



# PUSTERIA, LA VALLE VERDE

Da venerdì 9 a domenica 11 settembre 2011

## Ciclovacanza

Riservata ai soci AdB - FIAB

Difficoltà della gita: 3 (media)

Trasferimenti: in treno con trasporto biciclette su furgone

Informazioni e iscrizioni: in sede negli orari d'apertura da venerdì 26 agosto (ore 16) e fino ad esaurimento dei posti

Numero massimo di partecipanti: 28

Accompagnatori: Massimo Muzzolon e Gian Paolo Mazzi

*Panoramica escursione lungo la ciclabile pusterese e alcune valli laterali.  
Costeggiando il fiume Rienza, tra il verde di prati e boschi ai piedi delle Dolomiti, si pedala attraversando gli eleganti centri di San Candido, Dobbiaco, Brunico e Bressanone.*

## PROGRAMMA

*Venerdì 9 settembre*

### Monguelfo e la valle di Casies

*(Km 36 - dislivello in salita m 400 ca)*

**Ore 7.00** - Ritrovo dei partecipanti davanti alla stazione FS di Verona Porta Nuova e carico delle biciclette nel furgone

**Ore 7.48** - Partenza con treno RV 2252

**Ore 11.23** - Arrivo alla stazione di Monguelfo, scarico delle bici e sistemazione in hotel.

Da Monguelfo, centro dell'alta valle posto alla confluenza tra la Rienza e il Rio Casies, si parte in bicicletta alla volta dei villaggi che punteggiano la valle di Casies. La vallata, una laterale della Pusteria, conserva le caratteristiche di un ambiente ancora dedito alle attività rurali che ha mantenuto gelosamente le tradizioni e gli usi antichi.

La salita avviene sulla pista ciclabile di fondovalle, sterrata per alcuni tratti ma percorribile anche con bici da strada. Il percorso, una volta uscito dalla stretta gola sovrastata dalla mole del castel Welsperg di Monguelfo, si distende tra freschi boschi di conifere e ampi prati raggiungendo gli abitati di Planca di Sopra e San Martino in Casies. La salita più dura, nel tratto finale, conduce a Santa Maddalena Vallalta, l'ultima località della valle dominata dall'imponente chiesa tardo gotica.

Il percorso a ritroso, tutto in discesa, si effettua lungo la strada provinciale a scarso traffico della val Casies.

***Sabato 10 settembre***

## **L'Alta Pusteria: Dobbiaco, San Candido e le Dolomiti**

***(Km 60 - dislivello in salita m 600 ca)***

Da Monguelfo si risale la val Pusteria verso Villabassa e la sella di Dobbiaco, punto di passaggio dello spartiacque alpino. A Dobbiaco Vecchia, un bel centro storico caratterizzato dal castello e dalla parrocchiale barocca, si abbandona il percorso ciclabile di fondovalle e si sale ancora verso il monte di San Candido con splendide vedute sulle cime dei Baranci, nelle Dolomiti di Sesto.

Dopo il pranzo in un tipico maso di alta montagna si scende velocemente verso Prato alla Drava, posto di confine italo-austriaco. Percorrendo la pista ciclabile lungo la Drava si raggiungono la storica cittadina di San Candido, che ospita la splendida Collegiata considerata uno dei più importanti edifici romanici dell'arco alpino, e successivamente Dobbiaco Nuova. La visita guidata con degustazione alla *Latteria - caseificio Tre Cime Mondolatte* di Dobbiaco e la discesa lungo la ciclabile pusterese fino a Monguelfo concludono la giornata.

***Domenica 11 settembre***

## **La media e bassa Pusteria: la Rienza, Brunico e Bressanone**

***(Km 60 - dislivello in salita m 200 ca)***

Da Monguelfo si scende lungo la pista ciclabile della Val Pusteria, che costeggia il fiume Rienza, attraversando prima Valdaora e quindi Brunico, amabile cittadina capoluogo della regione. Qui è prevista la visita al *Museo provinciale degli usi e costumi* di Teodone, che si estende su una superficie di 4 ettari sulla quale si trovano circa venticinque masi rappresentativi delle diverse abitazioni delle valli altoatesine. Arredi e attrezzi originali danno uno spaccato etnografico della vita contadina di un tempo, scandita dal lavoro nei campi nella bella stagione e dalle attività artigianali in inverno.

Dopo il pranzo al sacco, sempre percorrendo il fondovalle, si toccano San Lorenzo, Casteldarne, le imponenti rovine della chiusa di Rio di Pusteria e l'omonima pittoresca cittadina. Scendendo infine nella piana formata dalla confluenza tra la Rienza e l'Isarco si raggiunge Bressanone, città millenaria ricca di monumenti e di edifici storici.

**Ore 17.30** - Carico delle bici nel furgone

**Ore 17.59** - Partenza da Bressanone con treno RV 2265

**Ore 20.15** - 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.**

**Direzione Tecnica di PLA NET Viaggi Srl – Lungadige Porta Vittoria 21 – Verona**

