



Servas in bici dal 1 al 3 Giugno 2018

Cosenza e dintorni, Calabria!!!

PROGRAMMA

Giovedì 31 maggio - Il giorno prima dell'inizio della pedalata

- ❖ Arrivi previsti dal primo pomeriggio presso Agriturismo Falcone. Celico (CS).
- ❖ Accoglienza e cena di benvenuto con i soci calabresi.
- ❖ Pernottamento

Primo giorno - Venerdì 1 giugno. 1^tappa. Durata del percorso: 6 ore

Sulle orme di Norman Douglas, scrittore vittoriano nelle terre di Calabria



Ore 7:00 colazione;
ore 8:00 partenza per la Sila per raggiungere Lorica (microbus e auto private).
ore 9:00 -10:00 ritiro delle bici
ore 10:00 Partenza in bici da Lorica - lago Arvo
ore 11:00 SilvanaMansio (sosta 15 minuti)
ore 11:45 San Nicola (stazione ferroviaria dismessa delle Ferrovie della Calabria)
ore 12:30 Lago di Ariamacina
ore 13:30 Croce di Magara (pausa)
ore 14:00 Giganti della Sila (visita: 1 h)
ore 16:00 Cupone (Visita sede parco 1 h)
ore 17:00 Partenza in auto e microbus per Camigliatello
ore 17:30 Camigliatello-Torre Camigliati(visita del Parco Letterario Norman Douglas 1h)
ore 18:30 Partenza per Agriturismo Falcone.
ore 20: Cena.

Note sul percorso del primo giorno

Percorso di circa 45 km che, tranne una iniziale salita di 2 km, è pressoché pianeggiante, con alcuni tratti tecnici di poche centinaia di metri ciascuno. Il percorso è estensibile fino a 55 km circa per coloro che vogliono arrivare a Camigliatello dal Cupone in bici.

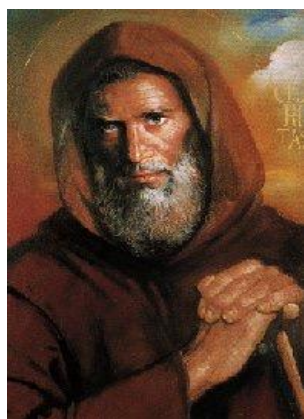
a) Visita ai Giganti della Sila, residuo della Silva Brutia celebrata dagli scrittori latini, il bosco primigenio, l'Urwald descritto da Norman Douglas nel suo "Old Calabria".

b) Visita al Cupone. Originariamente segheria, poi centro di produzione di colofonia ed essenza di trementina, quindi falegnameria, oggi la località di Cupone è un polo propulsore di politiche di turismo consapevole e conservazione ambientale. Sentieri naturalistici, osservatori faunistici, un giardino geologico e un orto botanico, accessibile anche a disabili e non vedenti, raccontano lo straordinario patrimonio naturalistico preservato nel Parco Nazionale della Sila.

c) Visita al Parco letterario Old Calabria, che si trova a Torre Camigliati, presso Camigliatello Silano, sede del Casino omonimo (in foto), con contigua la struttura "La nave della Sila", Museo Narrante dell'Emigrazione, a cura di Gian Antonio Stella, inaugurato nel 2005, è ospitato nell'antica e bellissima vaccheria - restaurata dall'Arch. Sila Barracco.

Secondo giorno - Sabato 2 giugno. 2^Tappa - Durata del percorso: 6 ore

I Casali di Cosenza (tra Santi e briganti)



Ore 7:00 Colazione;

Ore 8:00 Partenza in bici

ore 8:15 Spezzano Sila

Ore 8:30 Spezzano Piccolo

Ore 8:45 Casole Bruzio

Ore 9:00 Pedace - Visita del Monastero di san Francesco di Paola (30min)

Ore 10:00 Pratopiano (si arriva con auto e microbus per i meno allenati - 30 min)

Ore 11:30 Aprigliano

Ore 13:00 Mangone (Pausa)

Ore 14:00 Santo Stefano di Rogliano

Ore 15:00 Rogliano (Visita del centro storico h1)

Ore 16:30 Ripartenza per Agriturismo (in auto e microbus)

Ore 19:00 Cena

Ore 20:00 partenza per Cosenza per visita notturna del centro storico. (facoltativo).

