

**PROGRAMMA KRON AKTIV 2021 (17.05.-29.10.21)**  
**Programma ridotto dal 17.05.-04.06. e dal 04.10.-29.10.2021**

**LUNEDI**

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

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

**Ritorno: 14:00**

**Difficoltá: facile**

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

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

Koriander Perca

**Ritorno: 16:00**

**Difficoltá: 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)

**Difficoltá: facile**

**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)

**Difficoltá: media**

**Action! Tour in E-Bike difficile sulla Lanzwiese\***

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

**Ritorno: 14:30**

**Costo: 50,00 €** (Noleggio bici)

**Difficoltá: difficile**

## MARTEDI

### Passeggiata erbe e Kneipp a Gais:

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

**Ritorno: 14.00**

**Difficoltá:** facile

### Spettacolo naturale: Escursione sulle montagne di Falzes

**Punto di ritrovo: 09:30** Outdoorcenter Riscone , **09:45** campo sportivo di Falzes

**Ritorno: 16:00**

**Difficoltá:** media

### Action! Via ferrata (Lagazuoi) con guida alpina \*

**Punto di ritrovo: 8:00** Outdoorcenter Riscone

**Ritorno: 15:00**

**Costo:** Noleggio attrezzatura

**Difficoltá:** media

### 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)

**Difficoltá:** facile

### 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

## MERCOLEDI

**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**

**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**

**Action! Tour difficile in E-Bike al Plan de Corones con discesa Gassl trail**

**Punto di ritrovo: 10:00** Outdoorcenter Riscone  
**Ritorno: 14:30**  
**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici)  
**Difficoltà: difficile**

**Action! Allenamento tecnico Downhill per avanzati\* o per partecipanti del allenamento di martedì**

**Punto di ritrovo: 13:00** Outdoorcenter Riscone  
**Ritorno: 16:00**  
**Costo:** 50,00 € (Noleggio bici e attrezzatura) + biglietto giornalier  
**Difficoltà: difficile**

## GIOVEDÌ

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

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

**Ritorno: 16:00**

**Difficoltà:** media-difficile

### **Passeggiata erbe: Maso delle erbe a Perca oppure passeggiata erbe a Santo Stefano**

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

**Ritorno: 14.00**

**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! 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)

### **Action! Allenamento tecnica MTB CORSO BASE**

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

**Ritorno: 12:00**

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

**Difficoltà:** facile

## VENERDI

### **Action! Via ferrata con guida alpina\***

**Punto di ritrovo: 8:00** Outdoorcenter Riscone

**Ritorno: 15:00**

**Costo:** Noleggio attrezzatura

**Difficult :** difficile

### **La montagna ci chiama: Escursione in montagna alle malghe pi  belle della Val Pusteria**

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

**Ritorno: 16:00**

**Difficult :** media-difficile

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

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

**Ritorno: 14:00**

**Costo:** biglietto funivie

**Difficult :** facile

### **Tour in E-Bike difficile : Piramidi di terra e malga G nner**

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

**Ritorno: 15:00**

**Costo:** 50,00   (Noleggio bici)

**Difficult :** difficile

### **Tour in E-Bike facile : "Hexenplatzl"**

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

**Ritorno: 12:00**

**Costo:** 50,00   (Noleggio bici)

**Difficult :** facile

### **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

**Difficult :** difficile

\*Solo luglio ed agosto  
Änderungen vorbehalten