PARCO BIK E

ACTIVE HOLIDAYS

E-Bikes tours - MtBiking
Walking - Gastronomy

Parco Nazionale
APPENNINO
TOSCO-EMILIANO

PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE
Area Marina Protetta delle Cinque Terre

TRAVEL
menu
2014

Parco Bike

www.parcobike.it

Chi siamo

Siamo un tour operator composto da persone che amano la bici e le attività all'aria aperta e ci rivolgiamo a tutti quelli che vogliono farsi contagiare dalla nostra passione.

ParcoBike ti offre la perfetta combinazione di attività e di esperienze qualunque siano la tua età, aspettative e condizioni fisiche.

Una gita con ParcoBike è un'opportunità di immergersi nella natura e nella cultura del **Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano**, una delle aree protette più integre d'Italia.

Le nostre biciclette a pedalata assistita rispettano l'ambiente e sono gli strumenti ideali per la promozione di una forma di turismo sostenibile.

Pedalare non è mai stato così facile, vi invitiamo a salire in sella per ritrovare uno stato di salute invidiabile e il buon umore.

Che cosa offriamo

Vi mettiamo a disposizione tutti gli strumenti per viaggiare da soli lasciandovi la massima libertà (navigatori gps, cartografia, roadbook e telefono d'emergenza attivo 24h) ma anche l'entusiasmo contagioso di uno dei nostri accompagnatori, il mezzo migliore per conoscere e apprezzare le genti, le valli e le montagne d'Appennino.

- Noleggio di biciclette da trekking e mtb, a pedalata assistita e tradizionali, complete di borse da cicloturismo, caschi e seggiolini per i più piccoli.
- Tour di gruppo o individuali, della durata di uno o più giorni, con o senza accompagnatore, in bicicletta e a piedi. Oltre al Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano le nostre proposte riguardano il Parco Nazionale delle 5 Terre, la Toscana, il Veneto e il Trentino Alto-Adige.
- Tour in MTB con istruttori e guide qualificati.
- Custom tour per gruppi precostituiti.
- Prenotazione alberghiera in strutture selezionate e trasporto bagagli da hotel/rifugio al successivo.
- Mezzo di supporto durante i tour di gruppo.

Le nostre bici

La nostra flotta consiste in 30 biciclette da trekking e 12 MTB biammortizzate a pedalata assistita più altre 10 biciclette da trekking tradizionali.

Le nostre performanti E-Bikes sono tutte di alta gamma. Le bici da trekking, disponibili nella versione uomo o donna, hanno ruote da 28" e montano il motore canadese Bionx. Le mtb sono Scott E-Spark, biammortizzate con ruote da 27,5" e montano motore Bosch.

Le biciclette vengono consegnate da un nostro rappresentante che ne spiega il semplice funzionamento. Il modello da trekking è dotato di borsa impermeabile, leggio porta mappa, roadbook dettagliato, kit antiforatura e lucchetto. Chi noleggia le mtb ha a disposizione uno zainetto, cartografia dettagliata, kit antiforatura. Ai nostri clienti viene inoltre consegnato un numero telefonico da contattare in caso di emergenza.

Parco Bike

is powered by

SCOTT

Costi

Noleggio bicicletta da trekking e MTB a pedalata assistita: 25 euro per persona al giorno.

Noleggio bicicletta da trekking tradizionale: 15 euro per persona al giorno.

TOUR DI PIU' GIORNI
Visitate il sito **www.parcobike.it**, scegliete la vacanza, contattateci via e-mail scrivendo a info@parcobike.it o telefonateci al **0521/798413 - 349 3198620**. Vi daremo la quotazione appena verificata la disponibilità dei posti letto nelle strutture dove soggiornerete.

Accompagnatore: 80 euro al giorno

Casco: 5 euro al giorno

GPS: 5 euro al giorno

Come prenotare

Scegli la vacanza che fa per te sul sito **www.parcobike.it** e verifica subito la disponibilità inviandoci una mail a **info@parcobike.it** o chiamando lo **0521/798413** o **349 3198620**.

C'è posto? Richiedi di fermarlo in opzione lasciando i tuoi dati e compilando il modulo di prenotazione.

Attenzione perchè l'opzione dura due giorni lavorativi.

La prenotazione diviene effettiva solo quando riceviamo (via fax allo 0521 701469 o via mail a info@parcobike.it) il modulo di prenotazione compilato in tutte le sue parti e copia del pagamento effettuato con bonifico bancario ENTRO la data di scadenza della tua opzione.

ATTENZIONE: se il fax o la mail non arrivano entro la data di scadenza dell'opzione, il sistema cancella automaticamente la prenotazione. Dovrai quindi ricontrollare la disponibilità.

