

ciclovacanza dal Tirreno all'Adriatico
da venerdì 27 maggio a domenica 05 giugno 2016
direzione tecnica Top Travel Team

Direzione Tecnica di TOP TRAVEL TEAM – Lungadige Porta Vittoria 21 – Verona

DESCRIZIONE

1 – venerdì 27 – sabato 28 maggio: Verona – Paestum **km 850**

Raduno alle ore 21.30 allo Stadio di Verona, carico delle bici e partenza entro le ore 22.00.

Arrivo previsto a Paestum verso le ore 10.00. Scendiamo subito all'Hotel Sogaris 3S con piscina. E' prevista una visita guidata del sito archeologico. Pomeriggio libero per riposo e svago.

Cena e pernottamento.

2 – domenica 29 maggio: Agropoli – Acciaroli – Marina di Casal Velino **km 70**

Inizia il nostro lungo affascinante percorso in bicicletta, che ci porterà sulla costa del mare Adriatico attraverso tre regioni, Campania, Basilicata e Puglia, splendidi paesaggi e ricche memorie storiche.

Con il bus ci rechiamo ad Agropoli. Scarico delle biciclette.

Usciti da Agropoli saliamo lentamente verso Castellabate, posto in posizione panoramica con vista ampia sulla costa.

Visita del centro storico e ristoro. Scendiamo poi rapidamente verso il mare fino a Baia Arena. Seguiremo ora una strada di costa sempre lungo il mare con brevi salite e discese attraversando diversi centri abitati, tra i quali Acciaroli, che ci ricorda il Sindaco pescatore di Pollica ucciso dalla camorra. Raggiungiamo infine Marina di Casal Velino, posta alla foce del fiume Alento. Cena e pernottamento all' Hotel Leucosya 4 S con piscina.

3 – lunedì 30 maggio: Marina di Casal Velino – Capo Palinuro - Padula **km 40**

Superata Marina di Ascea si sale lentamente fino ad Ascea a quota 230 m: uno sguardo dall'alto , un buon caffè e riprendiamo il percorso in un continuo saliscendi con vista strepitosa sul mare, fino a raggiungere l'abitato di Pisciotta. Scendiamo rapidamente verso la costa e percorriamo una strada costiera, che ci porta a Caprioli e a Capo Palinuro, celeberrimo punto della costa del Cilento. Sarà possibile andare con la bici fino alla punta del promontorio e sognare Enea. Potremo spingerci a piedi lungo i sentieri fino ai punti panoramici e prendere un po' di sole. Carichiamo le bici sul carrello e con il bus ci spostiamo a Padula. Ci dedichiamo alla visita dell'antica Certosa di San Lorenzo di Padula. E' uno dei complessi monumentali più grandi del Meridione e dell'Europa, sito Unesco, Patrimonio dell'Umanità. Cena e pernottamento al Grand Hotel Certosa 4S con piscina.

4 – martedì 31 maggio: Padula – Grumento **km 60**

Ci avviamo con le nostre bici verso Grumento. In leggera costante salita raggiungiamo Montesano sulla Marcellana a quota 850 m. Proseguiamo in discesa fino a Tardiano: paesaggio caratterizzato da piccole valli contornate da monti di origine vulcanica ricchi di vegetazione. Ci aspetta ancora una discreta salita fino a quota 1050 per scendere poi fino a Moliterno e Grumento a quota 600 m. Nella valle dell'Agri troviamo il Lago del Pertusillo e il Museo Archeologico dell'Alta Val d'Agri e la zona Archeologica. Forse troviamo anche i pozzi petroliferi, che tanto danno stanno portando in queste terre. Cena e pernottamento al Park Hotel 4 S con piscina.

5 – mercoledì 01 giugno: Grumento – Rifreddo

km 80

Il percorso di oggi è discretamente impegnativo: tre salite di rilievo. Ci inoltreremo in un territorio montano e ricco di boschi: Parco Nazionale dell'Appennino Lucano – Val d'Agri. Pedaleremo tra le splendide distese boschive di Sellata – Calvello – Pignola - Rifreddo, ricche di faggi, abeti e querce.

