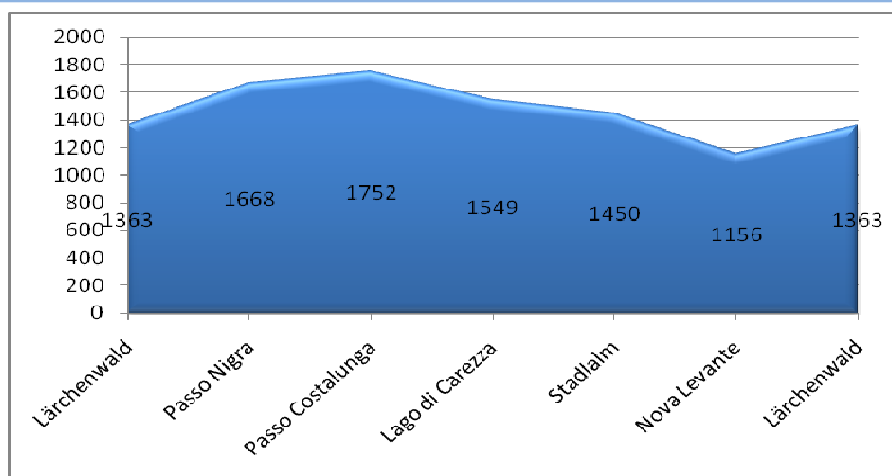


# ITINERARI CON LA MOUNTAIN BIKE

## ::Lago di Carezza::



**Caratteristiche:** i primi 200 m dopo l'Albergo Lärchenwald (Gummer - S. Valentino) sono piuttosto ripidi, quindi si prosegue su strada forestale con discreti saliscendi fino al Passo Nigra. La strada asfaltata scarsamente trafficata conduce proprio sotto il Catinaccio in direzione del Lago di Carezza e quindi in discesa verso il tanto decantato omonimo lago. Il sentiero Samerweg dalla Pensione Erna è ripido, come lo diviene presto anche il single trail seguente, tecnicamente pure impegnativo fino al maso Zipperlehof. Pedalata sciolta nell'ultimo chilometro. Itinerario fotografico indimenticabile per la magnificenza delle vedute ai piedi del Catinaccio e le acque cristalline e fiabesche del Lago di Carezza.

