

Bici Diffusa[©] *and more*

Alberghi Diffusi e Bici tra Mare e Dolomiti

Gli spazi sconfinati, lo Zoncolan, i sentieri immersi nel silenzio, i tour fra le Dolomiti, le malghe e il mare, tre nazioni diverse, l'assistenza di cui hai bisogno per scoprire posti nuovi nel massimo relax, una scuola per migliorare i tuoi risultati in bici e i percorsi di rieducazione funzionale personalizzati.

Una casa o un appartamento di montagna sicuri, tutti per te e l'accoglienza più tipica quando torni a casa la sera.

Queste sono le proposte del primo gruppo di alberghi diffusi ecosostenibili d'Italia.

Cos'è l'Albergo diffuso?

L'Albergo diffuso in Friuli Venezia Giulia è costituito da un insieme di case e di appartamenti tipici e di qualità gestiti in modo da dare ai propri ospiti l'accoglienza, la ristorazione e i servizi di un piccolo albergo, ma restando immersi nella natura, nella cultura e nelle tradizioni del posto.

Questa idea è nata in Carnia nel lontano 1982, si è diffusa nelle restanti regioni d'Italia, ha dato vita nel tempo ad un modo di fare vacanza scelto più spesso da chi ama la comodità, il relax, la sicurezza, gli spazi che una vera casa può dare. La bellezza per noi nasce dalla semplicità fuori dagli itinerari turistici e lontano dalla massa.

I nostri alberghi diffusi utilizzano solo case tipiche ristrutturate di recente e sicure, desiderano aiutare i loro ospiti a conoscere i segreti che rendono unici i paesi e le valli vicine, propongono attività irripetibili, oppure già viste ma che si possono fare meglio qui che non altrove. Selezioniamo inoltre per i nostri ospiti solo i prodotti agroalimentari e d'artigianato di qualità verificata, più esclusivi o che hanno il migliore rapporto qualità/prezzo. Lavoriamo insieme a Legambiente per ridurre l'inquinamento e per usare nel modo più razionale possibile le risorse che la natura e i nostri avi ci hanno affidato.

Questi sono i 4 vantaggi pensati per chi ama la bici da:



I servizi che ti aspetti



Ci troviamo fra le Dolomiti Carniche e il Golfo di Trieste, in una delle zone più panoramiche delle Alpi. Sappiamo però che questo non basta a rendere piacevole una vacanza in bici. Ogni Albergo diffuso ti proporrà piccole attenzioni come:

- un **deposito comune** delle bici riparato dalle intemperie
- la possibilità di **portare la bici nel posto più sicuro che c'è:** con te in casa
- il servizio di **ristorazione speciale**
- la possibilità di abbinare la bici ai **massaggi sportivi** e/o ai **trattamenti termali**
- la **zona-officina** con banco, morsa e attrezzatura per le riparazioni di routine
- la possibilità di acquistare **pezzi di ricambio** più soggetti ad usura o rottura
- le **informazioni cicloturistiche** dettagliate sull'area
- **gli sconti**
- la possibilità di prepararsi **pasti fuori orario** in casa
- il massimo della **privacy**

Questo è il minimo per fare sentire chi ama la bici come in una sua seconda casa.

10 attenzioni in più per chi ama la bici

Il luogo ideale per sfidare se stessi ... e gli altri



La Salita Ovaro-Zoncolan, con la sua pendenza massima del 22% e la sua pendenza media del 11,9% in soli 10,5 Km di lunghezza è la salita più impegnativa d'Italia e fra le 5 più impegnative d'Europa. C'è chi viene dall'Australia per allenarsi qui, sulla salita a cui corrisponde la tappa più dura del Giro d'Italia 2010. Ci si può allenare anche su uno degli altri 4 versanti meno ostici, su sentieri spettacolari come la Via delle Vette, o su altri percorsi che permettono di godere di panorami mozzafiato senza dover coprire dislivelli esagerati.

Attraverso questi Alberghi diffusi troverai:

- test biometrici.VAM
- confronto tempi, prestazioni, su blog, riviste, ...
- l'assistenza di istruttori federali, atleti professionisti ed ex-atleti.
- la possibilità di incontrare alcuni dei campioni olimpici che vivono in Carnia per imparare qualcuno dei loro segreti e applicare i loro consigli in tempo reale
- l'assistenza all'organizzazione di gare sociali
- i percorsi di rieducazione post-riabilitatoria personalizzati

In collaborazione con David Casanova dottore in Scienza dello Sport, con percorso di specializzazione nel ciclismo e preparatore agonistico.

