



TERZER

EINKEHREN. ERLEBEN.

iges Ausschneiden

Mappa 'informazioni MTB – Roadbike – E-Bike



BikeHotels
Südtirol

Dal 2009 siamo soci dei Bikehotels Südtirol



Nostra filosofia

"Bikehotels Südtirol/Alto Adige... per tutti gli appassionati delle due ruote che come noi amano una qualità senza compromessi e piacevoli escursioni attraverso l'Alto Adige."

Con i suoi 300 giorni di sole all'anno, l'Alto Adige rappresenta il luogo ideale per una vacanza in MTB, bici da corsa o trekking.

Qui i cicloturisti possono scegliere tra innumerevoli itinerari di diversa difficoltà, immersi in una natura incantevole. Gli specialisti dei Bikehotel Alto Adige/Südtirol Vi garantiscono un'indimenticabile vacanza, capace di offrire non solo un servizio all-round eccezionale, ma anche un comfort ed un'assistenza impeccabile.

Le scuole di bike associate ai Bikehotels Alto Adige/Südtirol offrono ogni tipologia di servizio per rendere sicura una ciclo-vacanza, comprese le innumerevoli escursioni guidate in mountainbike e freeride.



Criteri di qualità per i Bikehotel Alto Adige/Südtirol

Con i suoi 300 giorni di sole all'anno, l'Alto Adige rappresenta il luogo ideale per una vacanza in MTB, bici da corsa o trekking. Qui i cicloturisti possono scegliere tra innumerevoli itinerari di diversa difficoltà, immersi in una natura incantevole. Gli specialisti dei Bikehotel Alto Adige/Südtirol Vi garantiscono un'indimenticabile vacanza, capace di offrire non solo un servizio all-round eccezionale, ma anche un comfort ed un'assistenza impeccabile.

I Bikehotels Alto Adige/Südtirol offrono i seguenti servizi standard

Standard Special

- * Località posta nelle immediate vicinanze delle piste ciclabili e dei percorsi ciclistici;
- * Bike-Guides qualificate, personale di riferimento competente e consulenza professionale;
- * Offerte all inclusive speciali per ciclo-vacanze all'insegna dell'attività fisica;
- * Equipaggiamento completo, dal portabici al servizio di lavaggio;
- * Equipaggiamento aggiuntivo come punto lavaggio, vano bici richiudibile (Garage) ed attrezzi per riparazione;
- * apparecchi GPS con servizio di upload, inclusa assistenza professionale;

Sicurezza

- * Bici nuove a noleggio di alta qualità (del Albergo Traminer Hof e Sanvit);
- * collaborazione con negozi specializzati di biciclette;
- * riparazione garantita della bici degli ospiti entro 24 ore;
- * trasporto delle persone e dei bagagli fino al mezzo di trasporto pubblico più vicino;

Programma

- * Infopoint per ciclisti con riviste specializzate, cartine escursionistiche e listino prezzi;
- * Serate e tabelle informative relative alle escursioni e agli sviluppi meteo;

Alimentazione

- * Colazione a buffet con prodotti freschi dell'Alto Adige;
- * offerta alimentare bilanciata regionale per ciclisti consapevoli della propria salute;
- * barrette energetiche, bevande sportive e vettovagliamento per le escursioni;

Servizi esclusivi dei nostri alberghi specializzati per MTB

Servizi standard

- * guide ciclistiche qualificate e consulenza professionale per i praticanti della MTB;
- * Minimo tre escursioni guidate di MTB alla settimana;
- * piantine escursionistiche con un minimo di 10 itinerari per MTB;
- * corsi assistiti di tecnica;

Servizi esclusivi dei nostri alberghi specializzati per BICI DA CORSA

Servizi standard

- * guide ciclistiche qualificate e consulenza professionale per i praticanti della bici da corsa;
- * piantine escursionistiche con un minimo di 10 itinerari per le bici da corsa;

