

italiano



ALTO ADIGE



Area ciclistica Val Venosta e Merano

Consigli per escursioni ciclistiche in MTB/E-MTB,
cicloturismo, e-bike e bicicletta da corsa!





Indice

■ Informazioni generali	4	Area ciclistica Val Venosta e Merano
	5	Piste ciclabili, trail e passi
	8	Segnaletica
	9	Condizioni fisiche
	10	Difficoltà tecniche
	10	Trail tolerance
	11	Regole di comportamento
■ Mountain Bike & E-MTB	15	Percorsi MTB/E-MTB
	16	Bike Highline Merano
	19	Percorsi Parcines/Rablà/Tel
	24	Percorsi Naturno/Plaus
	33	Percorsi Castelbello/Ciardes
	37	Percorsi da Laces a Silandro
■ Bicicletta da corsa	49	Tour in bicicletta da corsa
	50	I passi
	52	Tour del Passo dello Stelvio
	55	Tour al Lago di Garda
	56	Percorsi circolari
■ Piacevole cicloturismo	59	Lungo le piste ciclabili del fondovalle
	60	Lungo la Via Claudia Augusta
	61	Merano, Val Passiria, Bassa Atesina
	62	Tour
■ Ötzi Bike Academy	71	Pedalare con gli esperti
	74	Le guide di mountain bike
■ Bikeshuttle e servizi di riparazione	76	Funvie con trasporto biciclette
	77	Servizi di riparazione di bicicletta
	78	Bikeshuttle
	79	Servizio bike shuttle

Colophon

Editore:	Società cooperativa turistica Naturno, Associazione turistica Parcines, Rablà e Tel, Associazione turistica Castelbello-Ciardes
Fotos:	BikeHotels Alto Adige – Kirsten Sörries, IDM Alto Adige – Daniel Geiger, Società cooperativa turistica Naturno – PhotoGruenerThomas, Philipp Reiter Associazione turistica Parcines – Helmuth Rier
Testi:	Ex Libris Cooperativa, Bolzano
Stampa:	Lanarepro

L'area ciclistica Val Venosta e Merano

Sentieri, trail e piste ciclabili che dai frutteti e dalle palme nel fondovalle salgono fino alle antiche malghe di montagna e ai ghiacciai: la stagione è lunga e baciata dal sole nell'area ciclistica che comprende la Val Venosta e Merano.

In primavera la pedalata scorre piacevole lungo la pista ciclabile che in valle attraversa i meletti in piena fioritura. L'estate è la stagione ottimale per valicare i passi alpini, mentre fino ad autunno inoltrato il sole illumina le discese flow trail verso valle. Si fa tappa nei punti di ristoro e nelle malghe per le specialità fatte in casa, ammirando le imponenti catene montuose e i castelli che orgogliosi sembrano voler ancora difendere la valle. Oppure si scoprono le tante curiosità di questo territorio, come il campanile che si innalza nel bel mezzo del Lago di Resia, silenzioso testimone della costruzione della diga che inondò un paese intero. La regione ciclistica che comprende la Val Venosta e Merano soddisfa tutti gli amanti della bicicletta: dalle famiglie a coloro che sulle due ruote vogliono passeggiare, dai freerider ai ciclisti sulle bici da corsa agli appassionati di transalp.



Piste ciclabili, trail, passi

L'area si estende dal Passo di Resia nell'Alta Val Venosta fino alla città di cura di Merano con le sue valli laterali. Il clima mite e le scarse precipitazioni consentono al sole di splendere 315 giorni l'anno, allo sterrato di essere sempre compatto sui trail del Monte Sole e alla stagione da passare in sella alla bici di essere insolitamente lunga, da marzo a novembre.

La Val Venosta è un vero paradiso per i freerider, dove i trail sono infiniti. Merano offre una straordinaria varietà di luoghi adatti alla bike tra i 300 e i 3.000 metri di altitudine. La pista ciclabile lungo l'antica Via Claudia Augusta è la linea di collegamento tra le due aree. Si sviluppa per 86 chilometri di fondovalle dal Passo di Resia fino alla città di cura di Merano e offre innumerevoli percorsi adatti a tutta la famiglia. In bicicletta da corsa si valicano di tornante in tornante i passi di montagna, superando così non solo i propri limiti fisici ma, in questa regione, anche le frontiere.

L'area ciclistica Val Venosta e Merano offre un'infinità di percorsi per mountain bike, bici da corsa, comode pedalate e bicicletta elettrica. Questa guida ne propone una scelta e le riassume da pagina 16 a pagina 69.

6 Una proposta a misura di biker

Di primo mattino gli ospiti vengono accompagnati con la navetta al punto di partenza del loro tour, a pranzo si rifocillano all'antica malga e poi scendono a valle lungo gli itinerari di flow trail. Nel pomeriggio tutta la famiglia sale in sella alle biciclette elettriche per scoprire il patrimonio culturale della valle lungo la pista ciclabile. Poi è tempo di rientrare all'hotel per momenti di wellness in coppia. Questo è solo un esempio di come si possano trascorrere le giornate nell'area ciclistica di Merano e della Val Venosta: regione indicata come ideale per le vacanze ciclistiche anche dalle associazioni turistiche e dai ciclisti del posto.

Nel corso degli ultimi anni percorsi nuovi segnalati si sono aggiunti, su entrambi i lati della valle, alla già variegata rete di comode piste ciclabili e trail per appassionati di mountain bike.

Con l'apertura ufficiale di nuovi sentieri un ampio servizio di navette per ciclisti è stato affiancato al trasporto con le funivie. I centri bike, come l'Ötzi Bike Academy di Naturno, la più grande scuola di mountain bike dell'Alto Adige, organizzano tour guidati per ogni grado di preparazione e corsi settimanali tematici. L'Ötzi Bike Academy dispone di un campo di preparazione tecnico e di un noleggio di biciclette e collabora con le strutture ricettive e la ristorazione per ampliare il servizio offerto agli ospiti.

Malghe e punti di ristoro servono specialità tipiche altoatesine fatte in casa. Esercizi selezionati propongono il "tagliere del ciclista" – noto come "Biker Brett", una ghiotta offerta gastronomica adatta alle necessità del ciclista.

La regione è diventata un vero paradiso per i ciclisti: tutti trovano il terreno giusto su cui cimentarsi, in sella a una bici elettrica, una mountain bike, una trekking bike o una bicicletta da corsa. Nell'area ciclistica Merano e Val Venosta ci si mette alla prova con grandi prestazioni sportive e al tempo stesso ne si apprezza la buona cucina, la cultura e il magnifico paesaggio.



7 Un parco dei divertimenti per mountain biker

I trail si dipanano su entrambi i lati della valle, tra i boschi ombrosi del Monte Tramontana e anche sull'arido Monte Sole, povero di precipitazioni, in un territorio perfetto per i biker. La rete di percorsi è molto fitta e il paesaggio presenta per conformazione naturale le giuste pendenze e il flow adatto: è un vero parco dei divertimenti per mountain biker. Dall'altro lato della valle il Monte Tramontana non è da meno: i trail si nascondono nel bosco fitto.

Attorno a Naturno e Parcines un insieme di uphill e single trail sono pronti per essere affrontati: ogni metro di dislivello superato è premiato da un panorama straordinario. E come se tutto ciò non bastasse, chiude in bellezza questa impressionante carrellata di tour, la recente Bike Highline Merano. Il percorso in quota è lungo 19 chilometri e collega le malghe del Monte Tramontana una all'altra. Il carattere alpino e allo stesso tempo mediterraneo di questo territorio, il suo clima magnifico e i suoi panorami impareggiabili fanno dell'area ciclistica Merano e Val Venosta il posto giusto per ogni ciclista.

Sistema di segnaletica e regole di comportamento

Il sistema di segnaletica MTB della Val Venosta è il primo sistema uniforme concepito per le esigenze mountain bike in Italia. Gli itinerari sono stati classificati in base alle condizioni atletiche del ciclista (in particolar modo riguardo a percorsi uphill e tour su sentieri e strade) e in base alle difficoltà tecniche (soprattutto per single track, ma anche per sentieri mediamente variabili).

**Condizioni fisiche**

Nella segnaletica dei tracciati la classificazione prevede percorsi facili, medi e difficili, segnati con i colori blu, rosso e nero. Il colore indica però anche altre informazioni.

 **Facile**

Percorso per un grado di preparazione fisica di base, con una lunghezza massima di 40 chilometri e un dislivello di 800 metri. Non ci sono salite estreme, le pendenze vanno da 0 a 5%, con un massimo del 10% solo su brevi tratti. Durata massima 4 ore.

 **Medio**

Percorso per un grado di preparazione fisica media, con una lunghezza media di 50 chilometri e un dislivello di 1.200 metri. Presenta in parte salite con pendenze tra il 5 e il 12% e su brevi tratti un massimo del 17%. Necessaria una buona preparazione fitness. Durata massima 5 ore.

 **Dificile**

Percorso per un grado di preparazione fisica ottimale, con una lunghezza di 50 chilometri e con più di 1.200 metri di dislivello. Presenta pendenze maggiori del 12% con punte massime superiori al 17%. Necessaria una buona preparazione atletica e la pratica di regolari allenamenti. Durata: più di 5 ore.

Difficoltà tecniche

La segnaletica dei single track fornisce anche informazioni sui gradi di difficoltà tecniche che nell'area ciclistica Merano e Val Venosta vanno da **S0** a **S3**.

S0 segnala un single track senza particolari difficoltà. Si tratta solitamente di scorrevoli sentieri nel bosco o nei prati su terreni naturali con buona aderenza o su ghiaione stabilizzato. Non sono presenti ostacoli quali gradini, rocce o radici affioranti. La pendenza è da leggera a media, le curve sono ampie. I single track di questo grado di difficoltà si padroneggiano anche senza particolari capacità tecniche.

Nei single track classificati **S1** si incontrano piccoli ostacoli come radici piatte e piccoli sassi. Isolati scoli d'acqua e i danni da erosione sono frequenti e contribuiscono a innalzare il grado di difficoltà. Il sottobosco in alcuni tratti non è stabilizzato. La pendenza è al massimo del 40%. Non s'incontrano curve a gomito. Sono necessarie capacità tecniche di base e una continua attenzione. Gli ostacoli sono scorrevoli.

Lungo i single track classificati **S2** sono presenti sassi e radici più grossi. Il sottobosco è spesso poco stabile. Ci sono gradoni e scalinate piatte da superare, le curve strette sono frequenti. I passaggi ripidi con pendenze fino al 70% non sono una rarità. È indispensabile un'ottima capacità tecnica.

La categoria **S3** comprende single track poco scorrevoli, sassosi, con grandi massi e radici. Gradoni alti, tornanti molto stretti e difficili tratti in diagonale caratterizzano il tracciato, mentre sono pochi i tratti scorrevoli in cui rilassarsi. Solitamente il sottobosco è scivoloso e presenta pietraie. Non sono rare le pendenze superiori al 70%. Per questo grado di difficoltà sono necessari ottima conduzione della bike, padronanza dei freni, buon equilibrio.
(Per ulteriori informazioni: www.singletrail-skala.de)

Trail tolerance

Alcuni dei nostri sentieri e tracciati sono fruibili sia dall'escursionista a piedi sia dal ciclista in sella alla mountain bike. I cartelli "Trail Tolerance" posti lungo i percorsi stanno a indicare quei tratti di sentiero dedicati a pedoni e ciclisti, e a ricordare a entrambi l'importanza di un comportamento rispettoso e tollerante. Chiudere o aprire i sentieri agli uni o agli altri amanti dello sport non serve. Ciò che conta e che garantisce a escursionisti e ciclisti il piacere di muoversi in montagna è l'atteggiamento rispettoso quando ci si incrocia sui sentieri.



Regole di comportamento

10 consigli

1 La salute in bicicletta

La mountain bike è uno sport di resistenza. Le positive sollecitazioni a carico del cuore, della circolazione sanguigna e della muscolatura presuppongono buone condizioni di salute e una buona valutazione delle proprie capacità. Si consiglia di evitare la precipitosità e di aumentare invece progressivamente l'intensità e la lunghezza dei propri tour.

2 Un'accurata programmazione

Manualistica specializzata, cartine, internet e il consiglio degli esperti sono mezzi preziosi nella scelta del tracciato che corrisponde alle proprie condizioni atletiche e alle proprie capacità. È importante impostare il tour in base al gruppo, alle previsioni del tempo e alle condizioni presenti. Ai biker solitari si ricorda che anche piccoli contrattempi possono causare situazioni di serio pericolo. Per i tour in e-bike ed in e-mountain bike, deve essere presa in considerazione l'autonomia della batteria. Per i tour più lunghi, dovreste informarvi sulle possibilità di ricarica. È possibile trovare uno strumento utile per la pianificazione delle tappe nel seguente sito Web: www.bosch-ebike.com/it/assistenza/assistente-autonomia



3 Muoversi solo su percorsi adatti

Non attraversate trasversalmente i prati per evitare danni da erosione al terreno. Percorrete solo strade e sentieri segnalati e rispettate le regole e i passaggi chiusi per evitare conflitti con proprietari dei terreni, gestori della sentieristica e altri utenti.

4 Prima di ogni escursione

Prima di ogni uscita controllate i freni, la pressione delle ruote e l'aderenza degli pneumatici, le sospensioni, la sella, il manubrio e il cambio della vostra bici o e-bike. Particolare attenzione va prestata alle pastiglie freno delle E-MTB, che, essendo queste bici più pesanti, si usurano più velocemente. Ispezioni regolari da parte di professionisti del settore, impediranno gravi danni alla bici o all'e-bike e vi permetteranno di godere i vostri tour in tutta sicurezza. Assicuratevi di sedere in sella in posizione comoda e sana.



ETZIS BIKE SHOP

E-BIKE-BICI-ACCESSORI

Tel.
0473420026

Orari

LU-VE
09:00-13:00
15:30-19:00
SA
10:00-12:00

E-Mail

info@etzisbikeshop.com

Web

www.etzisbikeshop.com

... Shop



I N O S T R I S E R V I Z I

Vendita e noleggio di biciclette

(E-Bike, Fully, MTB, Trekking, Citybike)



Riparazioni di biciclette

Abbigliamento

(caschi, abbigliamento, occhiali, guanti, zaino)

Accessori

(Pneumatici, fanali, sella, manutenzione,
serrature, pezzi di ricambio)



MAXXIS®



RUDY PROJECT



Direttamente sulla strada principale
Via Peter Anich 1, Rablá/Parcines (BZ) 39020

5 Attrezzatura completa

Nello zaino non devono mancare: abbigliamento termico, protezione da vento e pioggia, set per le riparazioni e pronto soccorso, cellulare (il 112 è il numero di emergenza), luce, viveri e acqua a sufficienza. Guanti e occhiali proteggono mani e occhi. Cartina e GPS sono validi aiuti per l'orientamento.

6 Con il casco sia in salita sia in discesa. Sempre!

In caso di caduta o collisione il casco può evitare lesioni alla testa. I mezzi di protezione difendono da possibili ferimenti.

7 I pedoni hanno la precedenza

Attenzione ai pedoni: avvistate per tempo del vostro arrivo, diminuite la velocità e in caso di necessità fermatevi. Con un saluto cordiale sarete ben accettati.

8 Controllare la velocità

Adattate la velocità alle diverse situazioni. Muovetevi con attenzione e sempre pronti a frenare, perché gli ostacoli possono presentarsi all'improvviso. Frequentando corsi di mountain bike e preparazioni tecniche specifiche si imparano tecnica e frenata.

9 Non lasciate traccia

Controllando la frenata in modo che le ruote non si bloccino, evitate l'erosione del terreno e danni al sentiero. Riportate con voi i rifiuti ed evitate di fare rumore.

10 Attenzione agli animali

Il crepuscolo è il momento in cui gli animali selvatici si nutrono. Per evitare di disturbarli intraprendete le vostre escursioni durante il giorno. Avvicinatevi agli animali a passo d'uomo e chiudete i cancelli delle staccionate dei pascoli dopo il passaggio.





Le carte con i tracciati MTB sono disponibili gratuitamente presso le associazioni turistiche di Naturno/Plaus, Parcines/Rablà/Tel, Castelbello/Ciardes



Percorsi in MTB / E-MTB

Gli appassionati di MTB hanno veramente l'imbarazzo della scelta nell'area ciclistica Val Venosta e Merano: possono cimentarsi e divertirsi su entrambi i lati della valle lungo i tracciati segnalati. Salendo in montagna con le moderne funivie adatte al trasporto di biciclette o con il servizio bike shuttle si raggiungono i percorsi uphill. I seguenti itinerari proposti partono tutti dalla stazione ferroviaria più vicina. I punti di partenza sono tutti raggiungibili dalla pista ciclabile del fondovalle.

Tutti i nostri tour possono essere percorsi sia con biciclette convenzionali che con e-mountain bike. Abbiamo suddiviso i percorsi in gite in MTB / E-MTB (senza sentieri, o solo un piccolo pezzo di collegamento) e Trail tour in MTB / E-MTB. Vi preghiamo di prendere nota qui della difficoltà dei single trail (spiegazioni a pagina 10). Abbiamo associato ai trail tour in MTB / E-MTB raccomandazioni e categorie.