Troverai le coordinate bancarie per effettuare il bonifico all'interno del modulo di compilazione.

QUANTO VERSARE

- gite di uno e due giorni: versamento della quota intera.
- viaggi di più giorni: acconto del 25% subito, saldo 30 giorni prima della partenza (ricordati di inviarci copia dell'avvenuto bonifico del saldo).
- iscrizioni a meno di 30 giorni dalla partenza: versamento della quota intera

CONFERMA DELLA PRENOTAZIONE

Ti invieremo per e-mail il modulo di prenotazione controfirmato, così anche tu avrai in mano la conferma della prenotazione. Questo è un passaggio fondamentale perchè solo presentando la conferma della prenotazione potrai ritirare le biciclette per la tua gita. La consegna delle biciclette avviene da parte dei nostri accompagnatori, rappresentanti o presso una delle strutture ricettive nostre partner da dove inizia la vostra giornata a pedali.

Le nostre proposte in giornata

visita il sito

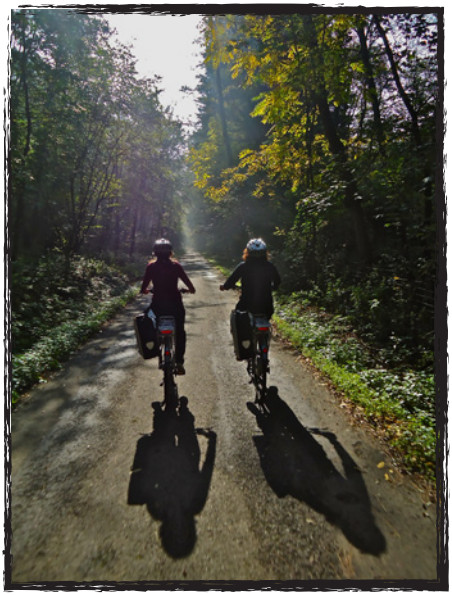
www.parcobike.it

e scopri tutti gli itinerari per biciclette da Trekking e Mountain Bike

Parco Bike

Legenda

	Itinerario facile, adatto anche a famiglie con bambini. I più piccoli viaggiano sicuri utilizzando i nostri seggiolini o Trailgator.
	Itinerario di media difficoltà con salite anche lunghe da affrontare con calma e regolarità.
	Dislivello in salita complessivo.
	Itinerario ad anello.



Le acque di Ligonchio

Il punto di partenza è il rifugio Nido dell'Aquila di Ligonchio (RE). La ricchezza d'acqua della zona ha durante i secoli spinto l'uomo a sfruttare questo elemento così prezioso costruendo manufatti semplici, altri più arditi. Vecchi mulini in pietra, fontane e lavatoi, la grande centrale idroelettrica dei primi anni del 900' raccontano di questo rapporto. Dopo aver superato il ponte sul Torrente Rossendola l'itinerario tocca Le Vaglie, località bagnata dall'omonimo rio, e prosegue lungo il dolce crinale del Colle Albuceto, straordinario balcone panoramico. Raggiunto Cinquecerri si risale la sinistra idrografica del Torrente Ozola, e si fa ritorno a Ligonchio.

16 km 400 mt.

La Val d'Ozola in E-Mtb

Il punto di partenza è il rifugio Nido dell'Aquila di Ligonchio (RE). L'itinerario si addentra nella selvaggia e incassata Val d'Ozola, territorio d'elezione per lupi e aquile reali. Grazie ad una strada sterrata in ottime condizioni si raggiunge il rifugio Bargetana e i 1781 metri di quota del Passo di Lama Lite, importante crocevia per le genti appenniniche di un tempo. Una fetta di torta presso lo storico rifugio Cesare Battisti e poi via in discesa, sfruttando il percorso dell'andata o, per i più preparati, il sentiero n. 633 che ritorna a Ligonchio.

24 km 900 mt.

Gran Tour dell'Alto Appennino Reggiano

Il punto di partenza è il rifugio Nido dell'Aquila di Ligonchio (RE). Itinerario lungo e vario che permette di conoscere la media e alta valle del Fiume Secchia, corso d'acqua impetuoso che ha plasmato il territorio in profonde vallate.

Panorami mozzafiato e meraviglie naturali, paesi e piccoli borghi circondati da secolari castagneti si alternano senza soluzione di continuità, regalando al cicloturista un'esperienza di viaggio indimenticabile. Le formazioni rocciose dei Gessi Triassici, le Fonti di Poiano e la Pietra di Bismantova sono solo le più famose attrazioni naturali da visitare lungo il percorso.

65 km 1300 mt.

