



30 maggio – 02 giugno 2020

Il "Cammino di Francesco" ... a pedali

Da "La Verna al Subasio"



CAPI GITA

Claudio Torreggiani - 324 823 4444

claudiotorreggiani@tiscali.it

Claudia Davoli - 333 967 0899

claudiadavoli@tiscali.it



Assisi ed il Subasio visti dalla ciclopedonale lungo il torrente Tescio

Torneremo ad Assisi per finire il viaggio che lo scorso anno, a causa del meteo sfavorevole, è rimasto incompiuto. Quest'anno andremo a collegare alcuni tra i più significativi luoghi "francescani".

Partenza dall' **Eremo de La Verna** a cui saliremo lungo l'antica mulattiera. Sarà un inizio quasi penitenziale data la dura pendenza del tracciato. Le fatiche continueranno nella visita al **Monte Penna**: lasciate le belle capanne dei frati amici di Francesco, sarà la maestosità del bosco e delle rocce a spiegare



senza bisogno di parole dove il Santo abbia tratto ispirazione per il suo così profondo contatto con la natura. Il luogo meriterebbe da solo una giornata ma il viaggio reclamerà i suoi tempi e si dovrà partire. Si certo, sarà tanta discesa ma chi si illudesse di arrivare a destinazione in totale relax verrà smentito da una magnifica collina che ad ogni discesa ci presenterà il suo conto in termini di ripida contropartita.

La **Cattedrale di Sansepolcro** mostra quale importanza rivestì questo centro dove, al ritorno da Gerusalemme, vennero portate e conservate alcune reliquie del Santo Sepolcro. Al suo interno ci sono opere dei maggiori maestri della pittura italiana, descritte in tutti i libri di storia dell'arte. Da qui a **Città di Castello**, primo posto tappa, non rimarrà che pedalare in tranquillità su strade secondarie.



La lunghezza della seconda tappa è ingannatrice, sarà più lunga di quanto non possa sembrare. Per fortuna ci saranno molte sezioni su asfalto a basso traffico che ridurranno un po' la fatica. Appena partiti, già alla prima salita, la prima sorpresa: **Sasso**, una magnifica successione di arenarie scavate dal torrente ed una osteria-negozio-trattoria con salumi tipici dove fare la prima sosta caffè e prendere l'occorrente per il pranzo al sacco... La collina Umbra ci farà sudare, tra brecciate, discese ardite e ripide risalite. A **Pietralunga** ci si illuderà di essere ormai arrivati, ma mancherà l'ultima salita, quella che non ti aspetti. E ci vorrà un pochino per vedere le torri e le mura di **Gubbio** fare capolino in fondo all'altopiano. La città è un gioiello, pedalare tra i suoi vicoli e le sue piazze è emozionante.



Lascieremo Gubbio a malincuore perché al mattino, con le strade quasi deserte è ancora più bella. Attraversata la piana sul ciglio di un lungo canale, inizieremo a salire con scorci sempre più ampi, tra casolari e antiche chiese. La prima sorpresa sarà l'**Eremo di San Pietro in Vigneto**, luogo dal panorama e soprattutto dall'atmosfera unica. Dovremo quindi superare l'invaso ed aggirare la diga del **Lago di Valfabbrica**. Dopo la meritata sosta ci aspetterà l'ultima, dura salita prima di affacciarsi finalmente su Assisi a cui arriveremo giusto sotto alla verticale della Basilica. Stavolta non mancherà il tempo per visitare e godere al 100X100 della magnifica cittadina. Alla sera potremo passeggiare nei suoi vicoli un po' meno affollati.

E finalmente sarà **Eremo delle Carceri** e **Monte Subasio**, in stile prettamente cicloescursionistico. Il **Cammino di Francesco** volgerà al termine: non rimarrà che caricare le bici e ripartire alla volta di Reggio Emilia.

Percorso e difficoltà

30/05 Chiusi della Verna - Città di Castello (PG)

63km +850 -1500; MC+/MC tratti BC

31/05 Città di Castello – Gubbio

56km +1300 -1100; MC/MC tratti BC

01/06 Gubbio - Assisi

50km +1300 -1400; MC/MC+

02/06 Assisi - M.te Subasio

34km +1200; MC+/MC+ tratti BC

Caratteristiche e servizi

Viaggio MTB con mezzo al seguito per emergenza e trasporto bagagli

Viaggio di A/R e trasporti in carsharing.

3 pernottamenti e cene convenzionati.

Programma turistico per chi non volesse pedalare.

Ritrovo 30/05 ore 5:45

Reggio E. P.le del Deportato

Partenza 30/05 ore 9:00

Chiusi della Verna (AR)

Rientro previsto a Reggio E.

02/06 in tarda serata

Note:

Il viaggio verrà effettuato anche con meteo non favorevole.

