

# Settimane ciclistiche a Nalles



28.04. – 23.05.2025

© IDM Alto Adige - Frieder Blicke

## Lunedì 12/05/

Mountain bike: Giro Monzoccolo \*\*\*  
Lunghezza complessiva: ca. 52 km  
Durata del percorso ca. 5:00 ore  
Dislivello: ↑ 700 m ↓ 1.600 m

Bicicletta da corsa: Giro Chiusa di Salorno \*\*\*  
Lunghezza complessiva: ca. 93 km  
Durata del percorso: ca. 4:45 ore  
Dislivello: 650 m

## Martedì 13/05/

Mountain bike: Il bosco di Monticolo \*\*\*  
Lunghezza complessiva: ca. 30-50 km  
Durata del percorso: ca. 3-5.00 ore  
Dislivello: 400/800 m

E-bike: Giro malga Naturnser Alm \*\*\*  
Lunghezza complessiva: ca. 36 km  
Durata del percorso: ca. 4:00 ore  
Dislivello: ↑ 450 m ↓ 1.650 m

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

## Mercoledì 14/05/

E-bike: Giro Gfrillner Badl \*\*\*  
Lunghezza complessiva: ca. 27 km  
Durata del percorso: ca. 4.00 ore  
Dislivello: 1.150 m

Mountain bike: Giro Apollonia/Sirmiano \*\*\*  
Lunghezza complessiva: ca. 24 km  
Durata del percorso: ca. 3:00 ore  
Dislivello: 870 m



### Giovedì 15/05/

*City/Mtb/bicicletta da corsa: Giro Valle dell'Adige \**

Lunghezza complessiva: ca. 28 km

Durata del percorso: ca. 1:45 ore

Dislivello: 380 m

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

Lunghezza complessiva: ca. 62 km

Durata del percorso: ca. 3:30 ore

Dislivello: 700 m

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

### Venerdì 16/05/

*Mountain bike: Giro Monzocolo Jöcher \*\*\*\**

Lunghezza complessiva: ca. 56 km

Durata del percorso: ca. 5:00 ore

Dislivello: ↑ 1.200 m ↓ 2.400 m

*Mountainbike: Giro malga Naturnser Alm \*\*\**

Lunghezza complessiva: ca. 36 km

Durata del percorso: ca. 4:00 ore

Dislivello: ↑ 450 m ↓ 1.650 m

**Iscrizione:** fino le ore 12.00 del giorno precedente all'ufficio informazioni 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!

**Costo partecipazione:** € 30,00 a giro → Le escursioni sono gratuite per gli ospiti degli esercenti soci della nostra Associazione Turistica Nalles (tranne costi per la funivia).

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

**Autore:** Florian Pallweber