

Speciale cicloturismo

I NOSTRI TOUR "ALL INCLUSIVE"

in compagnia di un grande campione: Gianni Motta



mimosa  
PROJECT

30 aprile - 7 maggio 2009  
**DAL GARDA  
ALLE DOLOMITI**

**Settimane  
in Trentino:  
la vostra ricarica  
naturale.**



6-13 giugno 2009 **NEL CUORE  
DEL TRENTINO**

11-18 luglio 2009  
**UNA SETTIMANA  
IN VAL DI SOLE**

Ecco a voi 3 splendide settimane in Trentino. Tutti i percorsi li abbiamo studiati insieme a Gianni Motta che sarà sempre con noi per tutta la durata dei tour. Nel '66 Gianni vinse il Giro d'Italia. Sono passati più di 40 anni ma il fisico e soprattutto la simpatia e la cordialità sono rimaste intatte. Insieme a lui, che sarà l'**ospite d'onore**, percorreremo alcuni di quei percorsi che lo hanno reso famoso e che offrono panorami splendidi e di rara bellezza. Naturalmente non abbiamo trascurato l'aspetto organizzativo: un'esperta guida ci accompagnerà lungo tutti i percorsi. Al trasporto bagagli penseremo noi, e, in caso di problemi meccanici alla vostra bici, un assistente interverrà tempestivamente in vostro soccorso. Soglieremo in ottimi alberghi selezionati appositamente per questi tour. Laddove necessario non mancherà nemmeno il servizio di assistenza stradale per garantire le condizioni di massima sicurezza a tutti i partecipanti. Alcune tappe comprendono salite anche importanti e dislivelli rilevanti. Per affrontare al meglio tutti i percorsi e goderveli appieno senza faticare eccessivamente, vi suggeriamo di avere un cambio dotato almeno di "compact", oppure, meglio ancora, di montare 3 ruotini sulla corona anteriore. Buon divertimento!



  
Terme di Comano  
Dolomiti di Brenta  
*la bike arena tra il Lago di Garda  
e le Dolomiti di Brenta*  
[www.comano.it](http://www.comano.it)



INFO E PRENOTAZIONI: Mimosa Project - via S.Nazzaro, 47 - 38066 RIVA DEL GARDA (TN)  
Tel. 0464 557918 - Fax 0464 563425 - [info@mimosaproject.it](mailto:info@mimosaproject.it)

# Altimetrie

# DAL GARDA ALLE DOLOMITI

30 aprile - 7 maggio

in compagnia  
di Gianni Motta

**1° GIORNO.** Nel tardo pomeriggio ritrovo in albergo nella zona dell'Alto Garda. Incontro con gli organizzatori della settimana ciclistica e con Gianni Motta. Cena e pernottamento.

**2° GIORNO. Il Monte Bondone. Km 90 Disl. 1.800 m.**

I primi 40 chilometri scorrono regolari e senza strappi. Giunti alle porte di Trento iniziamo l'ascesa al Monte Bondone. Una lunga serie di tornanti disseminati su una salita severa ma senza rettilinei, quindi molto gradevole, ci porta fino ai 1650 metri del Vason, spesso traguardo di tappe del Giro d'Italia particolarmente avvincenti. Dopo aver ripreso fiato, ci tuffiamo sull'altro versante, nella Valle dei Laghi, passando per gli abitati di Lagolo, Lasino, Drena., Dro fino ad Arco.

**3° GIORNO. Lago di Garda - Cavalese. Km 110 Disl. 1.100 m.**

Oggi arriviamo ai piedi delle Dolomiti percorrendo la Valle dell'Adige fino ad Ora (km 60). Qui imbocchiamo la Val di Fiemme e la percorriamo fino a Cavalese (km 40), graziosa località posta ai piedi del massiccio del Latemar e dell'Alpe del Cermis, stazione di partenza della Marcialonga. Cena e pernottamento in albergo.

**4° GIORNO. Cavalese - Canazei. Km 40. Disl. 450 m.**

Ecco a voi le splendide Dolomiti. Il tragitto è relativamente breve e il dislivello assai limitato. Attraverseremo Predazzo e Moena, detta anche la "perla" delle Dolomiti. D'ora in poi sarà un susseguirsi di paesaggi unici e di emozioni intense.

