



Associazione
C&TL
CARIPIT
Pistoia



C&TL CARIPIT BIKE

SEZIONE CARIPIT BIKE

Ciclotour

LA TUSCIA IN BIKE

Lago di Vico - Lago di Bracciano

15 – 17 APRILE 2019

La sezione Caripit Bike organizza un bellissimo **CICLOTOUR**, da **lunedì 15 a mercoledì 17 aprile**, nel territorio della **Tuscia**, l'antica terra degli Etruschi, tra il **Parco Naturale del lago di Bracciano** e la **Riserva Naturale del lago di Vico**.



Tuscia è il termine usato dai latini per indicare la Terra degli Etruschi, l'area che racchiude in sé la provincia di Viterbo, un triangolo prezioso incastonato tra Roma, il mare Tirreno, l'Umbria e la Toscana. Un patrimonio storico, artistico e naturalistico invidiabile che racconta la storia di millenni attraverso una immensa collezione di monumenti, aree archeologiche, antiche tradizioni ed una squisita proposta enogastronomica.

Il territorio della Tuscia, tra il Parco Naturale del lago di Bracciano e la Riserva Naturale del lago di Vico, offre molteplici soluzioni per escursioni in mountain bike.

Riserva Naturale Regionale Lago di Vico

Sul fondo di una conca ammantata di boschi, quello di Vico è senz'altro uno dei laghi più belli del Lazio e dell'Italia centrale.

La Riserva Naturale, con un'estensione di 4.109 ettari, comprende l'intero bacino lacuale dalla tipica forma a ferro di cavallo, nonché la cinta montuosa che lo circonda.

L'area riveste un elevato interesse geologico: il passato tumultuoso che ha portato alla formazione del territorio ha lasciato all'interno delle rocce dei minerali e dei cristalli dalle innumerevoli sfumature di colore.



Ma anche i colori della palude, insieme a quelli delle numerose essenze arboree come il faggio, l'acero, le querce, i nocioleti e castagneti da frutto, rendono il paesaggio unico nel mutare delle stagioni. Suggestive sono le faggete di Monte Venere e Monte Fogliano, che annoverano esemplari pluricentenari con tronchi di enormi dimensioni.

La fauna è caratterizzata da una ricca biodiversità, e comprende numerose specie di pesci, piccoli e grandi mammiferi, rapaci notturni e diurni, ma soprattutto uccelli acquatici come lo Svasso Maggiore, che da sempre è il simbolo della Riserva.

Tra i vari punti d'osservazione presenti in tutto il territorio dell'area protetta, il belvedere di Poggio Trincera, sull'orlo settentrionale della caldera del lago vulcanico di Vico, consente un'eccezionale veduta sull'intera conca. Da qui, quasi come si fosse in volo, lo sguardo spazia, nelle giornate terse, fino al lago di Bracciano e al Mar Tirreno. Alla sinistra del belvedere si trova l'altura di Monte Venere, di fronte Monte Fogliano (965 m) e la sella del Rio Vicano. La superficie del lago si trova a 510 m sul livello del mare: l'eccezionale esposizione del luogo è stata scelta per la partenza di deltaplani e parapendio.

Parco Naturale del lago di Bracciano

Il Parco Regionale di Bracciano-Martignano, una delle zone più suggestive del Lazio, è stato istituito nel 1999 e prende il nome dai 2 laghi che sono presenti al suo interno.



Tutto il parco si sviluppa su un'area di circa 16 mila ettari e al suo interno ci sono le tracce della natura di questi territori e di come l'uomo e gli animali si sono in parte insediati in modo equilibrato.

La bellezza dei sentieri e dei boschi invita a visitarlo durante tutto l'anno, specialmente per gli appassionati di trekking, per chi vuole fare un tour in bicicletta o per chi semplicemente vuole ammirare la natura incontaminata.

Il lago di Bracciano, in passato detto anche Sabatino per i monti che lo circondano, è uno dei più famosi del centro Italia non solo per la sua bellezza naturalistica, ma per il fatto che sulle sue rive si affaccia il centro omonimo, con il castello medioevale degli Oderisi- Odescalchi.

Il lago di Bracciano insieme al lago di Martignano rappresenta una delle bocche del super vulcano dei Monti Sabatini attivo tra 600 mila e 400 mila anni come confermato anche dalla presenza della Caldara di Manziana e del piccolo cratere del Lagusiello.

Oggi la zona naturalistica intorno al lago di Bracciano è popolata da faggeti, querceti e castagneti e alcune aree sono coltivate e macchia di leopardo.