La Pietra e il Parmigiano Reggiano

Il punto di partenza è "Piazza Peretti" a Castelnovo nè Monti (RE). Facile percorso attorno alla Pietra di Bismantova, monumento naturale che sovrasta un territorio ideale per il cicloturismo. Isolate querce e boschi si alternano ai prati dove si produce foraggio d'elevata qualità, elemento essenziale per ottenere il Parmigiano Reggiano, formaggio che si può degustare presso le locali latterie sociali. Si consiglia la breve e remunerativa passeggiata che porta in cima alla Pietra da dove si gode una visuale a 360° che spazia dalla pianura padana al crinale appenninico.

17 km 200 mt.

Cavalieri in bicicletta

Il punto di partenza è l'agriturismo Valle dei Cavalieri situato a Succiso (RE). Itinerario tra i più panoramici d'Appennino grazie al passo della Scalucchia, che dà il benvenuto ai cicloturisti con magnifiche vedute sulle più alte montagne del Parco Nazionale. Poco distante, la piana di Pratizzano con i suoi prati e boschi è luogo di partenza ideale per facili escursioni a piedi nella natura, ma il vero highlight della giornata è il Lago Calamone, raggiungibile con una breve deviazione. Una lunga discesa fa guadagnare il fondovalle del torrente Enza dove si incontra il bel borgo in pietra di Cecciola, occasione per una sosta prima di ritornare a Succiso.

26 km 650 mt.

100 Laghi, un castello... e un prosciutto

Il punto di partenza è il Rifugio Lagdei (PR) situato a 1250 mt di quota in una delle zone più suggestive del Parco Nazionale. L'itinerario si sviluppa lungo l'alto corso del torrente Parma e si pedala tra pascoli, boschi e bei esempi di architettura rurale in pietra. Prima di raggiungere Corniglio con il suo castello c'è la possibilità - se si fa parte di un gruppo di almeno 10 persone - di visitare un prosciuttificio per scoprire i segreti del Prosciutto di Parma...ovviamente assaggiandolo! Lungo la strada del ritorno si consiglia una sosta presso il borgo-museo Sesta Madoi con le case affrescate dal maestro Madoi.

33 km 800 mt.

Ponteccio e l'Alta Garfagnana

Il punto di partenza è la locanda Il Castagno situata a Ponteccio (LU). Lasciata la locanda si pedala attraverso maestosi castagni secolari per raggiungere Sillano, paese situato in posizione panoramica sulle vicine vette delle Alpi Apuane. Passato il caratteristico abitato di Orzaglia, si visita la fortezza delle Verrucole prima di scendere lungo la valle del fiume Serchio, toccando San Romano in Garfagnana e Piazza al Serchio, da dove inizia la salita che riporta i cicloturisti a Ponteccio.

40 km 800 mt.

Apella, natura e castelli di Lunigiana

Il punto di partenza è l'agriturismo Montagna Verde di Apella (MS). L'itinerario conduce alla scoperta della Lunigiana, estremo lembo nord occidentale della Toscana, una terra autentica dalla storia antichissima. Si visita la bella cittadina fortificata di Bagnone e accompagnati da panorami mozzafiato sulle Alpi Apuane si raggiunge il paese di Licciana Nardi con le sue botteghe. Lungo la via del ritorno si passeggia alla scoperta di Tavernelle e Taponecco, tipici borghi a galleria della Lunigiana.

35 km 800 mt.

I borghi medievali della piana di Bagnone

Il punto di partenza è il negozio di biciclette DueRuote di Villafranca in Lunigiana (MS). Facile e remunerativo itinerario che tocca bei borghi medievali situati lungo l'antica Via Francigena. Lasciata Villafranca si arriva a Virgoletta, con le case strette attorno all'unica via che conduce al castello. Con una breve discesa si passano le mura di cinta, ed ecco Filetto, famosa per le sue botteghe antiquarie. Bagnone e i contorti vicoli che si arrampicano ai piedi del castello e la stupenda Malgrate, sono gli ultimi due gioielli da visitare prima di far ritorno a Villafranca in Lunigiana.

42 km 800 mt.

Natura e storia lungo la Strada del Vino di Candia e Lunigiana

Il punto di partenza è il paese di Licciana Nardi (MS) presso la bottega Brunilde. Percorso che unisce la bellezza di uno degli angoli più intatti di Toscana, fatta di minuscoli borghi in pietra e grandiose montagne, ai migliori prodotti tipici della zona. Pedalando tra boschi e olivi si raggiunge il prezioso centro fortificato della Verrucola, l'elegante Fivizzano e l'ottimo agriturismo "Il Bardellino" dove Andrea offre ai suoi ospiti i migliori vini IGT della Lunigiana prodotti presso l'azienda di famiglia. Sulla via del ritorno si passa per Bigliolo e i suoi campi, dove viene coltivato il famoso fagiolo IGT.

