

IN BICI ATTRAVERSO L'ITALIA



da a una costa all'altra tra buon cibo, storia e arte

Questo spettacolare tour in bicicletta di 6 giorni **attraversa il cuore dell'Italia**; inizia a Pesaro sulla costa adriatica e attraversa Marche, Umbria, Lazio e Toscana per terminare a Talamone sulla costa del Mar Tirreno, esplorando zone caratterizzate da **panorami mozzafiato**.

Il percorso si sviluppa in una campagna rigogliosa ricca di **incantevoli borghi antichi**; Urbino, Gubbio, Assisi, Todi, Orvieto solo per citarne alcuni, che hanno scritto importanti pagine di storia e dove la **gastronomia locale** è parte dell'identità regionale.

Una **vacanza vigorosa ed energetica** all'aria aperta a contatto con la natura, ma anche **un'intensa esperienza culturale** che consente di vivere la civiltà italiana dagli Etruschi al Rinascimento, dagli antichi Romani al Medioevo.

IL TOUR IN CIFRE

- 7 giorni
- 6 pedalate
- 450/550 chilometri
- 7000/9000 mt dislivello +

DATE

- dal 20/6 al 26/6 2022
- dal 4/7 al 10/7 2022
- dal 29/8 al 4/9 2022

PREZZO

- € 2100,00 pp in camera doppia
- supplemento singola € 200,00





PESARO - URBINO

50 km/960 mt+ - 60 km/1250 mt+

URBINO - GUBBIO

75 km/1200 mt+ - 85 km/1500 mt+

GUBBIO - MONTEFALCO

90 km/1400 mt+ - 100 km/1800 mt+

MONTEFALCO - ORVIETO

85 km/1400 mt+ - 100 km/1700 mt+

ORVIETO - SOVANA

80 km/1100 mt+ - 110 km/1600 mt+

SOVANA - TALAMONE

84 km/1000 mt+ - 97 km/1500 mt +

livello di difficoltà: intermedio

Le pedalate si svolgono in un **territorio che non ha terreno pianeggiante**; dalle colline delle Marche si passa alle montagne dell'Appennino Umbro per scendere poi verso il mare tra i saliscendi della campagna di Maremma.

Ogni giorno sono previste **due possibili strade con chilometraggio ed altimetria differenti**; mediamente 80/100 km con un dislivello positivo di 1200/1500 mt +, illustrate da mappa cartacea e traccia GPS.

Sicurezza e divertimento sono garantite dall'assistenza di un furgone adibito a trasporto bagagli e mezzo di supporto e dalla presenza di una **guida professionista** esperta delle zone attraversate.

cosa è incluso

- 6 pernottamenti in albergo 3-4 stelle
- 1 pranzo di benvenuto
- 1 pranzo/picnic
- 4 cene di gruppo (vino escluso)
- 3 aperitivi di gruppo
- 1 degustazione vino Montefalco
- visita alla Chiesa di S Ubaldo a Gubbio
- visita al duomo di Orvieto
- veicolo per trasporto bagagli ed assistenza durante la pedalata
- 1 guida professionista su strada
- trasferimento alla stazione di Orbetello la mattina del giorno 7



cosa non è incluso

- 4 pranzi
- 2 cene
- vino delle cene di gruppo
- eventuale noleggio bici



L'ESPERIENZA



ognuno al proprio passo

Il tour **non è una competizione agonistica** ma un lungo “viaggio lento” in cui ognuno è libero di **pedalare al proprio ritmo**, in compagnia o in solitaria.

Un modo straordinario per **vivere la geografia dell'ambiente naturale** e comprendere lo sviluppo delle comunità umane sul territorio,

E' consigliato prepararsi dal punto di vista atletico ed **essere in buona forma fisica** per apprezzare ogni chilometro del paese più bello del mondo e **partecipare agli appuntamenti culturali** in cui approfondire la conoscenza dell'arte e delle tradizioni che hanno reso l'Italia famosa.

Durante le pedalate vi sono numerose opportunità per vedere e visitare **luoghi di interesse naturalistico e storico**, nonché semplici occasioni per “mescolarsi” con gli abitanti del luogo e capirne lo stile di vita.



cibo, vino e convivialità

Cibi a km 0 e vini del territorio, uniti alla **calda ospitalità mediterranea**, sono ingredienti fondamentali di un'esperienza che coinvolge tutti i sensi ed è caratterizzata da una **piacevole convivialità**.

