

Cilento Bike e Tarantella

organizzazione percorsi, logistica e direzione tecnica di



laboratori musicali a cura di



Continua la collaborazione con Folk Italia a cui si aggiunge l'organizzazione dei percorsi sul territorio di Fiab Marina di Camerota.

Quest'anno si pedala nel cuore delle tradizioni campane.

Un viaggio per chi ama pedalare nella natura a contatto col mare, immersi nelle tradizioni del Cilento musicale e gastronomico: una settimana all'insegna del divertimento e dell'allegria, **ma anche un viaggio per esplorare la tradizione coreutica locale.**

Alloggio in campeggio a Marina di Camerota (campeggio villaggio Romano <http://www.villaggioromano.it/index.html>) con percorsi in bici, trekking, gite in barca e siti archeologici.

Durante la vacanza laboratori musicali di danza e la sera feste con musicisti della tradizione popolare.

Accompagnatore Cristina Castellari-Fiab Genova

PROGRAMMA

(Il programma potrà subire lievi modifiche a causa di condizioni meteorologiche, esigenze del gruppo o comunque qualsiasi elemento che suggerisca agli organizzatori una diversa scansione delle giornate)

22 agosto lunedì Primo giorno al sud. Godiamoci i ritmi rilassati, il caldo e la luce di questi luoghi.

Arrivo a Maratea (per chi arriva in treno al mattino) o da Marina di Camerota (per chi arriva con mezzi propri) con pulmino dell'organizzazione.

Accoglienza dalle ore 9,00 presso la Stazione Ferroviaria di Maratea.

Assegnazione bici a noleggio. Visita al Cristo Redentore Discesa a Maratea vecchia ed eventuale giro a piedi.

Ore 13.00 circa Pranzo libero (in caletta/Lido per bagno e sosta ed eventuale momento di briefing/presentazione col gruppo)

Spostamento alla stazione di Marina di Maratea in bici (bici sul furgone; bagagli sul pulmino) e partenza in treno fino a Pisciotta-Palinuro

(per evitare la dura salita) e ripresa della strada sul mare fino a Marina di Camerota.

(-variante per i più allenati se ci sono: percorso in treno fino a Policastro, quindi salita verso

Lentiscosa e poi in discesa verso Marina Camerota -tempo di percorrenza all'incirca di 4 ore)

Ore 18:00 circa: Arrivo al villaggio del gruppo e sistemazione presso il "Campeggio Romano" a Marina di Camerota. (tempo per montare tende, farsi una doccia...)

Aperitivo con primo incontro sulla tradizione locale.

Loredana Terrezza introduce il laboratorio di danze tradizionali e rituali delle aree geografiche attraversate dalle antiche vie del carbone: La tarantella irpina, la cilentana, le ballarelle del matese, le ballarelle della terra di lavoro e dell'alta Ciociaria

Cena in campeggio a cura dell'organizzazione (ore 21 circa)

23 agosto martedì Escursione al Pozzallo/Cala Bianca/Porto Infreschi (bici+trekking)

Partenza nel fresco della prima mattina dal campeggio, ore 7,00 colazione al campeggio

Partenza ore 7,30 In bici fino al Pozzallo sono pochi km di salita ma che faremo tranquillamente godendoci lo splendido panorama.

Piccola sosta spuntino/colazione libera. Parcheggio bici e si prosegue a piedi con scarpe comode da trekking leggero (ovviamente portare costume, asciugamano, crema solare, maschera per snorkeling...)

Immersione totale tra macchia mediterranea e bellissime calette con bagni e tuffi nelle acque cristalline

Pranzo al sacco. Ritorno nel pomeriggio su sterrato in breve salita e poi in discesa .

Rientro in campeggio.

ore 18 circa Laboratorio di danza

Cena libera

Partenza Lamparata notturna- rientro ore 24:00 (extra)

24 agosto mercoledì Escursione al Promontorio di Capo Palinuro e alle sue grotte (bici+barca)

ore 7,30 Partenza in bici nel fresco della prima mattina dal campeggio per scoprire il bellissimo promontorio del Nocchiero di Enea (**km 19**

circa in bici) e (in barca) le sue misteriose grotte e la trasparenza delle sue acque.