Cross Country / Marathon: per biker / e-biker che amano pedalare in salita, accumulare molti metri di dislivello e godersi i percorsi in discesa



Enduro/ Freeride: il focus è sui trails! Sempre in abbinamento con la funivia o il bike shuttle



Percorsi Family: per le famiglie di biker con esperienza sui sentieri



Bike Highline Merano

Con un meraviglioso tracciato lungo 19 chilometri la Bike Highline Merano collega le malghe del Monte Tramontana una all'altra; dalla malga Marzoner sovrastante Castelbello a ovest fino a Monte San Vigilio sopra Lana. L'alta via delle malghe si sviluppa da ovest a est lungo una quota compresa tra i 1.450 e i 1.900 metri e incrocia numerosi percorsi uphill e quattro nuovi single track.

Ci sono molte possibilità di accesso all'alta via: biker amatoriali possono salire comodamente con la funivia panoramica da Rablà fino al borgo alpino di Rio Lagundo, risparmiandosi così una salita di 800 metri di dislivello. Chi invece preferisce spingere sul pedale fin dal fondovalle, può scegliere una delle quattro salite che partono dalle località di Tel, Naturno, Ciardes e Castelbello e conducono direttamente alla Bike Highline Merano. In alternativa un servizio navetta permette di preservare le energie e porta i biker a intervalli regolari ai parcheggi Kreuzbrünnl e Schartegg, dai quali si accede all'alta via.

Sono stati necessari tre anni per realizzare il progetto Bike Highline Merano. Dal 2014 i percorsi di collegamento creati tra le vecchie strade forestali e i sei nuovi single track compongono una variegata rete di tracciati che conta 25 trail ufficialmente percorribili.

La Bike Highline Merano supera in direzione est un dislivello di circa 600 metri e di 700 metri in direzione ovest. L'alta via sul Monte Tramontana conduce di malga in malga, tutte in esercizio, su tratti non troppo ripidi e unici dal punto di vista paesaggistico. Dalla malga Marzoner alla malga di Tablà lungo il sentiero che poi porta alla malga Mausloch il tracciato è in parte tecnicamente più difficile, conduce poi lungo strade forestali alla malga Zetn, alla

malga di Naturno e sull'altopiano di Monte San Vigilio. Per il ritorno a valle si percorrono le strade forestali dell'uphill, in scioltezza lungo il tracciato del family tour con partenza da Riolagundo (descrizione tour a pagina 19), oppure con più velocità e adrenalina lungo i quattro single track. I biker possono anche scegliere tra i tracciati Lupo trail (S1, brevi tratti S2), Fontana trail (S3), Ötzi trail (S3) e Stuanbruch trail (S3).

L'accesso a questi tracciati d'eccellenza sul Monte Tramontana è possibile da diversi punti lungo la Bike Highline Merano. Si può sempre ricombinare a piacimento il proprio tour ideale, mixando salite uphill, rifocillanti soste in malga e teste discese a valle.

		categoria	difficoltà	maggio-ottobre
--	--	-----------	------------	----------------





Family-Hit

2 Zahlende -
1 Kinderessen geschenkt
1 piatto per bambini
gratuito se pagano
2 adulti

Ganzjährig
geöffnet!
aperto tutto l'anno
open all year
round



Urlaub in den Bergen

Doppelzimmer und Familienzimmer
om Verkehrsreinen Vigiljoch
mit neuem Matratzenlager

Vacanze in montagna

Camera doppia e camera
familiare a S. Vigilio senza traffico
con nuovo dormitorio

Holiday in the mountains

Double room and family room
at the traffic-free Vigiljoch
with new dormitory



Typische Almgerichte -

Ganztags warme Küche

Piatti tipici altoatesini -

Cucina calda ad orario continuato

Typical alpine dishes -

Warm cuisine continuously

Öffnungszeiten | Orari di apertura | Opening hours

ore 10.00 - 22.00 Uhr

Kein Ruhetag | Nessun giorno di riposo | No rest day

Tel. +39 0473 562 014 | gAMPL@familyparadies.com

www.familyparadies.com

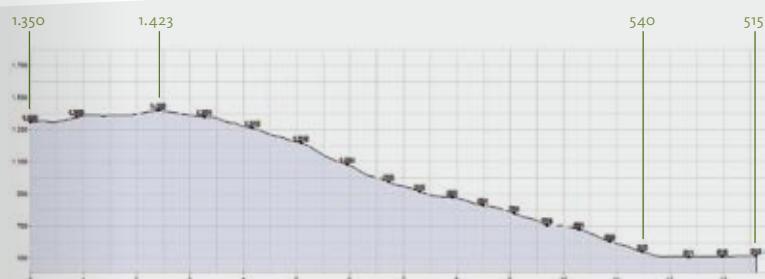
Trail tour in MTB / E-MTB

Family tour Parcines

Una discesa divertente per tutta la famiglia: dall'idilliaco borgo alpino di Rio Lagundo fino alle tipiche locande, le trattorie, con parco giochi e mini zoo.

					aprile-novembre
14 km	+90 m disl / -920 m disl	categoria	difficoltà		

Con la moderna funivia si sale da Rablà fino al piccolo borgo alpino di Rio Lagundo a 1.342 metri di quota. Idillio è la parola giusta per descrivere questo luogo: il silenzio ci accoglie quassù, interrotto solo dal suono delle campane al collo delle mucche. Un paio di escursionisti e biker sono seduti sulla terrazza della locanda, altri si avviano verso le malghe nei dintorni. Saliamo in sella alla bici direttamente dalla stazione a monte e seguiamo le indicazioni verso sinistra. Percorsi i primi metri su asfalto proseguiamo su una strada forestale. La salita conduce per 90 metri di dislivello attraverso un bosco di conifere, che si apre qua e là allo sguardo permettendoci di scorgere il fondo valle e i paesi lontani sotto di noi. Superato questo primo breve tratto di salita, possiamo, di fatto, lasciar correre la bicicletta. Pedaliamo per un buon tratto sul solido sentiero forestale e infine brevemente su asfalto, poi abbandoniamo la strada asfaltata e svoltiamo a destra su una piccola carraia (S1), sempre seguendo la segnaletica Family tour. Il breve e facile tratto ci conduce prima su un sottofondo di piccoli sassi e poi su un pascolo e ci accompagna infine alla strada asfaltata, che fiancheggia la trattoria Brünnl con parco giochi e mini zoo e alla trattoria Niederhof, anch'esso con parco giochi. Dopo una breve sosta ristoratrice riprendiamo la strada asfaltata verso valle fino al ponte di Tel, dove imbocchiamo la pista ciclabile che ci riporta a Rablà.





GASTHAUS SEESPITZ

Affacciato direttamente sull'idillico biotopo del Laghetto Nero, è gestito con cura e cordialità dalla famiglia Platter, da ben tre generazioni.



Le nostre specialità:

- » piatti a base di aglio orsino e asparagi in primavera
- » funghi in estate e autunno
- » selvaggina in autunno
- » canederli in tutte le varianti
- » Kaiserschmarrn

Le torte fatte in casa, tra cui lo strudel di mele e la torta Sacher, sono preparate con amore secondo le ricette di famiglia.



Gasthaus Seespitz

Fam. Platter
Monte San Vigilio 13 | I-39020 Marlengo
Tel. +39 0473 562 955
info@seespitz-vigiljoch.com

in estate/autunno

NESSUN GIORNO DI RIPOSO

Seespitz

Seespitz_vigiljoch

Trail tour in MTB / E-MTB

Ponte della stazione di Tel – uphill Rio Lagundo – ristorante Seespitz – trail Stuanbruch – Tel (variante in funivia Rio Lagundo da Rablà, variante con discesa su strada forestale)

Chi si misura con questa salita impegnativa viene premiato. La tappa al ristorante Seespitz è solo una delle portate, il dessert è servito subito dopo: il tracciato Stuanbruch è un trail davvero spettacolare.



27 km



+1.250 m disl / -1.250 m disl



categoria



dificoltà



maggio-ottobre

Questo tour ci fa sudare già nei primi 2,4 chilometri. Si parte dalla stazione di Tel con una ripida salita (16%) su asfalto fino a un bivio. Da qui seguiamo

il cartello per l'uphill Rio Lagundo e raggiungiamo dopo 9 chilometri, serpentina dopo serpentina, Rio Lagundo. Chi preferisce evitare questi 800 metri di dislivello, può volare da Rablà fin quassù con la funivia panoramica. Al piccolo borgo alpino ci attendono una vista magnifica e la pittoresca chiesetta di Santa Maria delle Nevi. Appena sopra la stazione a monte della funivia seguiamo la segnaletica Family tour sul sentiero n. 27A in direzione Rasner Kreuz (1.416 m). Al crocevia svoltiamo a destra e seguiamo le indicazioni per l'uphill Seespitz. Percorriamo

la ripida strada forestale e raggiungiamo il ristorante Gasthaus Seespitz al biotopo del Laghetto Nero. Sulla terrazza al sole ci si rilassa magnificamente, prima di gustare la ciliegina sulla torta di questo tour: proprio dietro il ristorante parte il tracciato Stuanbruch trail, che tuffandosi nella vecchia cava di pietra scende per impegnativi 925 metri di dislivello fino a valle. Questo flow trail lungo il terreno del bosco conduce dopo le cave ad alcuni passaggi tecnicamente difficili ed esposti. Chi preferisce meno impegno tecnico, può imboccare dal ristorante Seespitz la strada forestale (i primi metri coincidono con il trail) e scendere su asfalto fino a Tel.



Circuito Bike Highline Merano – da est a ovest**Partenza dal ponte sull'Adige a Tel – uphill Rio Lagundo –****Bike Highline Merano fino a malga Tablà – Lupo trail –****Naturno – pista ciclabile fino a Tel (variante su Fontana****trail e Ciardes)**

Per questo circuito abbiamo bisogno di resistenza e fiato. L'idillio di Rio Lagundo, il panorama lungo la Bike Highline Merano e il pirotecnico trail attraverso il Monte Tramontana appagano l'impegno.

Partendo dalla stazione di Tel attacchiamo con entusiasmo l'uphill di Rio Lagundo. Tutto il tratto è asfaltato, ma già i primi 2,4 chilometri con una pendenza del 16% ci mettono alla prova. Superato il pezzo ripido alla prima biforcazione del sentiero, seguiamo a destra la segnaletica per l'uphill Rio Lagundo. Dopo 9,5 chilometri splende alla luce del sole la graziosa chiesetta di Santa Maria delle Nevi; abbiamo raggiunto il traguardo della tappa. Imbocchiamo la strada forestale in direzione Monte San Vigilio e a metà percorso svoltiamo a destra sulla Bike Highline Merano. Dal punto di partenza dell'alta via delle malghe si rimane sempre a una quota che varia tra i 1.450 e i 1.900 metri lungo sentieri larghi in direzione ovest, toccando le malghe Naturno, Zetn e Mausloch. Il paesaggio lungo questo tratto è indimenticabile grazie alla vista panoramica sul Gruppo di Tessa e sulla Val Venosta. Dalla malga Mausloch una parte tecnicamente più impegnativa dell'alta via ci conduce direttamente alla malga di Tablà: abbiamo coperto gran parte del tour! Dopo una breve sosta siamo pronti per il gran finale: seguiamo la Bike Highline Merano, raggiungiamo sulla strada forestale il



parcheggio Schartegg e subito sotto l'accesso ai trail Fontana e Lupo. Dopo tanta fatica ci siamo davvero meritati questa rapidissima discesa! Dopo un primo tratto facile su terreno nel bosco ci sono due possibilità. Chi ama la tecnica sceglie il trail Fontana (S3) e segue il sentiero in parte spigoloso ma nel complesso molto scorrevole fino a Ciardes. Mentre il trail Lupo è senz'altro fattibile anche per principianti (S1). Su sassi liberi scivoliamo con scioltezza fino a Tablà, dove nel bel mezzo dei meleti ci congediamo dal tracciato con un sorriso sulle labbra. Di qua o di là la discesa è certamente il giusto coronamento di un tour straordinario!

		+1.700 m dis / -1.700 m dis			categoria		difficoltà		maggio-ottobre
47 km									



Naturno – Cirlano – Waldschenke – valle di Farmazon – Ötzi Flow Trail – Waldschenke – Cirlano – Naturno

Il nuovo Flowtrail è un vero spasso per gli amanti delle ruote artigliate e vale la pena farsi più di un solo giro!



Dal centro di Naturno ci dirigiamo verso il campo sportivo per poi imboccare una stradina che attraverso meleti conduce a Cirlano. Da qui saliamo a sinistra e raggiungiamo il ristorante Waldschenke dove inizia la strada sterrata che conduce all'Ötzi Flow Trail. Superato il tratto ripido del primo chilometro la strada sale con pendenze più contenute fino a punto di partenza dell'Ötzi Flow Trail. Il nuovo Flowtrail è un vero spasso per gli amanti delle ruote artigliate e vale la pena farsi più di un solo giro! Dopo la scorrevole discesa giungiamo nuovamente al ristorante Waldschenke e torniamo a Naturno passando per Cirlano.



Circuito di Naturno (Naturno – Plon – Kreuzbrünnl lungo la Bike Highline fino a Ötzi trail – Platzgumm – Ötzi Flow Trail – Naturno). Variante: servizio navetta Kreuzbrünnl

Questo tour scala in uphill il Monte Tramontana e accende uno spettacolo pirotecnico nei tracciati downhill. Le possibili varianti adatte a ogni biker sono infinite.



Con questo tour battiamo palmo a palmo i dintorni di Naturno. Già in partenza sorge il primo dubbio: saliamo a forza di muscoli o risparmiamo le energie usufruendo del servizio bike shuttle? In ogni caso la metà è il parcheggio Kreuzbrünnl. Dal ponte della stazione ci dirigiamo verso il Monte Tramontana e seguiamo i cartelli che indicano l'uphill di malga Naturno, prima su asfalto, poi su ghiaia fino al parcheggio.

Se nell'uphill avete pensato di cambiare idea e non vedete l'ora di tuffarvi nel downhill, avete la possibilità, dopo 7,6 chilometri e 710 metri di dislivello, di imboccare il sentiero di collegamento fino al maso Platzgumm. Poco prima del maso si sale a metà altezza lungo il tracciato dell'Ötzi-trail. Se avete più pazienza proseguite da Kreuzbrünnl lungo la Bike Highline Merano in direzione ovest fino a raggiungere il trail che inizia sotto la malga Mausloch. Una sosta alla malga o tirare diritto a divertirsi? Non importa, in ogni caso, prima o dopo siamo in sella e davanti a noi si snodano 5,4 chilometri di trail su sottofondo fine nel bosco con qualche tratto articolato e 1.080 metri di discesa velocissima. Il percorso dell'Ötzi-trail (S3) inizia con un primo tratto flow e non troppo impegnativo. Su pochi sassi e radici si scende fluenti lungo lo stretto sentiero verso valle, seguono poi passaggi con radici affioranti e non scorrevoli che necessitano di una buona padronanza tecnica. Il trail è completamente naturale e offre il giusto mix di tecnica e puro divertimento.

La ciliegina sulla torta è l'Ötzi Flow Trail lungo all'incirca un chilometro che con i suoi morbidi tornanti e i passaggi flow di livello S1 scende fino a Cirlano. Da qui si prende il sentiero tra i meleti e si ritorna a Naturno.



Castel Juval

Meraviglie sul Monte Sole: il soggiorno estivo di Reinhold Messner e un indirizzo culinario

12 km	+400 m disl / -400 m disl	categoria	difficoltà	marzo-novembre		

Il tour verso la residenza estiva del grande alpinista Reinhold Messner inizia dal ponte della stazione di Naturno. Percorriamo la pista ciclabile in direzione Val Venosta e poco prima del Radbar attraversiamo il fiume Adige su uno stretto ponte di legno. Proprio dalla Bottega dei Contadini parte la stretta strada privata che si inerpica a serpentina sul Monte Sole. Cerchiamo invano l'ombra, mentre tutt'intorno verdeggiano i vigneti. Dal maso Unterortl ci sono ancora 200 metri di dislivello da superare per raggiungere Castel Juval. Reinhold Messner, proprietario del castello dal 1983, vi ha allestito uno dei suoi sei musei. Il museo di Castel Juval è dedicato al mito della montagna, che Messner illustra ai visitatori attraverso le sue incredibili collezioni di arte tibetana, di maschere e di dipinti (gli orari di apertura si trovano nella guida vacanze). Accanto al castello troviamo un piccolo zoo con animali di montagna, tra cui asini, lama e capre, e il ristorante Schlosswirt con prodotti del proprio maso. Ci riposiamo quassù, alti sopra l'immboccatura della Val Senales, prima di scendere lungo la strada di montagna che ci riporta a valle.

**Trail tour in MTB / E-MTB**

Naturno – Kreuzbrünnl – Bike Highline Merano verso ovest – Malga Marzoner – rientro lungo la Highline fino al Lupo trail – Naturno (variante Fontana trail – Ciardes – Naturno)

La Bike Highline Merano colpisce con i suoi panorami da favola, le giornate di sole e le prelibatezze della cucina altoatesina. Il gran finale è assicurato dai tracciati Lupo e Fontana trail.

Dalla stazione di Naturno partiamo in direzione Monte Tramontana e seguiamo le indicazioni per l'uphill della malga di Naturno. Percorriamo i primi 7,3 chilometri su asfalto, poi su sterrato fino al parcheggio Kreuzbrünnl. Qui abbandoniamo il percorso dell'uphill della malga di Naturno e proseguiamo lungo la Bike Highline Merano in direzione della malga Marzoner, il punto più occidentale dell'alta via delle malghe. La Bike Highline Merano passa accanto alla malga Mausloch e conduce poi, lungo un tratto tecnicamente impegnativo con alcuni punti stretti ed esposti, fino alla malga di Tablà. Da qui si prosegue fino al parcheggio Schartegg e infine si raggiunge la malga Marzoner.

