

A cura di [Linda Vail](#)

Non si smette mai di pedalare sui passi dolomitici: dopo la competizione ora è l'ora del divertimento puro. La maratona di ciclismo off-road più dura al mondo si è appena conclusa, ma si è ancora in tempo per salire in sella e ripercorrere le stesse strade: lo scorso 18 giugno si è disputata la "BMW Hero Südtirol Dolomites". Una gara storica che quest'anno ha messo sui pedali atleti provenienti da 45 nazioni lungo due percorsi, uno da 86 chilometri e uno da 60 attraverso il Gruppo del Sella, la Val Gardena, l'Alta Badia, Arabba e la Val di Fassa, spingendosi fino ai prati dell'Alpe di Siusi.

Per chi volesse provare le stesse emozioni, salire e scendere da questi passi dolomitici e ammirare i panorami di queste cime ci sono diverse possibilità, senza per forza dover pedalare per tutti quei chilometri di fila. A cominciare dalla [Val Gardena](#): qui si hanno a disposizione oltre 600 chilometri, tra single trails e strade forestali, con una proposta di 22 tracciati da compiere in giornata. E per i biker più esperti c'è la Trail Arena a Selva Gardena che ha aperto il 16 giugno.

Scavalcato il Passo Gardena eccoci in Alta Badia, altra terra preziosa per la mountain-bike. Si pedala sui trails "[Bike Beats](#)": una rete di percorsi flow in terra e sabbia battuta disegnati tra i pendii e i boschi dei paesi di San Cassiano, La Villa e Corvara. Quest'estate c'è pure una novità: il Fle-Trail, un tracciato che parte dal Pralongià per scendere al Passo Campolongo attraverso salti e curve larghe

panoramiche. Salendo da Arabba verso il Passo Pordoi invece si possono affrontare tre percorsi che fanno parte del Dolomiti Bike Galaxy: il Lezuo, 2,9 chilometri ideali per i principianti; The Col, veloce e divertente, adatto a chi vuole approcciarsi ai percorsi downhill, e infine il percorso All Faver, due chilometri che sfociano in una linea in stile enduro.

La scoperta dei tracciati dolomitici prosegue in [Val di Fassa](#) dove vale la pena far lavorare le gambe per affrontare il Val di Fassa Classic: 50 chilometri totali dove si devono scavalcare anche piccoli ostacoli. Sentieri e single track divertenti, con ostacoli naturali come radici, sassi e contropendenze, si trovano anche nel Fassa Bike Park, che si sviluppa nell'area compresa tra Col Rodella e Belvedere. In quota da non perdere anche i tracciati dell'[Alpe di Siusi](#) dove in mountain bike si possono superare anche i 2.500 metri di dislivello pedalando sempre con vista sulle cime dello Sciliar, del Sassolungo, del Sassopiatto e del Catinaccio.