



gruppo SlowBike slowbikeap.it
Club Alpino Italiano - sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)
tel / fax. 0736 45158 - caiascoli.it



ESCURSIONE	DATA: 27 giugno 2015 (Sabato)
	REGIONE: Marche - Umbria - Lazio
	ORGANIZZAZIONE: CAI Ascoli Piceno, CAI Potenza Picena, CAI Spoleto, CAI ULE Genova
	DENOMINAZIONE: Arquata / Forca di Presta / Forca Canapine/ Accumoli (AP- PG - RI)
	IMPEGNO FISICO: lunghezza 50 km. / dislivello 1500 m.
	DIFFICOLTA' TECNICA: MC/MC Le difficoltà MC/MC si riferiscono alla "Scala delle difficoltà" espressa dal Gruppo di Lavoro Ciclo-escursionismo della CCE. La doppia catalogazione MC/MC indica la difficoltà in salita/discesa. In questo caso per ciclo-escursionisti di Media Capacità tecnica su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) e/o sentieri con fondo compatto e scorrevole.
DIREZIONE: N. Santini	
ORARI	RITROVO: Ore 7.00 presso il piazzale del campo sportivo di Arquata del Tronto
	PARTENZA: Ore 7.15 (richiesta massima puntualità)
	DURATA: 7 ore circa (soste incluse)

DESCRIZIONE SINTETICA:

Dal parcheggio antistante il campo sportivo seguiremo, per un brevissimo tratto, la vecchia s.s. 4 *Salaria* in direzione Roma. In corrispondenza del bivio per la frazione *Camartina* (700 m s.l.m.) prenderemo a destra e inizieremo la salita (80% su sterrata/single-track) per *Forca di Presta* (11 Km d.p. - 1500 m s.l.m.). In corrispondenza dell'omonimo valico svolteremo a sinistra per imboccare l'ampia strada bianca che, assottigliandosi a tratti negli erbosi saliscendi terminali sino a richiedere qualche attenzione nell'orientamento, ci condurrà al *Rifugio Colle Le Cese* (19,3 Km d.p. - 1490 m s.l.m.). Dal rifugio scenderemo su asfalto per incrociare la s.p. 64 Nursina che risaliremo per un paio di Km sino a raggiungere *Forca Canapine* (22 Km d.p. - 1540 m s.l.m.). Come accaduto a *Forca di Presta* svolteremo a sinistra proprio sul valico e imbrocheremo l'ampio sentiero in direzione Sud Ovest che raggiunge i *Pantani di Accumoli* (25 Km d.p. - 1600 m s.l.m.). Lasciando i pantani sulla nostra sinistra avanzaeremo in saliscendi tra i prati, per tre Km circa in direzione Sud Est, sino ad iniziare la lunga e ripida discesa che termina alle porte di Accumoli (34 Km d.p. - 815 m s.l.m.). Da questo punto in poi la traccia è quasi pianeggiante e si snoda principalmente lungo il suggestivo tracciato della vecchia s.s. *Salaria* (a tratti dismessa e chiusa al traffico veicolare) per i restanti 15 Km.

ISCRIZIONE:

Modalità e costi: soci CAI gratuita; non soci €8 (quota comprensiva di assicurazione obbligatoria). I non soci che intendono partecipare con la sezione di Ascoli Piceno, devono obbligatoriamente recarsi in sede CAI in via Cellini il venerdì antecedente l'escursione, dalla 19 alle 20 e perfezionare l'iscrizione. Per i non soci di altre sezioni CAI, occorre provvedere secondo orari e modalità dalle rispettive sezioni stabiliti. Per i non soci vi è anche la possibilità di iscriversi a Ussita entro le 17 del giorno precedente. Per partecipare alle iniziative SlowBike, occorre consultare il Regolamento Escursioni, disponibile in sede o su www.slowbikeap.it.

NOTE:

Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con se sufficienti scorte di acqua e cibo. E' necessario portare nello zaino la dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso ecc). E' indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.

NB: È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.

Per ulteriori informazioni potete rivolgervi alla sede 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



Approfondimenti e punti d'interesse

In occasione del 17° Meeting Nazionale dell'Escursionismo anteporremo un itinerario più lungo e impegnativo alla istituzionale -



e talvolta un po' affollata... - traversata dell'altipiano in fiore di *Castelluccio* (sul quale, in corrispondenza del passaggio a *Forca di Presta*, s'aprirà comunque la splendida finestra che vedete qui a lato). Si tratterà di un'emozionante cavalcata attraverso scenari continuamente mutevoli che toccherà ben tre regioni; *Marche*, *Umbria* e *Lazio*. L'interesse sarà prevalentemente focalizzato sugli aspetti sportivi e naturalistici visto che - opzionale *blitz* nella cittadina di *Accumoli* a parte - non attraverseremo in pratica nessun centro abitato. Ci aspettano, insomma, cinquanta chilometri di full immersion nella natura incontaminata; ben lontani, per una volta, dagli stress della cosiddetta

“civiltà”. Pedaleremo dentro boschi di latifoglie o di conifere nella salita da *Camartina* a *Forca di Presta* e, nel lungo tratto in quota, su altipiani e versanti erbosi che si estendono a lambire le cime dei



Sibillini. Data inoltre l'ampia biodiversità, sia animale sia vegetale di questo habitat, non saranno da escludersi incontri “di pregio”. Lo sguardo potrà spaziare sulla piana di *Norcia* e sui vicini *Monti della Laga* (oggetto di un paio di escursioni Slowbike anche quest'anno; consultate il [programma 2015!](#)); in caso di buona visibilità potremo spingerlo sino ad “intuire” la costa adriatica. Sulla via del



ritorno subiremo il particolare fascino di tratti, oggi in disuso, di quella che fu l'antica via consolare *Salaria* (le sezioni CAI che vi si affacciano, comprese le nostre, stanno fruttuosamente lavorando nel recupero della “mobilità lenta” su questa direttrice; basti pensare al progetto [CAI Salaria 150](#)). Anche se saranno necessarie una buona dose di pazienza nel dosare le energie e di cura sia nell'aggregare le dotazioni da portare al seguito sia nel verificare l'efficienza delle bici, non andremo incontro a nulla di insuperabile. In particolare sarà bene disporre di una buona crema solare, di un repellente contro gli insetti molesti, nonché del necessario per alimentarsi correttamente e per proteggersi nel malaugurato caso di qualche improvviso acquazzone (mai da escludersi completamente, specie a ridosso delle ore più calde, visto che viaggeremo a lungo oltre



i 1500 m). Dal versante meccanico, infine, sarà prudente sostituire, se non sufficientemente lontano dal fine vita, il materiale di attrito dell'impianto frenante (nella discesa dai *Pantani* all'abitato di *Accumoli* si perdono quasi 800 metri in 7 Km). Troveremo acqua con buona regolarità e potremo anche contare, a circa metà

strada, nel punto di appoggio del rifugio *Colle Le Cese*.