37 km	+1.550 m disl / -1.550 m disl	categoria	difficoltà	maggio-ottobre		





Simile al sentiero che dalla malga Mausloch porta a quella di Tablè, quest'ultimo tratto è tecnicamente più impegnativo del resto del percorso. In compenso la malga Marzoner ci accoglie immersa nei prati con una terrazza al sole e una pista dei birilli. Ci rifocilliamo gustando le specialità sudtirolese fatte in casa con gli ingredienti dell'orto proposteci dall'oste, prima di riprendere la via che ci riporta indietro fino a poco sotto il parcheggio Schartegg. Da qui si dipartono i trail Fontana e Lupo, due dei quattro tracciati che dalla Bike Highline Merano conducono a valle. Il primo tratto è comune ai due tracciati su facile sottofondo nel bosco. Da qui in poi i biker tecnicamente esperti seguono il trail Fontana che con qualche tratto accidentato scorre fluente per 843 metri di dislivello fino a Ciardes. Più scorrevole e adatto ai principianti è il trail Lupo che su ghiaiano e larghi sentieri conduce fino a Tablè. Entrambi i tracciati incrociano la strada in alcuni punti: è d'obbligo fare attenzione! Hanno anche altro in comune: terminata la discesa, si vorrebbe subito rifarla.

Variante Fontana trail

35 km	+1.550 m disl / -1.550 m disl	categoria	dificoltà		maggio-ottobre



Gita in MTB / E-MTB

Naturno – uphill malga Naturno – malga Naturno – Rio Lagundo – Tel

Un tour per giornate calde e non solo: ombroso sul Monte Tramontana, lungo la Bike Highline Merano fino alla malga Naturno

42 km	+1.500 m disl / -1.500 m disl	categoria	dificoltà		maggio-ottobre

Questo classico percorso transalp conduce per 1.400 metri di dislivello e una lunghezza di 15,5 chilometri fino alla malga Naturno. Partiamo dal ponte della stazione di Naturno, saliamo in direzione Monte Tramontana, costeggiamo i campi sportivi e seguiamo le indicazioni per l'uphill di malga Naturno. Tutta la salita si sviluppa con una pendenza piacevole attraverso il bosco che anche nelle giornate più calde regala frescura. Nei primi 7,3 chilometri le ruote corrono su asfalto, poi su serrato fino al parcheggio Kreuzbrünnl.

Negli ultimi 340 metri di dislivello lungo la Bike Highline Merano la strada è chiusa al traffico. Nella parte alta dell'uphill attraversiamo un bosco di larici e in lontananza possiamo scorgere già la malga. Ammiriamo lo splendido panorama sul Gruppo di Tessa e sulle Alpi dell'Ötztal, sulle Dolomiti e sul Gruppo dell'Ortles e nel frattempo sciogliamo i muscoli. Dopo una sosta sulla terrazza della malga informiamo nuovamente le nostre bici e proseguiamo lungo la Bike Highline Merano in direzione est fino al suo punto d'arrivo sotto Monte San Vigilio. Da qui su strada asfaltata si passa accanto all'idilliaco borgo di Rio Lagundo oppure si scende a valle lungo il Family tour fino a Tel (vedasi a pag. 19). Da qui imbocchiamo la pista ciclabile al di là del ponte per ritornare al nostro punto di partenza a Naturno.



Naturno – Monte Sole – Unterstell (variante Hochforch)

Questo percorso sul Monte Sole di Naturno presenta due varianti. Entrambe soddisfano sia gli occhi, con un panorama fantastico, sia il palato.

Naturno dall'alto: potrebbe essere questo il titolo del percorso. L'e-bike ci facilita nella pedalata e ci aiuta a evitare la calura della giornata. Dal ponte della stazione di Naturno ci dirigiamo diritti verso il centro del paese e proseguiamo in salita lungo la via del Castello, costeggiando il Castello di Naturno che è stato un albergo fino al 1992. Percorriamo la strada asfaltata lungo i vigneti del maso Falkenstein con produzione propria. Sotto di noi una Naturno in miniatura e tra i meleti si staglia la chiesetta di San Procolo, un luogo storico e idilliaco: al suo interno conserva gli affreschi più antichi dell'area germanofona. Con una piacevole pendenza la strada asfaltata ci conduce sempre più in alto sul Monte Sole. Dopo circa 3 chilometri ci si presenta un crocevia e la scelta: proseguendo a destra si arriva al maso Hochforch, a una quota di 1.550 metri, mentre a sinistra un percorso più breve ci conduce al ristorante Gasthaus Unterstell (1.300 m). Il panorama che si apre sulla conca di Merano da entrambe le mete è straordinario, sia dalle stazione a monte della funivia di Unterstell, dove la piattaforma panoramica si sporge sulle rocce, sia dal maso Hochforch presso Plaus. Non ci resta che scegliere!

16 km	+750 m disl / -750 m disl	categoria			difficoltà	marzo-novembre

**Variante Hochforch**

20 km	+1.050 m disl / -1.050 m disl	categoria			difficoltà	marzo-novembre



**Con la navetta bike-shuttle al parcheggio Kreuzbrünnl –
uphill malga Naturno fino al crocevia per la discesa Brand
trail – maso Brand – Plon – Platzgumm – Ötzi trail**

Un percorso che ha qualcosa di speciale! Si tratta del tracciato più recente sul Monte Tramontana e ci premia con l'assaggio dei prodotti del caseificio Brandhof. Cosa volere di più?

19 km	+350 / -1.350 m disl	categoria	Brand-Trail Ötzi-Trail	maggio-ottobre			

In sella verso il tracciato Brand trail! Per cimentarci con l'ultimo nato tra i percorsi flow trail approfittiamo della navetta bike shuttle che ci porta tre volte a settimana fino al parcheggio Kreuzbrünnl. Da qui seguiamo la segnaletica per l'uphill di malga Naturno per un tratto lungo la strada forestale. Dopo all'incirca 1,5 chilometri raggiungiamo un bivio a 1.690 metri di quota. Svoltiamo a sinistra sulla strada forestale e dopo alcuni tornanti giungiamo alla partenza del trail. Bassi sulla sella e via! Surfiamo sul terreno del sottobosco e su pigne d'abete attraverso il bosco del Monte Tramontana, si intercalano passaggi stretti quanto le nostre mani al manubrio. Il tracciato è

divertente e termina direttamente al maso Brand che dà il nome al tracciato. Il maso ha anche un proprio caseificio! A merenda possiamo gustare i formaggi e le altre prelibatezze prodotte in casa: una tappa perfetta lungo il nostro percorso e già ci aspetta un altro trail. Passato il maso, la strada ripida e su asfalto ci porta a una curva, da cui a sinistra continuiamo a salire. Per un breve trat-

to prendiamo la strada asfaltata dell'uphill di malga Naturno, poi seguiamo la segnaletica in direzione del maso Platzgumm. Poco prima di Platzgumm un cartello segnala l'accesso all'Ötzi trail (S3). Saliamo lungo il sentiero e a 1.230 metri di quota ci immettiamo nel trail. In alcuni tratti è necessaria una buona capacità tecnica, nel complesso navighiamo sul tracciato con fluidità verso valle. Il tratto finale è l'Ötzi Flow Trail che con i suoi morbidi tornanti e i passaggi flow di livello Si scende fino a Cirlano e da qui ritorniamo a Naturno.



**Con la navetta bike shuttle fino alla località Montefranco –
uphill Malga Marzoner – Bike Highline Merano – Fontana trail**

Specialità sudtirolese alla malga, splendidi panorami lungo la Bike Highline Merano e impegno tecnico lungo il tracciato: un percorso con tappe straordinarie.

12 km	+430 m disl / -1.100 m disl	categoria		difficoltà		maggio-ottobre

Ci facciamo accompagnare dalla navetta bike shuttle (deve essere prenotata personalmente; contatti vedi pag. 79) fino al piccolo borgo di Montefranco. Pedaliamo per i primi metri fino al parcheggio presso l'antica segheria di legname a 1.480 metri di altitudine. Da qui percorriamo un breve tratto fino a malga Marzoner, una delle malghe altoatesine che sorgono alle quote più basse. In alternativa dal ponte sull'A-dige a Castelbello prendiamo l'uphill per malga Marzoner e maciniamo con le nostre forze i 1.070 metri di dislivello. Giunti alla nostra prima tappa ci attendono prati di un verde intenso, la terrazza al sole e una pista per giocare a birlilli. A seguire imbocchiamo la Bike Highline Merano dal suo punto di inizio presso la malga Marzoner fino all'accesso al tracciato Fontana trail. Questo tratto di alta via è molto particolare: è tecnicamente variegato, attraversa un ruscello ed è stretto ed esposto in alcuni passaggi. Sotto il parcheggio Schartegg raggiungiamo la partenza del Fontana trail. Ora ci aspettano 4 chilometri di tracciato spettacolare con 840 metri di discesa tecnicamente impegnativa fino a Ciardes. Pronti in sella e via! Il primo tratto del percorso è come il Lupo trail con un facile terreno nel bosco (S1), più avanti il Fontana trail svolta a sinistra e le difficoltà aumentano: si alternano passaggi accidentati, radici e grandi sassi, pezzi molto ripidi e stretti tornanti. Il trail incrocia spesso la strada, è quindi d'obbligo prestare molta attenzione. A tratti ruvido, ma nel complesso molto flow, il tracciato scende a valle attraverso il bosco e ci fa sbucare a Ciardes. Stanchi ma felici.



Con lo shuttle fino alla località Montefranco – uphill malga Marzoner – Bike Highline Merano – Lupo trail Naturno

Dopo una sosta nella caratteristica malga Marzoner pedaliamo lungo la Bike Highline Merano fino all'attacco del tracciato Lupo trail, lungo il quale anche i principianti possono vivere l'ebbrezza del trail.

16 km	+430 m disl / -1.100 m disl	categoria			difficoltà	maggio-ottobre

Dal parcheggio presso la segheria alla malga Marzoner e lungo la Bike Highline Merano al Lupo trail: questi sono i cardini di questo tour molto vario. Alla vecchia segheria ci porta la navetta bike shuttle (deve essere prenotata personalmente; contatti vedi pag. 79) facendoci così risparmiare le forze. Da qui con un dislivello di soli 120 metri raggiungiamo la malga lungo la strada forestale. In alternativa maciniamo la salita di 11 chilometri, inizialmente molto ripidi, che da Castelbello si inerpican per 1.070 metri di dislivello fino alla malga Marzoner. In entrambi i casi, una tappa da Sepp e Gudrun Gerstgrasser non può certo mancare: per non lasciarsi sfuggire le prelibatezze fatte in casa con ingredienti raccolti nell'orto di montagna a 1.600 metri di quota. Ben ristorati seguiamo la Bike Highline Merano fino all'attacco del trail Lupo. Lunghi tratti dell'alta via sono coperti da semplici strade forestali, in questo caso il passaggio è tecnicamente impegnativo: il sentiero ha un sottofondo di ghiaia e ha passaggi esposti. Sotto il parcheggio Schartegg troviamo l'accesso ai trail Lupo e Fontana. Entrambi i tracciati sono accuratamente indicati. I biker più tecnici, dopo un primo tratto comune, optano per affrontare il trail Fontana (S3) mentre per un percorso meno impegnativo si prosegue lungo il trail Lupo (S1). Attenzione alla grotta del lupo, alla quale il tracciato deve il proprio nome. Il sottofondo è pieno di sassi mobili ma comunque scorrevole e percorribile anche da principianti. Fate attenzione agli incroci con la strada! Si prosegue poi nel bosco per ampi 4,5 chilometri e nella zona bassa è necessario tenere nuovamente pronti i freni, dopotutto si tratta di 730 metri di dislivello fino alla linea del traguardo a Tablù. Pedaliamo sulla via del ritorno attra-



Castelbello – uphill malga Marzoner – Bike Highline

Merano – Montefontana – strada forestale e strada asfaltata fino a Ciardes – Castelbello

A coronamento di un intenso uphill, il nostro tour comprende una piacevole sosta alla malga Marzoner. Il grande protagonista della Bike Highline Merano è lo straordinario paesaggio.

25 km	+1.100 m disl / -1.100 m disl	categoria			difficoltà	maggio-ottobre

Si parte dal ponte sull'Adige a Castelbello. Seguiamo le indicazioni per l'uphill malga Marzoner su una strada asfaltata inizialmente ripida e dopo 6,6 chilometri raggiungiamo il maso Pramant. Qui il sottofondo cambia, si corre su sterrato e la pendenza cala. Si prosegue lungo la strada forestale fino al parcheggio presso la segheria. Dall'antica segheria spingiamo nuovamente sui pedali per gli ultimi 120 metri di dislivello fino alla malga. 11 chilometri e 1.070 metri di dislivello sono già alle nostre spalle. Il prossimo tratto della Bike Highline Merano, con i suoi straordinari panorami sulla sottostante Val Venosta e sul Gruppo di Tessa che si erge di fronte, è tecnicamente più impegnativo. Il trail è in parte stretto ed esposto. Chi non si sente sicuro, può scendere dalla bici e spingere. La discesa inizia appena sotto il parcheggio Schartegg. Scendendo lungo la strada asfaltata, il paesino di Ciardes si fa, curva dopo curva, sempre più vicino. Passiamo accanto a diversi masi, prati di un verde intenso e alberi di albicocche, prima di giungere a valle dove ci accolgono i meleti. A Ciardes attraversiamo il ponte sull'Adige e lungo la pista ciclabile facciamo ritorno al punto di partenza.



Castelbello – Monte Sole – Castello di Sant'Anna – Vezzano – Laces – Castelbello

Un circuito sul Monte Sole in Val Venosta con tre castelli al centro della scena.

24 km	+1.000 m disl / -1.000 m disl	categoria		difficoltà	aprile-novembre

Partiamo dalla sede dell'Associazione turistica di Castelbello lungo la via principale, alla piazza del paese ci teniamo sulla destra e arriviamo alla strada asfaltata di San Martino in direzione Monte Trumes e San Martino al Monte. Costeggiamo meleti, vigneti e castagneti. Lungo il percorso riusciamo a vedere il maestoso Cavedale che svetta dietro la Val Martello di fronte a noi, valle in cui i contadini coltivano le fragole a 1.700 metri di altitudine. Proseguiamo lungo strada che sale in maniera costante fino al maso

Platzmair e continua in direzione San Martino al Monte. Dopo 9 chilometri svoltiamo a sinistra verso i masi Ratschill.

Si scende per 1,2 chilometri e poco prima del maso Ratschill deviamo bruscamente a sinistra per imboccare il sentiero ciclabile in direzione Castello di Sant'Anna (Annenberg), che attraversa il bosco e scende ripido in parte su serrato grosso e non stabile. Dopo 400 metri di dislivello raggiungiamo il Castello di Sant'Anna. Ammiriamo il panorama, prima di rimetterci nuovamente a pedalare. Proseguiamo verso Vezzano, dove svoltiamo a sinistra in direzione di Coldrano. Percorrendo il sentiero Tschanderle superiamo Castel Coldrano e la Chiesa di San Lucio e raggiungiamo Tis. La via Tis ci riporta a Coldrano fino alla via Castello. Qui si passa sotto la strada statale e dopo aver attraversato l'Adige si ritorna a Castelbello sulla pista ciclabile, passando per il Lago di Coldrano.

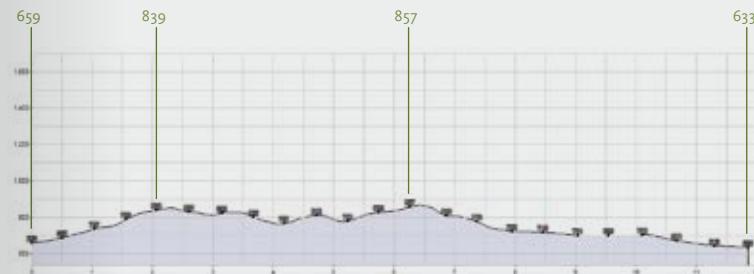


Trailzauber, il magico trail di Laces

Un flow trail con passaggi tecnici, salite, tornanti e la magia delle rovine di due castelli.

12 km	+300 m disl / -300 m disl	categoria		difficoltà		aprile-novembre

Dalla stazione di Laces ci dirigiamo verso il paese e all'incrocio svoltiamo a sinistra verso l'AquaForum. Qui inizia il tracciato Trailzauber che con un uphill in direzione Tarces conduce alla passeggiata dei caprioli, al percorso attrezzato e infine al laghetto di raccolta dell'acqua per gli impianti d'irrigazione. Si parte! Percorriamo le tracce appaiate lungo il sentiero dei cacciatori. Il tracciato, in parte scorrevole e in parte tecnico con sassi grandi e radici, scende vario e risale con alcuni passaggi ripidi. Il nuovo sentiero lungo il Waal, l'antico canale d'irrigazione, ci fa passare accanto a una roccia molto particolare. Un tempo il guardiano della roggia, ha scalfito questa roccia disegnando due autoritratti e indicando gli anni. Superate queste iscrizioni, il sentiero raggiunge le rovine del castello di Orbermontani. Una pausa per riprendersi è l'ideale per contemplare la magica vista sul castello. Proseguiamo a sinistra e dopo un primo tratto di discesa si riprende la salita e siamo di nuovo alle prese con il tracciato Trailzauber di Laces. Le ruote girano più veloci, la discesa è vivace con una serie di tornanti difficili e ci conduce alle seconde rovine, quelle del castello di Untermontani, non meno impressionanti delle prime. Segue un tratto in cui sono necessarie buone capacità tecniche per divertirsi appieno. Arrivati in fondo, un sentiero nei campi conduce a un cancello e da qui all'attacco del secondo trail che termina direttamente al Bierkeller di Laces. Su sentieri pianeggianti si costeggia la roggia Mareinwaal e si fa ritorno al punto di partenza. In alternativa si può fare una meritata pausa al Bierkeller che un tempo ospitava appunto una birreria.



