



Mountain biking in Val d'Ultimo

Merano e dintorni

COSA SERVE ALE DONNE - IO SANNO LE DONNE



Il team di sviluppo **DEUTER** della linea SL da donna è composto da cicliste professioniste, habitu  dell'outdoor e esperte di montagna come Gerlinde Kaltenbrunner. Dal 2006, le nostre esperte si riuniscono quattro volte l'anno per scervellarsi sui prodotti per le donne. In pi , la linea SL comprende anche zaini e sacchi a pelo per ogni occasione. Tutto disegnato per rispondere ad ogni esigenza femminile, tutto colaudato dalle componenti del team nelle loro escursioni sul campo.



Foto: Franz Fallermeir

BIKERS FAIRPLAY INDICAZIONI E REGOLE

I ciclisti sono pregati di attenersi alle indicazioni e regole per non mettere in pericolo l'incolumit  loro ed altrui.

1. Portate il casco.
2. Chiudete tutti i cancelli e sbarre.
3. Abbiate cura e rispetto per animali e piante.
4. Non gettate rifiuti.
5. Non fate inutilmente rumori e frenate.
I veri ciclisti non lasciano tracce!
6. Rimanete sui sentieri e tratti segnalati.
7. Rispettate e seguite le indicazioni delle guardie forestali ed alpine.
8. Date sempre la precedenza agli escursionisti e pedoni.
9. Seguite gli itinerari e fate attenzione agli animali.
10. Rispettate i divieti e le segnaletiche.

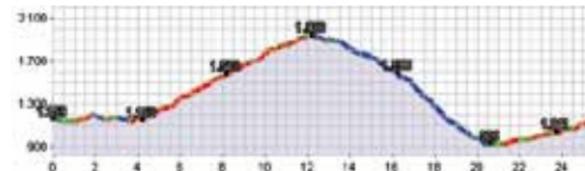


MALGA SPITZEN - MALGA GAMPEN

Il punto di partenza è la **stazione a valle del comprensorio sciistico Schwemmalm**. Proseguire per circa 500 m lungo la strada principale verso la fine della valle, quindi girare a **sinistra**, proseguendo su un ponte **lungo il lago** fino alla diga. Seguire la strada forestale per circa 7,5 km - segnavia **Malga Spitzen**. È possibile sostare su questa malga, a 1.847 m. La tappa successiva è la **Malga Gampen**, a 1.876 m. Prima bisogna affrontare una **ripida salita** di circa 500 m, poi un **tratto a spinta** lungo il fianco della montagna di circa 600 m: lo sforzo sarà ripagato da una vista magnifica. Passando su un **single trail**, dopo circa 1,5 km si arriva alla Malga Gampen.

Per il ritorno, prendere a sinistra la strada forestale **in discesa fino alla terza svolta**. Girare nuovamente a **sinistra** e continuare per circa 3 km fino alla strada asfaltata. Seguire la strada per circa 2,5 km fino a poco prima dell'incrocio, quindi girare di nuovo a sinistra e prendere il sentiero **Ultner Talweg** verso valle, che, costeggiando prati e boschi, conduce fino alla diga. Da qui vi sono due possibilità per il ritorno: prendere il sentiero lungo il lago, come all'andata, oppure costeggiare la strada principale.