**L'ALTERNATIVA. Con passo di Lavazè e Costalunga. Km 60 Disl. 1500 m.**

Visto che il giorno successivo è previsto riposo, per chi lo desidera un nostro accompagnatore è a disposizione per rendervi la giornata più "dura". Raggiungeremo Canazei attraversando il gruppo del Latemar (che rimane a nord delle valli di Fiemme e Fassa). Dapprima saliremo al passo del Lavazè (m.1805) per poi scendere in Val d'Ega. Raggiungeremo quel gioiellino che è il lago di Carezza per poi raggiungere la Valle di Fassa attraverso il passo di Costalunga (m 1745).

**5° GIORNO.** Giornata di riposo a Canazei.

**6° GIORNO. Il giro dei Passi. Da Canazei a Canazei. 65 km. Disl. 2200 m.**

Siamo nel cuore delle Dolomiti. Per chi è ben allenato, questo è un giro da circa 5 ore. In realtà ne impiegherete di più. Tante infatti saranno le fermate che chiederete di fare per poter immortalare gli splendidi scenari che vi scorrono accanto. Iniziamo il nostro giro attaccando con decisione l'osso più duro della giornata, quella che nei giri d'Italia è quasi sempre la cima Coppi (la quota più alta da cui transitano i ciclisti): il passo Pordoi (2239 m). La salita è lunga ma decisamente pedalabile, così come le altre tre che ci faranno transitare, in sequenza, per i passi di Campolongo, Gardena e Sella. Ai piedi di questi valici ci attendono delle vere e proprie "perle": parliamo dei paesini di Arabba (Veneto), Corvara (Alto Adige) e Canazei appunto.

**7° GIORNO. Canazei - Lago di Garda. 140 km. Disl. 100m.**

Oggi si torna sul Garda. Tappa lunga ma senza salite. Giunti a Cavalese percorriamo però una strada alternativa: la Valle di Cembra, passando attraverso le cave di porfido e toccando le piramidi di Segonzano. Di qui scendiamo ancora fino a Trento. Ne approfitteremo per attraversare le vie del centro e fare tappa in piazza del Duomo. Percorreremo gli ultimi 40 chilometri attraversando la valle dei laghi, la valle del Sarca, e costeggiando due laghi minori ma particolarmente graziosi, il lago di Toblino e quello di Cavedine.

Serata in albergo con cena tipica, musica e premiazione.

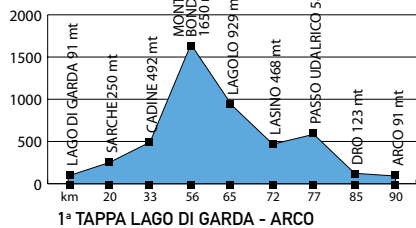
**8° GIORNO.** Dopo la 1° colazione, arrieverci a tutti e fine dei nostri servizi.

**QUOTAZIONE:** € 650,00 per persona in camera doppia

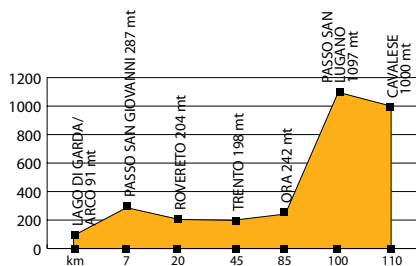
**SUPPLEMENTO SINGOLA:** 105,00 per persona

**SERVIZI COMPRESI:**

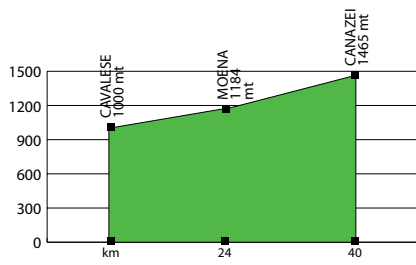
- 7 notti in mezza pensione in alberghi 3 sup./4 stelle nelle località previste in programma;
- 6 pranzi in albergo o ristorante durante o alla fine delle tappe;
- bevande a tutti i pasti;
- guida esperta per tutto il tour;
- trasporto bagagli nei vari alberghi;
- ammiraglia di assistenza al seguito;
- servizio di assistenza stradale laddove necessario;
- assicurazione sanitaria;
- cena tipica trentina e serata di musicale di arrieverci l'ultima sera;