Funivia di San Martino al Monte – San Martino al Monte – trail Montesole – Laces (e variante uphill)

Il trail Montesole è stato premiato dalla rivista Bike Magazin come uno dei trail più belli delle Alpi ed è un apprezzato terreno di prova per biker esigenti.

Tecnica di guida della MTB, panorami e terreni asciutti da marzo a novembre fanno sì che questo tracciato sia il fiore all'occhiello dei trail sul Monte Sole: un paradiso per biker esperti. Il trail è raggiungibile con la funivia di San Martino con partenza da Laces (trasporto bici negli orari stabiliti) oppure dall'uphill di San Martino partendo da Castelbello. Scegliamo questa variante e dall'ufficio turistico di Castelbello attraversiamo la strada principale. Nella piazza del paese manteniamo la destra e imbocchiamo la strada asfaltata di San Martino, che dopo 12,5 chilometri di lunghezza e 1.100 metri di dislivello ci conduce alla stazione a monte. La salita è servita a scaldarci per la discesa da sogno che ci aspetta. Dalla stazione a monte percorriamo 1,2 chilometri su asfalto, poi svoltiamo a destra, imbocchiamo il sentiero numero 9 e ci riscaldiamo sui primi passaggi con radici affioranti. Il trail sbocca in una strada forestale e ci invita a una piacevole sosta al maso Ratschill, sulla nostra destra, in cui ci accoglie la signora Heidi. Chi non volesse interrompere il divertimento della discesa, non dovrà fare altro che svoltare a sinistra, risalire lungo un breve tratto asfaltato e immettersi nella parte principale del tracciato. Quello che segue è puro divertimento e secondo la rivista Bike Magazine è niente meno che il trail più bello dell'arco alpino: si susseguono passaggi stretti e accidentati, si scende su tappeti di radici e sassi verso valle. Appoggi e rampe di salto trasformano



il bosco in un terreno di prova. Per gestire i passaggi articolati e le strette curve sono necessarie grande concentrazione e abilità tecnica. Il percorso continua verso i piani di Annenberg, dove le ruote corrono su prati stepposi e si aprono viste spettacolari sulla valle. Prima dello stretto ponte sospeso le ruote devono superare placche rocciose e la guida diventa ancora una volta più tecnica. Il sentiero panoramico ci conduce al piccolo borgo di Tis e termina tra i frutteti della Val Venosta, che d'autunno si colorano di mele gialle e rosse: un gran finale! Da qui lungo la pista ciclabile del fondovalle possiamo fare rientro a Laces o a Castelbello.

Variante in funivia

13 km	+50 m disl / -1.300 m disl	categoria	S2 S3	marzo-novembre



Variante uphill San Martino al Monte

26 km	+1.300 m disl / -1.300 m disl	categoria	S2 S3	marzo-novembre

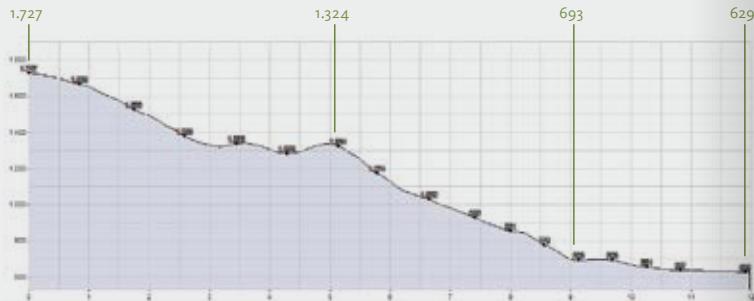


Funivia San Martino al Monte – San Martino al Monte – trail Tschilli – Laces

L'ebbrezza dello Tschilli: questo flow-trail ci affascina e ci coinvolge, scorre fluido attraverso un paesaggio meraviglioso.

12 km	+50 m disl / -1.300 m disl	categoria	S2	S3	marzo-novembre

Per scendere prima si deve inevitabilmente salire: prendiamo quindi a Laces la funivia di San Martino (trasporto bici negli orari stabiliti) e ci lasciamo trasportare in quota assieme alle nostre bike. Dalla stazione a monte il percorso, come per il trail Montesole (pagina 38), ci conduce per 1,2 chilometri su asfalto, poi si immette nel sentiero numero 9, dove i primi passaggi con radici svegliano la muscolatura che ancora non si è scaldata. Il tracciato sbocca su una strada forestale che percorriamo verso destra in direzione dei masi Ratschill. Dopo circa 500 metri raggiungiamo il maso Oberratschill, dove, accolti dalla contadina Heidi, facciamo sosta per una merenda: il nostro Tschilli trail porta appunto il nome del suo antico maso. Il tracciato si apre promettente davanti a noi. Ristorati e pronti per l'ebbrezza dello Tschilli, ci lanciamo all'attacco dei quasi 600 metri di dislivello sotto di noi. Questo flow trail con passaggi su radici e ostacoli ci conduce ai piani di Annenberg. Il paesaggio stepposo dell'altura contrasta con il fitto bosco del Monte Tramontana sul lato opposto della valle. Qui la pendenza diminuisce e il nostro sguardo è catturato dallo straordinario panorama. Poco prima dello stretto ponte sospeso il percorso torna a essere ripido e le placche rocciose richiedono tutta la nostra attenzione. Ancora emozionati dalla discesa dello Tschilli trail giungiamo infine nel bel mezzo dei meleti in località Tis. Svoltiamo a sinistra, attraversiamo la strada principale e poi raggiungiamo la pista ciclabile che ci riconduce a Laces.

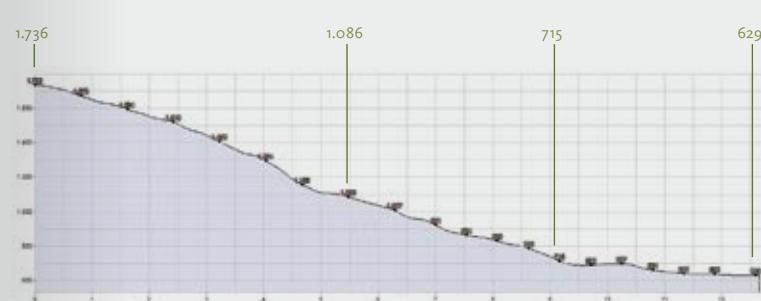


Funivia di San Martino al Monte – San Martino al Monte – Easy trail – Laces

Un tracciato facile e piacevole con un'attrazione particolare. Si sale comodamente in funivia e si scende su sterriato passando per il Castello di Sant'Anna (Annenberg).

13 km	+50 m disl / -1.200 m disl	categoria	FM	EN	marzo-novembre

Perché affaticarsi tanto in salita, quando la discesa è così allettante? Con la nostra bike a guisa di bagaglio (trasporto bici a orari stabiliti) prendiamo la funivia di San Martino al Monte, la cui stazione a valle è alle porte del paese di Laces, e saliamo a 1.100 metri di quota. La vista che dall'alto spazia sulla Val Venosta è così bella da togliere il fiato. Saliamo in sella e partiamo. Percorriamo i primi innocui tornanti su asfalto, poi svoltiamo a destra e ci immettiamo nel trail vero e proprio. L'Easy trail (S1) si dipana lungo sentieri larghi, su un sottofondo in parte di morbido sterriato con alcuni passaggi ripidi nel bosco. I principianti si divertono su questo tracciato, mentre i biker esperti hanno la possibilità di passare dall'Easy trail al Montesole o allo Tschilli trail (entrambi S2). La vera attrazione del tracciato è la tappa al Castello di Sant'Anna. Non possiamo non scendere dai pedali e fermarci ad ammirare il panorama: sotto di noi i meleti e sul versante opposto scorgiamo la Val Martello. Proseguiamo e oltrepassiamo Castel Coldrano e la chiesa di San Lucio a Tis, adagiata nei frutteti. Percorriamo la via Tis fino alla strada principale, la attraversiamo e ci immettiamo nella pista ciclabile che ci riporta a Laces.



BERG- BAHNEN LATSCH

IMPIANTI DI RISALITA LACES

Wandern, biken & genießen
Escursioni, gite in mountain
bike e rilassarsi

SESELLIFT / SEGGOVIA

**TARSCHER ALM
MALGA DI TARRES**

1.940m

SEILBAHN / FUNIVIA

**ST. MARTIN
SAN MARTINO**

1.740m



Latsch - Martelltal
Vinschgau - Val Venosta

www.bergbahnen-latsch.com

© TV Latsch-Martell - cinemepic



BUS & BIKE SHUTTLE

TÄGLICH / GIORNALIERO

Latsch Bahnhof > Sessellift Tarscher Alm
Laces Stazione > Seggiovia Malga di Tarres

Trail tour in MTB / E-MTB

**Laces – uphill Töbrunn – malga Latscher –
trail “4-gewinnt-13” – Laces**

43

La malga Latscher è una meta molto amata dai biker. In salita si percorrono le strade forestali, mentre si scende a valle lungo due single trail, la cui combinazione è un duetto perfetto.

22 km	+1.150 m disl / -1.150 m disl	categoria	difficolta		maggio-ottobre

Dalla stazione di Laces ci dirigiamo verso il paese e all'incrocio svoltiamo a sinistra e proseguiamo lungo la strada che conduce all'AquaForum. Qui ci portiamo a destra in direzione dello stadio del ghiaccio IceForum e, oltrepassato il maso Latscherhof, arriviamo alla strada forestale verso i piani Magrinböden. Da qui parte la lunga e costante salita fino a Töbrunn. Facciamo una sosta nell'area picnic. Abbiamo già percorso il tratto più lungo del percorso. Ci attende l'ultima tappa che conduce con un variabile saliscendi fino all'immutata malga Latscher. Facciamo una sosta prima di approntarci per la discesa lungo il trail “4-gewinnt-13” (S2) che unisce due sentieri in un unico single trail tosto, tecnico, impegnativo. Dopo 1,2 chilometri di discesa svoltiamo a destra e imbocciamo il leggendario sentiero numero 4. Bassi sulla sella e via! Ci tuffiamo nel trail che secondo la rivista MountainBIKE rientra nella top-ten dei trail alpini. Surfiamo attraverso un bosco magico fino alla strada forestale di Töbrunn. I dischi dei freni sono incandescenti! La parte bassa del sentiero numero 4 è riservata agli escursionisti, per questo motivo proseguiamo lungo la forestale e ci immettiamo nel sentiero numero 13. E anche a questo non manca nulla: il trail è stretto e porta inizialmente a un passaggio leggermente esposto (S1), verso la fine radici e ciottoli vanno a braccetto e il livello di difficoltà sale. Siamo pronti a questa sfida! Infine il tracciato incrocia il sentiero del Neuwaalweg, da qui in poi non manca molto per raggiungere Laces e la stazione.



**Laces – Tarres – Malga di Tarres – trail Roatbrunn Laces
(variante seggiovia)**

Sulla terrazza al sole a quasi 2.000 metri di altitudine facciamo il pieno di energia, perché poi si fa sul serio: il tracciato Roatbrunn (fontana rossa) è un flow trail con alcuni passaggi più ruvidi.

24 km	+1.300 m disl / -1.300 m disl	category	difficoltà	maggio-ottobre

Per questo tour abbiamo scelto l'uphill piuttosto ripido di malga di Tarres. Maciniamo così alcuni tratti di salita impegnativi fino a 1.935 metri di quota. Chi non vuole impegnare tutte le proprie forze nell'uphill, può salire in seggiovia fino alla malga. In entrambi i casi dobbiamo prima raggiungere la stazione a valle della funivia. Perciò partiamo dalla stazione ferroviaria di Laces in direzione del paese, all'incrocio svoltiamo a sinistra e percorriamo la strada che porta all'AquaForum. Da lì proseguiamo a sinistra in direzione di Tarres. Dalla piazza del paese di Tarres seguiamo le indicazioni fino alla stazione a valle. Saliamo in funivia oppure continuiamo a pedalare e nei pressi della casetta al traguardo della pista da slittino svoltiamo a destra verso Platzleng. Dall'area picnic la strada forestale conduce fino all'idilliacalga di Tarres. Ed è tempo per una sosta. Dopo esserci ristorati sulla terrazza al sole, sentiamo già il richiamo della prossima malga. Un sentiero di collegamento, lungo 2,4 chilometri, ci porta fino alla malga Latscher e all'attacco del trail Roatbrunn. Per circa un chilometro percorriamo la strada forestale in direzione Töbrunn e poi ci immettiamo a destra nel sentiero numero 4. Terminati i primi ripidi passaggi, il tracciato diventa più scorrevole fino alla strada forestale. Dopo l'attraversamento svoltiamo a destra, seguiamo la segnaletica per il trail e passiamo accanto alla fontana rossa che dà il nome al tracciato. Per un breve tratto percorriamo la forestale e poi proseguiamo lungo il tratto del percorso che incontra il trail della malga di Tarres. Scendiamo verso valle su scorrevoli terreni nel bosco e superiamo facili gradini. Nell'ultima parte l'impegno aumenta (S3), il sottofondo diventa sassoso e ripido, in particolare prima dell'incrocio con la roggia Ramini Waal. Superato il bacino di raccolta delle acque ritorniamo verso l'AquaForum e poi alla stazione di Laces.



Morter – uphill Morterer Leger – maso Haslhof – trail Holy Hansen – Covelano

Il tour unisce una salita ombrosa fino alla meravigliosa area di sosta del Morterer Leger con una discesa sul single trail di culto Holy Hansen.

25 km	+1.100 m disl / -1.100 m disl	category	difficoltà	maggio-ottobre

Partiamo dalla stazione di Coldrano e ci dirigiamo verso est, dove alla rotonda imbocchiamo la strada in direzione Val Martello e arriviamo in località Morter. Giunti alla sede dei vigili del fuoco svoltiamo a destra e saliamo lungo la strada asfaltata fino alla sbarra della strada forestale. Sulla forestale, che anche d'estate rimane all'ombra del bosco del Monte Tramontana, ci attendono faticose salite con pendenze fino al 19% prima di raggiungere la radura del Morterer Leger (1.705 m). La prima metà del percorso si dipana su ghiaiano di marmo bianco, poi le ruote corrono su fondo erboso. Dopo 9 chilometri di tragitto e 1.000 metri di dislivello raggiungiamo il traguardo di questa



tappa. La vista spettacolare sull'Orecchia di Lepre (3.257 m), il ghiaiaio più orientale del massiccio dell'Ortles, è sorprendente. Ci riposiamo sul pascolo del Morterer Leger, "Leger" nel dialetto locale significa alpeggio, prima di riprendere a pedalare sul sentiero di collegamento che ci porta al punto di ristoro del maso Haslhof e poi direttamente all'accesso del single trail. Il trail Holy Hansen è il più amato in Val Venosta, rappresenta il primo trail realizzato da biker per biker ed è già considerato un tracciato di culto anche dalle riviste specializzate. Questo scorrevole tracciato su terreno boscoso è quasi interamente di livello S1-S2 con qualche tratto di S3. Il tracciato Holy Hansen è perfettamente segnalato ed è suddiviso in otto settori. Si scende a valle su lunghi passaggi scorrevoli fino a Covelano, da dove riprendiamo la pista ciclabile che ci riporta a Coldrano.



Monte Sole di Silandro – Tappein – trail Propain – Silandro

Il tracciato Propain, che si addice a biker con buona tecnica di curva, è in parte molto scorrevole e adatto anche ai principianti.

19 km	+750 m disl / -750 m disl	categoria	difficoltà	marzo-novembre

Ci sono volute solo tre settimane per realizzarlo ed è stato inaugurato nel 2015: dopo il leggendario Holy Hansen i suoi costruttori hanno creato come per magia il trail Propain sul ripido versante del Monte Sole di Silandro, sul lato opposto della valle. L'idea è che possa alleggerire il trail numero 14 che oggi è riservato agli escursionisti a piedi. Non cambia quindi molto per i biker che possono cimentarsi con il tracciato del Propain. Partiamo dalla stazione di Coldrano in direzione di Vezzano e seguiamo le indicazioni per Tappein. La strada asfaltata costeggia per 900 metri di dislivello un susseguirsi di meleti e vigneti: fermatevi, respirate profondamente e ammirate il paesaggio! Poco prima di Tappein il sottofondo cambia su ghiaia e proseguiamo sul sentiero numero 11 verso Patsch. Da qui ci immettiamo nel trail 14. Il primo tratto è percorribile sia dai biker sia dai pedoni, poi la maggior parte del tracciato si snoda sul trail Propain. Solo per brevi passaggi in direzione di Silandro si richiedono attenzione e trail tolerance. Le paraboliche, le doppie cunette (double) e soprattutto le strette e dinamiche

curve su questo ripido terreno creano variabilità e sono tecnicamente impegnative. Ci si sente come su un ottovolante! Anche chi in questo tratto preferisce scendere dalla sella, troverà più avanti di che divertirsi: il percorso è, infatti, del tutto adatto anche ai principianti. Dopo 6,9 chilometri e 730 metri di dislivello termina il tracciato del Propain e si prosegue verso Silandro. Da qui, pedalando lungo la pista ciclabile del fondovalle, ritorniamo a Coldrano.



