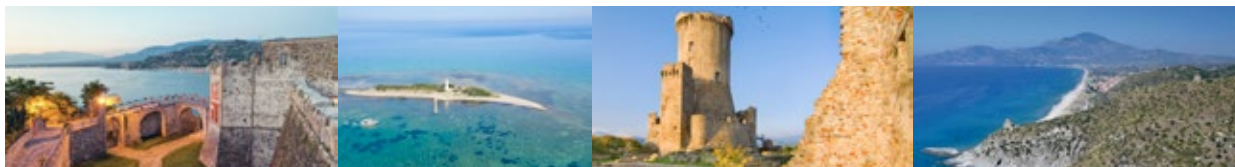


PROGRAMMA GENERALE

GIORNO 0 - giovedì 19 settembre

14:00 Primo ritrovo presso la Stazione ferroviaria di Paestum (SA)
Visita Parco Archeologico Paestum e spostamento verso Agropoli
19.00 Ritrovo finale con tutti ad Agropoli (SA)
Visita serale centro e castello



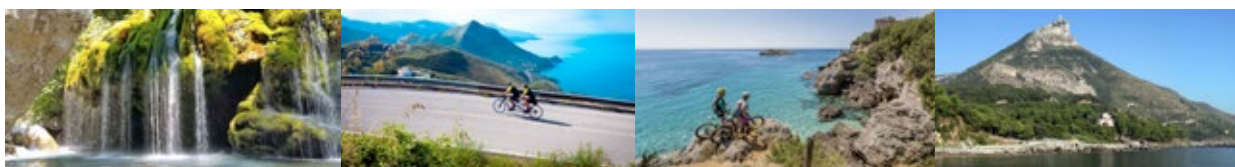
GIORNO 1 - venerdì 20 settembre

mattina 40 km - 300 m disl. Agropoli > Punta Licosa > Porto Acciaroli > Baia Caleo
pomeriggio 20 km - 100 m disl. Baia Caleo > Torre di Velia > Ascea (Torre del Telegrafo)
Treno per Celle di Bulgheria e pernotto.
Prima giornata di natura tutta lungo il mare, con frequenti soste in punti panoramici e bagni. Visiteremo brevemente l'antica Torre di Velia.



GIORNO 2 - sabato 21 settembre

mattina 34 km - 550 m disl. Celle di Bulgheria > Pianoro di Ciolandra
pomeriggio 20 km - 270 m disl. San Giovanni a Piro > Spiaggia Pozzallo > Marina di Camerota (> Capo Palinuro) > San Severino di Centola > Celle Bulgheria (pernotto)
Seconda giornata prima in quota, tra boschi e spettacolari vedute. Poi dopo l'emozionante e lunghissima discesa a mare bagno nelle più belle e nascoste spiagge del Cilento, visita finale al paese abbandonato di San Severino.



GIORNO 3 - domenica 22 settembre

50km - 400m disl.
Celle di Bulgheria > Sapri > Maratea > Cristo di Maratea
Pernotto a Maratea
Terza giornata con mattina in montagna, con bagno rinfrescante nel torrente e poi l'incredibile strada costiera verso la Basilicata. A Maratea visita al Cristo sulle colline sopra la località lucana.

RIENTRO - lunedì 23 settembre

Partenza treno da Maratea (7:29, 8:50 o 10:25)
Per chi deve fermata a Napoli Centrale per aereo

Idee per chi non rientra a casa e continua a pedalare in autonomia:

- > Una giornata sulla costiera amalfitana (da Salerno)
- > Basilicata coast-to-coast fino al mar Ionio
- > Nei boschi fino a Potenza via Vallo di Diano e Val d'Agri

I COSTI

QUOTA: é di **160,00€** e comprende assicurazione, il pernottato (4 notti) e la prima colazione offerte dalle strutture.

Trasferimenti, pranzi, cene, biglietti del treno, biglietti di ingresso, sono spese personali a carico del partecipante.

Lo spostamento casa > punto di partenza (Paestum o Agropoli) è inteso con mezzi propri.

ISCRIZIONE: inviate ENTRO IL 31 LUGLIO nome e cognome, numero di telefono via mail a bisiachinbici@gmail.com.

Entro la stessa data va versata interamente la quota o in contante al capogita (Francesco Furlan, 3333762557) o tramite bonifico bancario all'IBAN: IT68B0501802200000019050673 con causale GITA CILENTO.

La gita è aperta solo a soci FIAB.

Attenzione, in caso di rinuncia dopo il pagamento della quota, cercheremo di trattare con le strutture che ci ospitano, ma non possiamo garantire il rimborso della quota.

