



20-23 Giugno

Campitello di Fassa

1. Introduzione

La ASD Atletico Casal Monastero è orgogliosa di presentare il 1° Camp Bike Bici da Strada "Sfida Sella Ronda", una manifestazione ciclistica di tre giorni che offre agli appassionati di ciclismo l'opportunità di esplorare e conquistare le celebri salite delle Dolomiti. Attraverso percorsi guidati, i partecipanti avranno l'opportunità di vivere un'esperienza unica nel suo genere.

2. Programma del Camp

Giorno 1: Partenza da Casal Monastero e Arrivo a Campitello di Fassa

- **Partenza:** I partecipanti si raduneranno a Casal Monastero di mattina presto. Dopo un breve briefing e un controllo finale dei bagagli, si partirà in gruppo direzione Campitello di Fassa. Il briefing iniziale coprirà aspetti importanti come la sicurezza, il programma del giorno e il controllo delle attrezzature.
- **Viaggio:** Il trasferimento sarà organizzato con diverse auto di proprietà come precedentemente accordato, che permetterà anche il trasporto delle biciclette. Durante il viaggio, che durerà circa 7:30 ore, saranno previste soste per il ristoro e per stendere le gambe. Queste pause saranno un'ottima occasione per socializzare e prepararsi mentalmente alle sfide dei giorni seguenti.
- **Arrivo e Registrazione:** Arrivo previsto nel primo pomeriggio all'Hotel Diamant, situato nel cuore delle Dolomiti. Dopo il check-in, i partecipanti avranno tempo per sistemarsi nelle loro camere. Per coloro che desiderano iniziare subito l'avventura, è possibile organizzare una breve escursione in bicicletta fino a Moena per un caffè rilassante prima della cena.
- **Cena:** La serata inizierà con una cena presso l'hotel. Durante la cena, verrà distribuito questo documento il "Garibaldi" guida ai percorsi e presentati in dettaglio i percorsi, le attività programmate e le norme di sicurezza. Sarà anche l'occasione per rispondere a eventuali domande dei partecipanti e per finalizzare l'organizzazione dei gruppi di pedalata per i giorni seguenti.

Giorno 2: Maratona delle Dolomiti “Senza Sorteggio”

Colazione e briefing mattutino:

Colazione e briefing mattutino:

- **Location:** Hotel Diamant, Campitello di Fassa.
- **Dettagli:** La giornata inizia con una colazione ricca e nutriente.

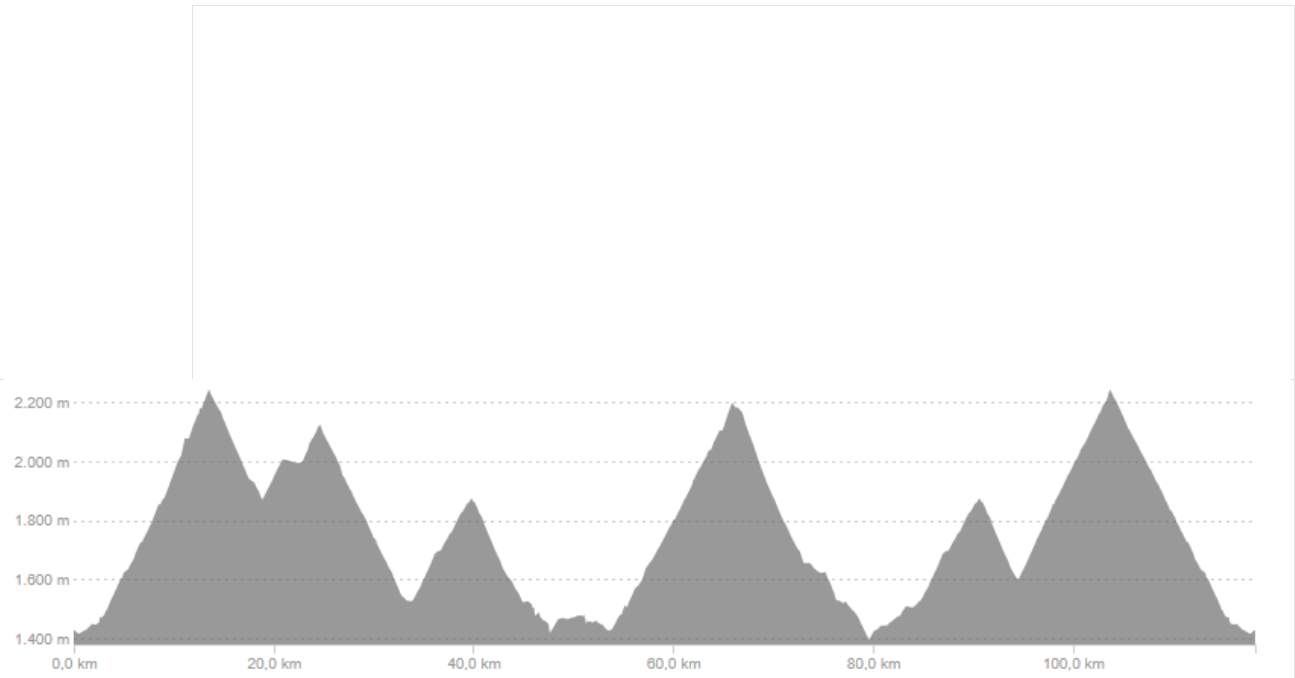
Selezione del Percorso:

- Dopo la colazione, i partecipanti avranno l'opportunità di scegliere liberamente quale percorso affrontare, basandosi sulle proprie condizioni di allenamento e preferenze personali. Non c'è un tempo limite per completare il percorso, permettendo a ciascuno di procedere al proprio ritmo, senza la pressione di tenere il passo con gli altri.
- **Importante:** Ogni partecipante è incoraggiato a valutare la propria resistenza e capacità prima di decidere, garantendo così una giornata piacevole e sicura. L'organizzazione fornirà le tracce GPS per entrambi i percorsi, assicurando che tutti possano seguire il tracciato scelto con facilità.

