



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

SLOW BIKE 2012

GRANDE ANELLO DEI SIBILLINI

Intersezionale a cura delle Sezioni CAI delle Marche

DATA ESCURSIONE: 22 – 23 – 24 giugno 2012

ORA PARTENZA: Ascoli Piceno 22/06: ore 6,30 Porta Cartara

RITROVI: 22/06: piazza di Fiastra (MC) ore 8,00
23/06: la Cittadella di Montemonaco (AP) ore 8.00
24/06: Visso (MC) Hotel Elena ore 8.00

IMPEGNO FISICO:

lunghezza complessiva	22/06 54,0 km
	23/06 57,0 km
	24/06 38,0 km
dislivello complessivo	22/06 1800 m
	23/06 1700 m
	24/06 1400 m

DIFFICOLTA' TECNICA: 22/06: MC/BC (vedi informazioni)
23/06: MC/MC
24/06: MC/BC

DURATA: 3 giorni

ACCOMPAGNATORI: N. Santini
A.M. Orsini (3398754285)

Premessa

Traendo ispirazione dal Grande Anello di Sibillini ideato per il Parco Nazionale dei Monti Sibillini abbiamo pensato di realizzare un anello con partenza ed arrivo a Fiastra, della durata di tre giorni e con numerose variazioni nell'itinerario.

Ai partecipanti si raccomanda di dotarsi di abbondanti scorte di cibo e di acqua (almeno un litro e mezzo/ due litri), dato che gli unici pasti previsti sono le cene del 22 e del 23 giugno e l'impegno fisico richiesto in ciascuna giornata è elevato.

Si sottolinea, inoltre, l'importanza di consultare le previsioni meteo per organizzarsi con abbigliamento idoneo, in quanto gli itinerari si svolgono in ambienti di media ed alta montagna. La bici deve garantire totale affidabilità in quanto **non** abbiamo un mezzo motorizzato che ci possa dare assistenza durante lo svolgimento dell'intero trekking.

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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Uno scrigno di tesori, chiamato Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Ambienti incontaminati, freschi ruscelli, fitti boschi, ma anche antiche abbazie e borghi fortificati, tutto ci parla di un tempo passato, magico, che passo dopo passo, riesce a convincerci di essersi fermato.

Qui, nel regno dell'affascinante Sibilla, è nato nel 1993 il Parco Nazionale dei Monti Sibillini, con lo scopo di proteggere e salvaguardare l'immenso patrimonio di queste zone. Con un'estensione di oltre 70.000 ha., esso abbraccia vette di quota oltre 2.000 m., quali il Vettore (2.476 m.), il Monte Sibilla (2.175m.), la cima del Redentore (2.448 m.), il Monte Priora (2.332 m.), il Monte Argentella (2.200 m.).

Dall'asse principale della dorsale appenninica degradano un versante orientale, caratterizzato da valli strette e orientate a nord (le valli dell'Aso, del Tenna e dell'Ambro), e un versante occidentale in cui si rilevano tre caratteristiche depressioni ad alta quota denominate i Piani di Castelluccio (Pian Perduto, Pian grande e Pian piccolo).

Dal massiccio dei Sibillini nascono i fiumi Aso, Tenna, Ambro e Nera. Nel Parco sono situati il lago di Fiastra (artificiale) e, sotto la cima del Vettore, il lago di Pilato (1940 m.). 1800 sono le specie floristiche presenti, tra le quali la stella alpina dell'Appennino e numerose orchidee, come è facile trovarsi immersi al fresco di boschi di castagno, leccio e faggio.

Popolano ancora questi luoghi fatati il lupo, l'istrice, il gatto selvatico, la sempre più rara martora, e il capriolo, recentemente reintrodotta. Alzando lo sguardo al cielo, si potrebbe osservare il volo di un'aquila reale, di un falco pellegrino e di molti altri uccelli.

Delle oltre 20 specie di rettili e invertebrati si rileva la presenza della vipera dell'Orsini e del chirocefalo del Marchesoni, il piccolo crostaceo che vive esclusivamente nel lago di Pilato.

In questo mirabile ambiente, sono disseminati tesori di arte e storia, meraviglie incastonate nel tessuto creato dalla natura nel corso dei secoli, quali la Chiesa dei SS. Vincenzo e Anastasio (Amandola), il Santuario della Madonna dell'Ambro (Montefortino), S. Maria in Casalicchio (Montemonaco), S. Maria in Pantano (Montegallo), l'Abbazia di S. Eutizio (Preci), il Santuario di Macereto (Visso).

