

**PROGRAMMA KRON AKTIV 2022**  
Programma dal 06.06. - 24.06. e 05.09. – 30.09.2022  
(senza attività bambini)

**LUNEDI**

**Lo spirito delle erbe: passeggiata erbe e Kneipp a Riscone**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 14:00

**Difficoltà:** facile

**Vista panoramica: Escursione in cima al Plan de Corones**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 14:00

**Costo:** biglietto funivie

**Difficoltà:** facile

**Spettacolo naturale: Piramidi di terra e Malga Gönner**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone, 10:15 Pizzeria

Koriander Perca

**Ritorno:** 16:00

**Difficoltà:** media

**Action! Allenamento tecnica MTB CORSO BASE con uscita**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 15:00 (pausa pranzo ore 12.00 – 13.00)

**Costo:** 20,00 € (Noleggio bici e attrezzatura)

**Difficoltà:** facile

**Cross Country: Mixed Tour (MTB + E-MTB) in Mountainbike: Cascate di Riva**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 14:30

**Costo:** 20,00 € (Noleggio bici) e 50,00€ (E-Bike)

**Difficoltà:** facile

## MARTEDI

### **Gli angoli più belli di Brunico: Escursione alle attrazioni di Brunico**

**Partenza:** 10:00 ufficio associazione turistica di Brunico

**Ritorno:** 14:30

**Difficoltà:** facile

### **Spettacolo naturale: Escursione sulle montagne di Falzes**

**Punto di ritrovo:** 09:00 Outdoorcenter Riscone, 09:15 campo sportivo di Falzes

**Ritorno:** 16:00

**Difficoltà:** media

### **Action! Tour di una giornata intera in E-MTB-Bike alla malga Angerer**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 14:30

**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici)

**Difficoltà:** media

### **Action! Tour in E-MTB-Bike impegnativo sui trail di Plan de Coronas**

**Punto di ritrovo:** 09:30 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 14:30

**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici)

### **Trampolino con Bagjump per bamini e giovani**

**Partenza:** 10.00 Outdoorcenter Reischach

**Ritorno:** 12.00

## MERCOLEDI

### Passeggiata erbe: Passeggiata erbe a Santo Stefano

**Punto di ritrovo:** 10:00 Caserna dei vigili del fuoco a Santo Stefano

**Ritorno:** 14.00

**Difficoltà:** facile

### Visita ad un maso di montagna: escursione e cottura del pane nel forno a legna con degustazione

**Punto di ritrovo:** 10:30 Outdoorcenter Riscone, Santo Stefano

**Ritorno:** 16:00

**Difficoltà:** facile-media

### Escursione in montagna: Montagne nelle Dolomiti

**Punto di ritrovo:** 09:00 Outdoorcenter Riscone o alle 09:10 fermata autobus a San Lorenzo

**Ritorno:** 16:00

**Difficoltà:** media-difficile

### Tour in E-Bike difficile: Piramidi di terra e malga Gönner

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 15:00

**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici)

**Difficoltà:** medio/difficile

### Action! Allenamento tecnico MTB + Allenamento tecnico di Downhill CORSO BASE MTB (10:00-12:00) + 12:00-15:00 (DH)

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 15:00

**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici e attrezzatura) + biglietto giornaliero

## GIOVEDÌ

### **Vista panoramica: Escursione in cima al Plan de Corones**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 14:00

**Costo:** biglietto funivie

**Difficoltà:** facile

### **La montagna ci chiama: Escursione in montagna**

**Punto di ritrovo:** 09:00 Outdoorcenter Riscone o 09:20 fermata autobus "Puschtra Schuppm"

**Ritorno:** 16:00

**Difficoltà:** media-difficile

### **Cross Country: Mixed Tour (MTB+ E-MTB) in Mountainbike a Brunico e dintorni**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 14:30

**Costo:** 20,00 € (Noleggio bici) e 50,00€ (E-Bike)

**Difficoltà:** facile

### **Action! Tour di una giornata intera in E-MTB-Bike alla malga Hofstatt con discesa sui trail di Anterselva**

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 14:30

**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici)

**Difficoltà:** media

### **Action! Allenamento tecnico Downhill per avanzati**

**Punto di ritrovo:** 09:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 12:00

**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici e attrezzatura) + biglietto giornalier

**Difficoltà:** difficile

## VENERDI

### Passeggiata erbe e Kneipp a Gais:

**Punto di ritrovo:** 10:00 Parcheggio parco giochi Gais

**Ritorno:** 14.00

**Difficoltá:** facile

### La montagna ci chiama: Escursione in montagna alle malghe piú belle della Val Pusteria

**Punto di ritrovo:** 09:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 16:00

**Difficoltá:** media-difficile

### Action! Allenamento tecnica MTB CORSO BASE

**Punto di ritrovo:** 09:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 12:00

**Costo:** 20,00 € (Noleggio bici e attrezzatura)

**Difficoltá:** facile

### Tour in E-Bike di giornata intera: Albergo di montagna "Badl"

**Punto di ritrovo:** 10:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 16:00

**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici)

**Difficoltá:** media

### Action! Allenamento tecnico Downhill per avanzati

**Punto di ritrovo:** 13:00 Outdoorcenter Riscone

**Ritorno:** 16:00

**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici e attrezzatura) + biglietto giornalier

**Difficoltá:** difficile