



AT- Settimana Attiva in E-bike

avventurosa | variata | fantastica

19.05.2024 - 26.05.2024



Life is a beautiful ride...

Insieme alle nostre guide ciclistiche Lissi, Roman & Lukas, attraverserete paesaggi pittoreschi per scoprire i paesaggi più affascinanti della Val Pusteria, con l'incredibile paesaggio dolomitico sempre in vista.

Per rendere la vostra avventura in bicicletta un'esperienza indimenticabile, vi forniamo gratuitamente le nostre potenti biciclette elettriche.

programma della 5° settimana e bike

domenica

ALLE 19.⁰⁰

Presentazione della settimana AT e-bike alle 19.00 nella hall dell'hotel.

Le nostre guide ciclistiche Lissi, Roman e Lukas vi presenteranno il variegato programma della AT E-Bike Week con un bicchiere di prosecco o una birra fresca.

I partecipanti che si iscrivono per l'intera settimana riceveranno una pre-prenotazione per una e-bike, per assicurarsi di poter utilizzare la stessa bicicletta per l'intero periodo.

lunedì

ALLE 09.²⁰

LISSI: Bikepark Valdaora | Malga Brunstalm | Lago di Braies

ALLE 09.⁴⁰

LUKAS: Da Frondeigen a Dobbiaco fino alla malga Silvestro, passando per San Candido.

ALLE 10.⁰⁰

ROMAN: Dal Passo Furcia a Marebbe e Mariasaalen fino a Brunico (transfer)

martedì

ALLE 09.²⁰

LISSI: The Hero Tour: Dolomiti Superbike Tour con una tappa al Monte Spezie

ALLE 09.⁴⁰

AXL: Attraverso il biotopo fino al lago di Anterselva e allo stadio di biathlon

ALLE 10.⁰⁰

ROMAN: La dolce vita: il tour dell'aperitivo attraverso il "posto delle streghe" fino a Brunico

mercoledì

ALLE 09.²⁰

LISSI: Cappuccino Ride: Passo Monte Croce verso le malghe Nemes e Klammbach (transfer)

ALLE 09.⁴⁰

LUKAS: Giro del gelato: Da Villabassa fino al percorso Carbonin passando per Prato Piazza

ALLE 10.⁰⁰

ROMAN: Alla sorgente Rienz e, attraverso la pista slittino Haunold, ai bagni di San Candido.

giovedì

ALLE 09.²⁰

LISSI: Bike & Hike nella Valle di Casies

ALLE 09.⁴⁰

LUKAS: Tour via Carbonin fino alla malga RaStua e al lago di Landro

ALLE 10.⁰⁰

ROMAN: Tour delle malghe: dalla malga Brunnerwiesen alla malga Hofstattalm

ALLE 21.⁰⁰

BIKEGUIDES Highlight: Tour sotto la luna piena alla malga di Tesido con tutte le guide

venerdì

ALLE 09.²⁰

LUKAS: In Austria al rifugio Silianerhütte e al Sunny Sport Store (Transfer)

ALLE 09.⁴⁰

LISSI: Bike & Fish: attraverso il monte Rota fino all'affumicatoio del Salmone Dolomiti

ALLE 10.⁰⁰

ROMAN: Al rifugio Lachwiesen attraverso la valle San Silvestro fino a Toblach

DALLE 15.⁰⁰ ALLE 17.⁰⁰

Festa finale con musica sulla terrazza dell'hotel



Lunedì

Bikepark Valdaora | Malga Brunstalm | Lago di Braies

Il tour in e-bike a Valdaora attraverso la malga Brunstalm fino al lago di Braies è un vero paradiso per tutti gli appassionati di mountain bike. Questo tour offre tutto ciò che il cuore di un ciclista desidera: discese veloci su asfalto, salite impegnative e percorsi divertenti. Il highlight finale è il lago Pragser Wildsee, che si trova come un gioiello in mezzo alla natura. Con le sue acque verde smeraldo e le imponenti cime montuose che lo circondano, il lago di Braies è uno spettacolo che non dimenticherete presto.

