



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 2009 – PEDALAITALIA MTB

DATA ESCURSIONE: 11/12 SETTEMBRE 2009

ORA PARTENZA: PRIMO GIORNO: PIAZZA DI FIASTRA (MC) ore 8,30
SECONDO GIORNO: ALTINO (AP) ORE 8,30

RITROVO: PRIMO GIORNO: PIAZZA DI FIASTRA (MC) ore 8,00
SECONDO GIORNO: ALTINO (AP) ORE 8,30

IMPEGNO FISICO: LUNGH. COMPLESSIVA PRIMO GIORNO 57,5 km.
DISLIV. COMPLESSIVO PRIMO GIORNO 2000 m.
LUNGH. COMPLESSIVA SECONDO GIORNO 50,0 km.
DISLIV. COMPLESSIVO SECONDO GIORNO 1250 m.

DIFFICOLTA' TECNICA: PRIMO GIORNO: MC/BC
SECONDO GIORNO: MC/MC

DURATA: (vedi relazione)

**ACCOMPAGNATORI
DI RIFERIMENTO
CAI ASCOLI P.:** Alessandro Federici
Renato Valentini

Premessa

PEDALAITALIA

Il gruppo "SLOW BIKE" della sezione CAI di Ascoli Piceno, è davvero entusiasta di accompagnare questa bellissima iniziativa, che vede attraversare tutta Italia e congiunge in un ideale grande abbraccio, gli appassionati di mtb dalle Alpi all'Aspromonte. Le tappe in oggetto, interesseranno l'area dei M. Sibillini e lambiranno i M.ti della Laga, in un ambiente magico e suggestivo, che ripagherà sicuramente l'impegno fisico necessario per affrontare questi due giorni insieme.

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 (Montegalloy), 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 Montegalloy, 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



Il Monte Vettore



la chiesa di Santa Maria in Pantano

Descrizione Itinerario

Itinerario 1° giorno: 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.



La pista ciclabile lungo il lago di Fiastra



il lago di Fiastra da 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

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

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. 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.



Monte Rotondo scendendo verso Pintura



la gola del T. Ambro con sullo sfondo la Priora

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. Da qui si scende, sempre seguendo il G.A.S., per sentiero verso Tofe. Da Tofe si prende la strada asfaltata che prima a sinistra e poi verso destra va in direzione Montegalgo, sino ad incontrare dopo poche centinaia di metri,

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

il bivio per Altino. Si percorrono in salita, lungo la strada bianca, gli ultimi km. per giungere all'arrivo dell'itinerario del primo giorno a quota 1035 m. Arrivo previsto intorno alle ore 16,00.

Itinerario del 2° giorno: 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 immerso in una bellissima faggeta, sino a raggiungere una strada carrabile proveniente da Vallegrascia. 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.



Il single track del sentiero dei Mietitori



il passo del Galluccio e sullo sfondo i M.ti della Laga

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



Il sentiero dei Mietitori

Giunti al passo si gira a sinistra per la strada bianca che ci porta al rifugio degli Alpini A.N.A. dove la sosta è obbligatoria per godere degli ampi panorami: a nord il Monte Vettore con il sentiero più frequentato degli Appennini dell'Italia centrale, a sud i Monti della Laga da Pizzo di Sevo al Monte Gorzano, ad est il gruppo del Ceresa. Si continua l'itinerario lungo la strada bianca in direzione ovest, per circa 1 km., sino ad incontrare un sentiero che sale verso destra e raggiunge una cresta da dove è visibile tutta la piana di Castelluccio, una splendida conca che nel periodo della fioritura della lenticchia, richiama turisti da tutt'Europa. Dalla cresta si scende verso il rifugio Colle le Cese, per poi risalire per sentieri sino agli impianti di risalita di Forca Canapine. Giunti sul piazzale di arrivo della seggiovia, si scende per strada asfaltata sino al passo di forca Canapine da dove si segue la strada bianca che sale dolcemente, con alcuni brevi strappi, in direzione sud sino a raggiungere la località Pantani di Accumoli, con graziosi laghetti ed animali al pascolo che rendono l'ambiente quasi alpino, poco conosciuto ai più, sino a quando un servizio sulla rivista Bell'Italia l'ha svelata e resa famosa.

