

## Tabella Tecnica

Tipologia :	Percorso Ciclistico
Dislivello :	vedi programma mt
Ore :	vedi programma ore
Difficoltà :	T
Lunghezza :	vedi programma km
Accompagnatore 1:	Rosati
Accompagnatore 2:	tutti



La bellissima, prima esperienza di cicloturismo di Startrek, quella del 2022, ha fatto da apripista a quella che da ora in poi sarà una costante nella nostra programmazione. Questo perché i partecipanti della scorsa edizione sono stati tutti entusiasti e ci hanno chiesto e consigliato di proseguire nella ricerca di percorsi così belli, semplici e rigeneranti. Il percorso dell'anno scorso è piaciuto tantissimo ed abbiamo deciso perciò di riproporlo inserendo una tappa in più, che ci porterà a scoprire la Valle dei Laghi, fino all'affascinante Lago di Toblino.

### CINQUE GIORNI IN SELLA A UNA BICI TRA LA VAL VENOSTA E LA VALLE DELL'ADIGE, FINO AL LAGO DI GARDA E ALLA VALLE DEI LAGHI

La prima parte del nostro ciclotour si svolge sulla ciclabile della Val Venosta; inizia dal villaggio di Curon, al cospetto della famosa città sommersa nel lago di Resia, prosegue indietro nel tempo fino a Glorenza, città medievale con la sua cinta muraria perfettamente conservata, e giunge nella città termale di Merano. Da qui, senza soluzione di continuità, la ciclabile passa dalla Val Venosta alla Valle dell'Adige accompagnandoci lentamente e quasi sempre in leggera discesa fino al Lago di Garda in quella che è considerata la zona mediterranea più a nord d'Europa, la zona di Riva del Garda, meta tra l'altro tutto l'anno, di escursionisti, ciclisti, alpinisti e velisti da tutto il mondo.

Prima di giungere a Riva avremo la possibilità di vedere e visitare le città più importanti del Trentino Alto Adige, Bolzano, Trento e Rovereto, i numerosi e caratteristici borghi, i castelli e le famose zone di vinificazione, senza farci mancare le doverose soste negli accoglienti bici-grill che incontreremo lungo la ciclabile.

Ma l'emozione più grande, soprattutto per chi vive nei grandi centri urbani del centro Italia, sarà quella di percorrere per più giorni una "vera" ciclabile, in totale sicurezza, protetta e ben segnalata, immersa nel verde, lontana da strade trafficate e quasi interamente in leggera discesa.

### IL PROGRAMMA

#### Primo giorno, sabato:

Partenza da Roma per Malles con treno+bus, arrivo a Malles nel tardo pomeriggio  
Assegnazione delle camere, cena libera e pernottamento

#### Secondo giorno, domenica: da CURON (Lago di Resia) a SILANDRO

Colazione in B&B

Consegna delle biciclette a Malles e inizio del ciclotour: I più allenati potranno salire con la bicicletta al Lago di Resia (7km di salita con rampe piuttosto impegnative e 500mt di dislivello). Chi non se la sente potrà salire in autobus al Lago di Resia, faremo trasportare le biciclette a Curon.

Da Curon, dopo aver fatto una visita e delle belle foto alla città sommersa di Resia, si riparte in rapida discesa in direzione di Glorenza, uno dei più fulgidi esempi dell'architettura tirolese tardo-medievale. Si prosegue quindi sulla bellissima ciclabile che ci conduce, sempre in costante e leggera discesa, fino a Silandro dove, per scaricare le "fatiche" del primo giorno di pedalate, ci aspetta una meritata coccola nell'area wellness del nostro albergo \*\*\*S; bagno turco aromatico, una sauna finlandese e una piscina indoor.