Partenza: 09.20 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** impegnativo
Percorso: 40 km | **Dislivello:** 1.450 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Da Frondeigen a Dobbiaco fino alla malga Silvestro, passando per San Candido

Partiamo dalla pista ciclabile nella valle Casies. L'aria fresca di montagna e i panorami pittoreschi ci accompagnano lungo il percorso e da lì proseguiamo per Frondeigen sulla strada forestale fino a Dobbiaco. Dopo aver superato Dobbiaco, il percorso ci conduce lungo il sentiero alpino fino alla malga Silvesteralm. Una volta arrivati, ci godiamo la tranquillità delle montagne. Il nostro tour prosegue attraverso il monte di San Candido, da cui si gode di una vista mozzafiato sul paesaggio circostante. Le dolci colline e le verdi vallate offrono una vista pittoresca mentre ci avviciniamo alla nostra destinazione a Dobbiaco e infine torniamo in albergo attraverso la pista ciclabile.

Partenza: 09.40 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** moderata
Percorso: 45 km | **Dislivello:** 1000 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Dal Passo Furcia a Marebbe e Mariasaalen fino a Brunico

La navetta ci porta al Passo Furcia, da dove inizia la discesa verso Marebbe. Il percorso verso Maria Saal segue una strada di montagna poco frequentata sul lato destro della Val Badia.

Da Maria Saal prendiamo la pista ciclabile per Brunico e poi per ritornare all'hotel.

Partenza: 10.00 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** facile
Percorso: 45 km | **Dislivello:** 440 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco



Martedì

The Hero Tour: Dolomiti Superbike Tour con una tappa al Monte Spezie

In bicicletta, lungo il percorso della Dolomiti Superbike, ci mettiamo sulle tracce degli eroi. Attraversiamo la splendida Val di Landro, dove si ergono davanti a noi le maestose Dolomiti. Saliamo fino al Prato Piazza a 2000 metri di altitudine, dove ci attende una vista spettacolare. L'aria fresca di montagna e i vasti prati ci fanno dimenticare la routine quotidiana e ci immergiamo nella natura. Dopo aver respirato l'aria delle alte quote, continuiamo con un altro punto forte del tour: la salita verso il Monte Spezie (se non c'è neve). Questa vetta caratteristica è una meta molto popolare per i mountain biker e offre un emozionante sentiero di ritorno in valle. Le ripide discese e i passaggi tecnici mettono alla prova le nostre abilità, mentre sperimentiamo l'adrenalina della discesa.

Partenza: 09.20 | **Ritorno:** ca. 15.00 Uhr | **Difficoltà:** impegnativo
Percorso: 64 km | **Dislivello:** 1.580 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Attraverso il biotopo fino al lago di Anterselva e allo stadio di biathlon

Partiamo dall'hotel in direzione ovest e pedaliamo attraverso la Goste fino a Rasun di sotto e lungo la pista ciclabile delle Vedrette di Ries fino ad Anterselva di mezzo. In leggera salita, passando per Anterselva di sopra, si raggiunge il centro di biathlon dove si visitano i lavori di costruzione dello stadio per le Olimpiadi del 2026. Il percorso prosegue tranquillamente lungo il lago fino a raggiungere il ristorante sul lungolago con una magnifica vista sul lago e sulle cime delle Vedrette di Ries.

Partenza: 09.40 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** moderata
Percorso: 40 km | **Dislivello:** 1.000 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

La dolce vita: il tour dell'aperitivo attraverso il "posto delle streghe" fino a Brunico

Si parte dall'hotel in direzione di Monguelfo. Lungo il lago artificiale raggiungiamo Valdora di sopra, dove prendiamo il sentiero panoramico verso Sorafurcia. Un sentiero forestale ci porta al cosiddetto "posto delle streghe" e poi a Riscone. Da Riscone pedaliamo fino a Brunico e ci godiamo un meritato aperitivo nella piazza del municipio.

Torniamo quindi in albergo lungo la pista ciclabile.

Partenza: 09.40 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** moderata
Percorso: 45 km | **Dislivello:** 1.200 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Mercoledì

Cappuccino Ride: Passo Monte Croce verso le malghe Nemes e Klammbach

Esploriamo insieme la Valle di Sesto, la navetta dell'hotel ci porta al punto di partenza. Pedaliamo attraverso la pittoresca Valle di Sesto e ci lasciamo incantare dalla sua bellezza. Durante il percorso, passiamo per l'idilliaca malga Nemesalm e facciamo una sosta all'incantevole malga Klammbachalm. Una volta arrivati sulla terrazza soleggiata, ci concediamo un delizioso cappuccino e ci godiamo la tranquillità e la vista sul paesaggio montano circostante.

Rinforzati e riposati, continuiamo il nostro tour percorrendo la variegata strada che ci riporta in albergo.

