

# Settimane ciclistiche a Nalles



© IDM Alto Adige - Frieder Blickle

28.04. – 23.05.2025

## Lunedì 28/04/

*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 Passo Mendola/Palade \*\*\**

Lunghezza complessiva: ca. 74 km

Durata del percorso: ca. 4.30 ore

Dislivello: 1.770 m

## Martedì 29/04/

*Mountain bike: Giro Pitzon \*\**

Lunghezza complessiva: ca. 12 km

Durata del percorso: ca. 1.40 ore

Dislivello: 380 m

*E-bike: Giro Monzocolo \*\*\**

Lunghezza complessiva: ca. 52 km

Durata del percorso ca. 5.00 ore

Dislivello: ↑ 700 m ↓ 1.600 m

E-bike - Corso di tecnica (Punto d'incontro: ore 17.00 nella zona sportiva di Nalles)

## Mercoledì 30/04/

*Mountain bike: 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. 63 km

Durata del percorso: ca. 3.00 ore

Dislivello: 400 m



### Giovedì 01/05/

*E-bike: Giro Gaid/Jäger \*\*\**

Lunghezza complessiva: ca. 31 km

Durata del percorso: ca. 4.00 ore

Dislivello: 1.210 m

*Mountain bike: Giro Gfrillner Badl \*\*\**

Lunghezza complessiva: ca. 27 km

Durata del percorso: ca. 4.00 ore

Dislivello: 1.150 m

Mountain bike - Corso di tecnica (Punto d'incontro: ore 17.00 nella zona)

### Venerdì, 02/05/

*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 Apollonia/Sirmiano \*\*\**

Lunghezza complessiva: ca. 24 km

Durata del percorso: ca. 3.00 ore

Dislivello: 870 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