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



Gli altopiani di Castelluccio e sullo sfondo il M. Vettore



i pantani di Accumoli



I pantani di Accumoli



scendendo verso Accumoli:
sullo sfondo li M.ti della Laga ed in basso Amatrice

Dopo aver costeggiato i laghetti ed i verdi prati, si risale per un breve tratto sino a scollinare poco al di sotto del M. Utero. Si segue il tratturo segnalato CAI che in direzione sud scende verso Accumoli. Terminata la lunga discesa, molto panoramica sui Monti della Laga e sugli altopiani dell'amatriciano, si supera il paese di Accumoli ed in breve si raggiunge la vecchia strada statale Salaria che congiunge Ascoli Piceno a Roma. Costeggiando il fiume Tronto si risale verso Amatrice, punto di arrivo del nostro trekking. Arrivo previsto intorno alle ore 16,00.

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

INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di € 40,00 per i soci CAI e € 55,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione, l'assicurazione per 2 giorni per i non soci CAI, la mezza pensione al Rifugio di Altino.

Per gli spostamenti verso Fiastra e da Amatrice a Fiastra è previsto l'uso di auto proprie o di pulmini, con costi da valutarsi in funzione del numero di partecipanti.

Le difficoltà MC-BC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dal Gruppo Cicloescursionismo della C.C.E. del Club Alpino Italiano. La doppia sigla BC/BC del 1° giorno e MC/MC del 2° giorno indicano rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa.

MC: (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

BC: (per cicloescursionisti di buona capacità tecnica) percorso su strade sterrate con fondo sconnesso e irregolare.

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. I documenti possono essere scaricati da 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.

E' obbligatorio l'uso del casco.