Ulteriori trail tour in MTB & E-MTB

Ulteriori proposte di escursioni per mountain bike & e-mountain bike si trovano sui siti web delle associazioni turistiche di Naturno, Parcines e Castelbellino-Ciardes e su quello della Ötzi Bike Academy.

Con la mappa escursionistica interattiva, l'orientamento è facilitato. Riceverete una descrizione dettagliata, il profilo del percorso e i dati GPX da scaricare.

partschins PRESSO MERANO

Via Spauregg 10, 39020 Parcines
www.partschins.com
Tel. +39 0473 967157



...e lo ci torno! naturno presso Merano

Via Municipio 1, 39025 Naturno
www.naturns.it
Tel. +39 0473 666077



Kastelbell-Tschars

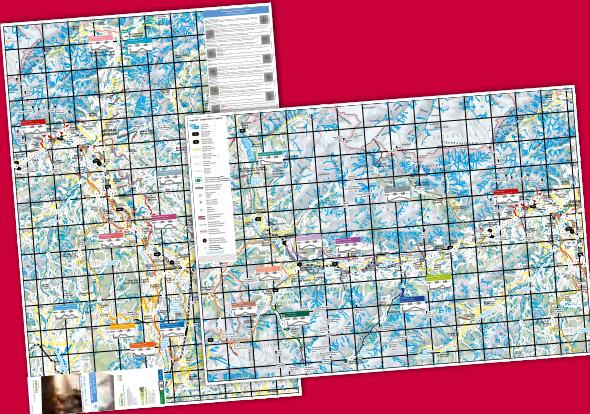
Castelbellino-Ciardes in Val Venosta, dove la cultura è di casa
Via Statale 5, 39020 Castelbellino
www.kastelbell-tschars.com
Tel. +39 0473 624193



ÖTZIBIKE

Via Principale 25, 39025 Naturno
www.oetzi-bike-academy.com
Tel. +39 347 1300926





La mappa per i ciclisti da strada è disponibile gratuitamente presso gli uffici turistici di Naturno e Plaus.



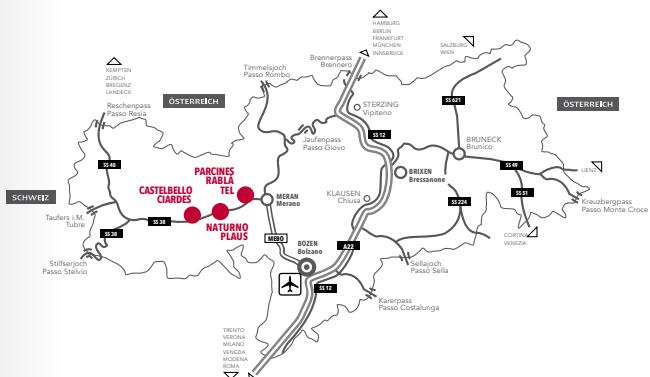
Le coordinate GPS dei tour in bici da strada possono essere scaricate gratuitamente (in formato GPX)

Tour in bicicletta da corsa

Batte forte il cuore dei ciclisti. Soprattutto in questo territorio tra Naturno/Plaus, Parcines/Rablà/TeleCastelbello/Ciardes batte ancora più forte, perché tra queste montagne altoatesine il sole splende per 315 giorni l'anno e in sella si può montare in ogni stagione, pedalando lungo la Via Claudia Augusta dal Passo di Resia fino al Lago di Garda, sulle strade panoramiche dello straordinario Monte Sole della Val Venosta e sul Monzoccolo di Merano, e poi scalando i tanti passi alpini nei dintorni:

- » Passo dello Stelvio (2.757 m)
- » Passo del Forno (2.149 m)
- » Passo di Resia (1.507 m)
- » Val Senales (2.000 m)
- » Passo Rombo (2.509 m)
- » Val Martello (2.055 m)
- » Passo Pennes (2.211 m)
- » Val di Mazia (1.824 m)
- » Passo Palade (1.512 m)
- » Vallelunga (1.912 m)
- » Passo Mendola (1.363 m)
- » Tubre (1.250 m)

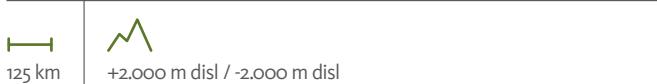
Anche i passi dolomitici e il Lago di Garda si trovano a breve distanza.



Tour Passo Mendola – Passo Palade

Naturno – Merano – Lana – San Paolo – Appiano – Passo Mendola – Fondo – Passo Palade – Merano – Naturno

Lungo la Strada del Vino, poi sul Passo Mendola, in Val di Non e dal Passo Palade di ritorno a Lana: un tour sportivo che valica ben due passi di montagna.

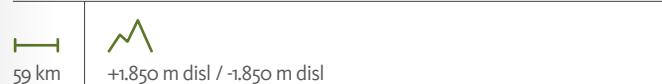


Si parte dal ponte della ciclabile nei pressi della stazione di Naturno. Raggiungiamo Merano e poi Lana lungo la cosiddetta pista ciclabile delle mele. Proseguiamo in direzione Lana di Sotto, passiamo accanto alla chiesa parrocchiale che custodisce il famoso altare di Schnatterpeck e continuiamo in direzione di Bolzano attraverso magnifici frutteti. La ciclabile delle mele e la Strada del Vino ci conducono all'incrocio per San Paolo. Dopo una breve salita attraversiamo il paese e proseguiamo la nostra corsa verso Appiano e Caldaro. Dalla strada che porta a Caldaro all'altezza del centro commerciale Maxi Mode Center si diparte la strada che sale al Passo Mendola. Danti a noi si apre in tutto il suo splendore la vista sul paesaggio della parte più meridionale dell'Alto Adige e sul Lago di Caldaro, vista che ci accompagna per tutta la salita. Dopo 15 chilometri e una buona ora di pedalata raggiungiamo la Mendola a quota 1.363 metri. Dal passo scendiamo verso il Trentino, in Val di Non. Percorrendo le vie Guglielmo Marconi e Bellavista arriviamo al paese di Fondo. Una deviazione fino alle verdi acque del Lago Smeraldo è d'obbligo! Dopo una pausa ristoratrice si riprende la salita verso il secondo passo della giornata. Cercando di continuo l'ombra degli alberi, ci inerpicchiamo per 14 chilometri di salita non troppo ripida fino ai 1.518 metri di quota del Passo Palade, il punto più alto del tour. Dopo i primi 8 chilometri passiamo accanto a Senale, paese meta di pellegrinaggio e che assieme a San Felice costituisce uno dei tre comuni germanofoni della Valle di Non. Raggiunto il Passo Palade ci aspetta una lunga discesa con alcune gallerie (attenzione!) fino a Lana. Da qui proseguiamo lungo la ciclabile per Merano e infine di ritorno a Naturno.

**Tour del Passo Rombo**

San Leonardo in Passiria – Moso in Passiria – Passo Rombo – Moso in Passiria – San Leonardo in Passiria

Il Passo Rombo, ultima tappa della maratona ciclistica Ötztaler Radmarathon, è considerato uno dei passi più difficili delle Alpi e ciò rende il tour ancora più interessante.



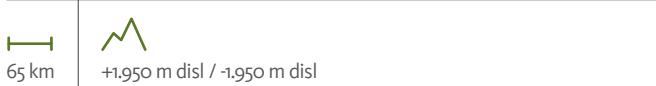
Il Passo Rombo, a 2.509 metri di quota, collega Sölden nell'austriaca valle dell'Ötztal con San Leonardo in Val Passiria. Il tratto sul versante altoatesino è il più famoso e anche il più impegnativo. Non per niente è parte integrante della maratona ciclista Ötztaler Radmarathon. A San Leonardo in Passiria saliamo in sella alla bicicletta e scaldiamo i muscoli sul primo tratto di 8 chilometri fino al paese di Moso. Superiamo il paese e dopo le prime serpentine abbiamo già guadagnato quota e il bosco si dirada. Al chilometro 18 facciamo una sosta al ristorante Gasthaus Schönenau, in modo da rifocillarci per il dislivello che ci attende nei rimanenti 11 chilometri che dal ponte sul Lago del Rombo si dipanano in ripide salite e serpentine. Lo spoglio paesaggio d'alta montagna si mostra in tutta la sua bellezza; prati coperti di neve a destra e a sinistra della strada ci accompagnano negli ultimi chilometri, anche in piena estate. Attraversiamo le ultime due gallerie (attenzione non sono illuminate) e dopo un ultimo chilometro siamo sul Passo del Rombo. E da qui possiamo dare uno sguardo al paesaggio e alla storia del passo Rombo. Sulla linea del traguardo del nostro tour si erge dal lato tirolese il Museo del Passo, un'imponente costruzione che racconta storie ed emozioni legate al passo. Lungo la discesa di ritorno verso San Leonardo incontriamo altri punti informativi dedicati al passo. Tavole esplicative illustrano le particolarità del Passo Rombo, la tradizione del contrabbando, la geologia e il trasporto "lanciato" del fieno, detto Heuschießen, mentre le piattaforme panoramiche mettono il paesaggio al centro della scena.



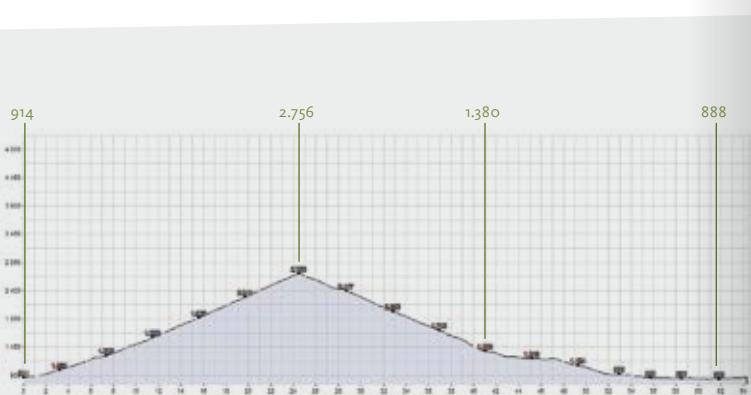
Tour del Passo dello Stelvio

Prato allo Stelvio – Stelvio – Gomagoi – Trafoi – Passo dello Stelvio – Passo Umbrail – Santa Maria – Tubre in Val Müstair – Giorenza – Prato allo Stelvio

Ogni estate per un giorno intero “la regina delle strade dei passi”, con i suoi lunghi tornanti, appartiene a migliaia di ciclisti.



Il Passo dello Stelvio, al centro dell'omonimo Parco Nazionale, collega l'Alto Adige alla Lombardia. È il secondo passo più alto delle Alpi percorribile in automobile e il più alto d'Italia: non a caso la strada del Passo dello Stelvio viene anche chiamata “la regina delle strade dei passi”. 48 tornanti, 25 chilometri e 1.850 metri di dislivello: queste sono le cifre dell'amato percorso. La strada statale porta fino in alto tra i ghiacciai del massiccio dell'Ortles e il suo culmine è il Passo dello Stelvio, un traguardo a 2.760 metri di altitudine. Dal punto di partenza di Prato nel verde del fondovalle raggiungiamo Gomagoi. Da qui in avanti ogni tornante a salire è numerato e ogni curva è una nuova sfida. Dopo Trafoi, paese natale della leggenda dello sci Gustav Thöni, inizia la salita vera e propria. I primi 24 tornanti attraversano in gran parte versanti boschivi. Al tornante 22 una locanda di montagna ci invita alla sosta. Da qui possiamo già scorgere il passo, ma il traguardo è ancora lontano. Adesso ci aspettano 6 chilometri di ripida salita che richiedono tutta la nostra preparazione atletica. A premiare le nostre fatiche ci pensa la vista sul maestoso fronte del ghiacciaio dell'Ortles che metro dopo metro si avvicina. Nelle ultime lunghezze prima del traguardo è l'orgoglio che ci spinge: presto avremo conquistato la regina dei passi. Ci pervade un'euforia che perdura anche quando iniziamo la discesa che dal Passo di Umbrail, il passo più alto della Svizzera, ci conduce in Val Müstair. In questo nostro tour questo secondo trionfo arriva quasi senza sforzo.



Da Santa Maria Müstair si raggiunge infine il confine (ricordarsi il documento d'identità) e superati Tuber e Giorenza si ritorna a Prato allo Stelvio lungo la pista ciclabile. Si consiglia di evitare il tour nei fine settimana e di partire al mattino presto. Una volta all'anno la strada viene chiusa al traffico dei veicoli a motore. Nella cosiddetta “Giornata della bicicletta” la rampa nord est da Trafoi e la discesa passando dal Passo di Umbrail fino a Santa Maria rimangono chiuse al traffico: nessun rumore di motori, solo il sommesso ronzio delle ruote di migliaia di ciclisti, forse i fischi delle marmotte, la vista delle mucche al pascolo e degli uccelli che volteggiano nella luce del sole.

Tour del Passo Giovo

San Leonardo in Passiria – Valtina – Passo Giovo – Valtina – San Leonardo in Passiria

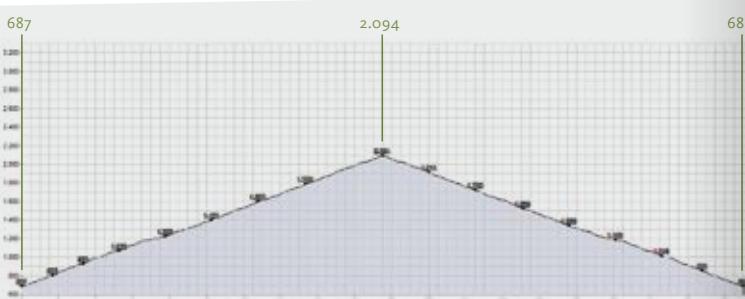
Come la maratona ciclistica Ötztaler Radmarathon anche questo tour sceglie la via del Passo Giovo. Al rientro in Val Passiria la storia dell'eroe popolare Andreas Hofer ci cattura.



I partecipanti alla leggendaria maratona Ötztaler Radmarathon devono conquistare quattro passi. Il Passo Giovo è uno di questi: a 2.094 metri di quota collega la Val di Vizze alla Val Passiria ed è il collegamento più breve tra Merano e Vipiteno. Possiamo attaccare il Giovo sia partendo da Vipiteno che da San Leonardo: il paesaggio è magnifico su entrambi i lati, la lunghezza e la pendenza rendono la salita dalla Val Passiria un po' più impegnativa. Da questo lato 20 tornanti lungo un percorso di 20 chilometri e un dislivello di 1.400

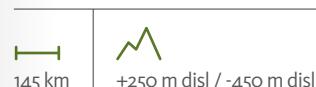
metri conducono al traguardo del passo alpino più settentrionale tra i valichi ubicati interamente su territorio altoatesino. Lasciato il paese di San Leonardo, attraversiamo boschi e prati e a metà della salita oltrepassiamo la località di Valtina. Percorrendo le lunghe serpentine superiamo le pendenze fin oltre il limite della vegetazione. Ecco che il paesaggio entra in scena da protagonista: con vista sul Gruppo di Tessa e sulle Alpi dell'Ötztal ci avviciniamo sempre più al rifugio Edelweiß lungo la strada del passo e così anche alla nostra meta.

Dopo esserci rifocillati nel piccolo ristorante, non ci resta che scendere: lungo la discesa sull'altro versante verso Vipiteno oppure ritornando da dove siamo saliti, lungo la strada che a San Leonardo passa accanto al maso Sandhof e al MuseumPasseier. Questo museo, allestito nella casa natale di Andreas Hofer, dedica la propria esposizione permanente alla figura dell'eroe popolare tirolese.

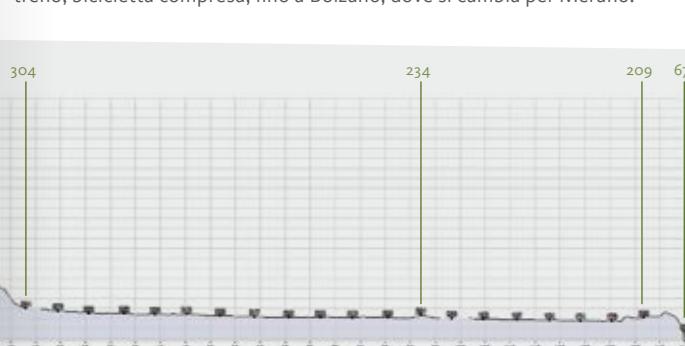
**Tour al Lago di Garda**

Naturno – Merano – Bolzano – Trento – Rovereto – Mori – Nago – Torbole

Dai paesaggi alpino-mediterranei della città di cura di Merano fino alle dolci sponde del Lago di Garda. Cosa c'è di meglio?



