Triathlon Sprint Mtb di Rank

(750m swim – 15km mtb – 5km run)

Sabato 30 agosto 2014

Triathlon Olimpico Bdc di Rank

Campionato Regionale Trentino Alto Adige

(1,5km swim – 40km bike – 10km run)

Domenica 31 agosto 2014

Lavarone (TN)

ORGANIZZAZIONE

Organizzatore:	33 TRENTINI TRIATHLON Asd
Referente:	Giuseppe Bommassar
Telefono:	+39 347 3319725
Email:	ads.33tt@virgilio.it
Web:	www.33trentinitriathlon.com
Facebook:	33 trentini triathlon
Data:	Sabato 30 – Domenica 31 agosto 2014
Località:	Lavarone (TN)

DOVE E COME ARRIVARE

IN AUTO

Il Trentino si raggiunge facilmente in auto, in moto e in camper. L'**Autostrada A22 Brennero-Modena** attraversa tutta la provincia e si raccorda con due delle principali autostrade italiane, la A1 Milano-Napoli e la A4 Milano-Venezia. Dalle uscite dell'A22 si diramano le strade statali che conducono a ciascuna località. Lungo il percorso la segnaletica è frequente e indica anche le attrattive storico-artistiche più importanti, la gastronomia e le stazioni sportive più conosciute

Per raggiungere l'Altopiano di Lavarone in macchina o in pullman i caselli di riferimento sono quello di **Rovereto Nord** per chi proviene da sud sulla A22 e quello di **Trento Sud** per chi proviene da nord. Per chi arrivasse da Venezia, Padova e Vicenza è consigliabile percorrere l'autostrada **A31 della Valdastico** e uscire al casello di **Piovene Rocchette**, continuando poi per la Valdastico.

IN TRENO

Le città principali della provincia, **Trento** e **Rovereto**, sono servite da treni a lunga percorrenza ed entrambe le stazioni si trovano vicino al centro cittadino. Da qui si possono raggiungere le altre località attraverso la rete di trasporti extraurbani che offre un servizio di autobus che raggiunge tutti i paesi del territorio.

Link utili:

Trenitalia

Trenitalia per il Trentino

Interscambi Treno-Bus nelle principali località del Trentino

DB Bahn

Trentino Trasporti

IN AEREO

Chi sceglie di volare può contare su quattro mete aeroportuali nelle province adiacenti al Trentino, da cui è possibile raggiungere la provincia attraverso le autostrade oppure la rete ferroviaria. Di seguito un elenco degli aeroporti con le distanze dalla città di Trento:

Verona "Valerio Catullo" (90 km). E' l'aeroporto di grandi dimensioni più vicino al Trentino, da cui è possibile raggiungere Trento in circa un'ora attraverso l'autostrada A22. E' disponibile un servizio di aerobus tutti i giorni verso la stazione ferroviaria di Verona. Sono presenti anche alcune compagnie di autonoleggio.

Bolzano "Dolomiti" (57 km). Ospita principalmente voli da e verso Roma.

Venezia "Marco Polo" (163 km). Offre collegamenti con tutte le principali città italiane ed europee. E' collegato alla stazione ferroviaria di Mestre tramite autobus di linea e al suo interno operano diverse compagnie di autonoleggio.

Bergamo-Orio al Serio "Caravaggio" (180 km). E' il principale scalo italiano per le compagnie low cost. E' collegato via autobus con le città di Bergamo, Milano, Brescia e Monza e ospita varie società di noleggio auto. Si arriva in Trentino in 1h50' attraverso le autostrade A4 e A22.

I LUOGHI DELLA GARA - Lavarone 1170m s.l.m.

ESTATE

Una montagna dolce, che alterna rilievi di oltre 2000 metri a morbidi pascoli, malghe, boschi di abeti e torrenti cristallini

Folgaria, Lavarone e Luserna sono le principali località dell'area e ospitano tre distinte comunità che da secoli tramandano un patrimonio di **tradizioni** ormai unico nell'arco alpino. A Luserna si parla ancora oggi il cimbro, un'antica parlata tedesca che testimonia la colonizzazione tedesco-cimbra del X-XIII secolo. La Magnifica Comunità di Folgaria è erede dell'esperienza di autonomia delle comunità rurali e Lavarone rappresenta i numerosi piccoli centri accomodati sull'omonimo altopiano attorno al limpido lago.

