

MEDITERRANEAN MOSAICS



Presentazione
Pacchetti Turistici

Mountain & Racing Bike

Villa Sant'Angelo
Lunedì 3 marzo 2013



Caratteristiche generali

Mountain Bike 3 giorni/2notti

Durata 3 giorni/2 notti

Numero partecipanti: gruppi di 8 persone

Periodo di svolgimento: settembre – novembre e
marzo – giugno



Descrizione, Percorso e Attività

Mountain Bike 3 giorni/2notti

Giorno 1 (venerdì); Arrivo individuale o trasferimento dal luogo di arrivo alle strutture convenzionate della Valle dell'Aterno. Si ricorda che per una vacanza più sostenibile, potrete arrivare con il treno usando la linea ferroviaria Sulmona – L'Aquila, verremo a prendervi con un bus navetta. Incontro con l'esperto. Cena con ricette tipiche ed incontro con la guida per illustrazione del tour e consegna della documentazione.

Giorno 2 (Sabato); dopo colazione partenza per il primo giro. Pausa pranzo con il "sacchetto delle tipicità". Cena e pernottamento.

Giorno 3 (Domenica): dopo colazione, seconda uscita. Pausa pranzo con "sacchetto delle tipicità". Rientro nella struttura al pomeriggio, saluti e partenza per le proprie destinazioni.



Descrizione Percorso ed Attività

Mountain Bike 3 giorni/2notti

Percorsi:

- La dolce via: confetti di Sulmona, dolci Aveja e fabbrica di cioccolato
- La via dello zafferano: dalla Valle dell'Aterno alla Piana di Navelli
- La via delle Pagliare
- La via dello spirito: eremi e conventi

Attività:

- Visita dei luoghi attraversati lungo il percorso: borghi, cantine, chiese, conventi, agriturismi, ecc.
- Incontri con esperti o con le comunità



Descrizione Percorso ed Attività

Mountain Bike 8 giorni/7notti

Giorno 1 – Arrivo individuale o trasferimento dal luogo di arrivo a Villa Sant'Angelo con sistemazione nell'Agriturismo La Villa. Visita al borgo e alle Grotte di Stiffe. Cena con ricette tipiche ed incontro con la guida per illustrazione del tour, consegna della documentazione ed eventuale montaggio su una vostra bicicletta del navigatore GPS. Si ricorda che c'è la possibilità di arrivare con il treno a S. Demetrio. Un bus navetta verrà a prendere voi e la vostra attrezzatura.

Giorno 2 – I VILLAGGI D'ALTURA DELLA VALLE DELL'ATERO

Dopo colazione partenza per le Pagliare. **Percorso:** Villa Sant'Angelo – Tussillo – Pagliare di Fontecchio – Pagliare di Tione – Goriano Valli. Pranzo alle Pagliare di Fontecchio e incontro con l'esperto. Soggiorno a Goriano Valli. **Lungo il tragitto visita:** le Pagliare di Fontecchio e Tione

Descrizione Percorso ed Attività

Mountain Bike 8 giorni/7notti

Giorno 3 – LA VIA DELLA NEVE

Dopo la colazione, lasciamo Goriano Valli e percorriamo la vecchia via che i muli facevano portando a valle i blocchi di neve raccolti sul Sirente. Percorso: Goriano Valli, Secinaro, la nevieria, Lago di Tempra, Goriano, San Lorenza di Beffi. Pranzo allo Chalet. Soggiorno presso la Corte a S. Lorenzo di Beffi **Lungo il tragitto visita:** i borghi di Goriano Valli, Succiano, la Neviera.

Giorno 4 – DAY FREE - Giornata in cui non sono previste escursioni in bici. Gli ospiti sono liberi di decidere come trascorrere la giornata: riposo, lago Sinizzo, visita alla Cantina Valle Reale, visita a Sulmona con il treno, ecc. Il soggiorno sarà a Fontecchio.

Giorno 5 – LA VIA DELLO SPIRITO

Dopo una ricca colazione, il tragitto si allontana da Fontecchio per Caporciano dove si pernoverà presso l'Agriturismo 4a. **Percorso:** Fontecchio, Succiano, Eremo di S.Erasmo, Bominaco Caporciano. Pranzo al sacco presso l'Eremo. **Lungo il tragitto visita:** il Borghi di Succiano, l'Eremo di S.Erasmo, l'oratorio e il Castello di Bominaco.

