

IL CAMMINO DI SAN BENEDETTO

10 - 14 Maggio 2023

Da Tivoli a Montecassino: un viaggio nel profondo Lazio sulle tracce di San Benedetto



VIAGGI DI GRUPPO IN BICI - CODICE: GR31

DURATA 5 giorni / 4 notti

DATE 10 - 14 Maggio 2023

BICI MTB, EBIKE

TERRENO strade bianche, sentieri e asfalto, collina,
50-60 km al giorno

DIFFICOLTÀ ●●●●○

5 giorni alla scoperta di un'Italia selvaggia e poco conosciuta. Un viaggio immersi nella natura e nei silenzi di una terra magica fra boschi, splendide vallate, castelli, piccole chiese, grandi abbazie e millenari centri urbani inerpicati su arcigne montagne. **I monti Simbruini e i monti Ernici, le città di Subiaco, Fiuggi e Trevi nel Lazio e tutta la magia dell'arrivo all'abbazia di Montecassino.** Oltre 200 km di antichi sentieri immersi nel verde che ci permetteranno di ripercorrere e rivivere la storia di San Benedetto attraverso un **continuo susseguirsi di abbazie, monasteri, chiesine e luoghi sacri** che ne hanno segnato la vita e il pensiero.

PRENOTA ORA!

Costo del tour per persona: 469,00 €

OFFERTA SPECIALE: iscriviti subito a soli **439,00 €**

COSA INCLUDE LA QUOTA

- 4 notti in hotel 3 / 4 stelle
- 4 colazioni a buffet
- 3 cene bevande incluse
- trasporto bagagli
- furgone al seguito del gruppo
- accompagnatore in bici
- assicurazione medico-bagaglio

SUPPLEMENTI

- noleggio Mtb Cannondale 29": + 60,00 €
- noleggio Ebike: + 125,00 €
- camera singola (secondo disponibilità): + 90,00 €
- assicurazione annullamento viaggio Amieasy: + 5,5% della quota.

COSA NON INCLUDE

Pranzi; 1 cena a Subiaco; tassa di soggiorno; entrate a musei e quant'altro non specificato nella voce 'cosa include la quota'.

SISTEMAZIONE

Hotel 3 e 4 stelle. Chi viaggia da solo è abbinato da noi in camera con altri partecipanti. È possibile richiedere la sistemazione in camera singola previa disponibilità e dietro pagamento del supplemento. Nei rari casi in cui non si verificano le condizioni per un abbinamento, a chi viaggia da solo verrà richiesta una quota forfettaria pari al 50% del supplemento singola.

NUMERO PARTECIPANTI

Minimo 10 – massimo 25.

RITROVO

Il ritrovo è fissato per le ore 10.00 presso la stazione di Tivoli

DIFFICOLTÀ

Il tour presenta molti tratti fuori strada, non ci sono passaggi tecnici, ma i tanti km su strade bianche e sterrati richiedono pratica e abitudine alla guida della MTB. Il tour quindi si rivolge a cicloturisti abbastanza allenati, abituati a pedalare fuori strada e a percorrere itinerari di una cinquantina di km.

ITINERARIO

Giorno 1

Tivoli > Subiaco

Tappa che si snoda completamente nella Valle dell'Aniene. Dopo un primo tratto su provinciali con poco traffico arriveremo nei pressi di Mandela dove abbandoneremo l'asfalto per seguire il tracciato della vecchia ferrovia dell'Aniene. Su percorso pianeggiante, salvo alcuni tratti in cui il tracciato è impraticabile, fiancheggeremo il corso del fiume e, dopo averlo scavalcato sul Ponte di San Francesco, raggiungeremo il fine tappa di Subiaco.

Giorno 2

Subiaco > Fiuggi

La prima parte della tappa è quella di maggior fascino perché ci porterà a visitare i due monasteri di Santa Scolastica e, soprattutto, il meraviglioso Monastero di San Benedetto, il Sacro Speco, aggrappato all'imponente parete rocciosa del Monte Taleo. Successivamente riscenderemo sul fondovalle dell'Aniene e ne seguiremo il corso fino alle Cascate di Trevi per poi risalire al pittoresco borgo di Trevi. Una breve discesa e poi la lunga e, a tratti impegnativa salita fino a Passo della Sella, passando dagli Altipiani d'Arcinazzo. Un'ultima lunga discesa per giungere alla città termale di Fiuggi.