42 km 800 mt.

La Spezia, il Golfo e i suoi Poeti

Il punto di partenza è l'infopoint/noleggio E-bikes posto sul molo di La Spezia (SP).

L' itinerario, sfruttando alcuni tratti della nuova pista ciclabile, permette di conoscere da vicino la tradizione portuale della città ed alcuni dei borghi simbolo del Golfo dei Poeti. A pedali si raggiungono infatti San Terenzo, Lerici con il suo castello e la affascinante frazione del Tellaro, gioiello marinaro cantato da poeti come Byron e Shelley.

22 km 250 mt.

PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE

Area Marina Protetta delle Cinque Terre

Treno e Bici alle 5 Terre

La formula perfetta per godere appieno del mare, del sole e dei sapori delle 5 Terre! Prenota la tua moderna E-Bike e ritirala presso le stazioni ferroviarie di Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza o Monterosso al Mare.

Cerca lo stand ParcoBike, salta in sella e goditi una vacanza all'insegna della salute, tua e del prezioso ambiente naturale che ti circonda.

Decidi tu quanto pedalare o quanto stare con i piedi a mollo ad abbronzarti!

Per maggiori informazioni su orari e disponibilità della flotta ParcoBike scrivete a **info@parcobike.it**.

Le biciclette a pedalata assistita possono essere noleggiate e riconsegnate in una qualsiasi delle 5 stazioni ferroviarie sopraindicate.

Il prezzo del noleggio non include il biglietto ferroviario.

Le nostre proposte
più giorni

TransAppennica

Il punto di partenza è il rifugio Nido dell'Aquila di Ligonchio (RE). Strade forestali, interminabili single trail, faggete e brughiere d'alta quota, ospitali rifugi... e tutto attorno le più alte cime del crinale appenninico... cosa chiedete di più? Di trovarvi il bagaglio in camera? Abbiamo pensato anche a questo così non vi resta altro che godere della birra di fine giro presso l'albergo Val Dolo. Il giorno successivo si rimonta in sella per attraversare la centenaria foresta dell'Abetina Reale e raggiunto il crinale si fa rientro a Ligonchio. E i bagagli? Tranquilli...ci abbiamo pensato noi!

Parma - Lucca, **ciclovacanza per buongustai**

Memorabile viaggio a pedali attraverso i territori più autentici e meno conosciuti di Emilia Romagna e Toscana, seguendo l'antica Via Francigena tra arte, natura e prodotti tipici. Decine i cicloturisti da tutto il mondo che hanno già scelto questo viaggio, e tu cosa aspetti?

285 km, 5 giorni in bicicletta, ecco in sintesi:
Day 1: arrivo a Parma e sistemazione in hotel, benvenuto e consegna bici nel pomeriggio da parte di un nostro rappresentante.

Day 2: Parma - Torrechiara

Day 3: Torrechiara - Corniglio

Day 4: Corniglio - Apella

Day 5: Apella - Ponteccio

Day 6: Ponteccio - Castelnuovo Garfagnana

Day 7: Castelnuovo Garfagnana - Lucca

Day 8: Dopo colazione fine dei servizi.

Durante il viaggio si attraversano gli Appennini, verde e selvaggia catena montuosa che costituisce il cuore del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano. Tutte le tappe si svolgono su territorio di montagna quindi, nonostante l'enorme aiuto che le nostre E-Bikes vi daranno, consigliamo un minimo di allenamento e una certa confidenza con la bicicletta.

Costo per persona in euro per individuali:

550 euro in camera doppia

700 euro in camera singola

Noleggio E-Bike: 110 euro

Notte extra a Parma:

60 euro in camera doppia

85 euro in camera singola

Notte extra a Lucca:

45 euro in camera doppia

60 euro in camera doppia

Nel prezzo sono inclusi:

7 notti in hotel/agriturismo con colazione a buffet, 2 cene (nei villaggi di Apella e Ponteccio), trasporto bagagli, benvenuto e consegna bici da un nostro rappresentante, borsa da cicloturismo, roadbook e mappe, traccia GPS, numero telefonico da chiamare in caso di emergenza.

Visita il sito **www.parcobike.it** e troverai la scheda tecnica del viaggio, la descrizione tappa per tappa e tutte le altre info utili per iniziare l'avventura!

Dove siamo

Due sono i nostri centri da dove gestiamo le escursioni e le varie attività all'aria aperta, entrambi situati nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano: il primo si trova a **Ligonchio (RE)** presso il **rifugio Nido dell'Aquila**, il secondo in Lunigiana , presso l'info point della **Pieve di Sorano (MS)**.