A caratterizzare il paesaggio sono anche le testimonianze della **Grande Guerra** del 1915-18, che ha lasciato in eredità fortificazioni, trincee e camminamenti: da non perdere una visita al museo dell'unico forte rimasto intatto, il **Belvedere-Gschwendt**.

Gli Altipiani sono una perfetta palestra per gli amanti dello **sport all'aria aperta**. Ogni anno l'estate viene inaugurata dalla **Marcia dei Forti**, competizione non agonistica che richiama migliaia di podisti.

Ampie le possibilità di passeggiate ed **escursioni**, a piedi, a cavallo, in **mountain bike**, di praticare l'**arrampicata sportiva**, il **volo libero** e il tiro con l'arco. Il **Nordic Walking Park** è un'area con 17 percorsi, per 104 km distribuiti sui 105 km quadrati di territorio.

INVERNO

Vasti panorami e un'area sciistica apprezzata dagli sciatori sono lo Skitour dei Forti nel Trentino meridionale

È lo Skitour dei Forti, il carosello sciistico che collega i due centri di Folgaria e Lavarone: una rete di un centinaio di km di piste che si snodano tra i forti della Prima Guerra Mondiale, in un suggestivo percorso nella storia. Questa ski area è una delle più rinomate del Trentino grazie alla qualità dei 40 impianti di risalita, dell'ambiente e alla bellezza del paesaggio. All'arrivo in quota degli impianti e dai rifugi si può godere di un panorama a 360°, che spazia dalle Dolomiti di Brenta al Pasubio, dall'Adamello alle Pale di San Martino, dall'Ortles Cevedale fino alle Alpi austriache. Qui il clima è dolce, mai troppo freddo, e il sole dura più a lungo sulle piste mantenute perfettamente innevate.

Chi alle discese sugli sci preferisce le evoluzioni sulla tavola o il freestyle può divertirsi al Mazinga Park di Folgaria e al Prinze-Snowpark di Lavarone, mentre per tutti gli appassionati di sci di fondo e dello sci-orienteering ci sono i due centri omologati per competizioni internazionali: il Centro del fondo di Passo Coe e il Centro del fondo di Millegrobbe, oltre al Centro del fondo di Forte Cherle sull'altopiano di Folgaria.

Ma gli Altipiani sono anche il luogo ideale per rigeneranti passeggiate con le racchette da neve, le ciaspole, come vengono chiamate qui, e non mancano altre divertenti alternative allo sci, come le slittinovie e il pattinaggio nel Palaghiaccio-Palafolgaria.

LA GARA – Tri-Week Lavarone 2014

La 33 Trentini Triathlon ASD è lieta di darvi il benvenuto alla 2a edizione del Tri-Week Lavarone.

Nel weekend del 30-31 agosto 2014 nella splendida cornice del Lago di Lavarone sull'altipiano di Folgaria Lavarone Luserna – nel cuore del Trentino – verrà data ai triathleti l'occasione d'immergersi in un'intensa due giorni di triathlon. Cornice ambientale altamente suggestiva, nuovi percorsi e notevoli sforzi dei 33TT per creare un weekend ricco di novità all'insegna del nostro amato sport.

Forti dell'ottima riuscita dell'edizione inaugurale del Tri-Week del 2013 - grazie anche alla proficua sinergia con l'APT di Lavarone e del volontariato dell'altopiano – siamo riusciti a mettere le basi per la realizzazione della gara/sogno del nostro vulcanico presidente detto Bomgiu: il **TRIATHLON OLIMPICO IN BICI DA CORSA**.

Il weekend partirà sabato 30 agosto con la consueta gara in MTB sulla distanza Sprint e si concluderà il giorno seguente, domenica 31 agosto, con la gara in bici da corsa distanza Olimpica! Ci piace sottolineare che ambedue le gare sono gare di **Rank** e che l'Olimpico in bici da corsa sarà valido anche come **Campionato Regionale del Trentino Alto Adige**.

Anche quest'anno sarà possibile affrontare entrambe le gare del weekend e partecipare alla speciale classifica della Combinata. Per finire non faremo mancare nel pomeriggio del sabato il consueto duathlon promozionale per ragazzi dai 5 ai 14 anni.

