splendidi vigneti e olivaie, un tour di 10 km alla portata di tutti. Chi va a piedi può scendere a Varone con lo storico "sentiero di Gola" e da lì prendere l'autobus fino al punto di partenza.

**Tempo di percorrenza:** bici 1,30 h **Lunghezza:** 10 km

**Linea 4:** Riva del Garda / Lago di Tenno / Comano

**eng |** From the fair lake Tenno, renowned for the bright colour of its water, set off for the medieval village of Canale, one of the most beautiful villages of Italy. Head then to Tenno and its castle along the original old road. You can then come back to the starting point riding through vineyards and olive grooves. This nice 10-km long tour is suitable for any bikers. Hikers can take the trail just beside the castle and get to Varone, where they can take a bus back to Riva del Garda.

**Duration:** bike 1,30 h **Length:** 10 km

**Line 4:** Riva del Garda / Lago di Tenno / Comano

**More info:** [www.gardatrentino.it](http://www.gardatrentino.it)

## Terme di Comano Dolomiti di Brenta

easy

### BIO PALAFITTE BIKE TOUR

Itinerario facile, dall'area archeologica di Fivavè, sito palafitticolo riconosciuto come patrimonio UNESCO, alla piana del Lomaso.

**Tempo di percorrenza:** 1,5 h **Lunghezza:** 15,1 km

**Linea 2:** Comano / Carisolo

**Linea 3:** Sarche / Comano Terme / Andalo / Fai della Paganella

**Linea 4:** Comano / Riva del Garda

**eng |** Simple itinerary starting from archaeological area of Fivavè, Site Pile dwelling Natural World Heritage Unesco, to Lomaso Valley.

**Duration:** 1,5 h **Length:** 15,1 km

**Line 2:** Comano / Carisolo

**Linea 3:** Sarche / Comano Terme / Andalo / Fai della Paganella

**Line 4:** Comano / Riva del Garda

advanced

### DOLOMITI SHADOW BIKE TOUR

Salite e discese tra i villaggi del Banale. Un tour tra l'imponente Castello di Stenico lungo il Dolomiti Brenta Bike fino a San Lorenzo uno de "I Borghi più belli d'Italia", e discesa nella natura dei boschi del Banale.

**Tempo di percorrenza:** 1,45 h **Lunghezza:** 18,2 km

**Linea 2:** Comano / Carisolo

**Linea 3:** Comano / Andalo

**Linea 4:** Comano / Riva del Garda

**eng |** A panoramic tour amongst the villages of the Banale area, from Stenico Castle on the trail of the Dolomites of Brenta Bike to San Lorenzo, one of the most beautiful villages in Italy.

**Duration:** 1,45 h **Length:** 18,2 km

**Linea 2:** Comano / Carisolo

**Linea 3:** Sarche / Comano Terme / Andalo / Fai della Paganella

**Linea 4:** Comano / Riva del Garda

**More info:** [www.visitacomano.it/bicibus](http://www.visitacomano.it/bicibus)

## Valle di Ledro

easy

### LA CICLABILE DELLA VALLE DI LEDRO

Percorsi la pista ciclabile dal Lago d'Ampola, riserva naturale, attraversando la Valle di Ledro fino al Lago di Ledro. Il percorso attorno al lago, altri 9 km, è completamente pianeggiante. È possibile poi rientrare verso Riva del Garda in bicicletta passando per un percorso ciclabile e la famosa Strada del Ponale a picco sul Lago di Garda oppure rientrare a Storo.

**Tempo di percorrenza:** 1 h + 1 h **Lunghezza:** 9 km + 9 km

**Linea 5:** Storo / Ampola

**Linea 6:** Riva del Garda / Ampola

**eng |** Bike the cycle path from Lake Ampola, protected area, through Valle di Ledro until Lake Ledro. You can also bike around the lake, enjoying the beautiful scenery (9 km). You can continue biking to Riva del Garda on the Strada del Ponale or descend to Storo.

