

# Tour in bike guidati - Programma settimanale



## Lunedì 24/05 - 01/11/2021

**Best of Trails Bressanone - provare i migliori Freeride-Trails**  
Non è un caso che Bressanone e i suoi dintorni siano considerati la migliore area per mountain bike, ma a condizione che ci si affidi ai trail giusti! Le guide locali del Plose Bike conoscono la rete di sentieri locali come le proprie tasche e nel dettaglio: andare in mountain bike è ancora più divertente se si trova il flow giusto e se si affrontano i trail migliori. Al Best of Trails Special, Michi Gostner e le sue guide vi mostrano i 3 migliori trail della regione. Lo shuttle o la cabinovia vi portano comodamente al punto di partenza dei vari tour. Vi aspettano trail che scorrono, trail accidentati e un grande sorriso sul viso.

Equipaggiamento obbligatorio: casco (eventualmente anche integrale), ginocchiere e gomitiere, paraschiama consigliato  
STS: S2 (a base del gruppo anche S3)  
Condizione: 3/5  
Dislivello (discesa): 2500 – 3500 m

Partenza shuttle: Bressanone: Parcheggio sud ore 9.40 (parcheggio gratuito)

**Avviso:** il biglietto per la cabinovia della Plose (andata) non è incluso nel prezzo del tour e può essere acquistato in loco. In alternativa, uso gratuito con BrixenCard, DolomitiMobil Card o KlausenCard

## Martedì 18/05 - 26/10/2021



**Tour eMTB a Funes – bike the Dolomites**  
Panorama spettacolare, natura unica, rifugi rustici, la tua bike e tu. Sembra proprio una giornata di una vacanza perfetta, giusto? L'eMountainbike Tour nel cuore delle Dolomiti della Val di Funes inizia nel paese di San Pietro/Pizack, da dove si va verso Santa Maddalena. Da lì si sale leggermente fino ai rifugi che invitano a fermarsi ai piedi del Gruppo delle Odle, uno dei luoghi più belli delle Dolomiti, Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. Su percorsi variegati e su sentieri panoramici si torna poi al punto di partenza del tour.

STS: S1  
Condizione: 3/5  
Dislivello: ca. 1450  
Km: ca. 30  
eMTB Tour, giornata intera

Partenza shuttle: Bressanone: parcheggio sud ore 9.40, Chiusa: Tourist Info ore 10.00, Funes: Pizack ore 10.30.

## Giovedì 13/05 - 26/10/2021



**Tour sull'Alpe di Velturno – un mix da non perdere**  
Il Tour sull'Alpe di Velturno è perfetta per tutti coloro che desiderano salire in bici con le proprie forze e vogliono poi premiarsi con un'emozionante discesa. Per questo tour si dovrebbe avere una buona forma fisica, perché nonostante non ci siano salite ripide si va costantemente in salita. Iniziamo il nostro tour sopra Velturno a circa 1.150 metri e pedaliamo lungo strade forestali, oltre baite alpine private, fino al rifugio Klausnerhütte dove ci possiamo rinfrescare. Sopra il limitare degli alberi e con un panorama.

STS: S1 – S2  
Condizione: 3/5  
Dislivello (salita): ca. 800 m  
Km: ca. 20  
Cross Country Tour, giornata intera

Partenza shuttle: Bressanone: parcheggio sud ore 9.40, Chiusa: Tourist Info ore 10.00.

## Venerdì 21/05 - 29/10/2021



**Stoanamandl – Tour sulla vetta con discese emozionanti**  
Il tour alla cima Stoanamandl appartiene alla lista dei desideri di ogni appassionato di mountain bike! Da Bressanone o Naz si prende lo shuttle per Spinga, da dove su una strada forestale in costante salita ci si lascia alle spalle la maggior parte dei metri di altitudine e ci si rafforza in un rustico rifugio alpino. Dopo un'altra breve e piacevole salita si raggiunge la vetta dello Stoanamandl, dove attende una vista panoramica a 360 gradi. Inizia poi una discesa senza fine, che riporta al punto di partenza del tour attraverso sentieri boschivi in parte molto accidentati ma anche strade forestali.

