



# SU E GIU' PER L'UMBRIA

## dalla Cascata delle Marmore a Spello attraverso i parchi, le ciclabili e i borghi antichi

**Data:** 25 – 26 aprile 2015

**Partenza:** sabato 25 aprile 2015 ore 09.30 (dal Belvedere Inferiore – Cascata delle Marmore – TR)

**Arrivo:** domenica 26 aprile 2015 ore 17.00 (al Belvedere Inferiore – Cascata delle Marmore - TR)

### Percorso:

- ✓ **1<sup>a</sup> tappa** (sabato 25 aprile 2015): Cascata delle Marmore – Arrone – Ferentillo – Santa Anatolia di Narco – Forca di Cerro - Spoleto – Ciclabile Spoleto-Assisi – Castel San Giovanni - Bevagna – Spello (105 km – 1.100 m di dislivello ca)



Traccia GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=4378386>

- ✓ **2<sup>a</sup> tappa** (domenica 26 aprile 2015): Spello – Foligno – Sellano – Borgo Cerreto – Scheggino – Ferentillo – Arrone – Forca dell'Arrone - Piediluco – Cascata delle Marmore (108 km – 2.000 m di dislivello ca)

Traccia GPS: <http://www.openrunner.com/index.php?id=4378476>

### Escursioni facoltative:

- **Sabato 25 (pomeriggio):** in bicicletta da Spello ad Assisi e ritorno
- **Domenica 26 (pomeriggio):** passeggiata a piedi lungo il sentiero che collega il Belvedere Superiore ed il Belvedere Inferiore della Cascata delle Marmore (trasporto delle bici con furgone).

## Quota di partecipazione:

- **79,00 (settantanove/00) euro** per i soci dell'Associazione "Pedalando nella Storia – Maurice Garin"
- **99,00 (novantanove/00) euro** per i non soci [*Il tesseramento all'Associazione Pedalando nella Storia – Maurice Garin può essere effettuato via web sul sito [www.pedalandonellastoria.net](http://www.pedalandonellastoria.net) (ove è possibile prendere visione delle condizioni e delle offerte) o direttamente la mattina della ciclopedalata al costo di 40,00 (quaranta/00) euro*].
- **Supplemento camera singola: 25,00 (venticinque/00) euro**

## La quota comprende i seguenti servizi:

- ✓ trasporto dei bagagli con furgone/autovettura
- ✓ ristoranti volanti e assistenza in corsa nel corso delle due tappe
- ✓ road book
- ✓ diploma ricordo

### ➤ SABATO 25

- ✓ spuntino di benvenuto alla partenza dalla Cascata delle Marmore
- ✓ ristoro a buffet al Valico Forca di Cerro
- ✓ pranzo a buffet a Castel San Giovanni
- ✓ visita della "Mostra di bici storiche" a Spello
- ✓ pernottamento a Spello in hotel (camera doppia)
- ✓ cena presso ristorante nel centro storico

### ➤ DOMENICA 26

- ✓ ristoro a buffet a Borgo Cerreto
- ✓ pranzo presso ristorante sulle rive del lago di Piediluco
- ✓ escursione in battello (30'00" circa) sul Lago di Piediluco



## Info, iscrizioni, contatti

- [www.pedalandonellastoria.net](http://www.pedalandonellastoria.net) (compilare il modulo di iscrizione)
- e-mail [info@pedalandonellastoria.net](mailto:info@pedalandonellastoria.net)
- cell. 330/857117 (Andrea)

## **PROGRAMMA "RUNNERS"**

Come già in altre occasioni, anche nel corso della **Ciclopedalata su e giù per l'Umbria** sarà riproposta la formula per i "runners" che potranno raggiungere i punti di sosta e di ristoro, in attesa dell'arrivo dei ciclisti, correndo su strade e sentieri a traffico "zero", immersi nella natura, tra scenari incantevoli e deliziosi borghi medioevali ove il tempo sembra essersi fermato.