



FOLIGNO – SPOLETO - ASSISI

Difficoltà: facile
Lunghezza: 110 km
Fondo: asfaltato



6:48 Rimini

10:39 Foligno

11:30 Spello

13:00 Bevagna

15:00 Cannara

16:10 Santa
 Maria degli
 Angeli

Ritrovo: 6:00

Luogo: stazione di Rimini

Spese: 210€ +extra

I GIORNO

Ritrovo alla stazione di Rimini alle ore 6,00 per partenza alle ore 6:48. Cambio a Falconara Marittima, arrivo a Foligno alle ore 10:39. Un percorso che attraversa la valle Umbra sfilando al centro della piana tra luoghi di grande suggestione e borghi incantevoli:

Foligno: piazza della Repubblica, dove potrete ammirare uno straordinario insieme architettonico costituito dal **Duomo**, il **palazzo Comunale** e **palazzo Trinci**

Spello: Il centro storico di Spello è veramente meraviglioso: basta girare per i vicoli per apprezzare l'armonia dello stile, la bontà dei restauri conservativi e la cura dei dettagli. Molto bello l'**arco romano**, il **palazzo comunale**, il **municipio** e la **via giulia**.

Bevagna: La piazza fu definita da B. Berenson "la più bella delle piazze minori d'Italia". Chi vi entra si trova subito immerso in uno spazio di vita

CONSIGLI UTILI:



City bike o bici normale
Camera d'aria di scorta
 Piccoli **attrezzi** per la riparazione
Casco, acqua, pranzo al sacco



In caso di previsione metereologiche che rendano **necessario annullare** la ciclogita, verrà comunicato per email entro le ore 18:00 del giorno precedente



Le **gite** che prevedono l'utilizzo del **treno** dovendo tenere conto delle disposizioni di FS Italia avranno un **numero massimo di 14 posti**



L'**associazione non è un'agenzia turistica**. Gli organizzatori sono volontari e chiedono la collaborazione dei partecipanti per divertirsi insieme e risolvere in armonia eventuali problemi che potrebbero manifestarsi



Si prega di **confermare la propria adesione entro le ore 17:00** del giorno antecedente la ciclogita inviando un'email all'indirizzo: **ciclogite@pedalandoecamminando.it**



indicando il numero dei partecipanti, soci o non soci (la conferma è vincolante e ci serve unicamente per motivi organizzativi)



Partecipazione aperta a tutti, anche ai minori se accompagnati da un genitore.



Ogni partecipante, non iscritto, sarà assicurato per la **responsabilità civile conto terzi** pagando 2,00€. I soci ed i bambini al di sotto dei 12 anni sono assicurati senza pagare tale importo

LA BICICLETTA FA BENE ALLA SALUTE E ALLA CIRCOLAZIONE, MIGLIORA L'UMORE E PREVIENE MOLTE MALATTIE IMPORTANTI



17:10 Assisi

19:00 Santa Maria degli Angeli

9:00 partenza

12:30 San Giacomo

16:00 Spoleto

10:00 partenza

13:00 Foligno

15:18 treno

18:46 Rimini

medioevale, in cui la mirabile, armonica mancanza di simmetria fa individuare scorci sempre diversi e assolutamente personali.

Cannara: fu fondata col nome di *Castrum Canarii* ma esistono importanti **resti archeologici** che ci dicono che le sue origini risalgono all'antico centro degli Umbri, chiamato dai Romani *Urvinum Hortense*, già esistente nel I sec. A.C.

Santa Maria degli Angeli è meta dei pellegrini perché è **sede della Porziuncola**: piccola cappella dove San Francesco fondò l'Ordine Franciscano nel 1209. Qui il Santo spese larghi tratti della sua vita e sempre in questo luogo morì nell'Ottobre del 1226. In questo luogo i pellegrini si recano per ottenere l'Indulgenza.

Assisi: salita col bus e ritorno a Santa Maria degli Angeli per sosta notturna.

II GIORNO

II° giorno: partenza per Spoleto Km. 50.

San Giacomo: visita al **castello di Padernello** e al **ponte arboreo** di San Vigilio.

Spoleto: tutta da vedere!

Sosta notturna.

III GIORNO

Partenza per Foligno, (Km 28) dove prenderemo il treno alle ore 15:18 che arriva a Rimini alle 18:46.

CONSIGLI UTILI:



City bike o bici normale

Camera d'aria di scorta

Piccoli **attrezzi** per la riparazione

Casco, acqua, pranzo al sacco



In caso di previsione metereologiche che rendano **necessario annullare** la ciclogita, verrà comunicato per email entro le ore 18:00 del giorno precedente



Le **gite** che prevedono l'utilizzo del **treno** dovendo tenere conto delle disposizioni di FS Italia avranno un **numero massimo di 14 posti**



L'**associazione non è un'agenzia turistica**. Gli organizzatori sono volontari e chiedono la collaborazione dei partecipanti per divertirsi insieme e risolvere in armonia eventuali problemi che potrebbero manifestarsi



Si prega di **confermare la propria adesione entro le ore 17:00** del giorno antecedente la ciclogita inviando un'email all'indirizzo: **ciclogite@pedalandoecamminando.it**



indicando il numero dei partecipanti, soci o non soci (la conferma è vincolante e ci serve unicamente per motivi organizzativi)



Partecipazione aperta a tutti, anche ai minori se accompagnati da un genitore.



Ogni partecipante, non iscritto, sarà assicurato per la **responsabilità civile conto terzi** pagando 2,00€. I soci ed i bambini al di sotto dei 12 anni sono assicurati senza pagare tale importo

LA BICICLETTA FA BENE ALLA SALUTE E ALLA CIRCOLAZIONE, MIGLIORA L'UMORE E PREVIENE MOLTE MALATTIE IMPORTANTI

Associazione "Pedalando e Camminando / FIAB Rimini" Onlus

Sede Legale in Via XXIII Settembre, 124 - 47921 Rimini (RN) | C.F. 91103080403 | www.pedalandoecamminando.it

Presidente Sandro Luccardi: 3283919960 – info@pedalandoecamminando.it

Iscrizioni e Amministrazione: 0541 53193 – 331 6020883 – segreteria@pedalandoecamminando.it

Ufficio Stampa: 340 3017360 – stampa@pedalandoecamminando.it

Informazioni Gite: Ivana Bastoni, cell: 334 9516245 – ciclogite@pedalandoecamminando.it