



La bellezza del paesaggio, le morbide e ondulate colline delle Langhe rappresentano un territorio invitante e al tempo stesso stimolante per gli appassionati del pedale. La fatica e il sudore si stemperano ammirando incomparabili panorami sulla geometria delle colline e dell'arco alpino. Le salite e le discese sono sì impegnative ma non estenuanti e rappresentano un divertente banco di prova; le strade su cui si svolgono gli itinerari sono poco trafficate ed in alcuni casi rappresentano delle vere e proprie piste ciclabili. Non mancheranno le occasioni per unire all'attività fisica le visite di musei e castelli e le degustazione di vini e prodotti tipici.

La tabella degli itinerari consigliati contiene l'indice di difficoltà in modo che il ciclista possa scegliere l'itinerario più adatto alla propria preparazione.

Su richiesta è possibile usufruire di un servizio di minibus per facilitare la percorrenza dell'itinerario, oppure per effettuare un percorso con il recupero dei ciclisti al termine.

La vacanza può essere auto-gestita con materiale informativo fornito dalla associazione oppure avvalersi di una esperta guida cicloturistica.

## Proposte:

**FINE SETTIMANA** (2 notti) a partire da **102,00 €** persona

**CINQUE GIORNI** (4 notti) a partire da **166,00 €** persona

## Itinerari consigliati:

<b>A</b>	<b>Facile</b>	<b>2 ore</b>	Da Sinio a Grinzane Cavour a/r (30 km)
<b>B</b>	<b>Media/Facile</b>	<b>3 ore</b>	Da Sinio ad Alba. Su strada da Sinio a Roddi e sulla pista ciclabile lungo il Tanaro fino ad Alba. Ritorno da Alba a Sinio su strada (40 km. di cui 15 su pista ciclabile)
<b>C</b>	<b>Media</b>	<b>5-6 ore</b>	Da Sinio a Govone. Su strada da Sinio a Roddi e sulla pista ciclabile lungo il Tanaro fino a Govone. <u>Visita al castello di Govone. Rientro in treno ad Alba su treno regionale.</u> Ritorno da Alba a Sinio (60 km. di cui 35 su pista ciclabile).
<b>D</b>	<b>Facile</b>	<b>2-3 ore</b>	Da Sinio a S.Benedetto Belbo con mezzi propri o minibus. Ciclabile lungo il fiume Belbo fino al rifugio Pavoncella (30 km.a/r). Possibilità di pranzo nel ristorante.
<b>E</b>	<b>Media</b>	<b>2 ore</b>	Circuito Sinio – Montelupo – Sinio (35 km.)
<b>F</b>	<b>Media/Facile</b>	<b>2-3 ore</b>	Circuito Sinio – Pedaggera – Monforte – Barolo – Grinzane – Sinio (42km.). Possibilità di transfert a Pedaggera (opzione facile 35km.). Possibilità di visite ai Castelli di Barolo e Grinzane Cavour.
<b>G</b>	<b>Impegnativo</b>	<b>4 ore</b>	Circuito Sinio – Pedaggera – Serravalle – Dogliani – La Morra – Sinio (65 km.). Possibilità di visite e degustazioni.
<b>H</b>	<b>Molto Impegnativo</b>	<b>5 ore</b>	Circuito sulle salite dei campioni. Include le salite Marco Pantani, Charly Gaul e Gino Bartali. Da Sinio per Albaretto Torre, Lequio Berria, San Bovo, Manera.





© 2009

# A ruota libera



## Proposta n. 1 - FINE SETTIMANA (2 notti)

### Programma

<b><u>Venerdì:</u></b>	arrivo a Sinio nel pomeriggio, aperitivo di benvenuto e presentazione del programma; trasferimento e sistemazione nelle camere; Possibilità di percorso di riscaldamento (Consigliati A, E). Cena libera.
<b><u>Sabato:</u></b>	Colazione presso struttura. Una delle escursioni suggerite (B,C,D,F,G,H) in base alla difficoltà e durata. Pranzo libero o cestino pic-nic Cena libera
<b><u>Domenica:</u></b>	Colazione presso struttura. Una delle escursioni suggerite (B,C,D,F,G,H) in base alla difficoltà e durata. Pranzo libero o cestino pic-nic. Relax e partenza.

### Tariffa individuale per il soggiorno:

102,00 euro a persona

#### La quota comprende:

2 notti in camera doppia con prima colazione  
Aperitivo di benvenuto  
Materiale informativo sugli itinerari scelti  
la tessera ARCI - Colori di Langa

#### La quota non comprende:

i trasferimenti con automezzo  
i pranzi e le cene (ad eccezione di quanto indicato nella quota comprende")  
la presenza di guida cicloturistica  
tutto quanto non indicato nella voce "La quota comprende"

### Supplementi

Camera singola	48,00 €	a persona
Cestino pic-nic	8,50 €	Panini, frutta, dolce e acqua.
Noleggio pulmino, max 9 posti	108,00 €	al giorno, carburante escluso
Transfert bici	42,00€	Servizio di autista per transfert bici nel raggio di 30km
Guida cicloturistica	120,00 €	per giornata.

## Proposta n. 2 - 5 giorni / 4 notti

### Programma

<b><u>1° giorno:</u></b>	arrivo a Sinio nel pomeriggio, aperitivo di benvenuto e presentazione del programma; trasferimento e sistemazione nelle camere; Possibilità di percorso di riscaldamento (Consigliati A e E). Cena libera
<b><u>2° giorno:</u></b>	Colazione presso struttura. Uno degli itinerari suggeriti (B,C,D,F,G,H) in base alla difficoltà e durata. Pranzo libero o cestino pic-nic. Possibilità visita al museo contadino. Degustazione vini presso cantina. Cena libera
<b><u>3° giorno:</u></b>	Colazione presso struttura. Uno degli itinerari suggeriti (B,C,D,F,G,H) in base alla difficoltà e durata. Pranzo libero o cestino pic-nic. Possibilità di relax presso Centro Benessere con massaggi, spa e hammam. Cena libera
<b><u>4° giorno:</u></b>	Colazione presso struttura. Uno degli itinerari suggeriti (B,C,D,F,G,H) in base alla difficoltà e durata. Pranzo libero o cestino pic-nic. Possibilità visita presso produttore di miele / torronificio e degustazione prodotti. Cena libera
<b><u>5° giorno:</u></b>	Colazione presso struttura. Breve itinerario (Consigliati A e E) oppure visita ad azienda produttrice di formaggi. Degustazione. Partenza.

### Tariffa individuale per il soggiorno:

166,00 euro a persona

#### La quota comprende:

4 notti in camera doppia con prima colazione  
1 visita con degustazione di miele  
1 visita con degustazione formaggi  
1 visita con degustazione vini  
Materiale informativo sulle escursioni scelte  
Aperitivo di benvenuto  
la tessera ARCI - Colori di Langa e assicurazione

#### La quota non comprende:

i trasferimenti con automezzo  
i pranzi e le cene (ad eccezione di quanto indicato nella quota comprende")  
la presenza di guida naturalistica  
tutto quanto non indicato nella voce "La quota comprende"

### Supplementi

Camera singola	72,00 €	a persona
Cestino pic-nic	8,50 €	Panini, frutta, dolce e acqua.
Noleggio pulmino, max 9 posti	108,00 €	al giorno, carburante escluso
Transfert bici	42,00€	Servizio di autista per transfert bici nel raggio di 30km
Guida cicloturistica	120,00 €	per giornata.