



# CRETE SENESI E LA VAL D'ORCIA

fra borghi arroccati, terme e colline

**Dal 24 al 29 aprile 2018**

*Giro circolare intorno a Siena alla scoperta di uno dei paesaggi più fotografati del mondo.*

*Quattro giorni in bicicletta attraverso una delle aree più belle d'Italia, dove i paesaggi lunari delle crete senesi si mescolano alle spettacolari colline e ai vigneti della val d'Orcia, nominata patrimonio mondiale dell'umanità dall'U.N.E.S.C.O.*

*Nelle Crete Senesi, la terra lavorata dall'uomo fa da sfondo a strade bianche che seguono il sinuoso andamento del territorio correndo sulla cresta di colline e toccando antiche fattorie e piccoli borghi medievali.*

*Siena dista dalle Crete qualche chilometro e centinaia di curve e, di tanto in tanto, appare all'orizzonte il suo profilo turrato. Tra le onde di questo mare di terra si ergono castelli e roccaforti ma i muri più diffusi sono quelli dei poderi, costruzioni semplici dalle spalle forti testimoni di un'importante civiltà contadina.*



## Programma di massima

Tour in bicicletta come da programma sotto indicato.

### 1° giorno – 24 aprile

#### Torino - Siena

Partenza da Torino in autonomia con destinazione Siena.

Alloggiamento presso l'hotel.

Cena libera.

### 2° giorno – 25 aprile

#### Siena > Montalcino

##### Percorso:

**distanza:** km 55

**dislivello:** 1000 m circa

**fondo stradale:** asfalto

**difficoltà:** medio-impegnativo



Attraverso la val d'Arbia arriverete nel cuore della Val d'Orcia. Dopo circa 25 km di percorso ondulato raggiungerete il borgo etrusco di Murlo e poi altri 20 km fino a Buonconvetno. Qui inizia la salita più impegnativa di giornata: 8 km con una pendenza media del 5,5% che ci porteranno fino ai 550 m s.l.m. del borgo murato di Montalcino.

Il pernottamento è previsto in Residence nel centro storico.

### 3° giorno – 26 aprile

#### Montalcino > Abbazia San Salvatore

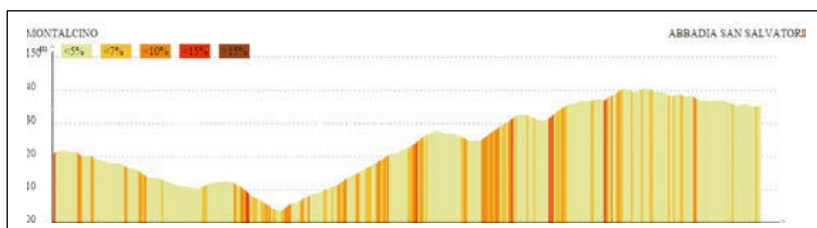
##### Percorso.

**distanza:** km 42

**dislivello:** 1050 m circa

**fondo stradale:** asfalto

**difficoltà:** medio-impegnativo



La seconda tappa del tour vi porterà ad esplorare l'area meridionale della val d'Orcia, caratterizzata dall'imponenza del Monte Amiata. La tappa è molto breve, ma impegnativa e piena di fascino. Da Montalcino una lunga discesa vi porterà a visitare l'abbazia benedettina di Sant'Antimo. Lasciato il paese vi aspetta una lunga e spettacolare salita di 20 km fino ai 900 m s.l.m. di Abbazia San Salvatore.

Il pernottamento è previsto in hotel 3 stelle con Spa a 10 minuti a piedi dal centro storico.

## 4° giorno – 27 aprile

### Abbadia San Salvatore > San Quirico d'Orcia

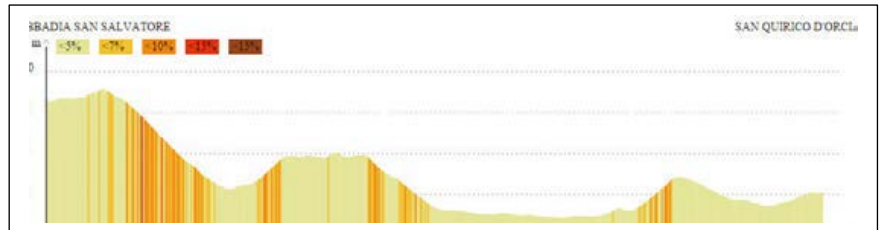
#### Percorso:

**distanza:** km 51 circa

**dislivello:** 600 m circa

**fondo stradale:** asfalto

**difficoltà:** medio



La terza tappa del tour prosegue verso nord per una cinquantina di chilometri durante i quali visiterete i borghi più belli e noti della Val d'Orcia. A Bagni San Filippo potrete approfittare dell'acqua di zolfo che sgorga dalle rocce e immergervi nelle piscine fangose completamente bianche. Visiterete poi la meravigliosa Pienza e infine San Quirico d'Orcia.