REGOLAMENTO

NORME

Possono partecipare alle gare del Tri-Week Lavarone gli atleti delle categorie Youth B (solo Sprint), Junior, Senior e Master in possesso di tessera agonistica F.I.Tri. – o di altra federazione staniera – valida per l'anno in corso. Per i non tesserati è possibile sottoscrivere un cartellino giornaliero (Day Pass) versando, al momento dell'iscrizione, una quota di 10,00€ per le categorie Junior/Senior/Master per la distanza Sprint e di 15€ per le categorie Junior/Senior/Master per la gara Olimpica.

Coloro che decideranno di partecipare tramite il Day Pass, così come specificato nel paragrafo della *'Segreteria di Gara'*, dovranno presentare il **certificato medico d'idoneità per l'attività sportiva agonistica specifico per la pratica del TRIATHLON** (non ammesse altre diciture) in copia originale e compilare la scheda di tesseramento.

REGOLAMENTO TECNICO

Per tutto quello che non è contemplato nel presente documento al paragrafo *'Regolamento'*, farà fede il Regolamento Tecnico Fitri, che potrete trovare sul sito della Federazione Italiana Triathlon (www.fitri.it).

ISCRIZIONI

SPRINT MTB

Le quote d'iscrizione per lo sprint MTB sono le seguenti:

Fino al 31 maggio 2014	Senior e Master	30€
Dal 1 giugno fino al 15 luglio 2014	Senior e Master	35€
Dal 16 luglio fino al 24 agosto 2014	Senior e Master	40€

Per la distanza sprint sono ammesse le iscrizioni, come da regolamento FITRI, alla categoria Youth B con una quota di 8€ e alla categoria Junior con una quota di 15€.
Le iscrizioni verranno chiuse tassativamente il 24 agosto o al raggiungimento dei 300 atleti iscritti.

OLIMPICO BDC

Le quote d'iscrizione per l'olimpico BDC sono le seguenti:

Fino al 31 maggio 2014	Senior e Master	40€
Dal 1 giugno fino al 15 luglio 2014	Senior e Master	45€
Dal 16 luglio fino al 24 agosto 2014	Senior e Master	50€

Per la distanza olimpica è ammessa l'iscrizione, come da regolamento FITRI, agli atleti della categoria Junior con una quota di 15€.
Le iscrizioni verranno chiuse tassativamente il 24 agosto o al raggiungimento dei 500 atleti iscritti.

COMBINATA = SPRINT MTB + OLIMPICO BDC

Le quote d'iscrizione per la Combinata del Tri-Week sono le seguenti:

Fino al 31 maggio 2014	Senior e Master	55€
Dal 1 giugno fino al 15 luglio 2014	Senior e Master	65€
Dal 16 luglio fino al 24 agosto 2014	Senior e Master	75€

Le iscrizioni verranno chiuse tassativamente il 24 agosto o al raggiungimento dei 300 atleti iscritti.

Le iscrizioni sono gestite da TDS, che si occuperà anche del servizio cronometraggio e quindi di stilare le classifiche di tutto il Tri-week. E' possibile iscriversi **esclusivamente on-line** con pagamento tramite **credit card** o **bonifico differito**. Per **l'iscrizione alla combinata** collegarsi indifferentemente con il link per lo Sprint o l'Olimpico e poi selezionare l'opzione Combinata. Le commissioni di iscrizione sono le seguenti:

- quota fissa 1,00 euro;
- 6% sulla quota iscrizione per pagamento con carta di credito;
- 4% sull'importo trasferito in caso di bonifico.