**Lunghezza percorso:** 38,4 km

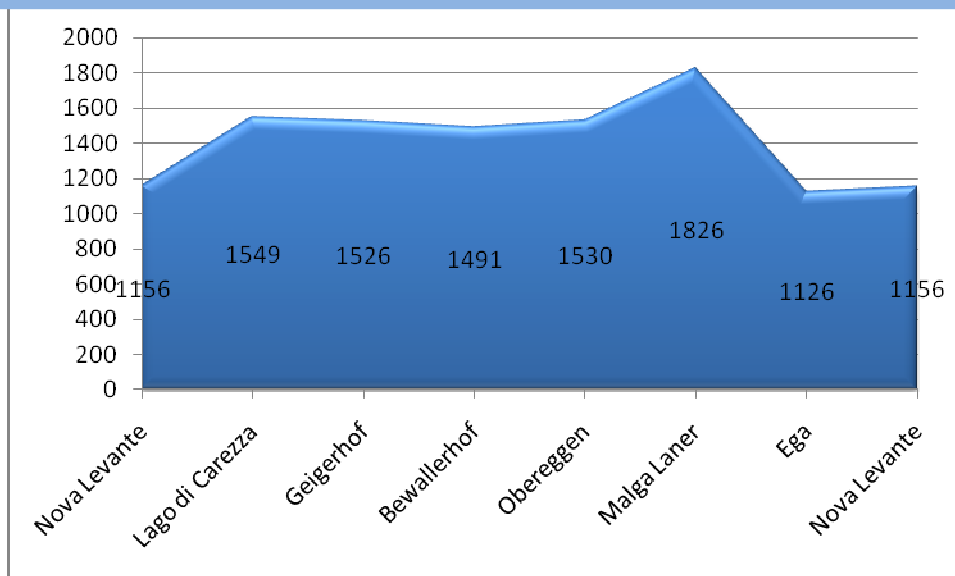
**Dislivello complessivo:** 1140 m

**Tempo preventivato:** 4 h

**Descrizione:** Partenza da Obergummer (S. Valentino di sopra), parcheggio presso l'Albergo Lärchenwald. Seguite la strada asfaltata a sinistra dell'Albergo con segnavia nr. 1 fino al Passo Nigra. Presso il Rifugio Passo Nigra svoltate a destra, percorrendo quindi la strada asfaltata in direzione del Passo di Costalunga. Svoltate a destra su strada asfaltata in direzione del Lago di Carezza. Al lago proseguite ancora per 200 m lungo la strada asfaltata, poi svoltate a sinistra in direzione del maso Stadlalm, seguendo il segnavia nr. 8. A destra in direzione del maso Stadlalm, al prossimo bivio seguite a sinistra il segnavia nr. 25. A sinistra, in direzione di Nova Levante, lungo il segnavia nr. 27. Qui inizia un impegnativo downhill, andate piano e prestate attenzione agli escursionisti a piedi! A destra, salendo lungo la strada asfaltata per Nova Levante. A sinistra, svoltando in direzione di Gummer/S. Valentino. Oltrepassata la Pensione Erna girate a destra, risalendo in direzione della località Obergummer sentiero "Samerweg" con segnavia 2 A. Svoltate a sinistra, seguendo il segnavia 2 A. Single trail con brevi tratti a spinta. A destra, cartello per il maso "Zipperle", seguendo sempre il segnavia 2 A. A destra, oltre il ponte, quindi risalendo a destra per un tratto ripido. Oltrepassato il maso Zipperlehof proseguite su strada asfaltata per l'Albergo Lärchenwald.

# ITINERARI CON LA MOUNTAIN BIKE

## ::Malga Laner::



**Caratteristiche:** itinerario molto vario con downhills e alcuni brevi tratti di single trail. Lungo il percorso accoglienti malghe attendono gli escursionisti. Chi intende allungare l'itinerario, può proseguire dalla Malga Laner alla volta della Malga Eggentaler Alm per poi ritornare tuttavia dallo stesso percorso. Dalla Malga Laner si prosegue attraversando i prati della Großwiese. Tra sentieri di prato e single trails si gode una magnifica vista sul Latemar. Altro fiore all'occhiello dell'itinerario è il sentiero nr. 7 da Ega a Nova Levante attraverso distese di trifogli per sentieri di bosco e single trails.

