



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## **SLOW BIKE 2010 - 3ª ESCURSIONE MTB**

**Una fantastica pedalata nell'Oasi naturalistica WWF di Poggio d'Api,  
Comune di Accumuli (RI) - Parco Nazionale Monti della Laga**

**DATA ESCURSIONE:** 16 maggio 2010

**ORA PARTENZA:** ore 07.30 con auto propria

**RITROVO:** ore 7,15 - Porta Cartara - Ascoli Piceno

**IMPEGNO** LUNGHEZZA COMPLESSIVA 25 km.

**FISICO:** DISLIVELLO COMPLESSIVO 800 m.

**DIFFICOLTA'  
TECNICA:** MC/MC (vedi informazioni)

**DURATA:** 4,0 h circa (soste escluse)

**ACCOMPAGNATORI:** Fabio Carloni  
Roberto Peroli

### **Premessa**

E' noto nell'ambiente escursionistico che i sentieri dei Monti della Laga, particolarmente dopo un inverno nevoso ed una primavera ricca di precipitazioni, in maggio non sono ancora asciutti.

La particolare geologia, riscontrabile solo in quest'area, trattiene l'acqua e determina fenomeni peculiari: ad esempio la vegetazione sale oltre il limite di altitudine dei seppur vicinissimi rilievi circostanti, proprio perché l'acqua qui insiste superficialmente trattenuta da marne argillose.

Mettere a punto l'escursione, riducendo i tratti fangosi e disagiati anche a piedi, non è stato facile ma ora pensiamo di potervi proporre una pedalata tra torrenti, laghetti, fioriture primaverili, in un verde decisamente irlandese, tutta da godere.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

### **Descrizione Itinerario**

Ci si raggruppa a Porta Cartara e si parte, con auto propria, alla volta di Fonte del Campo (750 msl), un piccolo paesino appena sotto ad Accumoli e proprio di fronte a Libertino. Questo è il nostro punto di partenza e di arrivo. Al centro del paese prendiamo una classica mulattiera fiancheggiata da muretti di pietra a secco che conduce a Illica, attraversiamo il paese fino a intercettare la strada che conduce a Poggio d'Api.

La percorreremo fino ad incontrare, alla nostra destra, un cartello riportante una cartina ortofotografica con i vari sentieri fra cui il Sentiero Italia (siglato SI), questa sterrata è la nostra strada che seguiremo fino a località Acqua Cerasa (1420 slm circa).

Giunti a un cartello, come quello incontrato precedentemente, lasciamo il percorso principale per prendere un sentiero sulla nostra sinistra che all'inizio scende per una trentina di metri ma poi ..... ricomincia a salire. Questo è il sentiero che ci condurrà ai laghetti di Poggio D'Api, Lago della Selva prima (1496 slm) e Lago Secco dopo (1548 slm), quest'ultimo è il punto più alto del nostro giro. Arrivati al Lago Secco riprendiamo lo sterrato principale (SI) che avevamo lasciato in località Acqua Cerasa e così cominciamo la discesa che ci riporterà a Fonte del Campo.

Questo percorso potrà essere modificato in base al tempo che impiegheremo per arrivare al Lago Secco anche perché a fine giro saremo ospiti della Pro Loco di Accumoli che gentilmente ci preparerà il pranzo (vedi costi e dettagli al paragrafo informazioni) e abbiamo perciò degli orari da rispettare.

Tutto questo si svolgerà in uno scenario bellissimo presso una chiesetta appena fuori l'abitato di Accumoli lungo il tratturo che porta ai "Pantani di Accumoli".

Dimenticavo di dire che ci incontreremo con la sezione escursionismo che, partita da Capodacqua, finirà per ritrovarsi con noi del cicloescursionismo.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

### **L'oasi naturalistica WWF**

Situata all'interno del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, è ricca di sorgenti, rivoli, ruscelli, torbiere e specchi d'acqua. Al centro di questa zona umida si trovano il lago Secco ed il lago della Selva nei pressi dei quali sopravvivono specie animali e vegetali relitte dall'epoca della glaciazione quaternarie. L'area è stata inserita dalla Comunità Europea tra i siti di maggiore importanza per il mantenimento della biodiversità nel continente.

