

POUR TOUS LES MEMBRES

HANDBIKE AU VAL VENOSTA

Que vous visiez le Giro d'Italia ou préféreriez traverser tranquillement la campagne sud-tyrolienne sur un handbike, nous avons prévu des parcours pour tous les niveaux sportifs.

Bruno Ehrensperger, ancien coureur professionnel et cycliste actif

Des routes exigeantes et de splendides paysages mettront du piment et de la variété au programme du séjour au Tyrol du Sud. Mais ne vous inquiétez pas, la semaine au Val Venosta n'est pas réservée aux mordus du handbike. Novice ou vieux routier, chacun trouvera sa place dans le groupe.

Journée type

Nous démarrons à 7 h 30 avec un solide petit-déjeuner. À 9 heures, nous nous préparons pour le départ à 9 h 30. Après envi-

ron deux heures de route, nous faisons une pause de midi et repartons pour la deuxième partie du tour vers 13 h 30. De 16 h 00 jusqu'au repas du soir, nous nous reposons.



Équipement et connaissances

- Les participants apportent leur propre handbike
- Les tours sont adaptés à tous les niveaux de condition physique



Bamboo Active Resort**** à Coldrano

- Emplacement au centre du village
- 10 chambres doubles accessibles au décor asiatique
- Cuisine à vue et buffet au restaurant
- Buffet très copieux au petit-déjeuner

NOS TOURS, JOUR APRÈS JOUR

- J. 1 Voyage aller Nottwil – Coldrano
- J. 2 Parcours d'échauffement avec visite du château de Coldrano, étape de 18–30 km, plutôt plate
- J. 3 Piste cyclable du Val d'Adige avec au passage traversée de vergers, étape de 38 km, plate avec quelques dénivelés
- J. 4 Val Martello avec découverte du centre de biathlon, étape de 32 km, montée et descente
- J. 5 Lac de San Valentino alla Muta avec halte dans la cité médiévale de Glorenza, étape de 52 km, dans la vallée
- J. 6 Merano, destination phare avec visite de l'hippodrome, étape de 54 km (ou 27 km, à choix), plate avec quelques dénivelés
- J. 7 Piste cyclable du Val d'Adige jusqu'à Naturno avec visite de l'église Saint-Procule, étape de 36 km, plate
- J. 8 Voyage retour Coldrano – Nottwil

DATES DE VOYAGE

Date	18–25.5.2019
Inscription	jusqu'au 15.2.2019
Groupe	max. 10 pers. en fauteuil roulant
Inclus	

- Voyage aller-retour en car ASP avec remorque
- 7 nuits en chambre double et demi-pension
- Tours guidés avec l'ex-cycliste Bruno Ehrensperger

Prix

CHF 1690.– membre actif handicapé
 CHF 1790.– autres participants
 CHF 220.– suppl. chambre individuelle
 Sous réserve de modification de date ou de prix.