Descrizione dei Percorsi:

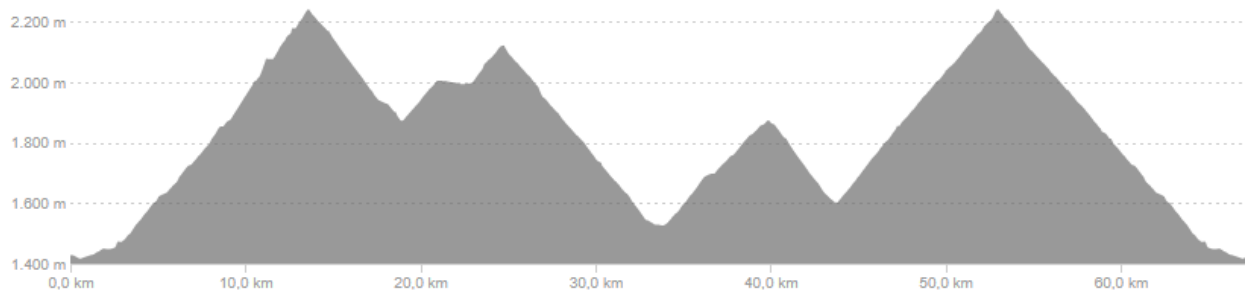
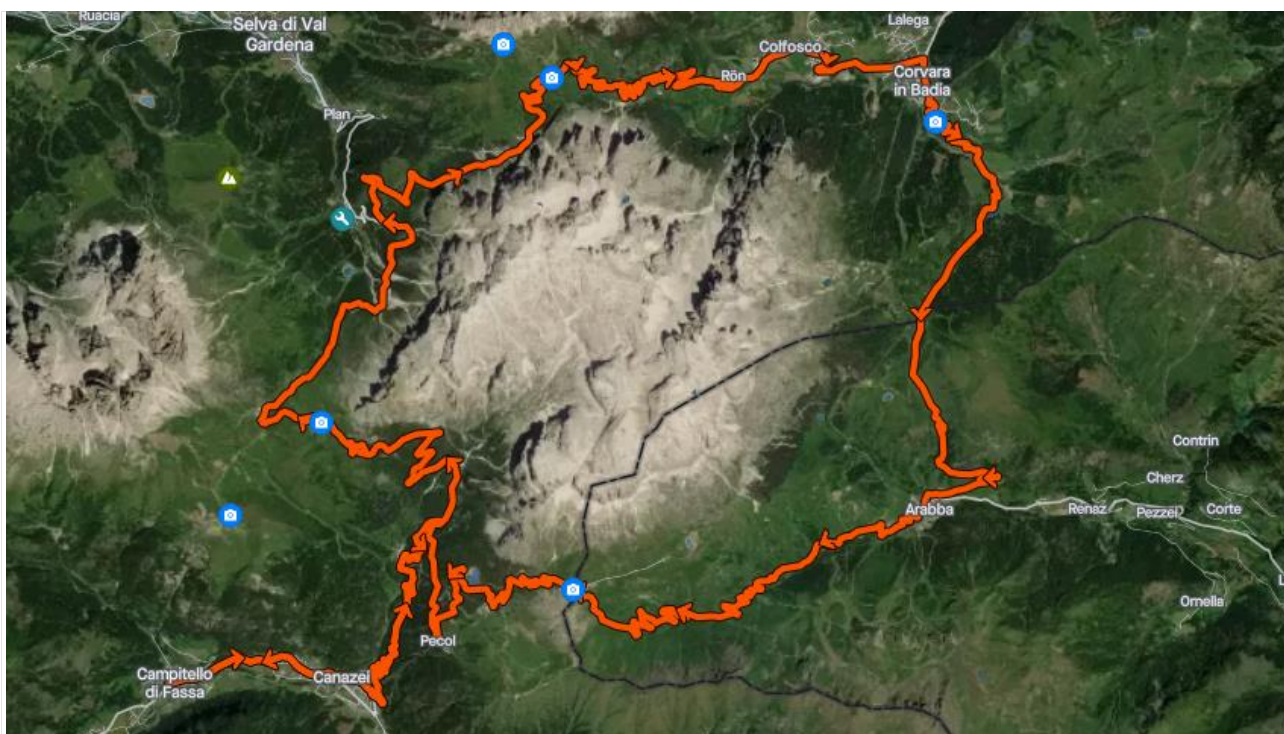
1. **Percorso Lungo:**

- **Distanza:** Circa 118 km.
- **Dislivello:** Circa 3,470 m.
- **Dettagli:** Questo itinerario include diverse delle salite classiche della Maratona, ma con una distanza ridotta rispetto al percorso lungo, offrendo una sfida impegnativa ma più gestibile. Si affronteranno i seguenti Passi Dolomitici: Sella, Gardena, Campolongo, Falzarego, Valparola, Pordoi.



2. Percorso Corto:

- **Distanza:** Circa 68 km.
- **Dislivello:** Circa 2.091 m.
- **Dettagli:** Progettato per essere più accessibile, questo percorso offre la bellezza delle Dolomiti e l'esperienza delle sue salite in un formato più compatto e meno esigente, ma altrettanto appagante. Si affronteranno i seguenti Passi Dolomitici: Sella, Gardena, Campolongo, Pordoi.



Tracce GPX e Preparazione:

- **Strumenti:** Le tracce GPX per entrambi i percorsi saranno disponibili per il download. I partecipanti possono caricare le tracce sui loro dispositivi GPS.
- **Scelta:** I ciclisti possono scegliere il percorso che meglio si adatta alle loro capacità e aspettative.

Partenza:

- **Gruppi:** I partecipanti saranno divisi in gruppi basati sul percorso scelto
- **Relax:** Dopo il ritorno all'hotel, i partecipanti potranno usufruire di servizi come massaggi (a pagamento in Hotel), e tempo libero per rilassarsi nella spa dell'hotel.

Salite Principali:

1- Il Passo Sella è uno dei passi montani più famosi delle Dolomiti, situato tra la provincia di Trento e la provincia di Bolzano in Italia. È uno dei quattro passi che compongono il famoso circuito ciclistico e motociclistico chiamato "Sella Ronda", assieme al Passo Gardena, al Passo Pordoi e al Passo Campolongo. Questo passo è un punto di riferimento cruciale per molte competizioni ciclistiche e eventi sportivi, tra cui la Maratona delle Dolomiti.