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

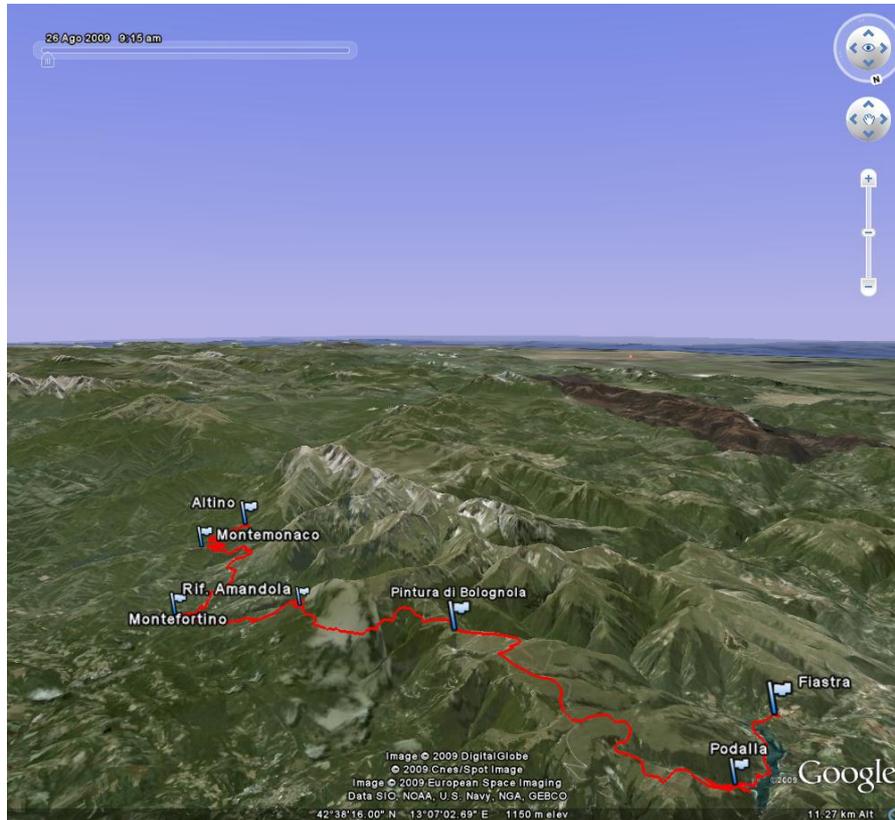


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158

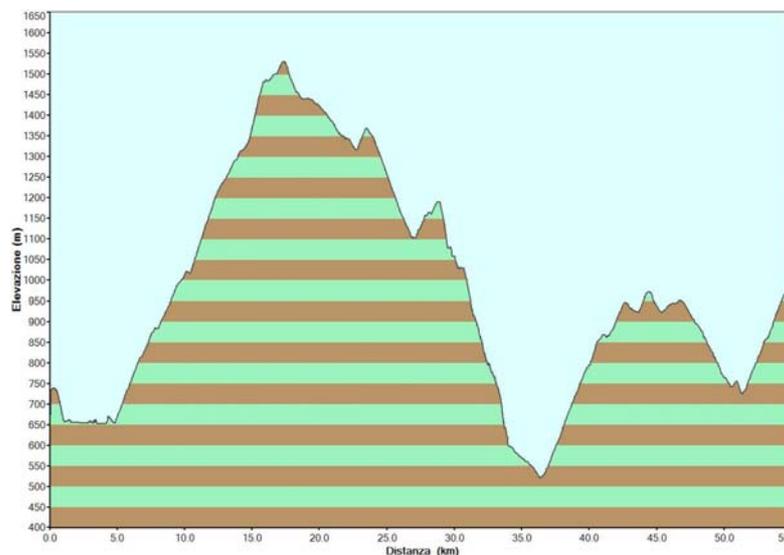


www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Tracciato percorso dell'11 settembre su Google Earth



Altimetria itinerario 11 settembre



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

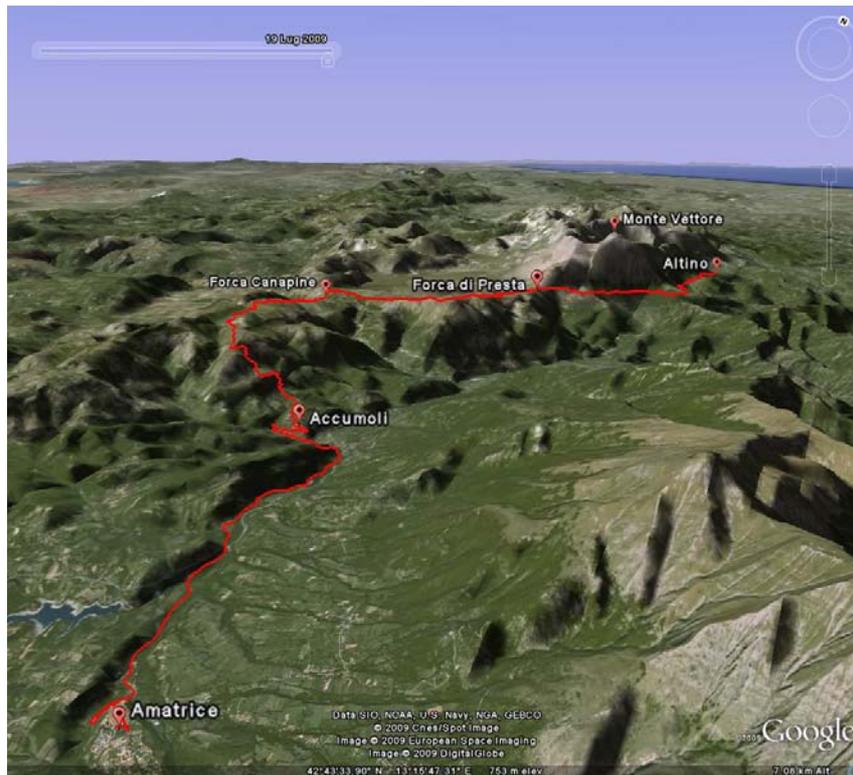


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158

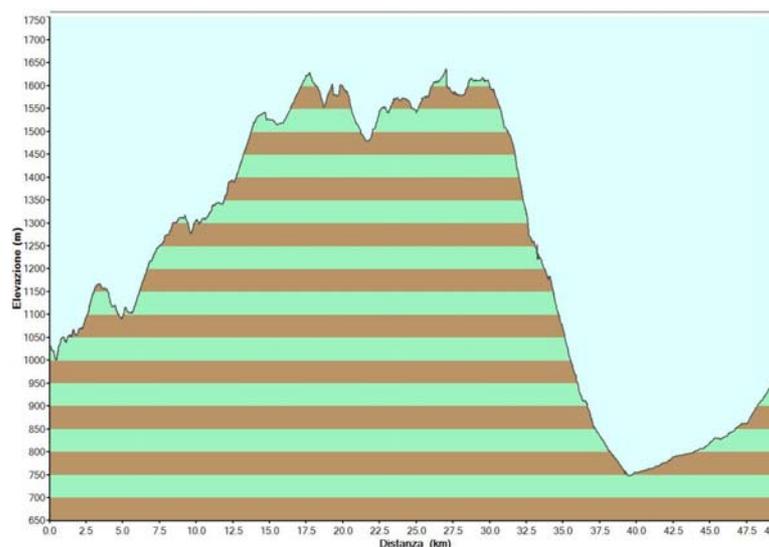


www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Tracciato del percorso del 12 settembre su Google Earth



Altimetria itinerario 12 settembre



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