



MARCHE ED UMBRIA IN BICI

Arte e cultura, colline e borghi antichi,
parchi e natura

dal 30 giugno al 6 luglio 2019

Un giro semi circolare con partenza da Caldarola (MC) ai piedi dei Monti Sibillini che ci porterà ad esplorare zone naturalistiche molto belle e suggestive delle Marche e della vicina Umbria, città storiche e borghi antichi, fino a giungere ad Ascoli Piceno.



Programma di massima

Tour in bicicletta come da programma sotto indicato.

1° giorno – 30 giugno

Torino – Caldarola (MC)

Partenza da Torino con pulmini (massimo due) da 9 posti (compreso autista) con trasporto biciclette.

Arrivo nel pomeriggio, aperitivo di benvenuto, briefing cicloturistico, relax, bagno in piscina e cena pernottamento.

2° giorno – 1° luglio

Anello con partenza e arrivo da Caldarola

Percorso:

distanza: km 50

difficoltà: media

pendenze medie: 6-7%

Dopo una sostanziosa colazione è prevista la prima escursione in bicicletta, si parte dall'Agribike alla volta di TOLENTINO con visita, Cantagallo luogo della battaglia di TOLENTINO contro le truppe Austriache del General MURAT, si prosegue su uno degli itinerari più incantevoli delle campagne Maceratesi fino ad arrivare nella bella e signorile città di SAN SEVERINO MARCHE. A quel punto affronteremo una dolce salita di 8 km che ci porterà a SERRAPETRONA piccola località famosa per i vigneti della VERNACCIA (vino spumante rosso) a quel punto faremo visita ad una fattoria didattica biologica dove ci fermeremo per il pranzo. Nel pomeriggio affronteremo quel che resta (10 km) per rientrare nel nostro Agribike di Caldarola per relax, bagno in piscina, cena e pernottamento.

3° giorno – 2 luglio

Caldarola > Foligno

Percorso.

distanza: km 60

difficoltà: media

pendenze medie: 6-7%

Dopo una sostanziosa colazione al nostro Agribike di CALDAROLA, partiamo alla volta di PIEVEFAVERA, POLVERINA, MUCCIA, COLFIORITO con visita alla sua piana, per poi dirigerci verso il piccolo borgo di RASIGLIA (la piccola venezia del centro Italia) e ripartenza per FOLIGNO con visita alla città PALAZZO TRINCI, IL DUOMO, PALAZZO ORFINI dove venne stampata la prima edizione della DIVINA COMMEDIA.

Cena e Pernottamento presso Agribike.

4° giorno – 3 luglio

Foligno > Spoleto

Percorso:

distanza: km 30 circa

difficoltà: facile

pendenza: nulla

Dedicato al relax sempre in bici...si parte da FOLIGNO e si continua la visita alla Città, la visita all'ABBAZIA DI SASSOVIVO e percorrendo la ciclabile circa 30 km molto easy, raggiungeremo la città di SPOLETO. Giornata dedicata alla visita della bellissima CAPITALE DEI DUCHI LONGOBARDI, visita alla maestosa ROCCA ALBORNOZIANA, saliremo sul famoso PONTE DELLE TORRI, visiteremo la CRIPTA DI SANT'ISACCO, TEATRO ROMANO, PIAZZA DEL DUOMO, LA CATTEDRALE DI SANTA MARIA ASSUNTA.

Cena e Pernottamento presso Agribike

5° giorno – 4 luglio

Spoleto > Norcia

Percorso:

distanza: km 55

difficoltà: media

pendenza media: 7-8%

Dopo aver fatto colazione si parte per una delle ESPERIENZE CICLABILI di grande fascino, LA SPOLETO - NORCIA in bicicletta. Ved. Sito <http://www.sibillinibikemap.it/vecchia-ferrovia-spoleto-norcia/>

Relax in Agriturismo, cena e pernottamento.

