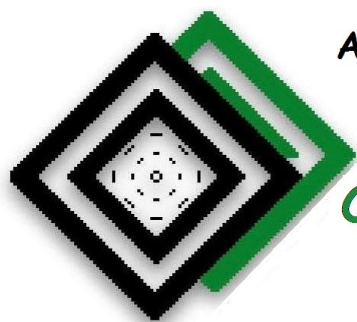




Associazione
C&TL
CARIPIT
Pistoia



C&TL CARIPIT BIKE

SEZIONE CARIPIT BIKE

Ciclotour

Nel cuore verde dell'

UMBRIA

FOLIGNO - ASSISI - MONTE SUBASIO - MONTEFALCO

12-14 settembre 2023

La sezione Caripit Bike organizza, un nuovo bellissimo ciclotour di fine estate, da **martedì 12 a giovedì 14 settembre**, in una zona piuttosto vicina e conosciuta ma sempre affascinante e piacevole da visitare : l'**UMBRIA**, il cuore verde d'Italia.



Come detto l'Umbria è molto conosciuta in quanto meta frequente di ciclo-escursioni del nostro gruppo Caripit Bike e anche di altri gruppi dell'Associazione, tuttavia le zone e gli itinerari specifici che percorreremo in questa occasione sono piuttosto sconosciuti ai più e sempre piacevoli da visitare.

A parte **Assisi**, che è la località più nota che viene toccata dal nostro ciclotour, le altre zone sono forse meno conosciute ma altrettanto interessanti.

Innanzitutto il **Parco del Monte Subasio** che domina Assisi, **Spello** - anch'esso borgo turisticamente assai noto - e la Valle Umbra con **Foligno** una delle città più importanti della regione, ricca di vestigia storiche e d'arte. E poi **Montefalco** considerato uno dei borghi più belli d'Italia conosciuto anche per il suo pregiato vino Sagrantino – **Bevagna**, pure inserito nel novero dei borghi italiani più belli, sospeso nel Medioevo, dove il tempo si è fermato – **Rasiglia**, conosciuta anche come "Borgo dei ruscelli" o "Venezia dell'Umbria", per via dei corsi d'acqua che attraversano il piccolo centro della frazione montana di Foligno. E poi ancora tanti piccoli paesi e villaggi che toccheremo con i nostri tre itinerari.

CICLOTOUR

Il nostro **ciclotour** si svolge su **TRE giorni** durante i quali la nostra sezione C&TL Caripit Bike propone **tre itinerari** che ci faranno conoscere questa terra affascinante. Per le distanze e gli itinerari guardare gli allegati.

PROGRAMMA

1° giorno: 12 settembre (martedì)

Alle ore 7,30 ritrovo dei partecipanti nel luogo prestabilito e partenza (h. 7,40) in direzione di **Foligno (PG) (km. 220 ca, tempo 2,30 h. ca).**



Arrivo a Foligno. Sistemazione in hotel.

Subito dopo esserci sistemati, partenza per il 1° percorso **"Spello-Assisi-Giro Monte Subasio"**.

Durante il percorso, sosta per il pranzo.

Rientro in hotel. Cena e pernottamento in hotel.



2° giorno: 13 settembre (mercoledì)

Prima colazione in hotel.

Inizio 2° percorso **"Foligno-Montefalco-Bevagna"**.

Durante il percorso, sosta per il pranzo. Rientro in hotel.

Cena e pernottamento in hotel.



3° giorno: 14 settembre (giovedì)

Prima colazione in hotel.

Inizio 3° percorso **"Cancelli-Rasiglia-Pale"**.

Rientro in hotel per doccia e cambio abiti.

Incontro con coloro che non hanno partecipato al 3° percorso.

Pranzo (facoltativo) in ristorante in zona.

Nel pomeriggio rientro a Pistoia.



Viaggio

Il viaggio verrà effettuato col nostro pulmino + auto (secondo necessità) + 1 furgone per il trasporto delle bici.

In alternativa, qualora dei partecipanti volessero viaggiare per proprio conto, dovranno comunicarlo al momento della iscrizione.

Pernottamento e cena.

Tutte le camere sono ubicate nello stesso il **"Delfina Palace Hotel"** **** di **Foligno** (PG).

Sono state prenotate camere di varia tipologia: matrimoniali, e matrimoniali uso singola (al momento della nostra prenotazione l'hotel non ha disponibili camere doppie-due letti). I congiunti saranno ovviamente sistemati in camera matrimoniale. I single verranno sistemati in doppia/uso singola in base alle disponibilità.

Presso il Delfina Palace Hotel la sistemazione sarà di mezza pensione (pernottamento, prima colazione e cena).

Esigenze particolari e motivate devono essere indicate sul modulo di prenotazione.

Partecipazione

L'iniziativa è rivolta ai soci dell'Associazione, ai loro familiari e ad eventuali persone esterne in compagnia del socio. Possono aderire anche persone che non intendono partecipare ai previsti ciclotour. In questo caso occorre indicarlo sul modulo di adesione per evitare di sottoscrivere l'assicurazione e quindi per defalcare l'importo dalla quota.

