



Aprilia - MATERA

17-21 giugno 2015

584 km

APRILIA

CASERTA

AGROPOLI

POTENZA

MATERA





Numeri utili

Sergio Bardeggia 328.3163787

Hotel REGINA (Caserta)
Hotel SERENELLA (Agropoli)
Hotel TOURIST (Potenza)
Hotel S:DOMENICO (Matera)

Tel: 0823 467966
Tel: 0974.823333 - 0974.822532
Tel: 0971.21437 - 0971.25955
Tel: 0835.256309



Programma ciclisti

1° tappa

Mercoledì 17 Giugno Km 200
APRILIA – CASERTA

ritrovo p.sso bar PINO ore 6:45 Partenza ore 7:00

Pranzo al sacco, cena, pernotto e colazione P.sso Hotel REGINA ***

2° tappa

Giovedì 18 Giugno Km 153
CASERTA – AGROPOLI

Pranzo al sacco, cena, pernotto e colazione p.sso Hotel SERENELLA ***

3° tappa

Venerdì' 19 Giugno Km 128
AGROPOLI - POTENZA

Pranzo al sacco, cena, pernotto e colazione p.sso TouristHotel POTENZA

4° tappa

Sabato 20 Giugno Km 103
POTENZA - MATERA

Pranzo, cena, pernotto e colazione p.sso Hotel S.DOMENICO ****

Domenica 21 Giugno

soggiorno a MATERA

Colazione e pranzo p.sso Hotel S.DOMENICO ****



Programma Accompagnatori & Prezzi

Sabato 20 Giugno

ritrovo p.sso bar PINO ore 5:45 Partenza ore **6:00**

Visita santuario MONTEVERGINE arrivo a MATERA ore 12:00

Pranzo, cena e pernotto p.sso Hotel S.DOMENICO ****

Domenica 21 Giugno

colazione e pranzo p.sso Hotel S.DOMENICO ****

Visita ai «Sassi di Matera»

Partenza per Aprilia rientro previsto ore 21:00

Prezzo ciclisti (5 gg)

350,00 Euro (Non Soci **370,00 Euro**)

Supplemento singola ciclisti 45,00

Prezzo familiari (2 gg) **120,00 Euro**

(fino ad esaurimento posti 30 bici + 35 familiari)

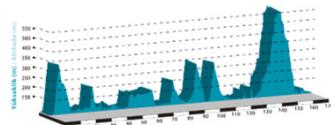
ACCONTI

Acconto ciclista 80,00 Euro entro il 31/1/2015

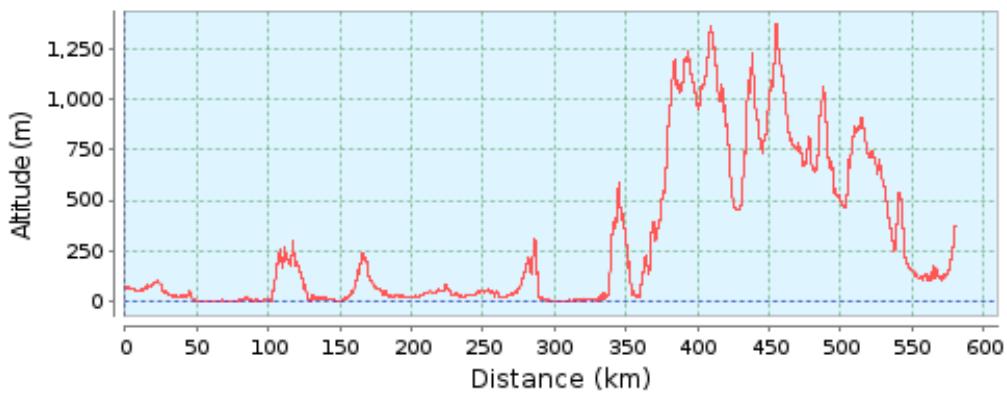
Acconto familiare 50,00 Euro entro il 31/05/2015

SALDO ciclista 100,00 Euro entro il 31/05/2015 .