L'antica Chiesa di Santa Maria in Pantano (VIII secolo) che si trova nel luogo ove sorgeva il primo Montegallo, deve particolarmente la sua importanza alla presenza degli affreschi che caratterizzano l'edificio, riportanti episodi evangelici, profeti e sibille quali la Cumana, la Ellespontina, l'Agrippina, la Frigia e la Delfica.

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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

DESCRIZIONE ITINERARIO

1° giorno: 22 giugno 2012 - da Fiastra (MC) a Montemonaco (AP) FIASTRA (MC) quota 732 m. – brevi cenni

Il nome deriva da un probabile abitato piceno nei pressi del Fiastrone, dal significato di fiume, corso d'acqua. Reperti archeologici testimoniano l'origine preistorica dell'insediamento che continua ad esistere in epoca romana. Nel medioevo sorsero nella zona numerosi castelli, feudi della famiglia Magalotti. Nel 1259 fu ceduta a Camerino e nel 1429, nell'ambito della spartizione tra i Varano, fu assegnata a Piergentile. Nel 1545 è passata sotto lo Stato della Chiesa rimanendovi per i secoli a seguire. Il lago, artificiale, è balneabile e lungo le sue rive ci sono numerosi punti dove farsi cullare dal dolce rumore dell'acqua e della verde natura che lo circonda.

Partiti dalla piazza di Fiastra (quota 723 m.) si scende per il vecchio sentiero sino al lago. Subito dopo aver attraversato il ponte si percorre il piacevole tratturo che costeggia il lago per poi dirigersi, una volta risaliti verso la strada asfaltata, verso Podalla.

Si sale per tornanti che lentamente scoprono il panorama d'insieme del lago che via via assume colori che virano dal verde all'azzurro, con la folta vegetazione che lo



incorniciano. Raggiunta la frazione di Podalla, dopo una breve sosta nella chiesetta di S. Croce, a quota 889 m., dove il panorama è pregevole e ripaga dagli sforzi della prima salita, si continua a salire per strada bianca, non alberata, sino ad incontrare a quota 1.220 m. la strada asfaltata proveniente da Piè del Colle. Si percorre ancora in salita un breve tratto sino a scollinare in zona Pintura di Ragnolo a quota 1.313m. Si prosegue a destra in direzione Bolognola per altri 200 m e si prende una nuova mulattiera, segnalata CAI – G.A.S. (Grande Anello dei Sibillini), che sulla sinistra sale all'inizio ripida e poi dolcemente in cresta, molto panoramica, con davanti la cresta che va dal Monte Castel Manardo sino a Pizzo Tre Vescovi, alla destra Monte Rotondo e alla sinistra la vallata di Sarnano. A quota 1.535 m. il tratturo diviene strada bianca e si scende verso S. M.

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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Maddalena in prossimità degli impianti di Sassotetto. Si scende ancora lungo la strada asfaltata sino a Pintura di Bolognola (quota 1.337 m.) e subito dopo il piazzale, si gira a sinistra per la strada bianca in direzione di Garulla. Dopo alcuni km., a quota 1.090 m., si gira a destra per salire al rifugio CAI città di Amandola. In prossimità del rifugio, al fontanile si prende il tratturo in discesa, a tratti ripido ed insidioso per il fondo con breccia smossa, e dopo una pineta ci si affaccia sull'orrido del torrente Ambro, che scorre nella stretta gola sottostante. Una sosta è d'obbligo per fissare nella mente uno dei tratti più spettacolari dei Sibillini: davanti si erge imponente la Priora con il crinale che raggiunge l'aguzzo Pizzo Berro, sulla sinistra Montefortino arroccato su una rupe che fiancheggia il Tenna, sulla destra le balze rosse del Monte Amandola. Si scende per Capovalle e su sentiero verso Piedivalle dove si incontra la strada asfaltata che verso sinistra conduce a Montefortino. Si superano i 3 ponti dei torrenti Ambro, Tenna e Cossudro, e si gira a destra in direzione Rubbiano. Dopo poche centinaia di metri si prende un tratturo sulla destra che raggiunge il borgo di Rubbiano e da qui si seguono nuovamente le indicazioni del G.A.S. Si sale all'inizio su un ripido tratturo che diviene a pendenza più dolce in prossimità di Isola S. Biagio. Superato il paese si prosegue per strada asfaltata sino al bivio per la Sibilla. Continuando in discesa al bivio che si raggiunge è indifferente se andare a sinistra oppure a destra (nel secondo caso c'è un altro incrocio da imboccare a destra in leggera salita) si giunge comunque all'abitato di Montemonaco (AP). Superato il centro dell'abitato, proseguendo in discesa, dopo poco si incontra a destra il bivio, su strada bianca, per l'agriturismo La Cittadella dove pernottiamo.