Caratteristiche del Passo Sella:

- **Altitudine:** Il passo raggiunge un'altitudine di circa 2,244 metri sopra il livello del mare.
- **Distanza e pendenza:** La salita da Canazei (lato Trentino) è lunga circa 5,5 km con una pendenza media del 7,9%, mentre dal lato di Selva di Val Gardena (lato Alto Adige) è leggermente più lunga con pendenze che possono variare ma rimangono impegnative.
- **Panorama:** Il passo offre viste spettacolari sulle montagne circostanti, inclusi il gruppo del Sella, la Marmolada e il Sassolungo. È noto per i suoi paesaggi mozzafiato che attraggono
- **Accessibilità:** Durante i mesi estivi, il passo è popolare tra ciclisti e motociclisti. In inverno, le strade possono essere chiuse a causa della neve, ma il passo rimane un punto di accesso per molte attività invernali, inclusi sci e snowboard.

Importanza per il ciclismo:

Il Passo Sella è celebre per la sua presenza in eventi ciclistici di rilievo, offrendo una sfida significativa per i ciclisti a causa delle sue pendenze e della lunghezza delle salite. La strada che attraversa il passo è ben mantenuta e offre una guida tecnica impegnativa ma gratificante, con curve e tornanti che richiedono buona capacità di gestione della bici.

Inclusione nel "Sfida Sella Ronda":

Nel contesto del tuo camp "Sfida Sella Ronda", il Passo Sella può essere uno degli highlight per i partecipanti che cercano di testare la loro resistenza e abilità ciclistica in un ambiente alpino iconico. L'esperienza di scalare il Passo Sella non solo mette alla prova le capacità fisiche e tecniche dei ciclisti ma offre anche momenti indimenticabili immersi nella natura spettacolare delle Dolomiti.

Se il Passo Sella è parte integrante del percorso del secondo giorno o di un altro giorno del camp, è importante preparare i partecipanti con informazioni dettagliate su cosa aspettarsi e come prepararsi adeguatamente per questa salita impegnativa.

2- Il **Passo Gardena** è un altro passo montano iconico delle Dolomiti, situato tra la Val Gardena in Alto Adige e la Val Badia in Trentino-Alto Adige, Italia. È uno dei quattro passi che compongono il famoso circuito del Sella Ronda, assieme al Passo Sella, al Passo Pordoi e al Passo Campolongo. Questo passo è molto amato dagli appassionati di ciclismo, moto e sport invernali per le sue caratteristiche uniche e la bellezza del paesaggio circostante.

Caratteristiche del Passo Gardena:

- **Altitudine:** Il passo raggiunge un'altitudine di circa 2,136 metri sopra il livello del mare.
- **Distanza e pendenza:** Dal lato di Corvara in Badia, il passo presenta una salita di circa 9.8 km con una pendenza media del 4.3%. Dal lato di Selva di Val Gardena, la salita è di circa 5.8 km con una pendenza media intorno al 4.3%.
- **Panorama:** Il passo offre viste panoramiche straordinarie su massicci montuosi come il Sassolungo, il Sella e il Cir. È noto per i suoi paesaggi spettacolari che attraggono turisti e sportivi da tutto il mondo.
- **Accessibilità:** Il passo è accessibile la maggior parte dell'anno, ad eccezione dei mesi invernali quando la strada può essere chiusa a causa della neve. Durante l'estate, è un punto di passaggio frequente per ciclisti e motociclisti.

Importanza per il ciclismo:

Il Passo Gardena è un tratto popolare in molte gare ciclistiche, inclusa la Maratona delle Dolomiti. La sua salita non è eccessivamente ripida ma richiede resistenza, rendendolo un test ideale per ciclisti di vari livelli. Le sue curve dolci e i lunghi tratti rettilinei permettono ai ciclisti di godere del paesaggio mentre si cimentano nella salita.

Inclusione nel "Sfida Sella Ronda":

Incorporando il Passo Gardena nel tuo camp "Sfida Sella Ronda", offri ai partecipanti l'opportunità di esperire una delle salite più pittoresche e gratificanti delle Dolomiti. La scalata di questo passo non solo sfida le capacità fisiche dei partecipanti ma fornisce anche momenti di grande soddisfazione personale e connessione con la natura.

Il Passo Gardena, con le sue viste mozzafiato e la salita gestibile, è ideale per una giornata di ciclismo nel corso del quale i partecipanti possono veramente immergersi nella bellezza delle Dolomiti, rendendo il loro viaggio indimenticabile. Assicurati che i ciclisti siano ben preparati per le condizioni climatiche variabili e che abbiano l'equipaggiamento adatto per una giornata in montagna.

3 - Il Passo Campolongo è uno dei passi montani meno elevati delle Dolomiti, ma è altrettanto significativo e offre un'esperienza unica per i ciclisti. Situato tra il Veneto e il Trentino-Alto Adige, Italia, questo passo collega Corvara in Badia nella Val Badia con Arabba nella Val di Fassa. È parte integrante del famoso circuito del Sella Ronda, che comprende anche i passi Sella, Gardena e Pordoi.

Caratteristiche del Passo Campolongo:

- **Altitudine:** Il passo si trova a circa 1,875 metri sopra il livello del mare.
- **Distanza e pendenza:** Dalla direzione di Corvara, la salita è lunga circa 5.8 km con una pendenza media del 6.1%. È una salita moderata che offre un buon equilibrio tra sfida e piacere.
- **Panorama:** Il passo offre viste spettacolari sui gruppi montuosi circostanti, inclusi il Sella e il Sassongher. Il paesaggio è tipicamente dolomitico, con rocce spettacolari e vasti pascoli alpini.
- **Accessibilità:** Il Passo Campolongo è accessibile la maggior parte dell'anno, eccetto che nei mesi invernali quando la strada può essere chiusa per neve. È popolare tra ciclisti, motociclisti e turisti grazie alla sua bellezza naturale e alla facilità di percorrenza.

Importanza per il ciclismo:

Il Passo Campolongo, sebbene non sia il più alto o il più difficile dei passi dolomitici, è molto apprezzato dai ciclisti per la sua salita costante e le curve che permettono di mantenere un ritmo regolare. È frequente nelle rotte ciclistiche locali e nelle competizioni come la Maratona delle Dolomiti.