PERCORSO	31,5 km
DISLIVELLO	1.172 hm
DIFFICOLTÀ	○○○●●
TEMPO PERCORRENZA	ca. 3,5 ore



MALGA SPITZEN - MALGA GAMPEN



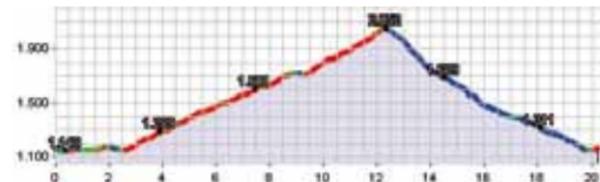
TOUR 2



SCHWEMMALM

Il punto di partenza è la **stazione a valle del comprensorio sciistico Schwemmalm**. Pedalare per circa 1 km sulla strada principale verso lo sbocco della valle, quindi girare a sinistra e seguire la strada (asfaltata) per circa 4,3 km fino alla **vecchia stazione a valle/Hotel "Weiberhimml"**. Dietro l'edificio, il sentiero sale brevemente in su lungo la pista da sci e poi a sinistra fino alla strada forestale in direzione **San Maurizio**. Da qui, continuare per circa 1 km sulla strada asfaltata e poi prendere a destra la strada in direzione Schwemmalm - ca. 1,5 km di strada asfaltata, poi strada forestale. Arrivati sulla **Schwemmalm**, vi sono due **possibilità di sosta**, la **Malga Außerschwemm** a 2.145 m e circa 5 min. più in là, in posizione più tranquilla, la **Malga Innerschwemm** a 2.093 m. Per il ritorno, seguire la **segnaletica n. 13**, sul trail in discesa fino alla strada forestale, quindi continuare fino alle prime cascine, poi seguire semplicemente le **indicazioni n. 12** fino alla strada asfaltata. Seguire per un breve tratto la strada a destra, poi **girare a sinistra e prendere la strada in discesa** fino al punto di partenza.

PERCORSO	20,9 km
DISLIVELLO	1.030 hm
DIFFICOLTÀ	○○○●●
TEMPO PERCORRENZA	ca. 2,5 ore



SCHWEMMALM



TOUR 3

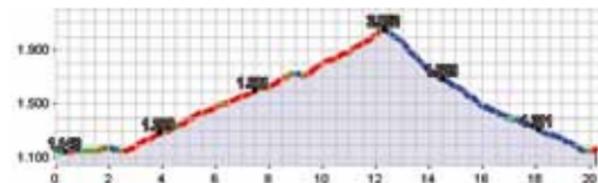


MALGA RIEMERBERGL CON SINGLETRAIL

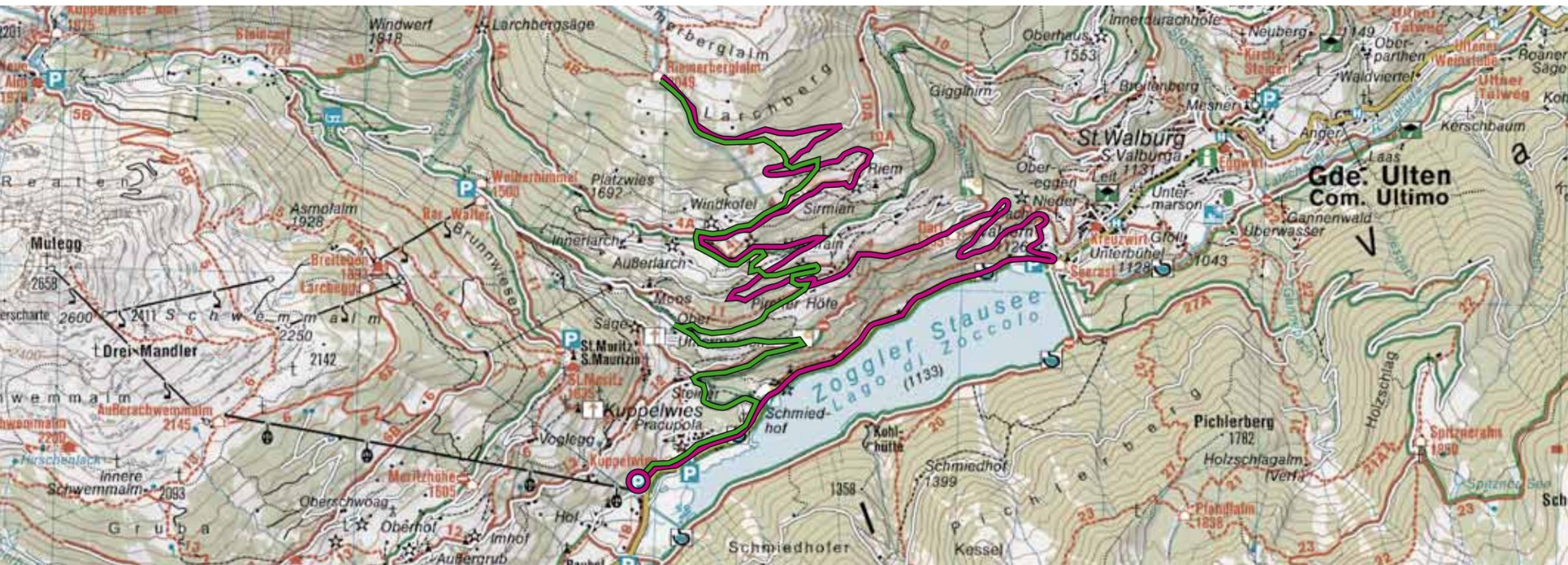
Il punto di partenza è la **stazione a valle del comprensorio sciistico Schwemmalm**. Seguire la strada principale fino alla diga. Girare a sinistra e **salire** lungo la strada asfaltata per circa 6,7 km (563 hm). Dal maso **Riem**, prendere a sinistra **la strada forestale**, quindi salire per circa 3 km (344 hm) fino alla **Malga Riemerbergl**, a 2.049 m. Da qui, si scende a valle lungo un **single trail**: **dopo 660 m seguire le indicazioni 4 a sinistra**, incrociando due volte la strada forestale. Si arriva quindi sulla strada asfaltata: seguirla per 1 km svoltando **a sinistra** e riprendere il single trail, sul sentiero 4. Attraversare una volta la strada asfaltata e seguire il trail fino ai masi **Marson**. Qui prendere la strada asfaltata e scendere fino **all'incrocio** della strada di valle. Girare **a destra** e proseguire per circa 1 km su questa strada fino al punto di partenza.

