

## Percorsi Mountainbike a Merano e dintorni



### Lagundo - Tel - Rif. Mahlbach - Rio Lagundo

**Itinerario:** Si parte da Lagundo per Plars di Mezzo fino a raggiungere Tel - qui parte la nuova pista ciclabile. Si prosegue fino al ponte. Tenendo la sinistra si segue una strada in salita che conduce ai Masi Quadrati. Al km 2,4 si passa l'incrocio per Rio Lagundo. Tenendo sempre la sinistra si passa davanti agli alberghi Niederhof e Bründl. La strada conduce in salita attraverso boschi fino all'albergo Mahlbach. In prossimità del km 7,3 la strada asfaltata finisce. Si prosegue lungo una strada forestale che presto perde di pendenza fino al km 9,2; raggiunto il km 9,8 s'incontra una biforcazione: Ci troviamo a quota 1416 m, il punto più alto dell'escursione. Si prosegue a destra, seguendo la marcatura 27 in direzione Rio Lagundo dove al km 10,9 finisce la strada forestale. Si raggiunge una strada forestale che in leggera discesa conduce a Rio Lagundo. Attraverso Plars di mezzo si ritorna a Lagundo.

**Lunghezza:** 24,5 km

**Difficoltà:** media

**Dislivello:** 900 m

### Schenna –Gompm Alm – Hirzerhütte – Verdins

**Itinerario:** Passando la funivia, imbocchiamo la stradina per Untertall, passiamo il ponte sopra la gola „Masulschlucht“ e seguiamo attraverso il piccolo tunnel al maso „Untermeinlechner“ nonché in salita ai masi „Pichlhöfe“. Da qui, procediamo sul sentiero escursionistico che ci porta ai masi „Pirchhöfe“. La strada ci conduce al villaggio Prenn con la sua chiesetta. Poco prima però svoltiamo a sinistra nella strada forestale che ci porta in salita impegnativa al ristoro „Hochwies“ e sempre in salita alla malga „Gompm Alm“ e al rifugio „Hirzerhütte“ a 2000 m di altitudine. Ora percorriamo il sentiero escursionistico in discesa fino al torrente e continuiamo in direzione di Klammeben, la stazione a monte della funivia Hirzer. Proseguiamo comodamente al rifugio „Stafelhütte. Sulla stradina d'accesso scendiamo attraverso il bosco a Oberkirn, seguiamo per circa 500 m in direzione di Prenn. Giunti alla cappella „Goberst“, svoltiamo a sinistra nella stradina che porta a Unterkirn e al „Pixner“, passiamo alcuni masi e ritorniamo sulla strada. Si chiude così il cerchio di questa escursione.

**Lunghezza:** 42 km.

**Difficoltà:** difficile

**Dislivello:** 1500 m

### Marlengo – Quadrathöfe

**Itinerario:** Partenza presso l'azienda di soggiorno di Marlengo. Percorrere la via Mitterterz e Leberberg; passare Castel Leberberg e salire all' albergo Tschigg. Dall'albergo salire lungo la strada forestale "Kanzl" fino a raggiungere la forestale che porta a Monte S. Vigilio, in corrispondenza di un tornante (località Almboden). Scendere per questa fino ai masi Egger-S. Martino. Ora su strada asfaltata passare gli alberghi Mühlthal e Niederdorf. e scendere in fondovalle. Attraversato l'Adige, a dx. per ciclabile, per Lagundo-Merano si torna al punto di partenza.

**Lunghezza:** 25 km

**Difficoltà:** media

**Dislivello:** 1100 m

### Tel - Quadrat - Monte S. Vigilio - Rio Lagundo – Tel

**Itinerario:** Dopo aver passato il ponte sull'Adige a Tel si svolta a sinistra e si imbecca la ripida strada asfaltata che conduce al maso "Niederhof" (811 m). Da qui si prosegue in direzione dell'Albergo "Brünnl" fino ad arrivare a Mahlbach (1219 m). Si prosegue ancora per una strada non asfaltata verso Rio Lagundo, fino alla Croce Rasner (1416 m). All'incrocio si gira a sinistra verso Monte S. Vigilio e dopo alcune serpentine e un tratto pianeggiante si raggiunge attraverso la strada Monte S. Vigilio l'Albergo "Seespitz" con un splendido laghetto adiacente. Il percorso continua fino all'Albergo "Jocher". Sotto quest'albergo si svolta a destra per imboccare una strada forestale che termina a Rio Lagundo. Sulla strada normale si ritorna al punto di partenza a Tel.