Altimetria Generale



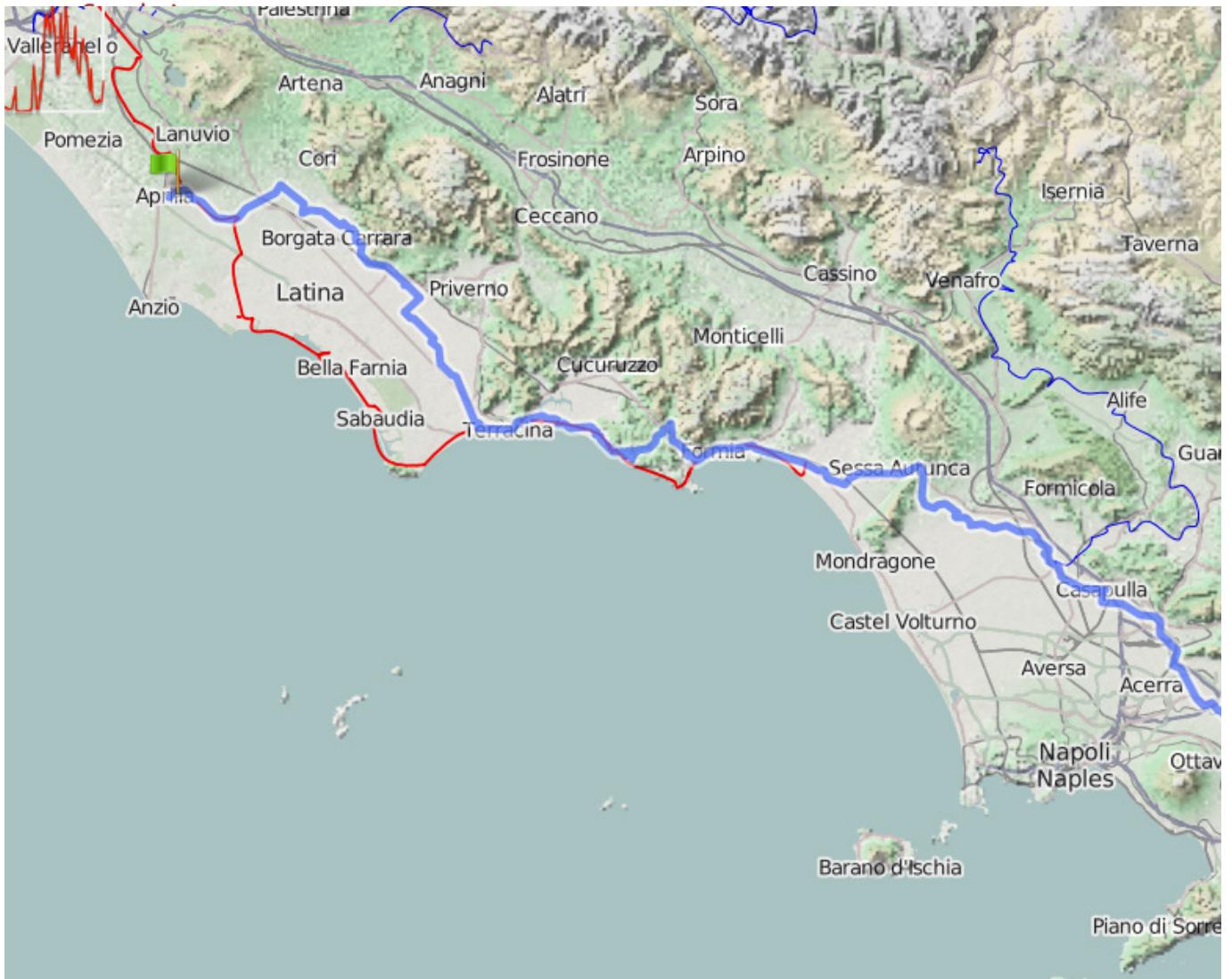
584 KM **7.739 MT DISLIVELLO**



4 TAPPE



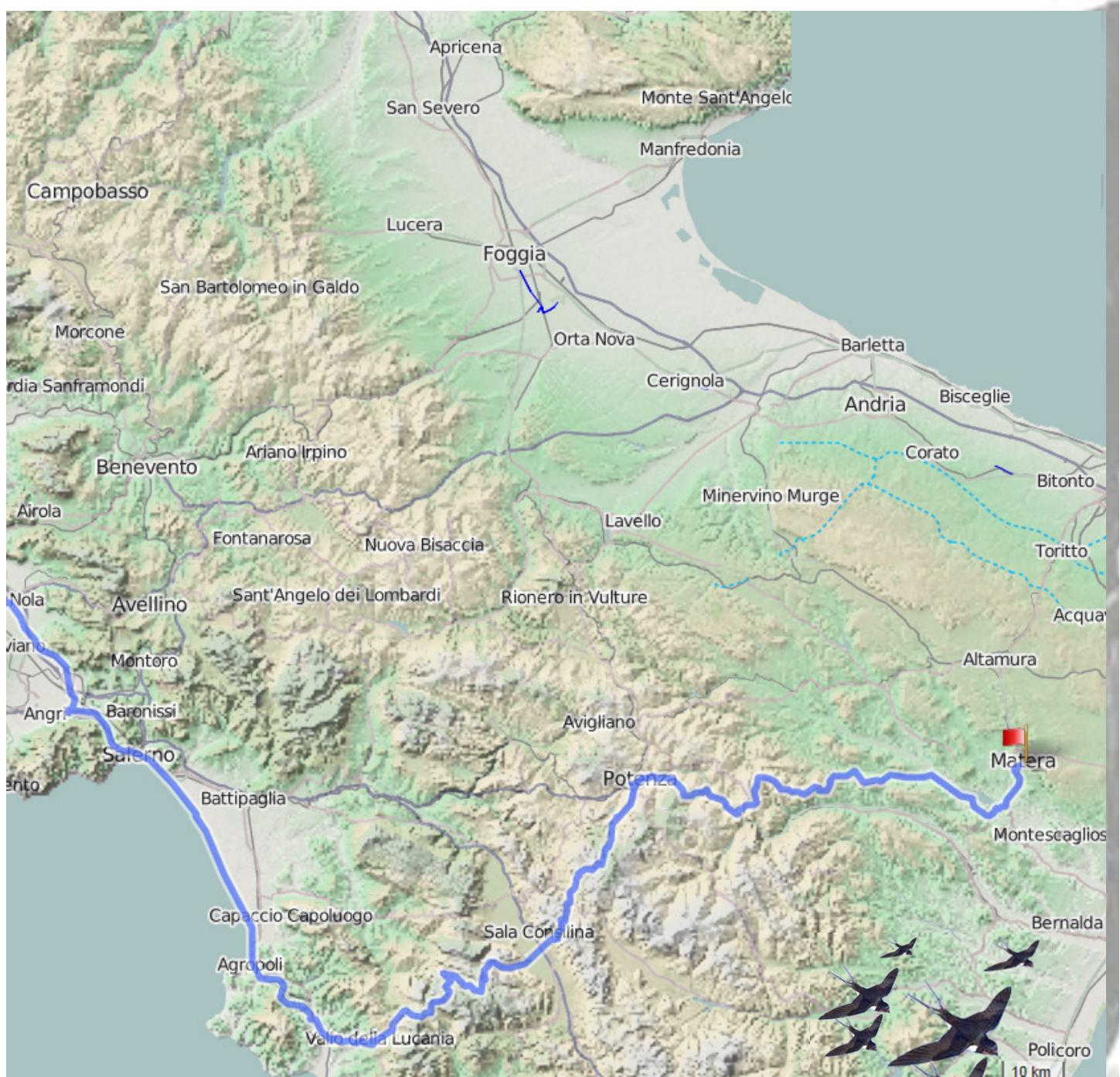
Percorso





Percorso

Stradario



TAPPA - 1

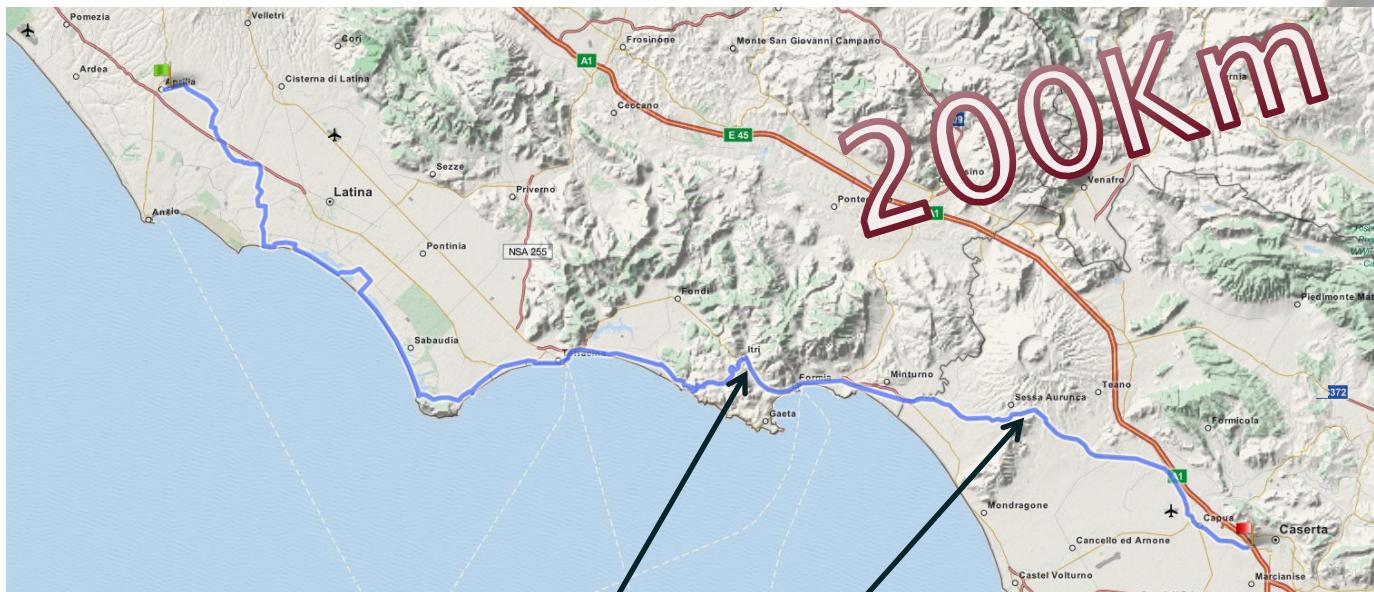
Aprilia – CASERTA

Mercoledì 17 Giugno

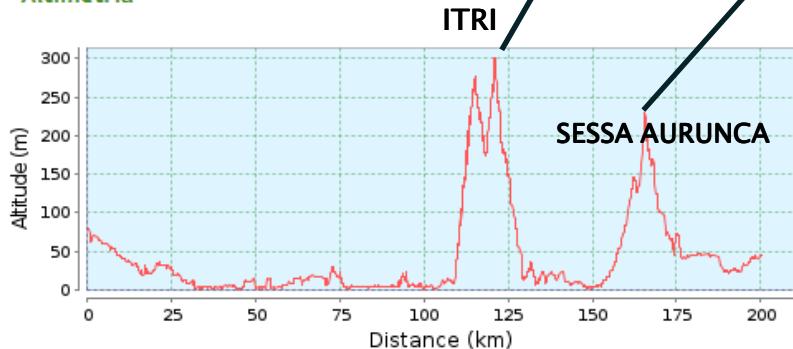
Partenza ore 7:00

Km 200.00

Dislivello 1.283 mt



Altimetria



Differenza altimetrica

300 metre (Altezza da 0 metre a 300 metre)

Ascesa totale 1.283 metre

Discesa totale 1.317 metre

GPSties-Index 21,42 Nuovo! (experimental)

ClimbByBike-Index 201,43

Fiets-Index 0,04

Indicare percorso come spam o idiozia

0 – APRILIA

64 – bivio Sabaudia

75 – San Felice Circeo

90 – Terracina

109 – Sperlonga

123 – Itri (1° GPM)

132 – Formia

164 – bivio Sessa Aurunca (2° GPM)

192 – Capua

200 - CASERTA



TAPPA - 1 Aprilia – CASERTA

Caserta è un [comune italiano](#) di [76 968 abitanti^{\[1\]}](#), [capoluogo](#) dell'[omonima provincia](#) in [Campania](#). La [città campana](#) è nota soprattutto per la sua imponente [Reggia Borbonica](#), detta *la Versailles d'Italia*, che, insieme al Belvedere Reale di [San Leucio](#) e all'[Acquedotto Carolino](#), è inserita dal 1997 nel [patrimonio dell'umanità](#) dell'[Unesco](#). Il nome Caserta deriva dal [latino](#) *Casa Irla*, [toponimo](#) che viene fatto derivare dalla circostanza che l'antico centro urbano (l'attuale [Casertavecchia](#)) sorgeva, durante il [Medioevo](#), in posizione elevata rispetto alla pianura circostante.



L'idea che si è fatta spazio negli ultimi anni è quella di far conoscere una Caserta oltre la Reggia, ovvero una città che, a dispetto di quanto si possa pensare, ha oltre la sua straordinaria Reggia, un enorme patrimonio storico culturale da far conoscere. Un patrimonio nel quale rientrano a pieno titolo il Belvedere di San Leucio (inserito con la Reggia nella lista dei monumenti Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco), il Borgo Medioevale di Casertavecchia col suo [Duomo](#) del 1100 e il castello della stessa epoca e poi ancora un numero consistente di Chiese e altri luoghi di rilevanza storico-culturale che necessitano solo di essere inseriti nei circuiti turistici. Anche sotto l'aspetto museale, Caserta è una città sempre ricca. Basti pensare che dopo i consolidati Musei dell'Opera, Terre Motus, della Seta, negli ultimi anni hanno aperto i Musei delle Cere, d'Arte Contemporanea e Diocesano che hanno arricchito l'offerta turistica della città oltre il triangolo storico Reggia-Casertavecchia-San Leucio. Anche il circondario di Caserta è molto ricco in questo senso, basti pensare all'Anfiteatro romano di Santa Maria Capua Vetere a soli 6 km da Caserta, per dimensioni secondo solo al Colosseo di Roma e al Museo Campano di Capua o ancora alla Basilica di San'Angelo in Formis o alla Reggia di Carditello. Il progetto al quale si lavora da tempo, ma finora senza grossi risultati, riguarderebbe la creazione di un percorso turistico che includa tutti questi siti inducendo così i turisti a soggiornare di più nel casertano con notevole effetto benfico per alberghi, commercianti e ogni altra struttura ricettiva.



