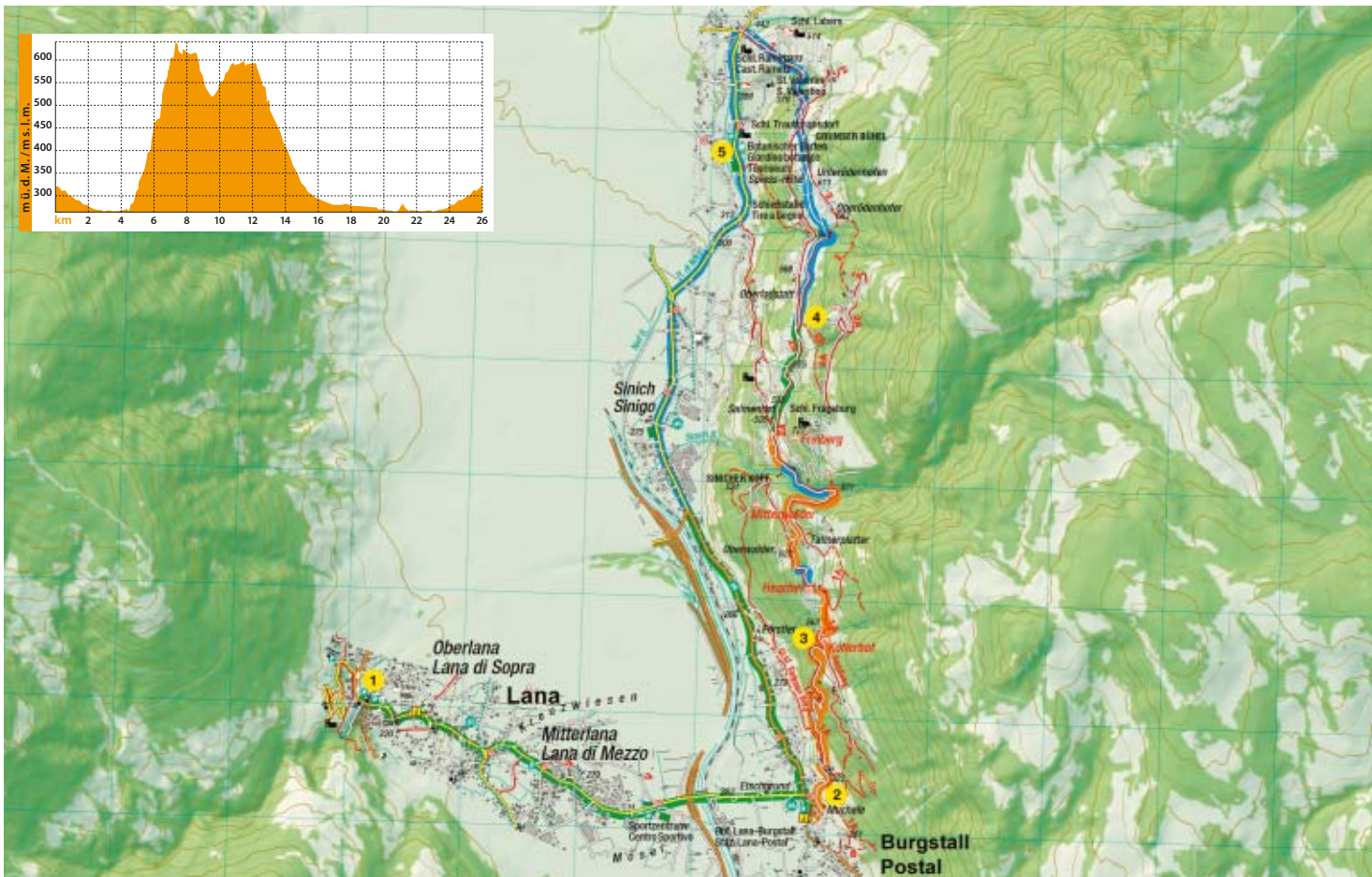
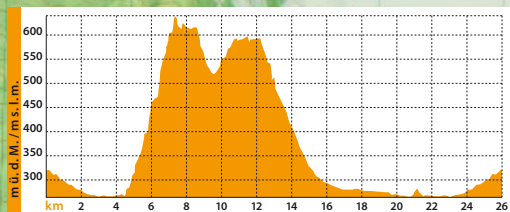




Lana – Burgstall – Fragsburg / Lana – Postal – Castel Verruca

Km	26,5
Höhenmeter / Dislivello	500
Zeit / Tempo	3:30
Kondition / Condizione	🟢🟢🟢🟡
Uphill	🟢🟢🟡🟡
Downhill	🟢🟡🟡🟡
Tourenmonate / Mesi ideali	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



Start bei Cafe Winkler in Oberlana (Parkplatz Länd), 320 m (1). Der Beschilderung Bozen, Burgstall folgen. In Burgstall zuerst weiter Richtung Bozen, beim Sporthotel Muchele, 270 m (2) links aufwärts abbiegen. Zur Pfarrkirche, an der Schule vorbei und hinauf zum Koflerhof, 570 m (3). Dort endet die Straße. Das Rad über Weg Nr. 1a hinaufschieben, dann über einen Karrenweg zum Hecherhof. Abfahrt Richtung Meran, Labers bis zur ersten Weggabelung. Nun Richtung Fragsburg. An der nächsten Kreuzung, 582 m (4) links abwärts zur Hauptstraße nach Schenna. Nochmals links, vorbei an den Gärten von Schloss Trauttmansdorff, 370 m (5) zum Kreisverkehr in Sinigo. Über die Hauptstraße zurück nach Burgstall und über den Anfahrtsweg zurück nach Lana.

Partenza al Café Winkler presso Lana di Sopra (parcheggio Länd); 320m. s.m. (1). Seguire le indicazioni per Bolzano-Postal. A Postal in direzione Bolzano fino allo Sporthotel Muchele, 270 m.s.m. (2), da cui si svolta a sx. e si inizia a salire. Passare la chiesa e la scuola per poi salire al Koflerhof, 570 m.s.m. (3), dove la strada finisce. Bici a spinta per il sentiero 1a e poi per mulattiera al Hecherhof. Discesa in direzione Merano-Labers, passare il ponte sul Rio Sinigo e presso la successiva biforcazione prendere a sx. in salita. All'incrocio successivo, 582 m.s.m. (4), a sx. scendere fino alla strada per Scena. Qui a sx., in discesa ai giardini di Trauttmansdorf, 370 m.s.m. (5) e avanti fino alla rotonda di Sinigo. Proseguire in direzione Bolzano fino a Postal da cui, a dx, si torna a Lana.