

RADTOUREN AUF STRASSEN

DER FÜHRER

Mauro Sottocornola, Coach und Athletik-Trainer
des Radteams Chiappucci Meda

EMPFEHLUNG

Für gute Leistungen bereitet man sich im Winter vor, auch wenn klar ist, dass ein regelmäßiges Radfahrtraining in den kalten Monaten schwierig eingehalten werden kann.

Daher empfehle ich, **zweimal** wöchentlich mit Mehrbelastungsübungen zu trainieren und sich **zweimal** in der Woche dem Fitnessstraining mit Aerobicübungen zu widmen. Einfach, nicht wahr?

Aber damit versichere ich **unglaubliche Resultate**
und eine Saison reich an **wunderbaren Radtouren!**

DIE FAHRSTRECKEN

Von der Fiorida aus gibt es interessante Fahrstrecken
für **alle athletischen Fähigkeiten**.

Das Fahrrad bedeutet wahre Freiheit!

LA FIORIDA – MALOJA PASS hin und zurück 122 km

Bergauffahrt 32 km

Höhenunterschied 1490 m

Gefälle durchschnittlich 4,7% und max. 13%

Fahrzeit ungefähr 5 Stunden

LA FIORIDA – SAN MARCO PASS hin und zurück 66 km

Bergauffahrt 26 km

Höhenunterschied 1733 m

Gefälle durchschnittlich 6,6% und max. 12%

Fahrzeit ungefähr 3 Stunden

LA FIORIDA – RUNDFAHRT um den COMER SEE (über Menaggio-Como-Erba-Lecco-Colico) 174 km

Höhenunterschied 1100 m

Fahrzeit ungefähr 6 Stunden

VELTLINER RADWEG IM TAL - LA FIORIDA – TIRANO hin und zurück 126 km

Fahrzeit ungefähr 4½ Stunden

VELTLINER RADWEG IM TAL - LA FIORIDA – SONDRIO hin und zurück 68 km

Fahrzeit ungefähr 2¾ Stunden



La Fiorida srl

Società Agricola Azienda Agrituristica Valtellina

23016 Mantello (SO) - Via Lungo Adda, 12 - Tel. 0342 680846

www.lafiorida.com - e-mail: info@lafiorida.com

...usi il navigatore satellitare? Imposta: Mantello, via Carlaccio

