



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 - 12<sup>a</sup> ESCURSIONE MTB

### Gli eremi di Celestino V

Alla riscoperta di luoghi suggestivi del Parco Nazionale della Maiella

**DATA ESCURSIONE:** 5 settembre 2010

**DATA E ORA** 5 settembre 2010 alle ore 6.50

**PARTENZA:**

**RITROVO:** Porta Cartara - Ascoli Piceno alle ore 6.40

**IMPEGNO** LUNGHEZZA COMPLESSIVA 23,0 km.

**FISICO:** DISLIVELLO COMPLESSIVO 900 m.

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

**DURATA:** h 5,00 circa (soste escluse)

**ACCOMPAGNATORI:** Alessandro Federici tel. 335/6575902  
riferimento CAI Ascoli P. Enrico Olivieri tel. 329/4232027  
Roberto Peroli tel. 320/1539295  
Sonia Stipa tel. 335/5311269

### Premessa

*Dopo circa due anni dalla prima escursione in quest'area incontaminata della Maiella, abbiamo accolto con entusiasmo l'idea degli amici abruzzesi di organizzare un raduno interregionale fra le Sezioni CAI di cicloescursionismo, per pedalare insieme verso gli Eremi più isolati e affascinanti del Parco.*

*Il versante pescarese del Parco Nazionale della Maiella, aspro e impervio, offre agli audaci escursionisti, scenari ricchi di fascino e mistero. Da sempre luogo di transumanza, il territorio è costellato da testimonianze di cultura agropastorale, come le capanne a "Tholos", di diretta derivazione dei Trulli pugliesi, presenti nella zona tra Roccamorice e*

**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)

---

*Lettomanoppello. Impervia e selvaggia, la montagna della Maiella, rappresentò per secoli, luogo d'ascesi ideale: ne sono solenni testimoni i numerosi suggestivi eremi e le spettacolari grotte, luoghi di culto di antichissima frequentazione, che punteggiano la parte più alta della montagna.*

*Dall'affascinante e "familiare" Decontra, nel comune di Caramanico Terme, ci si immerge dall'alto, nella valle dell'Orfento, riserva naturale orientata, verde e rigogliosa.*

*Pedalando su per l'impegnativa strada brecciata, con lo sguardo perso verso la valle, con la nostra Mtb prezioso "strumento" di avvicinamento, possiamo raggiungere alcuni degli eremi più caratteristici della zona.*

*E' il caso dell'eremo di S. Giovanni, sovrastante l'omonima grotta e posto proprio nel cuore della riserva, in una collocazione talmente impervia da renderlo quasi irraggiungibile. L'ambiente, ricavato completamente nella roccia, ospita anche un piccolo altare e mostra un lato completamente aperto verso l'esterno e la rupe sottostante.*

*Spettacolare è inoltre, l'eremo di S. Bartolomeo in Legio, letteralmente mimetizzato nella parete strapiombante dell'arido vallone di S. Spirito. Anch'esso, come molte degli altri eremi, fu costruito nel XIII sec. da Pietro da Morrone, più noto come Papa Celestino V che vi dimorò intorno al 1250: al suo interno vi è una risorgenza d'acqua, vero e proprio oggetto di culto cui si riconoscono proprietà miracolose.*

*Altro luogo di grande interesse, legato a Celestino V è l'Eremo di S. Spirito a Maiella a Roccamorice. Presumibilmente già eretto nell'anno mille, ospitò nel 1053 il futuro Papa Vittore III; oggetto di ricostruzione anch'esso ad opera dell'instancabile Celestino, pur rappresentando un complesso articolato e di dimensioni considerevoli.*

*Vi invitiamo a percorrere questi "Sentiero dello Spirito" dove natura e storia ci avvolgono e ci aiutano a ritrovare un contatto speciale con la parte di noi stessi più nascosta e vera ...*

**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

Raggiunta la frazione di Decontra, si parcheggiano le auto in prossimità della chiesa o dell'Agriturismo, punto di ritrovo con gli amici abruzzesi del CAI. Si percorre, per circa 8.0 km, la difficoltosa strada brecciata in direzione della Maielletta. Dopo un primo tratto esposto al sole, ma con una pregevole vista sulla valle dell'Orfento, si entra nel bosco sino ad arrivare ad una sbarra dove è necessario scendere dalle mtb e proseguire a piedi. Si percorre il sentiero che scende nella valle dell'Orfento sino a raggiungere l'eremo di S. Giovanni. Dopo la visita si risale verso la sbarra e si scende verso Decontra. Poco prima del paese si svolta a destra in direzione dell'eremo di S. Bartolomeo. Anche qui l'ultimo tratto di avvicinamento all'eremo è da effettuare a piedi, per circa 15 min. in salita. Si torna dopo circa 5.30 ore al punto di partenza, per poi pranzare insieme in un agriturismo di Decontra.

