DOLOMITAS
BIKE
EXPERIENCE
29/07–05/08/18
life4bike

Bike Experience

DOLOMITAS

Mortirolo, Gavia, Stelvio, Pordoi, Marmolada, Giau, Lavadero... Nombres que definen el ciclismo, que lo ilustran y que le dan sentido. Por estas míticas y místicas montañas pedalearemos seis días: +600 kms / 17.000 mts+

life4.bike

”SIBIKERITAS”

Los Dolomitas merecen el mayor respeto y no se puede ascender a esos altares con cualquier montura. Es por ello que facilitamos a todos los participantes un bici de alta expresión acorde a sus medidas y capacidades

La marca italiana J-emm, especializada en bicicletas a medida con materiales tecnológicamente muy adelantados, nos dotará de monturas inigualables: estructura carbono-titanio, honeycomb,... pasión e innovación en cada componente.

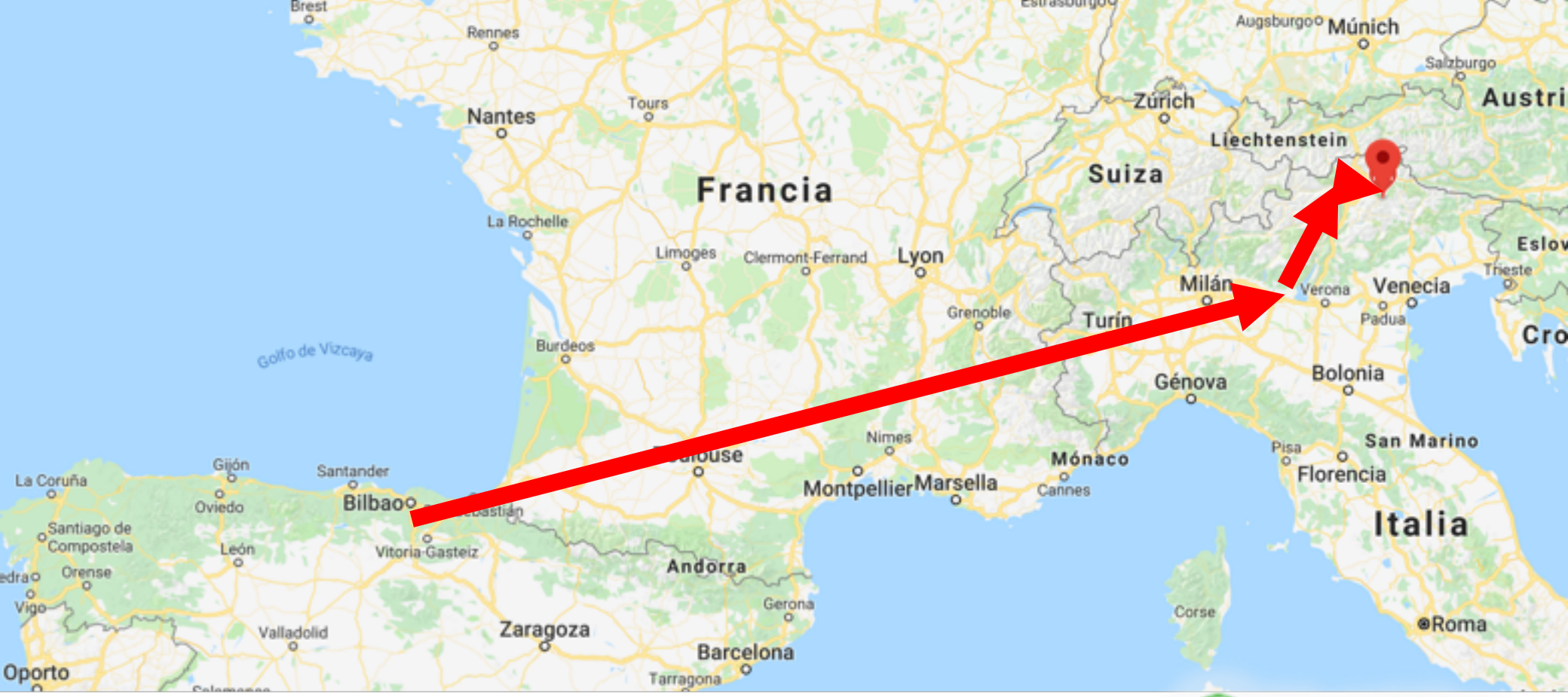
life4.bike

¿Qué llevo en la maleta?

Maleta máximo 23 kgs
Mochila de mano
Bolsa de agua

- Pedales
- Zapatillas (2 pares)
- Botellines
- Casco
- Gafas
- Maillots cortos y largos
- Culottes cortos y largos
- Camisetas térmicas
- Calcetines
- Guantes
- Chubasquero / Gabba
- Manguitos
- Perneras
- Gorra
- Crema solar
- Banda pulso
- Ciclocomputador
- Luces bici
- Cargadores
- Geles y barritas (si no comes otros)
- Seguro sanitario

life4bike



life4.bike

”EL INICIO”

29 de julio, domingo.
15:30: Aeropuerto de Vitoria
17:20: Vuelo a Bérgamo. Ryanair
19:20: Bérgamo
20:00: Recogida de vehículos e inicio viaje a Bormio
22:30: Llegada a Bormio

PRIMERA FASE: BORMIO

Nos alojaremos en el Hotel Alpi&Golf en régimen de media pensión, con desayuno y cena. Estaremos las noches del 29, 30 y 31 de julio.

Las habitaciones son de 2-3 pax y hay servicio de lavandería

ORGANIZACIÓN DIARIA BORMIO

DOMINGO 29 JULIO

- 22:30 Llegada a hotel. Check in, cena ligera y briefing

LUNES 30 DE JULIO

- 7:30: Desayuno
- 8:30: Reparto y ajuste de bicicletas
- 10:00: Etapa 1
- 18:00: Llegada a hotel
- 19:30: Cena

MARTES 31 DE JULIO

- 8:00: Desayuno
- 9:00: Etapa 2
- 17:00: Llegada hotel
- 19:30: Cena

life4.bike

DESARROLLO DE LAS ETAPAS

El grupo lo componemos 15 ciclistas, 2 guías en bici y 1 guía con el furgón de apoyo.

En el furgón de apoyo se dejan las bolsas de agua, con la ropa seca y de abrigo.

Comida, bebida y repuestos en el furgón.

Pelotón agrupado hasta el inicio de cada puerto.

En la cima espera el furgón y nos reagrupamos. Reagrupamiento también en cada bajada.

Cada uno que suba el puerto al ritmo que pueda. Disfrutar del paisaje a ritmo muy muy fácil es la mejor consigna para subir estas moles.

Siempre habrá un guía cerrando el grupo.

El tráfico de coches y motos es muy intenso, mucho cuidado en las bajadas.

El esfuerzo durante tantos días puede hacer mella. Es mejor subirse al furgón que ir agonizando.

ALIMENTACIÓN Y ABRIGO

Cada jornada gastaremos unas 3.500-4.000 kcals, con lo que la ingesta calórica debe ser constante y si no aparecerá la pájara. Y, además, debemos tener siempre las reservas llenas para el día siguiente.

