



Ciclogita 2022 - TOSCANA IN BICI

Cicloturismo, terme e relax

organizzata in collaborazione con VIAGGIARE IN BICI

da mercoledì 4 a sabato 7 Maggio 2022

Quattro pedalate circolari intorno al paese di Chianciano Terme alla scoperta della Val d'Orcia e della Val di Chiana. Cicloturismo e relax immersi in una delle aree più affascinanti della Toscana, nel cuore della migliore tradizione enogastronomica. Alternando strade sterrate a strade secondarie visiteremo caratteristici borghi arroccati (Montepulciano, Montefollonico, Pienza, Monticchiello e Sarteano) e le splendide sorgenti termali di Chianciano e Bagno Vignoni.

TERRENO : asfalto misto a sterrato, collinare, percorsi medi di 45-55 km al giorno

DIFFICOLTÀ : media

SISTEMAZIONE in Hotel 3 stelle a Chianciano Terme, in camere doppie e triple

I pasti del mezzogiorno verranno consumati in **pic-nic** "all'aperto" (ciascun gitante, nel corso della mattinata e durante le pause, acquisterà cibo e bevande), o in **trattoria**, se possibile.

Programma

Partenza da Bergamo Mercoledì 4 maggio 2022

- - **Raduno dalle ore 6.00 al parcheggio di fianco allo stadio** per il carico delle biciclette sul carrello (le relative operazioni richiedono circa un'ora di tempo).
- - **Partenza ore 6,30 - 7.00** Pasto del mezzogiorno "al sacco" o nelle aree di sosta autostradali (1/2 soste previste)
- - Arrivo nel primo pomeriggio a Chianciano Terme (Siena) e quindi prima tappa

TAPPE IN BICICLETTA

Giorno 1

Chianciano Terme > Sarteano > Chianciano T.

32 km, dislivello totale 800 m

Poco più di 30 km circondati dalla riserva naturale di Pietraporciana fra la val d'Orcia e la val di Chiana alla scoperta del caratteristico borgo di Sarteano.

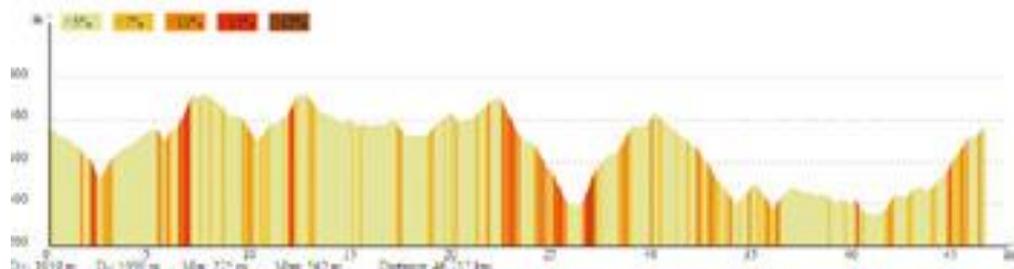


Giorno 2

Chianciano T. > Montepulciano > Chianciano T.

47 km, dislivello totale 1000 m

Poco meno di 50 km di saliscendi nel cuore della val di Chiana. Visiteremo il borgo di Chianciano alto, il borgo arroccato di Montefollonico e il paese di Montepulciano dove ci potremo fermare ad assaggiare i prodotti tipici della zona.

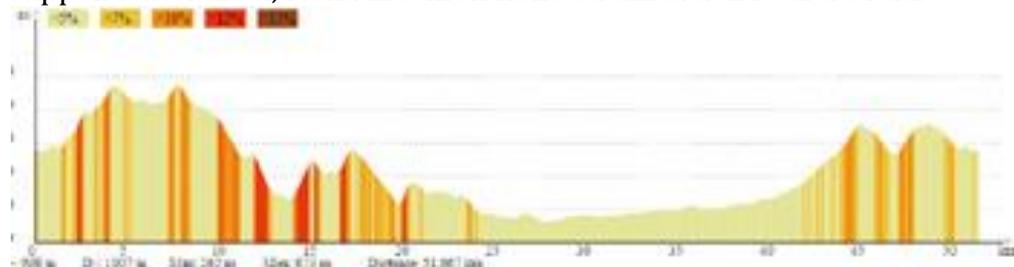


Giorno 3

Chianciano T. > Pienza > Chianciano T.

51 km, dislivello totale 950 m

La terza tappa del tour è una meravigliosa escursione nel cuore della Val d'Orcia: vigneti, dolci colline e borghi arroccati in una delle aree più magiche di tutta la Toscana. In questi bellissimi 50 km visiteremo i paesi di Monticchiello e di Pienza; la località termale di Bagno Vignoni e la Cappella di Vitaleta, icona inconfondibile ed unica della Val d'Orcia.



Giorno 4

Chianciano T. > Iaghi > Chianciano T.