Cena (quattro portate, bevande escluse) in albergo e pernottamento

? DISTANZA: 70km per chi parte da Curon (Lago di Resia), +7 km per chi sale in bici da Malles a Curon

? DISLIVELLO: 400mt in salita (+500mt per chi parte in bici da Malles) e 1200mt in discesa

### Terzo giorno, lunedì: da SILANDRO a BOLZANO

Colazione a buffet in albergo e partenza alla volta di Bolzano. Ancora affascinati dalla tranquillità e dalla bellezza di questi luoghi e di questa ciclovvia partiamo per la nostra seconda tappa che si svolge quasi interamente in leggera discesa attraverso gli incantevoli paesaggi dell'Alta Val Venosta. Una bella discesa a tornanti, che offre una visione di Merano dall'alto, ci porta dritti nel centro di Merano. Dopo una visita e una sosta pranzo a Merano ci dirigiamo con calma verso Bolzano. Raggiunto l'albergo, in pieno centro, possiamo parcheggiare le bici e approfittare per un bel giro turistico di Bolzano, da vedere sicuramente il Duomo, le numerose cattedrali, Castel Mareccio e le caratteristiche vie con i portici

Cena libera a Bolzano e pernottamento

? DISTANZA: 68km

? DISLIVELLO: 120mt in salita 530mt in discesa

### Quarto giorno, martedì: da BOLZANO a TRENTO

Colazione in albergo e partenza per Trento.

Iniziamo la nostra terza tappa attraversando immense distese di vigneti: quelli dell'ottimo Gewurztraminer nella zona del lago di Caldaro e quelli del Teroldego nella piana Rotaliana

La ciclabile entra in territorio trentino dopo aver superato Salorno. La vallata si restringe prima di riaprirsi nei pressi di San Michele all'Adige, dove inizia appunto la piana Rotaliana

Giungiamo in prossimità di Trento scorgendo la chiesa di Sant'Apollinare sulla sponda destra orografica dell'Adige. Entriamo a Trento accolti dal castello del Buonconsiglio e da Piazza del Duomo con la fontana del Nettuno.

Anche in questo caso, con l'albergo in pieno centro, potremo decidere per una visita del centro storico o per un meritato riposo prima di cena

Cena libera a Trento e pernottamento

? DISTANZA: 66km

? DISLIVELLO: 150mt in salita 220mt in discesa

### Quinto giorno, mercoledì: da TRENTO a RIVA DEL GARDA

Colazione in albergo e partenza per Riva del Garda

Oggi è il giorno delle mele... costeggeremo, attraverseremo e supereremo infinite e colorate distese di alberi di mele, fino ad arrivare in prossimità di Rovereto, dove lasceremo la ciclabile dell'Adige per la Pista Ciclabile del Garda. Decideremo sul posto se entrare a Rovereto per una breve visita e magari una pausa pranzo o se proseguire sulla ciclabile costeggiando la città.

Lasciata quindi la ciclabile dell'Adige all'altezza di Mori mancheranno pochi km per raggiungere e costeggiare la sponda nord del Lago di Garda fino a Riva del Garda. Prima di raggiungere il lago affronteremo una bella salita di 200mt di dislivello (forse l'unica salita dura del tour se escludiamo la salita, non obbligatoria, al Lago di Resia) che ci porterà però ad un bellissimo punto panoramico con vista sul Lago. Da qui una bella e rapida discesa fino al lago e siamo giunti alla fine dell'ultima tappa

L'albergo dove alloggeremo per questi due giorni dispone di una piscina e di una vasca idromassaggio all'aperto che potremo sfruttare per rilassarci prima di cena

Cena libera a Riva del Garda e pernottamento

? DISTANZA: 50km

? DISLIVELLO: 270mt in salita 400mt in discesa

### Sesto giorno, giovedì: da RIVA DEL GARDA al LAGO di TOBLINO e ritorno

Colazione in albergo e partenza per il Lago di Toblino sulla ciclabile della Valle dei Laghi

La pista ciclabile della Valle dei laghi collega Torbole (Riva del Garda), adagiata sul lago di Garda, al lago di Toblino, luogo suggestivo grazie alla presenza del suo affascinante castello. Facile, piacevole e in buono stato di conservazione, la ciclabile della Valle dei laghi corre per circa 27 km attraversando paesaggi votati alla viticoltura, borghi pittoreschi e zone coltivate a susine, le rinomate susine di Dro. Segue il corso turchese del fiume Sarca in un paesaggio da fiaba. Si torna per lo stesso percorso, quasi tutto in discesa