### RACCOMANDAZIONI

Questa escursione, pur non presentando particolari difficoltà tecniche, è ricca di cambi di ritmo e si intende rivolta a ciclisti in possesso di un buon allenamento e preparazione fisica. *Una parte dell'itinerario, circa 1h., è a piedi in quanto l'eremo di S. Giovanni si trova in zona di riserva integrale, con accesso consentito previa autorizzazione dell'ente Parco.*

Si rammenta che è obbligatorio per i partecipanti all'evento, indossare ed allacciare correttamente il casco: si consiglia un abbigliamento idoneo, che consenta di poter far fronte a variazioni climatiche (giacca antivento, k-way da tenere nello zaino), così come si suggerisce l'utilizzo di guanti ed occhiali.

Naturalmente, è necessario portare con sé una buona provvista di acqua e cibo (barrette, frutta secca o altro); *ci si potrà rifornire d'acqua solo lungo il percorso di ritorno, dopo circa 4 ore dalla partenza, pertanto è necessario poter disporre di almeno 1,5 l. d'acqua.*

**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)

---

## INFORMAZIONI

L'iscrizione è gratuita per i soci CAI e di € 5,00 (Assicurazione) per i non soci CAI. Buffet finale € 10,00.

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

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.

**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)

## IMMAGINE GOOGLE EARTH VISTA DIREZIONE SUD-EST



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)

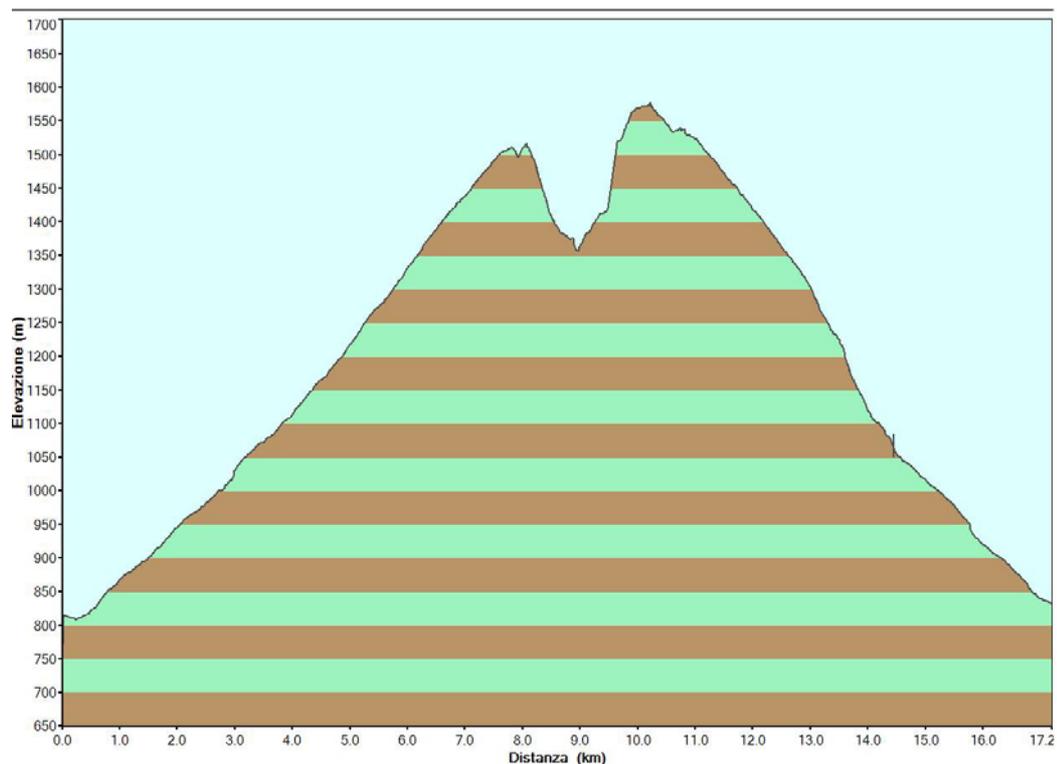


Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



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

## PROFILO ALTIMETRICO



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)