Inclusione nel "Sfida Sella Ronda":

Includendo il Passo Campolongo nel camp "Sfida Sella Ronda", fornisci ai partecipanti l'opportunità di sperimentare uno dei passi più accessibili e godibili delle Dolomiti. Questa salita permette ai ciclisti di tutti i livelli di godere della scalata senza l'intensità estrema di passi più alti, rendendola ideale per una giornata di ciclismo inclusiva e piacevole.

Incorporare il Passo Campolongo nel percorso offre una variazione del dislivello che può servire sia come riscaldamento per ciclisti meno esperti sia come parte di un allenamento più lungo e impegnativo in combinazione con altri passi dolomitici per i più avanzati. Assicurati di fornire ai partecipanti informazioni dettagliate sul percorso e consigli su come

affrontare al meglio la salita, comprese strategie di pacing e suggerimenti per l'equipaggiamento adeguato.

Questo passo, con il suo fascino naturale e la relativa facilità, è un ottimo modo per incrementare la fiducia e l'abilità ciclistica, contribuendo a rendere il camp "Sfida Sella Ronda" un'esperienza memorabile e arricchente per tutti i partecipanti.

4 - Il Passo Pordoi è uno dei passi alpini più famosi e scenografici delle Dolomiti, situato tra la provincia di Trento e la provincia di Belluno, Italia. È parte del famoso circuito del Sella Ronda e spesso incluso in eventi ciclistici di rilievo come la Maratona delle Dolomiti. Il passo separa il gruppo montuoso del Sella a nord dal gruppo della Marmolada a sud, offrendo panorami straordinari e una storia ricca di tradizione ciclistica.

Caratteristiche del Passo Pordoi:

- **Altitudine:** Il Passo Pordoi si trova a circa 2,239 metri sopra il livello del mare.
- **Distanza e pendenza:** La salita da Arabba è lunga circa 9.4 km con una pendenza media del 6.9%, mentre dal lato di Canazei la distanza è simile ma la pendenza può variare leggermente. La strada è caratterizzata da numerosi tornanti che si snodano attraverso paesaggi montani mozzafiato.
- **Panorama:** Dalla cima del passo, si possono ammirare viste spettacolari sui gruppi del Sella e della Marmolada, oltre a un vasto panorama delle Alpi. Durante l'estate, è un luogo popolare per escursionisti, ciclisti e motociclisti.
- **Monumento:** Al Passo Pordoi si trova il monumento dedicato a Fausto Coppi, uno dei ciclisti più leggendari d'Italia, che rende questo passo un punto di riferimento storico per gli appassionati di ciclismo.

Importanza per il ciclismo:

Il Passo Pordoi è noto per essere uno dei passi più impegnativi ma gratificanti per i ciclisti, grazie alle sue pendenze regolari e ai suoi 33 tornanti che offrono una sfida continua. È frequentemente incluso in itinerari ciclistici professionali e amatoriali e rappresenta un test significativo delle capacità di salita dei ciclisti.

Inclusione nel "Sfida Sella Ronda":

Includendo il Passo Pordoi nel percorso del camp "Sfida Sella Ronda", offri ai partecipanti l'opportunità di affrontare una delle salite più iconiche e tecnicamente soddisfacenti delle Dolomiti. Questa esperienza non solo mette alla prova le abilità fisiche e tecniche dei ciclisti ma offre anche momenti di grande ispirazione paesaggistica e storica.

Assicurati che i partecipanti siano adeguatamente preparati per questa salita, fornendo consigli su tecniche di scalata efficaci, gestione dell'energia e nutrizione adeguata. La scalata del Passo Pordoi sarà un momento culminante del camp, promuovendo un senso di realizzazione e offrendo ricordi indimenticabili.

Il Passo Pordoi, con la sua ricca storia ciclistica e i suoi panorami straordinari, rappresenta non solo una sfida fisica ma anche un'opportunità per connettersi con la cultura e la storia del ciclismo nelle Alpi italiane.

5 - Il Passo Valparola è un altro passo significativo nelle Dolomiti, situato tra la provincia di Belluno e la provincia di Bolzano, in Italia. Questo passo collega il Passo Falzarego, vicino a Cortina d'Ampezzo, con la Val Badia, e si trova vicino al Passo di Falzarego, offrendo un percorso alternativo ed esteticamente affascinante attraverso le Alpi.

Caratteristiche del Passo Valparola:

- **Altitudine:** Il Passo Valparola si trova a circa 2,168 metri sopra il livello del mare.
- **Distanza e pendenza:** La salita per raggiungere il passo da La Villa in Badia è caratterizzata da una pendenza media che varia, ma non è estremamente ripida, rendendo il passo accessibile per ciclisti di diversi livelli di abilità.
- **Panorama:** Il passo offre viste spettacolari sui monti circostanti, inclusi il massiccio del Sella e il gruppo della Marmolada. La zona è ricca di storia, con resti di fortificazioni e trincee della Prima Guerra Mondiale che aggiungono un ulteriore livello di interesse storico e culturale alla visita.
- **Storia:** Durante la Prima Guerra Mondiale, il Passo Valparola e le aree circostanti furono teatro di scontri tra le truppe italiane e austro-ungariche. Oggi, queste battaglie sono ricordate con vari monumenti e musei all'aperto che raccontano la storia del conflitto in montagna.

Importanza per il ciclismo:

Il Passo Valparola è meno noto rispetto ad altri passi dolomitici come il Passo Pordoi o il Passo Sella, ma offre comunque una sfida gratificante e panorami mozzafiato, rendendolo un favorito tra i ciclisti che cercano esperienze nuove e meno affollate. La salita è impegnativa ma gestibile, e la discesa offre curve entusiasmanti e viste panoramiche.

Inclusione nel "Sfida Sella Ronda":

Includendo il Passo Valparola nel percorso del camp "Sfida Sella Ronda", i partecipanti avranno l'opportunità di esplorare una parte meno trafficata delle Dolomiti, godendo di un'esperienza ciclistica tranquilla e immersiva. La combinazione di bellezza naturale, sfide fisiche e profondo contesto storico rende il Passo Valparola un'aggiunta preziosa al camp.