Alla sola idea di raggiungere le acque blu del Lago di Garda direttamente dalla graziosa città di Merano, scatta subito la voglia di partire e di pedalare. Come resistere? Da maggio a ottobre ci aspetta quest'itinerario di gran fascino paesaggistico e appagante in ogni suo aspetto. Ci lasciamo quindi alle spalle i portici, le passeggiate e le palme di una Merano un po' alpina e un po' mediterranea e ci dirigiamo verso sud. Pedalando lungo la pista ciclabile della Valle dell'Adige, superiamo Bolzano, Egna, Ora e Salorno, località sul confine delle province di Bolzano e Trento. L'itinerario prosegue verso San Michele e Nave San Rocco fino a Trento. Fino a qui non s'incontra alcun tratto di salita, il tracciato è in gran parte pianeggiante, in alcuni tratti le ruote corrono da sé. La tappa seguente è Rovereto, da dove imbocchiamo la strada per Mori e ci accordiamo per lo scatto finale. La successiva salita fino a Passo San Giovanni suona più impegnativa di quanto sia in realtà, e alla quota di 287 metri abbiamo già valicato il passo. Ora si scende a Nago e si prosegue la discesa per Torbole sul Lago di Garda. Il lago è lungo 52 chilometri e ha una larghezza massima di 17 chilometri: proprio davanti a noi luccicano tutti i 370 chilometri quadrati della sua superficie. È giunto il momento di rilassarsi vicino all'acqua e di sorseggiare un buon caffè. Chi decide di allungare il tour e fare il giro completo del lago, deve calcolare di dover macinare 160 chilometri in più. Il ritorno può essere percorso tutto pedalando oppure in bicicletta fino a Rovereto. Da qui si può prendere il treno, bicicletta compresa, fino a Bolzano, dove si cambia per Merano.



Tour del Lago di Caldaro

**Naturno – Marlengo – Lana – Riva di Sotto – San Paolo –
Lago di Caldaro – Ora – Lana – Naturno**

Un itinerario da favola attraverso i meleti, lungo la Strada del Vino dell'Alto Adige e i suoi incantevoli paesini fino al Lago di Caldaro.

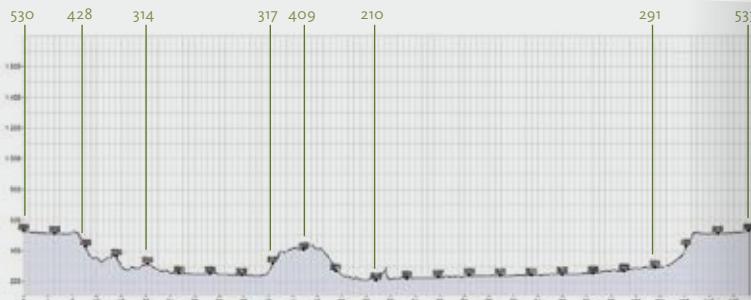


119 km



+700 m disl / -700 m disl

Chi ama i percorsi panoramici dovrebbe mettere questo itinerario ciclistico in cima alla propria lista. Il periodo migliore per apprezzarne la bellezza va dalla fioritura dei meli alla vendemmia. Nei giorni più caldi il Lago di Caldaro dona il giusto refrigerio. Partiamo dalla stazione di Naturno e imbocchiamo la pista ciclabile in direzione di Merano. Oltrepassati Plaus e Rablà, arriviamo a Tel da dove ci spostiamo sull'altro lato della statale e proseguiamo lungo la ciclabile. Giunti alla piscina di Lagundo, attraversiamo il ponte di legno e all'incrocio seguente svoltiamo a sinistra verso la Birreria Forst. Di fronte alla birreria parte la breve salita che affrontiamo in direzione di Marlengo. Poi il percorso prosegue per un po' in discesa fino a Cermes e poi fino a Lana, dove prendiamo il bivio per Lana di Sotto. Passiamo accanto alla chiesa parrocchiale di Lana di Sotto e continuiamo lungo la strada che attraversa i frutteti e lungo la pista ciclabile delle mele in direzione di Bolzano. All'incrocio di Riva di Sotto imbocchiamo a destra la Strada del Vino dell'Alto Adige per San Paolo. Dopo una breve salita raggiungiamo il centro del paese con i suoi vicoli tortuosi, le antiche cantine a volta, gli ombrosi vigneti, l'imponente chiesa parrocchiale e i grandi poderi storici. Da San Paolo il tour prosegue in discesa verso Appiano e Caldaro. Percorriamo la strada di collegamento fino al Lago di Caldaro, attorno al quale si estende la zona viticola più conosciuta della provincia. Ora è il momento di fare una sosta prima di riprendere il tragitto. Ripartendo dal lago imbocchiamo all'incrocio seguente la strada per Ora. Giunti a Ora seguiamo le indicazioni per la stazione e svoltiamo a sinistra per intercettare la pista ciclabile che ci riporta a Lana e a Naturno.



**Tesimo – tour panoramico di Prissiano – Naturno – Tel –
Marlengo – Lana – Tesimo – Prissiano – Nalles – Lana –
Naturno**

Andiamo alla scoperta di quattro tra i tanti tesori di Tesimo e Prissiano, i cosiddetti "paesi dei castelli". Una ragione in più per salire in sella alla nostra bici da corsa.



65 km



+800 m disl / -800 m disl

Sono 800 i manieri e i castelli disseminati in tutto l'Alto Adige, sei di questi si trovano a Tesimo e Prissiano. Centinaia di anni fa la nobiltà soggiornava in estate nei freschi borghi, conosciuti come i "paesi dei castelli". Sono la meta di questo nostro tour che parte dal ponte presso la stazione di Naturno. Da qui imbocchiamo la pista ciclabile per Merano. Lungo il fiume Adige proseguiamo il nostro percorso fino a Tel, dove ci portiamo sull'altro lato della strada e scendiamo fino alla piscina di Lagundo. Attraversato il ponte di legno arriviamo all'incrocio e svoltiamo a sinistra verso la Birreria Forst. Di fronte alla birreria parte la breve salita che affrontiamo in direzione di Marlengo, attraversiamo il paese e scendiamo verso Lana. Alla seconda rotonda del paese svoltiamo a destra in direzione Passo delle Palade. Da qui inizia la salita verso Tesimo. Già dopo pochi chilometri ci premia un panorama mozzafiato: sotto di noi tutta la vastità della Valle dell'Adige. Tra le linee pulite e geometriche dei meleti si riconoscono il campo da golf di Lana, una piccola cascata, le rovine di Castel Brandis. Passiamo accanto a Castel Leonburg, un altro segno che preannuncia i paesi dei castelli, prima della biforcazione per Tesimo. Dopo una breve discesa raggiungiamo Tesimo con le sue viuzze tortuose e le piccole piazze. La pedalata prosegue verso Prissiano, costeggiando Castel Fahrburg fino a Castel Katzenzungen. Davanti ai suoi portoni cresce una vite da primato: la Versoaln è probabilmente la vite più antica e più grande del mondo, con i suoi 300 metri quadrati di ampiezza. La strada prosegue verso Nalles con ripide curve. Da qui seguiamo le indicazioni per Merano e ritorniamo a Naturno, passando per Lana, Marlengo e la Birreria Forst.



Tour panoramico della Val Venosta**Naturno – Silandro – Corzes – Alliz – Tanas – Sluderno –****Naturno**

Questo tour della durata di cinque ore attraversa paesini pittoreschi e ci conduce agli originali masi sull'arido Monte Sole nell'Alta Val Venosta, fino a 1.580 metri di quota.



85 km



+1.300 m disl / -1.300 m disl

La Venosta è una valle caratteristica, i cui masi di montagna, i paesini fuori mano e i castelli mostrano il lato più autentico e originale dell'Alto Adige. Andiamo alla scoperta di questa parte occidentale del Sudtirolo! Al ponte della stazione di Naturno imbocchiamo la pista ciclabile in direzione del Passo di Resia fino a Laces. Percorriamo la strada che attraversa il paese e seguiamo le indicazioni che tra i meleti ci portano a Coldrano e in direzione di Silandro fino a Coveleno. A Coveleno abbandoniamo la pista ciclabile e proseguiamo per un tratto a destra verso Silandro, poi imbocchiamo una strada campestre fino al consorzio dei frutticoltori. Superata la stazione, saliamo e proseguiamo fino alla strada statale. Continuiamo in direzione di Corzes, frazione del comune di Silandro, e dietro al paese proseguiamo lungo la strada campestre che porta ad Alliz. Dopo la salita che conduce in paese, attraversiamo l'abitato e prendiamo la strada in salita che conduce a Tanas, l'unico paesino sulle pendici del Monte Sole della Val Venosta. La strada panoramica prosegue fin sopra Tanas al punto più elevato dell'escursione (1.580 m). Qui ci attende una vista magnifica sul massiccio dell'Ortles di fronte a noi e sull'ampia Val Venosta! Iniziamo la lunga discesa verso Sluderno e il suo emblema, Castel Coira. La residenza dei Conti von Trapp custodisce una raccolta di armature unica nel suo genere e d'estate è uno dei palcoscenici dell'evento Ritterspiele, i Giochi Medievali. Lungo la ciclabile facciamo ritorno a Naturno.



Piacevoli percorsi da cicloturismo

Facili tour in bicicletta con e-city bike & e-bike da trekking

Lungo le piste ciclabili del fondovalle

La rete di piste ciclabili si estende dal Passo di Resia fino a Merano, in Val Passiria e in Bassa Atesina. Percorrendo le piste ciclabili, famiglie, amanti del cicloturismo e ciclisti esperti possono scoprire la cultura e la natura dell'Alto Adige.

Le piste ciclabili che si sviluppano lungo le valli dell'Alto Adige permettono di conoscere il patrimonio culturale e paesaggistico della regione; pedalando lungo la ciclabile della Val Venosta da Resia a Merano, dalla città di cura fino in Val Passiria, oppure proseguendo verso la Bassa Atesina fino a raggiungere la provincia di Trento. I ciclisti allenati si cimentano su centinaia di chilometri di percorsi anche oltre il confine oppure fino alle luccicanti acque del Lago di Garda. Le piste pianeggianti delle ciclabili del fondovalle sono l'ideale per le famiglie e per tutti coloro che preferiscono pedalare comodamente alla scoperta degli angoli più belli dell'Alto Adige. Le tante attrazioni, come il campanile del Lago di Resia, la più piccola città dell'Alto Adige o la casa natale dell'eroe popolare Andreas Hofer si alternano alle distese di meleti e di vigneti. Nel bagaglio del ciclista avranno un posto speciale: un paesaggio meraviglioso dai ghiacciai alle palme, i piccoli paesi di montagna e le passeggiate nei vivaci centri storici.



Trasporto bici sul treno

Ferrovia della Val Venosta: Dalla fine di aprile all'inizio di ottobre il trasporto di biciclette sul treno della Val Venosta da Merano, Lagundo e Marlengo è molto limitato. Dalle 9:00-13:00 e dalle 15:00-17:30 non è consentito l'accesso in bicicletta. Durante questo periodo è previsto un trasporto bici alternativo lungo la strada da Merano a Malles. Le bici possono quindi essere ritirate presso le stazioni ferroviarie di Naturno, Laces, Silandro, Spondigna o Malles.

Treni regionali da Bolzano a Merano: La maggior parte dei treni in Alto Adige può trasportare circa 16-20 biciclette in compartimenti o aree del treno appositamente designate. Ulteriori informazioni: www.altoadigemobilita.info/it/ticket/sistema-tariffario-e-convalida-dei-biglietti/trasporto-biciclette



Lungo la Via Claudia Augusta

La pista ciclabile della Val Venosta è uno degli itinerari ciclistici più belli delle Alpi e si sviluppa per 80 chilometri da Resia, a 1.500 metri sul livello del mare, fino alla città di cura di Merano, punto d'incontro tra il mondo alpino e quello mediterraneo. La pista è un tratto della ciclabile della Val d'Adige e corre in gran parte parallela al fiume Adige, passando accanto ai luoghi d'interesse culturale e paesaggistico della Val Venosta. Il percorso stesso è un reperto culturale e fa parte di quella che un tempo fu la via di transito più importante tra l'Italia e Augusta (Augsburg in Baviera): la Via Claudia Augusta, l'antica strada romana, la cui costruzione terminò nel 47 dopo Cristo. Oggi il tracciato, lungo 700 chilometri, è interamente percorribile in bicicletta. Il tratto da Resia a Merano è particolarmente amato dai ciclisti: tante sono le curiosità da scoprire pedalando. Già lungo il Lago di Resia si erge dalla calma superficie dell'acqua il campanile di una chiesa. Si tratta del campanile dell'antico paese di Curon che, assieme a parte del paese di Resia, nel 1950 fu completamente sommerso dalle acque del lago artificiale. Da Resia si scende velocemente verso valle con una vista magnifica sul massiccio dell'Ortles e con altrettanta velocità la Via Claudia Augusta conduce i ciclisti da un'attrazione all'altra: Glorenza, la più piccola città dell'Alto Adige, Castel Coira con la sua famosa sala delle armature, le cave di marmo di Lasa conosciuto in tutto il mondo, il Castello di Castelbello, il Messner Mountain Museum a Castel Juval. Storia e cultura a perdita d'occhio! Nei paesi di Parcines, Rablà e Tel si trovano le più note testimonianze della Via Claudia Augusta. Per aumentare la propria velocità di percorrenza e poter visitare quanto più possibile, è sufficiente salire in sella a una bicicletta elettrica. Lungo il percorso ci sono numerose stazioni di noleggio e-bikes e biciclette. Da Malles in poi la ferrovia corre lungo la pista ciclabile fino a Merano. In questo modo alle stazioni i ciclisti e le loro biciclette possono comodamente salire in treno. Per una breve pausa dopo tanto pedalare, si può fare sosta presso i molti punti di ristoro bike-friendly lungo la ciclabile. Rilassati i muscoli e gustato un gelato o un caffè, si riprende a pedalare carichi di energie.



Luoghi d'interesse: il campanile del Lago di Resia, il monastero benedettino Marienberg sopra Burgusio, la città medievale di Glorenza, il marmo di Lasa, il Castello di Castelbello, il Messner Mountain Museum Juval, la chiesa di San Procolo a Naturno, la copia di pietra miliare romana a Rablà, l'epigrafe romana a Parcines (merita sempre una visita), l'antica stazione doganale romana a Tel, il trono di Trauttmansdorff.

Dalla città di cura alla Val Passiria

20 chilometri collegano la città di cura di Merano, in cui le cime alpine fanno da sfondo ai giardini mediterranei, al paese di San Leonardo nell'intatta Val Passiria. L'itinerario è gradevole, con poche e lievi salite ed è un ideale tour ciclistico per tutta la famiglia. La pista si dipana su sottofondo sterrato o ghiaia lungo il fiume Passirio che scorre lungo la valle e dona una piacevole frescura anche in piena estate. Ogni tanto si incontrano cavallerizzi in sella ai propri cavalli lungo il percorso. Dal centro cittadino la pista ciclabile è raggiungibile dal parco Sissi e inizia a destra del ponte all'imbocco della Val Passiria. La ciclabile passa per Riffiano e a circa metà del percorso costeggia la stazione a valle della funivia Hirzer a Saltusio. Le aree picnic lungo il percorso invitano a una sosta. Poco prima di San Leonardo gli interessati alla cultura del territorio fanno tappa al maso Sandwirt, la casa natale di Andreas Hofer, al museo e allo stagno della pesca.

Luoghi d'interesse: il centro storico di Merano, le passeggiate di Merano, Castel Trauttmansdorff, Castel Schenna, il maso Sandwirt e lo stagno della pesca a San Leonardo.

Verso la Bassa Atesina

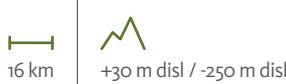
La pista ciclabile della Bassa Atesina va dal capoluogo della Provincia, Bolzano, fino a Salorno senza particolari dislivelli. Vedute panoramiche straordinarie sulle Dolomiti con il Catinaccio e lo Sciliar accompagnano i ciclisti in viaggio verso sud. A ogni chilometro percorso, muta il paesaggio: i vigneti sostituiscono presto i meleti, le montagne si abbassano e la lingua italiana si mescola sempre più al dialetto sudtirolese. Il paese di Salorno segna il confine tra le province di Bolzano e Trento e la chiusa di Salorno il confine linguistico. L'itinerario però non si ferma qui. Da qui si può proseguire pedalando fino a Trento: la distanza tra Bolzano e la storica città vescovile è di 60 chilometri. Giunti a Trento non è detto che i biker scendano di sella: chi ha sufficienti riserve di energie, prosegue l'itinerario in direzione di Verona fino al Lago di Garda. Lungo il percorso ciclabile si ha di volta in volta la possibilità di prendere un treno regionale.

Luoghi d'interesse: Castel Firmiano con il Messner Mountain Museum Firmian, i portici e il centro storico di Bolzano, Ötzi nel Museo Archeologico Provinciale, la pietra miliare originale di Rablà sulla Via Claudia Augusta custodita nel Museo Civico, la città vescovile di Trento.

62 Tour cicloturistico fino a Merano

Naturno – Plaus – Rablà – Tel – Lagundo – Merano
– ritorno con il treno della Val Venosta

Un itinerario facile e ricco di emozioni. Da Naturno si toccano i luoghi storici dell'antica Via Claudia Augusta e si raggiunge la mondana città di cura di Merano, in cui il mondo alpino e quello mediterraneo si incontrano.



