



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

3° Raduno Nazionale CAI di Cicloescursionismo Anello del Castellano – 3 ottobre 2010

**Alla riscoperta di luoghi suggestivi e veri e propri “tesori” dimenticati,
dal cuore del centro storico di Ascoli Piceno, risalendo il torrente Castellano,
per un percorso unico ed affascinante.**

DATA ESCURSIONE: 3 ottobre 2010

RITROVO: ore 7,45 Piazza Arringo - Ascoli Piceno

PARTENZA: ore 08.00

IMPEGNO LUNGHEZZA COMPLESSIVA 23,3 km.

FISICO: DISLIVELLO COMPLESSIVO 600 m.

DIFFICOLTA' TECNICA: MC/MC (vedi informazioni)

DURATA: h 4,5 circa (soste incluse)

ACCOMPAGNATORI: gruppo Slowbike - CAI Ascoli Piceno

Premessa

Abbiamo scelto di concludere le attività del 3° Raduno Nazionale, con una collaudata escursione che la nostra Sezione ha già presentato nel maggio del 2008, nel corso di un convegno sulla mobilità dolce ad Ascoli Piceno. L' itinerario è stato da noi interamente segnalato con paline indicatrici e valorizzato da tabelloni illustrativi nei punti di maggiore interesse storico ed architettonico.

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.

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

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, ma senza esagerare, l'escursione non è lunga); ci si potrà, comunque, rifornire di acqua lungo il percorso a M. Rosara, poi a Castel Trosino (vedi road map n 17 e n 36).

Perché l'Anello del Castellano

La particolare valenza di questo itinerario, è quella di voler collegare con un invisibile ma continuo "filo", diversi siti di grande interesse storico, artistico ed ambientale, alcuni dei quali bisognosi di urgenti interventi di restauro.

La scelta di attraversare questi luoghi o di andarli addirittura a "scovare" a piedi o in bicicletta, fa parte di un' idea che trova sempre più estimatori, che prevede il prezioso utilizzo del tempo come alleato, come parte integrante della scoperta.

Le peculiarità offerte dalla città di Ascoli Piceno e del suo territorio, sono enormi e diverse: esse spaziano dalla ricchezza del patrimonio artistico, alle caratteristiche di un ambiente naturale a volte aspro e altre dolce e verdissimo, dalla storia che emerge ad ogni nostro passaggio, con forme e testimonianze spesso inaspettate.

Il "filo" conduttore scelto per questa escursione è il torrente Castellano, con le sue verdi acque narrate già dagli antichi, in lode alle loro proprietà medicamentose; intorno ad esso, nei secoli, si sono sviluppate civiltà ed attività legate alla salubrità dell'ambiente fluviale a ridosso della città di Ascoli.

Un altro aspetto particolare di questo itinerario, è quello strategico-militare, testimoniato dalla visione d' insieme di un territorio di confine tra Regni passati e diverse

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

regioni, esteso tra le montagne ed il Mare Adriatico, in cui sono disseminate diverse “vedette”, individuabili ancora oggi.

Descrizione Itinerario

Dal ritrovo di Piazza Arringo (quota 160 m.), a gruppi di massimo 20 persone con partenze scaglionate, dopo un breve percorso cittadino attraverso le più belle piazze della città, si inizia a salire verso l'Annunziata e la Fortezza Pia.



Piazza Arringo



Piazza del Popolo

Si continua a percorrere la strada asfaltata, sempre in leggera salita, in direzione di Rosara e dopo alcuni bivi, si prende un tratturo sulla sinistra per raggiungere l' eremo di S. Giorgio. Si riprende la strada asfaltata e dopo alcuni tornanti si raggiunge la località Monte di Rosara, punto più alto dell' escursione (800 m.).

Si scende su tratturo, molto panoramico, con sullo sfondo i Sibillini e i Monti della Laga, alla sinistra i Monti Gemelli.

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



In discesa dal M. Rosara – sullo sfondo i Sibillini

Dopo un nuovo tratto di strada asfaltata in direzione di Coperso, si continua a scendere su tratturo sino al Parco Fluviale del Castellano. Dopo la visita alle sorgenti delle acque sulfuree, si sale verso Castel Trosino.