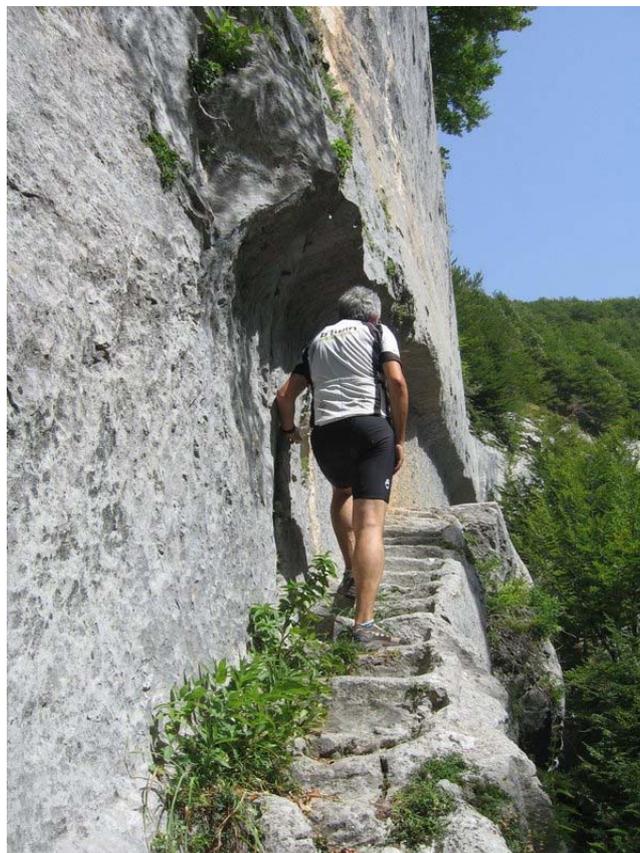


Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



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

---



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)

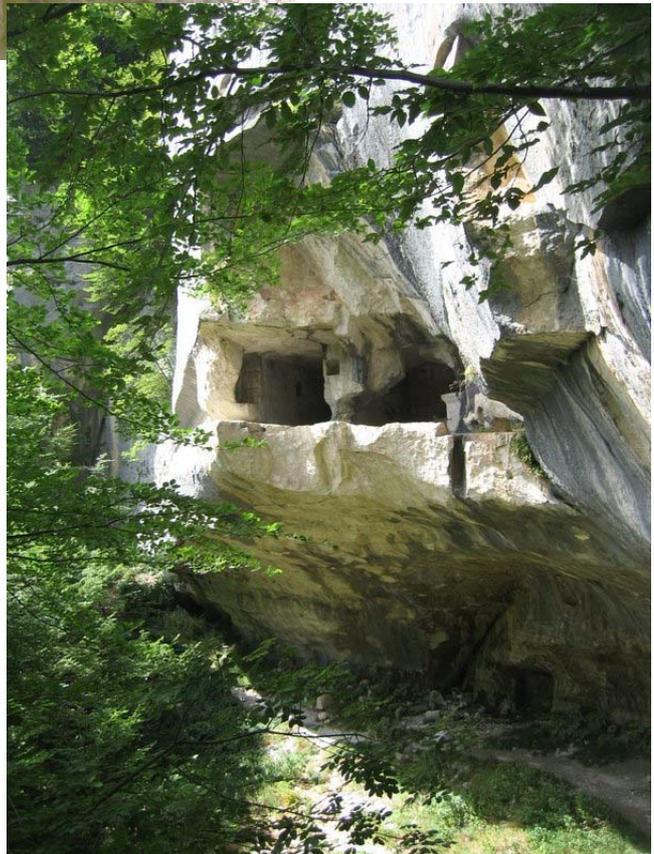


Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



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

---



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)