Dal ponte della stazione di Naturno partiamo lungo la pista ciclabile asfaltata. Punto d'arrivo del nostro tour è la città di Merano, in cui già l'imperatrice Sissi scelse di trascorrere i suoi soggiorni di cura. Non ci stupisce! La lussureggiante vegetazione mediterranea del fondovalle, le alte catene montuose tutte attorno, i portici e i vicoli pittoreschi, i piccoli e accoglienti caffè creano un'atmosfera unica.

Proseguiamo quindi e percorriamo la strada lungo il fiume Adige, passando i paesi di Plaus, Rablà e Tel, dove attraversiamo la strada statale e continuiamo lungo la ciclabile. Appena superato Tel, direttamente sulla Via Claudia Augusta, troviamo un posto perfetto in cui sostare e riposare: due enormi sedute da giardino di legno, i troni di Trauttmansdorff, invitano a osservare il panorama che si apre sulla Valle dell'Adige. Un canocchiale ci permette di sbirciare direttamente nei Giardini di Castel Trauttmansdorff sull'altro lato della valle. Dopo la breve sosta si prosegue in discesa fino al centro di Merano passando per Lagundo. Camminiamo lungo le passeggiate, gironzoliamo tra i portici del centro storico e ci rilassiamo alle Terme. La visita a Castel Trauttmansdorff e ai suoi giardini, permette di ammirare i luoghi in cui l'imperatrice Sissi trascorreva i suoi soggiorni. Terminata la visita alla città di Merano, si fa rientro con il treno della Val Venosta oppure con il servizio bike shuttle (viaggia due volte alla settimana da Merano a Naturno da metà marzo a metà novembre). Con l'e-city bike e l'e-bike da trekking è possibile tornare al punto di partenza attraverso la pista ciclabile.

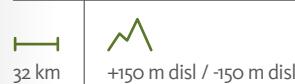


532 510 341 316

63 Tour cicloturistico al Lago di Coldrano

Parcines/Rablà – Naturno – Castelbello – Laces – Coldrano – Lago di Coldrano e ritorno

Un itinerario divertente e adatto a tutta la famiglia. Si fa tappa al Lago di Coldrano con parco giochi e punto di ristoro per la gioia di grandi e piccoli.



I castelli Juval e Castelbello e il Lago di Coldrano sono le attrazioni di questo piacevole tour adatto a tutta la famiglia. Al ponte di Rablà imbocchiamo la pista ciclabile in direzione Val Venosta. La strada, asfaltata e piazzeggiante, ci conduce lungo il fiume Adige costeggiando i meleti della bassa Val Venosta fino a Naturno. Dopo pochi metri il cartello a destra ci indica la strada per Castel Juval. La residenza estiva della leggenda dell'alpinismo, Reinhold Messner, troneggia dall'alto dei versanti rocciosi del Monte Sole. Con il castello sempre in vista raggiungiamo Stava, dove attraversiamo il ponte della stazione e proseguiamo a sinistra lungo il successivo tratto di ciclabile. Proseguiamo fino a Castelbello, con il suo omonimo maniero, e seconda attrazione del nostro tour. In leggera salita continuiamo lungo la ciclabile verso Laces e Coldrano. Abbiamo raggiunto il nostro traguardo: il Lago di Coldrano con il parco giochi e il punto di ristoro, dove facciamo una meritata pausa. Al lago è possibile acquistare un permesso giornaliero di pesca e tentare la fortuna assieme agli altri pescatori. Si ritorna lungo la stessa pista ciclabile.



64 Tour cicloturistico fino a Castel Firmiano

Naturno – Plaus – Merano – Castel Firmiano (Messner Mountain Museum Firmian) – ritorno con treno

A tutti gli amanti della montagna! Questo piacevole tour porta dentro la fortezza di Castel Firmiano che custodisce il Messner Mountain Museum Firmian.



MMM Firmian è il cuore della catena museale realizzata dal grande alpinista Reinhold Messner e comprende sei sedi, di cui cinque in Alto Adige. Per questo ampio e piacevole itinerario, che comprende la visita al museo e si sviluppa su una lunga distanza, il mezzo più adatto è la bicicletta elettrica. Al ponte della stazione di Naturno svoltiamo sulla pista ciclabile in direzione di Merano. Superati Plaus e Rablà arriviamo a Tel, dove attraversiamo la strada statale e proseguiamo lungo la ciclabile. Pedalando verso Lagundo, passiamo accanto ai troni di Trauttmansdorff, due enormi sedute da giardino di legno con meravigliosa vista sul Burgraviato. Arrivati alla città di cura di Merano, seguiamo la segnaletica che attraverso la città ci indica la via per Bolzano. Lungo la ciclabile proseguiamo per Sinigo fino ad arrivare a Ponte Adige, poco prima di Bolzano. Svoltiamo a sinistra verso Frangarto e seguiamo le indicazioni per il Messner Mountain Museum fino ad arrivare al castello che domina Bolzano dall'alto. A piedi proseguiamo la

visita esplorativa del museo. Il percorso si snoda tra scale strette e antiche torri e racconta l'orogenesi e il disfacimento delle catene montuose, il legame tra montagna e religione, la storia dell'alpinismo fino all'odierno turismo alpino. Al ritorno scendiamo lungo la ciclabile fino alla stazione di Ponte Adige e proseguiamo in treno fino a Merano. Da Merano continuiamo il viaggio con il treno della Val Venosta fino a Naturno. Con l'e-city bike e l'e-bike da trekking è possibile tornare a Naturno anche attraverso la pista ciclabile.



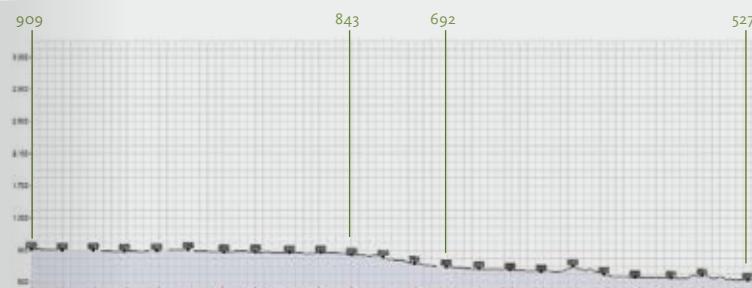
65 Tour cicloturistico da Glorencia a Naturno

Con il treno oppure con servizio bike shuttle fino a Glorencia – pista ciclabile lungo la Via Claudia Augusta fino a Naturno

Città di appena 900 abitanti, completamente circondata dalla sua cinta muraria, Glorencia è un museo vivente che merita di essere visitato!



Glorencia è un luogo di grande fascino, in cui l'attrazione è la città stessa. Giunti a Glorencia con il treno o il servizio bike shuttle (viaggia fino a tre volte a settimana da Naturno fino a Glorencia). Lasciamo a riposo le nostre biciclette e ci dedichiamo prima di tutto alla scoperta della più piccola città della provincia, un vero e proprio viaggio nel tempo! La prima impressione è che qui tutto sia rimasto immutato: le possenti mura cittadine, le torri difensive, le imponenti case cittadine e i vicoli pittoreschi. La città, che sorge proprio sulla Via Claudia Augusta, fu in passato un fiorente centro mercantile. Durante la battaglia della Calva nel 1499 la città fu saccheggiata e completamente distrutta. La cinta muraria, eretta nel 1580 durante la ricostruzione della città, è rimasta intatta, così come molto altro. Passeggiando per le vie di quest'affascinante città, si percepisce che qui la frenesia non esiste. Rilassati riprendiamo le nostre biciclette e lasciamo Glorencia alle nostre spalle. Passando per Prato arriviamo a Lasa, il paese del marmo. Persino i marciapiedi sono lastricati d'oro bianco. Il marmo di Lasa è conosciuto non solo in Europa, ma anche oltreoceano. La fontana di Pallade Atena a Vienna, il monumento di Queen Victoria a Londra o la stazione della metropolitana di Ground Zero a New York sono tutte costruite in marmo di Lasa. L'itinerario prosegue verso Silandro e Laces. Attraversando i meleti si passa accanto al Castello di Castelbello e al Castel Juval di Reinhold Messner e si percorrono tragitti pianeggianti fino a Naturno. A proposito: Se possiedi la Bikemobilcard e viaggi quindi con una bici a noleggio, puoi riconsegnarla nei punti di noleggio presso le stazioni ferroviarie e in varie filiali segnalate e proseguire comodamente in treno.



HOTEL BOTANGO

LA TUA BICI.
LA TUA
GIORNATA!



Destinazione dei sogni

- Con due piscine, saune e colazione per dormiglioni
- **Pizzeria SEM e ristorante THEDL** in casa
- Noleggio di **E-Bikes** e **MTBs**
- Deposito sicuro e **lavaggio per biciclette**
- **Mudroom** con lavatrice, asciugatrice e armadietti richiudibili
- Al centro di vari itinerari per tour entusiasmanti e di fronte alla **pista ciclabile della Val Venosta**



PIZZERIA
L'ITALIANA



BOTANGO
Hotel - Restaurant - Pizzeria



THEDL
Südtirol's Best

Tour cicloturistico da Passo Resia a Naturno

Con servizio bike shuttle fino a Curon in Venosta –

pista ciclabile Via Claudia Augusta dal Lago di Resia a Naturno

67

Un paese sommerso, un viaggio temporale nel Medioevo, l'oro bianco di fama mondiale: la Val Venosta ha molto più da offrire di quanto possa sembrare al primo sguardo.

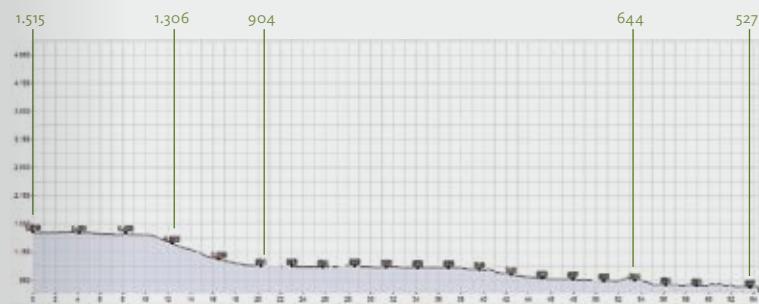


65 km



+80 m disl / -1.000 m disl

Il servizio bike shuttle viaggia fino a tre volte a settimana da Naturno a Curon, punto di partenza del nostro piacevole tour. L'appariscente campanile di questo piccolo paese che ancora oggi emerge dalle acque del lago, racconta una storia molto particolare: questa famosa inquadratura da cartolina della Val Venosta è la parte visibile di quanto rimane dell'antico abitato di Curon. Nel 1950 si decise di costruire un bacino artificiale per la produzione di energia idroelettrica. Per realizzare questa impresa Curon e parti del paese di Resia furono sommersi. Il campanile che si staglia tra le acque turchesi ci fa pensare al paese sommerso, mentre scendiamo verso valle fino a San Valentino alla Muta. Ammirando davanti a noi il massiccio dell'Ortles superiamo il Lago della Muta e i paesi di Malles, Burgusio e Laces e arriviamo alla città medievale di Glorencia. Con poco meno di 900 abitanti, Glorencia è la città più piccola dell'Alto Adige, circondata ancora oggi dalla sua intatta cinta muraria. Visitare Glorencia è come compiere un viaggio nel tempo. Proseguiamo lungo l'Alta Val Venosta e dopo aver passato Spondigna e Prato allo Stelvio giungiamo a Lasa, famosa per il suo marmo. Dalla ciclabile distinguiamo sul versante della montagna i binari sui quali l'oro bianco viene trasportato a valle. Blocchi enormi di marmo partono da qui destinati a grandi città come Vienna, Londra e persino New York. Una piccola discesa lungo il nostro itinerario ci conduce a Silandro e a Laces. I meletti a destra e a sinistra diventano sempre più ampi, sui pendii si estendono i vigneti. All'altezza di Castelbello si staglia nel panorama dell'asciutto Monte Sole la sagoma dell'omonimo maniero e poco prima di Naturno anche quella di Castel Juval. L'ultima grande attrazione del tour che termina a Naturno.



Naturno – Plaus – Tel – Merano – Riffiano – Torgglerhof –

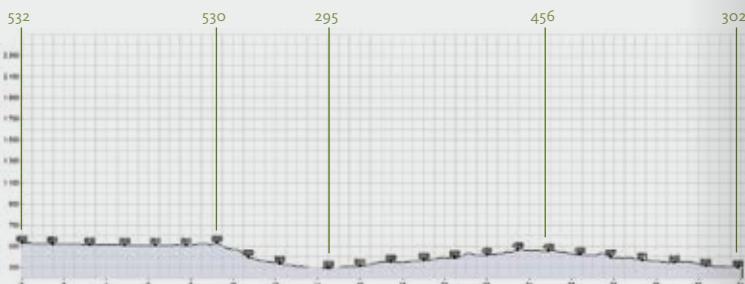
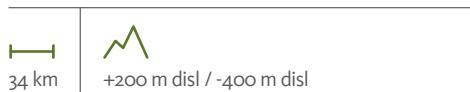
ritorno a Merano – rientro in Val Venosta con il treno.

Variante fino a San Leonardo

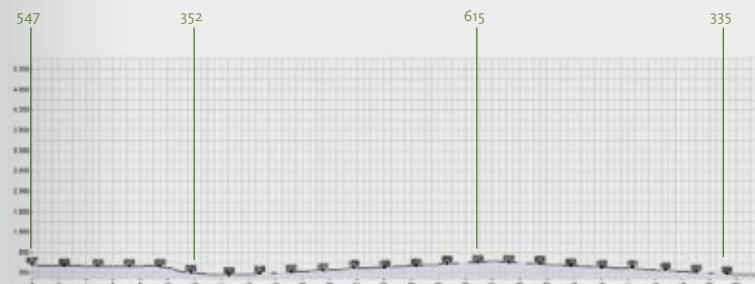
In Val Passiria la visita al primo hotel dell'Alto Adige dedicato alla mela ci svela tutta la bontà racchiusa in questo frutto.

Paesaggio, storia e gastronomia sono gli ingredienti di questo interessante itinerario che dal ponte della stazione di Naturno ci conduce in Val Passiria. Svoltiamo a destra e ci immettiamo nella pista ciclabile in direzione di Merano. Passiamo per Plaus e Rablà, raggiungiamo Tel, dove attraversiamo la strada statale e proseguiamo sulla ciclabile verso la tappa successiva. Proprio accanto alla ciclabile i troni di Trauttmansdorff, due enormi sedute da giardino di legno rivolte verso valle, invitano ad ammirare lo splendido panorama sul Burgraviato che si apre davanti a noi. Passando per Lagundo raggiungiamo la città di cura di Merano e il parco Sissi, da cui prende il via la ciclabile della Val Passiria. Passato Riffiano risaliamo la valle fino a Saltusio e facciamo tappa all'albergo e ristorante Torgglerhof, adagiato in mezzo ai meleti lungo la ciclabile. Qui tutto ruota attorno alla mela e anche lo spumante di produzione propria è realizzato con questo frutto. La sosta ci consente di apprezzare le squisite proprietà culinarie della mela altoatesina. Per il ritorno prendiamo la ciclabile fino a Merano e da lì torniamo con il treno in Val Venosta (vedi trasporto bicicletta a pag. 59). Con l'e-city bike e l'e-bike da trekking è possibile tornare al punto di partenza attraverso la pista ciclabile. Due volta alla settimana c'è anche un servizio bike shuttle da Merano fino a Naturno (vedi pag. 79). Per continuare invece la scoperta della Val Passiria, si risale in sella e da Saltusio si prosegue lungo la ciclabile. Superato San Martino si arriva al Sandwirt poco prima di San Leonardo: la casa natale di Andreas Hofer ospita un museo dedicato all'eroe popolare.

**Variante fino
al ristorante
Torgglerhof**



**Variante fino a
San Leonardo**





Noleggio bici
- mountainbikes
- bici da corsa
- bici da trekking
- E-Bikes
- kids bikes

Kalkhoff
E-BIKE

FOCUS e
bikes

Prenotazione
Online per
bici



**vendita • riparazioni
abbigliamento • accessori**



Ötzi Bike Academy

L'Ötzi Bike Academy di Naturno è il più grande centro dedicato alla bicicletta dell'Alto Adige: è l'indirizzo giusto per tutti i ciclisti e il punto d'incontro e di partenza di tante escursioni su due ruote. L'obiettivo del team, guidato da Klaus Nischler, è quello di trasmettere il piacere e il divertimento del ciclismo attraverso un pacchetto di servizi pensati da ciclisti per ciclisti. L'Academy propone un ricco programma settimanale, dal lunedì al sabato, dispone di un campo di allenamento tecnico, di un noleggio di biciclette comprensivo di test-center e shop e collabora con strutture partner di Naturno, Plaus, Parcines, Rablà e Castelbello.

