






## PER UN PIENO DI RELAX E BENESSERE NEL PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO - VIAGGIO BREVE A MARGHERITA

 Viaggio guidato

 Bici

 80-80 km

●●○ Media

Durata: 3 giorni / 2 notti

Ammessi ragazzi da 14 anni.



## DESCRIZIONE

Una vacanza bici e benessere, una proposta Wellness-friendly che ci porta nel Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise. Un viaggio per chi desidera vivere giornate di sport e benessere rimanendo a contatto con la natura ma anche immersi nella storia, per riappropriarsi dei propri spazi vivendo un viaggio di scoperta attraverso due regioni, Abruzzo e Molise, sugli altopiani e lungo il Sangro. Il ritmo di ogni giornata sarà cadenzato dal lento procedere delle ruote, dalle sensazioni di benessere godute nelle Spa, dall'apprendimento e conoscenza del proprio corpo con sedute di Yoga, Pilates e con approfondimenti nutrizionali. Ogni giornata terminerà con una esperienza di cucina legata al territorio. Il pernottamento è previsto nella stessa struttura per entrambe le notti. Le tappe si sviluppano principalmente lungo strade secondarie asfaltate. Saliscendi con dislivello giornaliero intorno ai 600 m. Ammessi ragazzi da 14 anni.

## PERCORSO DETTAGLIATO

### **Giorno 1: Arrivo individuale a Castel di Sangro**

Arrivo previsto verso le ore 15.00 direttamente nella residenza che ci ospiterà. Possibilità di utilizzare la SPA, il centro Benessere, la palestra Technogym 2.0, e la Piscina con il percorso vita. Incontro con la guida per un briefing organizzativo prima di partecipare ad una seduta di Yoga che ci preparerà : all'aperitivo di benvenuto e alla successiva cena esperienziale legata ai prodotti del territorio.

### **Giorno 2: Castel di Sangro: tour circolare Villetta Barrea**

(ca. 48 km, dislivello + 648m)

Prima colazione in hotel e partenza per un giro ad anello su strada fino a Villetta Barrea sul Lago omonimo attraverso Scontrone, Barrea e Civitella Alfedena. Sarà l'occasione per scoprire come la gente del luogo abbia „adottato” cervi e caprioli che qui vivono in simbiosi con la popolazione. E' molto frequente imbattersi in questo tipo di selvaggina. Doppieremo il lago e rientreremo alla base. Dopo il rientro in Hotel è prevista una seduta di Pilates. A seguire pomeriggio di svago al Centro Benessere, con possibilità di trattamenti (su richiesta, non inclusi). Cena esperienziale e pernottamento.

### **Giorno 3: Castel di Sangro: tour circolare Ateleta**

(ca.40 km,dislivello +600m).

Oggi ci aspetta una pedalata proprio lungo il confine fra Abruzzo e Molise. Attraverso una suggestiva strada panoramica fra i boschi di Isola della Luna e Passo D'Asino saremo in terra molisana fino a Capracotta e Castel del Giudice ; ritorneremo poi in Abruzzo attraverso Ateleta e faremo rientro a Castel di Sangro nel pomeriggio. Fine dei servizi e partenza; in alternativa possibilità di estendere il soggiorno.

*Minimo partecipanti: 6 persone, da definire 1 mese prima della partenza*

*Altre date possibili su richiesta per gruppetti precostituiti di 4/6 persone*

## INFORMAZIONI GENERALI

- **Tipo di viaggio:** Viaggio guidato
- **Durata:** 3 giorni / 2 notti
- **Lunghezza del percorso:** ca. 80-80 km
- **Punto di partenza:** Castel di Sangro
- **Arrivo:**

**In treno:** stazione di Sulmona, info e orari su <https://www.trenitalia.com/>. Proseguimento in bus, info su <https://www.tuabruzzo.it/>

**In auto:** itinerario programmabile su [www.viamichelin.it](http://www.viamichelin.it), <https://www.google.com/maps/>

- **Alloggio:**

Struttura 3\*\*\*

**Attenzione:** eventuale tassa di soggiorno da pagare in loco in hotel.

- **Parcheggio:**

Non prenotabile, da pagare in loco.

- **Biciclette a noleggio:**

Trekking bike

Gravel

Bicicletta elettrica

## LA QUOTA COMPRENDE

- 2 pernottamenti in camera doppia con servizi privati
- Prima colazione
- 2 cene con menù fisso di gruppo
- 1 ingresso alla SPA e 2 lezioni
- Noleggio bici muscolare
- Accompagnatore per le tappe in bici
- Assicurazione medico/bagaglio

## LA QUOTA NON COMPRENDE

- Arrivo al punto di partenza del tour
- Viaggio di rientro a fine tour
- I pranzi
- Le bevande
- Trattamenti
- Tasse di soggiorno e tutti gli extra in genere
- Ingressi, mezzi pubblici, mance
- Noleggio E-bike
- Assicurazione danni e furto bici; assicurazione facoltativa annullamento viaggio
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

# VIAGGIO BREVE - TOUR A MARGHERITA: BICI & BENESSERE ABRUZZO

## PARTENZE

  Disponibile - Arrivo possibile     Non Disponibile     Disponibile a partire da 6 persone e su richiesta

### aprile

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### maggio

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### giugno

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### luglio

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### agosto

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### settembre

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### ottobre

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## PREZZI

### Standard

Quota in camera doppia con mezza pensione	Dal 02/04/2024 al 15/10/2024	414 €
Quota alta stagione	Dal 15/07/2024 al 30/08/2024	468 €
Supplemento camera singola		30 €

### Servizi supplementari

Bici propria	0 €
Bici Muscolare ( Abruzzo)	37 €
E -Bike (Abruzzo)	60 €