



# BICI E BENESSERE IN VAL DI FLERES

Da venerdì 14 a domenica 16 settembre 2012

## Ciclovacanza

*Riservata ai soci AdB – FIAB*

Difficoltà della gita: 2 (medio-facile)

Trasferimenti: in treno con trasporto biciclette su furgone

Informazioni e iscrizioni: in sede negli orari d'apertura da venerdì 24 agosto ore 16 e fino ad esaurimento dei posti

Numero massimo di partecipanti: 28

Accompagnatori: Massimo Muzzolon e Gian Paolo Mazzi

*Discesa lungo la nuova ciclabile del Brennero ammirando castelli, chiese e fortezze fra Vipiteno e Bressanone. Soggiorno in hotel con area benessere-relax tra il verde degli alpeggi ai piedi dei ghiacciai in alta Val di Fleres.*

## PROGRAMMA

*Venerdì 14 settembre*

### La vecchia ferrovia: dal passo del Brennero a Fleres

*(Km 20 di cui 3 su sterrato - Dislivello in salita m 200 ca)*

**Ore 8.15** - Ritrovo dei partecipanti davanti alla stazione FS di Verona Porta Nuova e carico delle biciclette nel furgone

**Ore 9.02** - Partenza con treno EC 88

**Ore 11.50** - Arrivo a Brennero, scarico delle bici, pranzo al sacco e partenza per S. Antonio di Fleres

Dall'abitato di Brennero (m. 1370) si scende rapidamente lungo il nuovo tratto di ciclabile della Valle Isarco che collega il valico con Vipiteno. La pista, aperta al transito nel 2010, è stata realizzata sull'ex tracciato della ferrovia del Brennero dismesso dopo la costruzione della variante in galleria di Fleres.

Il percorso, che discende con ampie curve e pendenza moderata, attraversa due brevi gallerie e lambisce stazioni e caselli ferroviari abbandonati mentre la vista spazia dall'alto verso la vicina conca di Colle Isarco e i monti circostanti.

Abbandonata la ciclabile si prosegue per sentieri e strade secondarie risalendo il fondovalle (m 1150) della selvaggia e romantica Val di Fleres in vista delle imponenti montagne della cresta di confine tra cui spicca la maestosa mole del Tribulaun.

L'escursione si conclude a S. Antonio in Val di Fleres (m 1250), ultimo centro della vallata dove poco oltre il piccolo abitato si trova l'hotel Feuerstein, luogo della cena e del pernottamento per entrambe le giornate.

**Sabato 15 settembre**

## **Tra malghe e cascate nell'alta Val di Fleres**

**(Km 30 quasi interamente su sterrato - Dislivello in salita m 1.100 ca)**

**Percorso impegnativo - Facoltativo - Consigliata MTB**

Dall'hotel Feuerstein (m 1250) si raggiunge il vicino centro abitato di S. Antonio. Qui si intraprende la salita asfaltata che porta alle fragorose cascate dette dell'Inferno di Fleres (Hölle in tedesco), formate con un salto di 46 metri dal torrente Fernerbach che scende dai ghiacciai tra le alte vette che chiudono la valle. Dalle cascate la strada forestale prosegue sterrata con una serie di ripidi tornanti nel bosco, per giungere a una grande distesa prativa posta proprio alla testata della Val di Fleres. Al centro del vasto alpeggio si trova l'isolata Ochsenalm (Malga Buoi - m 1675), da cui si apre un ampio panorama verso la vallata.

Percorrendo la strada forestale che taglia in quota il versante meridionale della Val di Fleres, e anche un tratto di sentiero con alcuni scalini, si raggiunge un'altra malga: la Alrißalm (m 1534), luogo della sosta di metà giornata. Si prosegue quindi sempre sullo stesso versante mantenendosi intorno ai 1500 m di quota e passando sotto agli impianti sciistici di Ladurns. Giunti infine sopra Colle Isarco si ridiscende verso il fondovalle di Fleres e, per sentieri e strade carrarecce, si ritorna all'hotel Feuerstein.

**Chi non intende compiere l'intero percorso, può salire in bici fino alle cascate, eventualmente proseguire a piedi alla Ochsenalm e da qui ritornare all'albergo.**

**Domenica 16 settembre**

## **La Valle Isarco: Vipiteno e Bressanone**

**(Km 50 di cui 4 su sterrato - Dislivello in salita m 300 ca)**

Dall'hotel Feuerstein (m 1250) si ridiscende la Val di Fleres dove, circa a metà vallata, si ritrova la ciclabile che scende dal Brennero. Seguendo sempre il percorso ciclabile si attraversa Colle Isarco

(m 1098) e ci si inoltra con frequenti saliscendi su strade secondarie in sinistra valle per giungere a Vipiteno (m 945), capoluogo dell'alta Valle Isarco dove è prevista la visita guidata del bel centro storico.

Si prosegue ancora lungo il percorso ciclabile in destra Isarco, che corre ai limiti del bosco attraversando piccoli villaggi campestri e, dopo la sosta pranzo in una locanda tipica, si arriva a Fortezza (m 747), importante nodo ferroviario dominato dalla maestosa roccaforte asburgica da cui prende il nome. Tra Fortezza e Bressanone il percorso si addentra nel bosco su strade sterrate con brevi salite e discese talvolta ripide. Raggiunta Bressanone (m 561), millenaria città vescovile alla confluenza della Rienza con l'Isarco, si conclude l'escursione con la seconda visita guidata della giornata all'imponente Cattedrale barocca, alla Parrocchiale, al Palazzo vescovile e all'antico rione di Stufles.

**Ore 18.56** - Partenza da Bressanone con treno EC 83

**Ore 20.58** - Arrivo a Verona Porta Nuova e scarico delle bici

**Alla partenza ogni partecipante riceverà un programma giornaliero dettagliato contenente orari, descrizione dei percorsi e dei luoghi visitati e tutte le altre informazioni necessarie.**

