

# Dettagli programma d'autunno 2020

## **Lunedì - Corso di tecnica**

Per potersi muovere sicuri sul proprio bike: dopo l'impostazione adeguata delle nostre bici, impariamo a frenare e cambiare marcia correttamente, la tecnica giusta per superare le curve su ghiaia e la posizione ideale per la salita e la discesa.

Esercizi per equilibrio e balance arricchiscono il nostro corso per scendere sicuri e con divertimento nella valle.

## **Martedì – Lungo il fiume Passirio – da 33 a 50 km / da 300 a 400 m di dislivello**

Partiamo lungo il fiume Valsura attraverso i frutteti a Merano. Lì attraversiamo il parco storico di Sissi per raggiungere la ciclabile nella Val Passiria. Lungo il fiume Passiria pedaliamo fino al Torgglerhof dove pranziamo e osserviamo i parapendisti. Al ritorno ci godiamo la discesa nella valle...

## **Mercoledì – Intorno a Merano - 36 km / da 600 a 850 m di dislivello**

Passando il Castel Monteleone attraversiamo i paesetti Cermes e Marlengo per raggiungere Merano. Lì possiamo ammirare l'ippodromo e pedaliamo sulla ciclabile a Tirolo dove faremo la nostra pausa pranzo. Dopo una piccola discesa raggiungiamo la ciclabile della Val Passiria, passiamo i Giardini di Trauttmansdorff e ritorniamo attraverso Sinigo a Lana.

## **Giovedì – 2 tour**

### **Monzoccolo 3 malghe - 25 km / 700 m di dislivello**

Il nostro bus ci porta fino ad Avelengo e da lì pedaliamo fino al „Knottnkino“, per goderci una vista mozzafiato sul massiccio del Cattinaccio e le Dolomiti. Attraverso la malga Leadner saliamo sulla malga di Verano dove pranziamo. La nostra terza malga è la malga Wurzer dove forse ci aspetta un piccolo dessert. Infine scendiamo fino al nostro shuttle e proseguiamo fino a Lana.

### **Malghe-easy-trail - 25 km / 700 m di dislivello**

Fino alla malga Leadner i due gruppi rimarranno insieme; dopo il gruppo easy-trail pedalerà su trail facili e l'E5 fino alla malga Mais dove ci sarà la pausa pranzo. Sentieri e trail porterà il gruppo attraverso la malga di Öttenbach ad Avelengo dove aspetterà lo shuttle.

## **Venerdì – Castel Hocheppan - 46 km / 540 m di dislivello**

Attraverso frutteti e i paesetti vinicoli di Nalles e Andriano pedaliamo fino a San Paolo.

Passando Missiano raggiungeremo il Castel Hocheppan con la sua Taverna (specialità Canederli!). Ci godremo la vista bellissima a Bolzano e le Dolomiti. Dopo la discesa, la Strada del Vino ci riporterà a Lana.