

Dettagli programma autunno 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

I castelli di Appiano - 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.

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

Intorno a Merano e un calice - 30 km - 700 m di dislivello

Passando il Castel Monteleone attraversiamo i paesetti Cermes e Marlengo 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.

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 seguiamo 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 seguiamo lungo bei trail scorrevoli fino a Prissiano, Grissiano e Naraun. Gli ultimi trail della giornata ci riconducono a Lana.