STS: S2  
Condizione: 3/5  
Dislivello (salita) 900m, (discesa) 1500m  
Km: 30  
Cross Country Tour con trail, giornata intera

Partenza shuttle: Bressanone parcheggio sud (parcheggio gratuito): 9.40, Naz-Sciaves: caserma dei vigili del fuoco Sciaves ore 10

## Sabato 12/06 - 18/09/2021



**Sellaronda MTB Tour - Puro piacere del pedalare**  
Dove si parte? Qual è la direzione giusta? Quando parte l'ultima cabinovia? Sicuramente troppe domande che non ci si vuol fare durante una vacanza in bike. Ecco perché le nostre guide prendono in mano l'organizzazione di questo Enduro-Tour alpino ed esplorano con voi il Gruppo Sella, dal 2009 Patrimonio Mondiale dell'UNESCO e noto per il suo paesaggio da libro illustrato. Determinanti in questo tour sono un corpo ben allenato, agilità ed esperienza. Anche se le funivie percorrono la maggior parte delle salite, i quasi 4.000 metri di dislivello ci sono tutti e quindi chi decide di fare questo tour dovrebbe padroneggiare i Trail S2 senza problemi e non tirarsi indietro ai passaggi S3.

STS: S2 – S3  
Condizione: 4/5  
Dislivello (salita): ca. 440  
Dislivello (discesa): ca. 3.900  
Km: ca. 58  
Enduro Tour, giornata intera

Partenza shuttle: Bressanone parcheggio sud (parcheggio gratuito): 7.40, Chiusa: Tourist Info ore 08.00.

**Nota:** il biglietto per gli impianti di risalita della Sellaronda MTB Tour non è incluso nel prezzo del tour e può essere acquistato in loco a 7 euro.

## Domenica 06/06 - 03/10/2021



**Sessione Principianti (ore 9 – 12)**  
Come andare in bike nel modo giusto deve essere appreso ed è la chiave per la sicurezza e il divertimento sul trail. Nel nostro corso di tecnica di guida per principianti, ti insegniamo le basi, vale a dire il corretto spostamento, la salita e la discesa sul terreno, la posizione corretta e la cosa più importante: l'equilibrio. La sessione è perfetta per tutti coloro che vogliono fare la sua prima esperienza in mountain bike e vogliono affidarsi al supporto di guide esperte.

Condizione (down): 3/5  
Tecnica di guida & Trail surf nel Bikepark, mezza giornata (3 ore, dalle ore 9 alle 12)  
Punto d'incontro: stazione a valle della cabinovia Plose, ore 9.

**Sessione Avanzati (ore 14 - 17)**  
Ti spinge la motivazione di migliorare le tue abilità in bike? Quindi sei proprio nel corso giusto di formazione tecnica avanzata. Con esercizi tecnici perfezioniamo le tue abilità in bike. Sia sui sentieri naturalistici che nel Bikepark, ti mostreremo come fare serpentine in modo pulito e in flow, senza rischi, e come affrontare le discese. La sessione è fatta per tutti i biker avanzati che vogliono migliorare le proprie competenze come la tecnica di frenata, superamento degli ostacoli in su e in giù e Bunny Hop. Tecnica di guida & Trail surf nel Bikepark, mezza giornata (3 ore, dalle ore 14 alle 17)  
Punto d'incontro: stazione a valle della cabinovia Plose, ore 14.  
**Nota:** il biglietto per gli impianti di risalita della Plose non è incluso nel prezzo del workshop e può essere acquistato in loco (prezzi: plose.org).

**Prezzo (incl. guida e shuttle): 40 € per gli ospiti dei nostri alloggi convenzionati, altrimenti 60 €.**  
**Tecnica di guida nel Bikepark (mezza giornata): 25 € per gli ospiti dei nostri alloggi convenzionati, altrimenti 40 €.**

Biglietti per gli impianti di risalita e il noleggio della bike non sono inclusi nel prezzo del tour. La bici può essere noleggiata presso i nostri partner. Plose Bike sarà felice di aiutarvi.  
Tutti i tour possono essere effettuati con MTB o eMTB e richiedono abilità MTB di base (livello minimo S1).

Iscrizioni presso la scuola bike Plose Bike (info@plosebike.com, 339 64 45 548, www.plosebike.com) oppure presso i nostri alloggi convenzionati.