2° giorno: 23 giugno 2012 - da Montemonaco (AP) a Visso (MC) MONTEMONACO (AP) quota 998 m. – brevi cenni

In età romana la zona di Montemonaco era sicuramente abitata in quanto l' "agro centuriato" arrivava fino alle pendici dei Monti Sibillini. Nel VI sec. Con l'invasione dei longobardi alcuni di loro si stabilirono qui. Qualche secolo dopo, l'area entrò a far parte dei possedimenti dell'Abbazia di Farfa e verso la fine del X sec., molto probabilmente Montemonaco esisteva come aggregato di case sotto la guida di monaci. Nel XII e XIII sec. anche questa zona fu soggetta all'incastellamento, con la creazione di un nucleo abitativo fortificato sempre più prospero. Intorno alla metà del XIII secolo si costituì il "libero Comune di Montemonaco" che rimase nei secoli fedele alla Stato della Chiesa.

Dall'agriturismo si parte in discesa su strada asfaltata, al primo bivio si gira a sinistra per giungere alla provinciale per Montegalgo. Si prosegue verso destra ed al bivio successivo si imbecca per Foce di Montemonaco giungendo, poco dopo, al bivio per Altino, quindi, si percorre, in salita, la strada bianca che termina al paese a quota 1035 m.

Da Altino si percorre il sentiero del G.A.S. sempre in senso orario che taglia il versante est del M. Vettore. Il sentiero è quasi interamente ciclabile, all'inizio in falsopiano

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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

immerso in una bellissima faggeta, sino a raggiungere una strada carrabile proveniente da Valleggrascia.

Si sale in lieve pendenza raggiungendo in breve gli ampi prati, in questo periodo verdissimi appena tagliati, da dove è possibile ammirare un superbo panorama del M. Vettore che si mostra imponente alla destra del percorso. Per prati pianeggianti si arriva, con una deviazione di poche decine di metri, alla piccola e graziosa chiesa di S. M. in Pantano, di recente restaurata, con interessanti affreschi all'interno che, probabilmente in quest'occasione sarà possibile visitare.



Dopo avere attraversato in successione 3 ruscelli, si riprende a salire sino ad incontrare ad un bivio, il segnavia per Forca di Presta. Si scollina e si percorre il divertente single track con il panorama che sulla sinistra si apre verso il Passo del Galluccio e il gruppo del M. Ceresa. Inizia da qui l'antico sentiero dei Mietitori, percorso nei secoli dai braccianti che nei mesi estivi mietevano il grano nel pianoro di Castelluccio. In breve si entra in una pineta e percorrendo la frangi fuoco si arriva ad un fontanile da dove in prossimità inizia la strada asfaltata che sale a Forca di Presta.

Raggiunto il valico di Forca di Presta (quota 1540 m.), che segna il confine tra la regione Marche e l'Umbria, è possibile ammirare una superba vista: a sud verso le creste della Laga, a nord il M. Vettore e in basso in direzione nord-ovest l'altopiano di Castelluccio. Si scende su sentiero non difficile lungo il Vallone sino a raggiungere il Casotto Amati. Da qui inizia una comoda carrareccia che in breve porta alla parte pianeggiante dell'altopiano. Si prosegue per circa 6 km. su sterrato, fiancheggiando i terreni che nel periodo di giugno assumono colori che virano dal giallo al violetto. Si attraversa la strada asfaltata e si continua sempre su carrareccia fino ad entrare nel Pian Perduto. Percorsi ancora poche centinaia di metri si prende verso sinistra la strada asfaltata che da Castelluccio conduce a Forca di Gualdo. Prima che la strada prenda a salire verso il paese si gira a destra su sterrata: siamo all'inizio della Valle di Canatra.