TAPPA - 1

Aprilia – CASERTA

La Reggia di Caserta, o Palazzo Reale di Caserta, è una dimora storica appartenuta alla famiglia reale della dinastia Borbone di Napoli, proclamata Patrimonio dell'umanità dall'UNESCO. Situata nel comune di Caserta, è circondata da un vasto parco nel quale si individuano due settori: il giardino all'italiana ed il giardino all'inglese. Il complesso del palazzo reale, con i suoi giardini lunghi circa 2,5 km, è uno dei più grandi d'Europa. All'interno del Parco della Reggia i casertani, che insieme agli abitanti dei comuni contigui di Casagiove e San Nicola la Strada hanno accesso gratuito, sono soliti praticare jogging o semplicemente pedalare in bicicletta, mezzo necessario per spostarsi all'interno dell'immenso parco. È possibile inoltre noleggiare biciclette e riscò all'interno del parco stesso oppure fare un giro in carrozzella. Di recente il Parco della Reggia di Caserta ha vinto il Premio come Parco più bello d'Italia 2009.

L'unica nota stonata nel maestoso complesso vanvitelliano è data dal fatto che spesso sale importanti del Palazzo sono chiuse ai visitatori ai quali viene negata anche la possibilità di visitare la Cappella Palatina e il Teatro di Corte per strane ragioni di ordine pubblico difficili da comprendere.

Sul lato ovest della reggia esiste la chiesa di San Francesco di Paola che fa parte di un complesso un tempo convento dei Frati Minimi, fondato nel 1605 da Andrea Matteo Acquaviva, oggi ospedale militare. Qui vi sostò papa Benedetto XIII nel 1727 e qui è sepolto Luigi Vanvitelli. In quest'ultimo caso, tuttavia, non è stabilito con certezza in quale parte della chiesa sia avvenuta la tumulazione.

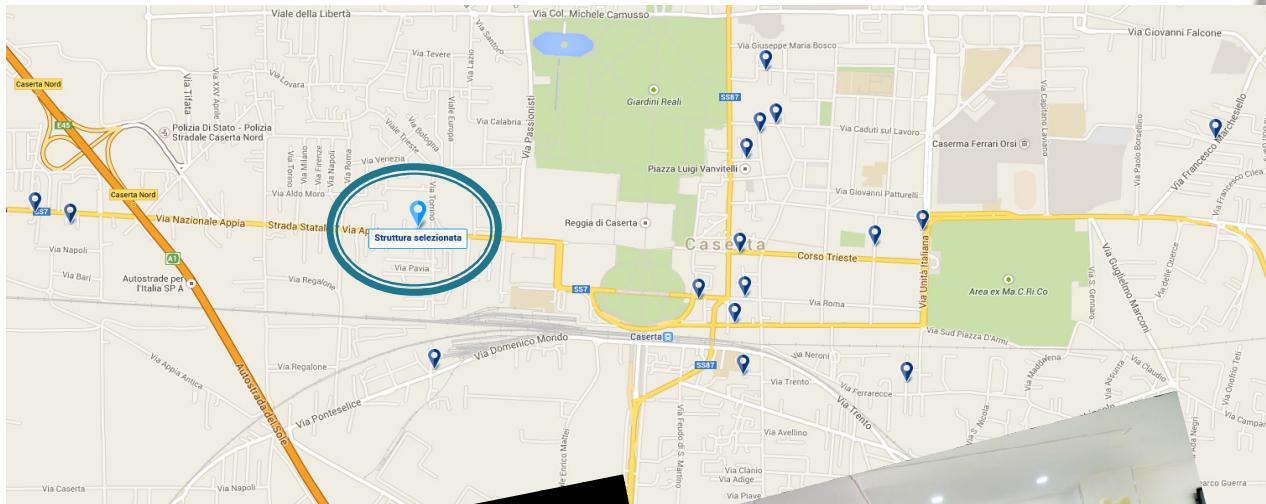


TAPPA - 1

Aprilia – CASERTA

Hotel Regina Caserta

Via Nazionale Appia 34, 81022 Caserta, Italia +39 0823 467966



CENA

Orecchiette alla sorrentina
Pennette zucchine e gamberetti
Mozzarella di bufala
Patate e Insalata
Dolce e Caffè

COLAZIONE Internazionale

TAPPA -2 Caserta – AGROPOLI

Giovedì 18 Giugno – Partenza ore 8:00 – Km 153 – Dislivello 1.961 mt



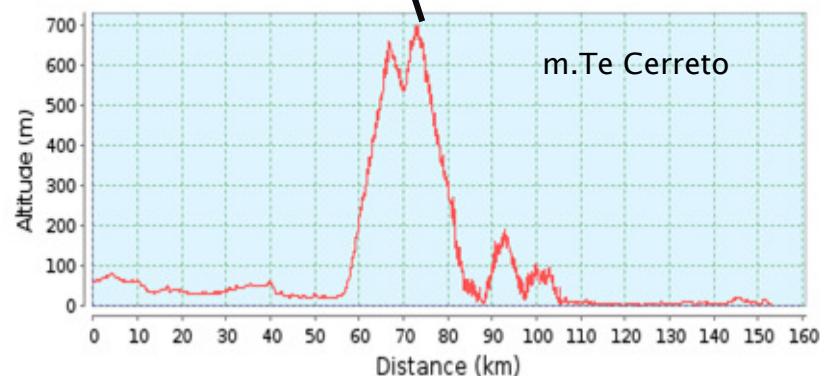
Altimetria

Differenza altimetrica

698 metre (Altezza da 0 metre a 698 metre)

Ascesa totale 1.961 metre

Discesa totale 1.909 metre



0 – CASERTA

10 – Maddaloni

17 – Cancello

31 – Nola

48 – Sarno

56 – Angri

73 – GPM (m.te Cerreto)

82 – Amalfi

107 – Salerno

153 – AGROPOLI



TAPPA -2 Caserta – AGROPOLI

Agropoli (Aruòpule o Aruòpélë in dialetto cilentano^[5]) è un comune italiano di 20.610 abitanti della provincia di Salerno, in Campania.

Importante centro costiero situato nel [Cilento](#), alle porte occidentali del [Parco nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni](#), sul [mar Tirreno](#) all'estremità meridionale del [golfo di Salerno](#) ed a sud della [piana del Sele](#).



© Copyright 2008, Carlo Iannuzzi. All rights reserved.

Il territorio di Agropoli è stato frequentato a partire dal Neolitico da popolazioni dedito alla caccia e alla pesca.

Alla foce del fiume Testene in passato c'era una baia, utilizzata dai Greci per scambi commerciali, sia prima che dopo la fondazione della vicina Poseidonia (Paestum). Sul vicino promontorio, che prese il nome di "Petrica", a metà del VII secolo a.C. venne edificato un tempio dedicato ad Artemide. In epoca romana, a partire dal I secolo a.C. è attestata la presenza di un piccolo borgo marittimo, Ercula, in prossimità dell'attuale lungomare San Marco, destinato a servire da approdo anche per la vicina Paestum, il cui porto andava insabbiandosi.

In seguito alle incursioni dei Vandali nel V secolo il borgo, difficilmente difendibile, venne abbandonato dagli abitanti, che si trasferirono sul vicino promontorio. Tra il 535 e il 553, con la guerra greco-gotica i Bizantini vi collocarono una roccaforte, che prese il nome di Acropolis ("città alta"). Alla fine del VI secolo vi si rifugiò il vescovo di Paestum per sfuggire ai Longobardi. Con l'arrivo di profughi bizantini dalla Lucania Agropoli si ingrandì e divenne sede di un vescovato.

Nell'882 i Bizantini furono cacciati dai Saraceni, i quali costruirono un ribat (nuova fortificazione): da qui partivano gli attacchi ai paesi vicini fino a Salerno. Nel 915 i Saraceni furono cacciati e Agropoli tornò in mano ai vescovi, che intanto si erano stabiliti a Capaccio. I vescovi dominarono la città per tutta l'epoca medioevale, insieme ai centri di Oigliastro ed Eredita, e ai villaggi di Lucolo, Mandrolle, Pastina, San Marco di Agropoli e San Pietro di Eredita, che componevano il feudo di Agropoli.

Nel 1412 i feudi di Agropoli e Castellabate furono ceduti da papa Gregorio XII al re Ladislao di Durazzo (1386 – 1414) come parziale pagamento di debiti accumulati nell'arco di alcune guerre. Il 20 luglio 1436 Alfonso V d'Aragona concesse i feudi di Agropoli e Castellabate a Giovanni Sanseverino, già conte di Marsico e barone del Cilento, che come compenso doveva versare ai vescovi di Capaccio 12 once d'oro l'anno. Solo nel 1443 il re riprese possesso del territorio.