Timing Data Service Srl
Tel: +39.(0)41.990.320
Fax: +39.(0)41.54.10.440
Web: tds-live.com
E-Mail: info@tds-live.com

Link iscrizione Sprint MTB

Link iscrizione Olimpico BDC

SEGRETERIA DI GARA - BUSTA TECNICA/PACCO GARA

La segreteria di gara sarà ubicata presso l'ufficio dell' APT - *Azienda per il turismo di Folgaria, Lavarone, Luserna,* nella frazione Gionghi, nelle immediate vicinanze della zona di arrivo. Gli orari per il ritiro della busta tecnica saranno i seguenti:

- SPRINT - Sabato 30 agosto – dalle 10:30 alle 13:00
- OLIMPICO - Domenica 31 agosto – dalle 07:30 alle 10:00

La busta tecnica sarà consegnata previa presentazione della tessera FITRI. I non tesserati dovranno presentare documento d'identità e **certificato medico d'idoneità per l'attività sportiva agonistica per la pratica del triathlon**. La busta contiene:

- pettorale, kit adesivi (casco, bici, manubrio, borsa e altri) e tatuaggi del numero professionali
- cuffia della manifestazione
- chip cronometraggio
- buono pasta party
- sacca per borsa cambio indumenti zona arrivo

Il ritiro del pacco gara - contenente la bellissima t-shirt Newline della manifestazione - potrà avvenire, a gara conclusa, presso la segreteria di gara presentando obbligatoriamente il numero di pettorale unitamente alla consegna del chip cronometraggio. Il pacco gara conterrà:

- bevanda energetica (che vi metterà le ali…letteralmente!)
- prodotti sponsor
- maglietta tecnica del Tri-Week Lavarone

Per gli iscritti alla combinata nel pacco gara verrà aggiunta un'utilissima sacca portascarpe 33TT.

LOGISTICA DI GARA

Per l'edizione 2014 del Tri-week Lavarone lo striscione d'arrivo sarà posto sul piazzale della sede dell'APT nella frazione Gionghi. Nelle immediate vicinanze l'atleta potrà trovare tutti i servizi post-gara di cui abbisogna. Infatti, oltre al nutrito ristoro di fine gara saranno previsti: zona ritiro sacca con il cambio indumenti, servizi igienici, docce atleti, zona lavaggio bici, pasta party e cerimonia di premiazione. Sempre sul piazzale APT sarà prevista una zona per gli stand tecnici e degli sponsor.

La zona cambio sarà unica sia per la gara sprint che per l'olimpico e sarà situata nei pressi del lago di Lavarone. Gli orari per il ritiro del materiale in zona cambio nel dopo gara saranno tassativi e inderogabili. Si accederà alla zona cambio esclusivamente con pettorale alla mano. All'uscita sarà controllata l'effettiva corrispondenza tra i numeri apposti sul materiale e il pettorale. Non si accettano eccezioni di sorta.

Nei pressi della zona cambio sarà prevista una zona dove i nostri addetti ritireranno lo zaino/borsa/sacca con il cambio indumenti per il dopo gara. Si prega di non esagerare con le dimensioni della sacca per ovvi motivi di praticità. Il materiale sarà poi trasportato in zona arrivo presso la sede dell'APT e sarà ritirabile dall'atleta obbligatoriamente previa esibizione del pettorale di gara.

Il pettorale è il vostro pass principale per accedere a vari servizi all'interno della manifestazione. Non perdetelo di vista!

ORARI DI GARA

Sabato 30 agosto 2014 – Sprint MTB

Dalle 10:30 alle 13:00	Apertura segreteria nella sede APT di Lavarone frazione Gionghi, presso la zona Arrivo, per il ritiro della busta tecnica e del pacco gara
Dalle 13:00 alle 14:30	Apertura zona cambio Lago di Lavarone
Ore 14:30	Briefing tecnico OBBLIGATORIO nelle adiacenze della zona cambio del Lago di Lavarone
Ore 15:00	Partenza prima batteria Tri-week Sprint MTB
Dalle ore 17:00	Pasta party nel tendone presso la sede APT frazione Gionghi
Ore 18:00	Cerimonia di premiazione nel tendone presso la sede APT frazione Gionghi
Dalle 18:00 alle 20:00	**Apertura zona cambio per ritiro materiale**

Domenica 31 agosto 2014 – Olimpico BDC

Dalle 07:30 alle 10:00	Apertura segreteria nella sede APT di Lavarone frazione Gionghi, presso la zona Arrivo, per il ritiro della busta tecnica e del pacco gara
Dalle 10:00 alle 11:30	Apertura zona cambio Lago di Lavarone
Ore 11:30	Briefing tecnico OBBLIGATORIO nelle adiacenze della zona cambio del Lago di Lavarone
Ore 12:00	Partenza prima batteria Tri-week Olimpico BDC
Dalle ore 15:00	Pasta party nel tendone presso la sede APT frazione Gionghi
Ore 16:30	Cerimonia di premiazione nel tendone presso la sede APT frazione Gionghi
Dalle 16:30 alle 18:30	**Apertura zona cambio per ritiro materiale**