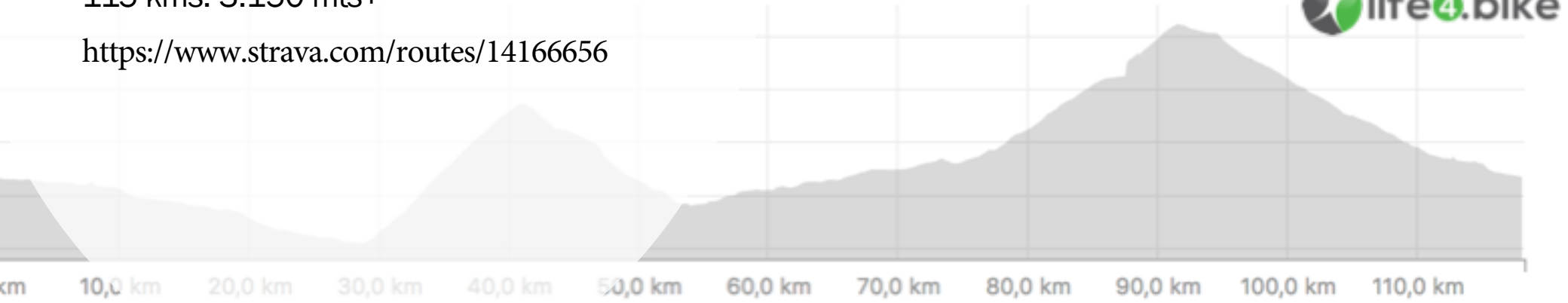
Pasarás mucho tiempo por encima de los 2.000 mts, con lo que en la bolsa de agua debe haber ropa de abrigo siempre, aunque salgamos del hotel a 30 grados.

Bormio
Mortirolo
Gavia

Etapa 1: 30 de julio 2018.