Si sale subito a Viggiano a quota 950. Un buon caldo caffè e poi via continuiamo a salire piano piano fino a quota 1400 per scendere lentamente fino a quota 1200 m. Risaliamo fino a quota 1400 e scendiamo a quota 1250 al bivio per Rifreddo. Ancora una salita fino a 1350 m e una discesa a Rifreddo a 1150 m. Ci fermiamo a dormire in questa località immersa nella natura lontani dalla città e dai rumori. Cena e pernottamento all'Hotel Giubileo 3S.

6 – giovedì 02 giugno: Avigliano – Melfi

km 60

Di buon mattino ripartiamo da Rifreddo con il bus e le nostre bici e oltrepassiamo Potenza fino ad Avigliano: scarico delle bici e inizio del nostro percorso odierno che ci porterà a visitare un castello di Federico II e il Vulture. In leggera discesa raggiungiamo Lagopesole a quota 770 m: visita del castello di Federico II. Proseguiamo in discesa verso Atella a quota 480 m e da qui saliamo alla vecchia caldera del vulcano spento Vulture fino a quota 820 m. Scendiamo un po' fino ai due piccoli laghi di Monticchio e visitiamo l'Abbazia di San Michele posta sul crinale del vulcano spento. Riprendiamo la strada prima in salita e poi in discesa finì ad arrivare al nostro hotel Due Pini, posto ai piedi di Melfi, 4S con piscina. Cena e pernottamento Hotel Due Pini 4S.

7 – venerdì 03 giugno: Melfi – Venosa – Melfi

km 50

Oggi l'autista del bus deve osservare un giorno di riposo e pertanto dovremo affidare solo sulle nostre forze. Partiamo con le biciclette e raggiungiamo il Centro Storico della cittadina, racchiusa ancora oggi dentro la cinta muraria e dominata dalla mole imponente del castello posto in alto. Avremo modo di vedere diverse opere architettoniche. Interessante anche il Borgo antico, attuale Rione Bagni, fuori le mura, antica sede delle attività produttive medievali. Proseguiremo diretti a Venosa. Appena fuori Melfi visitiamo la Chiesa Rupestre di S. Margherita, gioiello di architettura medievale scavato nel tufo con ciclo di affreschi sulle volte. Raggiungiamo quindi Rapolla: interessanti la Cattedrale e la chiesa di S. Lucia. E' una antica zona termale. Passiamo quindi da Ginestra, antico centro abitato con immigrazione di albanesi nel '500. Arriviamo infine a Venosa. Qui nacque nel 65.a.c. Quinto Orazio Flacco illustre poeta latino(ricordate il ...carpe diem...'). Ha un Centro Storico ricco di testimonianze illustri, il Castello Federiciano, la casa di Orazio, la Cattedrale, diversi palazzi. Fuori Venosa verso Est si trova L'Abbazia della Trinità e il Parco Archeologico. Completata la visita culturale riprendiamo la strada del ritorno seguendo un percorso più a nord. Cena e pernottamento Hotel Due Pini 4S.

8 – sabato 04 giugno: Venosa – Margherita di Savoia

km 70

Caricate le bici sul bus ci spostiamo a Venosa. Da qui percorreremo l'ultimo tratto del nostro viaggio tra campi di grano, vigneti, oliveti sempre in leggera discesa. Passeremo da Minervino Murge, da Canosa, antico punto terminale del lungo Tratturo Regio, che dagli Abruzzi scendeva fino alla Puglia. Oltrepassata Canosa raggiungeremo Canne della Battaglia, teatro della cruenta disfatta delle legioni romane ad opera di Annibale. Ancora un po' di pedalate in aperta pianura e raggiungiamo Margherita di Savoia: un meritato tuffo nel mare a conclusione della nostra lunga galoppata dal mare Tirreno al mare Adriatico. Cena e pernottamento Hotel Giardino degli Ulivi 4S con piscina.

9 – domenica 05 giugno: Margherita di Savoia – Verona

km 760

Partenza alle ore 8.00 e arrivo previsto entro le ore 20.00, salvo problemi autostradali.

Percorso in bicicletta: km 430

Viabilità : fondo stradale in asfalto

Difficoltà : medio - alta

Nota: Il bus è sempre a disposizione dei partecipanti per sopperire alle difficoltà che possono presentarsi in particolare in presenza di salite prolungate, escluso venerdì 3 giugno..

Ideazione e coordinamento: Guido Dosso guido@dosso.it cell.re 3286350305

Collaborazione : Laura Lorenzini lorenzini.laura@gmail.com cell.re 3478716319