Raggiunta nuovamente la strada asfaltata, sono previsti due differenti percorsi in funzione delle difficoltà:

- Il primo percorso, meno impegnativo (MC/MC) prevede la visita della Necropoli Longobarda e del borgo di Castel Trosino con ritorno diretto ad Ascoli Piceno sino al punto di ritrovo per il pranzo, all'ex Convento dell'Annunziata (questo itinerario è indicato nella mappa e nella road map);
- Il secondo percorso, più impegnativo (MC/BC), prevede subito la visita del Borgo di Castel Trosino, la salita per un tratto della frangi fuoco che sale verso S. Giacomo, con divertente ma tecnicamente impegnativa discesa per sentiero sino alla Necropoli

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

Longobarda, da dove si continua a scendere verso Ascoli Piceno sino al punto di ritrovo per il pranzo, all'ex Convento dell'Annunziata.

All' ex convento dell'Annunziata, attualmente sede dell'Università di Architettura, ci ritroveremo tutti per pranzare, con piatti tipici della genuina cucina ascolana.



Il complesso dell'Annunziata (nel refettorio affresco di Cola dell'Amatrice)

Arte-Storia-Ambiente

Complesso dell'Annunziata (Road Map n 8)

In un' area anticamente individuata come *Capitolium* della *Asculum* romana, sorge il complesso monumentale dell' Annunziata, oggi prestigiosa sede della Facoltà di Architettura dell'Università di Camerino.

La prima chiesa ed il chiostro minore sorsero nel XIII secolo ad opera delle Agostiniane: gli edifici attuali furono eretti nella seconda metà del XV secolo dai Minori Osservanti, fino alla soppressione dell' Ordine con l' Unità d' Italia.

La chiesa, realizzata tra il 1485 ed il 1514 (iscrizione rosone facciata, 1492) ospita all' interno pregevoli altari in legno ed oro (sec XVI) e dipinti murali di T. Nardini (sec XVII-XVIII).

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

Va ricordato che in detta chiesa trovavano collocazione tre delle più importanti opere di Carlo Crivelli (sec XV), poi finite in destinazioni diverse: *L' Annunciazione* del 1486, oggi a Londra, il *Beato Giacomo della Marca*, attualmente al Louvre ed un polittico con la *Vergine e Santi*, individuato in una collezione privata, tutti asportati dalle truppe napoleoniche agli inizi del XIX secolo.

Il complesso, inoltre, ospita un vero e proprio “tesoro” d' arte, sito nel refettorio: il grande affresco rappresentante la Salita al Calvario di Gesù, dipinto da Cola dell'Amatrice (Nicola Filotesio) nel 1519, opera pittorica di rara bellezza.

Fortezza Pia (Road Map n 10)

Da sempre luogo fortificato, il cassero medioevale del Colle Pelasgico, fu sistemato da Galeotto Malatesta nel 1349; in seguito alla “Guerra del Tronto” (1557-8), fu costruito il campo trincerato ad ovest e poi, con Papa Pio IV (1559-1565), si realizzarono i nuovi bastioni orientali.

Del cassero più antico, si conserva la parte occidentale della Torre, a guardia della Porta Summa.

Le truppe francesi di Monnier nel 1799 incendiarono le strutture per impedirne l'uso e nel corso del XIX secolo, la fortezza subì continue asportazioni delle pietre che la costituivano: si giunge allo stato attuale, che palesa gravi dissesti e si mostra in evidente cattivo stato di conservazione, con progressivo aumento dell' incidenza dei fenomeni di degrado strutturale dell'edificio.

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 Fortezza Pia

Le Vedette della Città di Ascoli (Road Map n 11)

Ascoli, nel periodo comunale, esercitava un controllo diretto sulle vie di accesso, protetta naturalmente del Tronto e dal Castellano e con il cassero sul colle Pelasgico, divenuto poi Fortezza Pia.

La città era così in collegamento con un sistema di siti fortificati esterni alla cerchia urbana e posti ai vertici di un quadrilatero: Castel di Croce, Porchiano, Rocca di Morro e Castel Trosino.

