

Ciclismo nell' Osttirol: centro di formazione per professionisti e amatori
Preheader: Non per i deboli di cuore

Osttirol, Austria: passi, montagne, tranquillità, natura
Il ciclismo dove si allena l'élite



Sempre più ciclisti da corsa scoprono l' Osttirol. A sud della cresta principale delle Alpi c'è un grande offerta, il terreno è vario e la regione è raramente molto frequentata. © Jürgen Amann_Bike Media

Alti passi alpini, varie strade panoramiche e gare ciclistiche internazionali come il Tour of the Alps o il SuperGiroDolomiti: l'Osttirol gode da tempo di uno status di culto nel panorama ciclistico nazionale e internazionale.

La scelta delle possibilità di allenamento attira sia i professionisti che gli amatori. Allo stesso tempo, la regione rimane autentica e rilassata, poiché l'offerta è talmente ampia che anche i percorsi classici non sono mai sovraffollati. Anche gli appassionati di mountain bike troveranno condizioni ideali sui sentieri certificati e nei bike park. Che si tratti di resistenza di base, di altitudine o di allenamento tecnico, l' Osttirol offre più di 600 chilometri di piste ciclabili ufficiali per i ciclisti attivi. www.osttirol.com

Dalle corse di velocità all'allenamento in quota

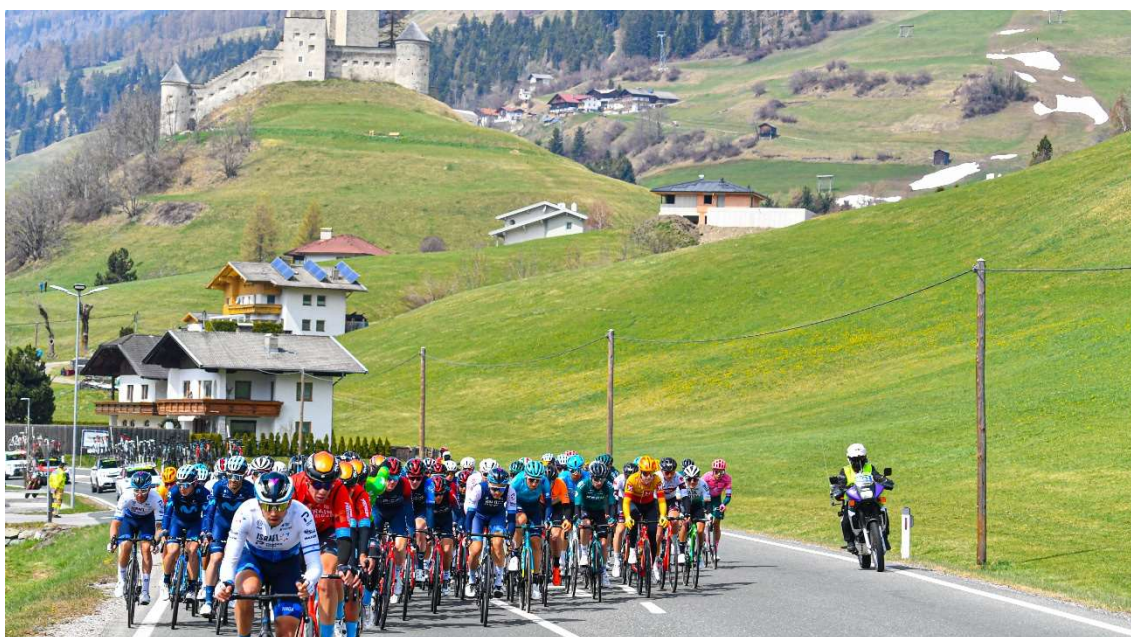
Incastonato tra le montagne a sud della cresta principale delle Alpi, l' Osttirol, con le sue valli laterali poco trafficate, le impegnative strade d'alta montagna e i percorsi di valico che fanno sudare, offre tutti gli ingredienti per un eldorado delle due ruote. Questo è uno dei motivi per cui gli amatori ambiziosi e i professionisti utilizzano la combinazione di lunghe salite, discese tecniche e percorsi pianeggianti attraverso valli incontaminate come campo di allenamento. Le condizioni climatiche dell' Osttirol per i ciclisti non potrebbero essere migliori: L'influenza mediterranea garantisce temperature più calde fin dall'inizio dell'estate rispetto a regioni montane simili. Con tour leggendari come [il Giro del Glockner](#) (180 chilometri e 4.700 metri di dislivello), [il Giro del Passo Stalle](#) 150 chilometri/1.840 metri di dislivello) o le salite panoramiche dell' [Alta Via della Val Pusteria](#) (30 chilometri/1.300 metri di dislivello), i ciclisti possono lavorare sulla loro resistenza e sulla loro forza di arrampicata - un altro punto a favore della regione. L'allenamento in altitudine ha infatti un effetto positivo sulle prestazioni fisiche. Poiché il contenuto di ossigeno nell'aria diminuisce a partire da circa 1.500 metri, il corpo deve produrre più

globuli rossi per migliorare l'assorbimento di O₂, il che porta a migliori prestazioni di resistenza a lungo termine. Allo stesso tempo, lo sforzo fisico supplementare stimola i muscoli e il sistema cardiovascolare.