Successivamente Agropoli passò sotto il dominio di diverse casate: tra il 1505 e il 1507 Rodrigo D'Avalos marchese di Vasto e, fino al 1552, i Sanseverino. In seguito alla perdita dei suoi possedimenti da parte del principe Ferrante, ultimo rappresentante dei Sanseverino, accusato di tradimento nel 1553, Agropoli passò ai D'Ayerbo d'Aragona, nel 1564 ai Grimaldi, nel 1597 agli Arcella Caracciolo, nel 1607 ai Mendoza, nel 1626 ai Filomarino già principi di Roccadaspide, nel 1650 ai Mastrillo, che si alternarono per un breve periodo con gli Zazzeri d'Aragona. I Sanfelici, duchi di Laureana, conservarono il potere sulla cittadina fino all'abolizione del sistema feudale.

Nel Ottocento Agropoli iniziò l'espansione oltre l'antico borgo.

Dal 1811 al 1860 fece parte del circondario di Torchiaro, appartenente al distretto di Vallo del Regno delle Due Sicilie.

Dal 1860 al 1927, durante il Regno d'Italia fece parte del mandamento di Torchiaro, appartenente al



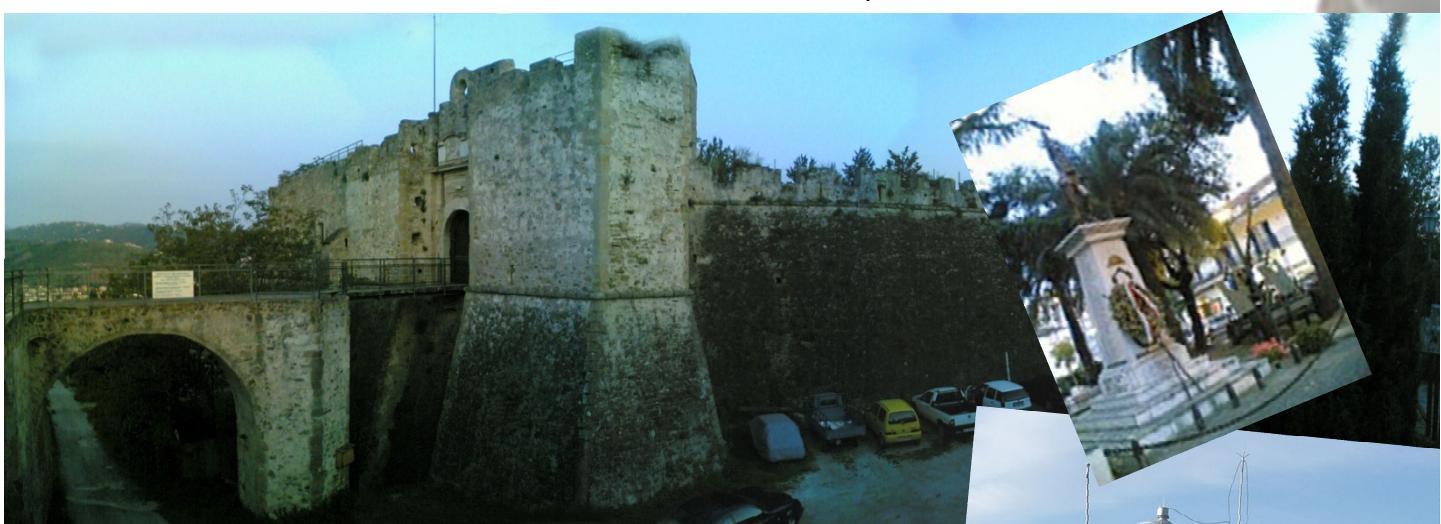
TAPPA -2 Caserta – AGROPOLI

L'abitato è sormontato dal centro storico, che conserva il centro antico, gran parte delle mura e il portale seicentesco. Il centro storico è di forte richiamo turistico. Lungo le numerose stradine e tra i monumenti, vi sono negozi, bar e locali che servono i piatti del luogo, tra cui la pizza agropolese, servita in un cesto di vimini. Vi si accede attraverso la caratteristica salita degli "scaloni", uno dei pochi esempi di salita a gradoni e la porta monumentale, ben conservata.

La porta: ha due aperture; sulla destra della porta principale ce n'è una, secondaria, ad arco ribassato, aperta agli inizi del XX secolo; tra le aperture è visibile una feritoia che permetteva la vigilanza e la difesa.

Il Faro Punta Fortino: L'altezza della luce, a due lampi bianchi con intermittenza di 6 secondi, è posta a 10 metri su un fabbricato quadrato ad un piano.

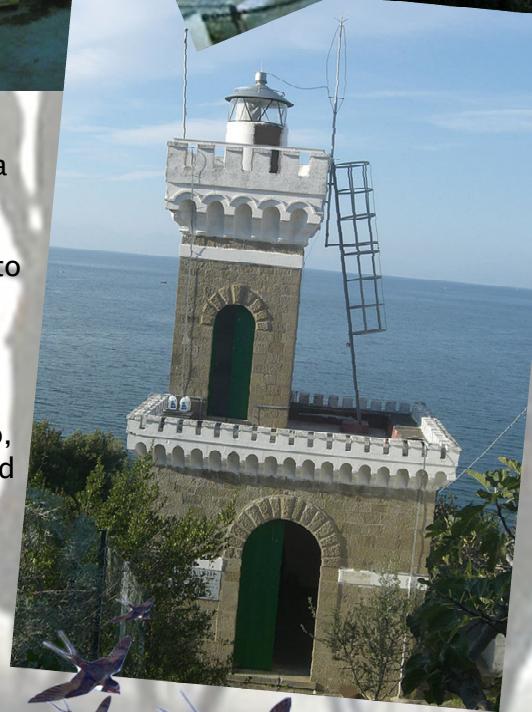
La torre, in stile veneziano, fu costruita nel 1929, è visibile dal lungomare ed è posto sull'estremità del centro storico delimitando il limite della Rupe.



Agropoli – Torre S. Marco: le torri fortificate sulla costa di Agropoli, come del resto lungo l'intera costa tirrenica meridionale, è collegata alla minaccia costituita dalle scorribande dei pirati. A seguito dell'ordine generale di costruzione di una catena ininterrotta di torri costiere, emanato nel 1564 dal viceré spagnolo don Pedro de Toledo, iniziano a sorgere lungo la costa che da Agropoli giunge a Sapri torri di avvistamento nei punti strategici. A seguito di quest'ordine verrà rafforzata la Torre di San Marco, di forma circolare, all'epoca esistente, cui si affiancherà la Torre di San Francesco, costruita su un'alta sporgenza a picco sul mare, poco più a sud del promontorio sovrastato dal Castello.

Chiesa Santa Maria di Costantinopoli: la tradizione la dice costruita dopo il rinvenimento in mare della statua della Madonna che, degli infedeli, al tempo delle scorrerie turche della metà del Cinquecento, avevano cercato inutilmente di portar via.

Monumenti ai Caduti: Il primo monumento ai caduti di Agropoli, risale all'11 maggio del 1924, costruito per volontà del popolo agropolese, che contribuì senza distinzione di ceto o di credo politico e con entusiasmo alla realizzazione del monumento.



Hotel Regina Caserta

*Via Nazionale Appia 34
81022 Caserta, Italia
+39 0823 467966*

Sergio Bardeggia 328.3163787



Hotel SERENELLA ***

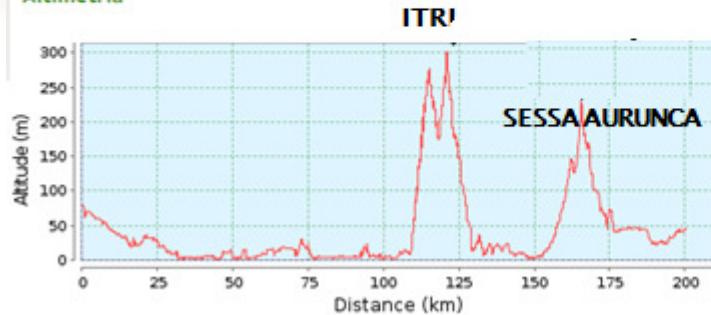
**Via San Marco Agropoli, Cilento (SA)
tel. 0039 0974 823333 – 0974 822532
fax 0039 0974 825562 info@hotelserenella.it**

Sergio Bardeggia 328.3163787

TAPPA - 1 Aprilia - CASERTA

Mercoledì 17 Giugno Partenza ore 7:00 Km 200.00 Dislivello 1.283 mt

Altimetria



Differenza altimetrica

300 metri (Altezza da 0 metri a 300 metri)

Ascesa totale 1.283 metri

Discesa totale 1.317 metri

GPSies-Index 21,42 Nuovo! (experimental)

ClimbByBike-Index 201,43 💡

Fiets-Index 0,04 💡

Indicare percorso come spam o idiozia 💡

0 - APRILIA

- 64 - bivio Sabaudia
- 75 - San Felice Circeo
- 90 - Terracina
- 109 - Sperlonga
- 123 - Itri (1° GPM)
- 132 - Formia
- 164 - bivio Sessa A. (2° GPM)
- 192 - Capua
- 200 - CASERTA