Eremo di S. Giorgio (Road Map n 14)

L' Eremo di S. Giorgio si presenta di grande impatto scenografico alla vista da Castel Trosino, così costruito in posizione isolata sotto una rupe di travertino rosato.

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

Le prime notizie d' archivio risalgono alla metà del XIV secolo e sono legate alla sua destinazione ad Ospedale per la cura dei lebbrosi, con utilizzo delle sottostanti preziose sulfuree acque del Castellano, note per le loro virtù terapeutiche.

Nel 1382, ad opera dei frati Spirituali, fu trasformato in Eremo e passò successivamente nel 1568 ai Minori Osservanti, per poi diventare di proprietà privata per vicissitudini avvenute in seguito alla soppressione degli Ordini, dopo l' Unità d' Italia.

Fino alla metà del XX secolo, l' Eremo era meta di pellegrinaggi e vi si svolgevano feste in onore di S. Giorgio nel mese di Maggio ed abitato dai proprietari; purtroppo, una volta abbandonato, l' edificio ha subito un inesorabile declino che ha condotto il sito al suo aspetto attuale, con situazione di estremo degrado strutturale, più porzioni andate irrimediabilmente perdute ed altre in fase di crollo.



Eremo di S. Giorgio

Il porticato esterno, sul lato che si affaccia verso Castel Trosino

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

Fornace (Road Map n 27)



Antica fornace utilizzata per la cottura dei calcari e delle argille, per la produzione di materiali da costruzione, recentemente restaurata.

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

Sorgente termale (Road Map n 29)



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 attraversamenti sul Castellano, per accedere alla sorgente termale



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 Parco fluviale del Castellano, area di interesse archeologico-ambientale

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 rupe di Castel Trosino, dal Parco Fluviale del Castellano

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

Necropoli Longobarda (Road Map n 34)



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

Presso l' area archeologica denominata Necropoli Longobarda di Castel Trosino, vennero casualmente alla luce, nel 1893 circa 50 tombe di epoca altomedioevale che, in seguito ad altre campagne di scavo, divennero circa 300.

Le preziose suppellettili ed ogni altro oggetto ritrovato, sono conservati prevalentemente a Roma presso il Museo dell'Alto Medioevo: venne altresì alla luce, il sito ove era costruita la Chiesa di S. Stefano, cui si legano molti riferimenti religiosi per l' epoca longobarda.

Castel Trosino (road Map n 37)

Dall' aspetto tipicamente medioevale, in posizione facilmente difendibile a strapiombo sul torrente Castellano, appare quasi come una fortezza, abbarbicato sulla sua rupe di travertino. Dallo scenografico ingresso al borgo, ci si immerge in un ambiente affascinante, fatto di antiche case in pietra locale, dove percorrendo la rua principale si arriva in fondo fino alla chiesa.