Note sul percorso del secondo giorno

Percorso circa 45 km, ondulato con salite di 2/3 km che prevedono un allenamento medio.

- a) Il Convento di San Francesco di Paola (1617) presenta sotto la struttura un tunnel di trenta metri, chiamato "Lamia". Al suo interno sono ancora presenti due vecchi abbeveratoi, alimentati da una sorgente di acqua limpida e fresca, dove anticamente trovavano ristoro gli asinelli di ritorno dal lavoro dai monti vicini. Ristrutturato di recente, è stato destinato a centro culturale per ospitare concerti, rappresentazioni teatrali, convegni, meeting e cerimonie private.
- b) Pratopiano è un meraviglioso luogo di circa 20 ettari che conserva almeno 200 alberi monumentali di castagno e i resti di una decina di caselle (archeologia industriale: luogo di trasformazione della castagna in castagna secca).
- c) Rogliano può rappresentare con il suo centro storico un ideale paese calabrese con i suoi vicoli, le sue chiese e le piazzette.

Terzo giorno - Domenica 3 giugno 3^ Tappa Durata del percorso: 6 ore

Dai monti al mare, borghi e castelli medievali



- Ore 7:00 Colazione
- Ore 8:00 Partenza in auto per Grimaldi
- Ore 9:00 Grimaldi - partenza in bici
- Ore 10:30 Aiello Calabro - visita del borgo (1 ora)
- Ore 12:30 Cleto - visita del borgo (1 ora) con pausa
- Ore 14:30 Campora San Giovanni
- Ore 15:00 Amantea - visita del centro storico
- Ore 18:00 ripartenza per Agriturismo
- Ore 20:00 Cena con saluti finali.

Note sul percorso del terzo giorno

Percorso di circa 45 km, che prevede, dopo 20 minuti di saliscendi, una salita lunga 5 km, al cui termine si potrà ammirare il mar Tirreno. Da quel momento inizierà praticamente la lunga bellissima discesa verso i borghi medievali.

- a) Aiello Calabro, sede del palazzo rinascimentale Cybo Malaspina del '500, castello e borgo medievale
- b) Cleto, visita al castello, e allo splendido borgo medievale.
- c) Amantea, visita del centro storico, luogo di grande suggestione e dall'antico passato tra arabi e normanni.

Avvertenze generali ai ciclisti

E' RICHIESTO UN BUON ALLENAMENTO: anche se per ognuno dei percorsi si tiene conto delle possibili “vie di fuga” per i meno allenati, e di “vie allungabili” per i più allenati.

Si presuppone, pur con le fermate artistico-culturali e ristoratrici, un certo allenamento, poiché la Calabria non è terra di pianure, e quelle poche esistenti non consentono tranquillità di pedalata né fascinazione estetica.

In caso di necessità, comunque, è a disposizione il “carro-scopa” e l’assistenza.

Le bici sono circa trenta (20 front e 5 full), con altre 5 a pedalata assistita, tutte Mtb dunque, dalla '26, alla 27,5', alla 29' con taglie S-M-L. Complete di kit di riparazione e con possibilità di casco a richiesta. Il casco è obbligatorio, vo

Il ritorno dalla Calabria potrebbe avvenire sia nella serata di domenica 3 giugno, che la mattina successiva di lunedì 4 giugno 2018.

Si tenga presente che Amantea, luogo dell’ultima tappa, si trova vicino sia alla stazione ferroviaria di Paola (20 km) che all’aeroporto di Lamezia (30km).

Per ulteriori informazioni potete rivolgervi a:

(Coordinatore) Gregorio Lombardo: 3771954876 lombardogre@tiscali.it

(itinerari e bici)Pierluigi Pedretti : 331 251 7780 - pedrop@tiscali.it

(agriturismo e pernottamenti) Carmela Falcone: 338 776 2385

Per raggiungere Cosenza e Celico

Arrivo all’aeroporto di Lamezia Terme o alla stazione ferroviaria di Cosenza, da dove sarà possibile raggiungere l’Agriturismo Falcone di Celico, assistiti dai Servas locali.

