

Settimane ciclistiche a Nalles

30/03/ – 11/05/2019

Sabato 30/03/

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

Lunedì 01/04/

Giro semplice: **Giro Valle dell'Adige ***

Lunghezza complessiva: ca. 28 km

Durata del percorso: ca. 2:15 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

Martedì 02/04/

Giro semplice: **Giro Bittner ****

Lunghezza complessiva: ca. 12 km

Durata del percorso: ca. 2:30 ore

Dislivello: 380 m

Mountain bike: **Giro Monzocolo *****

Lunghezza complessiva: ca. 52 km

Durata del percorso ca. 5:00 ore

Dislivello: ↑ 700 m ↓ 1.600 m

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

Mercoledì 03/04/

Giro semplice: **Giro Valle dell'Adige ***

Lunghezza complessiva: ca. 28 km

Durata del percorso: ca. 2:15 ore

Dislivello: 380 m

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

Lunghezza complessiva: ca. 70 km

Durata del percorso: ca. 4:00 ore

Dislivello: 480 m



Giovedì 04/04/

Mountain bike: **Giro Gaid / Jäger *****
Lunghezza complessiva: ca. 31 km
Durata del percorso: ca. 6:00 ore
Dislivello: 1.210 m

Mountain bike: **Giro Gfrillner Badl *****
Lunghezza complessiva: ca. 27 km
Durata del percorso: ca. 5:30 ore
Dislivello: 1.150 m

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

Venerdì 05/04/

Mountain bike: **Il bosco di Monticolo *****
Lunghezza complessiva: ca. 72 km
Durata del percorso: ca. 5:30 ore
Dislivello: 1.260 m

Mountain bike: **Giro Apollonia / Sirmiano ****
Lunghezza complessiva: ca. 24 km
Durata del percorso: ca. 4:30 ore
Dislivello: 870 m

Sabato 06/04/

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