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

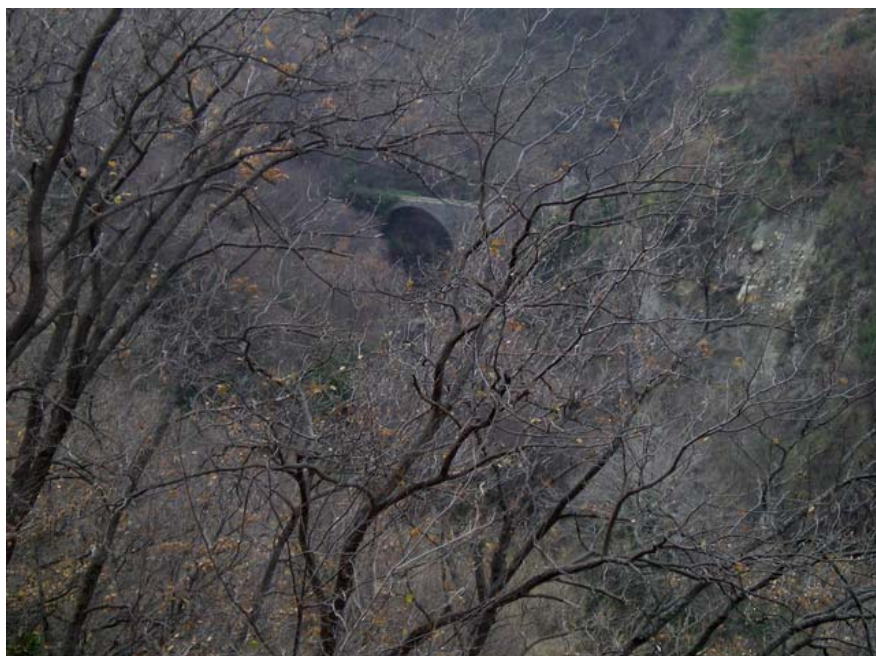


www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Ponte di Tasso (Road Map n 40)

Le origini del nome dato al ponte medioevale sono ignote; esso consentiva l'attraversamento del Castellano per collegare l'antico sentiero di collegamento tra Rosara e Castel Trosino.

Per il passaggio, il tracciato utilizzava il punto più idoneo sia per la vicinanza delle sponde che per la solidità dell'appoggio, vista la franosità comune a molti tratti di versante del torrente.



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

La difficoltà tecnica fa 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: (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.

ISCRIZIONE

Il costo d'iscrizione è di:

- € 10,00 per i soci CAI
- € 20,00 per i non soci CAI
- per i soci CAI che usufruiscono del Pacchetto completo vedi scheda prenotazione attività

La quota d'iscrizione comprende l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione e l'assicurazione del CAI, il pranzo al termine dell'escursione.

Maggiori informazioni potranno essere acquisite presso la segreteria del raduno: radunonazionale@slowbikeap.it

Le prenotazioni per questa escursione saranno possibili sino al 1 ottobre, compilando l'apposita scheda di prenotazione disponibile sul sito ed inviandola alla segreteria del Raduno: radunonazionale@slowbikeap.it.

Per partecipare alla gita occorre prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Gite.

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

I documenti sono scaricabili 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 entro il venerdì sera.

NB: è obbligatorio indossare il caschetto allacciato, diversamente saremo costretti a negare la possibilità di prendere parte all'escursione.

