

# In Alto Casentino sulle orme di Dante, San Romualdo e San Francesco: in Cammino nel Medio Evo

30 giugno/1 luglio 2012



Associazione organizzatrice: Circolo Amici della Bici – Fiab Arezzo

## Descrizione della gita:

Costi e Prenotazioni : logistica (\* vedi nota importante sotto ) contributo trasporto bici su furgone 8 € a Camaldoli: cena, pernottamento e prima colazione: 60€ a testa

Disponibilità: massimo 24-26 posti in camere singole ( 1 ) doppie e triple ( \*vedi nota importante sotto)

Prenotazioni: sono gradite al più presto, accettate fino al **15/17 giugno**; oltre tale data non si garantisce la disponibilità di letti.

Nota Bene: al raggiungimento della quota di 26 posti, ulteriori richieste saranno da girarsi alle altre strutture locali e accettate solo salvo disponibilità.

Trasporto bici: i primi 20 iscritti potranno sistemare le bici nel furgone noleggiato e nelle 3 auto al seguito. All'atto della iscrizione si prega di specificare se si può mettere a disposizione un'auto – ce ne vorranno almeno 6 per i trasferimenti per e da Stia - o se si necessita di un passaggio a bordo. Gli iscritti oltre il 20mo dovranno provvedere in proprio al trasporto bici

Cauzione: 30€ da versarsi al tesoriere o su IBAN intestato alla associazione Amici della Bici IT 49 I 06160 67684 510200975622

## Informazioni logistiche:

Lunghezza dell'escursione: giorno 1 ~ 35 Km. dislivello: circa 1000 mt;                      giorno 2 km circa 50 dislivello: circa 400 mt  
Percorso di media difficoltà, con tratti impegnativi in salita , panorami spettacolari, possibilità di piogge e temporali specie nel pomeriggio, indispensabile quindi portare indumenti adatti.

È necessaria una bici con cambio (sia mountain-bike che bici da turismo), con buone gomme, ben gonfie + camere d'aria di scorta; una piccola parte del tracciato è sterrata.

## **PROGRAMMA Giorno 1**

Altimetria e km: giorno 1

A)07,45 - Ritrovo Stazione Ferroviaria di Arezzo carico bici, formazione dei gruppi in auto, partenza **7,55**

B)08,45 - Ritrovo Stazione Ferroviaria di Stia , posteggio comune in zona via della Ferriera

# In Alto Casentino sulle orme di Dante, San Romualdo e San Francesco: il Cammino del Medio Evo

30 giugno/1 luglio 2012

Orario part.	altitudine km		località	note:
09:00:00	395	0,00	Stia	partenza gita
09:45:00	599	3,94	Castello	sosta 10 min, la visita interna richiederebbe troppo tempo
10:00:00	471	2,31	Pieve di Romena	visita 15 min
10:15:00	586	7,49	bivio sr 70	si risale un po' verso la S.S della Consuma
10:45:00	341	18,37	Ponte a Poppi	prevista fermata per caffè e acqua ( a Borgo alla Collina)
11:00:00	423	18,45	bivio S.P. Soci	inizia la salita di circa 1,20h, al caldo ma ombrosa verso la cima, l' <u>Autan</u> potrebbe rivelarsi utile
11:20:00	579	21,00	bivio Lierna	
12:00:00	878	24,49	Rustichello	
12:20:00	932	25,70	Montanino	Breve sosta tecnica
13.10.00	1100	32,00	Eremo di Camaldoli	si consumerà pranzo al sacco, att. son pochi i generi in vendita presso l'Eremo: cioccolate e caffè
14.30.00	850	35,00	partenza per Camaldoli	h 15 arrivo, sistemazione in albergo, docce e visite a monastero, antica farmacia, museo della Forestale
19.30.00				inizio cena



## PROGRAMMA Giorno 2

Orario inizio	altitudine km		
08.00.00			colazione
09:00:00	850	0	partenza da Camaldoli
10:00:00	1100	9	arrivo all'Eremo
11:00:00	1220	14	sosta vicino a Prato alla Penna 1248 poi verso Passo dei Fangacci, 1220 mt
12.00.00	807	19	arrivo a Badia Prataglia ( eventuale acquisto di pranzo al sacco)
12.45.00	544	28	Rimbocchi sosta pranzo: al sacco o presso gastronomia
14.00.00	544		Rimbocchi, partenza per Bibbiena Stazione
15.00.00	360	46	arrivo a Bibbiena Stazione-Gelateria 4C :
15.10..00			partenza di alcuni per recupero mezzi a Stia tramite auto e/o bus
16.00.00			carico bici e ripartenza da Bibbiena e arrivo ad Arezzo verso le 16.30

Piano B: chi vuole da Rimbocchi potrà proseguire verso la Verna km 14, con dislivello di circa 600 mt. altitudine 1128 mt. e ridiscendere verso Rassina