Un esempio:

Zoncolan ExDream®

Sessioni tecniche di cronoscalata sulla Zoncolan

PREVEDE: una lezione teorica, una sessione tecnica sulla salita Ovaro-Zoncolan, una seduta di massaggio sportivo da 30', la preparazione del programma di allenamento e dietetico specifico — per la cronoscalata—e personalizzato con in più ... la possibilità di imparare i segreti dello Zoncolan da uno dei campioni olimpici che abitano in Carnia e che si allenano su questi tornanti

PREZZI*

da 1 a 3 persone: 48 euro a persona

da 4 a massimo 7 persone : 35 euro a persona

Ecco «il mostro d' a sfalto» (Simoni)



Cercare posti nuovi

Pensiamo a piccoli viaggi in bici su misura per scoprire il meglio:

- della Carnia
- del Parco delle Dolomiti Carniche («L'ultima vera Dolomite a oriente e lo si sapeva in pochi» Trekking Italia, Catalogo 2009, pg. 30-80)
- del Carso, delle grotte e di Trieste
- delle cantine e dei vigneti del Collio
- della Laguna di Marano (la più grande del Sud-Europa)
- delle spiagge di Lignano e di Grado
- della Mitteleuropa: Austria, Slovenia, Ungheria, ...

attraverso le strade e i sentieri meno battuti per esplorare in totale questi posti restando lontani dalle auto e dalla "civiltà".

In collaborazione con ForumJuliiOnBike

I percorsi itineranti tra gli Alberghi diffusi, le Dolomiti Carniche - Prealpi orientali, internazionali (Austria-Slovenia), Alpi-Mare qui sono una realtà di tutti i giorni. Ci occupiamo dei vostri bagagli e organizziamo tour personalizzati attraverso strade poco battute per unire gli angoli più belli della Carnia, delle Dolomiti friulane, della vicina Carinzia e Slovenia, le piccole Città d'arte come Cividale, San Daniele o Cormons nel Collio, la costa di Trieste, di Grado o di Lignano o Venezia per godersi il silenzio e gli spazi aperti nel massimo relax.

Un esempio:

Tour della Carnia Co₂^{free} — Percorso trekking lungo i sentieri meno trafficati

PREVEDE: la prima tappa da Ovaro a Lauco attraverso lo Zoncolan e altre 5 tappe per un massimo di 250 km, un Dislivello in salita/discesa di oltre 5.000 metri con innumerevoli possibilità di varianti e uscite a tema. Comprende l'accompagnamento con guida autorizzata in MTB, trasporto bagagli e assistenza tecnica.

COSTI a persona per il Tour della Carnia Co₂^{free} di 5 giorni:

da 1 a 3 persone: 300 euro

da 4 a 7 persone: 250 euro

da 8 a 15 persone (numero massimo dei partecipanti): 200 euro

I migliori tour su strade poco frequentate o selvagge: Co₂^{free}



Voglia di crescere ... presto e bene

Daniele Pontoni, il direttore tecnico responsabile dei corsi che vi proponiamo è stato due volte Campione del Mondo, 16 volte campione d'Italia di Ciclocross, 2 volte Campione d'Italia di MTB, 5° alle olimpiadi di Atlanta di MTB del 1996. Nel 2009, insieme all'Amministrazione comunale ha aperto la sua scuola in uno dei posti più suggestivi della regione: l'Altipiano di Forgaria Monte Prât. Gli Alberghi diffusi, in collaborazione con la Scuola propongono *Bike Master*® di durata variabile da 2 a 7 giorni per imparare non solo a diventare padroni della bici, ma per scoprire che la bici è una vera scuola di vita.

L'Altipiano di Forgaria Monte Prât dispone di:

- 8 anelli di mountain bike di difficoltà graduata per un totale di 45 km, tutti sull'altipiano di Monte Prât
- sentieri per bambini, facili, per amatori e per agonisti
- strutture, spazi e staff tecnico a disposizione di professionisti e squadre

Un esempio:

Bike Master® 2010

Weekend full-immersion nel mondo della Mountain Bike

PREVEDE: camp giornalieri, weekend o settimanali comprensivi di dormire e mangiare validi tutto l'anno in abbinamento con attività ricreative e culturali per conoscere il territorio (ad esempio: escursioni, visite alle aziende agricole, laboratori manuali e altro)

Segreti, pazienza e divertimento da campioni!