AVVERTENZE

MTB in **buone condizioni** con copertoni ben scolpiti e Kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazioni copertone, rottura catena, forcellino del cambio ecc.). Abbigliamento ciclo stratificato, adeguato alla stagione ed alla quota, con giacca anti pioggia e scarpe adatte a camminare con suola scolpita. Acqua e barrette/snack.

CASCO OBBLIGATORIO

Occhiali con lenti chiare consigliati.

La partecipazione comporta la conoscenza e l'accettazione del presente programma e del Regolamento Sezionale, del Codice di Autoregolamentazione Cicloescursionismo CAI e la scala delle difficoltà reperibili sul sito www.caireggioemilia.it.

Alla partenza verrà fatto firmare il modulo presenza/consenso informato.

ISCRIZIONI

Escursione riservata ai soci CAI;

Iscrizione con pagamento caparra entro il 30 marzo 2020 al seguente link:

<http://bit.ly/LaVerna20>

Per quote, informazioni ed iscrizioni:

attivita sezionali@caireggioemilia.it

gruppomtb@caireggioemilia.it

Per informazioni è possibile contattare il capo gita, preferibilmente con e-mail.

CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA

Via Caduti delle Reggiane 1H (Zona Campovolo) - Fax 0522/430266

Tel. 0522/436685 0522/1935187 Cell. 393 9171764 (attivo solo negli orari di apertura)

Orari: Mercoledì 19.00 - 22.00 - Giovedì e Venerdì 20.30 - 22.00

www.caireggioemilia.it info@caireggioemilia.it





30 maggio – 02 giugno 2020
Il "Cammino di Francesco" ... a pedali
Da "La Verna al Subasio"



CAPITATA

Claudio Torreggiani - 324 823 4444

claudiotorreggiani@tiscali.it

Claudia Davoli - 333 967 0899

claudiadavoli@tiscali.it

INFORMAZIONI

Viaggio A/R Reggio Chiusi della Verna e logistica

Avremo a disposizione un VAN Ducato MAXI 9 posti con ampio bagagliaio dove è possibile caricare oltre alle valigie anche 8 o 9 biciclette.

Il Van è a disposizione per il viaggio di A/R da Reggio a Chiusi della Verna. Carico del van **venerdì 29 Maggio** al pomeriggio dalle ore 17:30 alle ore 19:00 presso l'abitazione del Capo Gita (Via Siliprandi, RE). Contributo carsharing per chi viaggia in furgone: **30€**.

Le altre persone viaggeranno in auto dividendosi i costi. Le auto resteranno parcheggiate a Chiusi della Verna (ampie possibilità di parcheggio).

Il furgone seguirà il gruppo trasportando i bagagli e gli eventuali accompagnatori che volessero fare il viaggio con programma turistico.

Considerare che il furgone sarà a disposizione del gruppo per eventuali emergenze, guasti meccanici o indisposizione dei partecipanti.

Bagagli

Si prega di limitare peso ed ingombro. Si raccomanda un solo bagaglio a testa con dimensione approssimativa del trolley da cabina; mettere etichetta col nome. Questo bagaglio verrà consegnato in albergo. Preparare una piccola borsa o zainetto con un ricambio bici completo. Questa borsa verrà lasciata sul furgone e, nel caso di maltempo o necessità di cambiarsi, il furgone si farà trovare ad un punto di sosta.

Preparare uno zaino o sistema bike pack con la dotazione giornaliera + casco che si porterà in bici.

Attrezzatura (ovviamente senza casco si sta sul furgone !!)

Oltre alla normale dotazione che fa parte integrante del nostro andare in MTB, sono necessari:

- 1) kit antipioggia ed abbigliamento stratificato perché le temperature possono variare molto durante la giornata.
- 2) luci di emergenza front e post + gilet alta visibilità nel caso di ritardi o inconvenienti.
- 3) non è detto che si riesca sempre ad asciugare quello che si è bagnato; meglio portare un cambio bici completo in più
- 4) si consiglia la chiusura di sicurezza per la bici

Il Percorso è stato interamente verificato e tracciato dal Capo Gita. Molte sono le sezioni su sterrato così come sono molte le varianti di diversa lunghezza e difficoltà che verranno scelte in base alle condizioni meteo ed alle caratteristiche del gruppo.

Quota di partecipazione: Programma MTB 90€ - programma turistico: 70€

La quota comprende i servizi di trasporto bagagli ed assistenza, il transfer Assisi-Chiusi della Verna; i costi organizzativi e la quota CAI come contributo sentieri. La quota non comprende i servizi alberghieri convenzionati.

Sistemazioni alberghiere convenzionate.

Le opzioni scadranno il 30 marzo; dopo tale data non è più garantita la disponibilità delle strutture alberghiere.