Partenza: 09.20 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** impegnativa
Percorso: 50 km | **Dislivello:** 1.200 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Giro del gelato: Da Villabassa fino al percorso Carbonin passando per Prato Piazza

Il tour in Ebike parte dall'Alpen Tesitin e ci porta a Monguelfo. Da lì si segue una pista ciclabile asfaltata fino a Villabassa. Si prosegue via Bad Maistadt fino a Dobbiaco.

Dopo Dobbiaco si pedala fino al lago di Dobbiaco, dove si imbecca un sentiero di radici fino a Carbonin. A Carbonin ci aspetta una bella strada sterrata che ci porta al meraviglioso Prato Piazza. Scendiamo quindi lungo un sentiero nella valle di Braies e raggiungiamo Monguelfo. Qui ci godiamo una deliziosa coppa di gelato nel bar del paese.

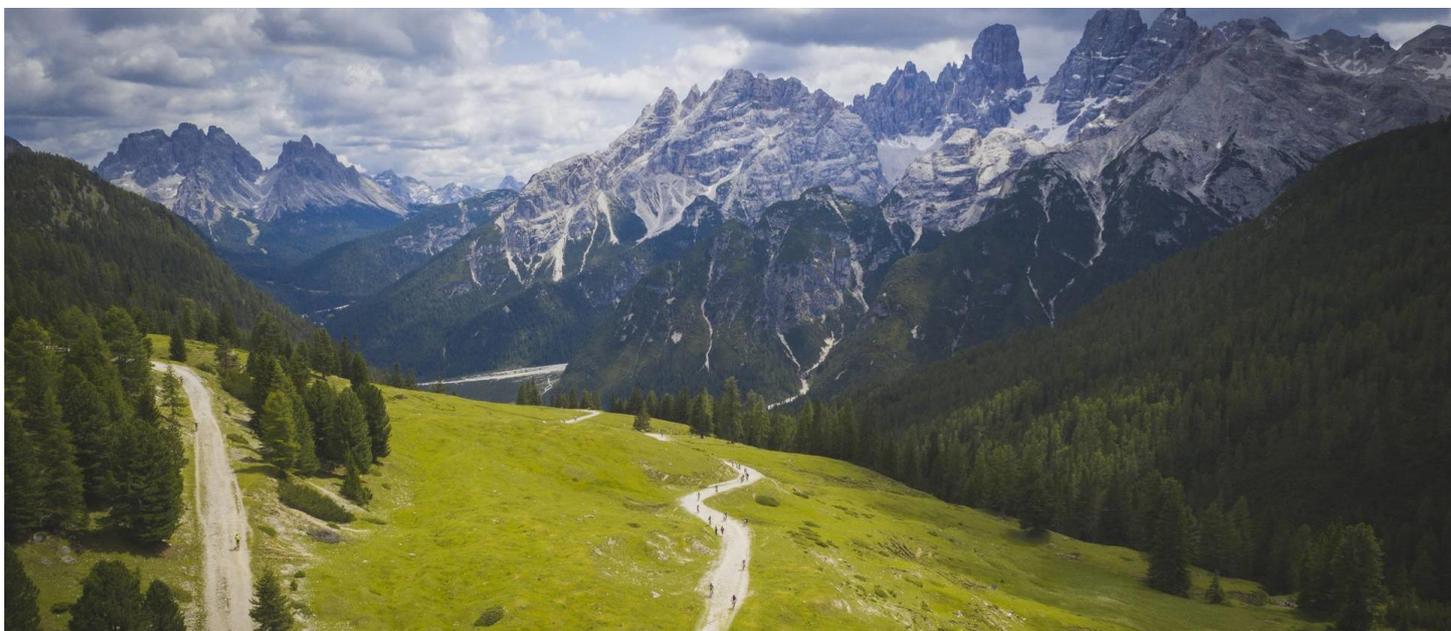
Partenza: 09.40 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** moderata
Percorso: 60 km | **Dislivello:** 1.000 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Alla sorgente Rienz e, attraverso la pista slittino Haunold, ai bagni di San Candido

Partiamo dall'hotel in direzione di Monguelfo. Seguiamo ora la pista ciclabile della Val Pusteria fino a Dobbiaco. A Dobbiaco seguiamo il sentiero del poligono di tiro passando per la sorgente della Rienz fino a San Candido.

