



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) - [alpinismogiovanile@caiascoli.it](mailto:alpinismogiovanile@caiascoli.it)

---

## **ALPINISMO GIOVANILE E GRUPPO SLOW BIKE**

### **Escursione in MTB e a piedi**

### **Ceppo – Cascata della Morricana**

**DATA ESCURSIONE:** 31 luglio 2010

**ORA PARTENZA:** ore 7,30 con auto proprie

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

**IMPEGNO** LUNGHEZZA COMPLESSIVA 18 km circa

**FISICO:** DISLIVELLO COMPLESSIVO 250/300 m.

**DIFFICOLTA' TECNICA:** TC/TC (tratto MTB), E (tratto a piedi)

**DURATA:** 5 h circa

**ACCOMPAGNATORI:** Roberto Peroli, Anna M. Orsini, Piero Giantomassi

Elena Alessandrini, Filippo Quaglietti (Alpinismo Giovanile)

### **PREMESSA**

Sarà sicuramente una piacevole e turistica escursione con partenza dal piazzale di Ceppo (Albergo Julia 1334 slm) e arrivo alla Cascata della Morricana (1.590 m. slm). L'escursione inizierà in mountain bike (6 km. circa), fino alla fine della sterrata, e continuerà a piedi fino alla Cascata su sentiero. Tra le gite più frequentate della Laga, la visita alla cascata della Morricana è fatta di bosco e di acqua. Nel bosco entreremo da subito, interrotto solo da piccole radure; l'acqua la incontreremo, in qualsiasi stagione, su ciascun fosso che l'itinerario attraversa, e sono tanti, mentre il Castellano scende rumorosamente alla nostra destra. Aggirato l'ultimo crinale la cascata si presenterà d'improvviso, con effetto, se la stagione è propizia, di grande suggestione.

**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 la ns. pagina su [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) - [alpinismogiovanile@caiасcoli.it](mailto:alpinismogiovanile@caiасcoli.it)

---

### Descrizione Itinerario

Lasciamo le auto davanti all'albergo Julia, e inizieremo il nostro percorso pedalando sulla sterrata che attraversa il Bosco Martese (circa 6 km).

Si segue ora il sentiero che sale e, traversato un fosso, scende in ripida discesa. Ci si abbassa, quindi, di pochi metri per poi prendere a sinistra alla biforcazione.

Il percorso, ora, risale il versante sinistro della valle incontrando diversi fossi laterali. Oltrepassato un ultimo fosso con evidente curva a destra, si prende nuovamente a sinistra giungendo al letto del fosso principale (ca. 1590 m). È visibile, ora, la grande cascata che è possibile raggiungere lungo il torrente.



... a piedi verso la cascata della Morricana – ... la cascata della Morricana

**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 la ns. pagina su [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) - [alpinismogiovanile@caiасcoli.it](mailto:alpinismogiovanile@caiасcoli.it)



### Informazioni

Il costo d'iscrizione è di € 3,00 per i soci CAI e € 8,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione, l'assicurazione del CAI.

**E' possibile, in modo autonomo, affittare una mountain bike (sono disponibili sia da bambino che da adulto) presso l'albergo Julia di Ceppo al costo di euro 8,00 per l'intera giornata.**

Per questa ciclo-escursione è previsto il pranzo al sacco ed è consigliabile portare nello zaino un paio di scarpe da tennis (per chi usa scarpe da MTB basse con attacco rapido) per affrontare il tratto del percorso a piedi. Si consiglia di utilizzare abbigliamento idoneo da mtb, casco (obbligatorio), guanti ed occhiali da sole; raccomandiamo di portare con sé acqua e piccole porzioni di alimenti, quali barrette, frutta secca o altro.

Per qualsiasi consiglio tecnico-pratico, contattare [segreteria@slowbikeap.it](mailto:segreteria@slowbikeap.it), vi forniremo tutte le indicazioni utili!

E' consigliabile portare un cambio completo da lasciare in auto.

**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 la ns. pagina su [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) - [alpinismogiovanile@caiascoli.it](mailto:alpinismogiovanile@caiascoli.it)

---

Il tratto che verrà percorso a piedi è classificato con livello di difficoltà **E** ovvero itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche (scala difficoltà CAI).

La difficoltà **TC** fa riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano.

TC: (turistico) percorso su strade sterrate con fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile; la doppia sigla TC / TC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa.

Per partecipare alla gita in MTB occorre prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Gite. I documenti possono essere scaricati da [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it) o richiesti presso la sezione.

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.

**ATTENZIONE: Per poter partecipare all'iniziativa è OBBLIGATORIO indossare il casco, regolarmente allacciato, per l'intera durata dell'escursione in mtb.**

**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 la ns. pagina su [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)**