Autobus: Cosenza è raggiungibile da varie compagnie di autobus. Info su internet e/o all’auto-stazione della città di partenza. (Compagnie: SIMET, LAVALLE, LIROSI...)

Aereo: i voli diretti per Lamezia Terme partono da:

Milano : Easy Jet e Ryan air

Bologna: Ryan air

Treviso: Ryan air

Torino: Blue air

Da Lamezia si può prenotare eventualmente la navetta “Al Volo” che, presa collettivamente, propone prezzi ottimi per raggiungere Cosenza a 45 chilometri dall’aeroporto.

Conviene prenotare circa due mesi prima per ottenere i prezzi migliori.

Treno: per arrivare a Cosenza, Frece e Italo fino a Roma, Napoli o Salerno, poi IC e regionali fino a Paola, per proseguire per Cosenza.

Auto: Autostrada A2, uscita Cosenza, allo svincolo proseguire seguendo le indicazioni per Cro-tone-Sila, dopo circa 10 km uscita Celico.

Appendice A: spese complessive e noleggio bici

Spese complessive: (sono escluse le spese di viaggio, noleggio bici visite, artistico culturali a pagamento), così suddivise:

- quota giovani: € 100 (max 5 posti);
- quota adulti: € 135 (max 20 posti)

Da aggiungere 15 € per la cena di domenica.

Per gli ospiti che pernottano domenica in agriturismo: +20 € che comprende anche la cena di domenica.

Noleggio bici

Il Chiosco Rosso - Lorica (CS)

Listino prezzi giornaliero al pubblico:

Mtb cross country(front): 20,00€. Per i soci Servas, **15,00€**

Mtb enduro(full): 30,00€. Per i soci Servas **20,00€**

Mtb Assistite: 45,00€ €. Per i soci Servas, **35,00€**

I prezzi includono il casco per ogni bikers e tre kit riparazione d'emergenza.

Potete visionare tutte le bici sul sito www.ilchioscorosso.it

Appendice B: Pernottamento e pasti

Pernottamento e pasti

Agriturismo Falcone - Celico (CS) (si veda <http://www.agriturismopietrofalcone.com/>)

Inclusi nella quota comprendono:

- prima colazione, panino a sacco per pranzo, cena composta di antipasto di più portate alla calabrese e un secondo piatto (un primo o un secondo) acqua e vino. Escluse le bevande extra e amari.
- € 25 (mezza pensione + panino + cena come sopra).

(Integrare 5 euro per una ulteriore portata).

Eventuali richieste particolari verranno esaudite nei limiti del possibile.

I posti letto sono 25, divisi tra appartamento (4- 5- 6 posti letto) su due livelli comprensivi di bagno.

Appendice C: carburante e autista

Carburante e autista: abbiamo a disposizione un microbus da nove posti, un "carro-scopa" con autista e auto di Soci volontari.


Appendice D: costo degli ingressi nei luoghi che si visitano

Ingresso ai Giganti della Sila: ingresso gratuito per soci FAI; costo biglietto intero € 5

Ingresso alla Nave della Sila - Torre Camigliati € 3

Modulo di iscrizione per i soci in bicicletta

(questo modulo va compilato dai soci che intendono far parte del gruppo dei 25 ciclisti)

	INIZIATIVA SERVAS IN BICI Cosenza e dintorni Dal 1 al 3 giugno 2018 (con arrivo il 31 Maggio)
---	--

Questa scheda è da inviare compilata entro il **1 Aprile 2018** a lombardogre@tiscali.it

Entro il **20 Aprile 2018** sarete contattati per la conferma (o meno) del posto che sarà validata dal saldo della quota* (da farsi entro il **5 Maggio 2018**). **L'IBAN per il pagamento vi sarà comunicato con la conferma di registrazione.** Ci sono 25 posti disponibili, e sarà data priorità alle iscrizioni in ordine cronologico di arrivo, con un occhio di riguardo specialmente a chi viene da lontano e deve prenotare un aereo.

