



FIAB • Amici della Bicicletta

per una città possibile - onlus

Piazza Santo Spirito, 13 - 37122 • Verona
Telefono e fax 045-8004443 • P.iva 02079650236
www.amicidellabicicletta.it • sede@amicidellabicicletta.it



Coast to Coast : Adriatico - Ionio Ciclovacanza dal 24 Aprile al 3 Maggio 2014

Direzione Tecnica : TRAVEL TEAM - via Porta Vittoria - Verona

DESCRIZIONE

- 24 aprile - Verona - Barletta** **km 760**
Ore 21,30 raduno allo Stadio, carico bici e partenza alle 22 per Barletta. Circa 12 ore di viaggio, arrivo previsto verso le ore 10.

- 25 aprile - Barletta - Trani** **km 20**
Ore 10.00 circa arrivo a Barletta. Scarico delle bici, visita di Barletta, cittadina ricca di vestigia medievali, notevole il Castello svevo e angioino e il Duomo iniziato nel XII sec.. Percorso in bicicletta fino a Trani lungo la litoranea di circa km 15. Visita del Monastero di Colonna di matrice romanica e della famosa Cattedrale di San Nicola, gioiello del romanico pugliese. Notevoli anche il Castello di Federico II, la Chiesa di Ognissanti, il porto. Cena e pernottamento.
Percorso in bicicletta facile.

- 26 aprile - Trani - Gravina in Puglia** **km 80**
Partenza presto da Trani diretti a Castel del Monte . Attraversiamo la pianura coltivata a grano e ulivi e puntiamo subito lo sguardo sulla mole del Castello normanno fascinosamente incastonato nel paesaggio e posto su una piccola altura isolata. Visita del Castello. Ripartiamo attraversando il territorio del Parco Alta Murgia, fatto di grandi panorami su un susseguirsi di colline solcato da lame e gravine eredi di grandi fiumi, regno incontrastato di pascoli, seminativi, uliveti, mandorleti e vigneti. Alcune salite nella parte centrale del percorso. Verso sera arriviamo a Gravina in Puglia. Pernottamento in **albergo diffuso** nel centro storico: cena in locale tipico.
Percorso in bicicletta medio con tratto centrale in salita.

- 27 aprile - Gravina in Puglia - Matera** **km 60**
Visita del centro storico ricco di arte e storia, con la Cattedrale, la chiesa del Purgatorio, la chiesa di S. Michele, della Madonna delle Grazie, il Castello di Federico II. Ripartiamo seguendo la Via Appia Antica diretti a Altamura posta su un colle. Notevole la Cattedrale voluta da Federico II e interessanti i " claustri " residenze chiuse. Ripartiamo diretti a Matera: percorso facile. Visita del Borgo dei Sassi. Cena e pernottamento.
Percorso in bici con parti in piano, parti in discesa e salita finale a Matera: percorso medio.

- 28 aprile - Matera - Pietrapertosa** **km 30**
Completiamo la visita della zona dei Sassi con un giro nella Gravina Grande dove stanno le chiese rupestri. Ripartiamo con il Bus e le bici verso le ore 12, diretti al Parco Archeologico di Tricarico, nella Lucania. Scarico delle bici, visita del Sito Archeologico e poi in bici ci dirigiamo in una zona naturalistica molto bella, chiamata " le dolomiti lucane ". Prati verdi, boschi, campi di grano e il gruppo di cime singolari che danno il nome al territorio. Passiamo da Campomaggiore e arriviamo a Pietrapertosa, posto ai piedi delle rocce dolomitiche. Ci fermeremo a dormire in un " **albergo diffuso** ". Cena in un ristorante tipico.
Percorso a saliscendi di rilievo: bus di supporto a chi si trova in difficoltà.