Il pernottamento è previsto in hotel 3 stelle con piscina a 10 minuti a piedi dal centro.

## 5° giorno – 28 aprile

### San Quirico d'Orcia > Siena

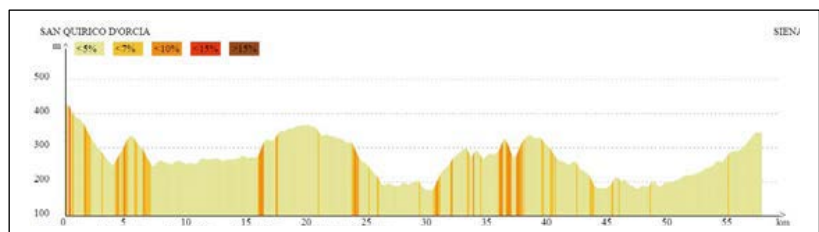
#### Percorso:

**distanza:** km 58

**dislivello:** 950 m circa

**fondo stradale:** asfalto

**difficoltà:** medio-impegnativo



L'ultima tappa vi riporterà a Siena attraverso lo splendido paesaggio delle Crete senesi. Da segnalare la visita al borgo medievale di Asciano e la meravigliosa strada che collega quest'ultima alla periferia di Siena, attraversando le crete. Chi vorrà, con un breve deviazione potrà fare visita alla bellissima Abbazia di Monte Oliveto Maggiore.

Pernottamento a Siena.

## 6° giorno – 29 aprile

### Siena - rientro a Torino

Dopo colazione, fine dei servizi.

Partenza libera per rientro a Torino

## Difficoltà del percorso

Il percorso si sviluppa interamente su strade asfaltate e pertanto è adatto a tutti i tipi di bici. Il tour è abbastanza impegnativo e si rivolge a cicloturisti mediamente allenati. Il continuo saliscendi e la lunga salita del monte Amiata richiedono una certa pratica cicloturistica e l'aver già affrontato itinerari di 40-50 chilometri e salite di circa 10 chilometri.

## Trasporto bagagli

I vostri bagagli saranno trasportati per tutta la durata del tour nel furgone che seguirà il gruppo e dovranno essere sistemati nella hall dell'hotel prima della partenza in bici. Sarà vostra cura controllare che siano ben chiusi ed eventualmente apporre una targhetta nominativa.

## Richieste particolari e diete

Se siete vegetariani, vegani, celiaci, allergici, o seguite diete particolari, vi preghiamo di segnalarlo subito nel modulo di prenotazione. Non è detto che sia possibile accontentare richieste fatte all'ultimo momento. Dobbiamo essere informati anche di qualsiasi eventuale problema di salute o necessità per provvedere al meglio.

## In valigia

Pantaloncini imbottiti da bici, occhiali da sole, k-way, abbigliamento comodo per pedalare, cambio più pesante per la sera, scarpe comode per pedalare e un cambio per la sera, ciabatte da doccia, macchina fotografica, costume da bagno, asciugamano, crema solare, piccolo zainetto o marsupio per gli effetti personali da portare con sé in bici.

**L'agenzia a cui ci siamo appoggiati: VIAGGIAREINBICI (<http://www.viaggiareinbici.it/>)**

**LE ADESIONI DEI SOCI DOVRANNO PERVENIRE ENTRO LUNEDÌ 26 MARZO 2018.**

**LE ISCRIZIONI PREVEDONO IL VERSAMENTO DELL'INTERA QUOTA ENTRO LUNEDÌ 26 MARZO 2018 COME SOTTO INDICATO.**

**AL MOMENTO ABBIAMO UN'OPZIONE PER 9 PERSONE. ULTERIORI ISCRIZIONI SONO SOGGETTE A VERIFICA DELLA DISPONIBILITÀ DELLE STRUTTURE.**