115 kms. 3.150 mts+

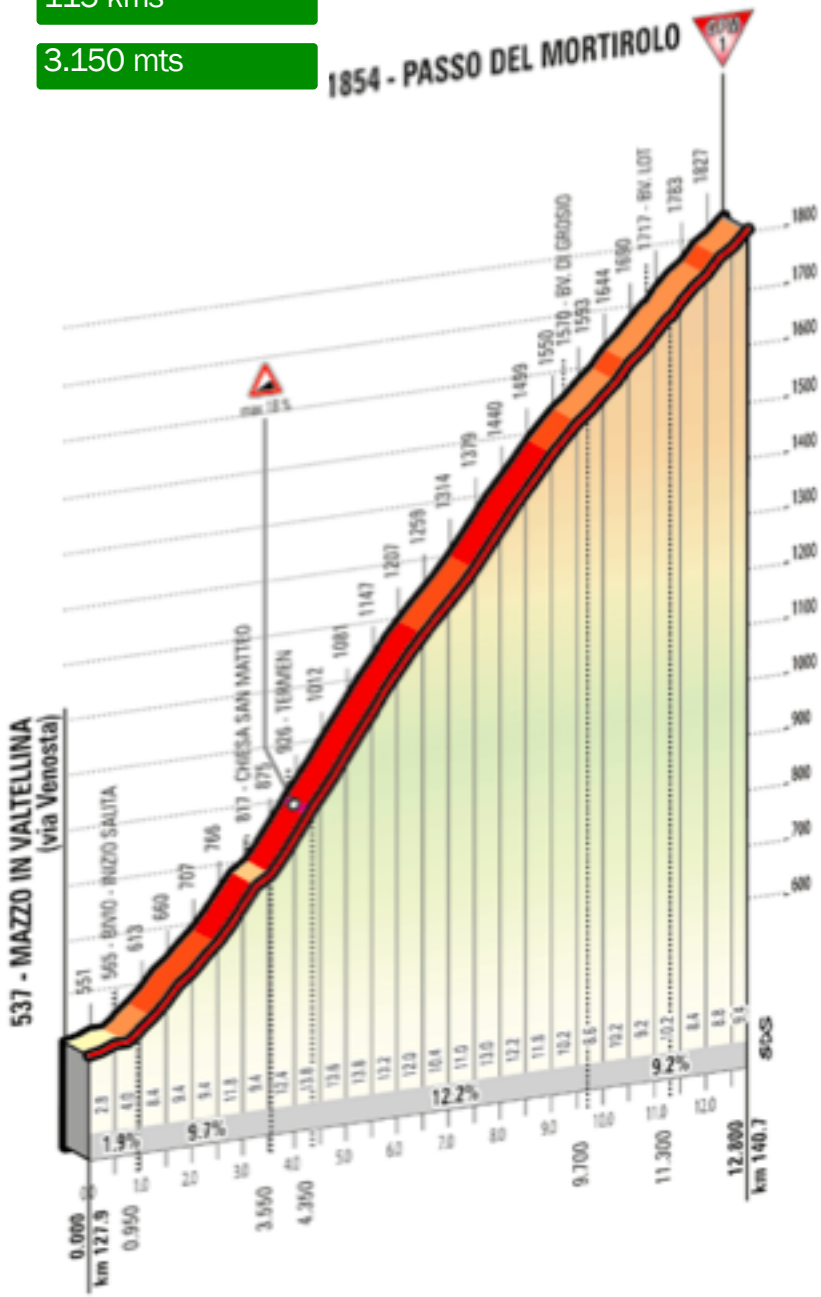
https://www.strava.com/routes/14166656

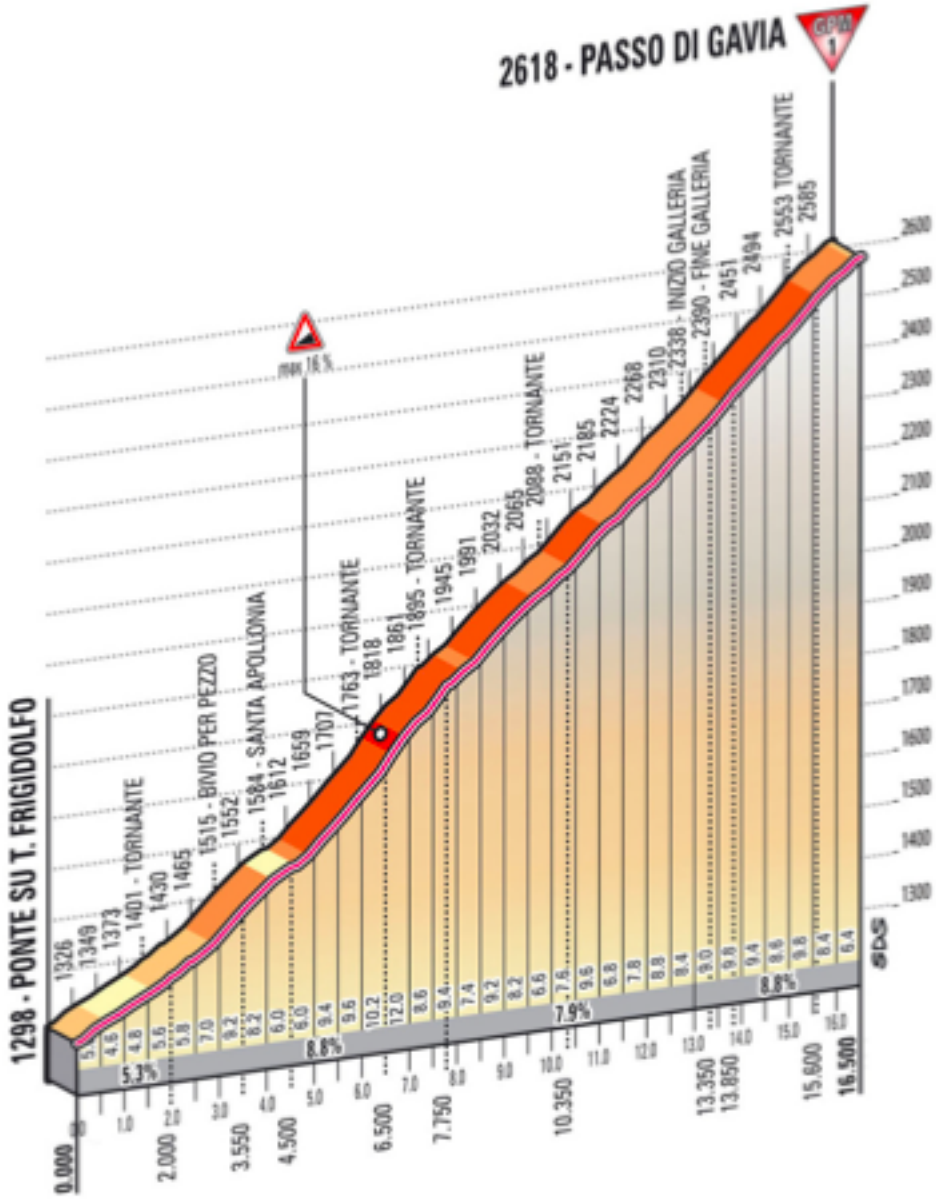


Etapa 1

115 kms

3.150 mts

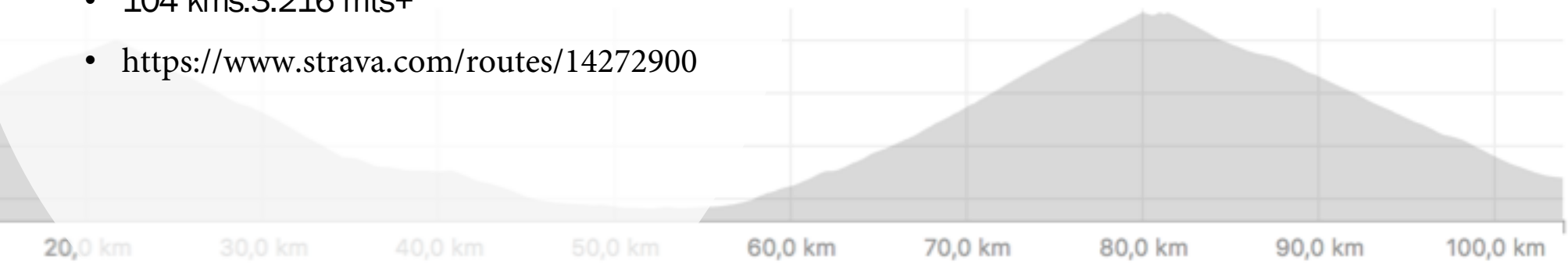




life4.bike

Bormio
Passo Umbrail
Stelvio

- Etapa 2: 31 de julio de 2018
- 104 kms.3.216 mts+
- https://www.strava.com/routes/14272900

