



DALL'ACQUA DI GHIACCIAIO AL CAPPUCCINO ...

DALLA PISTA CICLABILE PER FAMIGLIE AL SINGLE TRAIL!

Quello che l'arena bici e mountain bike dei 3 paesi è in grado di offrire è semplicemente grandioso! 2.200 chilometri, 80.000 metri di dislivello - ogni appassionato di bicicletta può trovare qui la giusta sfida. Che siate bikers estremi o avvezzi a pedalare tranquilli, le tre regioni del Tirolo, dell'Engadina e della Val Venosta affascinano per i loro contrasti. Proprio come il cappuccino e l'acqua di ghiacciaio.

Dove si possono trovare in un'unica area l'atmosfera e il clima mediterraneo e le montagne mozzafiato? Chi non conosce le peculiarità delle traversate delle Alpi come la gola di Uina, il Passo Madriccio e il Passo di Tarzes? Trovate questi leggendari itinerari e molte altre sfide all'interno dell'arena bici e mountain bike dei 3 paesi. Sul lato opposto dei tour estremi si pone la Via Claudia Augusta, la ciclovía sulle tracce degli antichi Romani. In mezzo a questi due estremi l'area offre molti altri punti interessanti per gli appassionati di mountain bike, tutti da scoprire. Per chi ha la bici da corsa, da non perdere è la strada del Passo dello Stelvio, altri percorsi condanno nella Kaunertal, sul Passo del Forno o sul Passo Rombo, tutti itinerari da dieci e lode. Vi aspettiamo!

Percorsi facili

N	Nome	Km	Disl.	Partenza/arrivo
40	Giro del lago di Resia	15,3	285	Resia/Resia
42	Malga Caron	12,9	790	Resia/Malga Caron
43	Passo da Nauders	+ 9,0	143	
45	Congles Ortsei	9,4	194	Pfunds/Pfunds
46	Passo da Nauders	+13,0		
49	Tour panoramico in Alta Val Venosta	27,5	559	S. Valentino/Malles
	Passo da Nauders	+15,5		

Percorsi di media difficoltà

N	Nome	Km	Disl.	Partenza/arrivo
4	Val Sinestra	38,8	1.167	Tienich in Sent
7	Ramosch	21,7	930	Ramosch/Ramosch
	Passo da Nauders	+18,2		
8	Strezas	20,6	868	Martina/Martina
	Passo da Nauders	+ 8,3		
12	Staubronde	+ 8,3	470	Nauders/Nauders
13	Passo da Resia	20,5	563	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		
14	Giro del Mantwald	13,0	585	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		
40	Verso la malga Labanalm	10,8	620	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		
41	Tour del lago Verde	16,0	529	Resia/ Nauders
	Passo da Nauders	+ 9,0	143	
42	Giro del Roia	28,4	855	ReResia/Resia
	Passo da Nauders	+ 9,0	143	
43	Percorso di allenamento sprint di Wand	10,4	570	Pfunds/Pfunds
	Passo da Nauders	+13,0		
52	Attraverso la Radurschthal	22,0	840	Pfunds/Pfunds
	Passo da Nauders	+13,0		
54	Giro della malga Kobler Alm	22,4	980	Pfunds/Pfunds
	Passo da Nauders	+13,0		
54	Giro del Frutiger	24,2	1.022	Pfunds/Pfunds
	Passo da Nauders	+13,0		
60	Flagitti Malga di San Valentino	15,1	670	S. Valentino/S. Valentino
	Passo da Nauders	+ 15,5	143	
61	Tour delle tre malghe della Valtellunga	27,3	800	Caron/Caron
	bei Anfahr über Nauders	+12,0	143	
62	Sierberghütte	16,4	935	Taufers im Mühintal
	Passo da Nauders	+12,0	143	

Percorsi difficili

N	Nome	Km	Disl.	Partenza/arrivo
11	Val d'Uina-Passo Resia	68,9	1.732	Nauders/Nauders oppure Resia/Resia
14	Rifugio Goldseehütte	20,6	820	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		
15	Giro di Bergkattel	20,3	1.070	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		
18	Giro dei due laghi	11,8	560	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		
20	Itinerario attraverso la foresta di Compoch	17,1	650	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		
24	Giro del Pfamort	26,8	940	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		oppure Resia/Resia
42	Giro del lago Nero	15,7	556	Nauders/Nauders
	Passo da Resia	+ 9,0		
42	Giro della Svizzera	32,5	1.245	Nauders/Nauders
43	Malga Rossbaldalm	18,4	851	Resia/Resia
	Passo da Nauders	+ 9,0		
44	Giro di Spino di sotto	19,7	592	Resia/Resia
	Passo da Nauders	+ 9,0	143	
52	Malga Ochsenberg Alm	17,8	1.051	Pfunds/Pfunds
	Passo da Nauders	+13,0		
53	Malga Gschneier Alm	22,2	1.022	Pfunds/Pfunds
	Passo da Nauders	+13,0		
57	Roia Sullungg	22,7	1.070	Pfunds/Pfunds
	Passo da Nauders	+ 9,0	143	
60	S. Valentino - Paverana - malga Pfalzo	29,4	1.300	S. Valentino/S. Valentino
	Passo da Nauders	+15,5	143	
62	Rifugio Sevensen	26,9	1.210	Burgisio/Burgisio
	Passo da Nauders	+26,0	143	
63	Anello delle malghe	38,3	1.470	Tubee
	Passo da Nauders	+38,0	143	