Nel comprensorio dell'oasi è presente una ricca e preziosa flora, quantificata in oltre 1000 specie diverse. Tra queste la più famosa tra i botanici e naturalisti, è il salice odoroso "*Salix Pentandra*" ormai divenuto rarissimo e considerato a rischio di estinzione. Intorno agli specchi d'acqua si localizzano anche pascoli secondari e la faggeta che costituisce la formazione forestale predominante. L'Oasi è anche per la presenza delle popolazioni più meridionali d'Europa di "*Rana Temporaria*" e di tritone alpestre "*Triturus Alpestri*". Tra i mammiferi vanno ricordati: lupo, gatto selvatico, tasso e saltuariamente l'orso. L'avifauna annovera specie quali: l'aquila reale, la poiana, il falco pellegrino, il gufo reale e lo sparviero. Le informazioni sono state prese dal sito ufficiale del WWF Italia [www.wwf.it/oasi/oasicentro.asp](http://www.wwf.it/oasi/oasicentro.asp).

### **Cenni storici e Toponomastica**

Fonte del Campo: il nome originario dato dai romani al borgo è "*Vicus Badies*", questo compare su uno scritto dell'Imperatore Antonio che traccia il percorso dell'antica Via Salaria, la strada che serviva ai romani per il trasporto del sale dall'Adriatico a Roma. Il significato del nome secondo alcuni storici può essere "villaggio badiò", fertile; questo dal latino. Oppure secondo altri dall'aggettivo arabo "badià", meraviglioso. Più tardi verrà chiamato Marano (terreno acquitrinoso) ed in fine Fonte del Campo. Quest'ultimo nome fu

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

dato dalle truppe francesi dove vi avevano insediato il loro campo perché potevano usufruire della fonte sorgiva del borgo durante l'assedio del 1527 di Accumoli.

### **INFORMAZIONI**

Il costo d'iscrizione è di € 3,00 per i soci CAI e € 7,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione e l'assicurazione del CAI per i non soci.

Per il pranzo, allietato da musicisti e poeti a braccio, e preceduto da visita guidata del borgo di Accumoli, il costo è fissato in 15,00 € ed occorre, preferibilmente, la prenotazione entro la sera del venerdì.

Le difficoltà MC-MC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla MC / MC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa. MC: (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su strade sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

Per partecipare alla gita in MTB occorre compilare, in qualità di soci CAI, la domanda d'iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE", ed occorre prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Gite.

Alla gita in MTB, come per le altre gite escursionistiche sezionali, possono partecipare oltre ai soci CAI anche i non soci che effettuano la domanda di partecipazione alla Gita Sociale. I documenti possono essere scaricati da [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it) o richiesti presso la sezione. **ATTENZIONE:** indossare il casco è condizione indispensabile alla partecipazione.