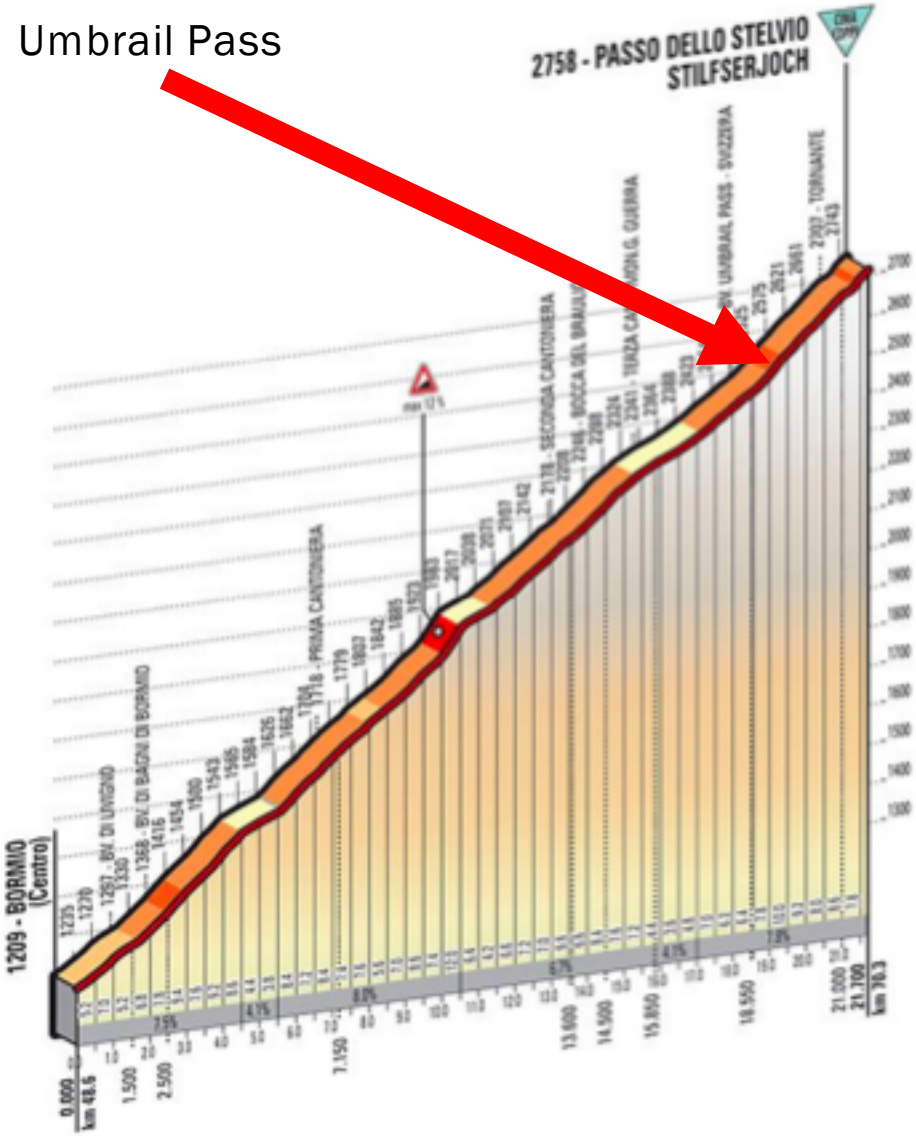


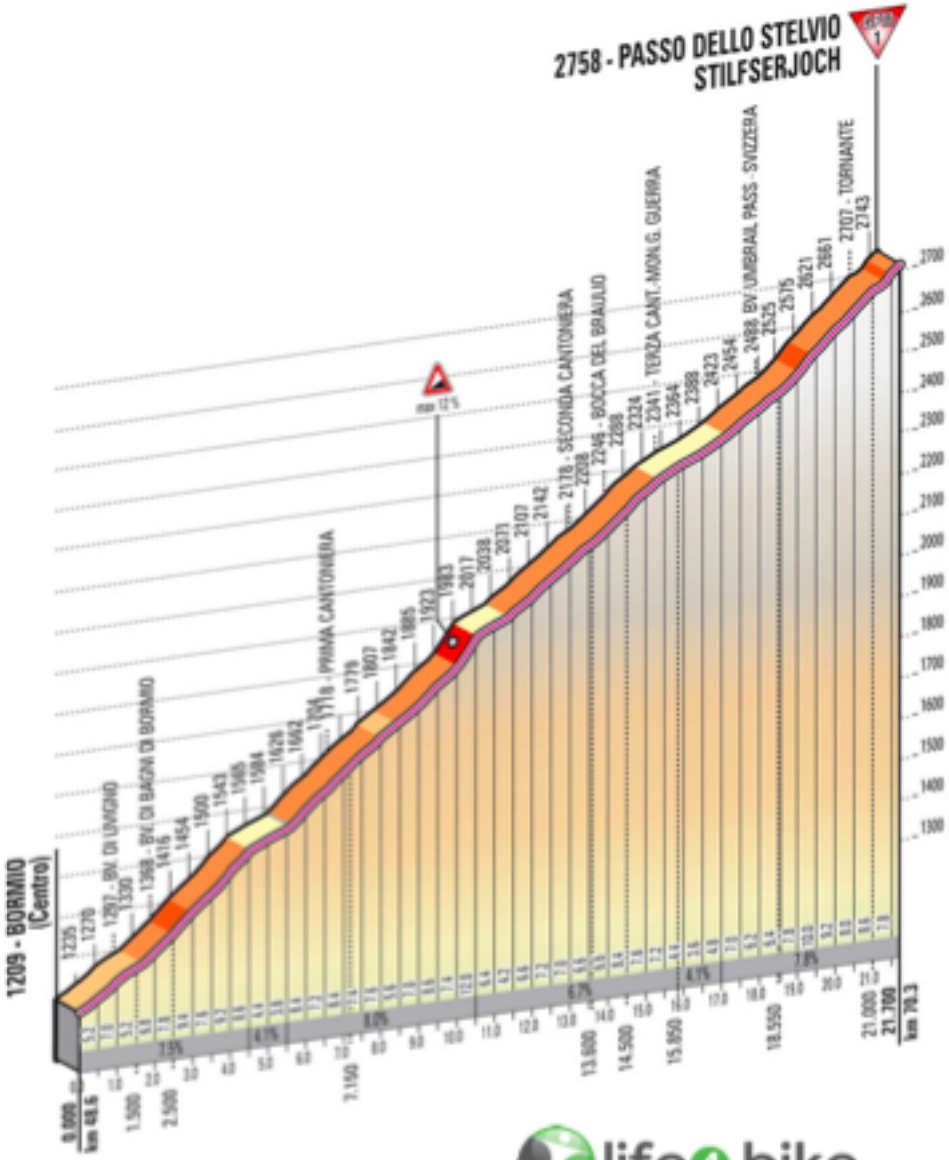
Etapa 2

104 kms

3.216 mts

Umbrail Pass





life4.bike

SEGUNDA FASE: ARABBA

Estaremos alojados en los apartamentos Home Services de Arabba, las noches del 1, 2, 3 y 4 de agosto.
Los apartameentos son de 6 pax y cuentan con lavadora y demás servicios.

El desayuno y cena los haremos en el hotel del complejo, Hotel Alpenrose.

ORGANIZACIÓN DIARIA ARABBA

MIÉRCOLES 1 AGOSTO

- 7:30. Desayuno en Bormio
- 8:30 Viaje a Arabba
- 13:00 llegada a Arabba
- 14:00 Etapa 3
- 18:00 Llegada a apartamento
- 19:30: cena

JUEVES 2 AGOSTO

- 8:00: Desayuno
- 9:00: Etapa 4
- 17:00: Llegada a apartamento
- 19:30: Cena

VIERNES 3 AGOSTO

- 8:00: Desayuno
- 9:00: Etapa 5
- 17:00: Llegada a apartamento
- 19:30: Cena

SÁBADO 4 DE AGOSTO

- 8:00: Desayuno
- 9:00: Etapa 6
- 18:00: Llegada a apartamento
- 19:30: Cena

DOMINGO 5 DE AGOSTO

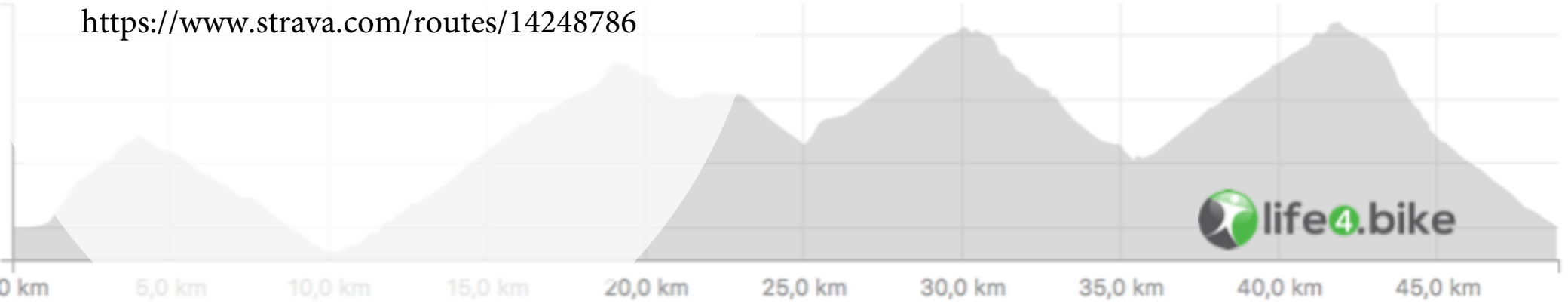
- 7:30: Desayuno
- 8:30: Viaje a Bergamo
- 12:30: Aeropuerto Bergamo
- 14:50: Vuelo a Vitoria
- 16:50: Vitioria

