

# Dettagli programma d'autunno 2021

## **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** – Media montagna - 35 km /850 m 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...

## **Giovedì** – Lago di Monticolo e Caldaro - 40 km /650 m dislivello

Da Lana con lo shuttle fino al Messner Mountain Museum a Firmiano. I primi chilometri del tour in salita fino al paese di Giralano. Attraversando il vigneto di Colterenzio proseguiamo nella foresta di Monticolo. Tramite strade bianche e piccoli trails raggiungiamo il lago di Monticolo e da lì infine il Lago di Caldaro. Ritornando attraversiamo la valle di Lavason, Appiano, San Michele e San Paolo. Infine lo shuttle ci riporterà a Lana.

## **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.