

Dal 27 giugno al 9 luglio 2024

APPENNINO BIKE TOUR
L'Appennino centrale da Arezzo a Cassino

L'Appennino Bike Tour o anche Ciclovía dell'Appennino è qualcosa di più di una semplice suggestione, è un percorso riconosciuto dal Ministero delle Infrastrutture e Trasporti che presto avrà la sua segnaletica. Già ora è oggetto di una guida cartacea scritta da Sebastiano Venneri, di un'app per lo smartphone e di colonnine di ricarica per le e-bike poste nei terminali di tappa. Il percorso completo parte dalla Bocchetta di Altare nei pressi del passo di Cadibona e termina in Calabria per poi proseguire sulle montagne siciliane. Noi ne percorreremo il tratto centrale pedalando in sei regioni potendo apprezzare la bellezza e la genuinità dei luoghi attraversati.

Questa ciclovacanza che ci porterà per 720 km dalla valle dell'Arno fino al Volturmo per poi ripiegare su Cassino, per necessità di rientro in treno. Non è solo una lunga panoramica pedalata per boschi e campagne ma costituirà anche un arricchimento culturale. Potremo vedere come le genti, le tradizioni, la cucina cambino di valle in valle e per apprezzarne la diversità abbiamo previsto visite, anche guidate, ed assaggi enogastronomici.

Programma di massima da rivedere in base alla ricettività alberghiera ed all'orario dei treni estivo.

Giovedì 27 giugno 2024

Partenza con treno + bici per Arezzo dove arriveremo nel primo pomeriggio.

Prima tappa

Arezzo – Subbiano – Km 20 – Dislivello+ 197

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17251691>

Prologo del nostro giro. Raggiungiamo Subbiano, piccolo centro del Casentino che si estende lungo le due sponde del Fiume Arno. Qui troviamo la traccia dell'ABT che incominceremo a percorrere dalla mattina successiva.

Venerdì 28 giugno 2024

Seconda tappa

Subbiano – Città di Castello – Km 52 – Dislivello + 824

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17251893>

Saliamo subito per abbandonare la Valle dell'Arno. Incontriamo Falciano, sede di tre mulini settecenteschi che fanno parte dell'Ecomuseo del Casentino. Raggiungiamo Caprese Michelangelo, dove si trova la casa natale del celebre scultore. Proseguiamo costeggiando la Riserva Naturale dei Monti Rognosi ed arriviamo ad Anghiari, ricompreso nei borghi più belli d'Italia. Siamo ormai in Val Tiberina e ben presto entreremo in Umbria, a Citerna, anch'essa inserita nei borghi più belli d'Italia. La tappa termina a Città di Castello, città murata posta vicino al Tevere con un centro storico ottimamente conservato. Il Palazzo Comunale (Palazzo dei Priori), il Duomo (Cattedrale di San Florido e Amanzio), la Chiesa di San Domenico e la Torre Civica sono solo alcune delle cose che non si può fare a meno di visitare a Città di Castello.

Sabato 29 giugno 2024

Terza tappa

Città di Castello – Gubbio – Km 50 – Dislivello + 1.120

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17251730>

Abbandoniamo il fondo valle del Tevere per salire nelle verdi colline umbre e raggiungere Pietralunga, antico centro di origini longobarde. Da visitare la Pieve di Santa Maria con il suo splendido portale romanico. Scendiamo quindi fino ad arrivare ai piedi della medioevale Gubbio che merita una visita accurata. In centro, il Duomo vanta dipinti del XVI secolo e una cappella barocca. All'interno del palazzo gotico dei Consoli, con la sua sommità merlata, è allestito il Museo Civico, tra i cui reperti spiccano le Tavole Eugubine, 7 lastre di bronzo con antiche iscrizioni in antica lingua umbra. Altre cose da non perdere sono Il Teatro Romano, la Piazza 40 Martiri e la Loggia dei Tiratori, il Palazzo Bargello e la Fontana dei "Matti", la Piazza Grande e il Palazzo dei Consoli.

Domenica 30 giugno 2024

Quarta tappa

Gubbio – Assisi – Km 50 – Dislivello + 976

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17248394>

Percorso fra le dolci colline umbre che offrono viste panoramiche sulla campagna. Lungo il tragitto, si attraversano boschi, uliveti e vigneti, tipici della regione. I campi coltivati arricchiscono il paesaggio con una varietà di colori. Giunti a destinazione sono moltissime le cose da vedere, ne citiamo alcune: la Basilica di San Francesco d'Assisi, la Basilica di Santa Chiara, la Rocca Maggiore, il Duomo di San Rufino, la Chiesa di San Damiano, il Tempio di Minerva, la Piazza del Comune.