C'è altro da fare o da vedere?

Le Dolomiti Carniche, le Alpi Giulie e le prealpi sono vicine alle colline moreniche, alla pianura e al mare. Poco più in là Venezia. Questo ambiente così vario offre possibilità di fare sport diversi in poco spazio. La vicinanza al mare favorisce poi la crescita di erbe spontanee e dà la possibilità di seguire itinerari benessere tra castelli e piccole città d'arte come Cividale, Spilimbergo o San Daniele. Anche la tradizione friulana, a partire da quella gastronomica, artistica e musicale è presente in tutte le località in cui abbiamo il piacere di accompagnare o di indirizzare i nostri ospiti.



Altre Attività all'Aria Aperta:

- Nordic walking
- Uscite-avventura a cavallo
- Canyoning, ...
- Soggiorni termali ed estetici
- Percorsi di recupero funzionale naturale
- Escursioni-avventura sul tema della Grande Guerra
- I corsi di cucina tipica
- ...

*: In collaborazione con l'Associazione NAM Lab

Una proposta nuova:

Il Parco della Musica della Montagna Friulana ©

PROPOSTE-TIPO*:

- concerti nella natura
- convegni a tema e cene con gli autori musicali più quotati
- corsi di musica medioevale, di lirica, di flauto dolce e traverso, di musica d'insieme, di fisarmonica classica, folk, jazz, di chitarra classica, ecc., ecc.

Altri Sport, Gastronomia e Cultura

Per informazioni sulle attività proposte:

Infoline: info@sisad.it - cell. 348 0438 828 - Maurizio Droli - Skype name: Maurizio Droli

Per informazioni sull' alloggio e sui vantaggi per gli "Amici della Bici":

Albergo diffuso di Comeglians



Albergo diffuso di Lauco



Albergo diffuso di Forgaria



Albergo diffuso di Ovaro



Albergo diffuso di Sauris



-10% previa verifica del periodo e della disponibilità

Via Povolano, 36
33023 Comeglians (UD)
Tel. 0433-619002
Fax 0433-60002
E-mail: info@albergodiffuso.it
Web: www.albergodiffuso.it

Orari: dal Mar al Sab 8.30 - 12.30;
14.30 - 18.00; Lun 8.30 - 12.30; Dom
9.00 - 13.00

Cell. 340 0579452

Via Capoluogo, 104
33020 Lauco(UD)
Tel.0433-750585
Fax 0433-750666
E-mail: info@albergodiffusolauco.it
Web: www.albergodiffusolauco.it

Orari:10.00 13.00 - 15.00 19.00 tutti i
giorni

Cell. 3287942890

Piazza Tre Martiri, 4
33030 Forgaria nel Friuli (UD)
Tel. 0427-80909
Fax 0427-809610
E-mail: info@monteptrat.it
Web: www.monteptrat.it

Orari: dal lunedì al venerdì 8.30 12.30 -
14.00 18.00; sabato 9.00 - 12.00

Cell: 338 142 4873

Via Caduti 2 maggio, 144
33035 Ovaro (UD)
Tel e fax 0433-678028

E-mail: info@albergodiffusoilgrup.it
Web: www.albergodiffusoilgrup.it

Orari: 9.00-13.00 / 16.00-18.00
Chiuso mercoledì e domenica pomerig-
gio

Cell. 328 2609701

Proposte e vantaggi personalizzati tutto l'anno

Fr. Sauris Di Sopra 7/G
33020 Sauris (UD)
Tel. 0433-86221
Fax 0433-866789
E-mail: info@albergodiffusosauris.com
Web: www.albergodiffusosauris.com

Orari: 9.00-13.00; 16.00-20.00

Cell. 380 344 1703

In collaborazione con:



Forum Julii On Bike è una tra le associazioni di appassionati delle due ruote più attive del Friuli Venezia Giulia; ha sede a Cividale del Friuli e accompagna da oltre 10 anni persone lungo itinerari avventura in Friuli, all'estero e oltreoceano.

www.forumjuliiionbike.com

Scuola di ciclismo fuoristrada
TecnosportZoncolan

Bici Diffusa è una proposta della



Scuola Internazionale di Specializzazione
in Albergo Diffuso di Maurizio Droli
Per informazioni e adesioni: www.sisad.it