**Lunghezza percorso:** 28,6 km

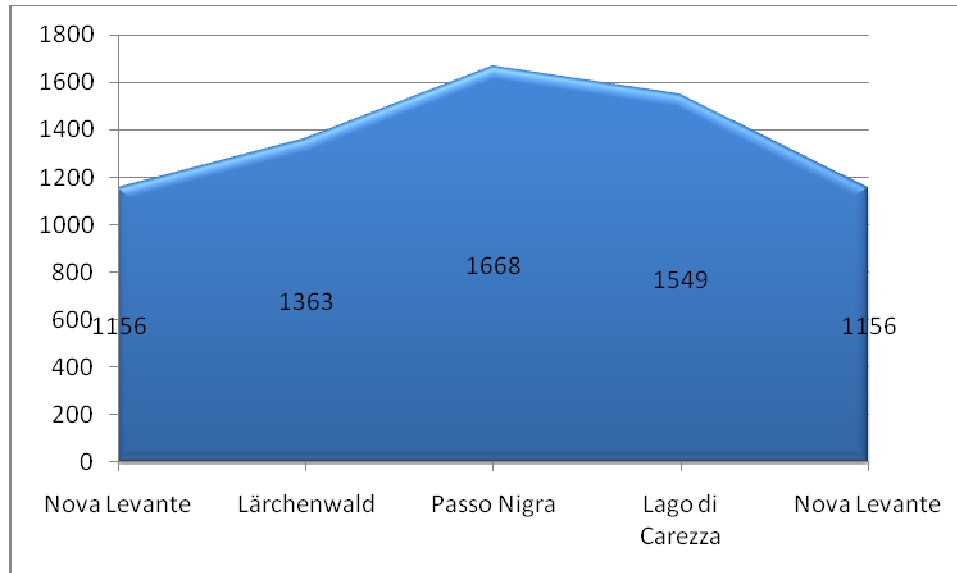
**Dislivello complessivo:** 1300 m

**Tempo preventivato:** 3 - 4 h

**Descrizione:** partenza di Nova Levante dal parcheggio nei pressi dell'Associazione Turistica, discesa in direzione di Bolzano; dopo 500 m al ponte svoltate a sinistra e seguite il segnavia 10 A - Lago di Carezza, andate dritti, oltrepassate la stanga, salite per un tratto ripido. A destra, seguendo il segnavia 27 (posto sul lato destro del sentiero), oltrepassata la casa al civico nr. 120, tenete la destra. Oltre il maso Geigerhof svoltate a sinistra, scendendo lungo il segnavia nr. 25. Salite a destra oltrepassando la stanga. Dopo 300 m a destra per il segnavia nr. 8. Oltre il maso Bewallerhof salite a sinistra lungo la strada principale per Obereggen. Oltre il segnale della località "Obereggen" a sinistra, in direzione della Malga Laner. Giunti a quest'ultima svoltate a destra e seguite, scendendo, il segnavia nr. 10 A, poi a sinistra lungo la sterrata. A sinistra, scendendo lungo la strada asfaltata. Prima del segnale di stop svoltate a destra e seguite il segnavia rosso-bianco fino al maso Weißhof. A destra, segnalazione per "Ega" contraddistinta con segnavia rosso-bianco, quindi con segnavia nr. 7. Attraversate la strada principale, quindi, attraversando Ega e oltrepassando la chiesa, proseguite lungo il segnavia nr. 7 per Nova Levante. A destra, oltre la Casa Sonnleiten salite a destra lungo il ripido trail. Prima dritti poi a destra, ripercorrendo a ritroso la strada principale fino al punto di partenza dell'itinerario.

# ITINERARI CON LA MOUNTAIN BIKE

## ::Da Nova Levante al passo Nigra::



Punto di Partenza: Nova Levante – parcheggio „Planggenbrugg“

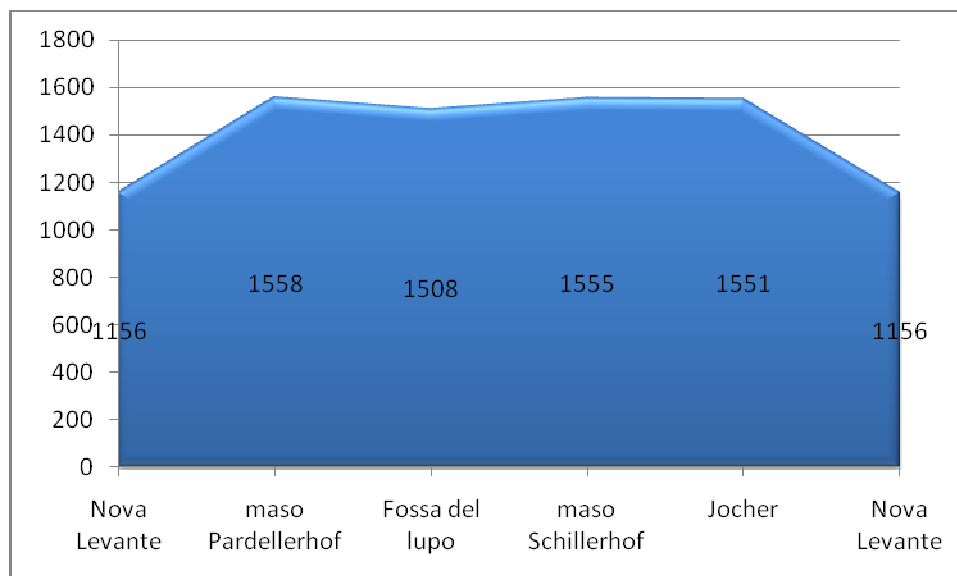
Strada asfaltata per San Valentino in Campo (via Roma, via San Valentino) fino alla Pensione Erna. Passata quella sulla destra salita per ca. 200 m lungo la via Samer e poi sul sentiero non asfaltato n. 22 fino al bivio dei sentieri n. 2A e n. 22. Seguendo il n. 2A (sentiero Taufen - Il nome Taufen deriva dal nome della legna tagliata in questi boschi per fabbricare le botti per il vino) si arriva al punto di ristoro Zipperle e poi su strada asfaltata all'albergo Lärchenwald. Da qui parte sulla destra il sentiero n. 1 per il passo Nigra, da dove c'è la possibilità di prendere il sentiero "Nigertalweg" oppure la strada asfaltata passando per il lago di Carezza per ritornare a Nova Levante.

**Lunghezza percorso:** 24 km

**Tempo preventivato:** 3 h

# ITINERARI CON LA MOUNTAIN BIKE

## ::Da Nova Levante alla Palude del Morto ed alla Fossa del Lupo::



Fino a 200 anni fa i boschi di questa zona erano popolati da lupi e orsi. Pare che in questa fossa, profonda 4 metri, nel 1822 sia stato catturato l'ultimo lupo. Dalla Fossa del Lupo si raggiunge lungo il sentiero n. 22 tranquillamente la Palude del Morto; vicino a una baita troverete un piccolo laghetto con delle ninfee. Il maso Schillerhof fu menzionato per la prima volta come proprietà dei "Maister Schilher" nel lontano 1442.