Gli animali che popolano il parco sono soprattutto i daini, i mufloni e i cinghiali, ma anche molte specie di rapaci, che qui vengono a svernare sfruttando l'area lacustre. All'interno del parco esistono sentieri già tracciati che portano verso i vari centri oppure verso le attrazioni al suo interno, tra cui i cosiddetti "monumenti naturali". Tra questi il sentiero di Santo Celso che arriva fino al centro di Bracciano.

CICLOTOUR

Il nostro **ciclotour** si svolge su due giorni durante i quali si percorreranno tre delle tappe della Via Francigena:

1° giorno 15 aprile: Girobike del Lago di Vico km. 53

2° giorno 16 aprile: Girobike del Lago di Bracciano km. 55

3° giorno 17 aprile: Giro turistico Viterbo, Bomarzo, Civita di Bagnoregio

PROGRAMMA

1° giorno: 15 aprile (lunedì)

Alle ore 7,00, ritrovo dei partecipanti nel luogo prestabilito e comunicato agli interessati e partenza con i Pulmini per **Sutri** (km. 280 ca, tempo 3 h ca).

Arrivo a Sutri. Sistemazione in hotel "Antico Borgo di Sutri (***) a Sutri.

Inizio tappa: "**Girobike del Lago di Vico**".



*Il percorso circolare con partenza da Sutri (altitudine circa 300 mt) ci consentirà di fare il giro del **lago di Vico** e ritornare a Sutri.*

Il nostro percorso si snoda in direzione nord/est e ci conduce prima al paese di Ronciglione (450 mt) e poi al paese di Caprarola (520 mt dopo circa 17 km). Si sale quindi al margine del Lago (680 mt) e si inizia il giro della parte nord dello stesso fino ad arrivare al poggio Croce di San Martino a quota 750. Si procede ancora intorno al lago in direzione sud passando sotto il monte Fogliano a quota 920 massima altezza raggiunta e poi si scende a Casaletto (a 620 mt. dopo circa 35 km). Da lì abbiamo prenderemo la direzione verso punta del Lago e poi devieremo verso Caprarica dove percorreremo un pezzo della Via Francigena in Bici (VFB) che ci riporterà a Sutri, dopo circa 53 km. totali con una differenza altimetrica di 658 mt. (264-922).

Pranzo (libero) durante il giro.

Rientro in hotel. Cena e pernottamento in hotel.

2° giorno: 16 aprile (martedì)

Prima colazione in hotel.

Inizio tappa: "**Girobike del Lago di Bracciano**".

*Giro circolare con partenza da Sutri e ritorno a Sutri con **periplo del lago di Bracciano**. Da Sutri ci dirigiamo verso sud attraversando la campagna per strade secondarie in leggera salita per immetterci sulla via provinciale verso Trevignano Romano che raggiungeremo dopo 10 km. circa.*



Sutri, con una differenza altimetrica di 329 mt. (162-491).

Da lì inizia il vero e proprio giro del lago in direzione Bracciano che raggiungeremo dopo circa 15 km. Proseguiamo il giro passando, dopo circa 10 km., dal paese di Anguillara Sabazia. Dopo circa 10 km abbandoneremo le rive del lago con direzione Monterosi dove ci immetteremo sulla Via Francigena in Bicicletta (VFB) che ci riporterà dopo circa 10 km. (58 km. totali circa) a

Pranzo (libero) durante il giro. Nel pomeriggio rientro in hotel. Cena e pernottamento in hotel.

3° giorno: 17 aprile (mercoledì)

Prima colazione in hotel.

Partenza con i pulmini per un giro turistico a

Viterbo > Bomarzo

Pranzo (libero) durante il giro.

Nel pomeriggio viaggio di ritorno con sosta a

Civita di Bagnoregio.

Rientro a Pistoia.



Quote individuali di partecipazione:

Soci C&TL e familiari	150,00 €
Eventuali esterni	170,00 €

LA QUOTA COMPRENDE

- ◆ N. 2 Sistemazioni in Hotel Antico Borgo di Sutri (4 stelle) con trattamento di mezza pensione (2 notti/cene)
- ◆ Assicurazione ALLIANZ GLOBAL ASSISTANCE

LA QUOTA NON COMPRENDE

- ◆ La suddivisione, tra il numero dei partecipanti, delle spese vive del noleggio del furgone-bici, delle spese di viaggio (carburante, autostrada, parcheggi, ecc.) del furgone e del pulmino passeggeri ed eventuali extra non previsti.
- ◆ Pranzi del 1° e 2° giorno durante i ciclotour.
- ◆ Pranzo in ristorante tipico ultimo giorno a Viterbo/Bomarzo.
- ◆ Tutto quanto non indicato

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni dovranno pervenire alla Segreteria entro il **25 marzo 2019** utilizzando il modulo allegato oppure telefonando ai numeri di telefono indicati qua sotto.