A San Candido prendiamo la pista da slittino fino al rifugio Haunoldhütte e seguiamo fino ai bagni di San Candido, dove possiamo assaggiare le diverse acque della sorgente. Da lì percorriamo la pista ciclabile che porta a Sesto per poi deviare verso San Candido e tornare in albergo attraverso la pista ciclabile della Val Pusteria.

Partenza: 10.00 | **Ritorno:** ca. 14.00 | **Difficoltà:** facile
Percorso: 45 km | **Dislivello:** 600 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco



Giovedì

Bike & Hike nella Valle di Casies

Tour nella incantevole e pittoresca Valle di Casies. Ci dirigeremo verso Hörneckele e pedalare il più possibile in bicicletta. Gli ultimi metri di altitudine li percorreremo a piedi, godendoci la pace e la tranquillità delle montagne. La salita ci premia con una vista panoramica mozzafiato sulla valle circostante e sulle maestose vette delle Dolomiti.

Partenza: 09.20 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** impegnativo
Percorso: 59 km | **Dislivello:** 1550 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Tour via Carbonin fino alla malga RaStua e al lago di Landro

Partiamo dall'hotel per il nostro viaggio verso Monguelfo. Da lì, proseguiamo il nostro tour lungo la pista ciclabile che ci porta a Dobbiaco. Successivamente, pedaliamo lungo la pista ciclabile fino a Carbonin fino al Passo Cimabanche. Da lì, prendiamo una strada sterrata fino alla malga RaStua, dove possiamo godere dell'impressionante panorama. La discesa avviene lungo lo stesso percorso fino a Carbonin. Da lì, seguiamo la pista ciclabile lungo il Lago di Landro e il Lago di Dobbiaco, fino a tornare infine all'hotel.

Partenza: 09.40 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** moderata
Percorso: 50 km | **Dislivello:** 850 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Tour delle malghe: dalla malga Brunnerwiesen alla malga Hofstattalm

Partiamo dall'hotel in direzione Mudler. Sopra Mudler al parcheggio svoltiamo a sinistra in direzione Brunnerwiesen. Prima di Brunnerwiesen svoltiamo a sinistra sulla strada forestale in direzione delle malghe Langeggalm e Hofstattalm. Dalla Hofstattalm scendiamo in bicicletta nella valle di Anterselva e attraversiamo la zona biotopo fino a Rasun. Da Rasun torniamo in hotel passando per Goste.

Partenza: 10.00 | **Ritorno:** ca. 14.00 | **Difficoltà:** facile
Percorso: 31 km | **Dislivello:** 990 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Highlight: Tour sotto la luna piena alla malga di Tesido

Nell'atmosfera mistica della luna piena, ci avviamo al nostro tour in e-bike verso la malga di Tesido. La notte avvolge il paesaggio in una luce misteriosa mentre ci incamminiamo. La prima tappa ci porta lungo una strada asfaltata che si snoda dolcemente sulla montagna, portandoci infine al parcheggio dietro l'agriturismo "Mudler". Qui inizia la seconda parte su una strada sterrata ben tenuta. Anche se la pendenza ora è più dolce, questa sezione promette comunque viste affascinanti sulla campagna circostante. Di tanto in tanto il bosco si apre rivelando viste mozzafiato sulle maestose Dolomiti di Braies, che brillano nella luce argentea della luna. Arrivati alla malga di Tesido, ci attende un accogliente falò e insieme brindiamo a una settimana di mountain bike ricca di avventure.

Partenza: 21.00 | **Ritorno:** ca. 24.00 | **Difficoltà:** facile
Percorso: 15 km | **Dislivello:** 900 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Venerdì

Bike&Fish:attraverso il monte Rota fino all'affumicatoio Salmone Dolomiti

Per il nostro finale, abbiamo programmato un tour in e-bike molto speciale: il Bike and Fish Tour. Innanzitutto, il percorso ci porta nella pittoresca valle di Casies fino al rifugio Schuierhütte, da cui si gode di una vista mozzafiato. Dopo aver goduto della bellezza della Val Casies, ci dirigiamo verso Villabassa, dove ci aspetta un'esperienza speciale al Salmone Dolomiti, l'affumicatoio di salmone più alto dell'Europa. Lì veniamo salutati con un delizioso aperitivo e scopriamo l'arte dell'affumicatura del salmone.