Punto di partenza: Nova Levante – parcheggio „Planggenbrugg“

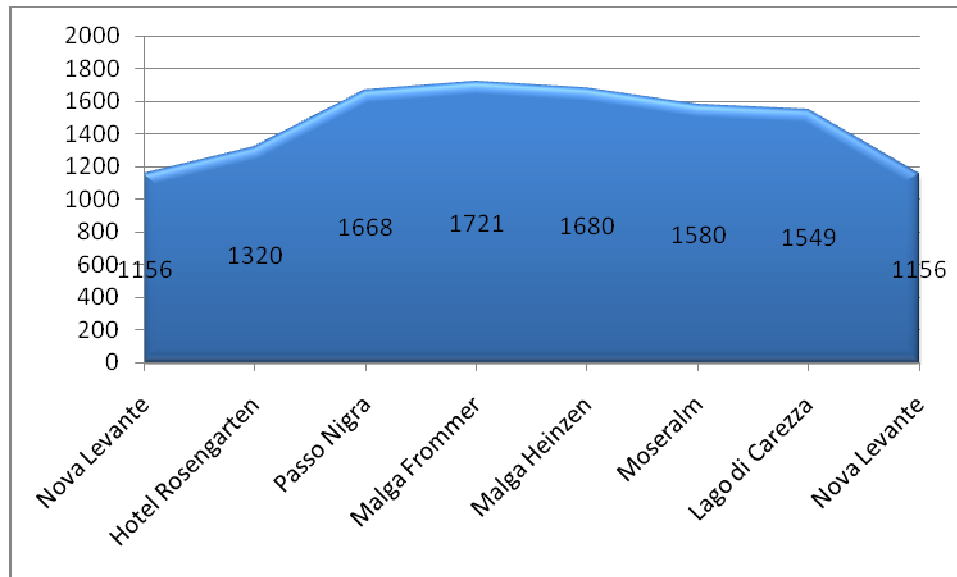
Strada asfaltata per San Valentino in Campo (via Roma, via S. Valentino) fino alla Pensione Erna. Passata quella sulla destra salita per ca. 200 m lungo la via Samer e poi sul sentiero n. 22 passando per il maso Innerfohrer fino al maso Pardeller, n. 23. Dal maso Pardeller prima sul sentiero n. 2B, poi sul sentiero n. 22 fino alla Palude del Morto (un piccolo lago pieno di ninfee in mezzo al bosco) fino alla Fossa del Lupo. Qui c'è la possibilità di prendere il sentiero n. 5 (ripido) per Nova Levante oppure di prendere il sentiero n. 1 passando per il maso Schillerhof (punto di ristoro) e la malga Hagner (punto di ristoro) fino al maso Jocher. Da qui sul sentiero n. 4B e poi a destra su una strada forestale fino al sentiero "Nigertalweg", che riporta a Nova Levante.

**Lunghezza percorso:** 13,2 km

**Tempo preventivato:** 2-3 h

# ITINERARI CON LA MOUNTAIN BIKE

**::Da Nova Levante attraversando le malghe al lago di Carezza::**



Lago di Carezza: Il piccolo lago di montagna deve la sua fama all'acqua verde e limpida e allo splendido panorama con Catinaccio e Latemar che si specchiano in essa. Grazie alla sua natura fiabesca, il lago è parte di numerose leggende altoatesine ed è stato d'ispirazione per molti scrittori e pittori famosi.

Strada asfaltata fino all'hotel Rosengarten (via Catinaccio) e poi sul sentiero "Nigertalweg" fino al passo Nigra. Dal passo Nigra strada asfaltata (2 km ca.) fino alla malga Frommer e da qui a destra del parcheggio sul sentiero n. 1A fino al rifugio Duca di Pistoia. Seguendo l'indicazione 'Malga Heinzen' si arriva fino al bivio dei sentieri n. 16A e n. 16, e proseguendo sul sentiero n. 16 si arriva al Berghotel Moseralm. Dopo aver attraversato un ruscello, si prosegue su prati alpini fino al bivio dei sentieri n. 9 e n. 6. Sul sentiero n. 6 si raggiunge la Pensione Simhild e poi, prendendo la strada asfaltata e passando per il lago di Carezza, si ritorna a Nova Levante.

**Lunghezza percorso:** 19,5 km

**Tempo preventivato:** 3 h