Assicurati di fornire ai partecipanti informazioni dettagliate sul passo, compresi i consigli su come affrontare la salita, le tecniche di discesa più sicure e le opportunità per apprezzare il contesto storico della zona. Questo può arricchire significativamente l'esperienza del camp, collegando lo sport della bicicletta con la ricca storia e cultura delle Dolomiti.

6- Il Passo Falzarego è uno dei passi alpini più noti delle Dolomiti, situato nella regione del Veneto, in Italia. Collega la Val di Fassa nella provincia di Trento con la Val Badia e

Cortina d'Ampezzo nella provincia di Belluno, rendendolo un punto di snodo importante e scenografico per molti ciclisti e amanti della montagna.

Caratteristiche del Passo Falzarego:

- **Altitudine:** Il Passo Falzarego si trova a circa 2,105 metri sopra il livello del mare.
- **Distanza e pendenza:** La salita può variare a seconda del lato da cui si approccia il passo, ma generalmente presenta una pendenza media non troppo impegnativa, rendendolo accessibile per ciclisti di tutti i livelli.
- **Panorama:** Il passo offre viste spettacolari sui massicci montuosi circostanti, inclusi il gruppo del Tofane e il Lagazuoi. È famoso per i suoi paesaggi mozzafiato che attirano non solo ciclisti ma anche escursionisti e appassionati di storia.
- **Storia:** Il Passo Falzarego ha un significato storico particolare perché è stato teatro di importanti battaglie durante la Prima Guerra Mondiale. La zona è disseminata di musei e siti storici che commemorano gli eventi bellici e offrono una profonda riflessione sulle difficoltà affrontate durante il conflitto.

Importanza per il ciclismo:

Il Passo Falzarego è frequentemente incluso in itinerari ciclistici e competizioni per la sua bellezza e per la sfida moderata che offre. La strada ben mantenuta e le curve dolci permettono ai ciclisti di godere appieno del percorso, rendendolo ideale per lunghe giornate in sella con panorami indimenticabili.

Inclusione nel "Sfida Sella Ronda":

Includendo il Passo Falzarego nel percorso del camp "Sfida Sella Ronda", i partecipanti possono godere non solo di una sfida ciclistica gratificante ma anche di un'immersione nella storia locale. Gli organizzatori del camp possono considerare di arricchire l'esperienza con visite guidate ai siti storici o presentazioni sulle battaglie e gli eventi che hanno avuto luogo in questa regione durante la guerra.

Assicurati che i partecipanti siano informati delle condizioni meteorologiche che possono variare rapidamente in alta quota e siano preparati con abbigliamento adeguato e attrezzature necessarie per affrontare cambi improvvisi. Le discese possono essere fredde e umide anche in estate, quindi una buona preparazione è essenziale.

Incorporare il Passo Falzarego nel camp offre una combinazione unica di sfide fisiche, bellezze naturali e arricchimento culturale, rendendo questa esperienza non solo un'avventura sportiva ma anche un viaggio educativo e memorabile nelle Dolomiti.

7- Il Mur dl Giat, che in ladino significa "muro del gatto", è una salita molto nota e temuta nel ciclismo, specialmente per chi partecipa alla Maratona delle Dolomiti, una delle più famose granfondo ciclistiche che attraversa le spettacolari montagne delle Dolomiti.

Caratteristiche del Mur dl Giat:

- **Ubicazione:** Il Mur dl Giat si trova vicino a La Villa, nel cuore delle Dolomiti in Alto Adige, Italia.
- **Distanza:** La lunghezza totale della salita è di circa 400 metri.
- **Pendenza:** Questo breve tratto è noto per la sua pendenza estremamente ripida, che raggiunge punte fino al 19%. È una vera e propria sfida anche per i ciclisti più esperti e preparati.

Importanza per il ciclismo:

Il Mur dl Giat è uno dei punti salienti e decisivi della Maratona delle Dolomiti. Nonostante la sua breve lunghezza, la ripida pendenza lo rende un tratto critico dove molti ciclisti mettono alla prova le loro capacità di scalata. Superare questa salita dà un grande senso di realizzazione a causa della sua difficoltà e della folla che spesso si raduna qui per incoraggiare i partecipanti.

Strategie di Scalata:

- **Pacing:** È essenziale gestire bene le proprie energie prima di affrontare il Mur dl Giat. Arrivare a questa salita troppo affaticati può rendere la scalata particolarmente difficile.
- **Tecnica:** A causa della pendenza, è importante mantenere un buon equilibrio e una posizione efficace sulla bicicletta per ottimizzare la forza e l'efficienza.
- **Motivazione:** L'incoraggiamento del pubblico e la consapevolezza di essere vicini a uno dei punti più iconici della gara possono fornire una spinta motivazionale aggiuntiva.

Inclusione nel "Sfida Sella Ronda":

Se il camp "Sfida Sella Ronda" include una tappa che passa vicino a La Villa, considerare di includere il Mur dl Giat può offrire ai partecipanti un'esperienza indimenticabile. Questo segmento non solo testerà le loro capacità fisiche ma anche la loro tenacia mentale e la capacità di superare le difficoltà estreme.

Assicurati di preparare adeguatamente i partecipanti, fornendo loro consigli su come affrontare salite ripide e tecniche di respirazione e pedalata efficaci. Considera anche di avere supporto logistico e motivazionale in questo punto per aiutare i partecipanti a superare la sfida.

Incorporare il Mur dl Giat nel percorso può trasformare il camp in un'esperienza di apprendimento e crescita personale, offrendo ai ciclisti l'opportunità di testare i loro limiti in un ambiente di supporto e di grande bellezza naturale.