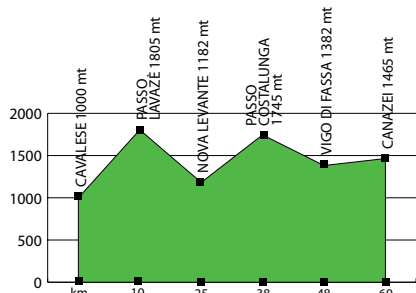
1° TAPPA LAGO DI GARDA - ARCO



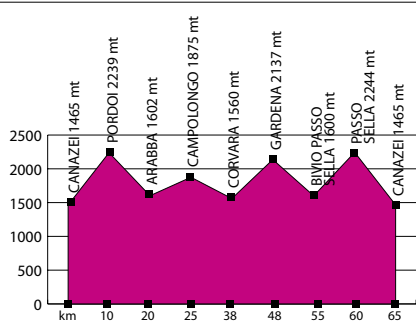
2° TAPPA LAGO DI GARDA - CAVALESE



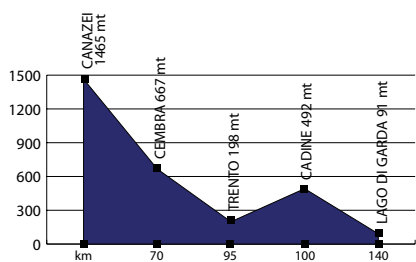
3° TAPPA CAVALESE - CANAZEI



3° TAPPA | L'alternativa CAVALESE - CANAZEI



4° TAPPA CANAZEI - CANAZEI



5° TAPPA CANAZEI - LAGO DI GARDA

# NEL CUORE DEL TRENTINO

6-13 giugno

in compagnia di Gianni Motta

Le valli, i passi ed i laghi più belli

Altimetrie

**1° GIORNO.** Nel tardo pomeriggio ritrovo in albergo a Comano Terme. Incontro con gli organizzatori della settimana ciclistica e con Gianni Motta. Cena e pernottamento.

**2° GIORNO. Comano Terme. Fra laghi, borghi e castelli. Km 65. Disl. 750 m.**

La tappa di oggi serve per riscaldare i muscoli. Lo facciamo portandovi fino a Riva del Garda. Rientreremo a Comano pedalando lungo i 10 chilometri della strada tortuosa e molto bella che ci porterà al lago di Tenno passando per lo splendido borgo medioevale di Canale, da cui si gode di una splendida vista sul lago di Garda e sul castello di Tenno.

**3° GIORNO. Da Comano Terme a Malè (Val di Sole). Km 65. Disl. 1.250 m.**

Oggi ci trasferiamo a Malè. Ci aspetta uno scenario naturalistico unico che procurerà grandi emozioni. Dai 400 metri di Comano saliamo subito fino ai 560 di Stenico per ammirare lo splendido castello. Dopo pochi chilometri saremo in Val Rendena. Davanti a noi si aprirà lo stupendo paesaggio delle Dolomiti di Brenta e, alla nostra sinistra, quello dei ghiacciai dell'Adamello e della Presanella. Giunti a Pinzolo (770 m) affronteremo la salita costante ma regolare verso Madonna di Campiglio (1500 m) e poi fino a Passo Campo Carlo Magno (1680 m). Qui la fatica di giornata termina per lasciare spazio ad una bella discesa su Dimaro, nel cuore della Val di Sole e poi a Malè dove è previsto il pernottamento.