Città di Castello (PG) - Hotel Garden **** - Viale A. Bologni, 96 - 075 8550593 garden@hotelgarden.com

Ottimo albergo moderno, situato in zona sportiva nella prima periferia, con centro benessere e piscina.

In 30/5 Out 31/05 - Camera Doppia 75€/persona - Suite 4 Posti 65€/persona - Mezza pensione con cena di tre portate e bevande incluse

Gubbio (PG) - Hotel San Marco *** - Via Campo di Marte, 2 - 075 922 02 34 - www.hotelsanmarcogubbio.com

Buon albergo in posizione strategica proprio a fianco della porta di Gubbio. Le camere sono limitate.

In 31/05 Out 01/06 - Camera singola 47€/persona - Camera Doppia 30€/persona - B&B. Verrà organizzata una cena (facoltativa e non compresa nei servizi convenzionati) nel ristorante tipico del centro storico "Il Picchio verde". In alternativa si può scegliere HP in hotel.

Assisi (PG) - Hotel Pallotta ** - V. San Ruffino, 6 - 075 812307 - 3387407574 - info@pallottaassisi.it

Posizione perfetta, proprio in centro, sarà solo un po' scomodo per il furgone.

In 01/06 Out 02/06 - Camera Doppia 50€/persona - Camera Tripla 45€/persona - Mezza pensione bevande escluse.

Iscrizioni tramite compilazione del modulo online disponibile al seguente link: <http://bit.ly/LaVerna20>

L'iscrizione si intende perfezionata con il pagamento della quota CAI in qualità di caparra **entro il 30/03/2020**.

Il saldo complessivo dei servizi alberghieri andrà effettuato prima della partenza in base alle istruzioni che il capo gita invierà ai partecipanti circa il costo complessivo delle sistemazioni prescelte.

I pagamenti si possono effettuare in sede oppure con BB seguendo le **Istruzioni per il pagamento delle quote di partecipazione con BB**

UNICREDIT - Iban IT 60 B 02008 12834 000100351632 - c/c intestato a CLUB ALPINO ITALIANO Sezione di Reggio Emilia

Nella causale specificare il nome e cognome, caparra o saldo, titolo dell'escursione a cui ci si vuole iscrivere.

Per rendere valida l'iscrizione occorre inviare mail con allegata copia del BB ai seguenti indirizzi:

attivatasezionali@caireggioemilia.it claudiotorreggiani@tiscali.it

Programma

1° Giorno - Chiusi della Verna - Città di Castello (PG)

MTB - 63km +850 -1500; MC+/MC tratti BC - Salita e visita all'Eremo de La Verna, visita a piedi al Monte Penna; M.te Galvano, Montalone, M.te Fungai, Lago di Montedoglio, San Sepolcro, Città di Castello. Portare panino; faremo sosta per visitare San Sepolcro.

Turistico - Visita con passeggiata a La Verna e M.te Penna. Visita a San Sepolcro; passeggiata nel centro di Città di Castello

2° Giorno Città di Castello - Gubbio

MTB - 56km +1300 -1100; MC/MC tratti BC - Sasso caffè + panino; Chiesa Vecchia, M.te Roncino, Pietralunga (spuntino), Monteieto, Gubbio.

Turistico - Possibile visita ad un museo di Città di Castello; sosta caffè a Sasso e Pietralunga; visita di Gubbio.

3° Giorno Gubbio - Assisi

MTB 50km +1300 -1400; MC/MC+ Ponte d'Assi, Eremo di San Pietro in Vigneto, Diga e lago di Valfabbrica, Valfabbrica (unico punto sosta), Assisi.

Turistico: visita a Gubbio con passeggiata a S. Ubaldo; visita di Assisi Basilica di San Francesco, San Damiano, Santa Maria degli Angeli, possibile passeggiata alle fortezze.

4° Giorno Assisi - M.te Subasio

MTB: 34km +1200; MC+/MC+ tratti BC- Dall'Hotel si salirà al M.te Subasio su percorso misto di strade e sentieri. Discesa su ST all'Eremo delle Carceri e sosta per la visita. Prosecuzione in discesa fino ad Assisi; sosta spuntino, carico furgoni e partenza per Chiusi della Verna con furgone di transfer incluso. Arrivo a Chiusi della Verna, sistemazione nelle auto e rientro a Reggio E.

Turistico: Escursione al M.te Subasio con partenza da Eremo delle Carceri; visita all'eremo. Sosta spuntino e rientro come da programma MTB.

CAI - SEZIONE DI REGGIO EMILIA

Via Caduti delle Reggiane 1H (Zona Campovolo) - Fax 0522/430266

Tel. 0522/436685 0522/1935187 Cell. 393 9171764 (attivo solo negli orari di apertura)

Orari: Mercoledì 19.00 - 22.00 - Giovedì e Venerdì 20.30 - 22.00

www.caireggioemilia.it info@caireggioemilia.it