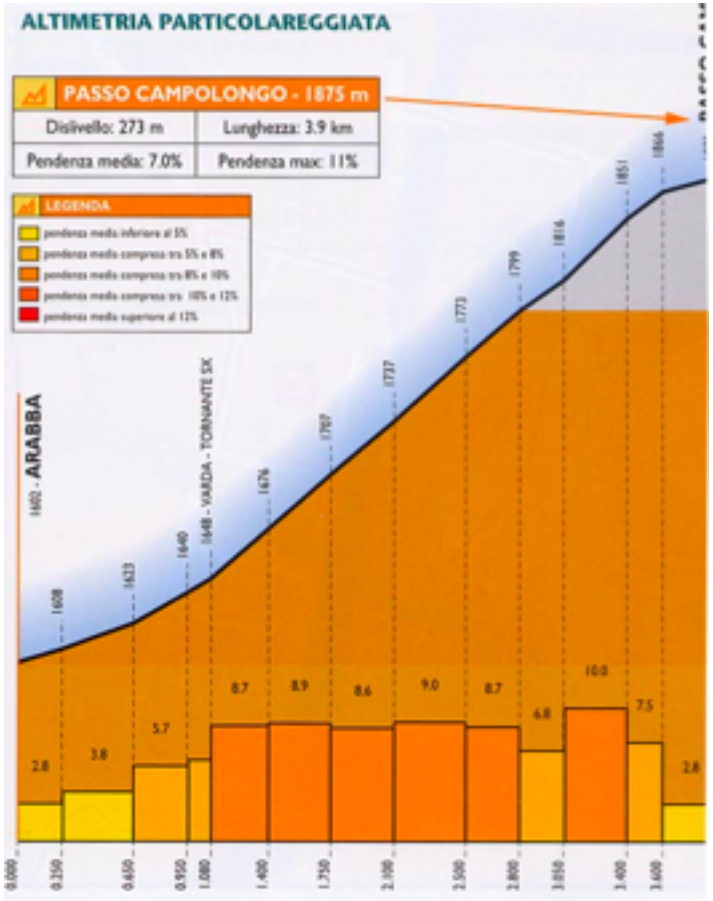
life4.bike

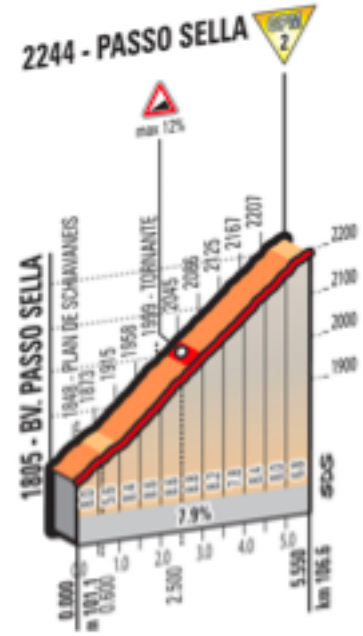
Etapa 3: 1 de agosto de 2018

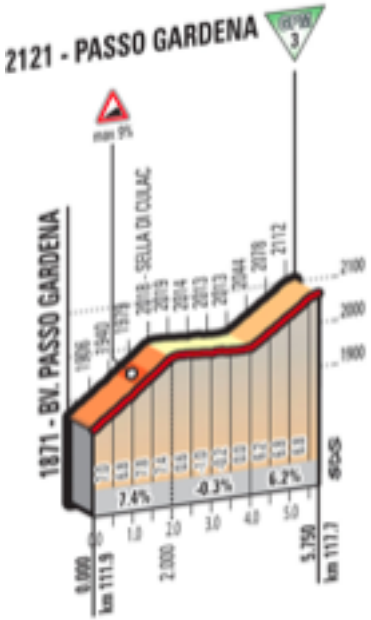
55 kms 2.150 mts +

https://www.strava.com/routes/14248786



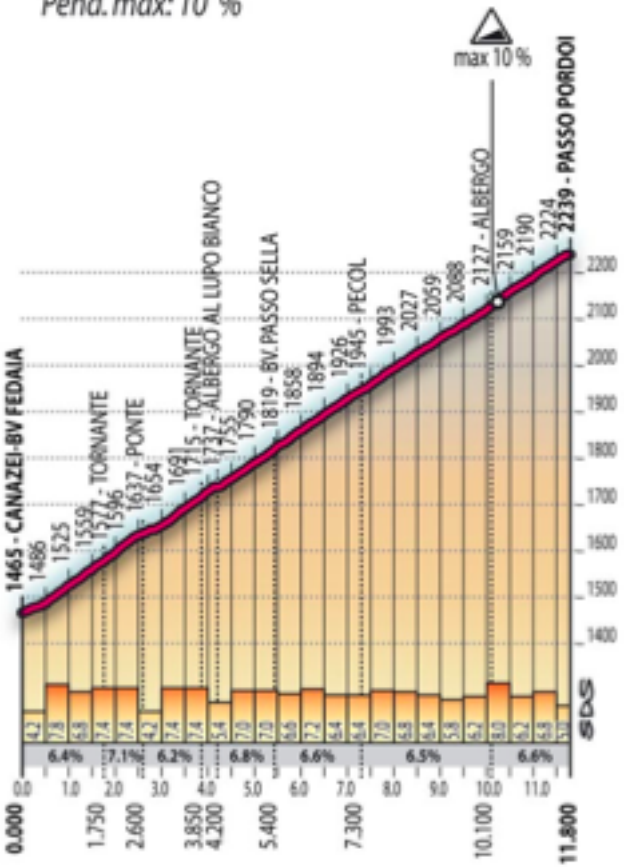






PASSO PORDOI

Lungh.: km 11.800
Disl.: m 774
Pend. med.: 6.6%
Pend. max: 10 %

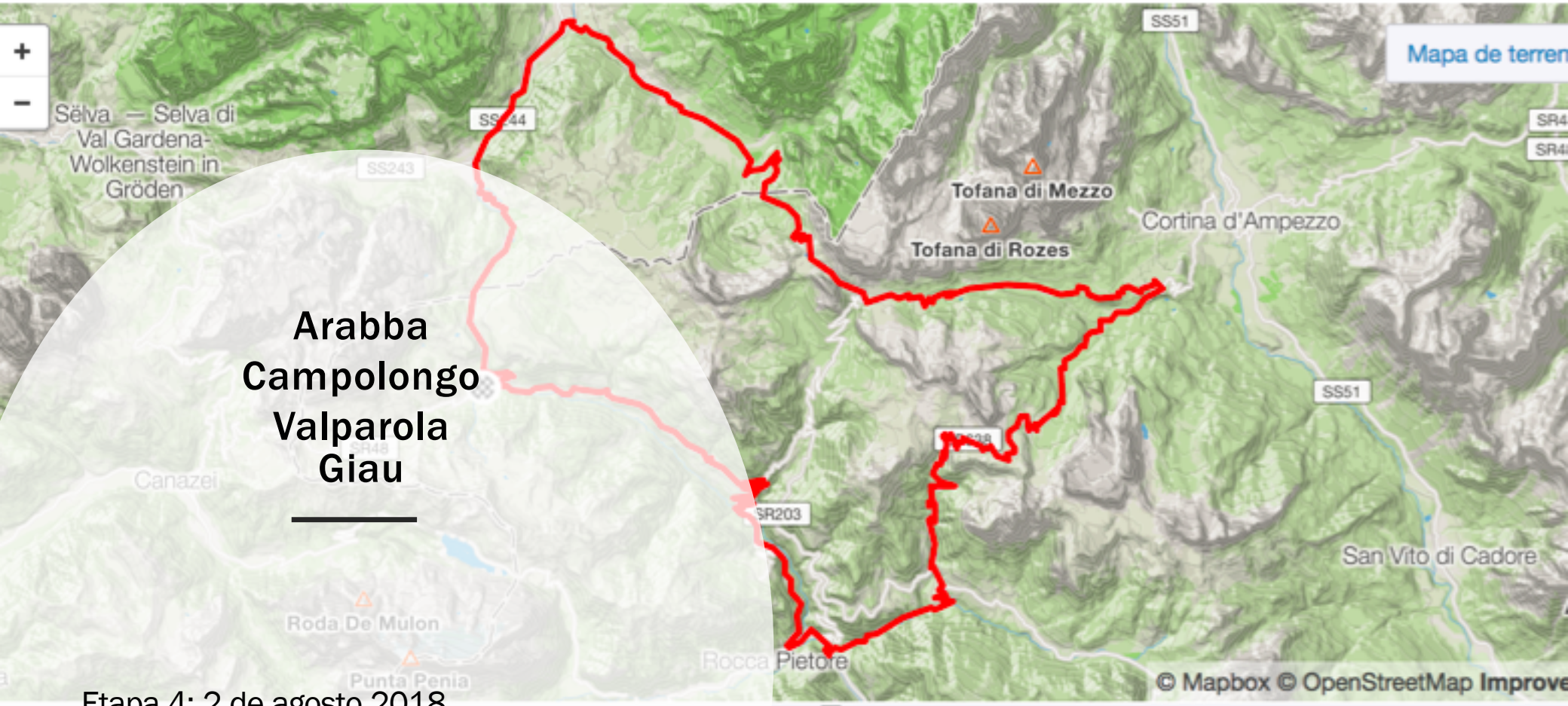


Etapa 3

55 kms

2.150 mts

life4.bike

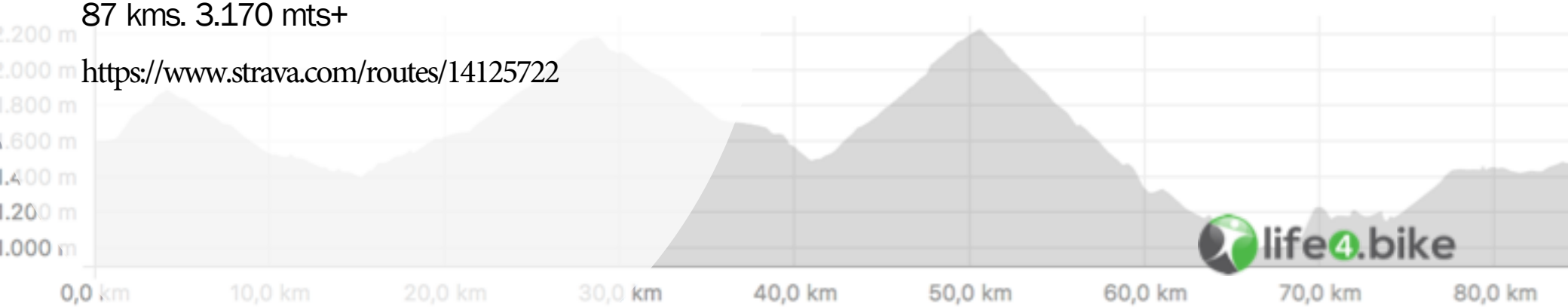


Arabba
Campolongo
Valparola
