



# Dal 29 Ottobre al 1 Novembre 2022

## Il Cammino di Francesco a pedali

### Dal Casentino ad Assisi

### Con due percorsi MTB e CICLO



#### CAPOGITA - INFORMAZIONI

Claudio Torreggiani 324 823 4444  
[claudio.cicloescursioni@gmail.com](mailto:claudio.cicloescursioni@gmail.com)

#### Percorso e difficoltà

29/10 Rassina - Chiusi della Verna  
+950 -300; 25 km  
Visita del M.te Penna +200 5km – E  
30/10 Chiusi d. Verna - Città di Castello  
+700 -1400; 65km  
31/10 Città di Castello – Gubbio  
+1200 -1000; 56 km  
01/11 Gubbio – Assisi Eremo delle Carceri  
+1300 -1600; 75km  
Anello di M.te Subasio +550 16 km

Difficoltà tecnica: MC+/MC+ tratti BC

#### AVVERTENZE

Abbigliamento stratificato, adeguato alla stagione ed alla quota, con protezione pioggia e scarpe adatte al terreno escursionistico con suola scolpita. Zaino con acqua e cibo per la giornata, infermeria personale e protezione sole. Occhiali con lenti chiare consigliati.

**Un solo bagaglio da trasportare sul furgone.**

**MTB** in buone condizioni con copertoni ben scolpiti e Kit di riparazione per le principali evenienze (foratura, lacerazioni copertone, rottura catena, forcellino del cambio...).

#### CASCO OBBLIGATORIO.

La partecipazione implica l'accettazione ed il rispetto del regolamento gite Fiab pubblicato su: [www.tuttinbici.org/cicloturismo/](http://www.tuttinbici.org/cicloturismo/)

#### ISCRIZIONI

Gita riservata ai soci FIAB.

Preiscrizione entro il 30 settembre al link:

<http://tiny.cc/Francesco22>

Gli alberghi e gli altri servizi quali bar o ristoranti saranno da pagare/prenotare direttamente dai partecipanti. Alla partenza andrà effettuata la registrazione firmando il modulo di consenso informato. E' consigliato disporre di mascherine e gel per i viaggi in furgone ed altri momenti di eventuali contatti ravvicinati.

**Quota: 50,00 € (per i costi organizzativi)**

Per informazioni è possibile contattare il capo gita, preferibilmente con e-mail.



Sarà una sorta di “ritorno” ad Assisi per “chiudere il conto” di un altro “cammino di pace” che fu interrotto causa meteo. Il filo conduttore sarà Francesco da Assisi, il “suo” viaggio” ed i luoghi del suo eremitaggio.

Punto di partenza simbolico sarà l' **Eremo della Verna** partendo da **Rassina (AR)**. La ripidezza della salita, quasi penitenziale, ci preparerà alla visita dell'Eremo a cui giungeremo attraversando un



“bosco incantato”. Sarà una vera immersione nelle magiche atmosfere di questo luogo che culmineranno con la passeggiata sul **Monte Penna**: lasciate le capanne dei frati, sarà la maestosità del bosco e delle rocce a spiegare senza bisogno di parole dove il Santo abbia tratto ispirazione per il suo così profondo contatto con la natura. Avremo il tempo per la visita dell'Eremo prima di scendere in paese al primo posto tappa.

Da **Chiusi della Verna** risaliremo in direzione dell'Eremo per proseguire su bei sentieri nel bosco con ottimi punti panoramici. Ormai saremo in alto e da qui sarà tutto un “mangia e bevi” fino a San Sepolcro.

La **Cattedrale** è il suo fulcro, dove sono conservate alcune reliquie del Santo Sepolcro. Al suo interno ci sono opere dei maggiori maestri della pittura italiana, descritte in tutti i libri di storia dell'arte. Da qui a **Città di Castello**, secondo posto tappa, non rimarrà che pedalare in tranquillità su strade secondarie e pista ciclabile del Tevere.



La lunghezza della terza tappa è ingannatrice. Per fortuna ci saranno molte sezioni su asfalto a basso traffico che ridurranno un po' la fatica. Appena partiti, già alla prima salita, la prima sorpresa: **Sasso**, una magnifica successione di arenarie scavate dal torrente ed una osteria-negoziato-trattoria con salumi tipici dove fare la prima sosta caffè e prendere l'occorrente per il pranzo al sacco. La collina Umbra ci farà sudare, tra brecciate, discese ardite e ripide risalite. Dopo la sosta a **Pietralunga** ci vorrà ancora un “pochino” per vedere le torri e le mura di **Gubbio** fare capolino in fondo all'altopiano. La città è un

gioiello, pedalare tra i suoi vicoli e le sue piazze è emozionante. Lascieremo Gubbio a malincuore, ma ne varrà la pena perché davanti a noi avremo l'agognata meta. Attraversata la piana sul ciglio di un lungo canale, inizieremo a salire con scorci sempre più ampi, tra casolari e antiche chiese. La prima sorpresa sarà l'**Eremo di San Pietro in Vigneto**, luogo dal panorama e atmosfera unici. Aggirato l'**invaso di Valfabbrica** seguirà una lunga sezione su scorrevoli strade secondarie fino ad arrivare al torrente **Tescio** che seguiremo fino alla base di **Assisi** giusto sotto alla verticale della Basilica. Inizierà l'ultima faticosa salita, con passaggio dalla **Basilica di San Francesco** e dal centro storico che si concluderà all' **Eremo delle Carceri**. Si potrà visitare l'eremo oppure, per chi avrà ancora gambe e fiato, salire al **Monte Subasio**, in stile cicloescursionistico.

Il **Cammino di Francesco** volgerà al termine: non ci faremo mancare l'ultima bella discesa tra gli ulivi.





