

# Dettagli programma settembre 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

### Vorbichl "TRAIL" - 20 km - 800 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.

## Mercoledì

### Tour dei laghi - 38 km - 1000 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.

## Giovedì

### 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.

## Venerdì

### Intorno a Merano e un calice - 30 km - 700 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 e ci fermeremo a Lazago in Maia Alta dove la nostra guida Luis ci lascerà assaggiare il suo vino. Dopo la piccola degustazione ritorneremo a Lana.