Centro di allenamento dell' Osttirol

Oltre a ciclisti ambiziosi, anche squadre internazionali come Red Bull-Bora-hansgrohe e l'XDS Astana Team di questa primavera beneficiano di questo effetto positivo. Anche la stessa regione alpina ha prodotto negli ultimi anni notevoli talenti del ciclismo che hanno ottenuto successi impressionanti sulla scena internazionale. Felix Gall di Nußdorf-Debant, ad esempio, ha fatto scalpore al Tour de France 2023. Come membro della squadra AG2R Citroën, ha vinto l'impegnativa 17a tappa, che ha attraversato diversi passi di alta montagna. Si è inoltre assicurato il terzo posto nella classifica di montagna.

Incontro al vertice dell'élite mondiale



La quinta e ultima tappa del Tour of the Alps 2025 inizia e termina nel capoluogo dell' Osttirol, Lienz. La gara, che si estende per un totale di 739 chilometri, spinge i migliori ciclisti professionisti del mondo sempre al limite. Daniele Mosna

Il 21 aprile, con [il Tour of the Alps](#), si darà la via a una serie di eventi ciclistici di alto livello nel 2025. La 48ª edizione del percorso transfrontaliero si snoda in cinque tappe da San Lorenzo in Trentino a Lienz. Gli ultimi due giorni di questo tour estremamente impegnativo, che copre 739 chilometri e 14.700 metri di altitudine, si svolgeranno sul terreno dell' Osttirol.

Anche Felix Gall farà probabilmente parte del gruppo di partecipanti di prima ordine. L' Osttirol sta progettando il suo ritorno in patria dopo il 2022 come capitano della squadra francese AG2R. Una sfida speciale attende gli atleti estremi l'8 giugno 2025 al 10° SuperGiroDolomiti, considerato una delle maratone ciclistiche più impegnative delle Alpi. Dopo la partenza di prima mattina dal Dolomitenstadion di Lienz, il percorso di andata e ritorno si snoda su 228 chilometri e su un dislivello di 5.450 metri. Tre ore dopo, dilettanti e professionisti pedaleranno a fondo in una delle più antiche maratone ciclistiche austriache, il Giro ciclistico delle Dolomiti, che copre 112 chilometri e 1.870 metri di altitudine intorno a Lienz. Il percorso comprende salite come il Gailberg e il Kartitscher Sattel.

Varietà di percorsi tra gli Alti Tauri e le Dolomiti di Lienz



Nella regione ciclistica di Kals-Matrei, nell' Osttirol, gli appassionati di mountain bike possono contare su percorsi divertenti a tutti i livelli di difficoltà. I principianti e i professionisti possono affrontare la salita in modo rilassato con la cabinovia e poi concentrarsi completamente sulle discese. © TVB Osttirol/Andreas Meyer

Nella regione turistica tra il Grossglockner e le Dolomiti, gli appassionati di mountain bike possono contare su 120 percorsi certificati con diversi gradi di difficoltà e profili altimetrici. Particolarmente apprezzati sono i tour nelle valli laterali come la valle Debant o la valle Timmeltal che, pur richiedendo un certo livello di preparazione fisica, sono compensati dalla natura incontaminata. I bike park [di Lienz](#) e [del Großglockner Resort](#) a Kals promettono una dose extra di adrenalina. Alcuni dei single trails sono particolarmente adatti come terreno di allenamento per i principianti e anche per le famiglie, mentre i percorsi rossi e neri sono più impegnativi e adatti solo ai professionisti. Entrambi i bike park sono facilmente raggiungibili con la ferrovia di montagna. Non è raro che gli atleti amatoriali incontrino i ciclisti d'élite del mondo, come Alban Lakata e Gabriel Wibmer, che si preparano per le competizioni internazionali nel loro territorio.

L'Osttirol. "L'Osttirol è naturalmente diverso. Naturale, nel senso di natura": questo è il credo della regione turistica a sud della principale dorsale alpina. Situata tra il Parco Nazionale degli Alti Tauri, le Dolomiti di Lienz e la dorsale di confine carnica, si caratterizza per la sua originalità, autenticità e tradizione viva. Con un totale di 265 cime di tremila metri e il Grossglockner, la vetta più alta dell'Austria, l' Osttirol è giustamente conosciuto come "il Tirolo delle montagne". Gli amanti della natura troveranno paesaggi incontaminati e ampi spazi aperti. I vacanzieri attivi apprezzano le condizioni ideali per praticare sport all'aria aperta e l' Osttirol gode da tempo di uno status di culto nei circoli di alpinismo e arrampicata. I buongustai apprezzano particolarmente la parte meridionale dell'Austria per la sua varietà culinaria, con una cucina semplice e di alto livello: dai rustici punti di ristoro ai sofisticati ristoranti pluripremiati. Anche le tradizioni contadine giocano un ruolo speciale: rituali secolari, artigianato autentico e una cultura dei costumi onesta e dolcemente evoluta caratterizzano la vita degli abitanti dell' Osttirol, sia in passato che oggi. www.osttirol.com