Le Salite:

Passo Campolongo - 1875 m

Quota inizio salita: 1522 m

Quota arrivo salita: 1875 m

Lunghezza salita: 5,8 km

Dislivello accumulato: 353 m

Pendenza media: 6,1 %

Pendenza max: 11 %

Segmento [Strava](#)

Passo Pordoi - 2239 m

Quota inizio salita: 1601 m

Quota arrivo salita: 2239 m

Lunghezza salita: 9,2 km

Dislivello accumulato: 638 m

Pendenza media: 6,9 %

Pendenza max: 10 %

Segmento [Strava](#)

Passo Sella - 2244 m

Quota inizio salita: 1808 m

Quota arrivo salita: 2244 m

Lunghezza salita: 5,5 km

Dislivello accumulato: 436 m

Pendenza media: 7,9 %

Pendenza max: 12 %

Segmento [Strava](#)

Passo Gardena - 2121 m

Quota inizio salita: 1871 m

Quota arrivo salita: 2121 m

Lunghezza salita: 5,8 km

Dislivello accumulato: 250 m

Pendenza media: 4,3 %

Pendenza max: 10 %

Segmento [Strava](#)

Passo Valparola - 2200 m

versante Andraz

Quota inizio salita: 1414 m

Quota arrivo salita: 2200 m

Lunghezza salita: 11,8 km

Dislivello accumulato: 786 m

Pendenza media: 6,7 %

Pendenza max: 15 %

Segmento [Strava](#)

Mür dl Giat - 1472 m

Quota inizio salita: 1425 m

Quota arrivo salita: 1472 m

Lunghezza salita: 370 m

Dislivello accumulato: 46 m

Pendenza media: 12,4 %

Pendenza max: 19 %

Segmento [Strava](#)

Partenza:

- I partecipanti partiranno dall'Hotel Diamant dopo aver scelto il percorso. È possibile iniziare individualmente o in piccoli gruppi a seconda delle preferenze personali.

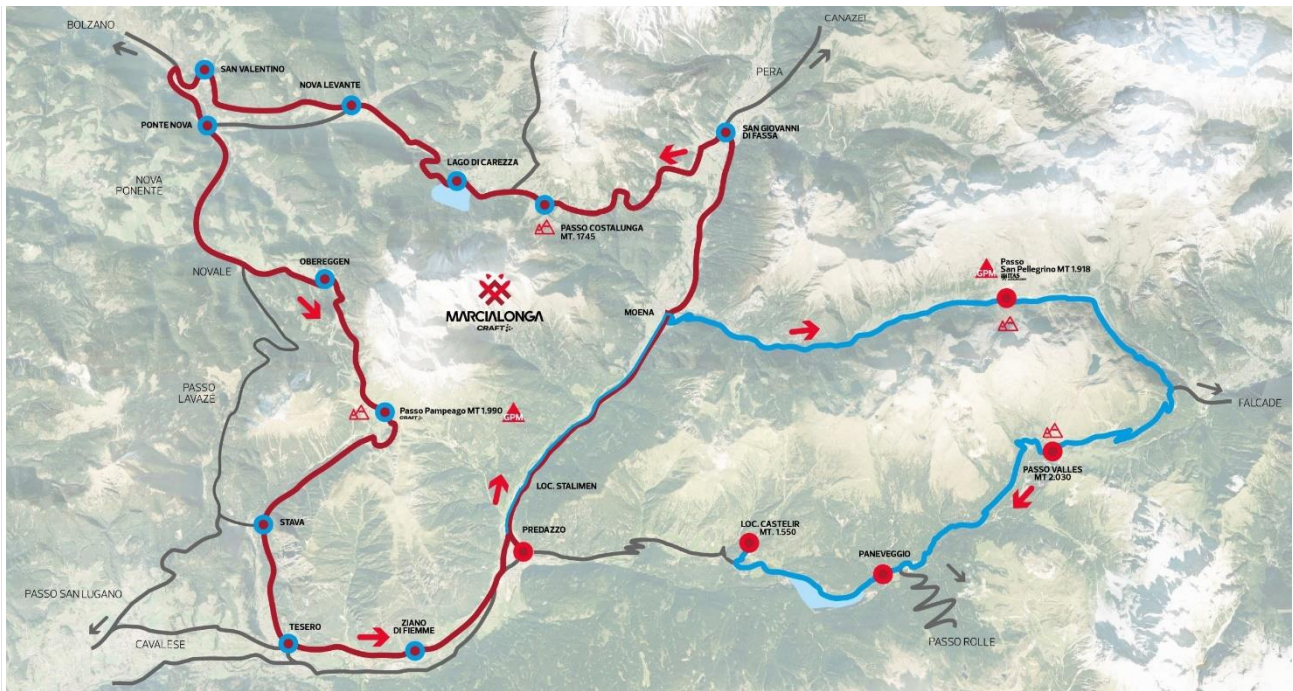
Ritorno e Recupero:

- Al ritorno all'hotel, i partecipanti avranno la possibilità di rilassarsi e usufruire dei servizi offerti dall'hotel, come la spa o la piscina. Massaggi saranno disponibili su prenotazione e a pagamento.

Cena e Debriefing:

- La giornata si concluderà con una cena di gruppo, dove i partecipanti potranno condividere le loro esperienze e discutere le sfide incontrate. Un debriefing serale aiuterà a riflettere sulle prestazioni e a prepararsi per il giorno successivo

Giorno 3: Marcialonga Cycling “Fuori Stagione”



Colazione e briefing mattutino:

- **Location:** Hotel Diamant, Campitello di Fassa.
- **Dettagli:** La giornata inizia con una colazione ricca e nutriente. Durante il briefing, i partecipanti riceveranno tutte le informazioni necessarie sui percorsi del giorno.

Selezione del Percorso:

- Dopo la colazione, i partecipanti avranno l'opportunità di scegliere liberamente quale percorso affrontare, basandosi sulle proprie condizioni di allenamento e preferenze personali. Non c'è un tempo limite per completare il percorso, permettendo a ciascuno di procedere al proprio ritmo, senza la pressione di tenere il passo con gli altri.
- **Importante:** Ogni partecipante è incoraggiato a valutare la propria resistenza e capacità prima di decidere, garantendo così una giornata piacevole e sicura. L'organizzazione fornirà le tracce GPS per entrambi i percorsi, assicurando che tutti possano seguire il tracciato scelto con facilità.

Descrizione dei Percorsi:

- I percorsi sono adattati dalle tracce ufficiali della Marcialonga Cycling e offrono una varietà di sfide, riflettendo la bellezza naturale e le difficoltà tecniche delle Dolomiti.