Lunedì 1° luglio 2024

Quinta tappa

Assisi – Spoleto – Km 54 – Dislivello + 189

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17248452>

Tappa quasi interamente sulla ciclovía Spoleto – Assisi. La ciclovía attraversa la pianura e la discesa fino a Bevagna, si svolge principalmente su strade secondarie e di campagna a basso traffico, con un breve tratto sterrato tra Cannara e Cantalupo. Da Bevagna, segue il percorso ciclopedonale lungo l'argine dei fiumi Teverone e Maroggia, offrendo panorami su borghi come Montefalco, Trevi e Pissignano. Il tragitto si conclude al bicigrill de "Le Mattonelle", appena fuori Spoleto, da cui è possibile raggiungere il centro della città. Spoleto è una pittoresca città umbra ricca di storia e fascino. Caratterizzata dalla maestosa Rocca Albornoziana che domina la città, la città offre un affascinante mix di architettura medievale, come il Ponte delle Torri e il Duomo di Santa Maria Assunta. Il Teatro Romano, la Basilica di San Salvatore e le affascinanti piazze e chiese contribuiscono a creare un'atmosfera unica.

Martedì 2 luglio 2024

Sesta tappa

Spoleto – Castelvechio – Km 64 – Dislivello + 1.670

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17252431>

Da Spoleto si incomincia a salire seguendo il bellissimo percorso della Spoleto – Norcia ex ferrovia diventata ciclabile che regala dei panorami incredibili. Si raggiunge Cerreto di Spoleto, borgo che conserva il suo fascino storico con stradine lastricate, case in pietra e antichi edifici che raccontano la storia del luogo. Si continua a salire fino a raggiungere il Santuario della Madonna del Monte. Si scende quindi passando sul filo di confine tra le regioni Umbria e Marche fino ad arrivare a Castelvechio, ai margini del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Mercoledì 3 luglio 2024

Settima tappa

Castelvecchio – Arquata del Tronto – Km 62 – Dislivello + 1.686

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17252620>

Si incontra subito Preci, annoverato fra i borghi più belli d'Italia e si sale nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini fino ad arrivare a Norcia. Il paese, fra uno dei più colpiti dal terremoto del 2016, sta in una piana circondata da alte vette alcune delle quali superiori a 2.000 metri. Usciti da Norcia si prosegue in salita percorrendo anche alcuni sterrati fino ad arrivare ai 1.500 metri del Valico di Castelluccio dopo il quale si apre un vasto altipiano di 15 km quadrati che dovremmo incontrare ammantato dalla famosa fioritura di lenticchie ed altri fiori di campo che lo hanno reso famoso nel mondo. Attraversato l'altipiano saliamo ai 1.550 metri della Forca di Presta ed entriamo nelle Marche. Una rapida discesa ci porterà ad Arquata del Tronto.

Giovedì 4 luglio 2024

Ottava tappa

Arquata del Tronto – Amatrice – Km 63 – Dislivello + 1.514

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17248413>

Si lascia Arquata del Tronto e dopo un breve tratto sulla Salaria si attraversa il fiume Tronto e ci si inerpica lungo una suggestiva strada che si addentra con ampie vedute sui monti della Laga. Si transita dal Colle d'Arquata, dove svetta la chiesa di San Silvestro, costruita su uno sperone roccioso. Qui, al colle, i carbonai continuano ancora oggi la millenaria tradizione della produzione del carbone di legna. Immediatamente dopo il colle, si varca il confine con il Lazio e, attraverso sali-scendi, si raggiunge Accumoli, il comune più settentrionale della regione laziale, che confina con ben tre regioni: Marche, Umbria ed Abruzzo. Il percorso, in parte sterrato, ci conduce infine ad Amatrice, costeggiando prima il suggestivo Lago di Scandarello.

Venerdì 5 luglio 2024

Nona tappa

Amatrice – Assergi – Km 62 – Dislivello + 1.190

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17252982>

Attraverso una panoramica strada verde in salita, varchiamo il confine regionale e ci immergiamo nel suggestivo paesaggio abruzzese, raggiungendo l'altipiano di Campotosto che si affianca alle rive del suo omonimo lago. Attraversata la vasta pianura, discendiamo in modo deciso tra i boschi della valle dell'Aterno, solo per risalire poi ai 1.470 metri dell'altopiano. Una volta oltrepassato questo scenario elevato, ci dirigiamo verso Assergi, un pittoresco borgo che si trova a circa 900 metri di altitudine sotto il versante occidentale del maestoso massiccio del Gran Sasso. La grandiosità di questa montagna ci accompagnerà mentre scendiamo a valle.