LEGENDA

- Info icon: Ufficio informazioni
- P icon: Parcheggio
- Bus icon: Impianti di risalita (trasporto bici)
- Bus icon: Seggiovia doppia (trasporto bici)
- Church icon: Chiesa, cappella
- Castle icon: Castello, fortezza
- Museum icon: Museo
- Mountain icon: Ristorante di montagna
- Shop icon: Locanda Rifugio e malga
- View icon: Punto panoramico
- Destination icon: Destinazione
- Parade icon: Parco giochi
- Lake icon: Lago
- Nature icon: Bellezze naturali
- Camping icon: Camping
- Activity icon: Attività outdoor
- Map icon: Arrampicata
- Family icon: Struttura per famiglie
- Bishop icon: Bikeshop
- Office icon: Officina spec.
- Trail icon: Ciclovía via Claudia Augusta
- Trail icon: Tour in bici
- Trail icon: Percorsi ciclabili
- Trail icon: Trail con le cabinovie
- Trail icon: Trails

CODICE ETICO

Percorsi in single trail e i percorsi per mountain bike segnalati. Non percorrere in particolare nelle curve, poiché è possibile incontrare ostacoli (per esempio pietre, rami, legna temporaneamente depositata, animali al pascolo, griglie di ferro per gli animali al pascolo, barriere, macchine agricole, veicoli autorizzati)! Ricordati sempre che gli escursionisti che provengono dalla parte opposta non ti vedono arrivare, per cui ti raccomandiamo di ridurre la velocità (velocità a passo d'uomo). Presta attenzione al traffico e dai la precedenza. Tieni conto della possibile presenza di animali. Chiudi sempre i cancelli dei recinti per il bestiame! Evita di bloccare la ruota posteriore. In questo modo le piste si manterranno in buone condizioni a lungo. Non dimenticare mai: il tuo comportamento influisce sul giudizio e sulla tolleranza dell'opinione pubblica e sulle azioni delle autorità amministrative nei confronti di questa disciplina sportiva.

REGOLAMENTO

Procedi sempre a velocità controllata e presta attenzione alla visibilità in particolare nelle curve, poiché è possibile incontrare ostacoli (per esempio pietre, rami, legna temporaneamente depositata, animali al pascolo, griglie di ferro per gli animali al pascolo, barriere, macchine agricole, veicoli autorizzati)! Rispetta gli escursionisti e i passanti. Superali solo a passo d'uomo! Tieni in considerazione le difficoltà del percorso e valuta esattamente la tua esperienza e le tue capacità come ciclista! Proteggi la testa con un caschetto e controlla sempre la bicicletta prima di partire (freni, campanello, luci)! Rispetta gli sbramanti e considera che questi percorsi vengono utilizzati principalmente a scopo agricolo! Chiudi sempre i cancelli dei recinti per il bestiame! Rispetta la natura e gli animali, non lasciare i sentieri segnalati, rinuncia a percorrere sentieri non segnati e termina la tua gita sempre prima del tramonto. Non dimenticare di raccogliere i tuoi rifiuti!

- NEGOZI SPORTIVI E SPECIALIZZATI A NAUDERS**
- Bikesport Hutter +43 (0) 5473 87435
 - Reschenstr. 260, 6543 Nauders, www.bikesport-hutter.at
 - BIWAK Nauders +43 (0) 5473 89040
 - Dr. Tschiggfreystr. 32, 6543 Nauders, www.biwak-nauders.at
 - Intersport Penz +43 (0) 5473 87298
 - Dr. Tschiggfreystr. 286, 6543 Nauders, www.sport-penz.at
 - Sport Nauders Spöttl +43 (0) 5473 87489
 - Dr. Tschiggfreystr. 28, 6543 Nauders, www.sport-nauders.at
 - Sportalm Wassermann +43 (0) 5473 87234
 - Hnr. 216, 6543 Nauders, www.wassermann-nauders.com

- NEGOZI SPORTIVI E SPECIALIZZATI A RESIA/S. VALENTINO**
- Sport Folie Intersport +39 0473 633155
 - Hauptstr. 32, 39027 Resia, www.sport-folie.com
 - Sport Winkler +39 0473 633126
 - Hauptstr. 24, 39027 Resia, www.sport-winkler.it
 - Sport Tenne +39 0473 634722
 - Hauptstr. 24, 39027 S. Valentino, www.sporttenne.com

- BAITE E POSSIBILITÀ DI SOSTA A NAUDERS**
- Arsangs Restaurant +43 (0) 5473 8742737
 - Stieralm +43 (0) 5473 8742737
 - Bergkastel Panoramarestaurant +39 0473 633333
 - Lärchenalm +43 (0) 5473 8742737
 - Riatschhof +43 (0) 5473 87389
 - Pardtschhof +43 (0) 5473 87339
 - Alpengasthof Norbertshöhe +43 (0) 5473 87241
 - Bergrestaurant Mutzkopf +43 (0) 5473 87233
 - Pfengalm +43 (0) 664 88678083
 - Labanalm +43 (0) 676 9608559

- BAITE E POSSIBILITÀ DI SOSTA A RESIA, CURON E VALLELUNGA, S. VALENTINO**
- Malga Resia +39 331 52 85 818
 - Ristorante di montagna Belpiano +39 0473 633333
 - Posto ristoro Gien +39 340 864 95 33
 - Ristorante di montagna Rojen +39 340 585 76 12
 - Posto ristoro Tenders +39 0473 632011
 - Ristorante di montagna Haidealm +39 0473 634628
 - Posto ristoro Greinhof +39 0473 634574
 - Malga Melago +39 340 4090145
 - Ristorante di montagna Maseben +39 347 2237090
 - Rifugio Sevensen +39 0473 830234
 - Evi's Hittl +39 340 2668448
 - Malga di Slingia +39 0473 831733