Molte sono infatti le occasioni per gustare i **piatti della tradizione locale** e capirne le origini, la produzione ed il valore che rappresentano per la comunità locale.

IL PROGRAMMA

GIORNO 1

PESARO - URBINO

- ore 12.00 ritrovo a Pesaro
 - pranzo di gruppo
 - riunione tecnica e istruzioni
 - pedalata verso Urbino 50/60 km
 - ore 20 cena di gruppo ad Urbino
- distanza:** 50/60 km



GIORNO 2

URBINO - GUBBIO

- ore 7.30 colazione
- ore 8.30 bagagli e briefing
- partenza per Gubbio
- pranzo libero a Cantiano/Fonte Avellana
- ore 16.00/17.00 arrivo a Gubbio
- visita alla Basilica di S. Ubaldo
- aperitivo di gruppo
- cena libera a Gubbio

distanza: 75/85 km



il monastero di Fonte Avellana

Da Pesaro, città famosa per aver dato i natali al musicista Gioachino Rossini e per la sua estesa rete di piste ciclabili, percorriamo la valle del fiume Foglia e attraversiamo il Montefeltro, zona rurale conosciuta per la produzione di cibo biologico. La meta è Urbino, patrimonio dell'umanità UNESCO, fiorente centro culturale in periodo rinascimentale ed oggi importante città universitaria.



pedalando nelle colline marchigiane

Oggi seguiamo parte dell'antica strada romana Via Flaminia che da Roma attraversava gli Appennini del centro Italia fino a Rimini, passando per la Gola del Furlo e il paese di Cagli. Per arrivare a Gubbio, dopo avere varcato il confine con la regione Umbria, saliamo il passo di Madonna della Cima a 780 mt, uno dei punti più alti del nostro itinerario. L'opzione lunga raggiunge il monastero Benedettino di Fonte Avellana, luogo di spiritualità nascosto da montagne e foreste. Una volta giunti nella "città di pietra" faremo una escursione alla Basilica di S. Ubaldo da cui lo sguardo spazia sugli Appennini circostanti, per chiudere poi la giornata con un aperitivo di gruppo in Piazza dei Consoli prima della cena libera.

IL PROGRAMMA

GIORNO 3

GUBBIO - MONTEFALCO

- ore 7.30 colazione
- ore 8.30 bagagli e briefing
- partenza per Montefalco
- pranzo libero ad Assisi/Spello
- ore 16.00/17.00 arrivo a Gubbio
- degustazione Sagrantino
- cena di gruppo a Montefalco

distanza: 90/100 km



tra gli ulivi di Spello

GIORNO 4

MONTEFALCO - ORVIETO

- ore 7.30 colazione
- ore 8.30 bagagli e briefing
- partenza per Orvieto
- picnic a Prodo
- ore 15.00/16.00 arrivo a Orvieto
- visita al Duomo di Orvieto
- aperitivo di gruppo
- cena libera ad Orvieto

distanza: 85/100 km

Lasciamo Gubbio percorrendo campi coltivati a mais e girasole per affrontare numerose salite e discese verso il Monte Subasio, tra piccoli paesi e paesaggi spettacolari! Dopo una sosta ad Assisi attraversiamo la Valle Umbra e ci inoltriamo tra i vigneti di pregiata uva Sagrantino per iniziare la splendida salita finale che ci porta a Montefalco, paese conosciuto come “la ringhiera d’Italia”. Prima della cena di gruppo faremo una degustazione di vini locali.