Sabato 6 luglio 2024

Decima tappa

Assergi – Navelli – Km 60 – Dislivello + 878

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17253077>

Tappa attraverso i tipici villaggi in pietra abruzzesi. Prima si sale ai circa 1400 m del valico di Piano di Fugno per entrare nell'omonimo altipiano circondato da montagne che formano un bacino, creando nella parte bassa il "Lago di Filetto". Nell'altipiano troviamo il Tempietto di Sant'Eusanio, un'antica chiesa, risalente al IX secolo, esempio di architettura paleocristiana. Si prosegue in discesa per incontrare Pescomaggiore, dominato dal suo castello medioevale. E' quindi un susseguirsi di piccoli borghi. Siamo nelle terre degli antichi Vestini, antico popolo italico che si era insediato in questi altipiani. La nostra meta giornaliera è Navelli, conosciuto per la produzione di zafferano.

Domenica 7 luglio 2024

Undicesima tappa

Navelli – Caramanico Terme – Km 51 – Dislivello + 767

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17253135>

Lasciata la piana di Navelli arriviamo a Capestrano dove meritano una visita il Castello Piccolomini e la chiesetta di San Pietro ad Oratorium. La tappa prosegue seguendo il corso del fiume Tirino con dei tratti sterrati. Lasciata la valle del Tirino incomincia un saliscendi che ci porta però sempre di più in quota fino ad arrivare alla meta della nostra tappa, Caramanico Terme annoverato fra i borghi più belli d'Italia con il suo curato centro storico, le terme ed il panorama che si può godere dalla sua terrazza di fronte all'immensità del massiccio della Maiella.

Lunedì 8 luglio 2024

Dodicesima tappa

Caramanico Terme – Rivisondoli – Km 55 – Dislivello + 1.408

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17248423>

La strada sale al Passo San Leonardo che dall'alto dei suoi 1.280 metri permette di godere il panorama mozzafiato delle vette della Maiella, qui molto vicine. Si scende a Campo di Giove, fondato dai Romani intorno al 300 a.C. alle falde del versante sud-occidentale della Maiella annoverato fra i borghi autentici d'Italia. Da qui si risale nuovamente fino a raggiungere i 1.350 metri del Bosco di S. Antonio una faggeta con piante spettacolari. Dopo il passo ci troviamo su di un altro altopiano che percorriamo fino a Pescocostanzo ennesimo comune annoverato fra i borghi più belli d'Italia ed in breve arriviamo a Rivisondoli, una delle più note località turistiche d'Abruzzo.

Martedì 9 luglio 2024

Tredicesima tappa

Rivisondoli – Cassino – Km 81 – Dislivello + 1.000

<https://www.openrunner.com/it/route-details/17260667>

Ultima tappa che ci fa abbandonare il tracciato dell'Appennino Bike Tour per raggiungere Cassino, in Lazio, località dotata di stazione ferroviaria dove è attivo il servizio treno + bici che ci consentirà di raggiungere agevolmente Roma e da lì ritornare a casa con la ferrovia tirrenica. Prima di scendere a Cassino entreremo per un breve tratto in Molise, per la precisione nella regione del Volturno. Interessante sulla nostra strada l'abbazia di San Vincenzo al Volturno dell'ottavo secolo.

Mercoledì 10 luglio 2024

Rientro con treno + bici

1. Iniziativa riservata ai soci in regola con l'adesione 2024 (che vuol dire, prima si rinnova la tessera, poi ci si iscrive alla ciclovacanza).
2. Diritto di prelazione per i soci di FIAB Genova che hanno rinnovato o fatto per la prima volta la tessera nel 2023. Diritto da esercitarsi entro il 29 febbraio 2024.
3. Il tipo di percorso, la ricettività alberghiera, i trasporti per raggiungere il luogo di partenza e ritornare dal luogo di arrivo consigliano di formare un gruppo di massimo 10 partecipanti.
4. Con un numero inferiore a 6 iscrizioni l'organizzazione si riserva di non effettuare il viaggio.
5. Le pre iscrizioni vanno inderogabilmente fatte entro il 30 aprile 2024 scrivendo esclusivamente a info@adbgenova.it ed aspettando, se c'è posto, le istruzioni per l'adesione.
6. Raggiunto il numero massimo di partecipanti, vedremo di organizzare le camere e gli occupanti di ogni camera provvederanno alla prenotazione delle proprie. Provvederemo a fornire istruzioni in tal senso.
7. Qualora non ci fossero più disponibilità di camere nei terminali di tappa individuati il percorso potrebbe cambiare.



Genova
Amici della bicicletta

8. Le colazioni per quanto possibile verranno fatte in albergo. I pranzi sono al sacco. Le cene sono libere ma se i partecipanti gradiscono cercheremo sempre la soluzione migliore per stare tutti assieme.
9. Chi non potesse stare via per 13 giorni potrà aggiungersi o lasciare il percorso nelle località di Assisi, Spoleto, L'Aquila perché servite da stazione ferroviaria.
10. I servizi turistici verranno intermediati da agenzia di viaggi, anche on line. FIAB Genova si occuperà esclusivamente di guidare i partecipanti in bici durante le tappe.