Il single trail è consigliato solo ai ciclisti esperti.

PERCORSO	20 km
DISLIVELLO	985 hm
DIFFICOLTÀ	○○●●●
TEMPO PERCORRENZA	ca. 2 ore



MALGA RIEMERBERGL CON SINGLETRAIL



TOUR 4

MALGA KASERFELD - FONTANA BIANCA - MALGA FIECHT - LARICI MILLENARI

Il punto di partenza è la **stazione a valle del comprensorio sciistico Schwemmalm**. Da qui prendere il sentiero in salita a **destra**, segnava **Ultner Höfeweg**. Dopo circa 4 km, composti in parte da sentieri di campagna, si arriva al centro di San Nicolò.

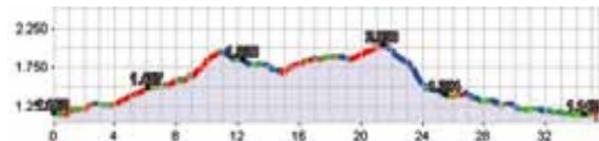
Da qui salire a **destra** in direzione di **San Maurizio**. Dopo altri 2,3 km (236 hm), in una **svolta a destra (crocefisso al margine della strada) girare a sinistra** e seguire la strada asfaltata per circa 2,8 km fino alla fine. Prendere quindi la strada forestale a destra e continuare in salita per 1,8 km. Fate attenzione al segnale di indicazione **Malga Kaserfeld** sul lato destro. Salire in spinta lungo il sentiero pedonale a destra, per circa 5-10 min., infine seguire le **indicazioni 14B verso sinistra** fino alla Malga Kaserfeld. Da qui tornare sulla strada asfaltata prendendo obliquamente a **sinistra il sentiero pedonale 145** su un bel single trail. Proseguire su questa strada **per circa 1,8 km** fino all'incrocio della strada di valle in direzione Fontana Bianca, ai masi **Jochmoar**. Seguendo la strada verso la fine della valle, dopo 3,3 km si arriva a **Fontana Bianca**, 1.872 m, nel Parco Nazionale dello Stelvio. Da qui prendere la strada forestale (sentiero del lago) fino alla **Malga Fiecht (Malga dei Pini)**, a 2.037 m. Tornando nella valle, dalla Malga Fiecht, dopo 350 m sulla strada forestale svoltare a sinistra sul **single trail - indicazione 107** in direzione **Santa Gertrude**. Gli ultimi 1,2 km del trail sono impegnativi, con tornanti e massi. Continuare lungo il sentiero di campagna fino alla strada asfaltata, girare a sinistra, poi sul ponte a destra e continuare sulla strada fino al Centro Visite del **Parco Nazionale**

Lahner Säge. Da qui seguire le indicazioni **Ultner Höfeweg**. Dopo un breve tratto asfaltato si arriva ai **"Larici Millenari"**.