**Duration:** 1 h + 1 h **Length:** 9 km + 9 km

**Linea 5:** Storo / Ampola

**Line 6:** Riva del Garda / Ampola

advanced

### ADRENALINA TOUR RIFUGIO PERNICI, BOCCA DI TRAT

Da Lenzeno inizia la salita di verso la Bocca di Trat a 1600 m. Dopo la sosta al Rifugio Pernici si può scegliere di ritornare in Valle di Ledro da due comode strade forestali oppure buttarsi a capofitto verso il Lago di Garda.

**Tempo di percorrenza:** 2,5 h / 2,5 h **Lunghezza:** 18 km / 21 km

**Linea 5:** Storo / Ampola

**Linea 6:** Riva del Garda / Ampola

**eng |** From Lenzeno go up for to Passo Trat (1600 m). After a break by Rifugio Pernici you can decide to bike back to Ledro along two forestry roads or bike down to Lake Garda.

**Duration:** 2,5 h / 2,5 h **Length:** 18 km / 21 km

**Linea 5:** Storo / Ampola

**Line 6:** Riva del Garda / Ampola

**More info:** [www.vallediledro.com](http://www.vallediledro.com)

## Valle del Chiese

advanced

### PANORAMA A 360 GRADI

Un itinerario ad anello che dall'abitato di Bondone, terrazza sul lago d'Idro, ci porta agli alpeggi dell'Alpo, per poi salire a cima Tombea da cui godere di un panorama spettacolare a 360 gradi sulle Alpi Ledrensi e sulle Giudicarie. Un tour per biker allenati.

**Tempo di percorrenza:** 5 h **Lunghezza:** 42,4 km

**Linea 5:** Storo / Ampola

**eng |** A route that brings you to the beautiful Alpo plateau, passing through the village of Bondone with its magnificent view on the Idro Lake. Once at the top of the Tombea Peak, you will find a spectacular panorama of the Ledro&Adamello Alps right in front of your eyes! For well-trained bikers.

**Duration:** 5 h **Length:** 42,4 km

**Line 5:** Storo / Ampola

easy

### SCOPRI IL CUORE GREEN PEDALANDO

Dal lago d'Idro, lungo la piacevole ciclabile che si interseca con il fiume Chiese, si può raggiungere l'area picnic del Gac di Storo con le fresche acque della cascata fontana Santa, passando poi al bicigrill di Condino fino al Sentiero etnografico del Rio Caino. Un percorso family, adatto a tutti!

**Tempo di percorrenza:** 3h **Lunghezza:** 32 km

**Linea 5:** Storo / Ampola

**eng |** Discover the green heart of the Chiese Valley on a very pleasant tour along the cycle path. Starting from the Idro Lake, you will reach Storo and its picnic area of "Gac" with the pretty waterfall of "Fontana Santa". Then, continuing northwards, you'll come to the Condino Bicigrill and the historical site of "Rio Caino". All in all a perfect tour for families.

**Duration:** 3 h **Length:** 32 km

**Line 5:** Storo / Ampola

**More info:** [www.visitchiese.it](http://www.visitchiese.it)

## Dolomiti Paganella

easy

### IL LAGO DI MOLVENO E L'OASI WWF DI NEMBIA

Itinerario facile, anche eventualmente con e-bike, da Andalo / Molveno: si pedala, tra qualche su e giù e su fondo sterrato, lungo la sponda destra dell'incantevole lago di Molveno per poi arrivare all'oasi WWF del laghetto di Nembia.

**Tempo di percorrenza:** 2,5 h **Lunghezza:** 13,1 km

**Linea 3:** Sarche / Comano Terme / Andalo / Fai della Paganella

**eng |** Easy tour, for e-bikes too, from Andalo / Molveno: you bike along dirt roads on the right side of wonderful Lake Molveno to the Lake Nembia, a WWF protected area.