**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**

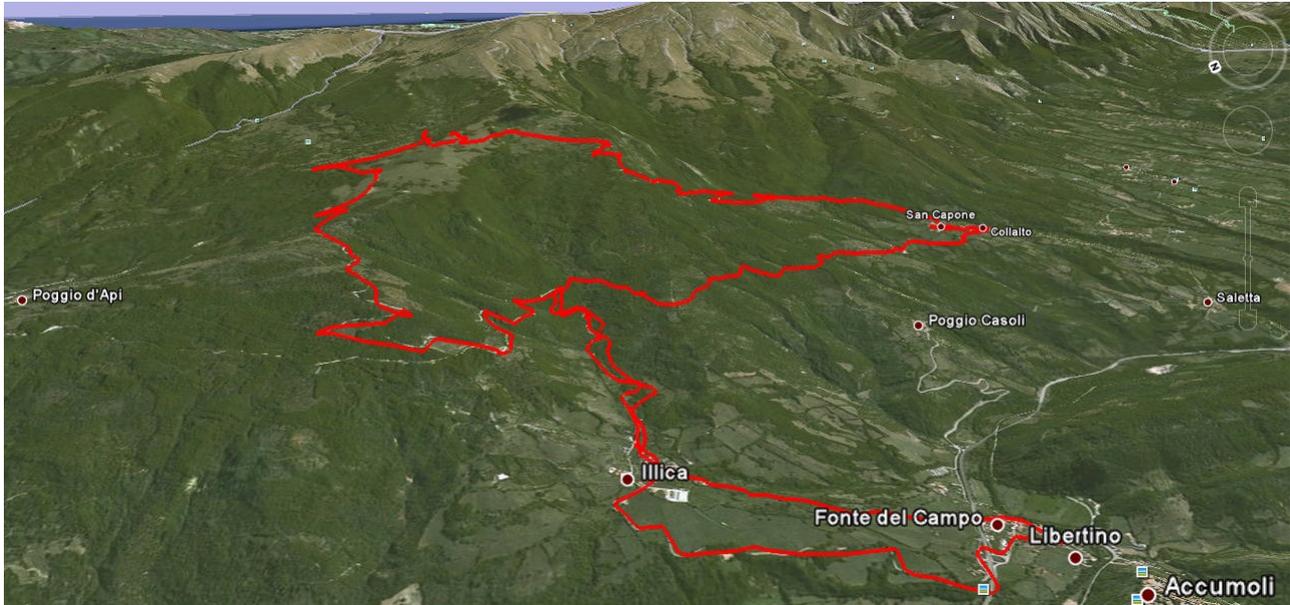


Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



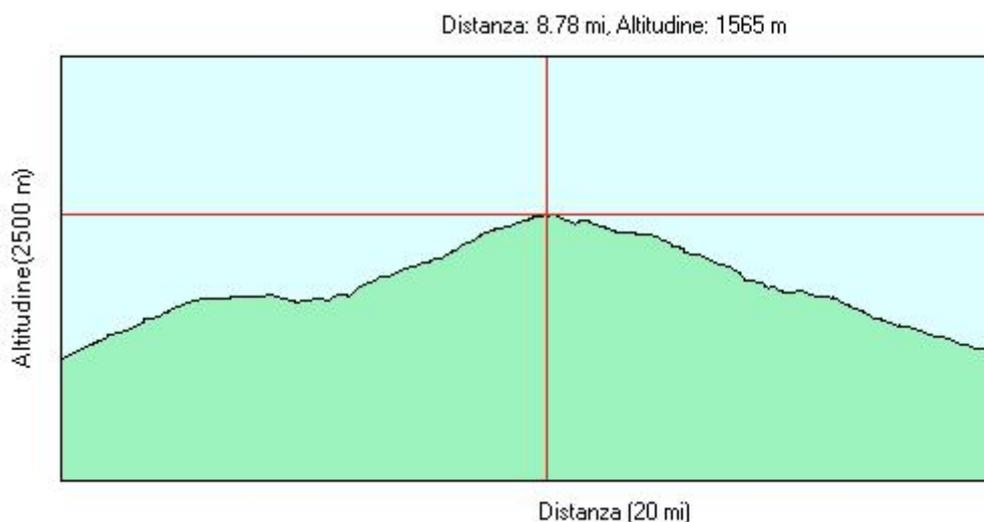
[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

## TRACCIATO GPS TRIDIMENSIONALE DEL PERCORSO



Note: la traccia nell'immagine si riferisce all'anello oggetto di ricognizione mentre il percorso effettivo dell'escursione sarà limitato ai tratti con migliore pedalabilità. Tuttavia consigliamo di percorrere tutto il giro attendendo la stagione estiva. Allo scopo, la traccia scaricabile da [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it) si riferisce all'intero anello.

## PROFILO ALTIMETRICO DEL PERCORSO



**Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Ascoli Piceno**  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) - [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

## IMMAGINI DALLA RICOGNIZIONE



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)