

**Biciviaggio Fiab 2014**

**18-23 agosto 2014**

## **La costa Est della Sardegna**

**Mare e natura da Olbia a Orosei**

Con la collaborazione tecnica di

**Ichnusa bike**

### **I luoghi**

Da Palau a Budoni, seguendo la costa orientale sarda in un itinerario ricco di paesaggi, storia, storie, incontri, spunti e riflessioni.

Il mare di Sardegna è tra i più belli al mondo, con le spiagge così diverse una dall'altra: di sassi rotondi, di sabbia finissima o di roccia e l'acqua limpida.

Andremo alla scoperta dell'arcipelago della Maddalena ed esploreremo l'isola di Garibaldi, Caprera.

Ma la Sardegna è anche paesaggio rurale, resti di antiche civiltà, città da scoprire e cucina tipica isolana.

### **Percorso**

Quasi tutto asfaltato, strade a basso traffico, pianura, qualche salita non troppo lunga e collina leggermente ondulata.

**Difficoltà: facile.**

### **Bici consigliata**

Cicloturismo/city bike o mountain bike, con una normale scala di rapporti, efficiente e con set di riparazione (meglio se con una camera d'aria di sostituzione).

Il casco non è obbligatorio ma è fortemente consigliato.

### **Il programma**

#### **18/8: Arrivo a Olbia**

Arrivo a Olbia e trasferimento individuale a Palau seguendo le indicazioni fornite prima della partenza

Sistemazione in hotel, briefing, cena e pernottamento

#### **19/8: L'Arcipelago della Maddalena**

Dopo colazione, lasceremo l'albergo in bicicletta per raggiungere il porto di Palau dove prenderemo il traghetto per l'isola della Maddalena, la più grande dell'omonimo arcipelago.

Una volta attraversato il ponte che collega due isole, arriveremo a Caprera, una meravigliosa riserva naturale che conserva al suo interno la casa museo di Giuseppe Garibaldi, l'eroe dei due mondi che trascorse qui gli ultimi anni della sua vita.

Nel pomeriggio, dopo una doverosa sosta mare in una delle incantevoli spiagge di questo piccolo angolo di paradiso, continueremo il giro dell'arcipelago sino a raggiungere nuovamente il paese della Maddalena dove prima di partire, sarà possibile fare una breve sosta prima di raggiungere nuovamente Palau.

Una volta a Palau, tempo libero per visitare questa piccola cittadina non lontana dalla Costa

Smeralda.

In bici : circa 33 km

### **20/8: Olbia**

Da Palau a Olbia attraversando Cannigione (un tempo borgo di pescatori e oggi importante meta turistica) e Arzachena dove visitando il Nuraghe Albucciu sarà possibile approfondire la storia del megalitismo in Sardegna.

Una volta raggiunto e oltrepassato il borgo di San Pantaleo sarà possibile trascorrere qualche ora sulla spiaggia di Portisco.

Nel tardo pomeriggio, l'arrivo a Olbia, sistemazione in hotel, tempo libero e cena.

In bici : circa 52 km – Dislivello 550 circa

### **21/8: Olbia**

Dopo colazione, partirete in bici per una tappa di media difficoltà che vi permetterà di conoscere meglio l'interno della Gallura che meglio delle aree costiere conserva il suo patrimonio di cultura, tradizioni e conoscenza.

Nel tardo pomeriggio, dove aver visitato alcuni interessanti villaggi come Luras e Calangianus farete nuovamente ritorno a Olbia.

Dopo colazione, per i meno allenati, sarà possibile raggiungere il mare in bici per una giornata di puro relax non troppo lontano da Porto Istana.

Interno: In bici 70 km circa – Dislivello 1150 m

Mare: In bici 40 km circa – Dislivello 250 m circa

### **22/8: Budoni**

In bici per una tappa che ci farà conoscere la parte interna della Gallura, fatta di villaggi e altri insediamenti costruiti in granito.

Nei pressi di Loiri, faremo una sosta da un produttore locale per una visita e degustazione di vini.

Dopo pranzo, ci sposteremo nuovamente sulla costa e una volta superato San Teodoro, raggiungeremo il nostro hotel nei dintorni di Budoni.

In bici : circa 47 km

### **23/8: Budoni**

In bici, non lontani da Budoni, alla scoperta di zone umide, incantevoli borghi medievali e lunghe spiagge di sabbia bianca

Di particolare interesse è il borgo medievale di Posada con il suo Castello della Fava arroccato su un piccolo sperone che domina la pianura sottostante.

In bici: 45 km circa – Dislivello 500 m

### **24/8: Partenza**

Dopo colazione, fine dei nostri servizi, saluti e partenza individuale con il servizio pubblico, bici oppure su richiesta trasferimento per Olbia

### **Note:**

1. La ciclovacanza si effettuerà con un numero minimo di 08 partecipanti.
2. L'organizzazione non anticiperà somme in caso di prestazioni sanitarie a pagamento, I partecipanti comunicheranno alle proprie ASL il periodo di vacanza al fine di ottenere gli eventuali rimborsi per spese sanitarie.
3. È obbligatoria l'iscrizione ad un gruppo FIAB per l'anno in corso.
4. Il mancato versamento del saldo nei termini previsti causerà l'esclusione dal viaggio e la trattenuta delle spese sotto specificate.
5. A chi rinuncia al viaggio saranno trattenute le spese di organizzazione quantificate in

€ 20 Nel caso non si trovasse in sostituzione un altro partecipante saranno trattenute le spese effettivamente sostenute per conto del rinunciataro + **50 euro** di quota fissa.

In ogni caso l'eventuale restituzione della somma avverrà successivamente alla conclusione del viaggio.

6. Questo è un programma di massima che potrebbe subire piccole variazioni.

## Iscrizioni

entro il **25 luglio 2014** nel sito [www.Biciviaggi.it](http://www.Biciviaggi.it)

## Quota di partecipazione

Partecipanti	Quota a persona in camera doppia
Da 08	€ 790,00

## La Quota Comprende

Sistemazione in hotel 3 stelle o piccoli bb tipici, 6 cene, una guida in bici, la visita + degustazione in cantina del giorno 5, il trasporto bagagli da hotel a hotel, il traghetto per l'arcipelago della Maddalena e l'assicurazione infortuni e medico bagaglio.

## La Quota Non Comprende

Il viaggio da e per Olbia , i pranzi al sacco, le bevande ai pasti, gli ingressi ai musei o siti archeologici e tutto quanto non specificato alla voce " La quota comprende" .

## Extra (facoltativi)

Supplemento camera singola: € 200

Noleggio Bici: € 70

Acconto: **150€** alla prenotazione

Saldo: **entro il 08 agosto** con bonifico bancario

**I versamenti, mediante bonifico bancario, vanno intestati a:**

**MDM VIAGGI TERRA MITICA DI Manunza M. A. Iban: IT26F0310404805000000820570**

**Causale: Cicloviaggio Fiab**

## Per informazioni

Marco Gemignani, vice-presidente FIAB - [marco.gemignani@fiab-onlus.it](mailto:marco.gemignani@fiab-onlus.it) - Tel: 347 7059171

IchnusaBike: [marcellomeloni@ichnusabike.it](mailto:marcellomeloni@ichnusabike.it) - Tel: **329 44 82 419**