

# **I migliori weekend in bici / Sulle piste ciclabili dell'Alto Adige**

In Val Badia, per esempio. Oppure lungo la strada che collega Bolzano a Merano. O ancora sul percorso tra Cortina e Dobbiaco. Ogni settimana vi proponiamo le destinazioni dove trascorrere i migliori weekend in bicicletta. Cominciamo con le piste ciclabili dell'Alto Adige: il top per chi ama pedalare a contatto con la natura.

Metti un weekend in bicicletta, al cospetto di montagne maestose, lungo percorsi che attraversano boschi, frutteti, pascoli. Con la possibilità di soste golose a base di prodotti locali. **Niente di meglio che puntare sull'Alto Adige**, che grazie all'organizzazione teutonica offre – oltre a una natura spettacolare – anche un'organizzazione impeccabile.

## **Leggi anche: Weekend sui Navigli alla scoperta di cascate e abbazie con la Renault Captur**

In questa regione la bicicletta ha sempre goduto di un'attenzione particolare, e le piste ciclabili sono davvero tante. Tutte dotate di buona segnaletica e molto curate. **Tra l'altro una vacanza in bicicletta è l'ideale in questo periodo in cui il distanziamento è d'obbligo.** Ecco allora alcune idee per organizzare un fine settimana o una breve vacanza.



Un ciclista sui prati di Armentara, in Alta Badia.

## Escursioni guidate in Val Badia

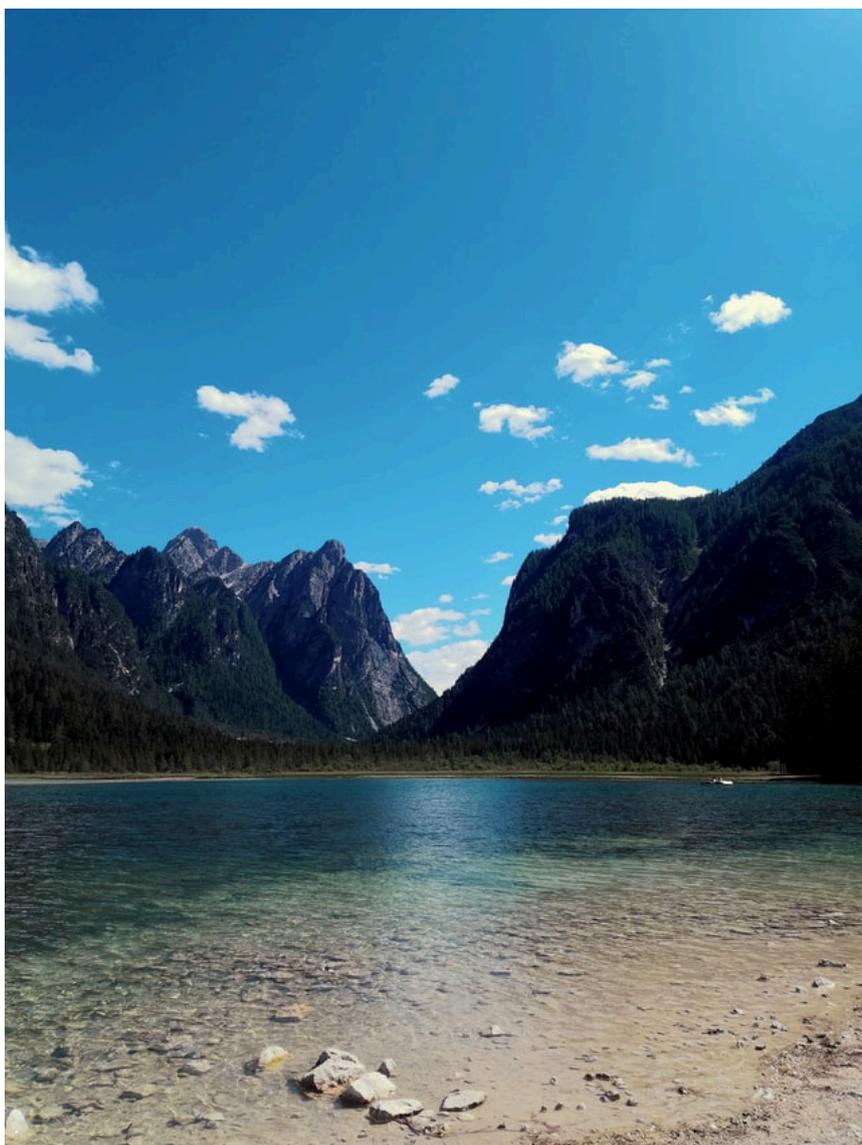
Da maggio a luglio, per esempio, l'Alta Badia propone i Bike Guided Tours: un ricco calendario di tour guidati, per scoprire i percorsi più affascinanti. Da lunedì a venerdì vengono proposte ogni giorno due gite di due livelli differenti: "tour" per i più esperti e "hobby" per ciclisti intermedi.

Le uscite permettono di raggiungere, insieme ad esperte guide locali, i luoghi e i passi più iconici delle Dolomiti. Tra questi **il classico percorso Sellaronda, il Passo Fedaiia, oppure ancora il Passo Giau o la località Pederü ai piedi del Parco Naturale Fanes-Senes-Braies**. Le escursioni costano 32,00 euro e sono prenotabili presso gli uffici turistici della zona.

## Tra le piste ciclabili dell'Alto Adige, il percorso della Cortina-Dobbiaco

Una bellissima pedalata, da fare anche in famiglia, è quella che copre **il percorso tra Cortina d'Ampezzo e Dobbiaco**: in tutto 31 chilometri, con circa 640 metri totali di dislivello. Il percorso, che è tutto su strada sterrata, è anche utilizzato per una famosa gara di running (la Cortina Dobbiaco Run, che si tiene in estate) e per una granfondo di sci.

L'itinerario si snoda in un paesaggio spettacolare, e **corre lungo la vecchia linea ferroviaria a scartamento ridotto** che tra il 1921 e il 1964 collegava Calalzo di Cadore, Cortina d'Ampezzo e Dobbiaco, unendo le province di Belluno e Bolzano.



Il lago di Dobbiaco.

## Da Bolzano a Merano, pedalando lungo l'Adige

Un'altra escursione molto facile e di sicura soddisfazione è quella da fare pedalando sull'argine del fiume Adige, **partendo da Bolzano e arrivando nella città termale di Merano**. Anche in questo caso si tratta di un percorso di una trentina di chilometri, ma il dislivello è quasi impercettibile: meno di 100 metri, molto distribuiti lungo tutta la tratta.

Il fondo è quasi interamente asfaltato. E va segnalato il fatto che – in caso non si volesse rientrare alla base in bicicletta – **è possibile utilizzare uno dei treni regionali con trasporto bici** che da Merano arrivano a Bolzano.