**4° GIORNO. Da Malè a Cavalese (Val di Fiemme). Km 92. Disl. 1400 m.**

I primi 15 km che scorrono lungo la Val di Non e a fianco del fiume Noce prima e del lago di Santa Giustina poi, ci portano ai piedi della Mendola. La salita è piuttosto lunga ma regolare. Il passo della Mendola si trova in territorio trentino ed è un vero e proprio balcone da cui si gode di una straordinaria vista: ad est il gruppo delle Dolomiti orientali, ad ovest invece svettano imponenti i ghiacciai dell'Ortles e del Cevedale. Qui inizia la discesa verso il lago di Caldaro. Siamo in Alto Adige e la cura e l'attenzione si notano in ogni piccolo particolare. Pochi chilometri di pianura fino ad Ora e poi iniziamo a salire fino al passo di San Lugano (1100 m). Ancora pochi chilometri ed eccoci a Cavalese, graziosa località posta ai piedi del massiccio del Latemar e dell'Alpe del Cermis, stazione di partenza della Marcialonga.

**5° GIORNO.** Riposo a Cavalese.

**6° GIORNO. Cavalese. I passi Rolle, Valles, San Pellegrino. Km 80 Disl. 1300**

Oggi entriamo nel cuore delle Dolomiti. In sequenza passeremo da Predazzo, attraverseremo il parco di Paneveggio, bagnato dal lago omonimo, saliremo al passo Rolle. Rimanendo in quota raggiungeremo il passo Valles. E sullo sfondo lo scenario unico delle Pale di San Martino. Sconfineremo poi in Veneto scendendo verso Falcade per poi risalire al passo San Pellegrino. E infine la discesa bella e veloce fino a Moena, la regina delle Dolomiti. E poi il ritorno a Cavalese.

**7° GIORNO. Da Cavalese a Comano Terme. 83 km Disl. 300 m.**

Oggi torniamo a Comano Terme. Raggiungeremo Trento pedalando lungo la Val di Cembra e le sue cave di porfido. A Trento attraverseremo le vie del centro e faremo tappa in piazza del Duomo. Dopo un paio di brevi salite (Bus de Vela e Limarò) arriviamo a Comano Terme dove ci attende una bella serata in albergo con cena tipica, musica e premiazione. Se qualcuno vorrà raggiungere Comano Terme passando per Andalo, a Molina di Fiemme potremo formare un altro gruppo che scenderà direttamente a Lavis e a Mezzolombardo per poi salire lungo i tornanti della Paganella fino ai 1050 m di Andalo. Di qui inizieremo la discesa verso Comano Terme passando a fianco al Lago di Molveno che si trova ai piedi delle Dolomiti di Brenta. Questa fatica supplementare sarà ampiamente ripagata da splendidi paesaggi naturalistici.

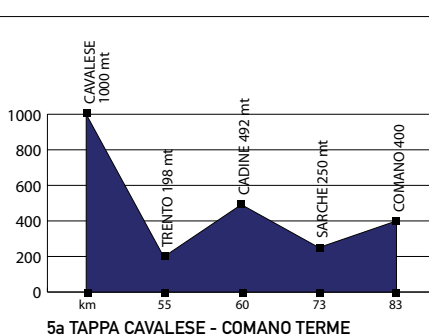
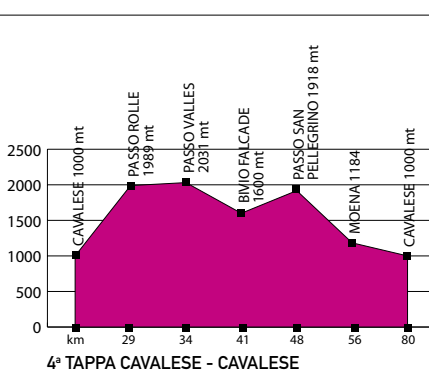
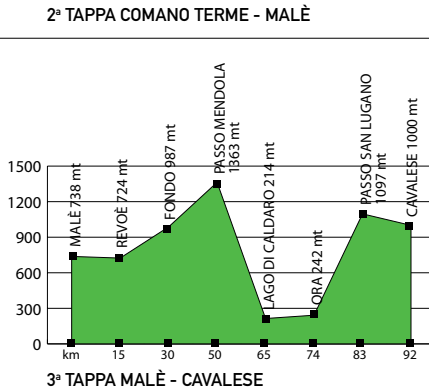
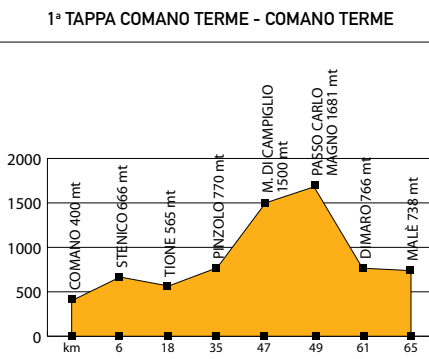
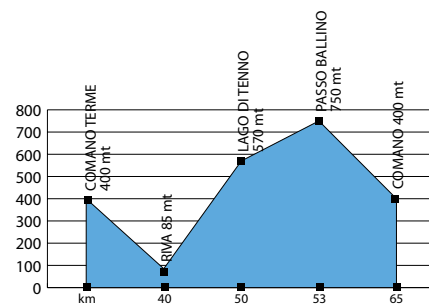
**8° GIORNO.** Dopo la 1° colazione, arriverci a tutti e fine dei nostri servizi.