Organizzazione

L'organizzazione di questo ciclotour è curata dal nostro Ciclotour leader **Graziano Tonini**, il quale si è occupato degli aspetti logistici, della sistemazione alberghiera, dei percorsi, del noleggio delle bike per chi ne avesse necessità, e che ci farà da guida durante le ciclo-escursioni.

Quote individuali di partecipazione:

<u>Soci C&TL e familiari</u>	
Camera matrimoniale	200,00 €
Camera matrim. uso singola	270,00 €
Eventuali esterni	+30,00 €

<u>LA QUOTA COMPRENDE</u>	
♦ N. 2 Sistemazioni c/o Hotel Delfina Palace di Foligno (4 stelle) con trattamento di mezza pensione (2 notti/cene)	
♦ Assicurazione Assilife-OutdoorDaily (N.B. a chi non verrà in bike verrà detratto il costo)	
♦ Spese organizzative	

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, dei pulmini passeggeri, ed eventuali extra non previsti.
- ♦ Noleggio e-bike (per chi ne ha necessità).
- ♦ Eventuali Pranzi del 1°, 2° e 3° giorno.
- ♦ Extra hotel
- ♦ Tutto quanto non indicato

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il **28 agosto 2023** 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, privilegiando i bikers. ⬅

INFORMAZIONI e ADESIONI

Segreteria 0573-20456 – Graziano Tonini 329-6116703 - Vanni Capo 339-7921833

Pistoia, 10 agosto 2023

SEZIONE CARIPIT BIKE



HOTEL DELFINA PALACE ****

Via della Fornacetta 06034 Foligno (PG)

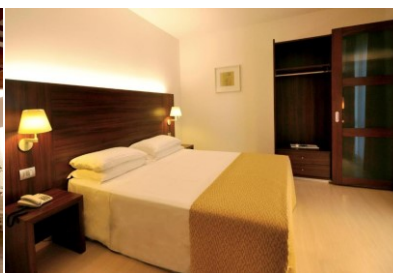


Costruito nello stile di una dimora umbra del XIX secolo, questo hotel 4 stelle è immerso nel verde lussureggiante del suo parco privato, dove si trovano ulivi, alberi ad alto fusto e una piscina.

Le camere del Delfina Palace Hotel sono elegantemente arredate e dotate di TV a schermo piatto, aria condizionata e minibar. La connessione Wi-Fi gratuita è disponibile per gli ospiti.

Gli elevati standard di servizio e l'atmosfera accogliente testimoniano uno stile ricercato.

Il nostro trattamento sarà: pernottamento, prima colazione, cena a 3 portate - acqua, 1/4 di vino e caffè.



