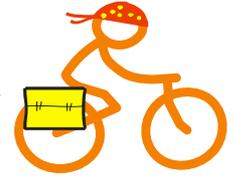


Programma viaggio cicloturistico nelle Murge – classe 3B Sia – 28-30 aprile 2014

Primo giorno **28 aprile 2014** **Jesi - Trani – Castel del Monte**



Treno Jesi - Trani

partenza	ora	arrivo	ora	treno
Jesi	00.10	Ancona	00.40	Regionale Veloce 2330
Ancona	01.34	Trani	06.02	InterCityNotte 755

Incontro a Trani con Filippo Tito di ciclomurgia.com, presentazione del programma della **Transmurgiana**, giro nel centro storico e partenza.

Trani è una delle più belle città della costa pugliese, con un affascinante centro storico e con una stupenda cattedrale romanica vicino al mare, una delle più belle d'Europa.

L'avventura a due ruote, alla scoperta del Parco Nazionale

dell'Alta Murgia inizia raggiungendo Castel del Monte, affascinante e mistico monumento architettonico del regno di Federico II, immerso nella selvaggia natura del Parco Nazionale, oggi patrimonio dell'UNESCO.

Terminata la visita al Castello, si raggiunge la struttura dove si cenerà e si pernoverà in tenda.

Note tecniche: km 33, dislivello in salita 572m

Secondo giorno **29 aprile 2014** **Castel del Monte - Poggiorsini - Borgo Dolcecanto - Gravina in Puglia**

L'itinerario prosegue verso il Borgo Dolcecanto nell'agricampeggio sito nei pressi di una tradizionale casa contadina della Riforma Agraria. Da Castel del Monte a Dolcecanto una delle nostre Guide Ambientali Escursionistiche vi guiderà alla scoperta del territorio murciano lungo il tratto più suggestivo della **PRIMA CICLOVIA DEL PARCO NAZIONALE** (<http://ciclovie.parcoaltamura.it>) che attraversa anche la Necropoli di San Magno datata tra il VII e il IV sec.A.C.. Dopo il pranzo a sacco, nel pomeriggio, visita alla città di Gravina in Puglia con il suo affascinante centro storico e la sua "città sotterranea"; per tornare, a sera, in campeggio e cenare tutti insieme con pizze e antipasti locali intorno al forno a legna. Pernottamento in tenda nell'agricampeggio.

Note tecniche: km 50, dislivello in salita 501 m

Terzo giorno **30 aprile 2014** **Gravina in Puglia – Altamura (in bici) – Bari - Jesi**

Colazione contadina, partenza da Borgo Dolcecanto per raggiungere la città di Altamura. Nella città antica si potranno visitare un vecchio molino e un antico forno e gustare il famosissimo Pane di Altamura DOP e la buonissima focaccia. Pranzo in trattoria.

Trasferimento in treno da Altamura a Bari.

Visita a Bari. Rientro a Jesi

Note tecniche: km 28, dislivello in salita 187 m

Treno Altamura - Bari

partenza	ora	arrivo	ora	treno
Altamura	14.36	Bari	16.14	Regionale 8323 Altamura- Gioia del Colle Regionale 12636 Gioia del Colle - Bari

Cosa portare?

- Borsa con ricambi e sacco a pelo per dormire in tenda. Una pila.
- Zainetto (piccolo!!) da portare con sé in bici per il pranzo ed altri oggetti utili.
- Coperture per la bici: k-way, mantella (necessaria in caso di pioggia)
- Sono consigliati dei pantaloncini imbottiti da ciclista. Visto che procederemo lentamente, passeremo molto tempo in sella e il mal di c..o potrebbe essere fastidioso!

Treno Bari - Jesi

partenza	ora	arrivo	ora	treno
Bari	21.33	Ancona	02.27	InterCityNotte 758
Ancona	03.50	Jesi	04.14	Regionale veloce 2321

Varie

- Il cellulare. Anche se si avrà la possibilità di ricaricare il cellulare dubito sarà possibile farlo per tutti contemporaneamente! Personalmente consiglio di tenerlo spento ed utilizzarlo al minimo per i contatti con la famiglia. Oltre che risparmiare in batteria sarà più bello vivere insieme ai compagni che ti stanno vicino!
- Abbigliamento. Siate essenziali nel riempire la borsa. Evitate un eccesso di ricambi, trucchi, piastre,...Proviamo a vivere di poche cose (almeno per 3 giorni!)
- Adattamento. La tipologia di viaggio, molto spartana, presuppone buone capacità di adattamento ed un minimo di sopportazione alla fatica.
- Animazione. Le serate ci rilasseremo in casolari di campagna. Sarebbe opportuno sviluppare la vostra creatività per animare i momenti di riposo del dopo-cena. Potrete magari portare carte da gioco,...

Docente accompagnatore

- Prof. Paolo Urbani – cell. 3209257168 (memorizzatelo e, se volete, datelo anche ai vostri genitori)

MAGGIORI DETTAGLI DEL VIAGGIO NEL SITO www.vadoinbici.it (dal 31 marzo)