



C.A.I. CLUB ALPINO ITALIANO
sezione Mario Fantin - Bologna
via Stalingrado, 105 - tel/fax 051 23.48.56
www.caibo.it segreteria@caibo.it

Gruppo CicloCAI
ciclocai.caibo.it cicloescursionismo@caibo.it



13-14-15 Maggio 2016

Val d'orcia trail bike



Il magnifico paesaggio della Val d'Orcia, in Toscana, è stato inserito dall'Unesco nella World Heritage List nel 2004.

Dolci colline ricoperte da una fitta vegetazione di vigneti, oliveti, cipressi, faggeti e castagneti, interrotta da antichi abitati di origine medievale, case rurali e rocche con torri impervie che si disperdono nell'isolata e tranquilla natura dei luoghi: è questo lo scenario che si presenta agli occhi del visitatore della Val d'Orcia ...

Le nostre bici, la nostra voglia di attraversare e vivere l'armonia di questo paesaggio non attendono altro.

La Val d'Orcia, connubio di arte e paesaggio è l'espressione di suggestive caratteristiche naturali ma è anche il risultato e la testimonianza della gente che vi ha abitato. Secondo l'Unesco questa valle è un eccezionale esempio di come il paesaggio naturale sia stato ridisegnato nel Rinascimento e rispecchia gli ideali del "buon governo" (XIV e XV sec.) tipici della città-stato italiana, i cui splendidi luoghi sono stati celebrati dai pittori della Scuola Senese, fiorita tra il XIII ed il XV secolo.

VENERDÌ: Trasferimento Bologna-Castiglione d'Orcia.

SABATO: Castiglione d'Orcia, Bagno Vignoni, Pienza, San Quirico d'Orcia, Montalcino. (km 50 circa)

Dislivello 1300-1400 mt. circa; Difficoltà **MC/MC**

DOMENICA: Da Montalcino a Sant'Antimo, poi forestali verso Castiglione d'Orcia; (km 37 circa)

Dislivello 1300-1400 mt; difficoltà **MC/MC**

Il 95% del percorso sarà su strade sterrate, carrabili, forestali, etc.; il fondo non è particolarmente "tecnico" ma richiede un ottimo allenamento ai continui sali-scendi tipico delle colline toscane (la salita finale a Montalcino è del 20%!).

Il primo giorno troveremo ristoro per il pranzo lungo il percorso (portare comunque con sé acqua e viveri), mentre il giorno successivo non attraversando nessun paese occorrerà avere obbligatoriamente cibo e buona scorta d'acqua.

BICI: Solo MTB con ruote tassellate in buono stato

Pernottamento: Castiglione d'Orcia: B&B "il Vecchietta" (35 Euro a testa); Montalcino: "Rifugio d'altri tempi" in camere "multiple" (trattamento di 1/2 pensione 60 Euro a testa bevande incluse)



Ritrovo VENERDÌ 13/05 - ore 19.00 al parcheggio antistante Centro Borgo (tra via Normandia e via Carroccio)

Costo gita € 2,00 Solo SOCI CAI

(+ spese vive viaggio e soggiorno, gestite in cassa comune)

Per partecipare alla gita occorre versare caparra confirmatoria di € 50,00 entro il 06/05/2016

(max 15 partecipanti)

Accompagnatore gita: Fabio Borsari (347-8487644; fabbor17@hotmail.com)

RIUNIONE ORGANIZZATIVA LUNEDÌ 09/05/ 2016 - ore 21.00 - sede CAI

Indipendentemente dalla difficoltà del percorso ciclistico è sempre opportuno verificare il **buon funzionamento della propria bicicletta** anche nel rispetto dei propri compagni di viaggio. E' buona regola **rendersi indipendenti per le piccole riparazioni**: oltre alle camere d'aria di scorta è bene essere provvisti della dotazione minima di attrezzi per la bicicletta.

È FATTO OBBLIGO A TUTTI I PARTECIPANTI DI INDOSSARE IL CASCO

Scala difficoltà dei percorsi MTB in conformità alle indicazioni del C.A.I. (commissione nazionale)	
La difficoltà viene espressa con una sigla per la salita e una per la discesa, separate da una barra (/). Alle sigle può essere aggiunto il segno +, se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute. (Per "sconnesso" si intende un fondo non compatto e cosparsa di detriti; si considera "irregolare" un terreno non scorrevole segnato da solchi, gradini e/o avvallamenti)	
MC	(media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole

La partecipazione alla gita comporta la conoscenza integrale e l'accettazione del presente programma oltre che del Regolamento Sezionale del Gruppo Cicloescursionismo, pubblicato sul sito www.ciclo.caibo.it