Giau

Etapa 4: 2 de agosto 2018

87 kms. 3.170 mts+

https://www.strava.com/routes/14125722



Etapa 4

87 kms

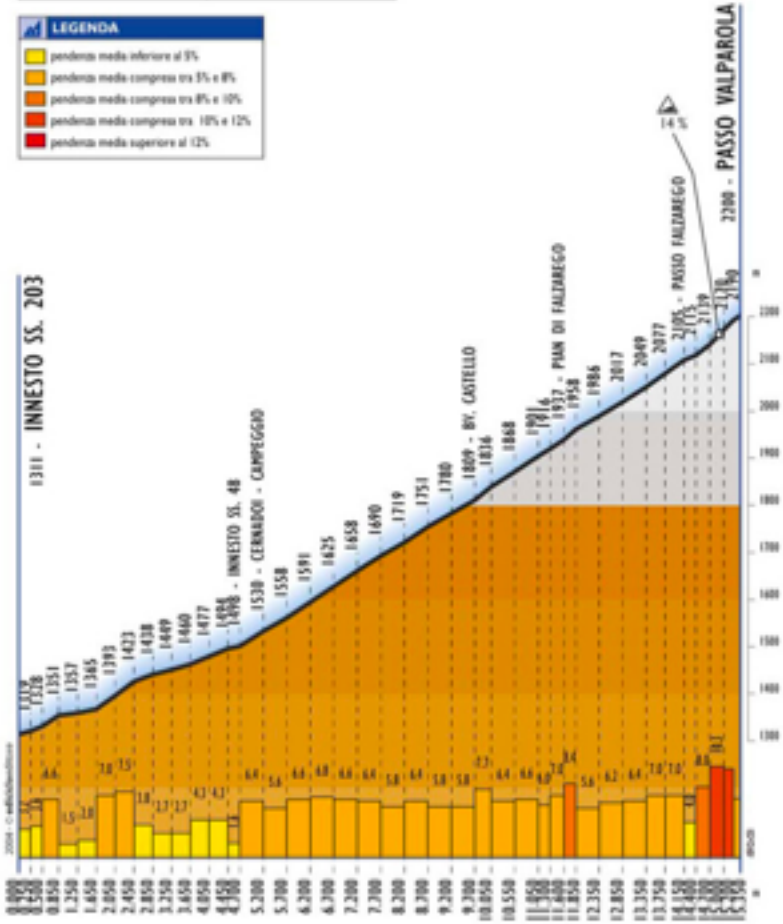
3.460 mts

PASSO DI VALPAROLA - 2200 m

Dislivello: 889 m	Lunghezza: 15,4 km
Pendenza media: 5,8 %	Pendenza max: 14 %

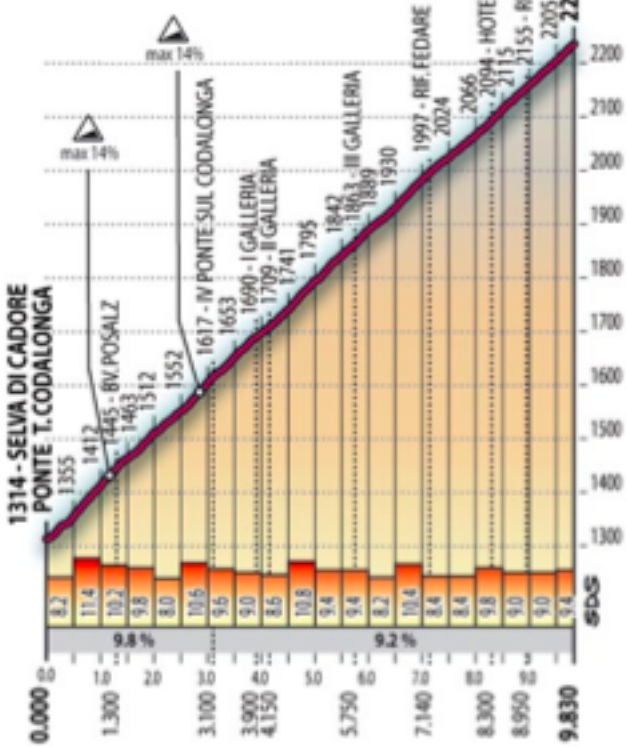
LEGENDA

- pendenza media inferiore al 5%
- pendenza media compresa tra 5% e 8%
- pendenza media compresa tra 8% e 10%
- pendenza media compresa tra 10% e 12%
- pendenza media superiore al 12%