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

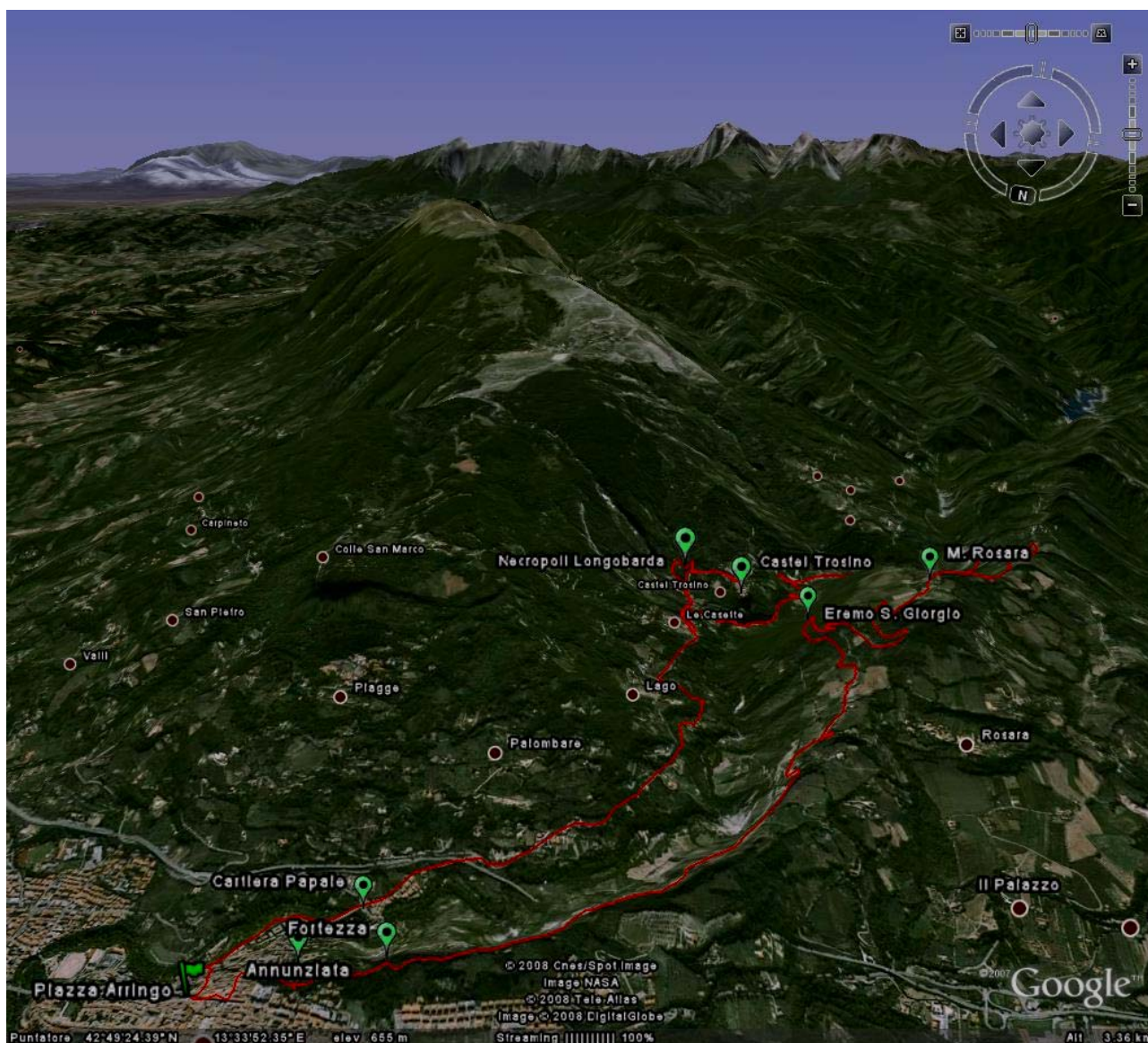


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

IMMAGINE GOOGLE EARTH VISTA DIREZIONE SUD



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