Lasciamo le bici ed escursione in barca lungo il promontorio di Capo Palinuro. Ci tufferemo al largo del Promontorio (costume, ecc.)

Ritornati a terra si riprendono le bici e si va a fare sosta pranzo a s.Severino (km 13) in zona verde.

Degustazione a buffet a cura dell'organizzazione

Dopo pranzo, *relax* e **Laboratorio di danza al fresco sotto gli alberi**

Nel pomeriggio si riprende la bici e si va a Licusati. Visita ad un vecchio frantoio e degustazione olio. (percorso totale 25

km con salite da

fare con tranquillità)

Ritorno in bici al campeggio in discesa (km.5)

Cena a cura dell'organizzazione presso il Campeggio Lentiscelle

25 agosto giovedì Escursione in bici con visita del Parco archeologico di Velia con guida

percorso in bici + treno (con furgone di supporto per le bici) km 45 circa con possibili brevi varianti (ore 7,00) Partenza in bici (km 36)) arrivo ad Ascea con tranquillità e soste foto.

Si raggiunge il parco archeologico in bici.

Ore 11,00 circa Visita del sito archeologico con guida. <http://www.velia.it>

Partenza per Pioppi (8 km) *Pranzo al sacco + relax*

Ritorno in treno da stazione Ascea Marina a Centola e partenza in bici per rientrare al villaggio (15 km)

Rientro in campeggio

Cena a cura dell'organizzazione presso ristorante Maricucciata

Serata festa da ballo con il gruppo musicale Ven'trupéa:

Silvano Boschin, Gianluca Avallone e Loredana Terrezza

26 agosto venerdì Escursione Certosa di Padula e alle grotte di Pertosa (pullman)

Partenza ore 7,30 nel fresco della prima mattina dal campeggio in pullman Arrivo e secondo caffè

Ore 9:00 Visita alla Certosa di Padula, (durata della visita h 2.00 circa) un sito storico ed unico per grandiosità.

Ci spostiamo in pullman

Ore 12:00 Entrata alle Grotte di Pertosa (durata della visita h 1.30) (maglione e kway scarpe comode)

Ore 13:30 Pranzo libero

Si riparte in pullman per Casaleto Spartano alla scoperta dei Capelli di Venere e per un rinfrescante tuffo nelle acque del Bussento (portare costume, asciugamano...)

Sicuramente sarà una giornata in cui abbandoneremo il mare, ma le bellissime grotte e tutte le altre cose che visiteremo saranno uno spettacolo indimenticabile

Rientro nel tardo pomeriggio

Laboratorio di danza

Cena circa ore 21,00 a Camerota (trasporto in pulmino) presso il ristorante tipico "A rianata a Vasulata" e serata in paese dove un maestro artigiano ci mostrerà la lavorazione della creta e le sue bellissime creazioni.

27 agosto sabato Escursione a Paestum (treno+ bici)

Partenza ore 7 Partenza in bici dal Campeggio per raggiungere la stazione di Centola (km 15)

Ore 9:00 In bici visita guidata della produzione della mozzarella con assaggio e visita della fattoria

Ore 10,30 Visita degli scavi per ammirare i templi (con guida) e a seguire del museo (davvero molto interessante)

13,00 Sosta in una bellissima tenuta (quella della mozzarella) per il pranzo con prodotti tipici a cura dell'organizzazione.

Ore 15,00 circa Ritorno in treno da Capaccio Paestum a Agropoli (km10) e visita della cittadina.

Rientro a Pisciotta in treno e bici fino al campeggio

cena a cura dell'organizzazione in campeggio Villaggio Romano

Serata finale con festa a ballo con il gruppo musicale Ven'trupéa:

Silvano Boschin, Gianluca Avallone e Loredana Terrezza

28 agosto domenica Escursione alle grotte dell'Area Marina protetta (solo barca)

Si parte alle ore 09:00 per un giro alle grotte con soste bagno e foto.

Rientro previsto per ora di pranzo (libero)

Pomeriggio a disposizione per giro in paese, ultimo shopping, bagagli, smontaggio tenda e ultimo mare.

Saluti, baci e abbracci...e partenze!