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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

CASTELLUCCIO (PG) quota 1452 m. – brevi cenni

*Non esistono molte testimonianze scritte sulle origini di **Castelluccio**, ma possiamo dire con certezza, che la presenza dell'uomo in queste alture non è un fatto recente. Ciò è testimoniato da diversi frammenti di terracotta di età romana rinvenuti in località Soglio, presso l'antica **Fonte di Canatra**. Nella prima metà del 1600 furono trovate nelle fondamenta di un edificio del paese, delle monete di bronzo con il ritratto dell'imperatore **Claudio II il Gotico** (268-270 d.c.). In questo periodo ci fu un'altra interessante scoperta; una tomba (non datata) di un soldato, probabilmente situata non distante dalla strada che conduce a **Forca di Presta** non a caso punto obbligato di passaggio tra la valle del Tronto e la Valle del Nera, tra il Piceno e la Sabina. L'attuale nucleo abitativo non risale a prima del **XIII sec.**, anche se alcuni documenti e, recentemente l'aereofotografia ha rivelato un antico castelliere sulla parte più alta del paese.*



*La storia di **Castelluccio** e il suo sviluppo sono strettamente legate alla storia della **pastorizia**. Quando nacque l'esigenza di cambiare l'attività della pastorizia da stagionale a stanziale, cominciò il disboscamento delle alture per creare nuovi pascoli, inoltre il legno era usato come materiale da costruzione e da riscaldamento. Un largo piazzale asfaltato accoglie il visitatore che giunge a **Castelluccio**. E' qui che si affacciano una serie di edifici, un tempo stalle e fienili. Sui muri grandi **scritte** di vernice bianca, incomprensibili a chi non conosce il dialetto o i problemi di **Castelluccio**. Salendo sulla sommità del colle, una volta chiamato "le pitture", si giunge all'abitato più antico del paese. Della vecchia fortificazione cinquecentesca non rimane che un portale, e pochi tratti delle mura, oltre si accede alla piazzetta della chiesa di **S.Maria Assunta** anch'essa del 1500. E' il maggiore monumento storico artistico, all'interno vi è custodita una pregevole scultura lignea raffigurante una Madonna (1499) attribuita a **Giovanni Antonio di Giordano**, maestro scultore di Norcia.*

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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

LA FIORITURA

Tra fine **maggio** e i primi giorni di **luglio**, l'altopiano di **Castelluccio** è testimone di un evento di particolare importanza, **La Fioritura**. Per diverse settimane la monotonia cromatica del pascolo, viene spezzata da un mosaico di colori, con variazioni di toni che vanno dal giallo ocra al rosso. Anche se la festa della "**Fiorita**" ricade nella terza e nell'ultima domenica di **Giugno**, non esiste un preciso giorno per ammirare questo incantevole spettacolo. Ogni anno tutto è affidato all'andamento climatico della stagione. Le specie floreali che tingono il **Pian Grande** e il **Pian Perduto** in questo periodo, sono numerose, camminando lungo i sentieri possiamo incontrare: genzianelle, narcisi, violette, papaveri, ranuncoli, asfodeli, viola *Eugeniae*, trifogli, acetoselle e molto altro ancora.



Si Arriva alla fonte Valle di Canatra e dopo essersi riforniti di acqua, si torna indietro per pochi metri; ci si addentra nella valle percorrendo un tratto del Sentiero 22 (Sentiero Italia) che si fa sempre più ripido e

che ci porta, alternando tratti di sottobosco e tratti scoperti, fino a quota 1486 m dove riprendiamo fiato prima di affrontare andando a sinistra, seguendo il Sentiero Italia, l'ultima faticosa e ripida salita e dove dovremo fare molta attenzione per la presenza di



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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

rami, sassi e foglie. Il sentiero infatti si addentra sotto un fitto bosco tra Colle Bernardo e Coste i Valloni, fino ad incrociare (1695 m) uno sterrato molto più comodo che seguiamo prima in direzione S poi NO per arrivare ad una stupenda cresta sotto il Monte delle Rose (1747 m). Da qui l'affaccio è splendido, sia su Norcia (SO) che sulla Valle Canatra e su tutto il gruppo del Monte Vettore.

Si continua sul Sentiero Italia che si abbandona quando devia a sinistra sul traverso che conduce a Forca di Giuda, il nostro itinerario prosegue dritto verso una salita breve, ma molto accentuata, si continua per cresta, accerchiati da spettacolari paesaggi riuscendo a spingere lo sguardo ad ovest fino al Monte Terminillo. Superato Monte Collevantoso ci si immette, a quota 1593 m, sulla carrareccia che scende a Campi Vecchio. Giunti in vista del Casale Moretti, a 1435 m. si gira a destra quasi a ritroso, in decisa salita. Si continua fino ad immettersi sulla carrareccia che a destra scende a Castelsantangelo sul Nera, ma che noi seguiremo girando a sinistra. Dopo la salita che costeggia le pendici di Costa Cavolese, inizia la lunga discesa, su comoda e veloce carrareccia verso Visso e chi avesse bisogno d'acqua potrà trovarla lungo la strada.