Regione vacanze Bolzano Vigneti e Dolomiti

Pedalare nella zona del Lago di Caldaro

Questa regione è caratterizzata a **sud dalla Val d'Adige**, dalle note località di **Appiano e Caldaro** situate su terreni rurali molto fertili, e dal **capoluogo dell'Alto Adige Bolzano**, il maggiore centro urbano con i suoi 103.000 abitanti. A **Bolzano** si **congiungono la Valle Isarco e la Val d'Adige** per poi proseguire in un'ampia vallata verso sud. Situata geograficamente da 260 m. slm (Bolzano) fino a 500 m slm (Appiano, Caldaro), permette ai ciclisti già in **marzo di sfuggire all'inverno del nord e di effettuare le prime uscite a temperature primaverili**.

L'80% degli abitanti di **Bolzano** sono di madrelingua italiana e il 20% di madrelingua tedesca, nel resto dell'Alto Adige **le percentuali si invertono**. Già dalla sua fondazione, più di 800 anni fa, **Bolzano** è una città mercantile con più di 40 castelli che testimoniano l'attività di questo importante interporto. Ancora oggi i portici con i suoi molteplici negozi e il famoso mercato della frutta sono testimoni di un commercio attivo.

Da visitare la **parte vecchia di Bolzano** con gli innumerevoli negozi, il **Museo Mercantile**, (unico palazzo rinascimentale della città, che fu già sede del Magistrato Mercantile), **Piazza Walter**, il **Duomo** e il famoso **Museo Archeologico**, che ospita "Ötzi", la mummia di 5.000 anni venuta dal ghiaccio .

Appiano e Caldaro sono adagiati sull'**altipiano d'Oltradige** ad un'altitudine di 200 m slm dalla conca dell' Adige.

L' **Oltradige** é la **zona più ricca di castelli d'Europa**, vi sono oltre 200 edifici storico-culturali, di cui 20 castelli e roccaforti. **S.Michele/Appiano, Caldaro e Termeno**, le località principali della **Strada del Vino**, si trovano al centro della più vasta zona per la coltivazione delle mele e dell'uva. Fino all'anno 1974 la ferrovia d'Oltradige collegava Bolzano a Caldaro, su questo vecchio tracciato é stata realizzata una pista ciclabile molto frequentata



Mountainbike – facile o impegnativo

Nella regione Bolzano Vigneti e Dolomiti i ciclisti mountainbiker troveranno una vasta quantità di trails. Il bosco di Monticolo con centinaia di chilometri di strade forestali e trails da percorrere già all'inizio della stagione, offre una quantità varia di escursioni. Pur non trovandosi in montagna, con il continuo sali e scendi nell'infinito labirinto di stradine si riescono a fare da 500 a 800 m di dislivello. D'estate con il caldo torrido del fondovalle, quattro impianti di risalita porteranno i ciclisti mountainbiker in quota. Oltre i 1.000 metri la temperatura è già più fresca e si può salire verso ovest sulle cime vicine della Mendola o verso est sulle cime dolomitiche.

Chi rinuncia ad usare gli impianti di risalita, fino alla sera può "collezionare" fino a 2.000 m di salita. Però, la maggior parte dei ciclisti apprezza solo le discese scorrevoli su strade forestali e singletrail. Dove ci sono gli impianti di risalita ci sono anche i freerider.

Queste discese non sono ufficiali, ma scendendo ragionevolmente vengono tollerate. Questi percorsi con varie difficoltà, tecnicamente impegnativi o veloci e scorrevoli, vi portano nel fondovalle fino alla gelateria.

In bicicletta da corsa in un mare di fiori di meli.

La regione Bolzano Vigneti e Dolomiti offre ai ciclisti su strada già in marzo ottime condizioni per i primi allenamenti. Molto graditi i tragitti pianeggianti tra Merano e Trento, temperature miti, molte piste ciclabili e strade secondarie poco trafficate. Anche in autunno, fino alla fine di novembre si può andare in bicicletta da corsa.

