# ***Programma "Le cime d'Austria" 04/08 – 07/08/2022***

Giovedi 04/08/22 : ore 04:30 ritrovo al negozio Cicli Matteoni. Sistemazione bici e bagagli

Partite già vestiti con la divisa

Fermata a Faenza per prendere Cesare

Ore 12:00 circa arrivo a Kufstein

Ore 12:30 partenza in bici

Il pulmino rimane a Kufstein, noi proseguiamo con bici e borse

Giro: https://www.openrunner.com/route-details/15012595

57,13 km con 1539 mt di dislivello

Kufstein-Egersberg-Unterfaistneralm-Ellmau-Going-Kitzbühel (km37) qua lasciamo le borse in Hotel e proseguiamo per il Kitzbüheler Horn-Kitzbühel

Ore 18:00 circa ritorno in Hotel

Ore 19:30 Cena

Venerdi 05/08/22 : ore 08:00 colazione

Ore 09:00 partenza in bici

Giro : https://www.openrunner.com/route-details/15163448

119,89 km con 2960 mt di dislivello

o in alternativa il giro completo

https://www.openrunner.com/route-details/15151341

144,49 km con 3961 mt di dislivello

Kitzbühel-Jochberg-Uttendorf-Piesendorf-Kaprun-Bruck-

Zeller Fusch (Hotel dove lasceremo le borse 80km)-Grossglockner (Fuscher Törl)-ritorno in Hotel

Ore 18:00 circa ritorno in Hotel

Ore 19:30 cena

Sabato 06/08/22 : ore 08:00 colazione

Ore 09:00 partenza in bici

Giro : https://www.openrunner.com/route-details/15151922

131,57 km con 2170 mt di dislivello

Fusch-Bruck.St. Johann im Pongau-Bischofshofen-Werfen-Golling-Eibl-Hinterwinkel-Elsbethen (lasciamo le borse)-Gaisbergspitze-Elsbethen (prendiamo le borse)-Salisburgo

Ore 18:00 circa ritorno in hotel

Ore 19:30 cena

Domenica 07/08/22 : ore 08:00 colazione

Ore 09:00 partenza in bici

Giro : https://www.openrunner.com/route-details/15171198

129,07 km con 1281 mt di dislivello

Salzburg-Freilassing-Teisendorf-Seebruck-Prien am Chiemsee-Frasdorf-Nussdorf am Inn-Kufstein

Ore 17:00 circa arrivo a Kufstein e partenza per il rientro (circa 23:58)

Durante le pedalate sono previste soste caffè, aperitivo, pranzo 😊 😊

Da portare: 2 borracce (!!) , 1/2 camere d'aria di scorta, 2 bombolette, luci di sicurezza, barrette, gel

Il sottoscritto porta anche un copertone, ma basta che lo porto solo io

2 divise (una si lava la prima sera) , antivento/antipioggia lungo (servirà anche la sera se dovesse essere freschino, 2 paia di calzettini, antivento lungo, casco, occhiali, guanti (1 paio solo), manicotti secondo il meteo previsto

Da tempo libero: scarpe poco ingombranti, polo o maglietta,

pantaloncini / pantaloni leggeri (ho un paio con la cerniera per attaccare le gambe, vedi foto). Calzini no (si mettono quelli da ciclista per il giorno dopo), mutande

Altro: documento, tessera sanitaria, soldi,

spazzolino e dentifricio (vedi foto), doccia schiuma (anche se in hotel si trovano), crema

solare, deodorante, crema sottosella, crema per dopo,

Qualche suggerimento: se mettete le cose nelle bustine (tipo quelle di ikea con la chiusura per congelare) è tutto più ordinato.  Una busta per i panni da tempo libero, una per i panni da ciclista, una per barrette e gel, una per shampoo ecc.
Allo Spendi Bene di Santarcangelo, ma sicuramente anche in tanti altri posti, potete trovare le confezioni piccole da viaggio per doccia schiuma ecc.

Buon divertimento a tutti e grazie per esserci.