*(100 € per 5 giovani < 26 anni; 135 € per 20 adulti);

Nome e Cognome: _____

Indirizzo completo: (via, numero civico, città, provincia) _____

Telefono _____ E mail _____

Preferisco essere contattato a mezzo: Telefono* E mail

(barrare anche entrambe le caselle qui sopra)

* è preferibile il contatto telefonico

Sono una socia / un socio Porta Aperta Day Host

Sono in regola con il pagamento quota Servas per anno 2018: SI NO, provvederò subito

Logistica: spostamenti (Aiuta gli organizzatori a saperne di più, per organizzare meglio)

Per recarmi a questa iniziativa partirò da (scrivere la località) _____ in data _____

con il seguente mezzo: (bici, auto, treno, aereo...) _____

Penso di arrivare a (scrivere la località) _____ in data _____

Logistica: pernottamenti:

- Prima della partenza del giro in bici: per chi desidera essere ospitato da soci Servas della Calabria li contatti direttamente.

- Per chi volesse essere ospitato presso i soci Servas della Calabria, alla fine della bicicletata, si metta in contatto direttamente con loro dandone opportuno preavviso.

Cibo / Allergie / Particolari esigenze

Informa gli organizzatori in merito alla tua dieta (vegetariana, vegana...), allergie, particolari esigenze in modo da poter organizzare al meglio l'accoglienza e il cibo adatto.

Pagamento:

(continua nella pagina seguente)

Dopo il ricevimento di questo modulo, gli organizzatori stenderanno la lista in base all'ordine di arrivo e ti contatteranno fornendoti i dati bancari per il pagamento della quota di partecipazione.

Quota di partecipazione:

la quota base è di 135 Euro, e comprende il contributo per 3 mezze pensioni, tre panini a sacco per tre pranzi, tre cene e tre pernottamenti come da programma;

Se hai bisogno di affittare la bicicletta, ci pensano gli organizzatori. Per info sulle bici: Pierluigi Pedretti : 331 251 7780 - pedrop@tiscali.it se vuoi vedere i modelli su vai su www.ilchioscorosso.it

In questo caso, per favore indicaci la tua altezza (in cm): _____ Troveremo la bicicletta più adatta a te.

(Le quote variano a seconda dei casi: segna con una X il tuo).

- Partecipo con la mia bicicletta: Quota base
- Chiedo di noleggiare la bici **Mtb cross country(front)**: (15 euro al giorno, per 3 giorni):
- Chiedo di noleggiare la bici **Mtb enduro(full)** (20euro al giorno, per 3 giorni):
- Chiedo di noleggiare la bici **Mrb assistite**:(35 euro al giorno, per 3 giorni):

I prezzi includono il casco per ogni bikers e tre kit riparazione d'emergenza.

Entro il **5 Maggio 2018** bisogna effettuare il saldo della quota (conservare ricevute delle somme versate) il cui totale è:

100 € per 5 giovani < 26 anni;

135 € per 20 adulti;

Dichiarazione - liberatoria

L'iniziativa "Servas in Bici 2018" è da intendersi come un incontro tra amici. Gli organizzatori sono tutti dei volontari, non sono guide né accompagnatori professionisti. Il casco è obbligatorio. Ogni partecipante è dunque il solo responsabile della propria sicurezza e dei danni che potrebbe causare a terzi. Si consiglia di munirsi di assicurazione

(metti una X sulla casella)

Dichiaro di partecipare a "Servas in Bici 2015" sotto mia totale responsabilità e libero gli organizzatori e SERVAS da ogni responsabilità per danni a me stesso o a terzi causati da me.

Firma _____

data: _____/2018

Bene, hai terminato, grazie per la compilazione. Adesso spedisce una mail agli organizzatori (rota.raffael-lamail.com, e lombardogre@tiscali.it), e non dimenticarti di allegare questo modulo.

Ti preghiamo poi di stampare una copia di questo foglio, di firmarla in originale e di portarla con te all'incontro "Servas in bici". Ricordati di scrivere anche una Lettera di presentazione.

Per ulteriori informazioni puoi contattare

Info su agriturismo: Carmela Falcone: +39 338 776 2385 fcarmelina@tiscali.it
<http://www.agriturismopietrofalcone.com/>

Info su percorsi e biciclette: Pierluigi Pedretti : +39 331 251 7780 - pedrop@tiscali.it

Info su prenotazioni: Raffaella Rota +39 3485494845 rota.raffaellamail.com

Info su prenotazioni: Gregorio Lombardo 3771954876 lombardogre@tiscali.it