D'estate quando fa troppo caldo i ciclisti scalano le montagne circostanti. Ci sono parecchie salite con 1.000 o più metri di dislivello. Molto apprezzate le escursioni sul Passo Mendola, Passo Palade, Monzoccolo (Tschöggelberg), a Nova Ponente o in Val di Fiemme.

Per concludere: questa regione è ideale sia per ciclisti su strada poco allenati che per agonisti, stage di allenamento in primavera completano l'offerta.

Dalla città attiva fino alle piantagioni infinite di frutta

Bolzano è meritatamente la città con la maggior "vocazione ciclistica" di tutta l'Italia. I ciclisti escursionisti vengono attirati in città dalle località circostanti, per assaporare le pietanze locali e visitare i molteplici luoghi. Una vasta rete di piste ciclabili vi porterà in tutte le direzioni e nel centro urbano vi farà dimenticare il traffico frenetico.

Escursioni in bicicletta al Lago di Monticolo e di Caldaro possono essere combinate con un bagno rilassante. Sulla strada del vino, realizzata recentemente, si può apprendere la storia e la cultura del vino in Alto Adige, naturalmente assaggiando anche qualche buon bicchiere di vino.

Le nostre guide



Lukas Terzer

Proprietario, amante delle 2 ruote, Vi accompagna volentieri ogni tanto, quando il lavoro glielo permette, a delle escursioni bike.



Armin Pomella

Dal 1993 a oggi i miei pensieri sono sempre gli stessi: discese su asfalto o su strade forestali sono la distruzione insensata di altimetri...



Davide Mincione

Da 6 anni guida bike della Bikeschool Roen.



Karl Lotti

Sono guida e maestro di MTB. Il mio territorio escursionistico si trova prevalentemente nel Sud dell'Alto Adige, però non disdegno le fantastiche Dolomiti e amo anche le escursioni ad alta quota. Il mio motto: Godersi le bellezze che la natura ci offre, in modo che ogni escursione rimanga un piacevole ricordo.



REGOLE DI COMPORTAMENTO PER CICLISTI/MOUNTAINBIKER

Siamo ospiti nella natura

- Usa solo strade o sentieri segnati
- Rispetta i divieti di passaggio locali
- Non attraversare campi e prati

Pedoni ed escursionisti hanno la “precedenza”

- Avvisa la tua presenza con anticipo
- Adegua la tua velocità alle diverse situazioni

Non lasciare tracce

- Evita brusche frenate e partenze (erosione del suolo)
- Non usare i “trails” dopo forti piogge (erosione del suolo)
- Non lasciare rifiuti

Rispetta flora e fauna

- Evita aree protette e zone di tutela paesaggistica (paludi, biotopi, ecc.)
- Chiudi i cancelli per il pascolo
- Evita rumori inutili
- Non spaventare animali da pascolo e selvatici

Per la tua sicurezza

- Pianifica le tue escursioni in anticipo
- Controlla la tua attrezzatura
- Usa sempre casco e guanti
- Non oltrepassare i tuoi limiti

Elaborato da: **Bike Competence Center**

In collaborazione con: Associazione Guide Mountainbike Alto Adige



Possibilità di lavare il vostro bike

Volentieri vi mettiamo a disposizione spugna, secchio, acqua e il set di tunap per la pulizia della Vostra bike.

PULIZIA

La pulizia rappresenta l'aspetto fondamentale per la manutenzione della tua bici, per questo abbiamo sviluppato una gamma di prodotti ad alta efficienza tenendo conto della tua salute e dell'ambiente.

Che tu abbia una bici classica o un e-bike noi abbiamo tutto il necessario per te: pulitore intensivo, sgrassante per trasmissione, pulitore intensivo, pulitore freni e pulitore sospensioni.



TUNAP SPORTS PLB
Reinigung und Schmierung Ihres Bikes

Diese Produkte sind an der Reception erhältlich!

Intensive Cleaner

1. Bike mit Wasser vorspülen.
2. Rahmen und alle Teile mit Reiniger einsprühen und 5 Minuten einwirken lassen.
3. Abschließend Bike mit Wasser abspritzen.