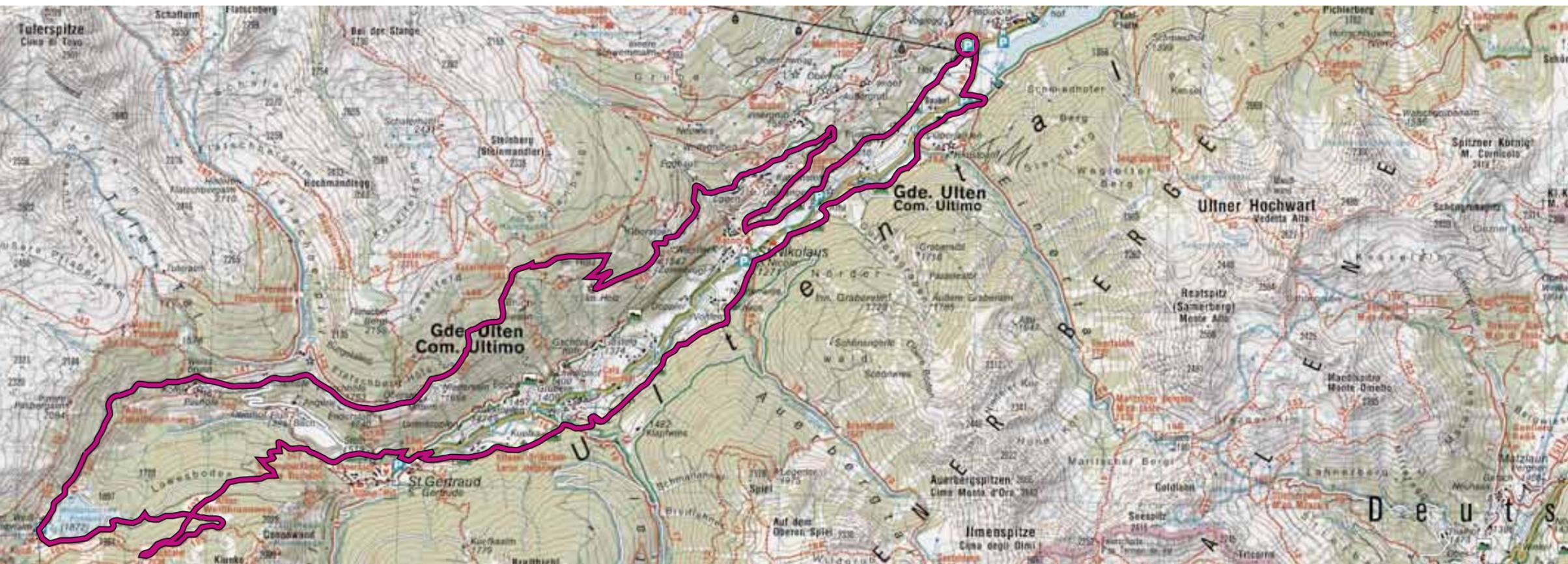
Si continua tra sentieri nei prati e trail nel bosco e attraverso una strada, sempre seguendo le indicazioni **Ultner Höfeweg**. Tramite un ponte di legno si passa su una cascata e dalla **Villa Hartungen**. Dopo 500 m, a una svolta a sinistra andare **dritto attraverso il bosco, su un single trail**, e proseguire seguendo sempre le indicazioni **Ultner Höfeweg**. Alla **centrale di teleriscaldamento di San Nicolò** andare a destra su un altro single trail. Non lasciare mai le indicazioni per **Ultner Höfeweg** fino all'arrivo al lago artificiale. Qui andare a sinistra **sul ponte** fino alla strada principale e tornare al punto di partenza.

Adatto solo per ciclisti allenati e in esercizio.