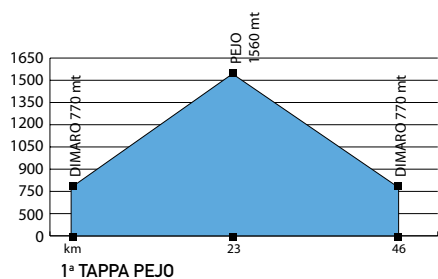
**QUOTAZIONE:** 650,00 per persona in camera doppia

**SUPPLEMENTO SINGOLA:** 105,00 per persona

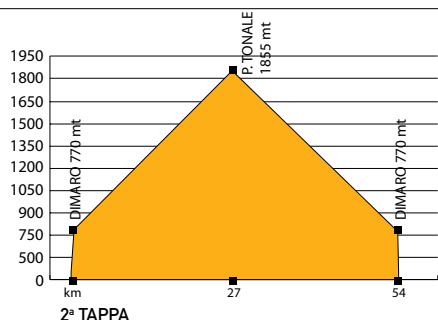
**SERVIZI COMPRESI:**

- 7 notti in mezza pensione in buoni alberghi 3 stelle nelle località previste dal programma;
- 6 pranzi in albergo o ristorante durante o alla fine delle tappe;
- bevande a tutti i pasti;
- guida esperta per tutto il tour;
- trasporto bagagli negli alberghi prenotati;
- ammiraglia di assistenza al seguito;
- servizio di assistenza stradale laddove necessario;
- assicurazione sanitaria;
- cena tipica trentina e serata musicale di arrivarci l'ultima sera;

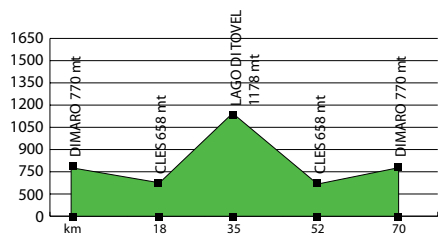




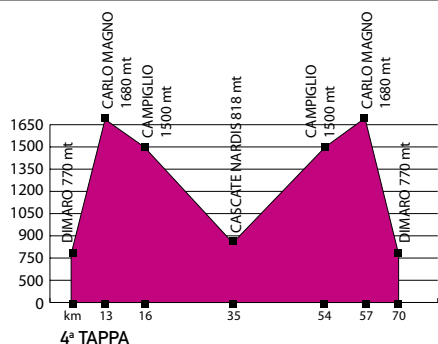
1° TAPPA PEJO



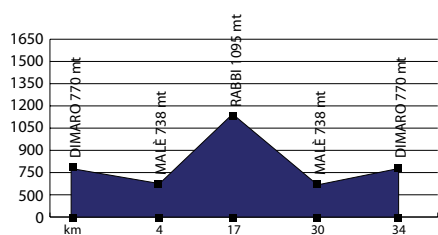
2° TAPPA



3° TAPPA



4° TAPPA



5° TAPPA

Questa settimana si distingue dalle prime due poiché la trascorreremo soggiornando in un unico albergo. Un ottimo albergo nella splendida val di Sole, a mezza montagna, al riparo quindi dal caldo torrido. Siamo ormai in piena estate, in periodo di vacanze. Vogliamo quindi invogliarvi a portare con voi familiari e amici che potranno godersi una vacanza rilassante, ed effettuare piacevoli passeggiate ed escursioni durante le vostre uscite in bicicletta. In Trentino non c'è tempo di annoiarsi. Ricaricheremo le pile divertendoci.