Pedalare con gli esperti

Il team dell'Ötzi Bike Academy è costituito da guide diplomate di mountain bike che settimanalmente si alternano proponendo corsi di tecnica e un variegato programma escursionistico. Da marzo ad ottobre le nostre guide pedalano assieme ai ciclisti. Il programma è adatto a tutti e per tutti i livelli di preparazione e prevede tour guidati in mountain bike o in bici da corsa, oppure piacevoli pedalate con le bici elettriche o trekking bike. Non è necessario raggiungere un numero minimo di partecipanti: tutte le escursioni guidate hanno luogo anche con un solo partecipante. I ciclisti più esigenti seguono gli esperti del posto negli uphill verso l'Alta Bike Highline Merano e vengono poi ripagati dalla veloce discesa lungo l'Ötzi trail (vedasi a pag. 25). Dopo una breve presentazione dedicata all'e-bike, chi ama pedalare in tutta tranquillità percorre la pista ciclabile che attraversa i meletti del fondo valle e sale fino al maso e caseificio Brandhof. Dopo aver degustato i formaggi di produzione propria, si ritorna comodamente a Naturno. Con il servizio bike shuttle i ciclisti e le relative bici da corsa viaggiano fino a Lasa. Da qui i ciclisti, accompagnati dalle guide, si arrampicano sui 48 tornanti della regina delle strade dei passi fino al Passo dello Stelvio (vedasi a pag. 52). Le guide della Bike Academy conoscono come le proprie tasche la rete di sentieri e di piste ciclabili attorno a Naturno e non si stancano mai di sorprendere gli appassionati ciclisti con le bellezze e le attrazioni del territorio. L'Academy è tutto questo e molto altro ancora: organizza speciali settimane tematiche a Naturno e dintorni, seminari di tecnica di guida, settimane "trail week", un campo per bambini "kids camp" e alle prime luci dell'alba un programma speciale per "early bird rider". Il team dell'Ötzi Bike Academy ha sempre qualcosa di nuovo da proporre a tutti gli ospiti appassionati di bicicletta!

La tecnica prima di tutto!

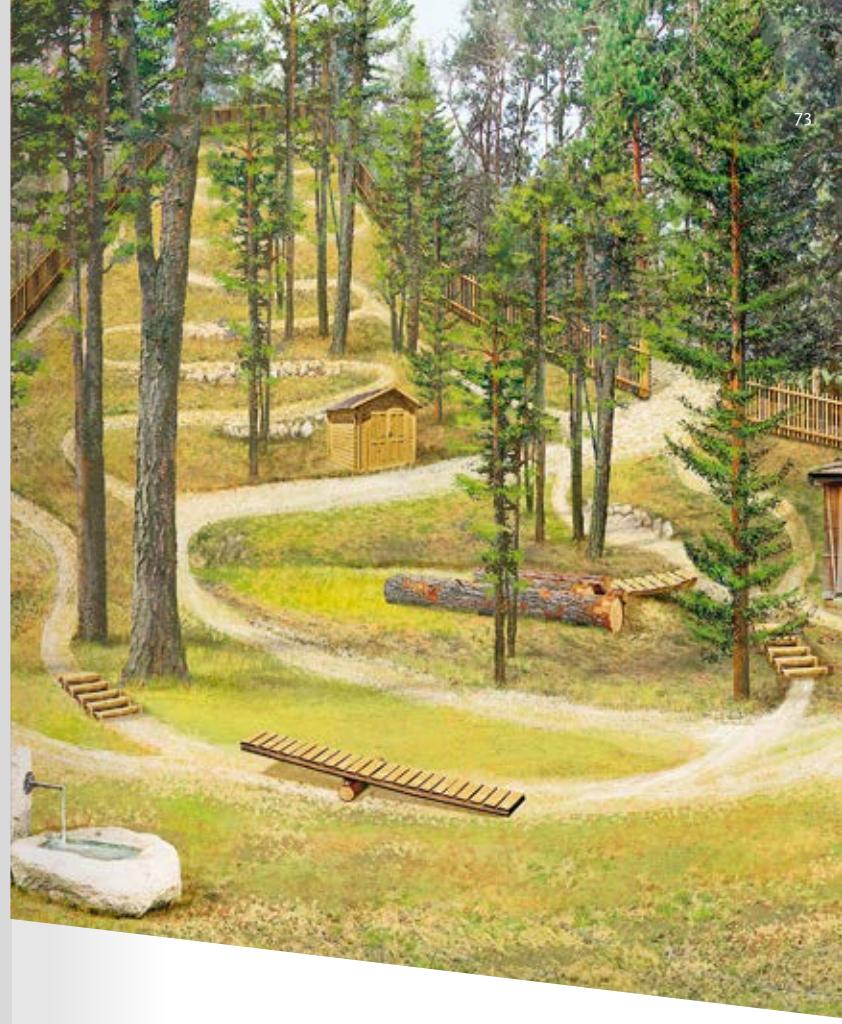
Dal 2010 Naturno dispone di un eccellente centro di allenamento specializzato per mountain biker: il campo di preparazione tecnica si trova nel bosco ai piedi del Monte Tramontana di Naturno e i percorsi tecnici si sviluppano su un'area di 3.500 metri quadrati. I professionisti affinano la propria tecnica di guida in curva sugli appositi tracciati. Nei corsi proposti dall'Ötzi Bike Academy i principianti trovano il giusto equilibrio in sella e imparano a padroneggiare le manovre più importanti. Oltre ai corsi di base per principianti e progrediti, il centro offre corsi di preparazione tecnica per bambini e allenamenti per esperti, durante i quali la tecnica dei partecipanti viene analizzata e migliorata grazie anche a riprese video. Nei pomeriggi delle porte aperte i biker possono utilizzare liberamente il campo per aumentare la propria sicurezza in sella. Le guide della Bike Academy sono sempre a disposizione per ogni necessità. Assimilata la tecnica, si è pronti per alzare lo sguardo verso il Monte Tramontana: la montagna chiama.

Per lezioni private di tecnica di guida e sedute di allenamento, è possibile rivolgersi direttamente all'Ötzi Bike Shop o al +39 347 130 0926. Presso la Ötzi Bike Academy è possibile anche prenotare guide esperte. Ora avete tutto ciò che vi serve per vivere un'esperienza in bicicletta personalizzata ed esclusiva! Siamo lieti di organizzare tour individuali e ritiri per gruppi di ciclisti e club in base al livello di tecnico degli atleti. Potete trovare molte più informazioni sul nostro programma settimanale, sugli eventi in corso e su altre cose interessanti da fare con bike ed e-bike su www.oetzi-bike-academy.com.

Più partner e più servizi

Klaus Nischler decise di trasformare la sua passione per la bike in una professione e nel 2007 realizzò questo suo desiderio fondando, insieme a tre strutture alberghiere, l'Ötzi Bike Academy. Oggi le aziende di Naturno e dintorni che collaborano con l'Academy sono 20 e con queste partnership si è ampliata anche l'offerta dei servizi. Gli ospiti delle strutture ricettive partner dell'Academy usufruiscono di servizi speciali pensati per i biker e comprendono:

- » presenza in hotel di un referente esperto di bici
 - » bacheca con informazioni aggiornate sulle possibili escursioni ciclistiche, previsioni meteo, apertura dei passi, chiusura dei sentieri ecc.
 - » deposito chiuso con aggancio per le biciclette
 - » cavalletti per il montaggio, cassetta degli attrezzi, pompe, materiale per le forature
 - » punto di lavaggio con spugna e tubo d'acqua
 - » noleggio interno all'albergo di caschi e biciclette revisionate oppure noleggio in collaborazione con l'Ötzi Bike Shop
 - » impianto di asciugatura dell'abbigliamento da bicicletta
 - » servizio di lavanderia entro 24 ore, a pagamento
 - » nastro per forature disponibile alla reception
 - » a richiesta consegna delle biciclette a noleggio direttamente presso i partner hotel fuori Naturno.
- Guides im Check



Le nostre guide

Il team dell'Ötzi Bike Academy è composto da guide diplomate di mountain bike che conoscono il territorio e appartengono all'Associazione delle Guide di Mountainbike dell'Alto Adige. Accompagnano i ciclisti negli itinerari più diversi, dalle piacevoli gite culturali ai ripidi tracciati in discesa o alle escursioni in bicicletta da corsa. Sono sempre disponibili con puntuali consigli tecnici e tante indicazioni sulle gite nei dintorni.

Klaus Nischler è il titolare dell'Academy e direttore del team. Con la fondazione dell'Ötzi Bike Academy ha trasformato la sua passione in una professione. Una passione che aveva già scoperto da bambino perché, così racconta oggi, "la BMX è stata il mio primo giocattolo". Il direttore delle guide gestisce l'intero servizio e trasmette agli ospiti le sue conoscenze, dai consigli sulle ciclabili e i tracciati più belli del territorio allo sguardo sulla vita in montagna, alla capacità di muoversi nella natura e rilassarsi.



Le guide di mountain bike dell'Ötzi Bike Academy

Tutte le guide dell'Ötzi Bike Academy sono guide di mountain bike diplomate, conoscono il territorio e sono membri dell'Associazione delle Guide Mountainbike dell'Alto Adige. Per i nostri ospiti la loro preparazione è garanzia di sicurezza, puro divertimento, rilassamento; garanzia quindi di una perfetta vacanza ciclistica alla scoperta degli itinerari più belli. Lasciatevi guidare da un esperto lungo spettacolari single trail alpini: vi stupirà raccontandovi del territorio che vi circonda e contribuirà a migliorare la vostra tecnica con tanti validi consigli!



Klaus,
titolare e direttore dell'Ötzi Bike
Academy
Hobby: bike, corsa, birilli, ridere
Lingue: tedesco, italiano, sudtirolese
Motto ciclistico: il trail verso valle è
la ricompensa del lavoro a monte



Oskar,
vizia le guide con le sue griglioni
Hobby: bike, corsa, nuoto, cucinare
Lingue: tedesco, italiano, sudtirolese



Daniel,
maestro e allenatore di sci, esperto di
trail in tutto l'Alto Adige
Hobby: bike, bicicletta da corsa, sci
alpinismo e molto altro
Lingue: tedesco, italiano, inglese



Joachim,
alberghiere e appassionato di bici da
corsa. Per gli ospiti è
„Joachim dello Stelvio“!
Hobby: bike, sci alpinismo, corsa
Lingue: tedesco, italiano, inglese,
sudtirolese



Marcel,
...lo specialista per gli allenamenti
tecnici in mountainbike
Hobby: mountainbike – più in alto
sale, meglio è
Lingue: tedesco, inglese, italiano
Motto ciclistico: Skills over shred



Franz,
tra le guide il miglior produttore di
speck.
Hobby: bike, sci alpinismo, alpinismo
Lingue: tedesco, italiano, sudtirolese



Willi,
tra le guide è lo sportivo più estremo.
Hobby: bike, bici da corsa, sci alpinismo
e molto altro ancora
Lingue: tedesco, italiano, inglese



Funivia con trasporto biciclette

A Merano e dintorni come anche in Val Venosta sono presenti numerosi impianti di risalita e funivie che possono accompagnare i ciclisti ai trail più belli. I freerider e gli appassionati di mountain bike ne traggono vantaggio tanto quanto i ciclisti, gli e-biker e gli amanti del tranquillo pedalare che amano i tour panoramici nei paesaggi alpini. Ecco una breve panoramica degli impianti di risalita con trasporto bici nelle vicinanze e suggerimenti per i vostri tour.

Funivia Rio Lagundo a Rablà

Orari di apertura e prezzi: www.aschbach.it | tel. +39 0473 967 198
Suggerimenti per i vostri tour: carta con i tracciati MTB Val Venosta-Merano e sul sito web www.partschins.it (vacanze in montagna – bici e MTB)

Funivia San Martino al Monte a Laces

Orari di apertura e prezzi: www.bergbahnen-latsch.com | tel. +39 0473 623 109
Suggerimenti per i vostri tour: carta con i tracciati MTB Val Venosta-Merano e sul sito web www.latsch.it (vacanze in montagna – bici e mountainbike)

Seggiovia Malga di Tarres a Laces

Orari di apertura e prezzi: www.bergbahnen-latsch.com | tel. +39 0473 623 109
Suggerimenti per i vostri tour: carta con i tracciati MTB Val Venosta-Merano e sul sito web www-latsch.it
(vacanze in montagna – bici e mountainbike)

Funivia Monte San Vigilio

Orari di apertura e prezzi: www.vigiljoch.com | tel. +39 0473 561 333
Suggerimenti per i vostri tour: www.lanaregion.it
(vacanze in montagna – bici e MTB)

Funivia Merano 2000

Orari di apertura e prezzi: www.meran2000.com | tel. +39 0473 234 821
Suggerimenti per i vostri tour: www.meran2000.com
(estate – outdoor-active)

Funivia Hirzer

Orari di apertura e prezzi: www.hirzer.info | tel. +39 0473 645 498
Il trasporto delle biciclette è consentito solo fino alla stazione intermedia.
Sulla carta dei sentieri del Cervina, il percorso ciclabile da Prenn a Verdines è segnato con un'apposita icona.

Funivia Solda

Orari di apertura e prezzi: www.seilbahnensulden.it | Tel. +39 0473 613 047
Suggerimenti per i vostri tour: www.seilbahnensulden.it
(attivi in estate – mountain bike)

NOTA IMPORTANTE

In alta stagione si consiglia di salire presto con le funivie, perché nelle ore di punta di solito non è possibile il trasporto di biciclette.

Servizi di riparazione di biciclette

Ötzi Bike Shop a Naturno

Via Principale 25, Naturno, tel. +39 347 130 0926
www.bikeshop-oetzibike.com
Vendita, noleggio, riparazioni, accessori, abbigliamento

Zischg Karl – Shop & servizio biciclette a Naturno

Via Stazione 47, Naturno, tel. +39 0473 667 811 | www.zischgkarl.it
Vendita, noleggio, riparazioni, accessori, abbigliamento

Etzi's Bike Shop a Rablà

Via Peter Anich 1, Rablà (Parcines), tel. +39 0473 420 026
www.etzisbikeshop.com
Vendita, noleggio, riparazioni, accessori, abbigliamento

Maxx Bike Eldorado a Laces

Via Principale 65a, Laces, tel. +39 0473 720 077
www.maxx-bike-eldorado.com
Vendita, noleggio, riparazioni, accessori, abbigliamento



Bikeshuttle

I nostri comodi pullman turistici porteranno voi e la vostra bici direttamente al Lago di Resia, punto di partenza per un meraviglioso tour panoramico in bicicletta lungo la pista ciclabile della Val Venosta oppure, dopo un variegato tour attraverso i meleti e i vigneti della Valle dell'Adige o fino all'idilliacco Lago di Caldaro, vi riaccompagneranno comodamente a Naturno. Con le nostre navette per ciclisti potrete raggiungere anche il Monte Tramontana e i suoi più bei punti di partenza per tour panoramici in bicicletta, movimentate discese a valle e anche fare ritorno a Naturno dopo un piacevole tour in bicicletta nella città termale di Merano.

» Bikeshuttle Naturno-Glorenza/Curon al lago di Resia

Martedì (metà marzo – metà novembre)

Mercoledì (inizio giugno – fine settembre)

Giovedì (inizio maggio – metà ottobre)

» Bikeshuttle Lago di Caldaro-Naturno

Mercoledì (metà marzo – metà novembre)

» Bikeshuttle Merano-Naturno

Lunedì venerdì (metà marzo – metà novembre)

» Shuttle Naturno-Kreuzbrünnl (Monte Tramontana)

Lunedì, mercoledì e venerdì (metà maggio – inizio novembre)

» Shuttle Naturno-Schartegg (Monte Tramontana)

Martedì (fine aprile – inizio novembre)

» Bikeshuttle Laces (stazione ferroviaria)-seggiovia Malga Tarres

Da lunedì a domenica (metà maggio – metà ottobre); dipende fortemente dalle condizioni meteorologiche

Potete trovare maggiori informazioni sulla navetta per biciclette nella Guida Vacanze Naturno, disponibile presso gli uffici turistici

Modifiche possibili (Pubblicato il gennaio 2022)



Servizio bike shuttle

» Pircher Helmuth

Naturno, tel. +39 348 498 47 56, pircher@naturns-shuttle.com
trasporto: 24 bikes

» Platzgummer Walter

Naturno, tel. +39 335 652 32 30, platzgummer@naturns-shuttle.com
trasporto: 24 bikes

» Holzer Jürgen

Naturno, tel. +39 338 376 61 04, juergen.holzer@gmx.net
trasporto: 24 bikes

» Shuttle Gersti

Parcines/Rablà, tel. +39 335 265 566
trasporto: fino a 10 bikes

» Vinschgau-Shuttle

Castelbello, tel. +39 335 682 85 14, info@vinschgau-shuttle.it
trasporto: 24 bikes

» Skyline Shuttle Latsch / Freeride Vinschgau

Laces, tel. +39 348 0427229, info@freeride-vinschgau.com
trasporto: da 8 a 40 bikes

» Michis Bikeshuttle / Mobilcar

Silandro, tel. +39 338 5075462, info@mobil-car.com
trasporto: 20 bikes

Modifiche possibili (Pubblicato il gennaio 2022)



Numero di emergenza – 112

Ospedale di Merano

Tel. +39 0473 26 33 33

Ufficio oggetti smarriti Alto Adige

www.oggettitrovati.it

Alto Adige mobilità

www.altoadigemobilita.info

Centrale viabilità

Tel. +39 0471 41 61 00

www.provincia.bz.it/traffico

Previsioni meteorologiche

Tel. +39 0471 27 05 55

www.provincia.bz.it/meteo

Info

Società Cooperativa Turistica Naturno

I-39025 Naturno · Via Municipio 1

T 0473 66 60 77

E info@naturns.it

W www.naturns.it



Associazione turistica Castelbello-Ciardes

I-39020 Castelbello · Via Statale 5

T 0473 62 41 93

E info@kastelbell-tschars.com

W www.kastelbell-tschars.com



Associazione turistica Parcines, Rablà e Tel

I-39020 Parcines · Via Spauregg 10

T 0473 96 71 57

E info@partschins.com

W www.partschins.com