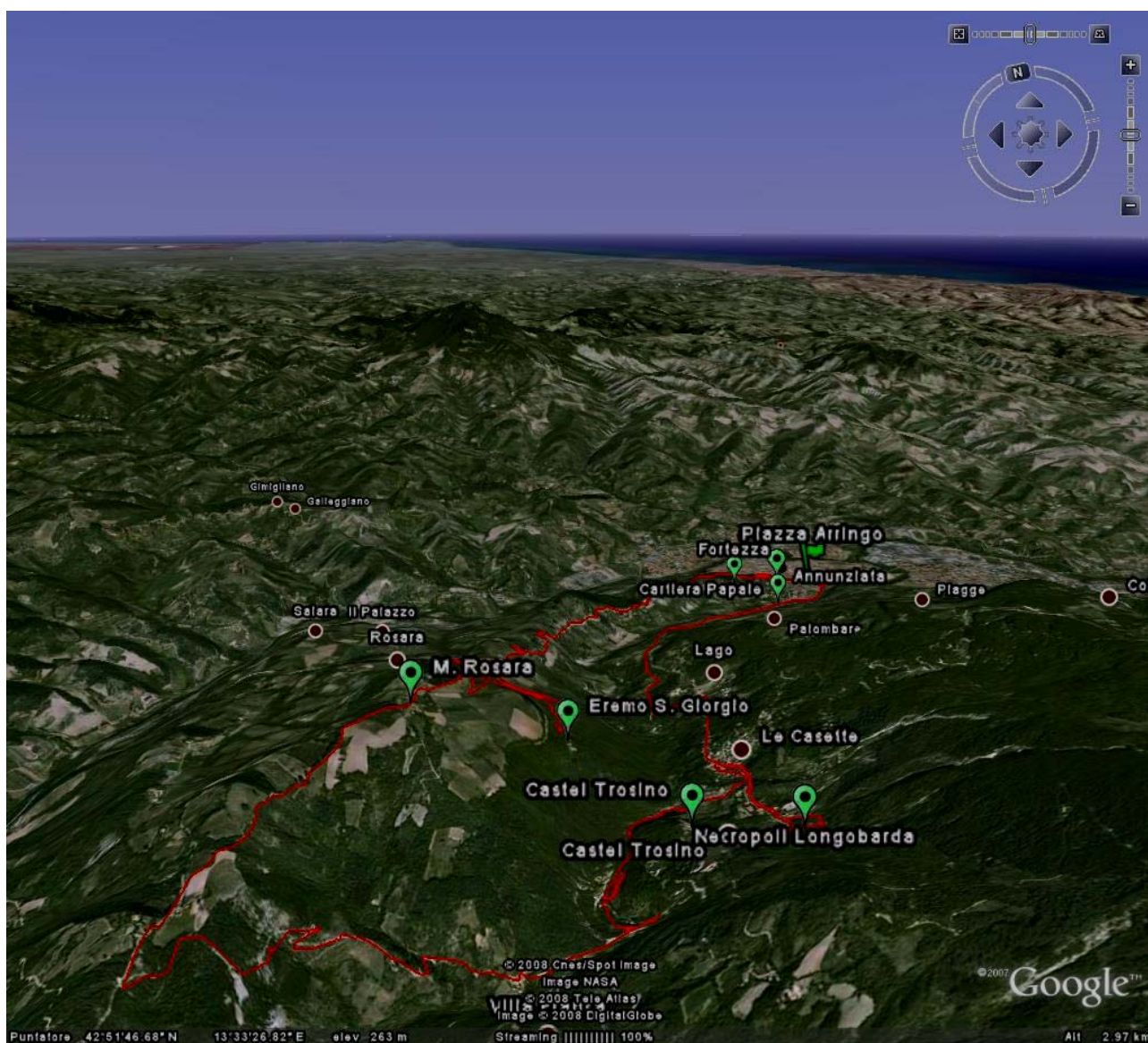


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

IMMAGINE GOOGLE EARTH – VISTA DIREZIONE NORD



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