TAPPA - 2

Caserta - AGROPOLI

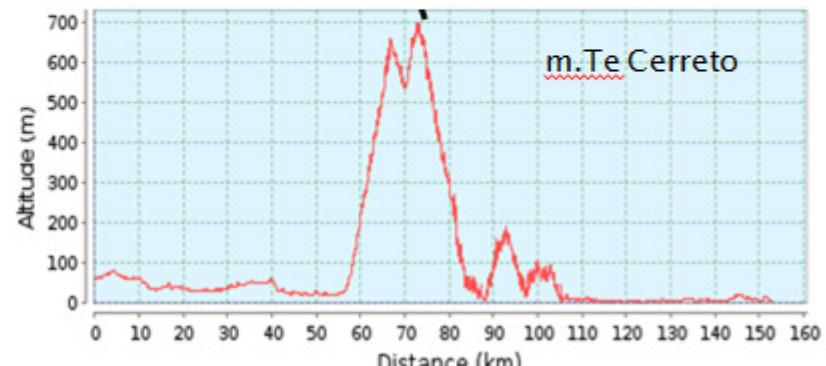
Giovedì 18 Giugno - Partenza ore 8:00 - Km 153 - Dislivello 1.961 mt

Differenza altimetrica

698 metri (Altezza da 0 metri a 698 metri)

Ascesa totale 1.961 metri

Discesa totale 1.909 metri



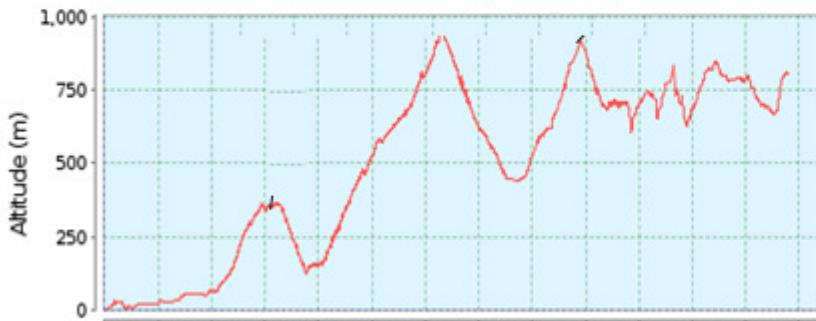
0 - CASERTA

- 10 - Maddaloni
- 17 - Cancello
- 31 - Nola
- 48 - Sarno
- 56 - Angri
- 73 - GPM
- 82 - Amalfi
- 107 - Salerno
- 153 - AGROPOLI

TAPPA -3

Agropoli – POTENZA

Venerdì 19 Giugno – Partenza ore 8:00 – Km 128.00 – Dislivello 2.885 mt

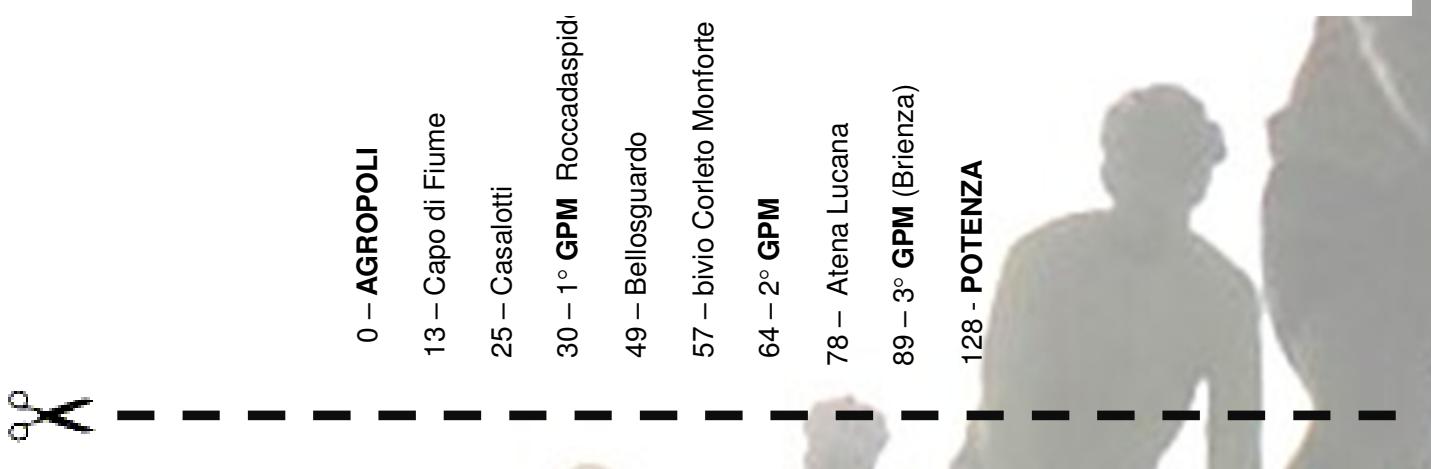


Differenza altimetrica

960 metre (Altezza da 2 metre a 962 metre)

Ascesa totale 2.885 metre

Discesa totale 2.074 metre

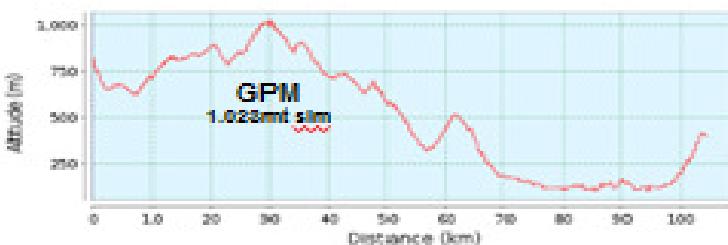


TAPPA -4

Potenza – MATERA

Sabato 20 Giugno – Partenza ore 8:00 – Km 103 – Dislivello 1.610 mt

Altimetria



Differenza altimetrica

927 metre (Altezza da 100 metre a 1.027 metre)

Ascesa Totale 1.610 metre

Discesa totale 2.029 metre

GPSSies-Index 14,58 Power (experimental)

ClimbByBike-Index 114,89 W

Fiets-Index 0,85



Tourist Hotel

Via Vescovado, 4 85100 Potenza
tel. 0971.21437 / 25955
www.touristhotelpotenza.com

Sergio Bardeggia 328.3163787



HOTEL SAN DOMENICO
al Piano

MATERA

Via Roma, 15 - Matera

Tel. 0835256309

info@hotelsandomenico.it

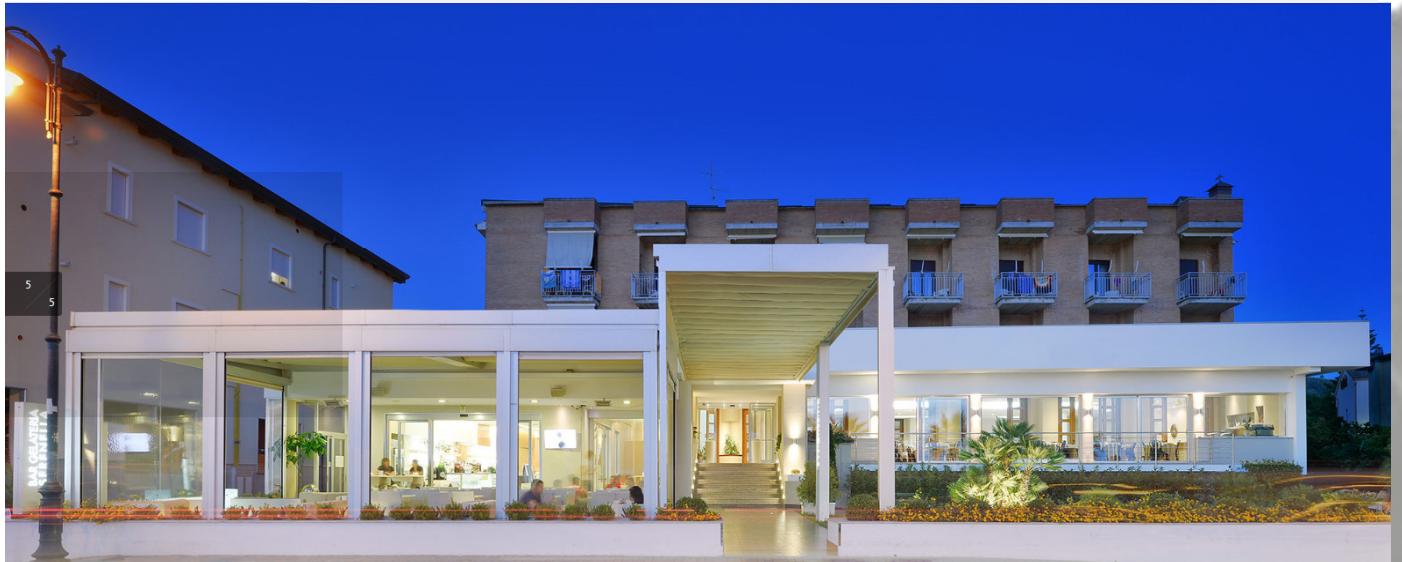
Sergio Bardeggia 328.3163787

TAPPA -2

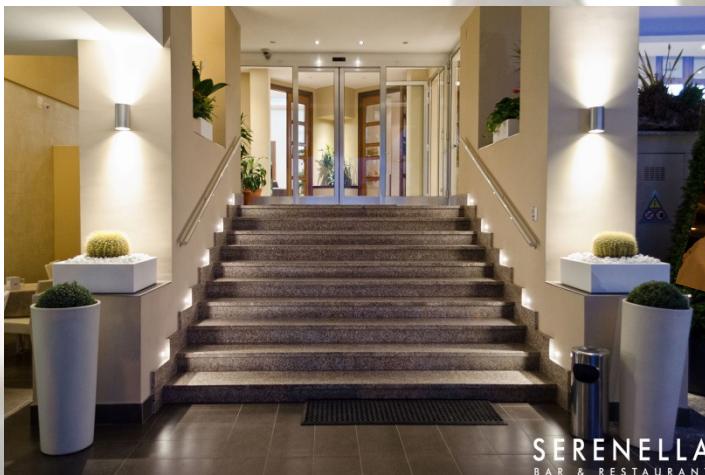
Caserta – AGROPOLI

SERENELLA
HOTEL & RESTAURANT ★★★

Via San Marco Agropoli, Cilento (SA) tel. 0039 0974 823333 – 0974 822532 mobile 0039 338
1882769 fax 0039 0974 825562 info@hotelserenella.it