VISSO (MC) quota 607 m. brevi cenni

Visso, di origini pre-romane, è un centro montano dell'alto maceratese; attualmente è sede del Parco nazionale dei Sibillini ed è stato inserito nel circuito dei borghi più belli d'Italia. Vanta un passato ricco di storia testimoniato da palazzi gentilizi rinascimentali e chiese monumentali. Si attraversa il ridente centro storico del borgo sino alla piazza centrale dove potremo visitare la Collegiata di S. Maria del XII sec., in stile romano-gotico, e la chiesa di Sant'Agostino (sec. XIV).



3° giorno: 24 giugno 2012 - da Visso (MC) a Fiastra (MC)

Si parte raggiungendo Porta di S. Maria, si gira a destra e si inizia a salire in direzione della Torre Castello. La strada sale tortuosa tra le case della zona nuova dell'abitato, sino a raggiungere in circa 15 minuti le due imponenti torri di guardia merlate dell'XI-XII sec., di cui una più alta (25 m.), da dove è possibile godere di una superba vista su Visso. Proseguendo si inizia a percorrere un aereo sentiero, immerso in una profumata pineta, da dove si può ammirare tutta la valle bagnata dal Torrente Ussita. Si continua a salire in forte pendenza ma quasi sempre pedalabile, sino a raggiungere il Colle

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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

della Torre a 810 m. di quota. Il sentiero si fa ora pianeggiante costeggiando il versante ovest del M. Careschio, con vista sulle sottostanti vallate bagnate dal F. Nera e dal fosso delle Rote. Raggiunta fonte dell'Oppio, quasi sempre in secca, il tratturo si fa sempre più ripido e con grossi ciottoli che lo rendono difficilmente pedalabile per qualche centinaio di metri. Usciti dalla pineta si raggiunge il Colle delle Morelle, in prossimità dei ruderi di S. Macario, da dove cambia versante e si inizia ad intravedere, poco più in basso, il Santuario di Macereto. Si scende su tratturo sconnesso e a tratti impegnativo, dove per i meno esperti conviene scendere di sella e fare brevi tratti a piedi. Superate alcune recinzioni si raggiunge la strada asfaltata e svoltando a destra, si arriva al Santuario.

L'ingresso al complesso monumentale lascia senza fiato anche l'escursionista che lo ha visitato più volte con una cinta muraria che racchiude all'interno un tesoro di rara bellezza: il Santuario eretto nel 1529 su una precedente chiesetta risalente al 1359. Il complesso fu progettato dall'arch. G. Battista da Lugano che riprese un progetto di Bramante del 1505. Il Santuario, rivestito in travertino, ha pianta ottagonale con avancorpi su tre lati dove si aprono i tre ingressi della chiesa.



La sosta è d'obbligo per le immancabili fotografie nel verdissimo parco interno, circondato da mura e porticati. Si prosegue in direzione sud e si prende il sentiero per Cupi. La salita è sempre piacevole perché offre panorami a 360°: a sud il Bove Nord, ad est il M. Rotondo ed in successione Pizzo Tre vescovi e Pizzo Berro, a ovest i M.ti Fema e Careschio, a sud le vallate in direzione di Pieve Torina e Pievebovigliana. Il sentiero giunge ad un quadrivio da dove si prosegue dritti in direzione sud, costeggiando il versante ovest del M. Rotondo sino a raggiungere la strada bianca che sale da Casali. Svoltiamo a destra e seguiamo in salita, superando un primo bivio in prossimità di un casale, con a sinistra la strada che proviene da Fiastra. Noi invece continuiamo a salire verso il rifugio del Fargno. Dopo un tornante, si imbecca il largo sentiero che conduce al Casale Gaspari, dove una fonte permette di rifornirsi d'acqua. A questo punto inizia la lunga discesa che ci farà percorrere la suggestiva e stretta valle del Rio Sacro, si scende per un breve tratto su prato, poi all'inizio del bosco si imbecca il sentiero che con tracciato difficoltoso per la

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



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

pendenza e fondo sassoso ci conduce in un ampio vallone tra Li Merigghi a sinistra ed il versante ovest del Monte Pietralata a destra. A quota 1360 m. il sentiero entra nel bosco e si continua in ripida discesa fino a raggiungere la strada sterrata che, girando a destra, dopo aver attraversato il Rio Sacro, prosegue nella valle ora più aperta. Si arriva a ruderi detti "I Cascinali", quota 840 m., la valle si restringe nuovamente ed infine attraversando il torrente Fiastrone, dopo poco, si raggiunge la strada asfaltata che, girando a sinistra, ci porterà a Vallecanto, Acquacarina ed infine a Fiastra con il suo splendido lago.

INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di € 125,00 per i soci CAI e € 160,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: due giorni di pernottamento a mezza pensione, il trasporto dei bagagli da Ascoli Piceno alla Cittadella di Montemonaco per il primo giorno, dalla Cittadella a Visso per il secondo giorno, l'assicurazione obbligatoria per i non soci.

Il terzo giorno sulla strada del ritorno, da Fiastra ad Ascoli Piceno, passando per Visso ciascuno ritirerà i propri bagagli.

Il trasferimento da Ascoli Piceno a Fiastra il 22 giugno 2012 ed il ritorno il 24 giugno 2012 dovrà essere organizzato con mezzi propri.

Le difficoltà MC-BC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla MC / BC 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. **BC** (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici).

Per partecipare occorre compilare, in qualità di soci CAI, la domanda d'iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE", ed occorre, sia per i soci che per i non soci, prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Escursioni. I documenti possono essere scaricati da www.slowbikeap.it o richiesti presso la sezione. All'escursione in MTB, come per le altre iniziative sezionali, possono partecipare oltre ai soci CAI anche i non soci che effettuano la domanda di partecipazione, fino al raggiungimento di un numero massimo di 20 partecipanti.

Gli orari di apertura della sede CAI di via Cellini sono i seguenti: mercoledì e venerdì, dalle ore 19.00 alle 20.00. Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà, di portare con se sufficienti scorte di acqua, qualche barretta energetica ed anche l'occorrente per un eventuale pasto al sacco (panini). Raccomandiamo di portare nello zaino la dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, falsa maglia per catena, chiave multi uso, ecc).

È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione. E' indispensabile, infine, una preventiva verifica e messa a punto della bici.

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

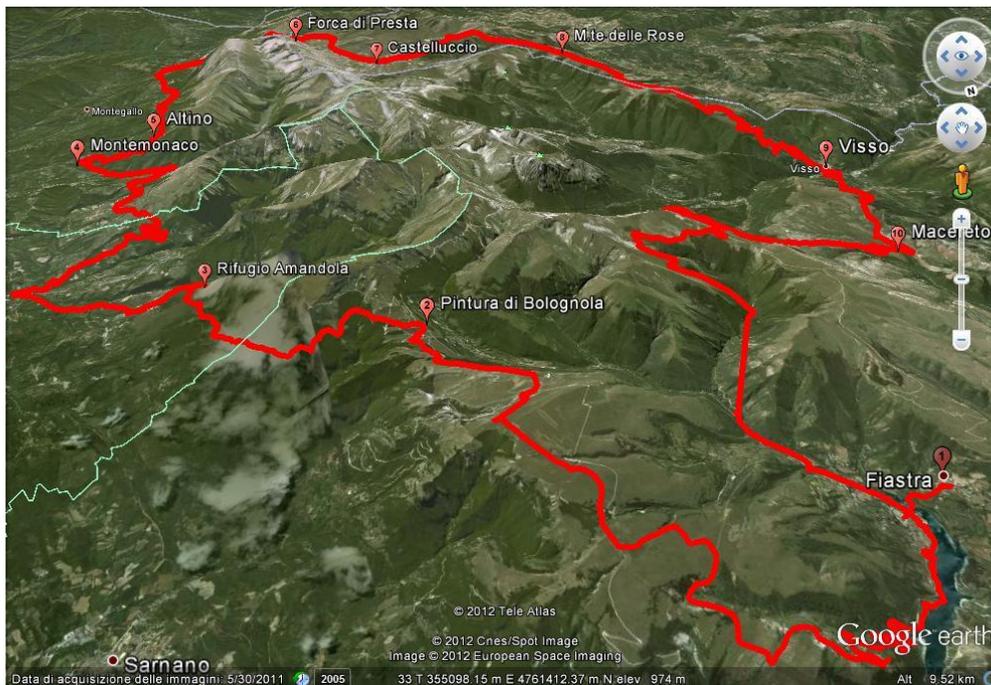


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

TRACCIATI GPS TRIDIMENSIONALI 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