

## IN BICICLETTA LUNGO LA COSTA D'ARGENTO

24/27 Aprile 2019

Tre giorni di cicloturismo ecologico in bicicletta, alla scoperta dei sentieri nascosti dell'Argentario e della Valle dell'Albegna: natura selvaggia, archeologia, storia e tradizioni. Escursioni giornaliere in bicicletta con guida esperta. Serate in compagnia con cucina, vino e olio prodotti dall'agriturismo Albergabici Le Spighe, immerso nella campagna maremmana.

### PROGRAMMA

**Mercoledì 24 aprile:** arrivo con il treno ad Albinia. L'agriturismo dista 9 km tutti pianeggianti percorribili in bicicletta. Possibilità per chi non ha la bici di transfer privato. Incontro con le guide, cena e presentazione della vacanza.

**Giovedì 25 aprile** – Talamone e il parco dell'Uccellina (pianeggiante 40 km misto asfalto sterrato). Iniziamo la giornata con una deliziosa colazione a bordo piscina. Partiamo dall'agriturismo con le nostre biciclette e ci immergiamo nella campagna maremmana per poi imboccare un suggestivo sentiero lungomare ciclabile che ci condurrà al porticciolo di Talamone dominato dalla antica rocca medioevale degli Aldobrandeschi. Dopo una breve visita al borgo tra le antiche case in pietra, scendiamo al Bagno delle Donne dove potremo pranzare in tutta tranquillità a bordo mare, per i più coraggiosi fare un bagno nelle acque cristalline della baia. Ci rimettiamo in sella nel pomeriggio per addentrarci nel Parco della Maremma: pedaleremo in pianura lungo uno dei canali della bonifica Lorenese in compagnia dell'avifauna locale. Rientriamo in agriturismo percorrendo una strada bianca che attraversa l'azienda vinicola del Bruni e finalmente ci rilassiamo a bordo piscina in attesa della cena.

**Venerdì 26 aprile** - I forti spagnoli e l'Argentario (misto asfalto sterrato; pianeggiante con una sola salita. 55 km + treno Orbetello – Albinia). In alternativa si può fare un giro di 60 km senza treno tutto pianeggiante eliminando la visita a Porto Ercole mantenendo la Feniglia e rientrando lungo il tombolo della Giannella. Dopo un'abbondante colazione si parte alla volta della cittadina di Orbetello, dimora della luce riflessa famosa per i suoi tramonti e le sue albe che si specchiano nelle acque della laguna che la circonda. L'acqua sarà la protagonista indiscussa della giornata: iniziamo a pedalare lungo la laguna di ponente fino al più celebre simbolo del paese: il Mulino Spagnolo, ultimo esemplare rimasto di nove mulini fatti costruire dai Senesi nel quattrocento. Qualche chilometro ci separa dall'antico borgo marinaro di Porto Ercole dominato da quattro forti spagnoli

che si ergono a sua difesa. Ci siamo meritati una sosta per il pranzo lungo il delizioso porticciolo del paese. Riprendiamo le nostre biciclette per entrare nella Pineta della Feniglia, sentiero largo e pianeggiante che percorre l'intero tombolo che congiunge l'Argentario alla terraferma. Rientriamo a Orbetello costeggiando la laguna di Levante, dove nidificano molte specie di uccelli tra cui il fenicottero rosa, l'airone bianco maggiore e il cormorano. Ritorno con il treno fino ad Albinia e poi ancora 9 km fino all'agriturismo per la nostra ultima cena.

**Sabato 27 aprile** – Magliano in Toscana e l'Abbazia di San Bruzio 23 km (o 40 km) leggere salite dislivello massimo 150 mt Prima di salutarci conosceremo un gioiello di Maremma. Pedalando tra le strette strade della bonifica ombreggiate da pini marittimi e querce iniziamo a salire verso l'antico borgo fortificato di Magliano in Toscana da cui si gode una vista spettacolare sull'Argentario e sulle isole di Giglio e Montecristo. Una piccola sosta per una passeggiata lungo il cammino di ronda dell'imponente cinta muraria e ci spostiamo verso l'antica Porta San Giovanni con le due torri aldobrandesche fino alla Chiesa di San Martino con i suoi affreschi in stile senese. Scendiamo poi lungo un suggestivo sentiero di ulivi dall'antica pavimentazione di epoca romana fino all'Abbazia romanica di San Bruzio. Qui ci concederemo una meritata pausa, seduti all'ombra degli ulivi che circondano questa misteriosa Abbazia. Sulla via del rientro la brezza salmastra e gli spazi aperti della Maremma ci accompagneranno fino al nostro Agriturismo nel tipico paesaggio toscano fatto di dolci colline disegnate ad arte con le vigne, gli uliveti e i campi arati in tramezzati da piccole macchie di boschi e da arbusti sempreverdi. Saluti e partenza verso casa.

## **DETTAGLIO VACANZA**

Quota individuale: € 185 in camera quadrupla, 191€ in tripla, 209 € in doppia.

Noleggio E—Bike: Mountain Bike con pedalata assistita, 75€ per tre giorni.

Noleggio City Bike: 35 € per tre giorni\*

Percorsi di massimo 60 km su terreno misto: asfalto e sterrato.

Livello facile/medio.

**Comprende:** 3 notti in agriturismo, 3 colazioni, 3 cene molto abbondanti compreso acqua e vino tutto di ottima qualità a km 0, accompagnatore guida escursionista ambientale, percorsi guidati, tessera Associazione Bici e vento.

**Non comprende:** pranzi, transfer da Stazione di Albinia all'agriturismo, eventuale treno da Orbetello ad Albinia (1,5€), noleggio e --.bike o city bike e quanto non indicato alla voce "Comprende".

Sistemazione: Agriturismo Le Spighe, San Donato (GR) Albergabici. \* City Bike a noleggio inclusa borsa: Fuji telaio alluminio, cambio shimano 9 vel, 22/32/42 pacco pignoni 11/32, freni vbrak, ruote 28x35, portapacchi borsa, cavalletto.