PERCORSI DI GARA

Nota: l'organizzazione si riserva - in via del tutto straordinaria e solo per cause di forza maggiore – la facoltà di apportare modifiche ai tracciati. Se ciò dovesse succedere sarà cura dell'organizzatore informare tempestivamente gli atleti attraverso tutti i mezzi d'informazione disponibili. Anche per questo ci preme ricordare che la presenza al briefing è obbligatoria e permette all'atleta di essere aggiornato su tutto ciò che concerne la gara.

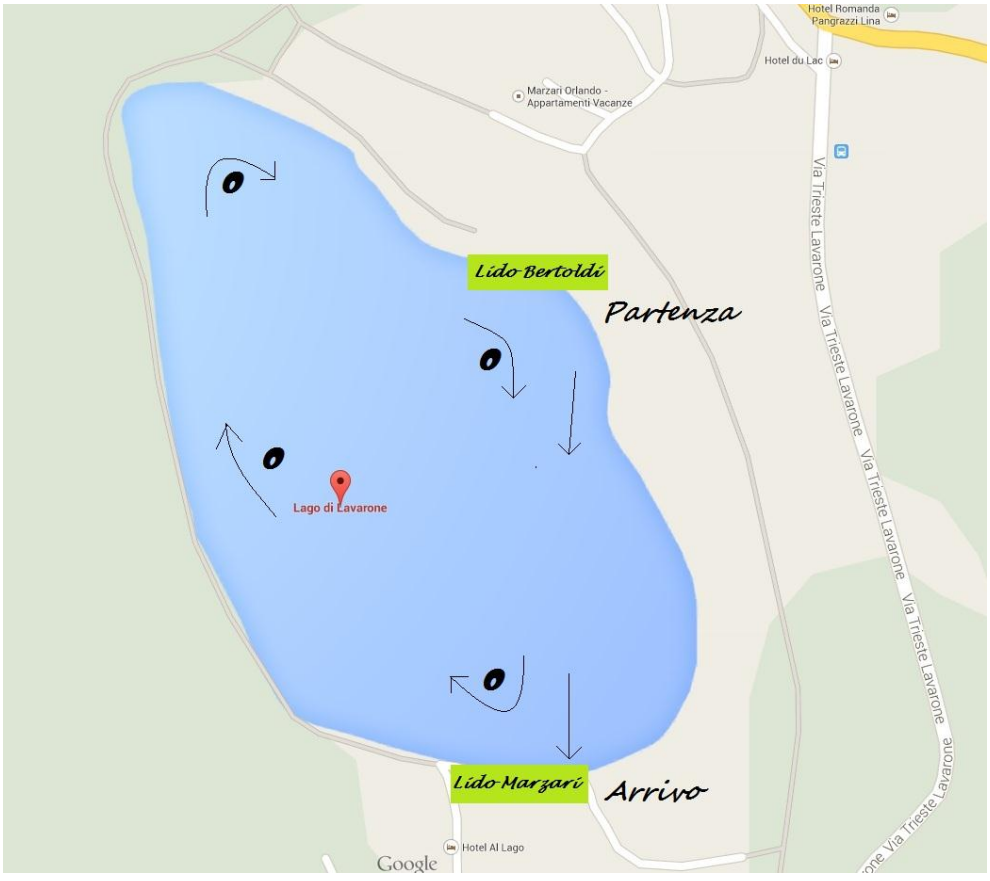
SPRINT MTB

Nuoto 750m – Mountain Bike 15km (giro unico) – Corsa 5km (giro unico)

Nuoto

La frazione di nuoto è costituita da un giro e ¼ del Lago di Lavarone, da percorrere in senso orario. Le boe devono quindi essere lasciate a destra. La partenza è prevista dal Lido Bertoldi e l'arrivo al Lido Marzari, sponda sud del lago.