Hotel 3 stelle alle porte della mite costiera del Cilento con 43 camere, vista mare o collina e spiaggia privata attrezzata, a soli 10 mt dal mare. Il meraviglioso panorama che si gode da questa posizione privilegiata incornicia il promontorio con il borgo medievale e il castello bizantino-aragonese di Agropoli, sullo sfondo la Costiera Amalfitana e Capri. Meta ideale per chi ama il mare, la natura, l'arte e la cultura, l' archeologia e l' enogastronomia.



CENA

- Cortecce ai frutti di mare (rosè)
- Pasta allo scappariello
- Tagliata di manzo con rucola e parmigiano
- Patate e Insalata
- Dolce e Caffè



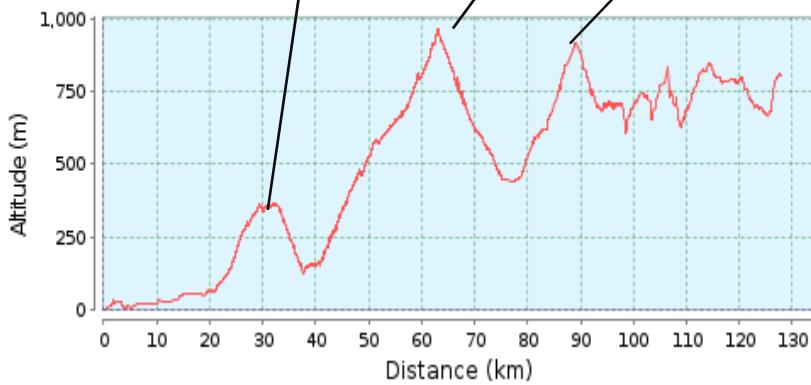
COLAZIONE Internazionale

TAPPA -3 Agropoli – POTENZA

Venerdì 19 Giugno – Partenza ore 8:00 – Km 128.00 – Dislivello 2.885 mt



Altimetria



Differenza altimetrica

960 metre (Altezza da 2 metre a 962 metre)
Ascesa totale 2.885 metre
Discesa totale 2.074 metre

0 – AGROPOLI

- 13 – Capo di Fiume
- 25 – Casalotti
- 30 – 1° GPM Roccadaspide
- 49 – Bellosguardo
- 57 – bivio Corleto Monforte
- 64 – 2° GPM
- 78 – Atena Lucana
- 89 – 3° GPM (Brienza)
- 128 – POTENZA



TAPPA -3 Agropoli – POTENZA

Potenza

Comune di 67.367 abitanti, capoluogo della [provincia omonima](#) e della regione [Basilicata](#). È il primo comune della regione per popolazione e il decimo per superficie.

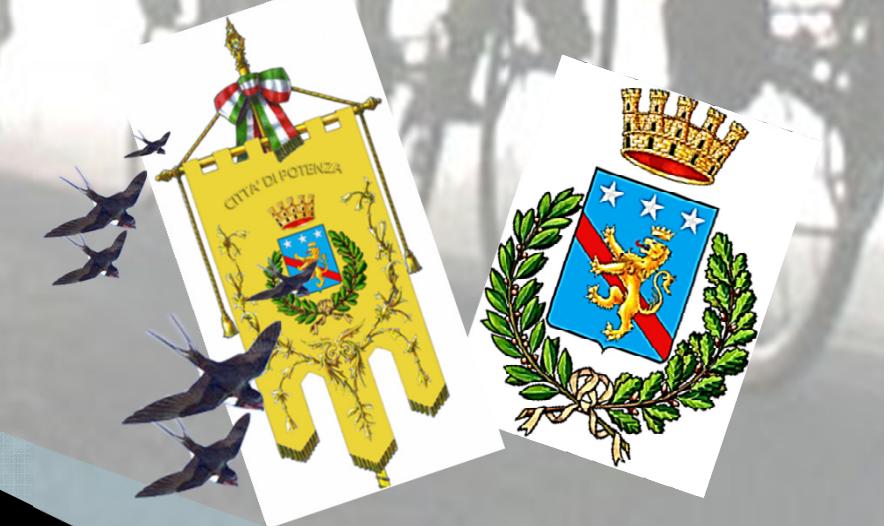
Situata a 819 metri [s.l.m.](#), Potenza è il capoluogo di regione più alto d'Italia, e il secondo capoluogo di provincia più alto d'Italia, preceduta solo da [Enna](#) (931 m) e vanta di avere il sistema di [scale mobili](#) più lungo d'[Europa](#) con 1,3 km di percorso meccanizzato.



La città sorge lungo una dorsale appenninica a nord delle [Dolomiti lucane](#) nell'alta [valle del Basento](#), attraversata dal corso del fiume omonimo e racchiusa da vari monti più alti come ad esempio i [Monti Li Foj](#). L'antico nucleo medievale, il quartiere centro storico, è situato nella parte alta della città, mentre i moderni ed estesi quartieri sono sorti più in basso.

Probabilmente, la prima collocazione della città fu a quota 1.095 di altitudine, in località oggi denominata Serra di Vaglio. In epoca successiva, l'insediamento urbano potrebbe essersi trasferito, per ragioni ignote, sul colle ove è attualmente il centro antico.

Al fine di migliorare la viabilità cittadina, il [fiume Basento](#) che attraversa la città è interessato dalla costruzione di nuovi ponti e viadotti che hanno portato all'abbattimento di alberi e piante che crescevano spontaneamente vicino alle rive del fiume. Per quanto riguarda il [Rischio Sismico](#), nel centro urbano della città di Potenza, i progetti degli edifici in cemento armato, di cui il 70% è stato realizzato prima del 1981 e si trova quindi a fare i conti con il degrado naturale dei materiali, sono stati redatti secondo una classificazione che collocava Potenza in seconda categoria (media sismicità) mentre, attualmente, il capoluogo è considerato ricadente in zona ad alta sismicità. Il protocollo di intervento redatto dalla Protezione civile prevede un'indagine graduale su tutto il territorio, iniziando dalle zone meno conosciute che per numero di abitanti risultano di importanza strategica per il sistema urbano.



TAPPA -3

Agropoli – POTENZA



Il centro della città è in piazza Matteotti, sulla quale si affaccia il Palazzo del Comune, attraversata dalla via Pretoria, animata via cittadina del centro che si allarga nella centrale piazza Mario Pagano, detta dai potentini Piazza Prefettura poiché ospita l'ottocentesco palazzo della prefettura, oggi dimora del Prefetto e sede degli uffici provinciali. Nella stessa piazza è presente il noto Teatro Stabile, costruito nel 1856 e inaugurato nel 1865 a causa di un'interruzione dei lavori dovuta a terremoti, frequenti nella zona. Nelle zone più a valle del colle sul quale sorge la città, invece, si sono venuti a formare svariati quartieri residenziali, zone popolari e commerciali che hanno reso la città più importante nel suo ruolo di capoluogo, contribuendo enormemente al suo sviluppo.

L'Edicola di San Gerardo, rinominata dai potentini "Tempietto di San Gerardo" è un tempioletto che ospita al suo interno la statua di [San Gerardo](#), santo patrono della città. Situato in piazza [Matteotti](#), stando all'epigrafe sulla lastra al lato destro del Santo, il tempioletto sarebbe stato ultimato nel 1865, probabilmente dallo scultore potentino [Antonio Busciolano \(1823 – 1871\)](#). L'edicola ripropone la facciata di un edificio a cupola, con pianta semicircolare, chiusa sul retro. Sul basamento formato a gradoni, poggiano cinque colonne con il fusto scanalato, decorato con il capitello a foglie. Le colonne sorreggono degli architravi decorati da angioletti e rose. Il retro è costituito da una parete continua, divisa in tre parti: il settore centrale è costituito da una vetrata policroma a raggi, sulla quale poggiano due colonne scalanate che inquadrono la statua del santo, lateralmente invece, sono poste due iscrizioni, quella a destra ricorda l'edificazione dell'edicola e la dedica di esso, mentre quella a sinistra ricorda due momenti importanti della città: l'invasione dei [briganti](#) nel [1809](#), e l'insurrezione del 18 agosto [1860](#).



