

ESCURSIONI IN BICI



Raiffeisen
La mia banca

Castelfeder
sulla Strada del Vino Südtirol
BLETTBRACH | DOLOMITI | LAGO DI CALDARO



Lago di Caldaro

Andata e ritorno: 17 km
dislivello: 35 m

🕒 1:30 h | 😊 facile

Il Lago di Caldaro è il lago di montagna più caldo dell'arco alpino. Il piacevole giro in bici, adatto a tutta la famiglia, conduce lungo il lago attraverso incantevoli frutteti e vigneti. Scoprite i luoghi più belli dell'Alto Adige meridionale in sella alla bicicletta. Il percorso in bici comincia ad Ora nella Piazza Principale e conduce, attraverso Via degli Olmi, in Via San Pietro. A sinistra la pista ciclabile prosegue per Via Palain e attraverso verdi meleti giunge a un piccolo ponte. Superato si procede a sinistra fino al ponte sull'Adige. Si supera anche quest'ultimo ponte e si percorre la strada per circa 200 m. Al bivio Monte/Campi al Lago si svolta a destra e si segue l'itinerario che passa davanti ad un'area militare, attraversa splendidi frutteti e giunge sulla riva del Lago di Caldaro (Campi al Lago). Arrivati al lago si segue la segnaletica "Circuito escursionistico lungo Lago di Caldaro" che indica il giro del lago, percorrendo a ritroso l'itinerario si ritorna ad Ora. Si può proseguire l'escursione a piacimento. Una pista ciclabile conduce al paese vinicolo di Caldaro, un'altra attraverso Appiano fino a Bolzano o ai Laghi di Monticolo. La pista ciclabile lungo l'Adige si snoda verso sud fino ad Egna e a Salorno.

🚲 *bici da trekking, bici da corsa, bici elettrica, mountain bike*



Castelfeder – Trento – Garda

lunghezza: 92 km (da Ora fino a Torbole)
dislivello: 177 m

🕒 5:30 h | 😊 medio

Questa escursione in bici lungo l'Adige, passando per rigogliosi frutteti e vigneti, conduce a Trento e al Lago di Garda. Conosciuto per il clima mite e la vegetazione mediterranea, il Lago di Garda appartiene alle più belle ed affascinanti zone naturalistiche d'Italia.

Il percorso si snoda sulla pista ciclabile lungo l'Adige da Ora, da Egna o da Salorno in direzione sud. La pista ciclabile conduce lungo l'Adige verso San Michele, giunge a Trento, prosegue verso Rovereto e Mori. Attraverso il Passo San Giovanni, l'itinerario conduce verso Nago, da dove si può già ammirare il Lago di Garda. Dopo una leggera salita si può godere di una riposante discesa e si possono raggiungere Torbole e Riva del Garda. Per tornare a Salorno, a Egna o ad Ora si può percorrere lo stesso itinerario oppure prendere il treno da Rovereto.

🚲 *bici da trekking, bici da corsa, bici elettrica, mountain bike*

10 norme

da seguire per pedalare
in tutta sicurezza



- 1 Adeguate la **velocità di marcia** alla vostra esperienza e alle condizioni del traffico. Frenate sempre per tempo.
- 2 Anche per chi viaggia in bicicletta, bere **alcol** è assolutamente tabù!
- 3 Rispettate i **sentieri** e i **percorsi destinati ai pedoni**. Rinunciate a pericolose scorciatoie e, in caso di dubbio, scegliete il tragitto più sicuro, anche se più lungo.
- 4 Controllate con regolarità le condizioni della vostra bicicletta e, se necessario, fatela revisionare da un tecnico. **Freni, fanale, elementi di carico, ruote e parafranghi** sono essenziali per la vostra sicurezza.
- 5 Scegliete un abbigliamento adatto e comodo, compreso un **casco di protezione** e **occhiali da sole**.
- 6 Anche la bicicletta è un veicolo. Sulle due ruote, adottate la stessa cautela che al volante e rispettate tutte le **indicazioni** e i **divieti**.
- 7 Finché possibile, viaggiate su **piste ciclabili**. Eviterete così molti pericoli e potrete godervi in tutta tranquillità la vostra escursione.
- 8 Tenete sempre conto delle **condizioni di visibilità**. Accendete le luci anche all'imbrunire e in caso di nebbia.
- 9 Se volete telefonare o inviare un sms, **fate una sosta**. Lo stesso vale per mangiare e bere.
- 10 Tenete conto della **possibilità di errore** degli altri ciclisti. Non sorpassate in punti coperti e fatevi sorpassare rimanendo sempre alla vostra destra.