PERCORSO	35,3 km
DISLIVELLO	1.311 hm
DIFFICOLTÀ	○●●●●
TEMPO PERCORRENZA	ca. 4,5 ore



MALGA KASERFELD - FONTANA BIANCA - MALGA FIECHT - LARICI MILLENARI





MALGA INNERFALKOMAI E MALGA MARIOLBERGER

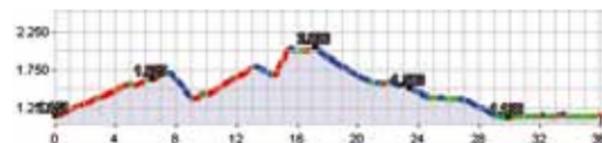
Il punto di partenza è la **stazione a valle del comprensorio sciistico Schwemmalm**. Seguire la strada principale lasciando la valle fino alla biforcazione per Schwemmalm, per circa 1 km. Qui girare a sinistra e **salire** lungo la strada asfaltata per circa 2,2 km. Al maso **girare a destra** e continuare fino al prossimo incrocio. Qui girare a sinistra e proseguire sulla strada asfaltata. Dopo 1,3 km, al maso **Hochrain, girare a destra**, proseguire brevemente in salita e poi a sinistra. Qui finisce la strada asfaltata, proseguire quindi sulla strada forestale. Proseguire per un breve tratto sulla strada asfaltata che si incrocia e poi a destra, scendere a valle sul **single trail con indicazione 10** (in questo caso, per i ciclisti non in esercizio, si consiglia di proseguire sulla strada).

Continuando sul trail, si incontreranno una strada forestale e una strada di montagna asfaltata, oltre ad un maso. Infine si giunge nuovamente sulla strada asfaltata, sulla quale proseguire brevemente a sinistra. Alla svolta a destra prendere la strada forestale, da percorrere fino ai masi **Innerdurach**. Qui salire a sinistra sulla montagna. Attenzione: nella svolta (blocco forestale) andare dritto. Proseguire quindi sulla strada forestale per circa 7 km fino alla **Malga Innerfalkomai**, a 2.051m, con possibilità di sosta. (Per continuare il giro secondo la mappa, è necessario avere esperienza sui trail; diversamente tornare ai masi Innerdurach).

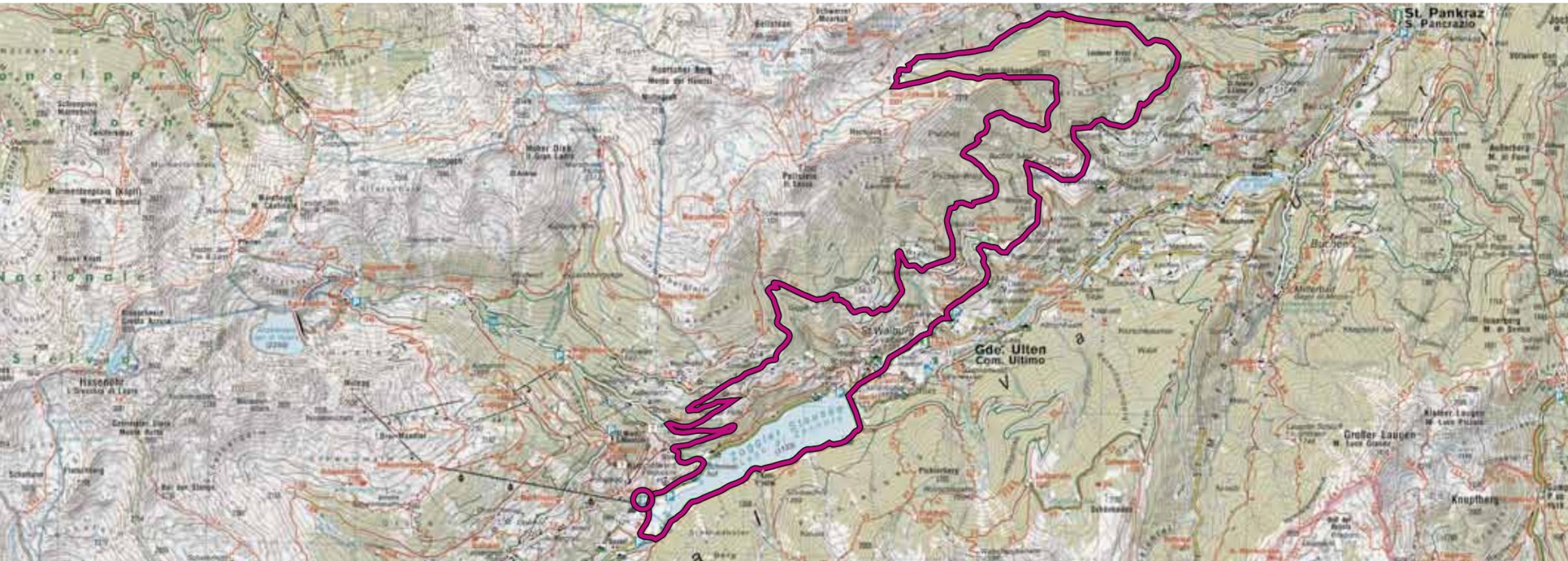
Si prosegue in discesa seguendo le indicazioni per la **Malga Mariolberger 3A**, su terreni in parte molto pietrosi con brevi tratti in spinta. L'avventuroso percorso continua per 2,3 km fino al ponte del torrente Kirchbach. Proseguire sulla strada forestale fino alla **Malga Mariolberger**, a 1.661m (possibilità di sosta). Per il ritorno, rifare i 2,3 km lungo la strada forestale (fino all'incrocio Sant'Elena) e 1 km di strada asfaltata fino all'incrocio del maso **Innerkaserbach**. Qui girare a destra e seguire la **strada panoramica fino a Santa Valburga**. Arrivati qui, attraversare il paese e la diga situata sul lato sinistro, quindi percorrere il percorso lungo il lago fino ad arrivare al punto di partenza.