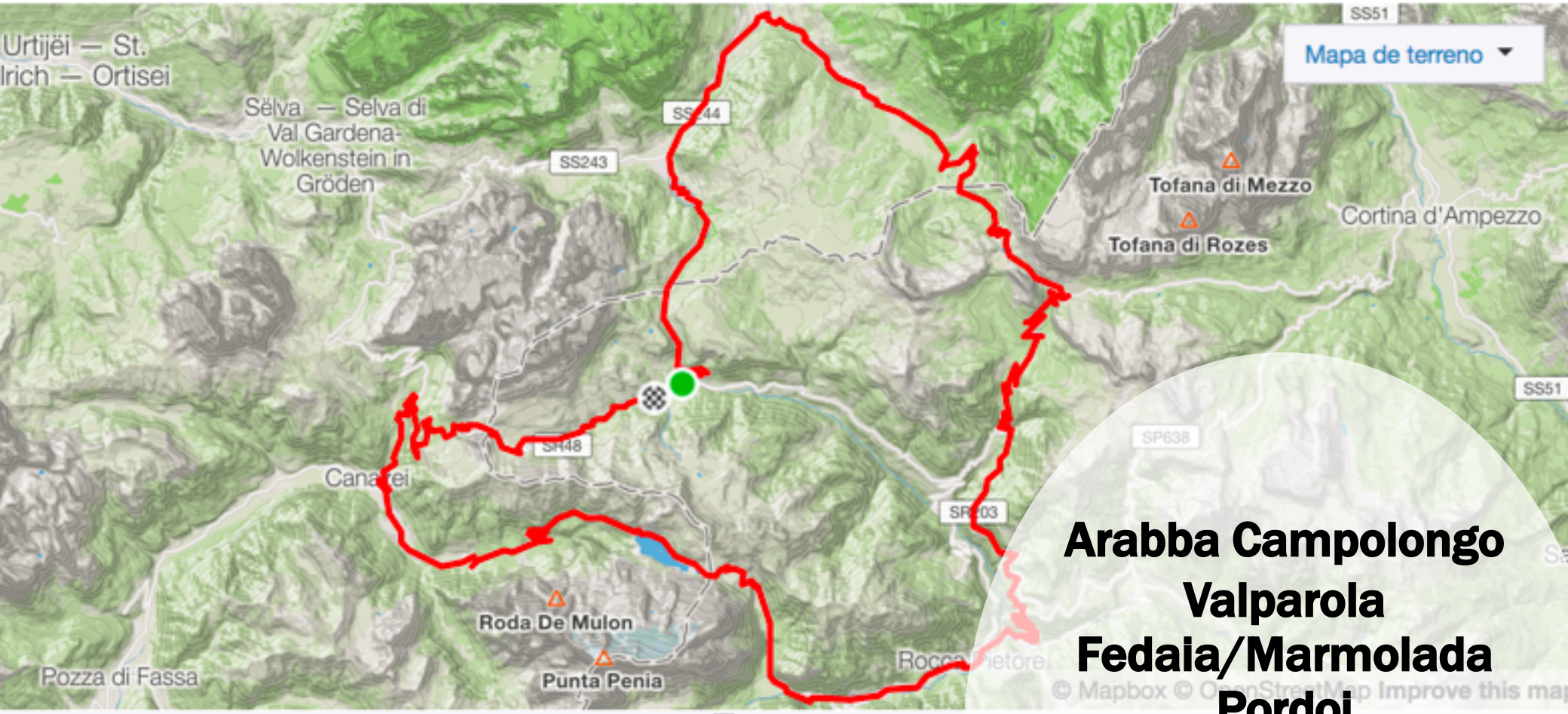


PASSO GIAU

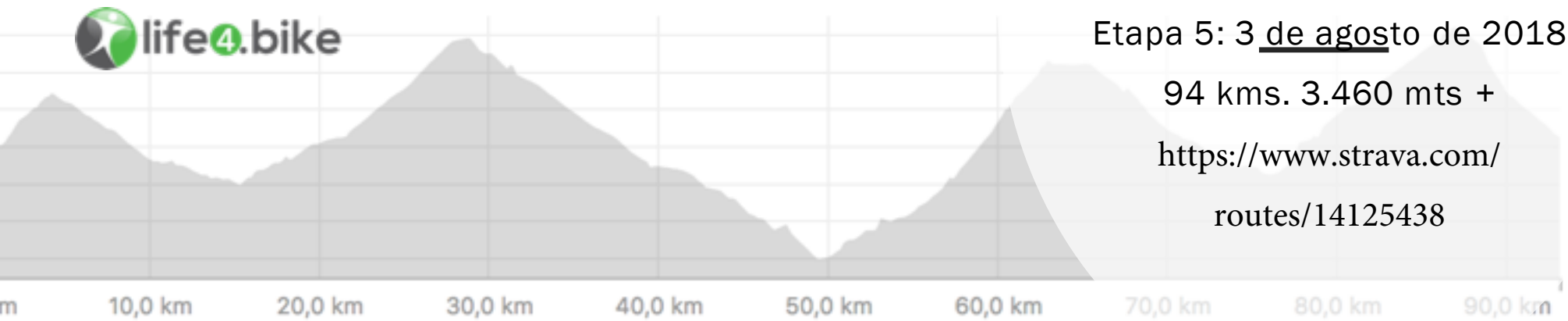
Lungh.: km 9,830
Disl.: m 922
Pend. med.: 9,4 %
Pend. max: 14 %



