

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 – Media montagna - *35 km / 850 m di dislivello*

Da Lana attraverso i frutteti a Gargazzone dove sul "Moosweg" compiamo un dislivello di 300 metri e usciremo a Tesimo. Lì il sentiero naturalistico „Vorbichl“ diventerà il nostro terreno di gioco: troveremo diverse scorrenti ciclabili che ci piaceranno tanto. Dopo una piccola pausa raggiungeremo la nostra destinazione finale giornaliera: San Hippolyt. Ci godremo un panorama mozzafiato...

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.