Drive Cleaner

1. Pinsel auf Kette oder Schaltwerk aufsetzen.
2. Reiniger auftragen und kurz einwirken lassen.
3. Mit einem Mikrofasertuch den restlichen Schmutz entfernen.

Chain Oil

1. Pinsel auf gereinigte Kette aufsetzen.
2. Kettenöl auftragen, Kette rückwärts drehen bis die Kette durchgelaufen ist.
3. Überschüssiges Öl mit Mikrofasertuch aufnehmen.

Suspension Cleaner

1. Nach Reinigung Suspension Cleaner auftragen.
2. 2-3 Mal ein- und ausfedern.
3. Überschüssigen Reiniger mit einem Mikrofasertuch entfernen.

MTB

TUNAP SPORTS

Servizio lavanderia

Volentieri possiamo lavare la vostra biancheria. Potete portare la biancheria verso sera alla reception. Entro 24 ore (escluso sabato e domenica) potete ritirare la vostra biancheria.

Prezzo del servizio:

€ 1,- per ogni capo

€ 5,- per dress completo (calzini, maglietta, canottiera, giacca e pantaloni)

Vendità di barrette e bibite engergetiche.

PowerBar (baretta energetica)

€ 2,00

PowerBar Gel

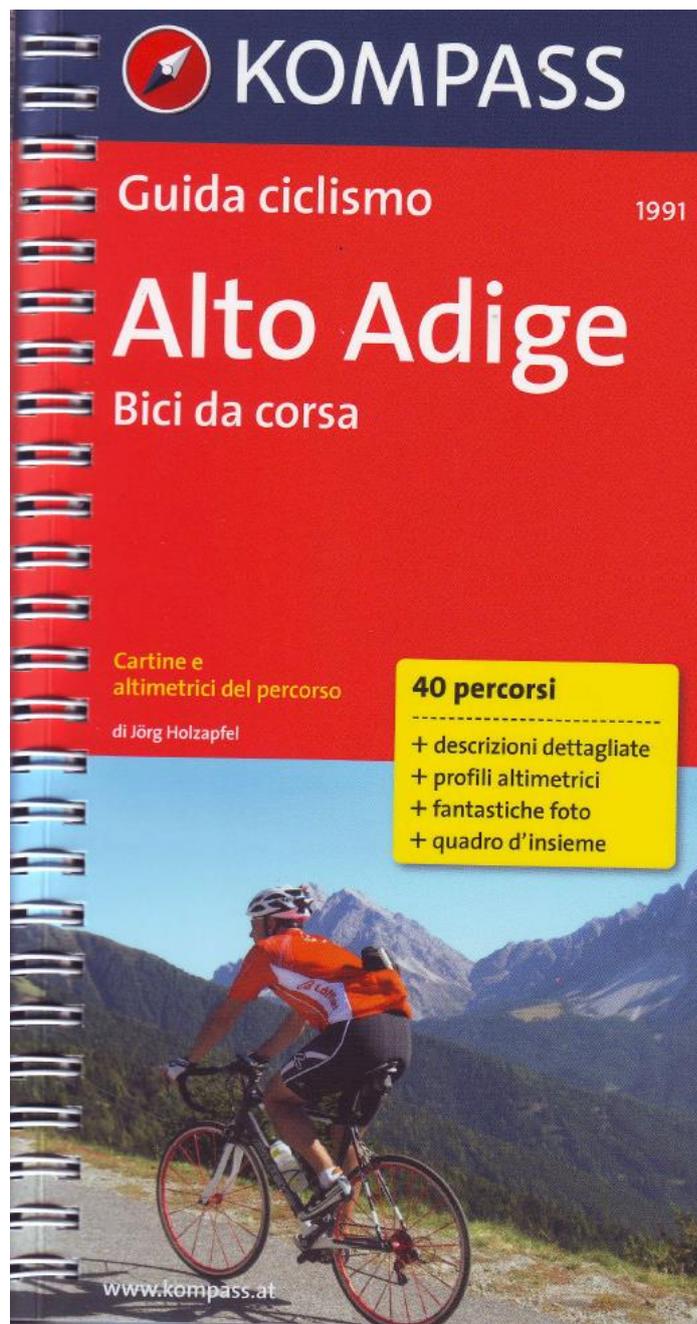
€ 2,00

PowerBar (compresse effervescenti)

€ 6,00



Potete usufruire gratuitamente
dei nostri libri presso la reception.