NOLEGGIO BICI IN LOCO: è possibile ottenere bici da cicloturismo, MTB, bici da cicloturismo con pedalata assistita e MTB con pedalata assistita a prezzo convenzionato presso il nostro contatto di fiducia in loco, per info su costi e modi contattate il capogita via mail a bisiachinbici@gmail.com, al tel. 3333762557.

NOTE E INFO GENERALI

LO STILE DEL VIAGGIO

- NON È UNA GITA FIAB TRADIZIONALE: lo spirito del viaggio non è "turistico", vuole essere più un viaggio e un'avventura, dove si pedala privilegiando il contatto con la natura e il contesto, e dove gli spazi enogastronomici sono relegati alla fine della giornata.

- Si viaggia in gruppo, assieme, al ritmo del più lento. Faremo fatica, la faremo assieme e non sarà una gara: competizioni interne e machismo non sono graditi.

- Il viaggio è consigliato a persone con una buona pratica della bicicletta e abitudine alla fatica, che si conoscano nelle esperienze su lunghi tratti impegnativi. In ogni caso i percorsi sono stati studiati per ridurre più possibile le pendenze, che non sono mai eccessive, affrontabili da chiunque vada spesso in bici.

- Il viaggio potrà subire modifiche per motivi di causa maggiore e soprattutto nelle tempistiche in funzione delle condizioni meteo e delle temperature. Tranne situazioni emergenziali, il viaggio si terrà anche con maltempo.

- Per chi non sa decidere se il percorso è per lui fattibile o è al di là delle sue capacità, organizzeremo uno o più giri "test" nel mese di luglio con partenza da Monfalcone con pari lunghezza e dislivello di una giornata tipo, chiedete al capogita se volete partecipare.

LA STRUTTURA TIPO DELLE GIORNATE

- Colazione presso le strutture ospiti
- Passaggio presso supermercato/bottega del paese per acquisti per pranzo al sacco
- Pedalata 2/3 ore, con almeno due o tre pause e/o sosta per visita
- Pausa pranzo (al sacco)
- Siesta/bagno a occupare le ore più calde.
- Pedalata pomeridiana 2/3 ore, con almeno una pausa e/o sosta per visita
- Arrivo presso luogo del pernottamento ENTRO LE ORE 19.00 (tramonto)
- Cena in trattoria/ristorante locale NON OBBLIGATORIA

CONSIGLI PRATICI

- E' molto importante idratarsi durante il viaggio. Vi verranno segnalati i vari punti acqua durante il tragitto, approfittatene. Non temete di restare senza acqua, la zona ne è ricca. Verranno segnalate eventuali zone a lungo prive di punti acqua. In caso di necessità segnalate la fine della vostra quantità personale in modo che il capogita ve ne procuri.
- Vista l'intensità di molti tratti consigliamo di assumere durante la marcia o durante le pause piccoli snack energetici, secondo le proprie abitudini (pezzi di pane e marmellata, frutta, barrette, noci, ecc)
- Tutti i pranzi sono al sacco, gestiti in autonomia dal singolo partecipante. Sconsigliamo cibi scarsamente digeribili o in quantità eccessiva e soprattutto gli alcolici, visto l'impegno delle pedalate pomeridiane, a volte gravate anche dalla temperatura più elevata della mattina.

INFORMAZIONI UTILI

- Gli alloggi sono stati scelti con lo spirito dell'essenzialità e sobrietà, pur cercando buoni standard di pulizia e accoglienza. Saranno spesso in camerata o in spazi condivisi. Possono essere di livelli molto diversi fra loro. L'accoglienza per un solo giorno in chiave cicloturistica non è molto praticata e non è facile trovare soluzioni ideali. Sarà necessario adattarsi in termini di condivisioni degli ambienti.

- La colazione è inclusa nella quota e sarà fornita presso le strutture in cui pernosteremo. E' previsto di consumare il pranzo "al sacco" ogni giorno. Durante la giornata verrà trovato il tempo di approvvigionarsi di cibo fresco presso supermercati o botteghe locali. Per le cene, la proposta è di utilizzare ristoranti e trattorie del territorio che abbiamo selezionato. Vogliono rappresentare un'ulteriore occasione per conoscere la zona e la sua cultura. Partecipare alla cena non è obbligatorio. Il costo della cena non è incluso nella quota e andrà saldato alla fine dal pasto, come in una normale cena fra amici.

- Il primo giorno le condizioni del traffico veicolare intorno a noi potrebbero non essere sempre gradevoli. Il percorso cerca di aggirare più possibile la trafficata provinciale costiera, ma spesso è l'unica disponibile. I giorni successivi saremo spesso in situazione decisamente più selvagge, su un percorso con scarso o assente traffico.