6° giorno – 5 luglio

Norcia > Acquasanta Terme

Percorso:

distanza: km 50

difficoltà: medio/alta

pendenza media: 7-8%

Dopo aver fatto colazione si parte da NORCIA per raggiungere la PIANA DI CASTELLUCCIO DI NORCIA passando per il VALICO DI FORCA CANEPINE. Ved. Sito <http://www.sibillinibikemap.it/le-creste-intorno-a-castelluccio/>

Pedalata e visita alla Grande Piana pranzo al sacco con specialità della NORCINERIA LOCALE.

7° giorno – 6 luglio

Acquasanta Terme > Ascoli Piceno

Percorso:

distanza: km 25

difficoltà: bassa

pendenza media: 3/4%

Dopo aver fatto colazione si parte per ASCOLI PICENO visita alla bellissima PIAZZA DEL POPOLO e il PALAZZO DEI CAPITANI e tutto il centro Storico con fermata obbligatorio all'antico e rinomatissimo CAFFE' MELETTI.

Nel primo pomeriggio ripartenza verso Torino.

Difficoltà del percorso

Gli itinerari sono studiati appositamente per mettere in condizione il gruppo di godersi la vacanza in bici, le difficoltà e i km dei percorsi, verranno modulati sulla base delle esperienze dei partecipanti.

Le bici consigliate sono: road, trekking bike, Mtb, gravel bike e ebike.

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: MarcheBikeLife srl

LE ADESIONI DEI SOCI DOVRANNO PERVENIRE ENTRO DOMENICA 10 MARZO .

LE ISCRIZIONI PREVEDONO IL VERSAMENTO DI UN ACCONDO DI € 300,00 DA VERSARE DOPO LA CONFERMA ENTRO VENERDÌ 15 MARZO CON BONIFICO BANCARIO COME DA INDICAZIONI IN CALCE.

IL SALDO SI DOVRA' CORRISPONDERE UNA SETTIMANA PRIMA DELLA PARTENZA.

IL NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI E' DI 16 PERSONE CHE SARANNO TRASPORTATE CON DUE PULMINI DA 9 POSTI L'UNO (COMPRESO AUTISTA) MUNITI DI TRASPORTO BICI

COORDINATE BANCARIE

Amicinbici-bik&motion

Banca Prossima

IBAN: **IT15P0335967684510700300078**

Causale: **E242019** CICLOVACANZA MARCHE UMBRIA NOME SOCIO

Costi

La quota del pacchetto cicloturistico è comprensiva di:

- trattamento di 1/2 pensione con cena
- prima colazione energetica e sportiva
- itinerari con assistenza tecnica e meccanica sempre al seguito
- guida professionale al seguito
- transfer bagagli e assistenza pulmino

In camera doppia € 940,00

In camera singola (in attesa di conoscere le sistemazioni al momento non note)

- Transfer da Torino a Caldarola e da Ascoli Piceno a Torino con trasporto biciclette
 - con un massimo di 16 oppure 8 partecipanti, a testa € 94,00
 - con un minimo di 12 partecipanti, a testa € 125,00
- Quota iscrizione Amicinbici –bik&motion (se non ancora corrisposta) € 25,00
- Per altre associazioni Fiab € 15,00
- Spese di organizzazione, segreteria e assicurazione infortuni € 10,00

Supplementi

Noleggio bici muscolare € 30 /g – e-bike € 50 /g per più giorni è previsto un prezzo scontato

La quota non comprende

I pranzi non inseriti nel percorso, le bevande ai pasti , le tasse di soggiorno ove richieste, gli ingressi a musei e alle terme e gli extra in genere.

PENALI DI RINUNCIA

PER QUANTO RIGUARDA IL PACCHETTO (ESCLUSO IL TRASPORTO) LA PENALE E' PARI AL 25% SUL TOTALE SE SI DISDICE IL VIAGGIO ENTRO UN MESE PRIMA DELLA PARTENZA, AL 50% A ENTRO QUINDICI GIORNI PRIMA.

IL COSTO DEL TRASPORTO NON SARA' RIMBORSATO.

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.

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.