Giorno 3

Fiuggi > Isola del Liri

Tappa caratterizzata da varie salite mediamente impegnative. Pronti via e subito saremo in salita per giungere al borgo di Torre Cajetani. Una breve discesa e un tratto ondulato ci condurranno a una lunghissima salita sul fianco orientale dei Monti Ernici, che ci porterà a toccare gli abitati di Vico nel Lazio e Collepardo per terminare nel piazzale davanti alla meravigliosa Certosa di Trisulti. Da qui in poi ridiscenderemo nel fondovalle su percorso prevalentemente in discesa fino all'Abbazia di Casamari. Un ultimo, breve, tratto con saliscendi ci condurrà al fine tappa di Isola del Liri con le sue due famose cascate.

Giorno 4

Isola del Liri > Cassino

Tappa in cui le fatiche sono concentrate nella prima parte con la ripida ascesa al paese di Arpino e la breve risalita, anch'essa piuttosto impegnativa all'abitato di Torre Montenero al km 20 circa. Da qui in poi le salite saranno pressoché inesistenti fino all'ultima, facile, ascesa al bellissimo paese di Roccasecca. Da qui viaggeremo sulle pendici del Monte Asprano con vista costante sulla sottostante Valle del Liri in leggera discesa fino all'arrivo di Cassino.

Giorno 5

Cassino > Abbazia di Montecassino

La tappa finale in cui affronteremo la lunga salita che ci condurrà davanti alla famosissima Abbazia, ricostruita dopo i devastanti bombardamenti alleati nel febbraio 1944, dove si trovano le spoglie di San Benedetto e sua sorella Santa Scolastica. Dopo aver fatto un breve giro sulle alture circostanti rientreremo a Cassino dove il nostro viaggio avrà termine.

COME PRENOTARE

Per prenotare la vostra vacanza potete scrivere una mail all'indirizzo info@viaggiareinbici.it, telefonare ai numeri **055218059** / **3924913161** o cliccare su **Prenota ora!** e compilare, senza impegno, il modulo di adesione. Verificheremo la disponibilità e sarete ricontattati dal nostro staff per avere la conferma e tutte le informazioni sul tour. Successivamente dovrai compilare il Contratto di viaggio che riceverai via mail e rinviarcelo a info@viaggiareinbici.it. Per tutti i viaggi è richiesto un' acconto del 25% al momento della prenotazione e il saldo 30 giorni prima della partenza. Per le iscrizioni avvenute a meno di 30 giorni dalla partenza si richiede il versamento della quota intera.

COME PAGARE

con bonifico bancario intestato a:

CAPONNETTO DANIELE VIAGGIAREINBICI

IBAN: IT68J0306902924100000004744

CAUSALE: nome o codice tour + vostro nome

BANCA: Intesa SanPaolo; Viale dei mille 26/r - 50131 Firenze

TRASPORTO BAGAGLI

I vostri bagagli saranno trasportati per tutta la durata del tour nel furgone che seguirà il gruppo e dovranno essere sistemati nella hall dell'hotel prima della partenza in bici. Sarà vostra cura controllare che siano ben chiusi ed eventualmente apporre una targhetta nominativa.

BICI A NOLEGGIO

Cannondale mtb Trail 6 - 29" o simili. Sarete responsabili delle biciclette per l'intera durata del tour.

BICI PROPRIA

Se partecipate con la vostra bici raccomandiamo di controllare che sia in ottimo stato prima della partenza, per evitare rotture ed affrontare al meglio le tappe previste.

CASCO

Anche se non è obbligatorio, il casco è sempre consigliato e in alcuni tour obbligatorio. Nel caso non abbiate il vostro casco ve ne forniremo uno noi gratuitamente.

RICHIESTE PARTICOLARI E DIETE

Se siete vegetariani, vegani, celiaci, allergici, o seguite diete particolari, vi preghiamo di segnalarlo subito nel modulo di prenotazione. Non è detto che sia possibile accontentare richieste fatte all'ultimo momento.

Dobbiamo essere informati anche di qualsiasi eventuale problema di salute o necessità per provvedere al meglio.

IN VALIGIA

Pantaloncini imbottiti da bici, occhiali da sole, k-way, abbigliamento comodo per pedalare, cambio più pesante per la sera, scarpe comode per pedalare e un cambio per la sera, ciabatte da doccia, macchina fotografica, piccolo zainetto o marsupio per gli effetti personali da portare con sé in bici.

PRENOTA ORA!

Costo del tour per persona: 469,00 €

OFFERTA SPECIALE: iscriviti subito a soli **439,00 €**