# Dal 29 Ottobre al 1 Novembre 2022

## Il Cammino di Francesco a pedali

### Dal Casentino ad Assisi

### Con due percorsi MTB e CICLO



#### INFORMAZIONI

Viaggio cicloescursionistico con mezzo al seguito per emergenza e trasporto bagagli; tre pernottamenti e cene convenzionati. La quota di partecipazione comprende i soli costi organizzativi (contributo gita e assicurazione FIAB, rimborso spese capo gita).

Il viaggio verrà effettuato anche con meteo non favorevole purché, a giudizio del capo gita, non vi siano condizioni tali da pregiudicare la sicurezza dei partecipanti o la percorribilità dei sentieri. Il capo gita si riserva di modificare il percorso in base alle effettive condizioni meteo e caratteristiche dei partecipanti. All'atto dell'iscrizione verranno fornite le istruzioni per il pagamento della quota Fiab (50,00€) e per effettuare la prenotazione degli alberghi convenzionati. In caso di rinuncia al viaggio non è garantito il rimborso della quota di partecipazione a meno che non ci si faccia sostituire da altro partecipante.

Curare l'abbigliamento tecnico, in particolare il kit pioggia e la protezione dal freddo. Considerare che ogni giorno dovremo raggiungere il punto tappa successivo anche con condizioni meteo non favorevoli. Predisporre una piccola borsa con un ricambio completo da lasciare sul furgone che potrà servire per un ricambio "volante" a metà tappa. Per la dotazione giornaliera occorrono le borse (lo zaino per il percorso cicloescursionistico) con l'abbigliamento ed il cibo necessari per la giornata. Il bagaglio verrà trasportato all'albergo dal furgone.

La bici deve essere efficiente e completa di tutte le dotazioni previste dal codice. Luci e gilet alta visibilità sono indispensabili. Una buona pila frontale è consigliata per eventuali ritardi o emergenze meccaniche. Si raccomandano chiusura di sicurezza e prolunga/triplice per ricarica E-BIKE.

Il capo gita e gli accompagnatori avranno sia nello zaino che nel furgone un kit di meccanica completo, compresi i lubrificanti per la manutenzione giornaliera. I partecipanti dovranno avere con sé il KIT dei ricambi idonei per la propria bici.

Stesso discorso per il KIT di primo soccorso. Capi gita ed accompagnatori non possono somministrare farmaci; ognuno porti con sé la propria farmacia personale; chi avesse patologie particolari e/o utilizzo di farmaci salvavita, ne dia informazione in via riservata.

Punto di partenza del viaggio è la Stazione di Rassina (AR) – 29/10 ore 9:32

Può essere raggiunto in treno da Arezzo.

TFT AREZZO – STIA - Bici ammesse con biglietto - biglietteria all'interno stazione di Arezzo.

**29/10 - Arezzo 08:56 – 36 min Rassina 09:32**

In prossimità della stazione di Arezzo ci sono due parcheggi ATAM (multipiano Baldaccio e Mecenate – 3€/gg).

Punto di ritrovo per il viaggio da Reggio: 29/10 ore 6:15 – luogo da definire.

Il Viaggio di A/R ed i trasporti in loco verranno effettuati con la formula "condivisione auto". In base al numero di iscritti avremo 1 o 2 furgoni che accompagneranno il gruppo da Reggio E. ad Assisi e ritorno. I partecipanti si alterneranno alla guida.

I costi dei furgoni verranno ripartiti equamente tra i partecipanti. A titolo indicativo considerare per A/R e assistenza durante il tour circa 50,00 € a testa. Chi arrivasse ad Arezzo con mezzi propri, pagherà contributo ridotto per il solo trasporto bagagli.

Il ritorno da Assisi ad Arezzo può essere effettuato con TR FS e bici al seguito

15:17 Assisi Arrivo 16:43 Arezzo Durata 1h 26' 8,90 € + bici

17:21 Assisi Arrivo 18:48 Arezzo Durata 1h 27'

19:17 Assisi Arrivo 20:43 Arezzo Durata 1h 26'

Il Rientro a Reggio E. è previsto in tarda serata del 1/11/22.

#### ALBERGHI CONVENZIONATI:

**I servizi alberghieri sono da prenotare e pagare direttamente dai partecipanti.**

**Al momento dell'iscrizione verranno chieste le preferenze di alloggio (singola/doppia/matrimoniale).**

**ATTENDERE LE ISTRUZIONI DEL CAPO GITA PRIMA DI CONTATTARE LE STRUTTURE.**

Le cene sono a menù concordato con piatti della tradizione. Intolleranze o abitudini alimentari particolari vanno comunicate in anticipo.

#### Chiusi della Verna IN 29/10 OUT 30/10

ALBERGO RISTORANTE BELLAVISTA\*\* Tel. +39 0575 599029 albergoristorantebellavista@gmail.com

Doppia/matrimoniale con trattamento di mezza pensione: 55,00 € a persona (bevande incluse).

#### CITTA' DI CASTELLO IN 30/10 OUT 31/10

HOTEL PARK GEAL \*\*\* tel. +39.075 8521312 info@hotelparkgeal.it

Doppia/matrimoniale con trattamento di mezza pensione: 65,00 € a persona.

#### GUBBIO IN 31/10 OUT 01/11

Hotel San Marco \*\*\* Tel. (0039) 075 922 02 34 info@hotelsanmarcogubbio.com

Doppia/Matrimoniale/doppia ECONOMY con trattamento di mezza pensione 80,00 € a persona (bevande incluse).

Supplemento Singola Economy Euro 15,00

Disponibilità 5 singole e 7 doppie