

## Dettagli programma estate 2022 - luglio

### Lunedì

#### Val d'Ultimo - 30 km - 1050 m di dislivello

Il nostro tour comincia con il percorso dei masi "Höfeweg" che ci porta all'ultimo paese della valle: S. Gertrude. Da lì saliamo su una strada forestale fino alla malga "Kirchberg".

Dopo pranzo scendiamo su e l'ultima parte del "Höfeweg" ci riporta al punto di partenza.

**Costi per lo shuttle: 20€/persona.**

### Martedì

#### 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.

#### Tour Passo Gelato - 42 km - 1300 m di dislivello

#### **Solo per E-Biker con esperienza!**

Il Passo Gelato é una sfida. Per alcuni é la sfida di raggiungere il passo senza fermarsi e per gli altri questo circuito é la destinazione di vita.

Partiamo con il bikeshuttle ed andiamo nella Val di Fosse fino alle malghe di Casera Fuori. Da qui proseguiamo in bici il sentiero forestale, passando la malga di Casera di Mezzo fino al maso Gelato. Dopo una piccola pausa arriviamo alla fine della Valle. Su una strada pietrosa giungiamo al Passo Gelato. Subito dopo il passo passiamo il Rifugio Petrarca. Ci aspetta la discesa dal passo Gelato che facciamo verso la parte della Val Senales.

**Per questo tour di alta quota le previsioni meteo devono essere ideali.**

**Costi per lo shuttle: 25€/persona.**

## **Mercoledì**

Monte San Vigilio – 35 km – 1000 m dislivello

Partiamo con lo shuttle che ci porta a Pavicolo. Poi prendiamo la strada forestale fino alla chiesa San Vigilio per ammirare il panorama.

Proseguiamo su un corto ma ripido passaggio fino al “Rauher Bühel” su 2000 metri per poi scendere alla malga di Naturno. Trails ci porteranno al laghetto “Schwarze Lacke” e infine a Lana.

**Costi per lo shuttle: 20€/persona.**

## **Giovedì**

3 malghe Monzoccolo - 30 km / 950 m di dislivello

Il nostro bus ci porta fino ad Avelengo da dove partiamo sul „Knottnkino“, un „cinema naturalistico“ dove il panorama svolge il ruolo principale. Poi passiamo la malga Leadner e proseguiamo per la malga di Verano dove pranziamo. Prima di tornare al nostro punto di partenza passiamo la malga „Wurzer“.

**Costi per lo shuttle: 20€/persona.**

## **Venerdì**

Vorbichl - 30 km - 900 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.