Percorso Medio:

- **Distanza:** Circa 100 km
- **Dislivello:** Circa 2,300 m
- **Salite:** Passo Costalunga ,Passo Pampeago
- **Caratteristiche principali:** Include salite moderatamente impegnative con panorami mozzafiato, adatte a ciclisti che cercano una sfida significativa ma gestibile.

Percorso Corto:

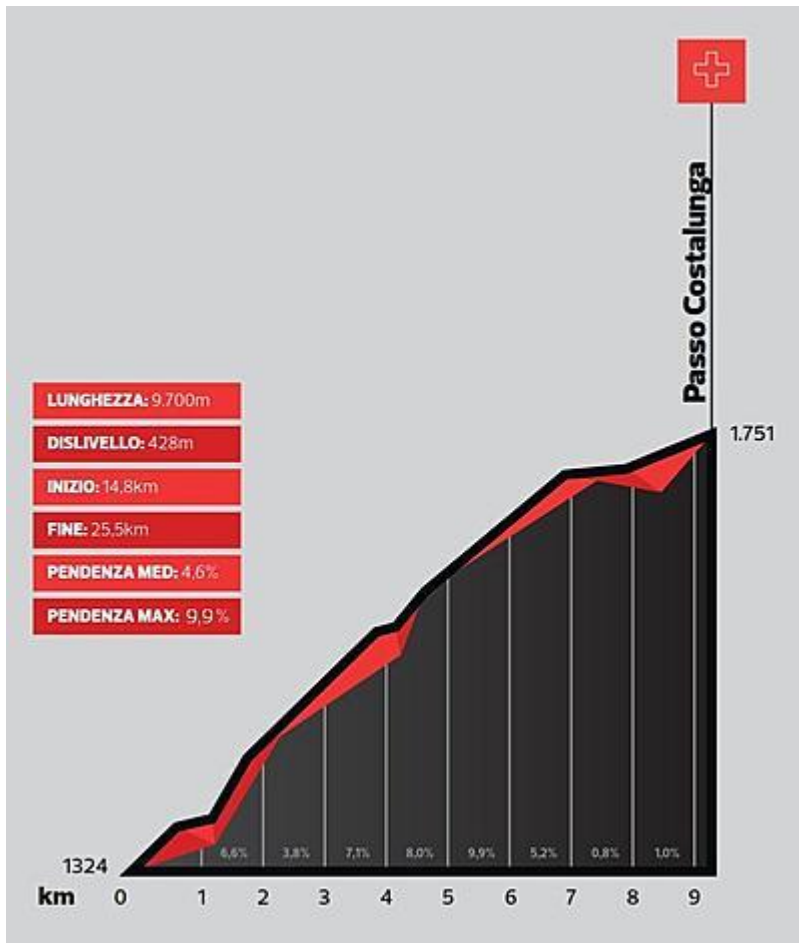
- **Distanza:** Circa 84 km
- **Dislivello:** Circa 1,900 m
- **Salite :** Passo San Pellegrino , Passo Valles
- **Caratteristiche principali:** Ideale per chi desidera godere della bellezza delle Dolomiti con un impegno fisico ridotto, perfetto per equilibrare l'esperienza ciclistica con momenti di relax.

Salite Principali:

1. **Passo San Pellegrino:** Questo passo collega la Val di Fassa con l'Agordino. È meno trafficato rispetto ai passi più centrali delle Dolomiti, offrendo una salita tranquilla con viste spettacolari.
2. **Passo Costalunga (o Passo di Carezza):** Collega la Val di Fassa con la Val d'Ega vicino a Bolzano. Questo passo è famoso per la sua bellezza naturale e per il Lago di Carezza, situato nelle vicinanze.
3. **Passo Valles:** Un altro passo che collega la Val di Fiemme con l'area del San Pellegrino. Offre un'ascesa regolare con viste affascinanti delle montagne circostanti.
4. **Passo Pampeago:** nei quasi 14km di salita si alternano brevi tratti pedalabili a tratti con pendenze importanti. Nel complesso è questa la salita più dura del percorso Medio.

Le Salite:

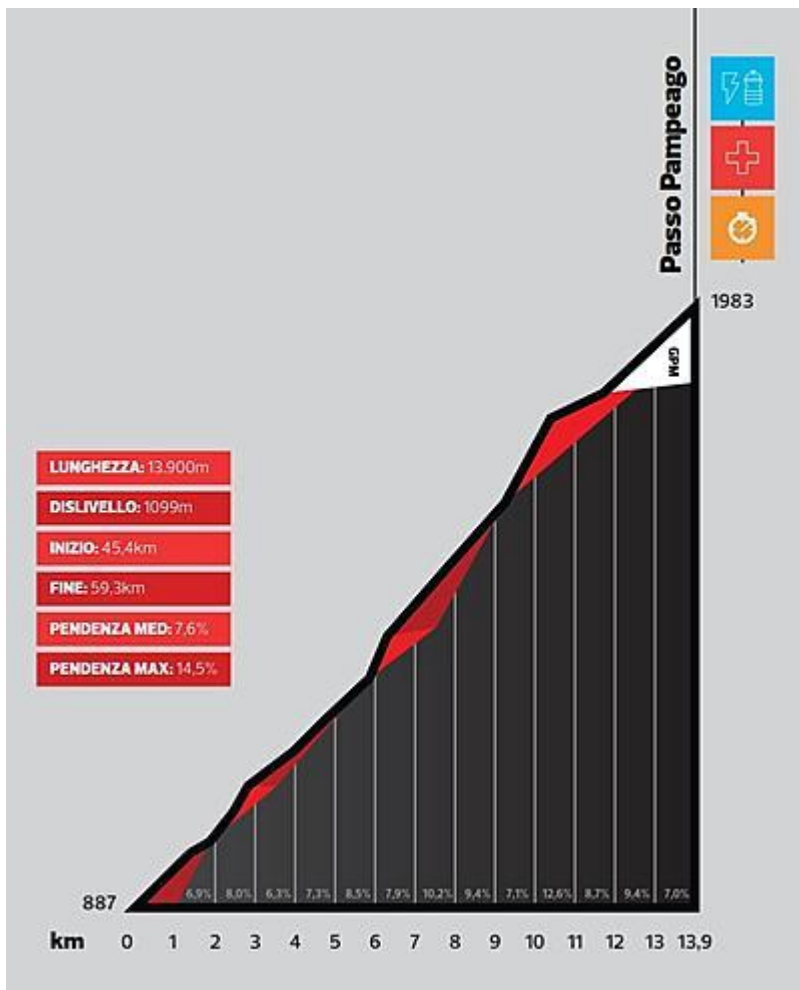
Passo Costalunga



I primi 4 chilometri sono i più impegnativi, ma comunque pedalabili, poi la salita si fa meno dura, spianando in un lungo falsopiano fino al passo. Il passo Costalunga si trova sul confine tra Trentino e Alto Adige, costeggiando le Dolomiti del Latemar e del Catinaccio. Mentre si sale alle spalle troviamo lo spettacolo del Pordoi, Col Rodella e Sassolungo.