- 29 aprile - Pietrapertosa - Castelmezzano - Pietrapertosa km 20

Ci dedichiamo al trekking nella zona intorno a Pietrapertosa e Castelmezzano, a provare il " volo dell'angelo" tra i due centri abitati che si fronteggiano oltre la valle, a vagare tra i boschi e i prati fioriti, ad assaporare la natura. Pernottamento nell'**albergo diffuso**, cena in locale tipico. Cielo stellato, speriamo.

Chi lo desidera può andare in bici: salite e discese impegnative.

- 30 aprile Pietrapertosa - Scanzano Ionico km 80

Ripartiamo ben tonificati da Pietrapertosa in bicicletta e con un percorso facile, quasi in perenne discesa , attraversiamo prima una zona ancora verdeggiante e anche boscosa, poi la zona tipica dei calanchi, fino a giungere sotto il vecchio centro abitato di Craco, ora disabitato e cadente, ma sempre affascinante. Facciamo un giro tra le viuzze e le case diroccate. Scendiamo poi ancora tra i calanchi fino a raggiungere la zona di Montalbano Ionio. Non dobbiamo lasciarci sfuggire la visita alla stupenda Valle del Cavone con la massiccia Petrolla. Scendiamo infine a Scanzano Ionio.

Dall'Adriatico siamo giunti al mare Ionio: abbiamo fatto il Coast to Coast.

Alloggeremo a Nova Siri Scalo, che dista 15 km. Evitiamo la strada litoranea trafficata, carichiamo le bici e ci spostiamo con il bus. Pernottamento vicini al mare al Residence Toccaciolo. Cena in locale tipico, che raggiungeremo con il bus.

Percorso in bicicletta prevalentemente in discesa: facile - medio.

- 01 maggio - Nova Siri Scalo - Anglona - Tursi - Nova Siri Scalo km 60

Accompagnati dagli amici della bicicletta della Basilicata attraversiamo la zona del Pantanello e ci dirigiamo al Santuario di Santa Maria d'Anglona, molto bello. Proseguiamo in un paesaggio assai vario e ricco sotto il profilo naturalistico e in leggera salita arriviamo a Tursi. Visita del centro storico e della Rabatana, antico quartiere arabo posto in alto. Scendiamo verso Colobrarò e giungiamo a Valsinni. Da qui possiamo ammirare Rotondella posta sulla cima del colle tondeggiante. Saliamo pian piano seguendo i lunghi tornanti e andiamo a visitare il centro storico. Dall'alto avremo una bella visione della costa e delle colline digradanti. Proseguiamo in discesa fino a raggiungere il Residence Toccaciolo. Cena in locale tipico, che raggiungeremo con il bus.

Chi è stanco di fare giri in bicicletta può fermarsi al mare e fruire delle attrezzature balneari.

Percorso in bicicletta con salite, discese frequenti: impegnativo. Bus di supporto.

- 02 - maggio - Parco del Pollino km 80

Escursione al Parco del Pollino con il bus e bici al seguito.

Lunga discesa in bicicletta passando per Rocca Imperiale, con bel centro storico e castello.

Per chi è stanco sarà disponibile il bus. Carico finale delle biciclette.

Pernottamento nel Residence Toccaciolo e cena in locale tipico: forse anche uno spettacolo organizzato dagli Amici Lucani.

Anche oggi è possibile rinunciare al viaggio sul Pollino e fermarsi a godere del mare in tranquillità.

Percorso in bicicletta medio.

- 03 maggio - Rotondella - Verona km 920

Carico biciclette e ritorno a Verona. Arrivo circa alle ore 22.00.

Percorso totale in bicicletta: km 430 circa

Organizzazione: Guido Dosso AdB Verona guido@dosso.it tel. cell.re 3286350305
Collaboratrice : Luigia Pignatti AdB Verona luigia@pignatti.com tel. cell.re 3471385556
Collaborazione : Rita D'Argenio - Scansano Ionico

Nota: Il Programma potrà subire qualche variazione nel corso dello svolgimento della ciclovacanza , dettata da nuove situazioni impreviste.