Con la Citybike oppure la E-Bike attraverso la Bassa Atesina

Pedalare tranquillamente attraverso i frutteti e lungo le piste ciclabili

La Bassa Atesina è una località ricca di itinerari panoramici da percorrere con la Citybike oppure l'E-Bike per ammirare le suggestive località delle sue vallate. Potrete andare in bicicletta su piste ciclabili asfaltate, lungo la strada del vino attraversando frutteti e vigneti, andando da paese a paese, verso il Lago di Caldaro oppure a sud verso il Lago di Garda. Con la BikeCard potrete abbinare la comodità del treno con la bici. Potrete, infatti, pedalare finché ne avrete voglia, per poi tornare in treno quando sarete stanchi.

In collaborazione con Dave's Garage la nostra casa offre
E-MTB a noleggio ai nostri ospiti.



E-bike Corratec 500 WH € 30,00 al giorno

Escursioni guidate con la E-Bike insieme a E-Bikedreams.

Vi attendono indimenticabili momenti da trascorrere circondati da frutteti,
vigneti e boschi.

Consigli per gli appassionati delle gite in bici tranquille.

Ogni venerdì **escursioni guidate** in collaborazione con l'Associazione Turistica di
Termeno.

Komoot, il tuo navigatore



komoot

Hol dir dein
Regionen-Paket
im Wert von 8,99 €

gratis



Hol dir jetzt die beliebteste Outdoor-App Europas!

Touren & Highlights - Hol dir Tipps zu den spannendsten Zielen, besten Trails und schönsten Routen.

Sprachnavigation - Nie wieder anhalten, um auf die Karte zu schauen.

Offline-Karten - Detailliertes Kartenmaterial - auch wenn du mal kein Internet hast.

Hol dir dein komoot Regionen-Paket im Wert von 8,99 € gratis

Lad dir jetzt die komoot-App und lös deinen Code unter komoot.de/g ein:

B Z

www.komoot.de

8.000.000 Nutzer

Prezzi per escursioni accompagnate

con le guide della Bikeschool Roen oppure con il padrone di casa Lukas

Tour guidato Bike (5-7 ore)	€ 36.- a persona
Tour guidato Bike (il sabato e la domenica (5-7 ore)	€ 45.- a persona

Allenamento tecnico

Corsi di allenamento tecnico per principianti.

L'allenamento si svolge sulla "Zoglerwiese" sopra Termeno (500 m dislivello).

Partiamo da Termeno e pedaliamo insieme verso il nostro posto d'allenamento. Arrivati ci aspettano questi esercizi:

- * Balance ottimale e posizione sulla bike
- * pedalata giusta in quota
- * fermarsi su pendii ripidi oppure quando c'è pericolo
- * tecnica curve
- * tecnica frenate
- * Zic zac in ascesa o discesa
- * perdere la paura di radici o gradini

Pranzo in un locale a Corona (frazione di Cortaccia)

Ogni martedì dalle 09.30 alle 16,00

Minimo: 2 partecipanti

Prezzo: € 47- a persona

Prezzi per noleggio bike e GPS

Mountainbike con forcella	€ 15.- 22.-
GPS Garmin + tour	€ 15.-

Le biciclette Bike vengono messe a disposizione dalla Bikeschool Roen oppure da **ebike-dreams**.

Bike noleggio

Ghost Nirvana Tour



Prezzo € 15.- a giorno

KTM Ultra Sport 29



Prezzo € 22.- a giorno

Queste bici ci vengono messe a disposizione da ebike-dreams (Egna).

