Buone pedalate a tutti

Val Gardena in bike. Con il grande boom della bicicletta organizzare una vacanza sulle due ruote potrebbe essere la cosa più semplice, salutare ed economica che una famiglia potrebbe fare, non solo **in agosto, ma anche a settembre e ottobre**, se il tempo si mantiene.

Valgardena

Paradiso per gli amanti della bicicletta

Un buon suggerimento è quello di recarsi in **Val Gardena,** dove c'è un vero e proprio **paradiso per gli amanti di mountain bike, e-bike e bici da strada**, con percorsi in grado di soddisfare le esigenze di chiunque voglia impegnarsi in suggestivi sali e scendi, godendo dei bellissimi panorami alpini fra le montagne **patrimonio dell'Umanità Unesco.** Escursioni guidate, pedalate in assoluto relax, salite impegnative e discese adrenaliniche.

In estate il cicloturismo alpino diventa una tra le attività più gettonate della Val Gardena, perché permette di scoprire la valle e i dintorni in maniera slow ed ecosostenibile, pedalando attraverso prati verdeggianti e boschi ombrosi, o avventurandosi in impegnativi bike trekking d'alta quota.
Tra le innumerevoli proposte di quest'anno una grande novità è rappresentata dal **Sellaronda MTB-Tour,** un'imperdibile escursione guidata in mountain bike intorno al maestoso massiccio del **Sella.**

CSM Bike Day-Val Gardena

Pedalate al posto di sciate: Val Gardena in bike

Dove d’inverno si scia, d’estate si pedala. Da percorrere 58 km in senso orario con un dislivello di 3.730 mt (dislivello netto da pedalare 450 mt) o di 56 km in senso antiorario e 3.250 mt (dislivello netto da pedalare 1.020 mt). Grazie al supporto di esperte guide di MTB e al trasporto della bici con gli impianti di risalita per raggiungere i quattro passi dolomitici – **Gardena, Campolongo, Pordoi e Sella** – è possibile fare il giro dell’intero massiccio in una sola giornata.

Tra single trails e sentieri forestali, il Sellaronda è considerato uno dei più bei tour di MTB al mondo.
Tutte le località della valle si sono attrezzate per assistere al meglio gli appassionati delle due ruote, con depositi sicuri, centri per la riparazione e il noleggio di biciclette, guide esperte. Da non dimenticare che **la Val Gardena è l’unica “Approved Bike Area” dell’Alto Adige.**
Anche gli hotel sono decisamente bike-friendly e offrono pacchetti ad hoc per i numerosi cicloturisti.

Val Gardena in e-bike

Relax e buona tavola

Per esempio il **Gardena di Ortisei**, della prestigiosa catena internazionale **Relais & Châteaux**, mette a disposizione un pacchetto di 4 pernottamenti con mezza pensione Gourmet, inclusi i servizi Speciale Gardena, due giorni di noleggio bike, un pranzo al sacco e un programma giornaliero di movimento e relax.
E dopo la bici, relax e buona tavola!
Per ritemprarsi dalla fatica di una giornata passata a

pedalare, la giusta ricompensa è lasciarsi trasportare dalla magia dell'esclusiva area Spa dell'hotel. Interamente rinnovata e ampliata, ci si può rilassare tra biosaune, floating beds e bagni di vapore. Si potrà godere anche delle experience personalizzate della **Beauty Farm Anais**, tra massaggi e soins de beauté.

Interessante il pacchetto **"Gardena Detox"**, detossinante e rigenerante, che comprende due trattamenti corpo thalasso come l'**impacco Aromacéane**, con fango naturale del **Mar Morto**, ricco di sali minerali per sciogliere tensioni muscolari, eliminare le tossine e ammorbidire la pelle, e il massaggio modelage alle alghe, o il **"Gardena Energy"** pensato per ridare energia, tonicità e forza al corpo con trattamenti ad hoc eseguiti da terapisti qualificati, tra cui un massaggio Vitalité, un bagno alle alghe con oli essenziali e un trattamento viso Energy Intensive.

Aperitivo

Alla scoperta della tradizione culinaria della Val Gardena

Inoltre, per gli appassionati gourmet, una bella esperienza sono le **"Giornate del vino e dell'alta cucina"**, alla scoperta della grande varietà della tradizione vinicola dell'Alto Adige e delle prelibate specialità della cucina locale. Girovagando tra i vigneti altoatesini locali – **Ruländer, Weissburgunder, Chardonnay, Vernatsch e Lagrein** – ci sarà l'occasione di apprendere una quantità di informazioni utili e interessanti sul tema del vino. Tutto questo attraverso una visita a una cantina vinicola dell'Alto Adige. Infatti, in compagnia dei sommelier si degusteranno i vini. Ci saranno assaggi in cantina dell'hotel. Oltretutto un menu degustazione di sei

portate sarà servito al ristorante gourmet **“Anna Stuben”** (una stella Michelin), preparate dallo **chef Reimund Brunner** e un programma giornaliero di movimento e relax.
Buone pedalate a tutti!

testo di Claudio Soranzo

INFORMAZIONI:

http://www.valgardena.it

ARTICOLI CORRELATI:

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/yoga-e-meditazione-in-vacanza/