



natural  
RELAX

ESTATE ALL'ARIA APERTA

# Vacanze slow: 9 tour in bici

*Si pedala sulle montagne del Tirolo austriaco, sui sentieri del Monte Bianco e delle Dolomiti. Ma anche sui pendii dolci della Valtellina, della Laguna veneta e della Maremma. E poi giù, fino al Salento. Ecco le nostre proposte, con gli hotel bike friendly dove dormire*

di **LUISA TALIENTO**

124

Il centro del borgo valdostano di La Thuile.







I panorami della Val d'Ega in cui si pedala tra il verde dei boschi e le montagne del Latemar.

Il Pfösl ha aderito al patto per la neutralità climatica e ha ricevuto diversi premi per la sostenibilità ambientale. L'albergo (sotto, la facciata) offre stanze ecologiche e plastic free, una piscina esterna panoramica, sessioni di yoga, meditazione e cucina d'ispirazione vegetariana con prodotti regionali e stagionali. Camera doppia da 394 euro in mezza pensione per due. • Info: Pfösl, Nova Ponente (Bz). Tel. 0471.616537; [www.pfoesl.it](http://www.pfoesl.it); [www.eggental.com](http://www.eggental.com)



#### ALTO ADIGE | Val d'Ega

### Tour in mountain bike

Salti, tornanti e discese adrenaliniche. Siamo ai piedi del Catinaccio e del Latemar, il paradiso degli amanti della mountain bike. E non solo, i neofiti possono cimentarsi con il Latermarronda, un percorso di 44 chilometri, in cui si pedala con vista sulle Dolomiti, con tanti rifugi dove rifocillarsi con un tagliere di salumi. La Val d'Ega, per la sua posizione geografica, è l'altopiano più soleggiato dell'Alto Adige e offre agli amanti delle due ruote una stagione molto lunga. Fino alla fine di novembre è, infatti, possibile pedalare per scoprire il massiccio del Latemar, partendo da Nova Levante, Carezza o Obereggen, oppure affidarsi alla guida degli istruttori del Bike Park, che si trova nei pressi dello skilift di Nova Ponente, per mettere alla prova le gambe sul Biketrail Carezza, che porta il nome del magnifico lago alpino, famoso per il suo colore verde smeraldo. Un buon indirizzo per chi ama la bici e le attività all'aperto è il Pfösl di Nova Ponente, che fa parte dei Bike Hotels Südtirol. Propone ogni giorno avventure guidate messe a punto dalla guida Eva Zelger che portano al Santuario di Pietralba, considerato per la sua maestosità il "Duomo" delle Dolomiti, verso la chiesetta di Sant'Elena, con gli affreschi del XV secolo, o lungo il percorso che arriva all'osservatorio astronomico. Per l'assenza di inquinamento luminoso, questa piccola valle alto-atesina offre uno dei cieli più belli d'Italia, da osservare con i telescopi dell'Astrovillaggio, oppure a occhio nudo su una delle morbide coperte che il Pfösl mette a disposizione degli ospiti per sdraiarsi sul prato, con il naso all'insù.



#### AUSTRIA | Tirolo austriaco

### SULLA LUNGA CICLOVIA TIROLESE

La ciclabile dell'Inn è lunga 520 chilometri ed è una delle più belle dell'Austria. Attraversa Innsbruck e poi segue il fiume, attraversando paesaggi usciti da un libro di fiabe, come il villaggio tirolese di Rum e Hall in Tyrol, dominato dal massiccio del Bettelwurf. Ci sono quasi una ventina di tour, anche guidati, che partono dal cuore di Innsbruck: uno dei più amati è quello sul sentiero dell'Arzler Alm. Un tracciato per Mtb che sale ripidamente fino alla stazione a monte della Seegrube, da cui si gode il panorama sulle Alpi della Zillertal e dello Stubai. Per dormire in



centro ci sono le stanze di design del Nala, con un giardino (a lato), dove viene servita la colazione. Doppia da 110 euro, solo pernottamento per due. • Info: Nala Hotel, Innsbruck (At). Tel. 0043.512584444; [www.nala-hotel.at/it](http://www.nala-hotel.at/it); [www.innsbruck.info](http://www.innsbruck.info)

Innsbruck Tourismus Helga Andreatta