

Tourenbeschreibungen September 2022

Montag

10 - 13 Uhr

Fahrtechnik

Es braucht ein Grundwissen an fahrtechnischen Fähigkeiten um sicher und mit Freude wieder zurück ins Tal zu kommen. Deshalb lernen wir richtig bremsen und schalten, die geeignete Kurventechnik auf Schotter, wie man bergauf aufsteigt und anfährt und bergab absteigt. Übungen zu Gleichgewicht und Balance runden unser Fahrtechniktraining ab und anschließend probieren wir unser neu erworbenes Können gleich aus! Je nach Vorwissen und Können werden Inhalte und methodische Schritte auf die Gruppe angepasst.

Dienstag

14 – 17:30 Uhr

Mittelgebirge „TRAIL“- 20 km – 800 Höhenmeter

Von Lana aus radeln wir uns Richtung Gargazon durch die Apfelwiesen warm, ehe es den Moosweg berghoch geht nach Tisens. Mit herrlichem Ausblicken ins Burggrafenamt geht es weiter über schöne flowige Trails nach Prissian, Grissian und Naraun. Die letzten Trails des Tages bringen uns wieder ins Tal nach Lana.

Mittwoch

10 – 16 Uhr

Südtirols Seen - 35 km – 1.000 Höhenmeter

Wir fahren von Lana mit dem Bikeshuttle nach Sigmundskron. Die ersten Kilometer unserer Tour führen uns in einer kleinen Steigung nach Girlan. Wir fahren weiter zum bekannten Weinberg Schreckbichl. Über Forststrassen und einen einfachen Trail gelangen wir zu den Montiggler Seen, dann weiter über einen Trail zum Kalterer See. Dort genießen wir das herrliche Panorama und stärken uns nach Belieben. Auf dem Rückweg durchfahren wir die Weinberge von Kaltern und gelangen nach Eppan. Weiter geht's durch die bekannten Weindörfer St. Michael und St. Pauls wieder zurück nach Sigmundskron und mit dem Shuttle zurück nach Lana.

Donnerstag

10 – 15:30 Uhr

Vigiljoch - 35 km – 1.000 Höhenmeter

Mit der Seilbahn oder Shuttle bis Pawigl, dann über einen schönen Forstweg zur St. Vigil Kirche mit herrlichem Rundblick auf die Dolomiten. Auf kurzen, aber steileren Passagen fahren wir auf 2000 Meter zum Rauher Bühel bevor es dann abwärts zur Naturnser Alm geht. Über einfache Trails fahren wir zur Familienalm „Gampl“, wo wir Mittag essen. Schließlich geht es über schöne Waldwege vorbei an einem See, der „Schwarzen Lacke“, zu unserem Bus zurück.

Freitag

14 – 17:30 Uhr

Rund um Meran und „a Glasl Wein“ - 30 km - 700 Höhenmeter

An Schloss Lebenberg vorbei, über Tschermes und Marling, fahren wir nach Meran, am Pferderennplatz vorbei. Stets mit wunderbarem Blick auf die Kurstadt erklimmen wir den Radweg nach Dorf Tirol. Nach einer kurzen Abfahrt gelangen wir auf den Passeirer Radweg und fahren bis zum Lazagsteig in Obermais. Dort wird uns unser Bikeguide Luis, der gleichzeitig auch Winzer ist, von seinem Eigenbauwein kosten lassen. Nach der kleinen Weinprobe kehren wir über Meran wieder zurück nach Lana.