**Duration:** 2,5 h **Length:** 13,1 km

**Line 3:** Sarche / Comano Terme / Andalo / Fai della Paganella

advanced

### LAKE TO LAKE

Tour dai panorami mozzafiato, con discese tecnicamente impegnative, tratti di cicloalpinismo e portage, e solamente per riders esperti. Il percorso parte da Molveno, attraversa il Parco Naturale del Brenta, arriva ad Andalo, dove si sale fino a Cima Paganella con gli impianti di risalita, per poi scendere fino al lago di Toblino, con alcuni tratti nel single trail utilizzato dalla mitica Transalp.

**Tempo di percorrenza:** 6 h **Lunghezza:** 30 km

**Linea 3:** Sarche / Comano Terme / Andalo / Fai della Paganella

**eng |** Tour full of breathtaking views, with challenging descents, pieces of "cicloalpinismo" and "portage", that will make you "suffer" and entertain until the last meter. There are several points where on clear days you can enjoy a fantastic view of the "Valle dei Laghi". The itinerary starts from Molveno, through the Natural Park of Brenta, arrives in Andalo, where you climb up to "Cima Paganella", and then descend to the "Lago di Toblino", with some sections on a single trail used by the legendary "Transalp".

**Duration:** 6 h **Length:** 30 km

**Line 3:** Sarche / Comano Terme / Andalo / Fai della Paganella

**More info:** [www.dolomiti paganellabike.com](http://www.dolomiti paganellabike.com)

## Trento Monte - Bondone Valle dei Laghi

easy

### SENTIERO DELLA NOSIOLA "DOVE IL VINO SI FA SANTO" - TOUR DELLE CANTINE

L'itinerario, ideale per famiglie, si estende nella Valle dei Laghi su piste ciclabili e percorsi panoramici, attraverso vigneti e piccoli borghi, tra questi S. Massenza e Padergnone, costeggiando il Lago di Toblino e il suo castello e il Lago di Cavedine. Lungo il tragitto è possibile degustare i pregiati prodotti e vini della Valle dei Laghi come la Nosiola, il Trentino DOC Vino Santo.

**Tempo di percorrenza:** 2,5 h **Lunghezza:** 26 km

**Linea 7:** Trento / Sarche

**eng |** The route, particularly suitable for the families, is in the Valle dei Laghi and it twists and turns through cycle lanes and scenic paths. It passes through vineyards and little villages, as well as S. Massenza and Padergnone, and runs along the Toblino's lake, its castle and Cavedine's lake. Along the way it is possible to taste the Valle dei Laghi's fine products and wines as well as the Nosiola, the Trentino's DOC Vino Santo.

**Duration:** 2,5 h **Length:** 26 km

**Linea 7:** Trento / Sarche

advanced

### SIDE TOUR VALLE DEI LAGHI

L'itinerario, ideale per ciclisti esperti, si sviluppa in Valle dei Laghi, dai laghi di Lamar a quello di Terlago e di Toblino, su percorsi panoramici e affascinanti, dai quali si possono ammirare piccoli borghi, antiche chiesette, specchi d'acqua da favola e castelli oltre a degustare vini, grappe e olio dagli aromi unici e inconfondibili.

**Tempo di percorrenza:** 4 h

**Lunghezza:** 44,30 km

**Linea 7:** Trento / Sarche

**eng |** The route, particularly suitable for skilled cyclists, develops in the Valle dei Laghi, from Lamar's lakes to Terlago's and Toblino's lakes. The paths are very panoramic and fascinating and along the way you can admire little villages, old churches, fairy-tale bodies of water and castles. You can also taste wines, grappe and oil with unique and unmistakable aroma.

**Duration:** 4 h **Length:** 44,30 km

**Line 7:** Trento / Sarche

**More info:** [www.discovertrento.it/bicibus-trek](http://www.discovertrento.it/bicibus-trek)