LUNGHEZZA 9700 m
 DISLIVELLO 428 m
 INIZIO km 14,8
 FINE km 24,5
 PENDENZA MED. 4,6%
 PENDENZA MAX 10%

Passo Pampeago



La discesa fino a Pone Nova è fondamentale per recuperare le energie per affrontare il Passo Pampeago che si presenta lunga e impegnativa, seppure particolarmente avvincente.

Il Passo Pampeago è stato più volte spettacolare tappa del Giro d'Italia ma, contrariamente al percorso del Giro, si sale dal versante bolzanino, passando per Obereggen e si scollina verso la Val di Fiemme.

Da subito la pendenza si fa importante con soli pochi e corti tratti che concedono brevi tregue. Arrivati a Obereggen si sale di nuovo con pendenze accentuate ma più regolari per circa 2 km, poi la salita si addolcisce fino al passo. Da Obereggen la strada è chiusa al traffico fino al passo; lo stesso vale per la discesa fino all'Alpe di Pampeago.

LUNGHEZZA 13900 m - DISLIVELLO 1099 m
 INIZIO km 45,4 - FINE km 59,3
 PENDENZA MED. 7,6%
 PENDENZA MAX. 14,5%

Passo San Pellegrino



Il Passo San Pellegrino ha inizio a Moena e si presenta da subito impegnativo, spianando dopo pochi tornanti. Mentre il bosco si fa più fitto la pendenza si inasprisce, finché il panorama si apre e la strada diventa ancora pedalabile. Un lungo rettilineo finale porta i concorrenti al Passo.

LUNGHEZZA 12 100 m
 DISLIVELLO 751 m
 INIZIO km 88.0
 FINE km 100.1
 PENDENZA MED. 6,2%
 PENDENZA MAX. 14,0%

Passo Valles



L'ascesa al Valles presenta pendenze elevate e costanti, la pendenza media sfiora il 9% ma ci sono punte del 16%. Verso il passo la salita si fa finalmente meno impegnativa ed il ristoro offre l'occasione di tirare il fiato e recuperare le ultime energie necessarie per affrontare la discesa veloce e tecnica verso Predazzo.

LUNGHEZZA 7 100 m
 DISLIVELLO 609 m
 INIZIO km 105.4
 FINE km 112.5
 PENDENZA MED. 8,6%
 PENDENZA MAX. 16,1%

Questi passi sono generalmente meno ripidi e meno affollati rispetto ai più famosi Passo Giau o Passo Gardena, ma offrono comunque una sfida significativa e permettono di godere di paesaggi alpini mozzafiato. La Marcialonga Cycling è apprezzata per la sua atmosfera più rilassata e per il suo percorso che si snoda attraverso alcune delle zone meno trafficate delle Dolomiti.

Partenza:

- I partecipanti partiranno dall'Hotel Diamant dopo aver scelto il percorso. È possibile iniziare individualmente o in piccoli gruppi a seconda delle preferenze personali.

Ritorno e Recupero:

- Al ritorno all'hotel, i partecipanti avranno la possibilità di rilassarsi e usufruire dei servizi offerti dall'hotel, come la spa o la piscina. Massaggi saranno disponibili su prenotazione e a pagamento.

Cena e Debriefing:

- La giornata si concluderà con una cena di gruppo, dove i partecipanti potranno condividere le loro esperienze e discutere le sfide incontrate. Un debriefing serale aiuterà a riflettere sulle prestazioni e a prepararsi per il giorno successivo.

Giorno 4: Gran Finale "La Cronoscalata"

Colazione e briefing mattutino:

- **Location:** Hotel Diamant, Campitello di Fassa.
- **Dettagli:** La giornata inizia con una colazione nutriente, seguita da un ultimo briefing informativo. I partecipanti riceveranno istruzioni dettagliate per il percorso finale e consigli su come gestire la giornata, per sfruttare al meglio l'ultima sfida del camp.

Cronoscalata finale:

- **Dettagli del percorso:** Per il gran finale, i partecipanti affronteranno una cronoscalata su uno dei passi iconici affrontati nei giorni precedenti. Questa prova permetterà a ciascuno di misurare il proprio progresso e di mettere in pratica le tecniche apprese durante il camp.
- **Distanza e dislivello:** La cronoscalata sarà di circa 10-15 km, con un dislivello che varia a seconda del passo scelto. Questo segmento è progettato per essere un test finale delle capacità e del miglioramento di ogni ciclista.

Ritorno e tempo libero:

- **Dopo la cronoscalata:** I partecipanti rientreranno all'hotel per un meritato riposo. Avranno tempo per rinfrescarsi con una doccia e prepararsi per la partenza.
- **Preparazione per la partenza:** Si organizzano le valigie e si preparano i trasferimenti per il rientro a Roma.

Partenze:

- **Organizzazione dei trasferimenti di ritorno:** Verranno organizzati i trasporti per garantire che tutti i partecipanti possano lasciare il camp con ricordi positivi e senza stress.
- **Rientro Previsto:** Il rientro a Roma è previsto per la serata, permettendo ai partecipanti di riflettere sull'esperienza vissuta durante il viaggio di ritorno.

Questo programma per l'ultimo giorno chiude il camp "Sfida Sella Ronda" con un'attività che sottolinea il progresso individuale e rafforza le competenze acquisite. Inoltre, garantisce che tutti i partecipanti possano tornare a casa in modo organizzato e sicuro, portando con sé l'esperienza e le competenze sviluppate durante il camp.