

Italia

periodo:	19 - 26 maggio 2018
durata:	8 giorni
trasporto:	Treno, MTB
sistemazione:	Hotel
guida:	Guida locale
partenza:	
ritorno:	

19Mag

26Mag

2018 ASSISI - ROMA MTB

da Assisi a Roma

Una settimana in MTB, lungo l'antica Via Francigena, attraverso meravigliosi paesini medievali arroccati su dolci colline, su un percorso inedito, esplorato espressamente per voi, lungo *strade e sentieri fuori dalle "rotte" conosciute, passando in zone caratteristiche e particolari.*

19 maggio - Roma

Si raggiunge Roma in giornata, cena libera e notte in hotel, pronti a partire domani mattina.

20 maggio - Roma - Assisi (treno) / Assisi - Spoleto

MTB (53 km - dislivello positivo 200 mt - dislivello negativo 150 mt)

Al mattino presto lasciamo i bagagli, ed in bici raggiungiamo stazione Termini (il treno parte alle ore 07,15), per raggiungere Assisi alle ore 10,00.

All'arrivo una breve visita alla famosa Basilica di San Francesco: visitiamo la Chiesa Inferiore e la Chiesa Superiore, con il ciclo di affreschi di Giotto, ben 28 tra le due chiese. Oggi pedaliamo per 53 km, ma con poco dislivello, per raggiungere Spoleto. Il nostro albergo è in centro, a 500 mt dal Duomo, ed a solo 1 km dal famoso Ponte delle Torri, mastodontica opera a dieci arcate, probabilmente costruito sulla base di un antico acquedotto romano. Per chi ha ancora fiato e gambe, il **Giro della Rocca**, una passeggiata panoramica attorno alla sommità del colle Sant'Elia e alla Rocca Albornoziana, da cui si ammira la splendida valle spoletina e la Cattedrale dall'alto.

Cena in un tipico ristorante con specialità della cucina umbra e notte in hotel.

21 maggio - Spoleto - Labro

MTB (58 km - dislivello positivo 1300 mt - dislivello negativo 1500 mt)

Partiamo per la nostra prossima destinazione, il paese di Labro, borgo incantevole arroccato su una collina ed affacciato sul lago di Piediluco, merita una visita il castello Nobili Vitelleschi, ma anche solo perdersi tra strade, case, scale ed archi tutti in viva pietra. La giornata è impegnativa per km e dislivello, ma per chi lo desidera, si può contattare una discendente della famiglia proprietaria del castello, Ludovica Nobili Vitelleschi, che vi condurrà attraverso le varie stanze, non lesinando notizie ed informazioni storiche sulle vicende della famiglia, il tutto suffragato da documenti raccolti in un mastodontico e prezioso archivio di famiglia, contenente diverse migliaia di documenti cartacei originali, tra cui persino documenti autentici con la firma autografa dell'Imperatore Carlo V. Non manca neanche il racconto su presunte apparizioni di fantasmi.

Cena in ristorante e notte nell'Hotel Diffuso Crispolti, alcune abitazioni sono state abilmente ristrutturate mantenendo il fascino delle case antiche.

22 maggio - Labro - Greccio

MTB (25 km - dislivello positivo 1000 mt - dislivello negativo 950 mt)

Lasciamo Labro, ed attraverso boschi di querce ed elci ci dirigiamo verso Greccio, antico borgo medievale arroccato sulle pendici del Monte Lacerone, in posizione strategica ai margini occidentali della Piana Reatina. Il nome di Greccio è famoso per l'antica leggenda, secondo la quale San Francesco d'Assisi scelse l'umile paese montano per rievocare la nascita del Salvatore Gesù Cristo, il primo presepio vivente.

Cena in ristorante, notte in hotel.

23 maggio - Greccio - Farfa

MTB (42 km - dislivello positivo 1100 mt - dislivello negativo 1600 mt)

Lasciamo Greccio per raggiungere, tra boschi e colline, l'affascinante borgo di Farfa, che merita una visita. Nei pressi si trova l'Abbazia di Farfa, che fa parte della congregazione Benedettina. Il complesso, di epoca medievale, conserva tuttora alcune testimonianze di architettura carolingia, uniche in Italia, sia nella struttura del campanile che nelle mura perimetrali, ed alcune rovine di epoca romana che sono state recentemente portate alla luce sotto la badia. Le suore Brigidine di Farfa ci offriranno ospitalità all'interno delle mura del monastero, una nuova esperienza.

Cena e notte presso il monastero delle suore Brigidine di Farfa.

24 maggio - Farfa - Monterotondo

MTB (33 km - dislivello positivo 750 mt - dislivello negativo 850 mt)

Monterotondo, l'antica Eretum romana, sorge lungo il percorso di due delle più antiche vie consolari del Lazio: la via Nomentana e la via Salaria, l'ultima tappa prima di raggiungere la capitale. Il nostro albergo è in un piccolo paese accanto a Monterotondo.

Cena e notte in hotel.

25 maggio - Monterotondo - Roma

MTB (42 km - dislivello positivo 400 mt - dislivello negativo 500 mt)

Ultima tappa del nostro viaggio ha come obiettivo la Basilica di San Pietro. Il nostro percorso inizia con pochi km di asfalto prima di percorrere il parco della Marcigliana, da cui si gode una bella vista su Roma, di qui si entra all'interno della tenuta della Cesarina, che con i suoi vecchi casolari produce e vende olio extravergine biologico Sabina DOP. Costeggiando il fiume Aniene si raggiunge il caratteristico Vecchio Ponte Nomentano, subito dopo Villa Ada e Villa Borghese per affacciarsi alla balconata del Pincio: di qui lo sguardo spazia su Piazza del Popolo e su tutta Roma. Scendiamo dal Pincio, e lungo la ciclabile del Tevere saliamo a Castel Sant'Angelo, davanti a noi si apre Piazza di San Pietro, la meta del nostro viaggio.

Ceneremo tutti insieme in un tipico ristorante romano, per festeggiare l'arrivo. Notte in hotel.

26 maggio - Roma

A scelta chi rientra a casa, e chi dedica una giornata alla visita di Roma. Notte extra in hotel.

27 maggio - Roma

Rientro a Roma, se si è scelto di fare una giornata extra.

NOTIZIE UTILI COSE DA PORTARE SCHEDA TECNICA

- Viaggio 8 giorni e 7 notti
- Minimo: 8 partecipanti
- Costo: Quota individuale 950,00 €
- Costo aggiuntivo: Quota iscrizione e gestione pratica 40,00 €

La quota comprende

- **Pernottamenti in camera doppia dalla sera del 19 al mattino del 26 maggio**
- **Trattamento di mezza pensione, eccetto sabato 19 maggio e venerdì 25 maggio a Roma**
- **Trasporto bagagli da Roma a Roma**
- **Biglietto treno ciclista + MTB Roma-Assisi**
- **Assistenza Ténére Viaggi**
- **Accompagnatore Maestro MTB**
- **Assicurazione medico-bagaglio**

La quota non comprende

Costo calcolato con sistemazione in camera doppia

- **Quota iscrizione e gestione pratica € 40,00**
- **Spese di carattere personale, mance e facchinaggio**
- **Assicurazione annullamento viaggio (circa il 6% del totale)**
- **Tutto quanto non previsto ne "La quota comprende"**