**Circolo Amici della Bici di Arezzo**

tel. 0575 22256, e-mail [adbarezzo@altervista.org](mailto:adbarezzo@altervista.org) - <http://adbarezzo.altervista.org>

Info: Alessandro Madiati 338649148 [torrequebrada@virgilio.it](mailto:torrequebrada@virgilio.it), Giovanni Cardinali 3294309009 [info@gcardinali.com](mailto:info@gcardinali.com)

**IMPORTANTE: si raccomanda di leggere IL DECALOGO FIAB PER I PARTECIPANTI**

**"DECALOGO" FIAB – AMICI DELLA BICI AREZZO - COME COMPORTARSI NELLE CICLOGITE**

*Insieme... senza fretta*

Alle gite di Fiab ... si pedala in allegra compagnia, si fanno nuove amicizie e si conosce il territorio percorrendo strade secondarie, senza correre e fermandosi quando occorre. Chi vuole andar forte, si stanca ad aspettare gli altri, non vuole osservare il comportamento necessario per pedalare in gruppo... non deve venire.

*Con un'associazione*

Fiab ... è un'Associazione, non un'Agenzia Turistica. Gli accompagnatori sono tutti volontari, non retribuiti e non qualificati, che desiderano divertirsi come gli altri.

Pertanto i partecipanti collaborano, osservano le regole e il programma, si arrangiano con la bici e, se possono, danno volentieri una mano a chi è in difficoltà. Accettano con un sorriso eventuali contrattempi!

*Sulle strade... non ci siamo solo noi*

L'associazione Fiab ... non è in grado di diminuire i normali rischi connessi alla circolazione su strade aperte al traffico. Ogni partecipante deve assumere in proprio tali rischi e comportarsi con prudenza, osservando le normative vigenti.

*Attenzione ai pericoli*

Gli accompagnatori, anche se talvolta lo fanno, non possono segnalare tutte le situazioni di pericolo che si trovano su un percorso (ad es. traffico elevato, discese, strade accidentate). Ogni partecipante è in grado di percepirle da se' quando presta la dovuta attenzione alla strada.

*Conosco il programma... fa per me?*

Ogni partecipante si informa preventivamente sul programma e sul percorso (chilometri, dislivelli e difficoltà). Gli accompagnatori non sono in grado di intervenire in caso di particolari difficoltà (fisiche, meccaniche, ecc.). Pertanto partecipa quando è sicuro di poter compiere la gita anche in assoluta autonomia.

*Quando parla il capogita*

Tutti i partecipanti devono ascoltare attentamente il capogita quando, alla partenza o durante il tragitto, da indicazioni ed informazioni. Se qualcuno, per disattenzione o suo allontanamento, non sente le istruzioni, non può poi lamentarsi delle eventuali conseguenze.

*La mia bicicletta è ok?*

Assicuratevi che la bicicletta sia in perfetta efficienza: i pneumatici in buono stato, le gomme gonfie, il cambio funzioni, i freni a posto, il sellino all'altezza giusta, di avere al seguito almeno una camera d'aria di scorta e il necessario per riparare una piccola foratura.

L'associazione Fiab durante le gite può darvi una mano in caso di foratura (meglio se ve la cavate da soli), non possono invece rimediare alle inevitabili conseguenze di una vostra cattiva manutenzione del mezzo. La bici in buono stato è anche una questione di rispetto verso gli altri partecipanti.

*Gli orari*

Venire 15 minuti prima della partenza con l'equipaggiamento previsto (es: colazione al sacco, camera d'aria).

*Come si pedala durante la gita?*

Non superare mai l'incaricato a guidare il gruppo (chi lo fa rischia di seguire strade non previste portandosi dietro altre persone).

Non attardarsi in coda rispetto alla "scopa", e non lasciare troppo spazio dal ciclista che precede per rimanere uniti.

Se si imbocca un'altra strada e ci si accorge che le persone dietro di noi non arrivano, fermarsi a segnalare la direzione. Fermarsi tutte le volte che il capogita lo ritiene necessario (per aspettare chi va piano o altra evenienza) e ripartire solo al via del capogita.

Durante le soste mettersi in disparte e non invadere la strada.

Procedere in "fila indiana" (come previsto dal codice della strada), prestando particolare attenzione in caso di traffico pesante.

Prima di fare brusche frenate accertarsi che chi segue sia a distanza di sicurezza.

Essere prudenti ed osservare tutte le norme del codice della strada.

*Come ci si comporta "oltre" la bicicletta?*

Dopo colazioni o spuntini non lasciare rifiuti in giro.

Non pedalare su prati, aiuole, ecc. e non molestare piante, alberi, animali, ecc. ecc.

Non fumare in luoghi chiusi (edifici e mezzi di trasporto), quando si mangia in compagnia e in zone naturalistiche.