54 km, dislivello totale 700 m

Il quarto e ultimo giorno ci dirigeremo verso est, al confine con l'Umbria, per una bellissima

tappa caratterizzata dalla visita ai laghi di Montepulciano e di Chiusi (visiteremo anche la città alta dove ci fermeremo per la sosta pranzo) e dalla pedalata sul piacevole itinerario ciclabile del "Sentiero della Bonifica".



Dopo questa tappa: PARTENZA PER BERGAMO

Quota di partecipazione: € 530.- per minimo 20 partecipanti
Iscrizione con versamento acconto di 150€ - Suppl. Singola: + € 60.-
Assicurazione annullamento (facoltativa): € 29.-

COSA INCLUDE LA QUOTA

- Viaggio da Bergamo a Chianciano (SI) e ritorno a Bergamo con bus e carrello porta-biciclette;
- 3 notti in hotel 3 stelle;
- 3 colazioni a buffet;
- 3 cene, bevande incluse;
- furgone al seguito del gruppo per tutte le tappe del tour;
- mappe dettagliate del percorso;
- accompagnatori in bici;
- assicurazione medico-bagaglio.

SUPPLEMENTI

- noleggio Mtb Cube 29": **60 €**
- noleggio E-BIKE per tutta la durata del tour: **115,00€**
- assicurazione annullamento viaggio Amieasy: **+ 29,00€** (da versare con l'anticipo).

COSA NON INCLUDE

- Pranzi; tassa di soggiorno; entrate a musei;
- quant'altro non specificato nella voce 'cosa include la quota'.

SISTEMAZIONE

Hotel 3 stelle in camera doppia/matrimoniale o tripla. Chi viaggia da solo è abbinato in camera con altri partecipanti. E' possibile richiedere la sistemazione in camera singola previa disponibilità e con pagamento del supplemento. Nei rari casi in cui non si verificano le condizioni per un abbinamento, a chi viaggia da solo verrà richiesta una quota forfettaria pari al 50% del supplemento singola.

NUMERO PARTECIPANTI : Minimo 20 – massimo 25.

DIFFICOLTÀ

Il percorso è tipicamente collinare, non affronteremo mai salite lunghe ma un continuo saliscendi che ai cicloturisti alle primissime armi potrebbe risultare abbastanza impegnativo. Il tour si rivolge quindi a tutte le persone mediamente allenate abituate a uscite in bici di una

cinquantina di chilometri su percorsi collinari. Il percorso alterna strade bianche a strade secondarie asfaltate e si consiglia quindi l'uso di una trekking bike o di una mountain bike.

ALTRE INFORMAZIONI/CONSIGLI:

BICI A NOLEGGIO

Cannondale mtb Trail 6 - 29" o simili. Sarete responsabili delle biciclette per l'intera durata del tour.

BICI PROPRIA

Se partecipate con la vostra bici raccomandiamo di controllare che sia in stato ottimale prima della partenza, per evitare rotture ed affrontare al meglio le tappe previste e che sia fornita di campanello e camera d'aria di scorta idonea alle proprie ruote.

CASCO

Anche se non è obbligatorio, il casco è sempre consigliato e in alcuni tour obbligatorio. Nel caso non abbiate il vostro casco ve ne verrà fornito uno dall'organizzazione gratuitamente.

DOCUMENTI

Carta d'identità e, importante: GREEN PASS sia per il bus sia per accedere all'hotel e ristoranti.

TRASPORTO BAGAGLI

I bagagli saranno trasportati dal bus che ci porterà da Bergamo a Chianciano e ritorno a Bergamo. Per tutta la durata del tour: il furgone che seguirà il gruppo porterà i piccoli bagagli personali con

ricambi e altro necessario nella giornata. Sarà opportuno controllare che valigie e bagagli 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 all'iscrizione. Non è detto che sia possibile accontentare richieste fatte all'ultimo momento.

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, crema solare, piccolo zainetto o marsupio per gli effetti personali da portare con sé in bici.

CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI

- Si consiglia di portare **il proprio cellulare**.
- Nell'ultima giornata, prima della partenza in bicicletta, assicurarsi di aver portato il proprio bagaglio al bus, di non aver lasciato nulla di personale in camera e di aver restituito la chiave alla reception.
 - Lungo il percorso sono possibili soste presso stabilimenti balneari o termali, si consiglia di portare un **costume da bagno**.

In VIAGGIO

- Durante il tragitto il furgone farà delle **soste ogni 20-25 Km**, per dar modo a chi è stanco di proseguire il viaggio sullo stesso.
- Si raccomanda a ciascun partecipante di dotarsi dei presidi farmaceutici quotidiani (pastiglie, termometro, cerotti ecc), onde evitare perdite di tempo in caso di bisogno.

- Si raccomanda il rispetto delle norme stradali, in particolare nei tratti fuori pista ciclabile.

E-byke (Biciclette a pedalata assistita):

- si raccomanda di **non** dimenticare la **chiavetta** che consente di **togliere la batteria dalla bicicletta**. E di **non** dimenticare il **proprio carica-batteria**.