

# Settimane ciclistiche a Nalles

30/03/ – 11/05/2019

## Lunedì 06/05/

Giro semplice: **Giro Bolzano \***

Lunghezza complessiva: ca. 40 km

Durata del percorso: ca. 3:00 ore

Dislivello: 180 m

Mountain bike: **Il bosco di Monticolo \*\*\***

Lunghezza complessiva: ca. 72 km

Durata del percorso: ca. 5:30 ore

Dislivello: 1.260 m

## Martedì 07/05/

Giro con degustazione: **Giro Asparagi a Nalles \***

Lunghezza complessiva: ca. 16 km

Durata del percorso: ca. 3:00 ore

Dislivello: 260 m

Mountain bike: **Giro Gaid / Jäger \*\*\***

Lunghezza complessiva: ca. 31 km

Durata del percorso: ca. 6:00 ore

Dislivello: 1.210 m

Corso di tecnica (Punto d'incontro: ore 17 nella zona sportiva di Nalles)

## Mercoledì 08/05/

Giro semplice: **Giro Messner Mountain Museum \***

Lunghezza complessiva: ca. 32 km

Durata del percorso: ca. 3:00 ore

Dislivello: 240 m

Bicicletta da corsa: **Giro Lago di Caldaro \*\***

Lunghezza complessiva: ca. 70 km

Durata del percorso: ca. 4:00 ore

Dislivello: 480 m

## Giovedì 09/05/

Giro semplice: **Giro Castel Hocheppan \***

Lunghezza complessiva: ca. 29 km

Durata del percorso: ca. 3:00 ore

Dislivello: 350 m

Mountain bike: **Giro Völlaner Badl \*\*\***

Lunghezza complessiva: ca. 26 km

Durata del percorso: ca. 4:30 ore

Dislivello: 860 m

Corso di tecnica (Punto d'incontro: ore 17 nella zona sportiva di Nalles)



### Venerdì 10/05/

Giro semplice: **Giro Bittner \*\***

Lunghezza complessiva: ca. 12 km

Durata del percorso: ca. 2:30 ore

Dislivello: 380 m

Bicicletta da corsa: **Giro Castel Trauttmansdorff \***

Lunghezza complessiva: ca. 36 km

Durata del percorso: ca. 3:00 ore

Dislivello: 260 m

### Sabato 11/05/

Mountain bike: **Giro Monzoccolo \*\*\*\*\***

Lunghezza complessiva: ca. 56 km

Durata del percorso: ca. 6:00 ore

Dislivello: ↑ 2.000 m ↓ 2.850 m

Mountain bike: **Giro Apollonia / Sirmiano \*\***

Lunghezza complessiva: ca. 24 km

Durata del percorso: ca. 4:30 ore

Dislivello: 870 m

**Iscrizione:** fino le ore 14 del giorno precedente all'ufficio turistico di Nalles.

**Punto d'incontro:** ore 9.00 sulla piazza Municipio Nalles.

**E-Bike:** Tutte le corse si può fare anche in bici elettrica. In caso d'utilizzo di un E-Bike bisogna avvisare in momento dell'iscrizione!

**Costi partecipazioni:** € 30 a giro → Partecipazione gratuita per gli ospiti dei nostri membri!  
(tranne costi per la funivia)

**I nostri livelli:** \* facile fino \*\*\*\*\* molto impegnativo

**Autore:** Florian Pallweber