

Programma Gita “Giro Tre Regioni con le borse” – dal 23/07 al 25/07/2021

Venerdi 23/07/2021

Ritrovo: Cicli Matteoni ore 05:30

Partenza in auto: ore 05:45 trasferimento a Umbertide

Partenza in bici da Umbertide : ore 08:00

Percorso: Umbertide-Pierantonio-Ponte Valleceppi-Assisi-Passaggio-Collepepe-

Todi-Civitella del Lago-Bagnoregio

134,38 km 1573 mt di dislivello

Openrunner: 13323392

Arrivo previsto per le ore 17:00

Hotel: Hotel Romantica Pucci

Ore 19:30 circa: Cena - nel ristorante dell’hotel, abbiamo prenotato il solo pernottamento e la
Prima colazione)

Sabato 24/07/2021

Colazione: ore 08:00

Partenza in bici: ore 08:40

Percorso: Bagnoregio-Bolsena-Borghetto-Acquapendente-Ponte a Rigo-Abbadia San Salvatore

Vivo d’Orcia-Poggio Rosa-Montalcino

103,664 km 1884 mt di dislivello

Openrunner: 13327950

Arrivo previsto: ore 17:00

Hotel: Anna Camere

Ore 19:30 circa: Cena - nel ristorante dell'hotel, abbiamo prenotato il solo pernottamento e la Prima colazione)

Domenica 25/07/2021

Colazione: ore 08:00

Partenza in bici: ore 08:40

Percorso: Montalcino-San Quirico d'Orcia-Pienza-Montepulciano-Castiglione del Lago-Tuoro-Niccone-Umbertide
109,80 km 1207 mt di dislivello
Openrunner: 13329250
Arrivo previsto per le ore 17:00

Durante le pedalate sono previste soste caffè, aperitivo, pranzo ☺ ☺

Equipaggiamento della bici: consiglio una borsa sotto sella (tipo da foto su whatsapp) e eventualmente un piccolo borsello sul manubrio

Da portare: 2 borracce (!!), 1/2 camere d'aria di scorta, 2 bomboline, luci di sicurezza, panino per il Primo giorno, barrette, gel

Il sottoscritto porta anche un copertone, ma basta che lo porto solo io

2 divise (una si lava la prima sera), antivento/antipioggia lungo (servirà anche la sera se dovesse essere freschino, 2 paia di calzettini, chi vuole antivento smanicato (personalmente credo di portare solo il lungo), casco, occhiali, guanti (1 paio solo)

Da tempo libero: scarpe poco ingombranti (vedi foto su whatsapp, polo o maglietta,

pantaloncini / pantaloni leggeri (ho un paio con la cerniera per attaccare le gambe, vedi foto). Calzini no (si mettono quelli da ciclista per il giorno dopo), mutande

Altro: documento, tessera sanitaria, soldi,
spazzolino e dentifricio (vedi foto), doccia schiuma (anche se in hotel si trovano), crema solare, deodorante, crema sottosella, crema per dopo,

Qualche suggerimento: se mettete le cose nelle bustine (tipo quelle di ikea con la chiusura per congelare) è tutto più ordinato. Una busta per i panni da tempo libero, una per i panni da ciclista, una per barrette e gel, una per shampoo ecc.
Allo Spendi Bene di Santarcangelo, ma sicuramente anche in tanti altri posti, potete trovare le confezioni piccole da viaggio per doccia schiuma ecc.

Sarà un grandissimo divertimento !!!!!!!!