life4.bike



Arabba Campolongo Valparola Fedaia/Marmolada Pordoi



Etapa 5: 3 de agosto de 2018

94 kms. 3.460 mts +

https://www.strava.com/routes/14125438

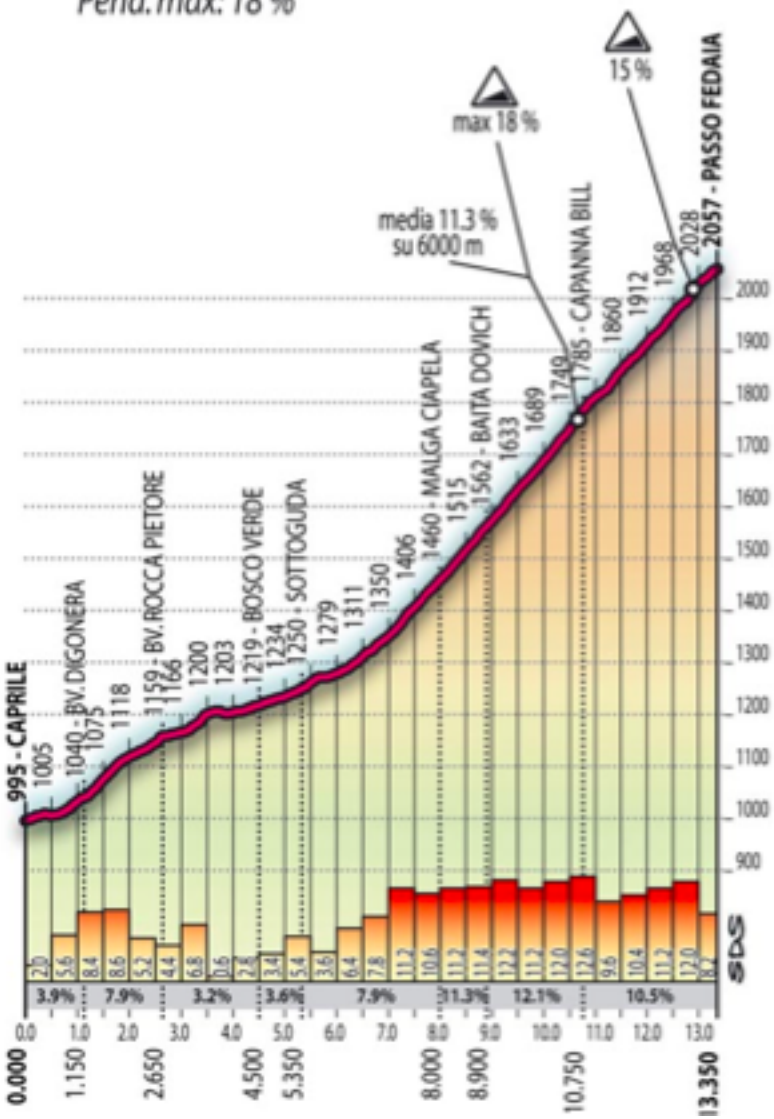
Etapa 5

94 kms

3.170 mts

PASSO FEDAIA

Lungh.: km 13.350
Disl.: m 1062
Pend. med.:8.0%
Pend. max: 18 %



PASSO PORDOI

Lungh.: km 11.9
Disl.: m 799
Pend. med.: 6.7%
Pend. max: 9%

life4.bike

Arabba
Falzarego
Cortina d'Ampezzo
Tres Cimas de Lavaredo

Etapa 6: 4 de agosto de 2018

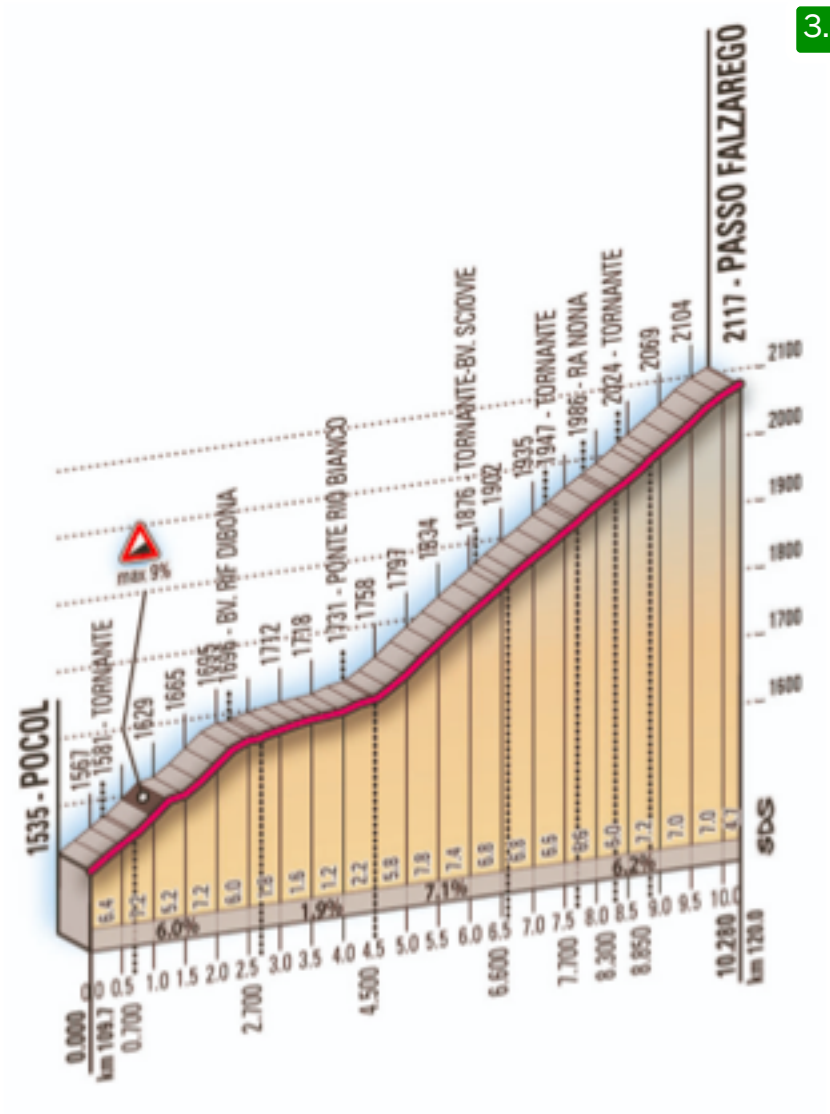
118 kms. 3.900 mts+

https://www.strava.com/routes/14125644

Etapa 6

118 kms

3.900 mts



RESUMEN DE PUERTOS

PUERTO	DISTANCIA	% MEDIA	% MAXIMA	COEFICIENTE	DESNIVEL	TIEMPO ESTIMADO
ETAPA 1						
MORTIROLO	12,8	10,3	18	481	1.317	1H:40'
GAVIA	16,5	7,9	16	348	1.320	2H
ETAPA 2						
UMBRAIL	18,5	7	15	310	1.366	1H:30'
STELVIO	24,5	7,5	12	446	1.549	2H.30'
ETAPA 3						
CAMPOLONGO	4	7	11	120	273	25'
GARDENA	5,8	4	9	68	250	20'
SELLA	5,5	7,9	12	154	439	40'
PORDOI	11,8	6,6	10	224	774	1h
ETAPA 4						
VALPAROLA	15,4	5,4	14	278	889	1H:20'
GIAU	9,8	9,4	14	373	922	1h:30'
ETAPA 5						
FEDAIA/MARMOLADA	13,3	8	18	327	1.062	1H:30'
ETAPA 6						
FALZAREGO (Corvara)	10,2	6	9	153	582	55´
LAVAREDO	21,8	4,5	18	382	1.079	2h
FALZAREGO	16,5	5,5	8	257	952	1H:30'

"Por muchas montañas que hayas ascendido y muy preparado que estés, los Dolomitas te pondrán en tu lugar".

Fausto Coppi

life4.bike