Piazza Mario Pagano. I lavori per la realizzazione della Piazza iniziarono nel [1839](#), per volontà dell'Intendente [Winspeare](#), con l'abbattimento delle casette con *sottani* abitate da contadini ed artigiani, ma furono completati solo tra il [1842](#) ed il [1847](#) ad opera dell'Intendente [Duca della Verdura](#). In origine chiamata *Piazza del Mercato* (vi si svolgeva il mercato della domenica), divenne successivamente *Piazza dell'Intendenza* (poiché vi si affacciava il *Palazzo del Governo*, sede dell'Intendente) e *Piazza Prefettura* (dopo l'insurrezione di Potenza del 18 agosto [1860](#) e la sostituzione dell'Intendente col Prefetto). Intorno al [1870](#), fu intitolata a [Mario Pagano](#), giurista nato a [Brienza](#) nel [1778](#), giustiziato nel [1799](#) per la sua attiva partecipazione alla Costituzione della [Repubblica Partenopea](#) negli anni infuocati della [Rivoluzione Francese](#). La piazza è stata soggetta ad opera di re-styling nel [2012](#) da parte dell'architetto [Gae Aulenti](#).

TAPPA -3 Agropoli – POTENZA

Tourist Hotel

Via Vescovado, 4 85100 Potenza T.0971.21437 www.touristhotelpotenza.com

da oltre 50 anni custodiamo l'ospitalità nel centro storico di Potenza



Il Tourist Hotel, situato nel centro storico di Potenza, è aperto tutto l'anno per ospitarvi ogni volta che vorrete concedervi un soggiorno in una "Lucania" tutta da scoprire.

Raffinato e rilassante, il Tourist Hotel coniuga una calda accoglienza alla più moderna tecnologia, ad iniziare dalla reception che riceve gli ospiti 24h su 24; per continuare nel bar dove, è possibile assaporare un aperitivo o un buon bicchiere di vino lucano in qualsiasi momento della giornata.

L'ottima colazione all'italiana e proposta a buffet è servita nella sala dedicata per incontrare le preferenze di tutta la nostra clientela.

Per ogni vostra esigenza il nostro staff sarà lieto di poter essere a vostra disposizione per rendere il vostro soggiorno il più piacevole possibile, garantendo con professionalità e cortesia una molteplicità di servizi : ristorante, ampi saloni per ricevimenti, centro congressi, sale per esposizioni e conferenze e garage custodito.



SERVIZI

- reception con personale multilingue
- garage custodito e aperto H24
- parcheggio esterno gratuito
- internet Wi Fi - internet point
- sale convegni
- sala eventi panoramica
- servizio in camera
- servizio sveglia
- servizio fax
- servizio lavanderia
- informazioni turistiche
- accesso disabili
- quotidiani e riviste
- ascensore
- sala lettura - sala TV
- deposito bagagli
- pagamento con carte di credito
- area di sosta per pullman

CENA

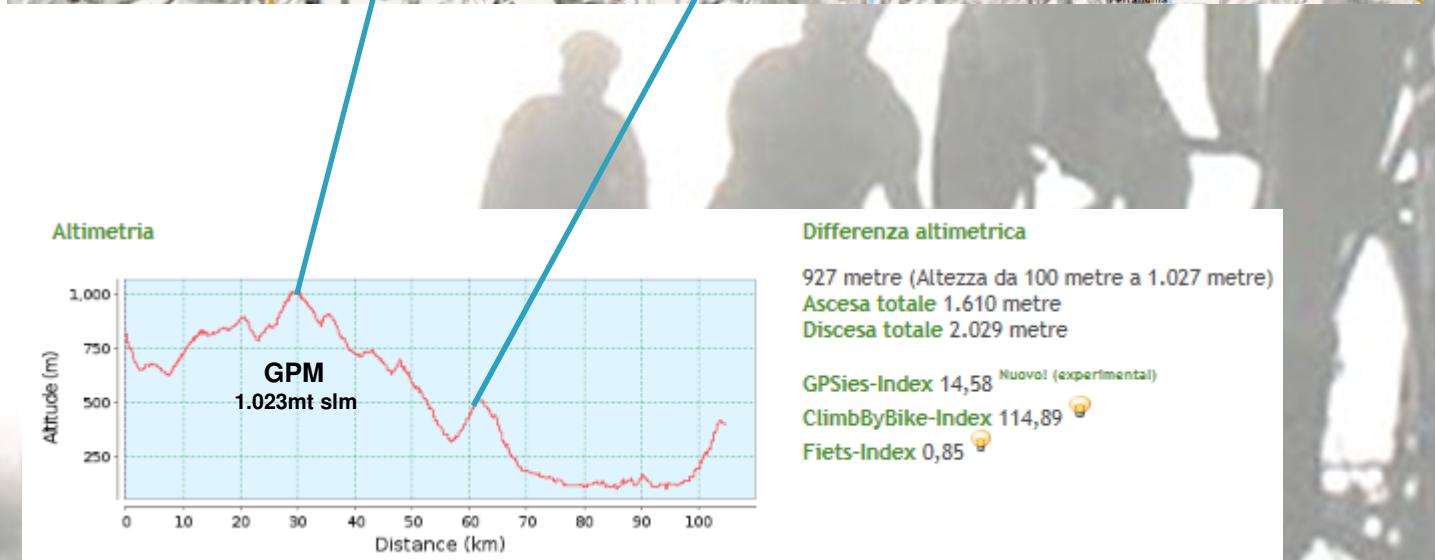
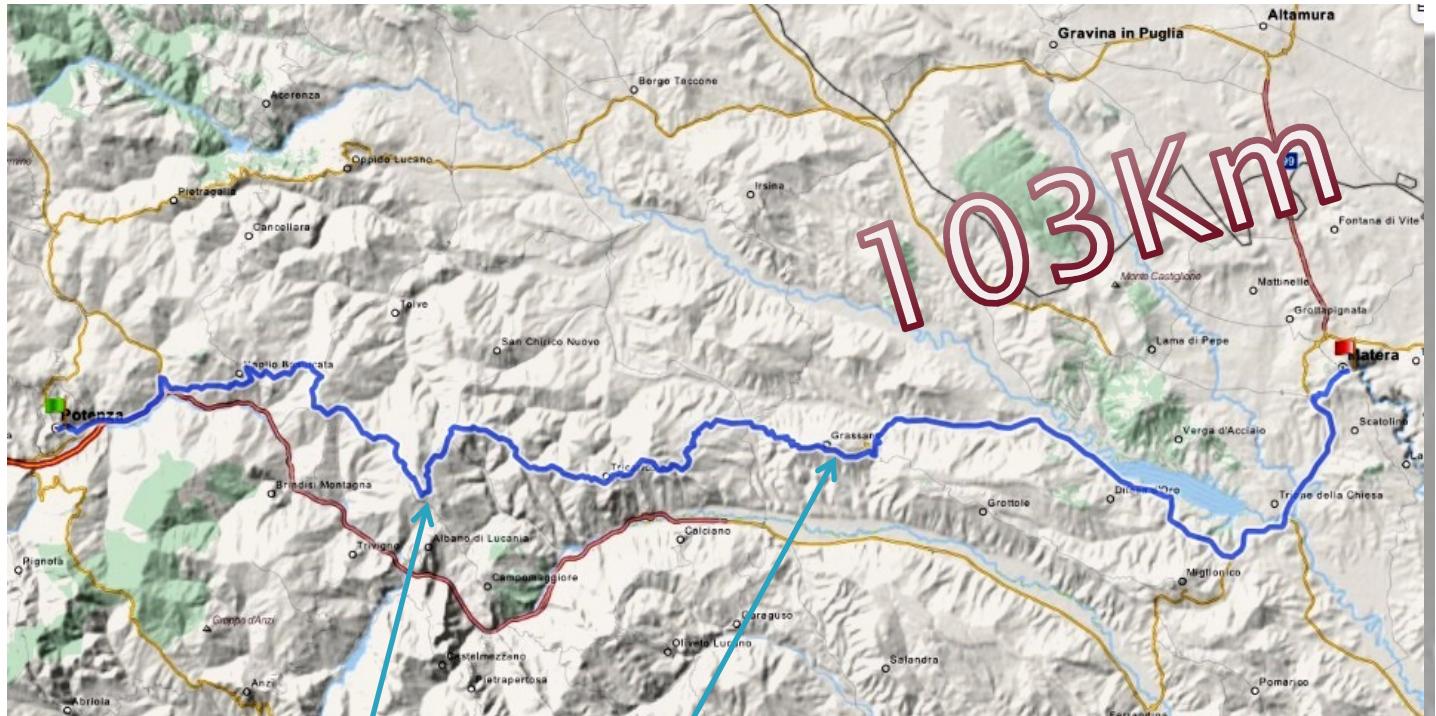
- Scialatielli con funghetti e provola affumicata
- Strascinati con ragù lucano
- Arrosto misto maiale, vitello e salsiccia
- Patate e insalata
- PROFITTEROL AL LIMONE

COLAZIONE Internazionale



TAPPA -4 Potenza – MATERA

Sabato 20 Giugno – Partenza ore 8:00 – Km 103 – Dislivello 1.610 mt



0 – POTENZA

13 – Vaglio Basilicata

30,00 – **GPM** (bivio Albano di Lucania)

44 – Tricarico

62 – Grassano

78 – Lagarone

80 – Lago di S.Giuliano (inizio)

93 – Lago di S.Giuliano (fine)

94 – Trione della chiesa

103 – **MATERA**



TAPPA -4 Potenza – MATERA



Matera è città antichissima e la sua origine si perde nella preistoria. Per il substrato abitativo consistente in grotte scavate nel masso tufaceo è nota come la «città sotterranea» e per la continuità di vita dal paleolitico ai giorni nostri è ritenuta **una delle più antiche del mondo**. Ai primi popoli nomadi affacciatisi sulla **Murgia** ne seguirono altri dediti alla pastorizia i quali si fissarono intorno al provvodo serbatoio d'acqua chiamato Iurio, e principalmente sulla Murgia Timone, sulla Murgeccchia e sul colle della «Civita», occupando grotte e organizzandosi in villaggi trincerati.