CONTATTI PER INFO, DETTAGLI E ALTRO

itinerari e logistica:

FIAB MARINA DI CAMEROTA info@cilentoinbici.com

Angela Di Lorenzo

3248112301

Laboratori e animazione musicale: Francesca Aragno

Folk Italia folkitalia@gmail.com - www.folkitalia.com

Referente Fiab

Cristina Castellari

3477627107

cribici@gmail.com

COSTI

La quota comprende

• Quota comprensiva di guide accompagnatrici, **corsi di danza, due serate musicali dal vivo con musicisti**, incontri con ricercatori ed esperti della tradizione, supporto furgone e trasporto bagagli in pulmino, trasporto treno, trasporto pullman (dove necessario), ingresso ai siti archeologici, grotte di Pertosa e Certosa di Padula. pernottato in camping 6 notti in tenda autonoma, 5 cene / 2 pranzi/degustazioni, assicurazione medico bagaglio. **550,00** (quota riservata a iscritti FIAB 2016)

- Supplemento noleggio bici sul posto: 70 euro
- Alloggio in caravan 12 euro o bungalow 20 euro al giorno (a seconda delle disponibilità del campeggio)
- Parcheggio auto per 1 settimana (compreso all'interno del campeggio)
- gita in barca 10 euro
- lamparata notturna (costo variabile a seconda dei partecipanti da 10 a 15 euro)
Lamparata per pescare insieme con i pescatori il pesce azzurro in piena notte: Bagno al chiaro di luna. Partenza in barca ore 20:30-rientro ore 01:30.

VACANZE INFORMATE... E SERENE!

TUTTE LE INFORMAZIONI CHE DOVETE SAPERE! LEGGERE ATTENTAMENTE!

I LUOGHI E LA CORDIALITA' CILENTANA

“Il Cilento”, una Terra ricca di fascino, storia, tradizioni leggende e mitologia. Viaggeremo “lentamente” per vivere tutte le qualità di questa terra e per fissare nella nostra mente i suoi bellissimi paesaggi. Spesso incontreremo luoghi incontaminati e per certi aspetti molto aspri ed in quanto tali qualche volta richiedono al ciclista uno spirito di adattamento particolare. Tutti noi organizzatori, saremo parte del viaggio diventando, anche partecipanti e vostri amici. Quando partirete sentirete la mancanza dei nostri luoghi e.....di tutti noi!

Il nostro scopo è farvi vivere una vacanza indimenticabile!

ARRIVI E PARTENZE

E' importante iniziare e terminare il viaggio con l'intero gruppo. Per coordinare i diversi orari e luoghi di arrivo, invieremo una scheda/questionario da compilare ed inviare nuovamente per posta elettronica. entro il 15 agosto all'indirizzo info@cilentoinbici.com. Cercheremo di dare il supporto a tutti, ma in caso di arrivo o partenza diversi da quelli ufficiali, comunichiamo che ognuno sarà responsabile di trovare una soluzione personale.

STRUTTURA RECETTIVA

La struttura recettiva che ci ospiterà si trova sulla bellissima spiaggia di Lentiscelle. Il Campeggio Romano offre oltre alla zona camping, anche la sistemazione caravan, oppure delle strutture in muratura perfettamente integrate con l'ambiente ricco di piante di ulivo.

Chi ha richiesto l'opzione abitativa dovrà pagare la quota giornaliera di differenza in loco. Naturalmente se non si è nucleo familiare, si dovrà condividere con altre persone dello stesso sesso (solitamente quattro).

Chi ha scelto la sistemazione tenda, dovrà provvedere a portarsi oltre alla tenda, tutta l'attrezzatura necessaria ed essere in grado di montare e smontare la stessa.

Si consiglia di portare lampadine o torce se si desidera illuminazione extra a quella di solito presente nei campeggi

La conduzione del Villaggio è a carattere familiare e possiamo garantirvi che i proprietari sono delle persone gentilissime e molto disponibili.

PRANZI, CENE E COLAZIONI

I pranzi, le cene saranno in parte comprese nella quota in parte a carico dei partecipanti (da vedere ciò che è specificato nel programma) mentre le colazioni sono sempre libere cioè a carico del partecipante e si possono fare in campeggio.