Il Lago di Lavarone è caratterizzato da una profondità non troppo elevata ma, essendo posto oltre i 1000m s.l.m., la sua temperatura è mutevole. Nel periodo luglio-agosto la temperatura oscilla solitamente tra i 18 e 25°C e perciò ogni indicazione riguardo l'obbligo o meno della muta non è possibile a priori. La decisione spetterà, come da regolamento, ai giudici dopo le misurazioni fatte nel giorno della gara.



Mountain bike – 15km 450m.D+

Data l'unificazione della zona cambio si è giocoforza dovuto cambiare il suggestivo percorso dell'edizione inaugurale del Tri-week. Possiamo comunque assicurarvi che è stato possibile ricavare un anello - giro unico di 15km - che è un perfetto mix tra fatica, tecnica, divertimento, paesaggio e ambiente.
SPETTACOLO PURO!!!

Dopo una prima metà gara decisamente più impegnativa dal punto di vista fisico, la parte centrale permetterà di rifiatare un pochino e tra una goccia di sudore e l'altra, potrete godervi alcuni scorci di questo bellissimo territorio. L'ultima parte con qualche altro strappetto, tanto per ricordarvi che la fatica non è ancora terminata, vi riporterà in zona lago belli caldi per affrontare la frazione run.

Run MTB – 5km 200m.D+

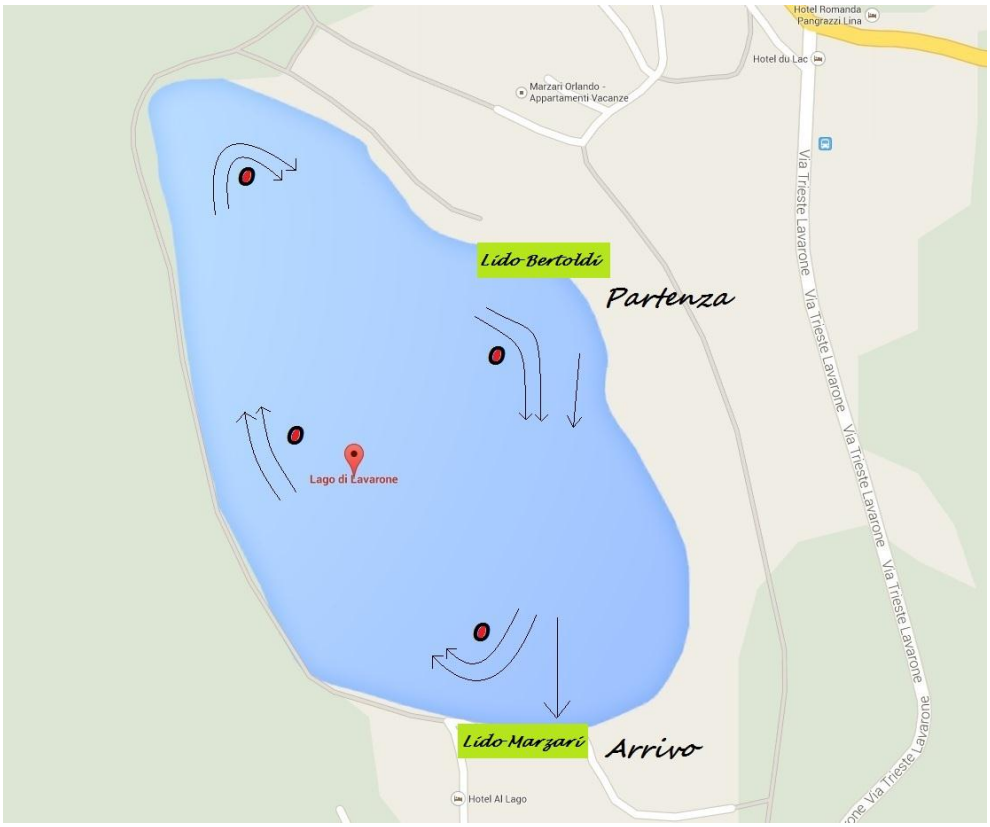
Appena usciti dalla zona cambio si percorre la sponda occidentale del lago. Un tratto in pianura permette di rifiatare, ma subito dopo il lago un'impegnativa seppur breve rampa – che porta a salire verso la frazione di Chiesa – solleciterà i garretti già belli tirati. Altro tratto in piano e appena fuori dalla frazione di Chiesa parte la salita al monte Rust, una comoda sterrata che sale morbida e continua. Poco dopo il 2° km di corsa si imbocca un bivio a sinistra. Breve tratto di discesa e qualche saliscendi e poi giù in picchiata verso la zona cambio che si raggiunge poco dopo il 3° km. Da qui il tracciato ricalca il tratto iniziale del percorso mtb. Una volta aggirato il Dos della Comare, poco dopo il 4° km, si imbocca la strada asfaltata che sale alla frazione dei Rocchetti e una volta attraversata, con alcuni decisi strappi, ci si porta all'APT e quindi a tagliare il tanto agognato traguardo.