Descrizione Percorso ed Attività

Mountain Bike 8 giorni/7notti

Giorno 6 – LA VIA DEI PASTORI

Dopo la colazione, si lascia Caporciano per raggiungere il Comune di Fagnano Alto dove soggiorneremo. Il percorso ripercorre per un tratto il vecchio Tratturo. **Percorso:** Caporciano, Tratturo, Prata d'Ansidonia, Castello di Prata, Sannicandro, Ripa, Fagnano. Pranzo al sacco. Incontro con gli esperti archeologi. **Lungo il tragitto visita:** Scavi di Peltuinum, Castello di Prata, i borghi attraversati.

Giorno 7 – LA DOLCE VIA

Dopo la colazione si parte raggiungere L'Aquila. Lungo il tragitto del fiume Aterno per assaporare la dolcezza del territorio. Visiteremo la Fabbrica del cioccolato di Fossa, l'antica azienda di biscotti Aveja, per arrivare dritti in Piazza Duomo a L'Aquila e assaporare i gustosi torroni dei Fratelli Nurzia. **Percorso:** Fagnano, Campana, Stiffe, Villa Sant'Angelo, Fossa, Monticchio, L'Aquila. Ritorno a Stiffe dove soggiorneremo. **Lungo il Tragitto:** Fabbrica di Cioccolato, necropoli di Fossa, biscottificio Aveja, L'Aquila, Torrone Nurzia.

Giorno 8 – PARTENZA

Partenza entro le 12.00

Caratteristiche generali

Racing Bike 3 giorni/2notti

Durata 3 giorni/2 notti

Numero partecipanti: gruppi di 8 persone

Periodo di svolgimento: settembre – novembre e
marzo – giugno

Descrizione, Percorso e Attività

Racing Bike 3 giorni/2notti

Giorno 1 (venerdì); Arrivo individuale o trasferimento dal luogo di arrivo alle strutture convenzionate della Valle dell'Aterno. Si ricorda che per una vacanza più sostenibile, potrete arrivare con il treno usando la linea ferroviaria Sulmona – L'Aquila, verremo a prendervi con un bus navetta. Incontro con l'esperto. Cena con ricette tipiche ed incontro con la guida per illustrazione del tour e consegna della documentazione.

Giorno 2 (Sabato); dopo colazione partenza per il primo giro. Pausa pranzo con il "sacchetto delle tipicità". Cena e pernottamento.

Giorno 3 (Domenica): dopo colazione, seconda uscita. Pausa pranzo con "sacchetto delle tipicità". Rientro nella struttura al pomeriggio, saluti e partenza per le proprie destinazioni.



Descrizione Percorso ed Attività

Racing Bike 3 giorni/2notti

Percorsi:

- Dalla Valle dell'Aterno ai Prati del Sirente
- Dalla Valle dell'Aterno alla Piana di Navelli
- Dalla Valle dell'Aterno a Sulmona
- Dalla Valle dell'Aterno alla Baronica
- Dalla Valle Dell'Aterno a Campo Imperatore
- Dalla Valle dell'Aterno alla Valle del Sagittario

Attività:

- Visita dei luoghi attraversati lungo il percorso: borghi, cantine, chiese, conventi, agriturismi, ecc.
- Incontri con esperti o con le comunità



Descrizione Percorso ed Attività

Racing Bike 8 giorni/7notti

Giorno 1 – Arrivo individuale o trasferimento dal luogo di arrivo a Villa Sant'Angelo con sistemazione nell'Agriturismo La Villa. Visita al borgo e alle Grotte di Stiffe. Cena con ricette tipiche ed incontro con la guida per illustrazione del tour, consegna della documentazione ed eventuale montaggio su una vostra bicicletta del navigatore GPS. Si ricorda che c'è la possibilità di arrivare con il treno a S. Demetrio. Un bus navetta verrà a prendere voi e la vostra attrezzatura.

Giorno 2 – L'ALTOPIANO DELLE ROCCHE

Dopo colazione e con il “sacchetto delle tipicità” per la pausa pranzo, si lascia la Valle Subequana e si sale in quota nel Parco Naturale del Velino-Sirente (Fossa, Monticchio, Cavalletto d'Ocre, S. Felice d'Ocre, Rocca di Cambio, Rocca di Mezzo, Secinaro, Goriano Valli, San Lorenzo di Beffi). Soggiorno presso la locanda La Corte.

