

Dettagli programma primavera 2022

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

Intorno a Merano - 36 km - da 600 a 850 m di dislivello

Passando il Castel Monteleone attraversiamo i paesetti Cermes e Marleno 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.

Mercoledì

Tour dei laghi "EASY" - 38 km - 800 m di dislivello

Si parte da Lana in bikeshuttle fino a Ponte d'Adige (ca. 20 min).

I primi chilometri del tour si percorrono in salita sulla tratta della vecchia ferrovia, fino al paese di Cornaiano (434m), con i suoi rinomati vigneti di Colterenzio. Dopo aver attraversato il paese si prosegue nel bosco di Monticolo. Percorrendo strade forestali e un breve trail si raggiunge il lago di Monticolo (519m). Da qui un trail ci conduce fino al lago di Caldaro, dove si può ammirare lo splendido panorama e rifocillarci a piacere. Al ritorno si attraversa la pittoresca val „Lavason“ e si arriva ad Appiano. Si prosegue poi passando per i noti paesi del vino di San Michele e San Paolo per arrivare nuovamente a Ponte d'Adige, dove ci aspetta un pulmino per riportarci a Lana.

Tour dei laghi "Trail" - 38 km - 1200 m di dislivello

Partiamo da Lana e con il bikeshuttle raggiungiamo Ponte d'Adige (ca. 20 min) e il Messner Mountain Museum. Da qui parte la nostra escursione molto varia verso Bolzano, i vigneti e le Dolomiti. I primi chilometri della nostra escursione si effettuano lungo una breve salita fino a raggiungere Cornaiano (434m). Proseguiamo fino ai famosi vigneti di Colterenzio e attraversando bellissime strade forestali raggiungiamo il "Col dell'Olmo". Pedaliamo fino a raggiungere il punto panoramico "Hirschplätzen". Qui ci attende una discesa fino ai laghi di Monticolo (519m), dove ci godiamo lo splendido panorama e una prima sosta. Dai laghi di Monticolo proseguiamo in direzione valle Lavason. Da qui pedaliamo in salita fino a raggiungere il punto più alto della nostra escursione (630m) e il maso "Keith Hof". Dal "Keith Hof" percorriamo un sentiero in discesa fino al lago di Caldaro (225m). Arrivati al lago ci concediamo un meritato pranzo. Da qui l'escursione ci riporta in direzione bosco di Monticolo e attraverso strade forestali e piccoli sentieri raggiungiamo nuovamente i laghi di Monticolo. Oltrepassiamo i laghi e lungo una lunghissima discesa arriviamo al nostro punto di partenza. Presso Castel Firmiano carichiamo le nostre bici sul bikeshuttle e rientriamo a Lana.

Giovedì

Velloi "EASY" - 35 km - 900 m di dislivello

Sulla strada panoramica di Marlengo fino a Lagundo, dopo per il "piccolo passo Stelvio" a Tell. Da lì sempre in salita per raggiungere il punto della nostra pausa pranzo sopra Velloi. Ci godiamo i magnifici canederli e la vista mozzafiato. In discesa per la stradina e trail facili fino in valle. Passiamo vari prati di mele fino al nostro punto di partenza a Lana.

Velloi "TRAIL" - 35 km - 900 m di dislivello

Sulla strada panoramica di Marlengo fino a Lagundo, dopo per il "piccolo passo Stelvio" a Tell. Da lì sempre in salita su un trail spettacolare per raggiungere il punto della nostra pausa pranzo sopra Velloi dove incontriamo il gruppo del tour "easy". Ci godiamo i magnifici canederli e la vista mozzafiato. In discesa abbiamo l'imbarazzo della scelta tra trail facili e ambiziosi. Passiamo vari prati di mele fino al nostro punto di partenza a Lana.

Venerdì

Vorbichl "EASY" - 28 km - 750 m di dislivello

Partiamo da Lana, dove percorriamo i primi chilometri di riscaldamento fino a quando il Moosweg ci porta in salita fino a Tesimo. Ammirando le magnifiche viste sul Burgraviato proseguiamo lungo bei trail scorrevoli fino a Prissiano e Naraun. Presso il Völlaner Badl abbiamo raggiunto il punto più alto e possiamo dedicarci a una bella discesa su vari trail fino a Lana.

Vorbichl "TRAIL" - 38 km - 1000 m di dislivello

Partiamo da Lana, dove percorriamo i primi chilometri di riscaldamento fino a quando il Moosweg ci porta in salita fino a Tesimo. Ammirando le magnifiche viste sul Burgraviato proseguiamo lungo bei trail scorrevoli fino a Prissiano, Grissiano e Naraun. Gli ultimi trail della giornata ci riconducono il valle a Lana.