Per la colazione consigliamo la dieta del ciclista (nutriente, completa ma non tanto da appesantire la pedalata)

Sarà cura dell'organizzazione dare un aiuto nell'acquistare il cibo e anche nel preparare il pranzo a sacco quando i partecipanti saranno impossibilitati a farlo per motivi di tempo o di luogo.

Gli orari di pranzo e cena saranno confermati giornalmente compatibilmente al programma della giornata.

Ricordate che siamo al sud e quindi gli orari potranno essere un po' più lunghi di quelli del nord ma, ricordatevi anche che siamo in vacanza...

IL CLIMA, IL TERRITORIO E GLI ORARI

Siamo al sud ed è agosto quindi fa caldo!

Le partenze saranno fatte di prima mattina col fresco per godere del percorso serenamente, ma durante la giornata potranno esserci dei momenti molto caldi, quindi organizzatevi con cappellini, crema solare e tolleranza. Ricordatevi anche i sali minerali da mettere nell'acqua ma se avete qualche problema segnalatelo per tempo.

Gli orari degli spostamenti dipenderanno anche da queste cose, mentre gli orari dei pasti seguiranno la tradizione locale.

Il territorio non è pianeggiante ma lo percorreremo cercando di seguire l'esigenze di tutti. Non abbiamo bagagli quindi pedaleremo abbastanza in scioltezza.

LABORATORI MUSICALI

Il viaggio sarà anche un'occasione per avvicinarci, divertendoci allo stesso tempo, alle tradizioni della Campania, in particolare inizieremo a conoscere e a ballare alcune delle danze che caratterizzano la regione. In questo 'percorso' saremo guidati da esperti della tradizione, come Loredana Terrezza e Silvano Boschini, che ci racconteranno in musica storie di carbonai, di vita rurale e artigiana. Nei laboratori quotidiani, della durata di 1h30, saranno protagoniste le danze delle aree geografiche attraversate dalle antiche vie del carbone: *La tarantella irpina, la cilentana, le ballarelle del matese, le ballarelle della terra di lavoro e dell'alta Ciociaria*. Due serate saranno allietate e completate da tre musicisti del gruppo musicale Ven'trupéa, che ci coinvolgeranno nelle danze esplorate durante gli incontri.

Per i laboratori di danza si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica (o ballerine)

Vi alleghiamo anche un pdf con maggiori informazioni sul gruppo che ci seguirà

COSA E' INDISPENSABILE DURANTE LE ESCURSIONI

Cappello, crema solare, antizanzare, piccola torcia, felpa, k-way, costume da bagno, piccolo telo mare, tutto l'occorrente per effettuare lo snorkeling, e ovviamente uno zainetto dove mettere tutto l'occorrente.

Chi viene con bicicletta propria non dimentichi di portare tutto il necessario per eventuali riparazioni;

L'uso del casco, pur non essendo obbligatorio per il Codice della strada, è vivamente consigliato ed inoltre protegge anche dal sole.

Luci, gilet rifrangente e campanello possono essere utili in particolare per uscite serali.

RACCOMANDAZIONI PRATICHE AGGIUNTIVE:

Visto il numero dei partecipanti chiediamo di portare un bagaglio non troppo ingombrante e possibilmente morbido (per favore no trolley giganteschi!) con etichetta col nome.

Inoltre per gli extra da pagare in loco vi chiediamo di portare denaro contante visto l'impossibilità di avere un bancomat nell'organizzazione. Ovviamente in paese (Marina di Camerota ci sono banche e pos).

DA METTERE IN VALIGIA

Pazienza, tolleranza, ironia, immaginazione, allegria, voglia di amicizia e di stare in gruppo, spirito di avventura, sveglia, macchina fotografica e..... tanta voglia di pedalare!!!

COMUNICAZIONE SOCIAL

Per permettere di tuffarsi nella nostra bellissima avventura anche chi non c'è, abbiamo creato un gruppo Facebook al quale potete iscrivervi fin da subito e sicuramente diventerà il nostro diario di bordo durante la vacanza.

IL NOSTRO MESSAGGIO

Trasmettervi il nostro amore per questa misteriosa terra, farvi vivere le nostre emozioni, farvi sentire e vedere con i nostri occhi. Saremo la vostra ombra.

Benvenuti nel Cilento!