Lungo il tragitto visita: le Grotte di Stiffe, attraversate da un fiume sotterraneo con rapide e cascate spettacolari; la Necropoli Protostorica di Fossa sec IX a C; la Chiesa di S. Maria ad Criptas sec XII- Fossa

Descrizione Percorso ed Attività

Racing Bike 8 giorni/7notti

Giorno 3 – VALLE SUBEQUANA E PIANA DI NAVELLI

Dopo la colazione, muniti del “sacchetto delle tipicità” si segue il corso del fiume Aterno, attraversando i piccoli centri di Tione, Goriano Valli e Secinaro per poi tornare sulla SS all'altezza di Acciano. Qui si prosegue per S. Benedetto in Perillis si scende nell'Altopiano di Navelli oltrepassando i suggestivi centri di Caporciano e Bominaco per arrivare nel bellissimo Borgo Medioevale di Fontecchio. Cena e pernotta nelle strutture convenzionate. **Lungo il tragitto visita:** i borghi di Goriano Valli, Acciano, S. Benedetto in Perillis, Navelli, Caporciano; il Castello e l'Oratorio di S. Pellegrino sec. XII a Bominaco

Giorno 4 – Day Free - Giornata in cui non sono previste escursioni in bici. Gli ospiti sono liberi di decidere come trascorrere la giornata: riposo, lago Sinizzo, visita alla Cantina Valle Reale, visita a Sulmona con il treno, ecc. Il soggiorno sarà a Fontecchio.

Giorno 5 – S. STEFANO DI SESSANIO – ROCCA DI CALASCIO – CASTELVECCHIO CALVISIO

Dopo una ricca colazione, il tragitto si allontana da Fontecchio per raggiungere lo splendido borgo di S. Stefano di Sessanio, Rocca di Calascio, Castelvecchio Calvisio. Cena e pernotta a Castelvecchio Calvisio. **Lungo il tragitto visita:** i Borghi di S. Stefano di Sessanio, Rocca di Calascio e Castelvecchio Calvisio; Chiesa di S. Maria della Pietà; Fortezza di Rocca di Calascio

Descrizione Percorso ed Attività

Racing Bike 8 giorni/7notti

Giorno 6 – CAMPO IMPERATORE

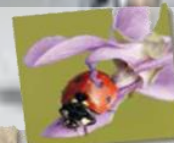
Dopo la colazione, si parte per raggiungere nuovamente il borgo di S. Stefano di Sessanio Campo Imperatore, Fonte Vetica, Castel del Monte e infine arrivare a Ofena dove è prevista la cena e il soggiorno. **Lungo il tragitto visita:** Albergo Campo Imperatore; Osservatorio Astronomico e giardino botanico; Borgo di Castel del Monte

Giorno 7 – PELTUINUM

Dopo la colazione si parte per la Valle subequana. Ofena – Navelli – Prata d'Ansidonia – Fagnano. **Lungo il tragitto visita:** Navelli, Civitaretenga e lo zafferano, Peltuinum e Castello di Prata.

Giorno 8 – PARTENZA

Entro le 12.00



Esperti ed associazioni coinvolte

Per entrambe le proposte:

- Guide dell'Associazione Bicincontriamoci di Sulmona e Bike 99 dell'Aquila - BikeLife
- Esperti di storia, tradizioni e cultura
- Incontro con le comunità locali per le testimonianze storiche
- Supporto minibus con possibilità trasporto bici e assistenza meccanica
- Accordi con i Gestori dei Rifugi



Necessità da soddisfare

- bike corner, angolo di informazione con cartine specifiche sui percorsi della zona e dell'Abruzzo, libri a tema ed illustrazioni;
- biciclette da adulto/bambino (MTB o da cicloturismo) disponibili con esclusive convenzioni con noleggi bike;
- deposito bike sicuro;
- spazio adibito al lavaggio delle biciclette/mountain bike;
- servizio lavanderia;



Necessità da soddisfare

- kit per piccole riparazioni (cavalletto specifico, set chiavi inglesi, pompa con manometro, cacciaviti, pinza, oliatore);
- merenda pomeridiana "del ciclista" al rientro dall'escursione con bevande calde e prodotti tipici abruzzesi;
- colazione rinforzata;
- flessibilità negli orari dei pasti;
- ristorazione con menù personalizzati su richiesta;
- disponibilità di GPS a noleggio con road book dei vari percorsi.



Buone pratiche

- Esempio 1
- Esempio 2