- Nelle zone boschive o costiere non ci sono particolari rischi di incontrare cani selvatici/abbandonati, tranne che nel litorale di Paestum. Se lo vorrete percorrere in autonomia chiedete indicazioni al capogita sui corretti comportamenti da tenere.

- Alba alle 6.45 circa. Tramonto alle 19.00 circa (12 ore di luce)

- Le temperature medie del periodo sono 25-18 °C sulla costa, 18-12 °C sui monti dell'interno (min-max). La temperatura del mare fino ai primi di ottobre è ancora molto calda. La media di giorni con pioggia del mese di settembre è di 2-3 sulla costa, 5 nell'interno. Pedaleremo a volte ad altitudini sopra i 2-300 m. Discese e sere possono essere fredde.

NOTE TECNICHE

- Le bici consigliate sono quelle leggere e con rapporti adatti alle salite. Bene MTB moderne (max 10-12 kg), gravel, cicloturismo, trekking, BDC. Sconsigliamo vecchie MTB molto pesanti (meglio piuttosto una semplice citybike) e sconsigliamo BDC con pneumatici molto piccoli, tipo 23mm.

Io userò una BDC in alluminio con assetto bikepacking, pneumatici da 28.

- I fondi sono su asfalto al 95% (ma non sempre in buone condizioni) e 5% su strade bianche a fondo compatto.

- Il nostro consiglio è di portare pochissimi bagagli e di ridurre i pesi. Un cambio, indumenti per permettervi di pedalare sotto la pioggia, un costume da bagno, il necessario per l'igiene personale, un asciugamano in microfibra. Non dimenticate abiti adatti alle temperature basse delle sere, della montagna e delle discese (per es. un pile leggero, o dei pantaloni lunghi).

- Nell'ottica di riduzione del peso, acquistare bottiglie di vetro con olio, vino, forme di formaggio, ecc non ci aiuta ad affrontare le salite, una soluzione può essere di concordare una spedizione con il venditore.

- I nostri contatti locali sono persone di fiducia, spesso colleghi FIAB, possono essere di aiuto per risolvere piccole necessità (prodotti locali, informazioni culturali, logistica).

- Se la temperatura e il meteo lo permetteranno, interromperemo le nostre pedalate con frequenti soste al mare (o fiume). Il consiglio è di indossare o avere con sé sempre il costume. Le aree dove ci fermeremo a fare il bagno saranno scarsamente antropizzate e non ci saranno docce. Quando possibile segnaleremo delle docce libere durante il percorso.

- E' obbligatorio avere con sé gli strumenti per essere autonomi nelle forature, in base alla tecnologia utilizzate sul proprio mezzo e alle proprie preferenze.

- E' obbligatorio utilizzare una bici in buone condizioni di manutenzione, completa di luci sufficienti per muoversi in gallerie non illuminate o - in caso di emergenza - per pedalare di notte.

- Se userete biciclette elettriche a pedalata assistita, segnalatelo all'organizzazione al momento dell'iscrizione in modo da permetterci di individuare dei punti per la ricarica.

- Per i pranzi, sconsigliamo l'uso di fornelli a gas per motivi di peso e di tempistiche.

- Per motivi di sicurezza, durante la marcia non si supera il capogita.

IL PRIMO LUOGO DI RITROVO È LA STAZIONE DI PAESTUM (SA) ALLE 14.00 del 19 settembre
IL SECONDO LUOGO DI RITROVO È AGROPOLI (SA) ENTRO LE 19 del 19 settembre

Mezzi consigliati per raggiungere i luoghi di ritrovo:

IN AEREO

Ronchi > Napoli 11:50-13:05
(Giovedì)
Napoli > Ronchi 11:35 -13:05
(Lunedì o mercoledì)
A partire da 65 € A/R in base al periodo di prenotazione + Trasporto bici 60 € a singolo volo.
Spostamento ad Agropoli circa 2h30', via bus navetta e treno.
Tot. min A/R 185,00 €

IN TRENO

Monfalcone > Paestum 5:39 -14:02
(8h 30')
A partire da 45€ in base al periodo di prenotazione e promozioni FS

Maratea > Monfalcone
7:29 - 17:22
8:50 - 19:00
10:25 - 21:03
A partire da 45€ in base al periodo di prenotazione e promozioni FS

IN AUTO

Circa 9 ore di viaggio.
Costo 66,00 pedaggio + 80,00 carburante
Con calcolo su tre viaggiatori assieme nello stesso veicolo:
Tot. min A/R 97 €

Note: la bici va trasportata come bagaglio con borsa morbida o imballo (con ruota/ei smontata/e)