Proprio l'insediamento della **Civita** viene considerato il primo nucleo della futura città di Matera. Importante è lo studio col quale il [Ridola](#) ha dimostrato l'antichità e la continuità di vita della città: nel preparare le fondamenta di un edificio presso la cattedrale si misero in evidenza, strato dopo strato, i vari periodi della storia di Matera. A sei metri si rinvenne la città risorta dalle rovine di **incursioni barbariche** e saracene e **sepolcri cristiani** scavati nel tufo; più giù, frammenti di statue, di capitelli, di colonne testimonianti le precedenti distruzioni e monete attestanti il **dominio bizantino**; in uno strato inferiore, l'insediamento antico scavato nel tufo e cocci di **ceramica greca e romana**; nell'ultimo strato, a dieci metri, frammenti di ceramica attribuita alla **prima età del ferro**, simile a quella di Murgia Timone, della Murgeccchia e di altre stazioni locali.



TAPPA -4 Potenza – MATERA



La città si trova nella parte orientale della [Basilicata](#) a 401 [m s.l.m.](#), al confine con la parte sud-occidentale della [provincia di Bari](#) (con i comuni di Altamura, Gravina in Puglia e Santeramo in Colle) e l'estrema parte nord-occidentale della [provincia di Taranto](#) (con i comuni di Ginosa e Laterza). Sorge proprio al confine tra l'altopiano delle [Murge](#) ad est, e la fossa Bradanica ad ovest, solcata dal fiume [Bradano](#). Il corso di questo fiume è sbarrato da una diga, costruita alla fine degli anni cinquanta per scopi irrigui, ed il lago artificiale creato dallo sbarramento,

chiamato *Lago di San Giuliano*, fa parte di una [riserva naturale regionale](#) denominata [Riserva Naturale di San Giuliano](#). Il torrente [Gravina di Matera](#), affluente di sinistra del Bradano, scorre nella profonda fossa naturale che delimita i due antichi rioni della città: *Sasso Barisano* e *Sasso Caveoso*. Sull'altra sponda c'è la [Murgia](#), protetta dal Parco Regionale Archeologico Storico Naturale delle Chiese Rupestri, più semplicemente detto [Parco della Murgia Materana](#).

Gli antichi rioni chiamati [Sassi](#), assieme con le cisterne ed i sistemi di raccolta delle acque, sono la caratteristica peculiare di Matera. Si tratta di originali ed antichi aggregati di case scavate nella calcarenite, a ridosso di un profondo burrone, la [Gravina](#). Alla fine del [1993](#) l'[UNESCO](#) ha dichiarato i rioni Sassi [**Patrimonio Mondiale dell'Umanità**](#).



TAPPA -4

Potenza – MATERA

Via Roma, 15 - Matera
 Tel. 0835256309
info@hotelsandomenico.it



Menu'

Pranzo SABATO

*Sedanini alla crudaiola
 Capunti con rucola, purea di fave e funghi
 Filetto di orata alla greca
 Torta
 acqua, vino e caffè*

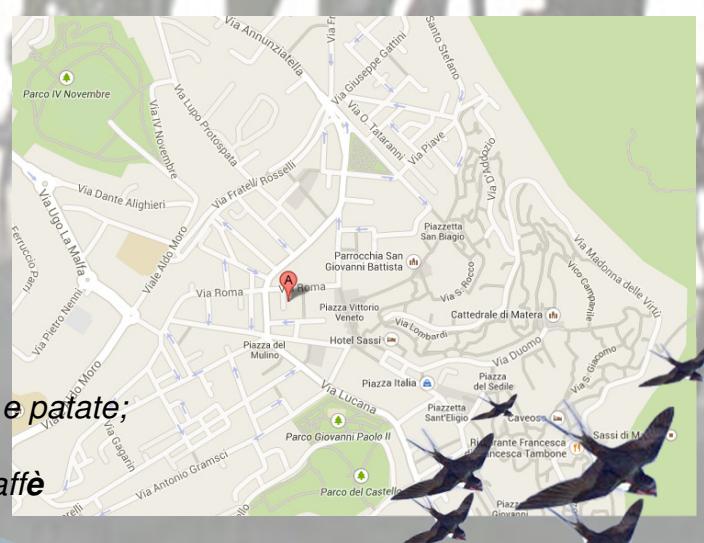
Cena SABATO

*Risotto con Crema di Asparagi
 Orecchiette con rucola, pomodorini e cacio
 Millefoglie di vitello con verdure croccanti
 Gelato (gusti panna e nocciole)
 acqua, vino e caffè*

Pranzo DOMENICA

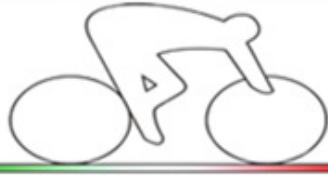
*Pennette alla Boscaiola
 Bucce di mandorle alla norcina
 Filetto di maiale con spinaci e patate;
 Dolcetti tipici
 Acqua, vino e caffè*

L'Hotel
 L'Hotel San Domenico al Piano è situato nel centro storico di Matera a soli 50mt da Piazza Vittorio Veneto la piazza più importante della città, ottimo punto di partenza per andare alla scoperta della splendida **città dei Sassi di Matera**, patrimonio mondiale dell'umanità UNESCO e Capitale Europea della Cultura 2019.
 I nostri ospiti, dalla terrazza panoramica sita in piazza potranno godere del panorama del Sasso Barisano e a pochi metri l'affaccio panoramico del Sasso Caveoso vi trasporterà in una magica atmosfera ricca di storia e fascino.



Aprilia ...

... S.Giovanni Rotondo



2012

Aprilia - S.GIOVANNI ROTONDO



A.S.D. Ciclistica Aprilia

Aprilia – PERUGIA 2013

Aprilia ...



...Perugia



A.S.D. Ciclistica Aprilia



Aprilia - URBINO 2014

ApriliaUrbino



A.S.D. Ciclistica Aprilia



A.S.D. Ciclistica Aprilia

si ringraziano...



Ottica Fabio Tonazzi
Vedere bene, vivere meglio



Gris
Computer



Via Medianà, 74/bis • 04010 Campoverde - Aprilia (IT)
Tel./Fax 06 9256947 • Tel. 06 9253996 • Cell. 339 2481363





La vita è come andare in bicicletta. Per mantenere l'equilibrio devi muoverti.

(Albert Einstein)

L'idea di una città in cui prevale la bicicletta non è pura fantasia (Marc Augé)

La bicicletta è la più nobile invenzione dell'umanità. (William Saroyan)

Praticare la cyclette, è come fare surf in una Jacuzzi. (Didier Tronchet)

Un giro in bicicletta è una fuga dalla tristezza. (James E. Starrs)

Niente è paragonabile al semplice piacere di un giro in bicicletta.

(John Fitzgerald Kennedy)

La bicicletta somiglia, più che ad ogni altra macchina, all'aeroplano: essa riduce al minimo il contatto con la terra, e soltanto la sua umiltà le impedisce di volare. (Mauro Parrini)

Due amanti in bicicletta non attraversano la città, la trapassano come una nuvola, su pedali di vento. (Didier Tronchet)

La simpatia che ispira la bicicletta deriva anche dal fatto che nessuna invasione è stata fatta in bicicletta. (Didier Tronchet)

Le biciclette sono catalizzatori sociali che attraggono una categoria di gente superiore. (Chip Brown)

Camminare a me non va, in bicicletta vo' meglio. È un mezzo meno faticoso. Fino a poco tempo fa pedalavo spesso, ricavandone equilibrio, voglia di fare e volontà. (Margherita Hack)

Un computer è come una bicicletta per le nostre menti. (Steve Jobs)

Non si smette di pedalare quando si invecchia, si invecchia quando si smette di pedalare. (anonimo)

La bicicletta insegnà cos'è la fatica, cosa significa salire e scendere - non solo dalle montagne, ma anche nelle fortune e nei dispiaceri - insegnà a vivere. (Ivan Basso)

Possedere una bicicletta e lasciarla languire in cantina, e' come avere la lampada di Aladino e non pensare mai a strofinarla (Didier Tronchet)

Ogni volta che vedo un adulto in bicicletta penso che per la razza umana ci sia ancora speranza. (Herbert George Wells)