Partenza: 09.40 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** impegnativa
Percorso: 48 km | **Dislivello:** 1.700 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco



In Austria al rifugio Silianerhütte e al Sunny Sport Store

Dall'hotel scendiamo a Monguelfo, da cui percorriamo la pista ciclabile fino a Silian e da Silian alla malga Leckfeld e poi al rifugio Silianerhütte, dove ci attende un fantastico panorama montano. Poi torniamo indietro su una ripida strada di ghiaia fino a Silian, dove ci viene a prendere il transfer.

Durante il nostro fantastico tour in e-bike a Silian, facciamo una sosta molto speciale presso il rinomato negozio di articoli sportivi Sunny Sport. Sunny Sport è molto più di un semplice negozio: è un'istituzione per gli amanti dello sport e dell'outdoor. Con un'ampia scelta di biciclette, accessori e abbigliamento, Sunny Sport offre tutto ciò che fa battere il cuore di ogni ciclista. Da anni ci riforniamo da Reinhard e dal suo team per le nostre top e-bike.

Partenza: 09.20 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** moderata
Percorso: 50 km | **Dislivello:** 1.300 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Al rifugio Lachwiesen attraverso la valle San Silvestro fino a Toblach

Partiamo dall'hotel in direzione di Monguelfo. Ora seguiamo la pista ciclabile della Val Pusteria fino a Dobbiaco. A Dobbiaco seguiamo la strada poco battuta in direzione di San Candido. Si prosegue poi in direzione del rifugio Lachwiesenhütte. Dal rifugio Lachwiesenhütte continuiamo a salire e a goderci il fantastico panorama fino alla malga Silvesteralm. Dalla malga Silvesteralm si torna indietro in bicicletta verso Dobbiaco. Da lì prendiamo la pista ciclabile per tornare all'hotel.

Partenza: 10.00 | **Ritorno:** ca. 15.00 | **Difficoltà:** facile
Percorso: 40 km | **Dislivello:** 1.100 hm | **Inscrizione:** entro 19.00 del giorno precedente
Attrezzatura: zaino, borraccia, spuntino, protezione solare o contro la pioggia, casco

Dalle 15.00 alle 17.00 conclusione della settimana AT-E-bike sulla terrazza dell'hotel.

Lissi, Roman e Lukas vi aspettano. 😊



Bike Guide Lissi

Sono cresciuta qui a Tesido e quindi ho avuto molto presto un legame con la natura e le montagne. Durante la mia infanzia andavo per lo più a piedi in montagna, giocavo a hockey su ghiaccio e andavo alla scuola di equitazione. Solo all'età di 18 anni ho scoperto la mia passione per la mountain bike. Negli ultimi 9 anni, ho conosciuto il nostro meraviglioso mondo montano da una prospettiva diversa e il panorama stupendo continua a stupirmi. Nel 2020 ho completato la formazione come guida e da allora ho già avuto il privilegio di accogliere molti ospiti nei nostri tour.



Bike Guide Roman

Sono un ragazzo di paese cresciuto a Weidental, nella valle del Vallarga, in mezzo alle montagne del Funes, dove ho trascorso molto tempo a piedi e anche in sella alla mia mountain bike. Nella scuola secondaria e poi nel mondo professionale, però, il ciclismo è stato completamente dimenticato. Solo quando 9 anni fa ho iniziato a lavorare presso Alpen Tesitin e mi è stata affidata la manutenzione delle mountain bike e delle e-bike, è tornata la voglia di pedalare. In questi 9 anni ho intrapreso molte escursioni e sono sempre affascinato dalla natura incontaminata. Negli ultimi anni mi è stato permesso di accompagnare gli ospiti in ebike, è stata una bellissima esperienza e un arricchimento per me, in quanto ho potuto ispirare molti ospiti per la bellezza della natura.



Bike Guide Lukas

Sono cresciuto a Monguelfo. Fin da piccolo ero affascinato dallo sport. In gioventù ho giocato molto a tennis e all'età di 14 anni ho iniziato a praticare sport di resistenza. La mountain bike, la corsa in montagna e lo sci alpinismo sono i miei sport principali, ma in particolare la mountain bike. Ciò che mi affascina del ciclismo è che ci si può spingere fino ai propri limiti, e partecipo anche a molte gare sulle bellissime montagne dell'Alto Adige. Sono felice di poter far conoscere ai nostri ospiti le splendide Dolomiti.

Vi auguriamo una settimana avventurosa e variegata in e-bike.

Lissi, Roman e Lukas ❤️