## **COORDINATE BANCARIE**

Amicinbici-bik&motion

IBAN: IT35D0521630651000000099936

Causale: E222018 CICLOVACANZA CRETE SENESI NOME SOCIO

## Costi

### Quota comprensiva di:

- n. 5 pernottamenti in residence e hotel 3 stelle
- n. 5 colazioni a buffet
- servizio di trasporto bagagli
- mappe dettagliate del percorso
- assistenza telefonica con operatore turistico
- assicurazione medico-bagaglio

DOPPIA o SINGOLA € 380,00

- Cene a Montalcino, Abbadia San Salvatore e San Quirico d'Orcia € 62,00
- Quota iscrizione Amicinbici –bik&motion (se non ancora corrisposta) € 25,00
- Per altre associazioni Fiab € 15,00
- Spese di organizzazione e segreteria € 10,00
- Assicurazione infortuni Fiab per 4 giorni € 4,00

### Supplementi

- Noleggio bici (MTB o ibrida) € 100,00
- Noleggio bici a pedalata assistita € 210,00
- Assicurazione annullamento viaggio Amieasy + 5,5% della quota
- Notte aggiuntiva a Siena € 45,00

### La quota non comprende

I pranzi, le bevande ai pasti, la tassa di soggiorno (circa 6,00 € per persona da pagare direttamente in hotel); l'ingresso alla SPA dell'hotel di Abbadia San Salvatore; entrate a musei e gli extra in genere, le cene a Siena.

## **ALCUNE REGOLE DA SEGUIRE DURANTE I PERCORSI IN BICICLETTA:**

E' **VIVAMENTE** consigliato a tutti i partecipanti l'uso del casco **DEBITAMENTE ALLACCIATO** per l'intera durata dell'escursione ad esclusione delle pause

segnalare sempre a chi segue la propria necessità di fermarsi, alzando il braccio destro e/o sinistro, ed evitare frenate brusche

è buona regola non superare il capogita che segna il percorso e attenersi alle sue indicazioni senza interferire o rivolgersi ai passanti. Poiché il percorso non è stato provato in precedenza è possibile che il capogita possa fare qualche errore di percorso, senza comunque stravolgerlo anche grazie al road-book già testato da alcuni anni e consegnato dall'organizzazione. ogni qualvolta ci si ferma per analizzare il percorso è **OBBLIGATORIO** mantenere la destra rimanendo il più possibile lontano dal centro strada e non fare massa se non al di fuori del percorso stradale. Tutti i partecipante ogni tanto devono verificare che chi lo segue sia ancora a vista, in caso contrario si deve fermare, segnalandolo possibilmente al successivo: questa somma di effetti genera l'arresto della coda e facilita la gestione delle situazioni di emergenza senza perdere alcuno per strada. I due riferimenti importanti sono il capogita e la scopa e ognuno deve poter individuare almeno uno dei due a vista. i consiglia di leggere il regolamento dell'associazione pubblicato nel sito [www.amicinbici.it](http://www.amicinbici.it).

I partecipanti accettano il Regolamento di *AmicinBici-bik&motion*, pubblicato sul sito, ed in particolare il capitolo Scarico di Responsabilità e Assicurazione, del quale si riporta il testo.

### **SCARICO DI RESPONSABILITA' E ASSICURAZIONE**

Durante la partecipazione ad attività organizzate da *AmicinBici-bik&motion* l'iscritto alla gita (CHE HA REGOLARMENTE PAGATO LA QUOTA ASSOCIATIVA) è assicurato contro gli infortuni 24h su 24h contro eventuali danni che può causare a terzi (RC). Per l'iscrizione alle gite giornaliere è richiesta **la quota di 2,50 €** che comprende la copertura assicurativa infortuni durante la partecipazione alla gita stessa.

*AmicinBici-bik&motion*, nelle persone dei soci e degli organizzatori, non è in alcun modo responsabile civilmente e penalmente per eventuali danni accidentali o meno arrecati a cose e persone che dovessero verificarsi nel corso delle gite e/o vacanze. Tutti i partecipanti sono tenuti a firmare un modulo di scarico di responsabilità all'atto dell'iscrizione alla associazione, come previsto dal regolamento della stessa.

E' consentita la partecipazione alle gite ai minori solo se accompagnati da un maggiorenne responsabile, il quale dovrà preventivamente sottoscrivere il modulo citato al paragrafo precedente, in cui si rende garante del minore stesso.