Per ulteriori informazioni: <http://www.ebike-dreams.com/>

E-Bikes

In collaborazione con Dave's Garage la nostra casa offre E-MTB a noleggio ai nostri ospiti.



E-bike Corratec 500 WH (€ 30,- al giorno)

Ebike-dreams ci fornisce ulteriori E-MTB.



KTM Bosch CX Motor 625 Watt
(€ 40,- al giorno)



E-Fully KTM Lycan 625 Watt
(€ 52,- al giorno)

Prezzi per escursioni accompagnate con la bici da corsa

con la nostra guida Arno della Bikeschool Roen o Lukas

Tour guidato Bike (solo il martedì) € 36.- a persona



Prezzi per noleggio bici da corsa e GPS

Bici da corsa (al giorno)	€ 20.-
GPS Garmin + tour	€ 15.-

Le biciclette Bike vengono messe a disposizione da <http://www.ebike-dreams.com/>



Queste biciclette vengono messe a disposizione dal negozio E-Bikedreams a Egna.
Ritiro e resa delle biciclette: € 10,- (non più di 3 bici per corsa).

Negozi di bici

nelle zone circostanti



Sanvit Ohg des Röggl A. und Hofer A.
Sillweg 70/A
39057 Appiano ssdv

Telefono: 0471660775
Fax: 0471674476
Mail: info@sanvit.com

Orario d'apertura
lu - ve 09.00 - 12.00 e 15.00 - 19.00
sa 09.00 - 12.00 e 15.00 - 18.00

Helly's Bike Shop

Vendita bici e riparazioni
Rathausring 41
I-39044 Egna
Tel. 0471 812754
Orario d'apertura:
lu - ve 09.00 - 12.00 e 15.00 - 19.00
sa 09.00 - 12.00 e 15.00 - 18.00



Le vostre biciclette vengono riparate entro 24 ore
se i pezzi di ricambio sono in magazzino. (Escluso il sabato e la domenica.)

Tour mountainbike che possiamo mettervi gratuitamente a disposizione sul vostro GPS

KU – Fennhals – Penon – KU	S0-S1 14 km, 650 hm
KU – Fennberg – Entiklar – KU	S1-S2 24 km, 1000 hm
KU-Tramin-Graun-Fennhals-Römerweg-KU	S1 23 km, 1050 hm
KU–Eppan – Kaltern – Altenburg – Graun – KU	S0-S1 43 km, 950 hm
KU – Leuchtenburg – Roßzähne – KU	S0-S1 44 km, 1000 hm
KU – Wilder Mann Büchel – Montigg1 – KU	S1-S2 45 km, 950 hm
KU – flowige Trails Montiggler Wald _ KU	S0-S1 51 km, 850 hm
KU – Grauner Joch – Fenner Joch – Penon – KU	S1-S3 34 km, 1700 hm
KU – Mendelpass – Roen – Grauner Joch – KU	S1-S3 50 km, 2000 hm
KU – Grauner Joch – Kuhleger (Abfahrt Forststraße – KU	S0-S0 30 km, 1500 hm
KU – Grauner Joch – Kuhleger – KU	S2-S2 29 km, 1550 hm
KU – Kalterer- Traminer Höhenweg – KU	S1-S2 37 km, 1300 hm
KU – Eppaner - Kalterer- Traminer Höhenweg – KU	S1-S3 37 km, 1300 hm
KU – Cislalm (ohne Trails) – KU	S0-S1 58 km, 1400 hm
KU – Cislalm (sanfte Trails) – KU	S1-S2 53 km, 1450 hm
KU – Cislalm (mit Trails) – KU	S0-S3 48 km, 1450 hm
KU – Bahntrasse – Truden – Gschnon – Kanzel – KU	S1-S2 50 km, 1350 hm
KU – Kaltern – Graun – Lochweg – KU	S1-S3 35 km, 1200 hm
KU – Montigg1 (Labyrintrailes auf den Spuren von Eva L.- KU	S1-S3 60 km, 1150 hm
KU – Lago Santo – Gfrill – Laukustal – KU	S2-S3 52 km, 1550 hm
KU – Eppan- Eislöcher – Altenburg – KU	S0-S2 52 km, 1250 hm
KU – Single Trail Runde Graun – KU	S1-S2 25 km, 1150 hm
KU – Branzoll – Deutschnofen – Schönrastalm – Montan – KU	S1-S2 64 km, 1800 hm
KU – Bahntrasse – Krabesalm – Montan – KU	S1-S2 55 km, 1600 hm
KU – Glen - Mazzon – Powertrail – KU	S1-S2 32 km, 750 hm