Da Montefalco pedaliamo in direzione di Todi, di nuovo tra filari di vigna e dolci colline da cui la vista spazia sulla rigogliosa campagna. Dopo aver oltrepassato il Tevere ci arrampichiamo su un crinale che da cui è visibile il Lago di Corbara, per fermarci poi a gustare il pranzo nel borgo-castello di Prodo. Si prosegue con una salita ed una esaltante discesa verso Orvieto, città sospesa su un blocco di tufo, che raggiungiamo con un’ultima ascesa. L’opzione lunga consente di arrivare alla cima del Monte Peglia, quasi 1000 mt di altezza, dai cui ammirare le numerose catene di Appennini dell’Umbria centrale. Nel pomeriggio visitiamo gli affreschi della Cappella S. Brizio del Duomo di Orvieto prima di celebrare la giornata con un aperitivo di gruppo. Questa sera è cena libera

IL PROGRAMMA

GIORNO 5

ORVIETO - SOVANA

- ore 7.30 colazione
- ore 8.30 bagagli e briefing
- partenza per Sovana
- pranzo libero a Pitigliano/ Capodimonte
- ore 16/17 arrivo a Sovana
- cena di gruppo a Sovana

distanza: 80/110 km

GIORNO 6

SOVANA - TALAMONE

- ore 7.30 colazione
- ore 8.30 bagagli e briefing
- partenza per Talamone
- pranzo libero a Magliano in Toscana/Scansano
- ore 16.00/17.00 arrivo a Talamone
- aperitivo di gruppo
- cena di gruppo a Talamone

distanza: 85/100 km

Oggi lasciamo l'Umbria e dopo un breve tratto di pedalata nel Lazio arriviamo nella parte meridionale della Toscana conosciuta come Maremma, zona di grandi coltivazioni agricole e pascoli. Dopo una sosta al lago di Bolsena, che è possibile circumnavigare se si sceglie l'opzione del percorso lungo, arriviamo a Pitigliano, piccolo paese dalla forma unica e spettacolare arroccato su una cresta di tufo. Da qui dopo pranzo l'itinerario ci porta a Sorano, altro insediamento medievale, ed infine a Sovana.



La sesta tappa va dalle colline della Maremma alla costa tirrenica. Dopo aver superato l'ultima catena montuosa con la salita a S. Martino sul Fiora ci tuffiamo in una lunga discesa verso le antiche terme di Saturnia per poi proseguire con un susseguirsi di saliscendi nella campagna toscana coltivata a grano e cereali. Negli ultimi chilometri, dopo la sosta per il pranzo nel paesino di Magliano in Toscana, la vista si apre sullo spettacolare golfo di Talamone, dominato dalla medievale Rocca Aldobrandesca costruita sul promontorio meridionale dei Monti dell'Uccelina a protezione del porto. In serata aperitivo di celebrazione e cena di gruppo nel piccolo borgo di Talamone.



nei vicoli di Pitigliano

IL PROGRAMMA

GIORNO 7

ARRIVEDERCI

- ore 7.30 colazione
- ore 8.30 trasferimento in taxi alla stazione di Orbetello

E' il momento dei saluti; dopo colazione un taxi ci porta alla stazione ferroviaria di Orbetello - Monte Argentario da dove è possibile prendere un treno per tutte le destinazioni.



arrivo e partenza

Pesaro è ben collegata via treno; per pianificare il viaggio www.trenitalia.com Dall'aeroporto di Roma Fiumicino (Da Vinci FCO) è necessario prendere il collegamento per Roma Termini (30 min) da dove partono i treni per Pesaro (ore 4,5 circa con cambio a Falconara Marittima). Dalla stazione di Pesaro i taxi raggiungono in 10 minuti circa gli alberghi del lungomare.

Un'altra opzione è volare su Bologna Marconi (BLQ), spostarsi in taxi fino alla stazione di Bologna per poi prendere un treno diretto per Pesaro (2 ore circa).

Da Talamone viene organizzato la mattina del giorno 7 un trasporto navetta di gruppo per la stazione ferroviaria di Orbetello-Monte Argentario (20 minuti circa) intorno alle 8:30. Da lì troverai collegamenti ferroviari giornalieri per Roma (1,5 ore), Pisa (2,5 ore) e Firenze via Pisa (3,5 ore).

IMPORTANTE: non organizzare un volo al mattino perché i collegamenti da Orbetello-Monte Argentario a Roma/Firenze non sono tanti. Se hai necessità di volare presto in giornata organizza il trasferimento con anticipo.



Marcello Bonini Guida Ambientale Escursionista ed esperto ciclista ha accompagnato numerosi gruppi di ciclisti su questo itinerario negli ultimi 20 anni.

Vive a Reggio Emilia ma è cresciuto in Toscana e nel 2014 è stato premiato **World's Best Cycling Guide** dalla rivista Outdoor Magazine.