OLIMPICO BDC

Nuoto 1500m – Bici da corsa 40km (giro unico) – Corsa 10km (giro unico)

Nuoto

La frazione di nuoto è costituita da due giri e ¼ da percorrere in senso orario, nelle acque smeraldo del Lago di Lavarone. Le boe devono essere lasciate a dx. La partenza è prevista dal Lido Bertoldi e l'arrivo al Lido Marzari, sponda sud del lago.



Bici da corsa – 40km 800m.D+

Il tracciato sarà un giro unico di 40km che vi porterà a toccare gran parte dei luoghi dell'altopiano di Lavarone/Luserna.

Sarà per un lungo tratto aperto al traffico, per un piccolo tratto completamente chiuso e per un altro tratto il traffico sarà veicolato a senso unico di marcia. Il tratto aperto al traffico è scorrevole e su strada provinciale ampia e comoda.

La scelta è stata fatta, sia per un discorso paesaggistico e di soddisfazione per l'atleta (un multi-lap sarebbe certamente stato più spettacolare per gli spettatori), ma anche per un discorso di sicurezza, dato che spalmare 500 atleti su un percorso breve (10km ipotetici) avrebbe certamente ingenerato momenti di intasamento e "panico".

Ovviamente confidiamo nel senso civico dei ciclisti (e degli automobilisti), per evitare spiacevoli situazioni di disagio e pericolo. Trenta secondi su una gara di 2/3h non valgono la nostra pelle!!

Il tracciato, nonostante il dislivello importante, è veloce e permette di rifiatare spesso. Prima parte decisamente più impegnativa, con i primi km che conducono, dopo aver attraversato la frazione dei Gionghi, ai 1298m. di Passo Cost. Di lì un tratto di lungo saliscendi porta in località Monterovere. Prendendo a destra una lunga strada tra boschi fitti e rigogliosi, si giunge al suggestivo paese Cimbro di Luserna. Da lì la strada comincia a inerpicarsi fino a raggiungere i 1500m. e oltre del monte Cucco, il punto più alto del percorso, alle porte dell'altopiano di Vezzena. Siamo quasi al giro di boa. Dopo essere scesi in breve al passo Vezzena si prende a sinistra per raggiungere con una veloce ma impegnativa discesa (attenzione!), di nuovo località Monterovere. A questo punto si percorre a ritroso la strada che porta alla frazione Gionghi. E' una seconda parte decisamente meno impegnativa, ma ogni piccolo strappetto comincerà a farsi sentire. Una volta arrivati ai Gionghi, alla rotonda di fronte alla sede dell'APT, e aver buttato uno sguardo avido al gonfiabile dell'arrivo, si gira a destra. Si raggiunge la frazione dei Bertoldi e subito dopo la frazione di Lanzino si prende a destra per Carbonare. Giunti a Carbonare si imbocca la Val D'Astico e si scende in breve alla frazione di Nosellari, il punto più basso del percorso. Da qui un ultimo tratto di 2km in salita porterà al lago di Lavarone da dove partirete con la frazione run.