Cortaccia – Termeno - Cortaccia	10 km, 250 m
Cortaccia – Appiano – Caldaro – Castelvechio – Corona – Cortaccia	43 km, 1000 m
Cortaccia – Caldaro – Castelvechio – Corona – Lochweg – Cortaccia	38 km, 850 m
Cortaccia – Lago di Caldaro - Cortaccia	34 km, 250 m
Cortaccia – Castelchiaro – Denti di Cavallo - Cortaccia	44 km, 1100 m
Cortaccia – Wilder Mann Büchel – Monticolo – Cortaccia	45 km, 850 m
Cortaccia – Lago di Favogna – Niclara - Cortaccia	24 km, 950 m
Cortaccia – Favogna – Penone - Cortaccia	14 km, 650 m
Cortaccia - Giogo di Corona e Favogna - Penone – Cortaccia	34 km, 1750 m
Cortaccia – Passo Mendola – Roen – Giogo di Corona – Cortaccia	50 km, 2000 m
Cortaccia – Jogo di Corona – Cortaccia	27 km, 1500 m
Cortaccia – Via Alta di Caldaro e Termeno – Cortaccia	35 km, 1200 m
Cortaccia – Via Alta di Appiano, Caldaro e Termeno – Cortaccia	53 km, 1600 m
Cortaccia – Vecchia Ferrovia – Alpe di Cislom – Cortaccia	50 km, 1500 m
Cortaccia – Vecchia Ferrovia – Trodena – Casignano – Cortaccia	47 km, 1300 m
Cortaccia – Lago Lamar – Zambana - Cortaccia	95 km, 1400 m

Tour per bici da corsa che possiamo mettervi gratuitamente a disposizione sul vostro GPS

Klassische Bozenrunde	65 km	400 hm
Ausflug nach Trient	90 km	550 hm
Trientner Weinstraße	80 km	600 hm
Bozenrunde mit einigen Höhenmetern	75 km	900 hm
Rundtour durch Nonstal	100 km	1000 hm
Ausflug ins Etschtal	95 km	1200 hm
Ausflug ins Trentino	120 km	1200 hm
Molvenosee	95 km	1350 hm
Gfrill	46 km	1300 hm
Mendelpass der Klassiker	100 km	1500 hm
Mendelpass mit Rückfahrt durchs Nonstal	100 km	1400 hm
Cembra Runde	105 km	1500 hm
Hochplateau von Piné und Passo San Lugano	120 km	1500 hm
Rittner Erdpyramiden über Waidbruck	110 km	1500 hm
Nonstal und Passo Predaia	115 km	1700 hm
Kohlern über Seit	75 km	1700 hm
Paganellaumrundung	130 km	1700 hm
Passo Sommo	145 km	1800 hm
Mendelpass und Gampenpass	115 km	2000 hm
„Kaiserjägerstraße“	145 km	2000 hm
Hafling und Hochplateau vom Tschöggelberg	130 km	2200 hm
Rittner Erdpyramiden über Völs und Seis	130 km	2200 hm
Mendepass und Brezer Joch	120 km	2200 hm
Monte Bondone über Lasino und Lagolo	145 km	2300 hm
Monte Bondone Ostauffahrt von Aldeno	140 km	2300 hm
Passo Redebus und Hochplateau von Pinè	140 km	2300 hm
Kleine Dolomitenrunde	105 km	2400 hm
Weißhornumrundung	100 km	2500 hm
3 Pässe (2 Pässe) Runde	115 km	2600 hm