**1° GIORNO.** Nel tardo pomeriggio ritrovo in albergo. Incontro con gli organizzatori della settimana ciclistica e con Gianni Motta. Cena e pernottamento.

**2° GIORNO. La valle di Pejo. Km 46. Disl. 800 m.**

Oggi si inizia la settimana alla grande: pedaleremo in una splendida vallata nel parco nazionale dello Stelvio. E' laterale alla val di Sole; si snoda verso nord terminando ai piedi dei ghiacciai di Ortles, Cevedale e Vioz.

**3° GIORNO. Il passo del Tonale. Km 54. Disl. 1.100 m.**

La salita che porta al passo del Tonale è piuttosto lunga, ma regolare. Sulla sinistra potremo ammirare da varie angolature l'imponente parete nord della Presanella. Giunti al Tonale, sempre sulla sinistra, lo sguardo sarà attratto dai ghiacciai della Presena e dell'Adamello. Ci aspetta uno scenario naturalistico unico che procurerà grandi emozioni. Così come emozionante sarà la discesa fino a Fucine.

**4° GIORNO. Il lago di Tovel. Km 70. Disl. 700 m.**

Oggi scenderemo in Val di Non, seguendo il percorso del fiume Noce fino a Cles, il centro più importante della valle nonché paese di Fondriest. Avremo modo di vedere molti campi di meli (siamo nella valle del Mondo Melinda) e il lago artificiale di Santa Giustina, creato dall'imponente diga omonima. Giunti a Cles svolteremo a destra lungo la valle che ci porterà fino al lago di Tovel, celebre poiché le sue acque fino a qualche anno fa si tingeavano, periodicamente, di color rosso.

**5° GIORNO.** Riposo.

**6° GIORNO. Campiglio, Pinzolo e le cascate di Nardis. Km 70. Disl. 1600 m.**

Dai 770 metri di Dimaro saliamo lungo i tornanti che portano ai 1680 metri di passo Campo Carlo Magno. La salita è lunga 13 chilometri. Giunti al passo sulla nostra sinistra ci attende lo splendido scenario delle Dolomiti di Brenta e la discesa verso Madonna di Campiglio. La discesa prosegue fino a Carisolo, in Val Rendena. Ci inoltreremo per qualche chilometro nella valle di Genova per poter ammirare lo spettacolo delle cascate di Nardis. Siamo ai piedi del mastodontico ghiacciaio dell'Adamello, la cui cima è la più alta del Trentino. Ritorniamo in Val di Sole dalla stessa strada, passando quindi ancora per Madonna di Campiglio.

**7° GIORNO. La valle di Rabbi. Km 34. Disl. 500 m.**

Quest'ultima tappa è simile alla prima sia per le caratteristiche tecniche che per la bellezza e lo splendore del paesaggio. Come la valle di Pejo, anche questa si trova nel Parco nazionale dello Stelvio. Scorre parallela alla valle di Pejo e termina anch'essa ai piedi dei ghiacciai di Ortles, Cevedale e Vioz. Rientro in albergo per la cena e la serata di arrivarci.

**8° GIORNO.** Dopo la 1° colazione, arrivarci a tutti e fine dei nostri servizi.

**QUOTAZIONE:** € 650,00 per persona in camera doppia

**SUPPLEMENTO SINGOLA:** 105,00 per persona

**SERVIZI COMPRESI:**

- 7 notti in mezza pensione in buoni alberghi 3 stelle nelle località previste dal programma;
- 6 pranzi in albergo o ristorante durante o alla fine delle tappe;
- bevande ai pasti;
- guida esperta per tutto il tour;
- ammiraglia di assistenza al seguito;
- servizio di assistenza stradale laddove necessario;
- assicurazione sanitaria;
- cena tipica trentina e serata musicale di arrivarci l'ultima sera;