Il single trail dalla Malga Innerfalkomai è consigliato solo a biker esperti.

PERCORSO	36,1 km
DISLIVELLO	1.495 hm
DIFFICOLTÀ	○●●●●
TEMPO PERCORRENZA	ca. 4,5 ore



MALGA INNERFALKOMAI E MALGA MARIOLBERGER



IL VOSTRO MOUNTAINBIKE-HOTEL



AROSEA
LIFE BALANCE HOTEL



- Premio assegnato al reparto beauty
- 2.000 m² Area benessere
- 3.000 m² Ampio giradino alpino con laghetto naturale balneabile

AROSEA Life Balance Hotel
Pracupola al lago, 355
I-39016 S. Valburga/Val d'Ultimo presso Merano - 1150 m
Tel. 0039 0473 785051 - Fax 0039 0473 785017
info@arosea.it - www.arosea.it



Sull'incantevole sfondo delle montagne, si tengono lezioni individuali di ciclismo, insegnando al contempo alle donne a effettuare piccole riparazioni. Con numerosi percorsi in piccoli gruppi (2 livelli), l'allieva viene immersa nella pratica. Inoltre, le ore di Pilates garantiscono un allenamento olistico di compensazione.

L'area wellness in uno stabilimento esclusivo è la ciliegina sulla torta di un programma benessere da cui lasciarsi viziare.

Sono a disposizione nuovissime bike della marca Specialized da provare. Ogni partecipante riceverà in regalo uno zaino Deuter della linea bike SL donna e un Multitool Specialized.

Immaneabili, discorsi da donne e tanto divertimento!

LADIES BIKE CAMP NEL DESIGN HOTEL AROSEA



Servizi:

- 3 x pernottamento/prima colazione in un hotel con centro benessere, 4 stelle superior (posto in camera doppia)
- 3 x cena (menu a 5 portate)
- 3 1/2 giorni assistenza nei percorsi/corso di ciclismo e riparazioni
- 5 ore di Pilates
- ultimissime bike da donna Specialized in prova
- 1 Multitool Specialized
- 1 zaino Deuter della linea bike SL donna
- 1 pacchetto di benvenuto

Requisiti:

La conoscenza tecnica delle bike non costituisce un requisito, in quanto è oggetto di apprendimento del corso di un giorno e mezzo. Anche per i non principianti è sempre importante e consigliabile l'allenamento sulla tecnica ciclistica. Per poter partecipare sono necessarie delle condizioni fisiche di base: i principianti devono poter affrontare dislivelli compresi tra 300 e 500 hm per volta, mentre gli avanzati 700-900 hm.

È necessario avere la propria mountain bike, in quanto le bike di prova sono disponibili solo in dimensioni e quantità limitate. Su richiesta, è possibile noleggiare bike di alta qualità.

Poiché una buona seduta è una condizione necessaria importantissima per fare mountain bike in maniera efficace e rilassata, effettueremo controlli ed eventuali miglioramenti.

Appuntamenti e informazioni:

www.well2-fit.de oppure www.rosea.it



© PatitucciPhoto



südtirol



Foto:

Hotel AROSEA GmbH, Ralf Glaser[®], Franz Faltermair,
PatitucciPhoto

Testi: Tourismusmanagement GmbH



Autorizzazione Licenza N. 101-0411-LAB



www.TYPAK.COM