Cena libera a Riva del Garda e pernottamento

? DISTANZA: 55km

? DISLIVELLO: 300mt

### Settimo giorno: venerdì

E' il giorno del rientro a Roma. Dopo la colazione in albergo possiamo comunque decidere di trascorrere ancora una mezza giornata a crogiolarci al sole su una bella spiaggetta del lago o impacchettare tutto ed organizzarsi per la ripartenza verso casa.

C'è anche la possibilità di rimanere qualche altro giorno a godersi il lago e le montagne intorno, in tutto relax o a tutto sport.

Questa possibilità deve essere però indicata prima della partenza per avere modo di prenotare altre notti in albergo

**COSTI: 590,00 euro a persona**

#### **la quota comprende:**

? 6 pernottamenti con sistemazione in camere doppie/triple in Alberghi/B&B, di cui 1 con trattamento di mezza pensione (bevande escluse) e 6 B&B (prima colazione)

? Noleggio bici per 6 giorni, dalla domenica mattina al giovedì compreso (è compresa anche una piccola catena con lucchetto)

? Assistenza di accompagnatori STARTREKK per tutto il periodo di permanenza

? Assistenza del noleggiatore in caso di guasti gravi alle biciclette

**La quota NON comprende:**

- ? le spese di viaggio
- ? eventuali tasse di soggiorno
- ? eventuali costi per attività alternative o integrative rispetto a quelle proposte da Startrekk
- ? accessori aggiuntivi per la bici (da richiedere in fase di prenotazione)
- ? Noleggio casco 3€ al giorno
- ? Noleggio Borse 5€ al giorno (se pensi di riutilizzarle ti conviene comprarle da Decathlon, con meno di 70€ prendi due di queste [https://www.decathlon.it/p/borsa-bici-impermeabile-500-20l-nera/\\_/R-p-120036?mc=8402098](https://www.decathlon.it/p/borsa-bici-impermeabile-500-20l-nera/_/R-p-120036?mc=8402098))
- ? eventuali altre notti in albergo a Riva del Garda
- ? tutto quanto non specificato alla voce "La quota comprende"

#### **PRENOTAZIONI:**

Direttamente sul nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it)

E' richiesto il versamento di un acconto di € 200,00 da versare direttamente sul conto corrente IBAN IT61Z0306967684510724312088 intestato a STARTREKK. Causale "Ciclotour - nome e cognome"

Per eventuali richieste aggiuntive, indicazione di intolleranze, o semplici richieste di informazione fare sempre riferimento a [info@startrekk.it](mailto:info@startrekk.it) o agli accompagnatori via whatsapp o telefono

#### **ACCOMPAGNATORI:**

AEV Danilo Rosati 335.1330303

AEV Andrea Zanchi

**MATERIALE ED EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:** per la bicicletta: pantaloncini imbottiti, magliette tecniche e termiche e giacca antipioggia, guanti, occhiali da sole e crema solare. Per il tempo libero: abbigliamento casual con i vari cambi e tutto il necessario per docce e lavaggi vari (a gruppo formato vi suggerirò l'elenco del materiale **INDISPENSABILE** e di quello **SUPERFLUO** che chi non ha mai fatto viaggi itineranti tenderà a portare non sapendo che è solo peso in più non necessario)

**N.B.** L'attività proposta potrà subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori, per ragioni di sicurezza e di opportunità. Pertanto, ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi, o modalità differenti da quelle indicate. I partecipanti sono tenuti ad essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché ad essere equipaggiati con abbigliamento e attrezzature adeguate alle esigenze dell'escursione programmata.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Tessera Federtrek 15,00 euro (5 euro per gli under 18), con possibilità di farla il primo giorno. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera scarica il modulo che trovi sul nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it) e portalo con te compilato e firmato