Run BDC – 9,5km 230m.D+

Come per la run del MTB, appena usciti dalla zona cambio si percorre la sponda occidentale del lago e si affronta la breve e dura rampa che porta alla frazione di Chiesa che si attraversa per la piazza principale. Ci si dirige verso la frazione degli Albertini e s'imbocca la mulattiera che sale con una rampa cementata verso gli Stengheli. Poco dopo il 2° km svolta a dx e sempre su comodo sterrato ci si riporta verso gli Albertini. Breve tratto in asfalto e poi si piega a sinistra (3°km) per andare ad incrociare il sentiero della pace che ci porta verso Casa Tobia. Quasi in cima a una ripida rampa cementata si piega a sx per sentiero (4°km) che ci permette di prendere lo sterrato che porta alla frazione di Azzolini (fontana) e con una breve discesa presso Casa Tobia. Attraversata la SS349 la costeggiamo per ciclabile e marciapiede dirigendoci verso la zona d'arrivo. Il passaggio nella zona d'arrivo (5,5°km circa - ristoro) e l'immancabile tifo ci ridà fiato per gli ultimi km. Scendiamo per prato e pieghiamo a dx per stradina asfaltata nuovamente verso Casa Tobia che lasciamo a dx (6°km) imboccando una traccia su prato che ci porta alla frazione Rocchetti. Da lì percorriamo la strada asfaltata che porta verso Cappella e l'abbandoniamo più o meno verso il 7°km per salire su prato a prendere la strada che porta alla frazione Nicolussi che abbandoniamo poco dopo per buttarci nel Parco Giochi dell'area Palù. Non fermatevi a giocare…siamo all'8°km, manca poco! Dopo un piccolo giro turistico del Parco ci dirigiamo finalmente verso Gionghi. Dopo aver attraversato la piazza principale di Cappella imbocchiamo la strada che porterebbe ai Rocchetti ma poco dopo giriamo per stradina asfaltata (tornante - bivio a dx al 9°km circa) per giungere poco dopo sul piazzale APT e tagliare, finalmente, l'ambito traguardo.

La superficie del percorso è un misto tra asfalto, cemento, sterrato e prato. Si può correre con una scarpa da run (meglio se strutturata) ma tenete in considerazione le condizioni climatiche del giorno della gara e dei giorni precedenti. Non dovessero essere delle migliori potrebbe essere opportuno dotarsi di una scarpa con più grip (trail leggero).

CONTATTI E INFORMAZIONI UTILI

Per qualsiasi esigenza ricettivo/alberghiera, parcheggi e info sulle attività dell'altipiano non esitate a contattare l'ufficio dell'APT di Lavarone oppure a visitare il sito dell'Alpe Cimbra.

APT – Azienda Per il Turismo di FOLGARIA, LAVARONE, LUSERNA

Ufficio di Lavarone
Fraz. Gionghi, 107
38046 Lavarone (Tn) – Italy
Tel. +39 0464 724144
Fax. +39 0464 783118

lavarone@folgarialavaroneluserna.it

Sede Folgaria Tel. 0464 724100 – info@alpecimbra.it
Ufficio di Luserna Tel. 0464 789641 - 366 4394630 – luserna@folgarialavaroneluserna.it

Orari di apertura al pubblico:

Folgaria/Lavarone:	dal lunedì al sabato 9:00-12:00 e 15:30-19:00. Domenica e festivi 10:00-12:30 e 15:30-18:00.
Luserna:	sabato 9:00-12:00 e 15:30-19:00. Domenica e festivi 10:00-12:30.

PARCHEGGI – AREE SOSTA

Ci sono vari parcheggi nei pressi della zona del Lago di Lavarone e nei pressi dell'APT di Lavarone nella frazione di Gionghi.

In particolare segnaliamo:

- Parcheggio zona partenza e cambi: Parcheggio Lago Nord e Parcheggio Lago Sud (a pagamento)
- Parcheggio zona arrivo: piazzale APT (pochi posti) o parcheggio zona campi da calcio (a 500 m. dalla zona d'arrivo)
- Parcheggio camper: parcheggio zona campi da calcio (a 500m. dalla zona arrivo)

Segnaliamo due aree campeggio sempre in zona Lago di Lavarone e un'area attrezzata per camper:

- Camping Sole Neve
- Camping Lago di Lavarone
- Prà Grando area sosta camper frazione Cappella

ATTENZIONE:
Purtroppo sempre più frequentemente, soprattutto in occasione di manifestazioni sportive, vengono segnalati furti di biciclette. Consigliamo caldamente di non lasciare incustodite le nostre amate bici/mtb e di assicurarle sul tetto delle auto nel miglior modo possibile. L'organizzazione declina ogni responsabilità in caso di furto.