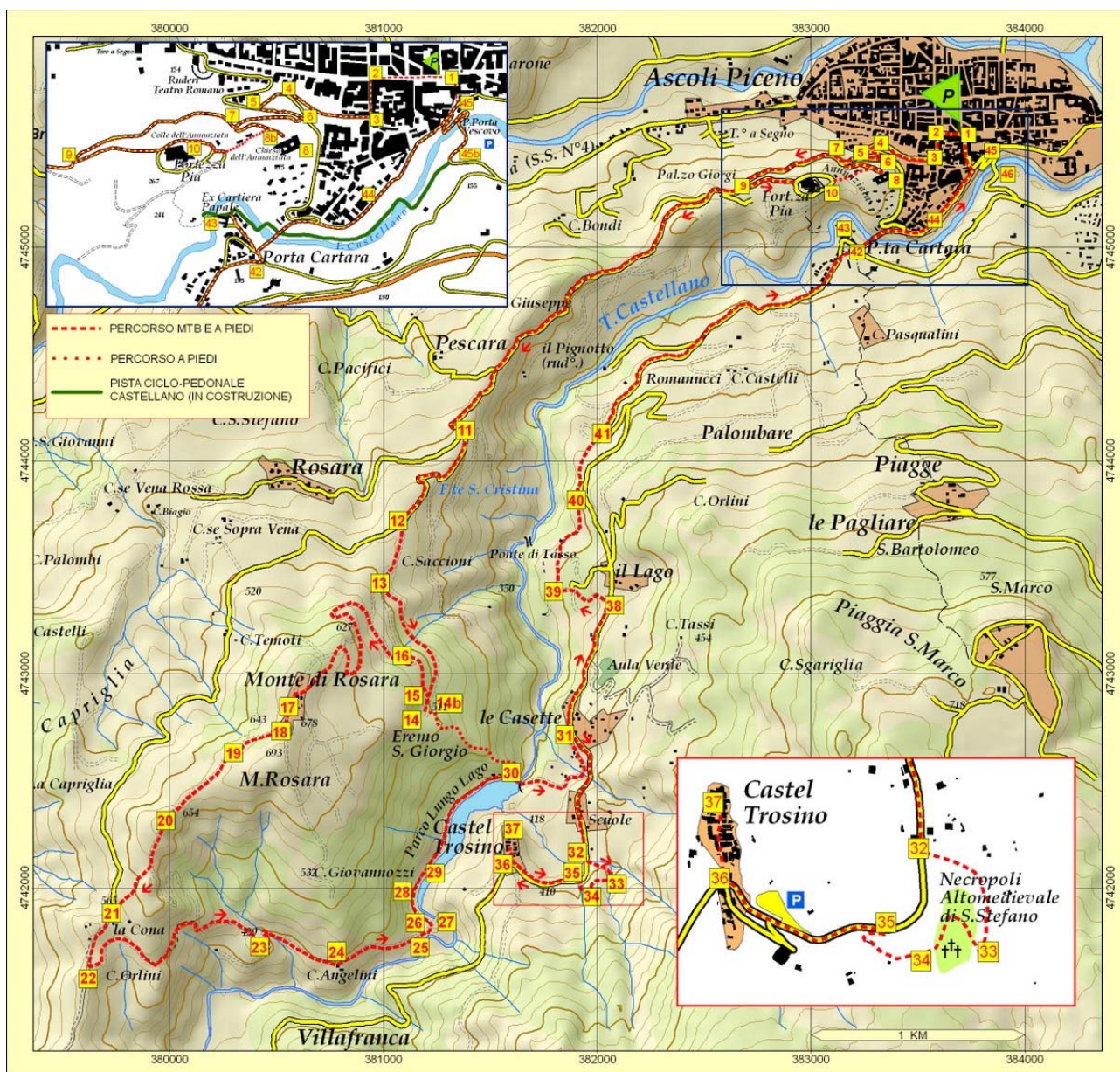


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

MAPPA PERCORSO



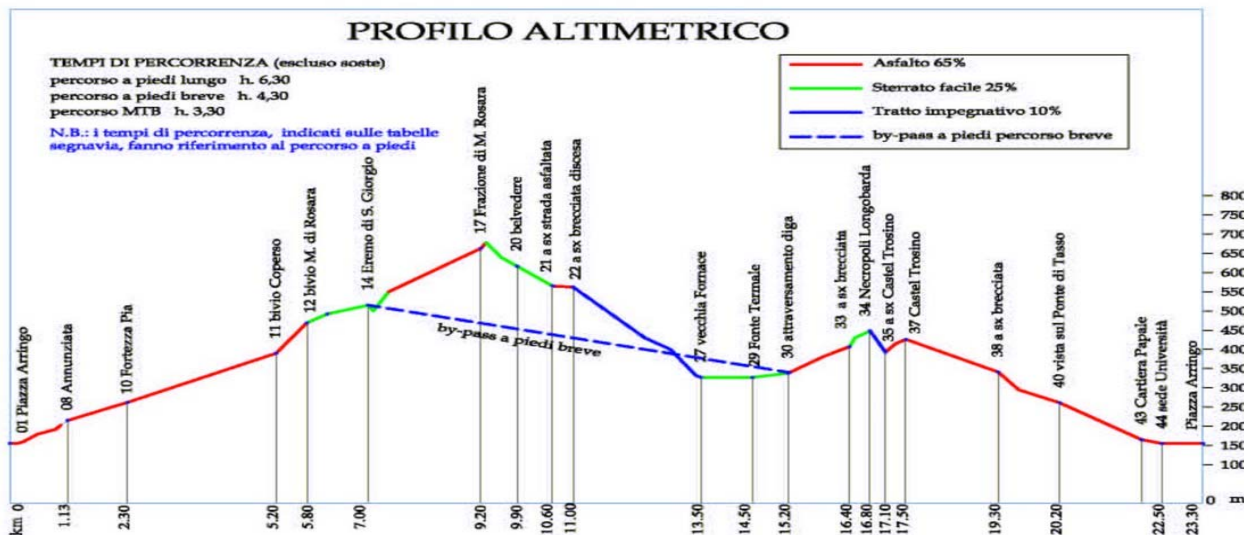
Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.slowbikeap.it