**Lunghezza:** 25 - 30 km

**Difficoltà:** media

**Dislivello:** ca. 1250 m

## Merano e dintorni

Un'area vacanze dell'Alto Adige/Südtirol

## Percorsi Mountainbike a Merano e dintorni



### Gita in mountainbike sul Monte San Vigilio a Lana

**Itinerario:** Si prende la funivia da Lana per il Monte San Vigilio, si procede poi sulla strada forestale attraverso un bosco di larici fino alla chiesetta di San Vigilio. Si continua poi fino all'Albergo Seespitz vicino al "Laghetto Nero". Per la discesa ci sono due opzioni, secondo il grado di abilità dei partecipanti: o passiamo sopra Tschigg fino a Marlengo e Lana, o sopra i Bagni dell'Orso e Pavicolo con ritorno fino a Lana.

**Lunghezza:** ca. 35 km

**Difficoltà:** media

**Dislivello:** 400 m

### Nalles – Monte Tesimo - Nalles

**Itinerario:** Partendo dalla zona sportiva di Nalles, si pedala la poco frequentata Strada del Vino in direzione Lana. Dopo tre chilometri circa si arriva ad un incrocio, dal quale si gira a sinistra seguendo la strada asfaltata verso la montagna. Al termine della strada asfaltata inizia un sentiero di bosco (Moosweg), che in ascesa ripida porta a Tesimo. Poco prima di Tesimo arriva un incrocio, dal quale girando a sinistra si imbecca il sentiero n. 2 in direzione verso S. Cristoforo e passando dal maso Unterkasatsch si ritorna a Nalles.

**Lunghezza:** ca. 18 - 20 km

**Difficoltà:** media

**Dislivello:** ca. 300 m

### „Il Ponte Sospeso“ a Naturno

**Itinerario:** Si da Naturno percorrendo via Stazione fino al ponte, da dove si diparte la pista ciclabile lungo l'Adige. Teniamo la destra e percorriamo la ciclabile fino al ponte di Cirlano, che attraversiamo per svoltare poi subito a destra nella strada consorziale fino a Stava. Giunti a Stava si sale a sinistra e dopo 100 m si tiene la destra alla volta di Ciardes; qui si oltrepassa il ponte, passando quindi sulla sinistra dell'albergo "Winkler" e proseguendo lungo l'Adige fino a Castebello. A Castebello attraversiamo la strada statale e saliamo la strada direzione S. Martino al Monte. Proseguendo sempre sulla strada direzione S. Martino al Monte si toccano alcuni masi di montagna. Al bivio per i masi „Ratschillhöfe“ si scende per 1,2 km lungo la strada forestale fino quasi al maso "Ratschillhof"; da qui brusca svolta a sinistra scendendo su una ripida carrareccia sassosa fino ad incrociare il sentiero nr. 7. Seguiamo il trail fino all'altopiano "Annabergböden". Da qui si prosegue sul sentiero nr. 5 fino al „ponte sospeso“. Sempre sul trail seguiamo la segnaletica Goldrain-Tiss per il sentiero panoramico che ci porta a Castel Coldrano. Da qui scendiamo nel paese omonimo, sottopassiamo la strada statale, oltrepassiamo i binari della ferrovia, imboccando poi a sinistra la strada che conduce a Laces e Naturno.

**Lunghezza:** 41 km

**Difficoltà:** media/difficile

**Dislivello:** 1000 m

### Valtina - Valle di Wans in Val Passiria

**Itinerario:** Vicolo d'argento - verso Castel Giovo - sentiero Nr. 12 - Karlegg - Larcher - strada forestale (nr. 17) - Valtina - strada forestale (nr. 14) - albergo Wans - malga Wans - e ritorno uguale sentiero oppure da Valtina - strada principale fino a S. Leonardo.

**Lunghezza:** ca. 20 km

**Difficoltà:** media – difficile

**Dislivello:** 950

### Avelengo - Kreuzjöchl – Avelengo

L'itinerario parte dal parcheggio Nusser n°2 ad Avelengo. Imbocchiamo inizialmente il sentiero Locherweg n°15 e in seguito il sentiero forestale n°15 verso la malga Moschwaldalm. Attraverso la malga Maiseralm continuiamo fino al Kreuzjöchl. Da lì, seguiamo sul sentiero Europäischer Fernwanderweg E5 fino al rifugio Meranerhütte. Un largo sentiero di malga ci conduce a Falzeben e la strada asfaltata ci riporta infine al punto di partenza ad Avelengo.

**Lunghezza:** ca. 21 km

**Difficoltà:** media

**Dislivello:** ca. 700 m

## Merano e dintorni

Un'area vacanze dell'Alto Adige/Südtirol