Per ragioni organizzative i posti disponibili sono limitati e le iscrizioni saranno prese in considerazione secondo l'ordine di arrivo delle prenotazioni.

INFORMAZIONI

Segreteria del Circolo Tel. 0573-20456
Gabriele Cipriani Tel. 334-3066960



HOTEL "ANTICO BORGO DI SUTRI" ****

700, S.S. Cassia Km 46, 01015 Sutri VT

www.ilborgodisutri.it

L'Antico Borgo di Sutri si trova a 4 Km. dal centro di Sutri. Ha il pregio di essere completamente tranquilla e riservata ma allo stesso tempo facilmente raggiungibile, circondata dal verde ma proprio accanto alla Cassia Veientana.

Ha 21 camere, un giardino verde e curato, la chiesetta consacrata e un bel salone con camino dove poter degustare le prelibatezze create dallo chef Federico Fortin e dal suo staff.

L'Antico Borgo di Sutri è adatto per trascorrere momenti di relax, per riposarsi durante il viaggio, per assaggiare i prodotti tipici della Tuscia e non, con una cucina tradizionale e innovativa.

Questa è anche la struttura con il miglior punteggio per il rapporto qualità-prezzo a Sutri! Rispetto ad altre strutture di questa città, gli ospiti ottengono di più spendendo meno.



I 2 percorsi del CICLOTOUR

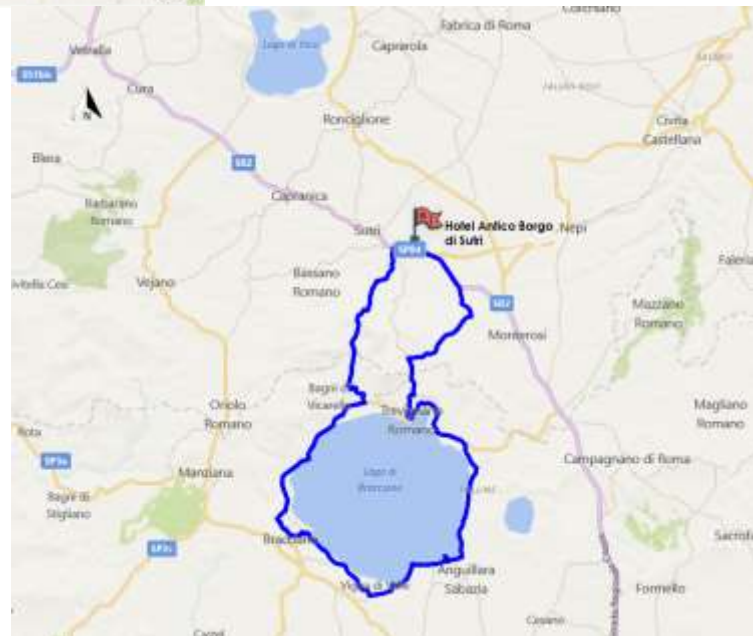
Tracciato Itinerario
1° giorno (15 aprile)
Lago di Vico

Km. 53
Diff. alt.
658 mt.



Km. 56
Diff. alt.
329 mt.

Tracciato Itinerario
2° giorno (16 aprile)
Lago di Bracciano



Spett. Associazione C&TL CARIPIT
Sezione CARIPIT BIKE
Via N. Paganini 7 – 51100 PISTOIA

Da ritornare per:
FAX: 0573/1941499
email: segreteria@cetl.it

Tagliando da inviare entro il 25 marzo 2019

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE
CICLOTOUR
LA TUSCIA IN BIKE
LAGO DI VICO – LAGO DI BRACCIANO
del 15-17 APRILE 2019

Il/I sottoscritto/i:

Nominativo	Qualifica (Socio/Familiare/Esterno)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

chiede/ono la partecipazione al
“CICLOTOUR LA TUSCIA IN BIKE”
del 15-17 aprile 2019
(indicare anche il richiedente se partecipa).

Il sottoscritto _____ presso _____

N. Telefono _____ N. cellulare _____ email _____

IL PAGAMENTO DELLE QUOTE VERRA' RICHIESTO AI PARTECIPANTI A CONCLUSIONE DEL CICLOTOUR, UNA VOLTA DETERMINATE LE SPESE VARIABILI (noleggio del furgone-bici, spese di viaggio, eventuali extra non previsti, ecc.) CHE VERRANNO ANTICIPATE DALLA ASSOCIAZIONE.

Data: _____

Firma: _____

Il nominativi suddetti autorizzano CeTL Caripit a fornire i propri dati anagrafici alla direzione dell'Hotel per la prenotazione alberghiera