I 3 percorsi del CICLOTOUR

CICLOTOUR "IL CUORE VERDE DELL'UMBRIA" - 12-14 SETTEMBRE 2023

Percorso 1° giorno - 12 settembre

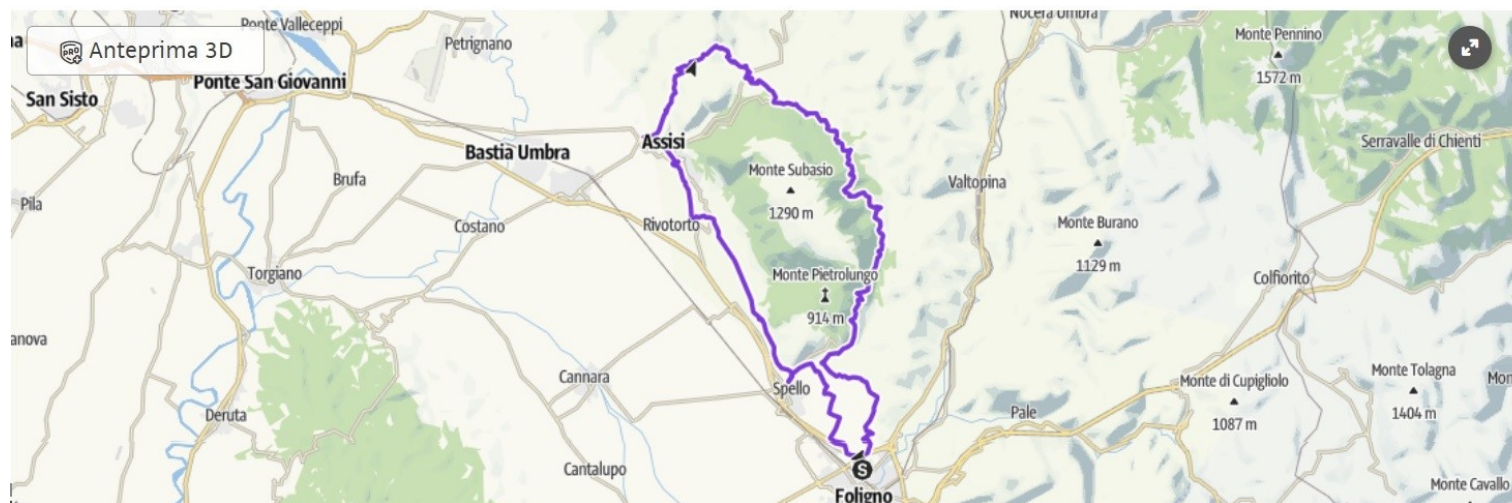


Spello - Assisi - Giro Monte Subasio

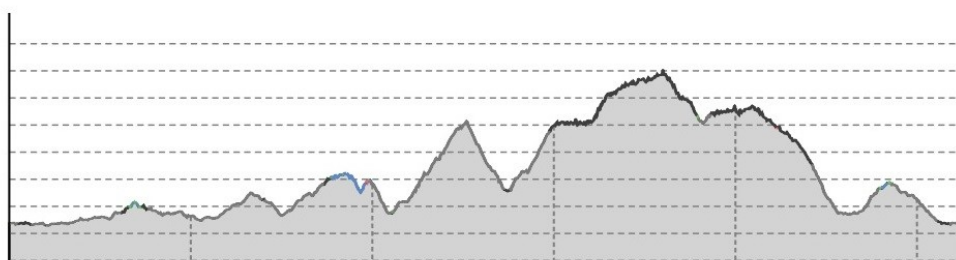


Responsabile del contenuto

graziano tonini



Profilo altimetrico



Lunghezza	52,5 km ↔
Durata	6:10 h. ⌚
Salita	1.396 m ▲
Discesa	1.407 m ▼
Punto più alto	802 m ≡
Punto più basso	229 m ≡



CICLOTOUR
"IL CUORE VERDE DELL'UMBRIA
12-14 SETTEMBRE 2023
Percorso 2° giorno 13 settembre
FOLIGNO - MONTEFALCO - BEVAGNA

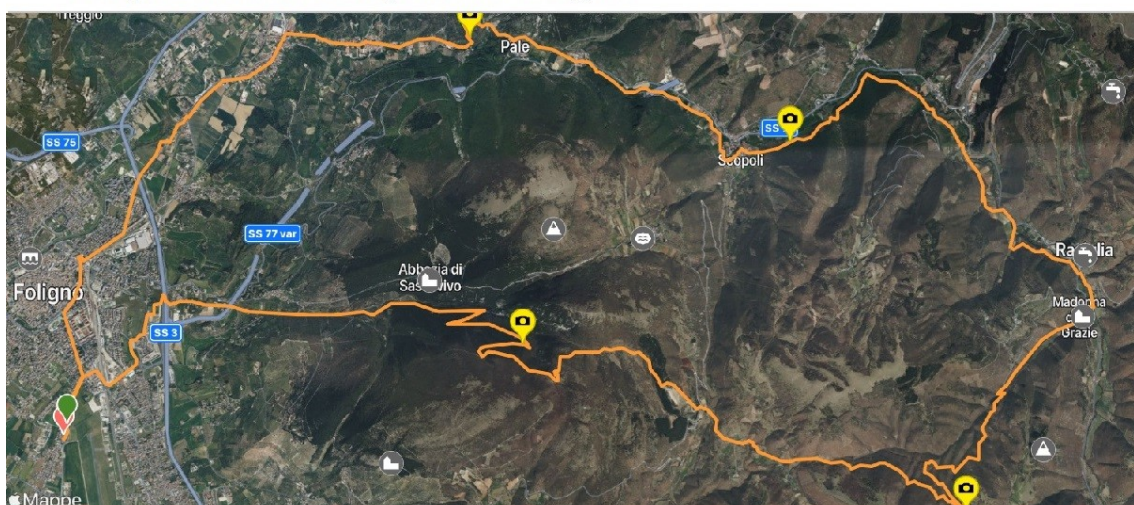
Distanza	Dislivello positivo
53,44 km	515 m
Difficoltà tecnica	Dislivello negativo
Medio	515 m
Altitudine massima	Trailrank
485 m	34
Altitudine minima	Tipo di percorso
206 m	Anello



CICLOUR "IL CUORE VERDE DELL'UMBRIA"

Percorso 3° giorno - 14 settembre

Foligno-Cancelli-Rasiglia-Pale-Foligno



Distanza	Dislivello positivo
43,34 km	1.001 m
Difficoltà tecnica	Dislivello negativo
Medio	1.001 m
Altitudine massima	Trailrank
1.005 m	52 ★ 4,7
Altitudine minima	Tipo di percorso
224 m	Anello



Tagliando da inviare entro il 28 agosto 2023 (*)

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE
CICLOTOUR
NEL CUORE VERDE DELL'UMBRIA
dal 12 al 14 settembre 2023

Il/I sottoscritto/i:

Nominativo	Qualifica (Socio/Familiare/Esterno)	Camera Doppia/Singola (D-S)	Noleggio e-bike ? (si/no)	Partecipa ai ciclotour (si/no)	Pranzo 3° giorno (si/no)
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____

chiede/ono la partecipazione al
"NEL CUORE VERDE DELL'UMBRIA"
dal 12 al 14 Settembre 2023
(indicare anche il richiedente se partecipa).

Il sottoscritto _____ presso _____

N. Telefono _____ N. cellulare _____ email _____

Note ed esigenze particolari: _____

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

() Data la limitazione dei posti disponibili le adesioni verranno accettate in base alla data del loro arrivo*