Noleggio biciclette
Associazione turistica Castelfeder

Piazza Principale 5, 39040 Ora
+39 0471 810231 | info@castelfeder.info

www.castelfeder.info



Tracciato della vecchia ferrovia

andata: 21 km (fino a San Lugano)
dislivello: 873 m

🕒 3 h | 😊 difficile

Questa escursione in bici si snoda sul tracciato della vecchia ferrovia della Val di Fiemme. Durante la prima guerra mondiale la ferrovia conduceva da Ora a Predazzo e serviva per il traffico di merci. Ancora in buono stato e percorribile è il tragitto Ora-San Lugano. Il percorso in bici si sviluppa attraverso il meraviglioso paesaggio montano del Parco Naturale Monte Corno e merita particolarmente per l'eccezionale veduta sulla Bassa Atesina. Si parte dal campo sportivo, vicino alla chiesa di San Pietro ad Ora. Seguendo l'indicazione "Forchwald", il sentiero conduce verso sud alla strada principale. Dopo il sottopassaggio si svolta a sinistra e si segue la pista ciclabile verso Montagna. Questo sentiero ben curato attraversa il biotopo Castelfeder. Su Via Castelfeder si prosegue in direzione Pinzano. Qui si segue Via Pinzano fino a poco prima del paese di Montagna. Poi si continua a destra sul "sentiero panoramico", lungo il viadotto di Gleno, le gallerie e si passa davanti a Castel d'Enna e ai masi di Doladizza fino a Fontanefredde/San Lugano. Per il ritorno si percorre a ritroso il sentiero dell'andata.

🚲 *mountain bike, mountain bike elettrica*



Castelfeder – Bolzano – Valle Isarco

lunghezza: 76 km (da Salorno a Bressanone)
dislivello: 356 m

🕒 3:30 h | 😊 medio

La pista ciclabile lungo la bella Val d'Adige attraverso il capoluogo altoatesino di Bolzano, la cittadina medievale di Chiusa e la città vescovile di Bressanone.

Il percorso si snoda sulla pista ciclabile lungo l'Adige da Salorno, da Egna o da Ora in direzione nord fino alla città di Bolzano. La pista ciclabile lungo l'Isarco prosegue verso Prato all'Isarco, passando davanti ad artigianato artistico, installazioni e pitture e giunge fino alla cittadina medievale di Chiusa, dove si trova l'arroccato convento di Sabiona. Il percorso si conclude a Bressanone, città nota per il Palazzo Vescovile e ricca d'arte e di cultura.

Per il ritorno si può ripercorrere l'itinerario dell'andata oppure prendere il treno nelle stazioni di Bressanone, di Chiusa, Ponte Gardena o di Bolzano.

🚲 *bici da trekking, bici da corsa, bici elettrica, mountain bike*



Giro del Monte di Mezzo

giro: circa 37,4 km
dislivello: 192 m

🕒 2:30 h | 😊 medio

Questa escursione costeggia il Monte di Mezzo che forma il naturale confine tra l'Oltradige e la Bassa Atesina. Il percorso si snoda tra gli idilliaci paesi della Bassa Atesina fino a Bolzano, nella Val d'Adige e fino al Lago di Caldaro.

Punto di partenza del percorso è la Piazza Principale di Ora. Da lì si procede, come descritto nell'escursione al Lago di Caldaro, fino al ponte sull'Adige. Qui ci si immette nella pista ciclabile della Val d'Adige e si prosegue verso nord in direzione Bolzano. Passando davanti ai paesi Bronzolo e Vadena, il percorso conduce ai piedi della montagna di Castel Firmiano. Lì si svolta a sinistra e si segue la pista ciclabile Caldaro-Appiano. Il percorso leggermente in salita conduce, passando per Appiano, al Kreuzwegerhof. (Da Appiano c'è la possibilità di giungere ai Laghi di Monticolo). Lì il sentiero procede a sinistra lungo la romantica Valle Lavason, attraverso una strada di campagna in direzione sud. Ad un incrocio con crocifisso e fontana si svolta a sinistra in direzione Campi al Lago/Lago di Caldaro. Il sentiero asfaltato riconduce, attraverso l'area militare ad Ora. È possibile iniziare il giro del Monte di Mezzo anche da Egna o da Salorno.

🚲 *bici da trekking, bici da corsa, bici elettrica, mountain bike*



Castelfeder – Merano – Val Venosta

lunghezza: 120 km (da Salorno a Malles)
dislivello: 829 m

🕒 6:30 h | 😊 difficile

Questo itinerario si snoda in un tratto della nota pista ciclabile lungo l'Adige e della pista ciclabile Via Claudia Augusta. Qui si può godere di incantevoli paesaggi e della meravigliosa natura dell'Alto Adige. Vale la pena fare una deviazione nella città termale di Merano, conosciuta per i numerosi musei e le attrattive turistiche e per i giardini botanici di "Castel Trautmannsdorf". Il percorso si snoda sulla pista ciclabile lungo l'Adige da Salorno, da Egna o da Ora in direzione nord. A Ponte d'Adige poco prima di Bolzano si devia e si imbecca la pista ciclabile lungo l'Adige. Tra frutteti e vigneti si passa per i paesi di Settequerce, Terlano, Postal fino a Sinigo presso Merano. Su Via Roma si svolta a sinistra, si passa per piazza San Vigilio e si procede in direzione dell'Ippodromo. A sinistra per Via delle Palade la pista ciclabile prosegue attraverso il sottopassaggio della ferrovia, sorpassando il campo sportivo e svoltando a sinistra in direzione Val Venosta (Malles). Per il ritorno c'è la possibilità di ripercorrere lo stesso itinerario oppure di prendere il treno.

🚲 *bici da trekking, bici da corsa, bicicletta elettrica, mountain bike*