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



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it



ROAD MAP

ROAD MAP					ROAD MAP					ROAD MAP				
N.	Km	m/Min	Stato	NOTE	N.	Km	m/Min	Stato	NOTE	N.	Km	m/Min	Stato	NOTE
01	0.00	155	↑	Partenza Piazza Arringo direz. ovest verso P.zza Roma	16	7.40	550	↑	girare a sinistra e riprendere asfalto in salita	33	16.50	430	↑	superare la sbarra e proseguire in forte salita
02	0.15	155	↑	a P.zza Roma girare a sx per V. Pretoriana	17	9.20	663	↑	frazione di M. Rosara proseguire dritto	34	16.80	448	↑	Necropoli Longobarda. Dopo la visita proseguire in discesa su sentiero
03	0.27	160	↑	girare a destra per V. Rimembranza in salita	18	9.30	678	↑	in corrispondenza di un casolare girare a destra e scendere per tratturo	35	17.10	393	↑	in corrispondenza della strada provinciale girare a sx in salita verso Castel Trovino
04	0.55	180	↑	al bivio ospedale vecchio proseguire dritto	19	9.60	639	↑	si incontra un bivio: proseguire dritto in piano per tratturo	36	17.30	415	↑	girare a dx in salita per entrare nel paese di Castel Trovino
05	0.70	185	↑	girare a sinistra per V. Rimembranza	20	9.90	650	↑	punto panoramico, sosta, proseguire in discesa	37	17.50	426	↑	Castel Trovino. Dopo la visita tornare al bivio e scendere a sx verso Ascoli P.
06	0.90	192	↑	girare a destra per V. Rimembranza	21	10.60	565	↑	fine discesa: prendere a sx la strada asfaltata	38	19.30	341	↑	girare a sx prendere brecciata ripida in discesa
07	1.00	203	↑	girare a sinistra verso Annunziata	22	11.00	562	↑	prendere a sx la strada brecciata che scende	39	19.70	295	↑	girare a dx in corrispondenza di un tornante in discesa
08	1.15	215	↑	Annunziata - Dopo la visita tornare al punto 7 e proseguire dritto in salita	23	12.40	430	↑	casolare: proseguire dritto	40	20.20	280	↑	Ponte di Tasso. Sosta per veduta panoramica
08b	1.15	215	↑	Annunziata - Itinerario a piedi: dopo la visita girare a sx in salita verso la Fortezza Pia	24	12.90	400	↑	casolare: proseguire dritto	41	20.50	261	↑	girare a sx e scendere per la strada asfaltata
09	1.95	248	↑	girare a sinistra verso la Fortezza Pia	25	13.40	332	↑	in corrispondenza di un tornante della strada prendere a sx la stradina brecciata che scende	42	22.10	168	↑	ponte di Porta Cartiera scendere a sx verso la Cartiera Papale
10	2.30	262	↑	Fortezza Pia tornare al punto 8 e poi proseguire in salita	26	13.50	327	↑	al termine della discesa girare a dx verso la Fornace	43	22.50	155	↑	Cartiera Papale. Dopo la visita proseguire sulla pista ciclabile, se pronta, sino al Parcheggio Torricella o tornare al ponte e attraversarlo
11	5.20	390	↑	girare a sinistra per Coperno - M. Rosara	27	13.80	327	↑	Antico Fornace. Dopo la visita tornare al bivio precedente e proseguire dritto	44	22.50	163	↑	sede Università di Camerino - proseguire dritto
12	5.80	469	↑	girare a sinistra per M. Rosara	28	14.20	327	↑	girare a dx e scendere, attraversare il ponticello e girare a sx verso la fonte ternale	45	23.25	157	↑	al cinema Piceno girare a sx, attraversare l'arco vescovile verso P.zza Arringo
13	6.20	492	↑	girare a sinistra lasciare asfalto per tratturo in piano	29	14.50	327	↑	Fonte Ternale. Dopo la visita tornare al bivio precedente e proseguire dritto	45b		135	↑	dal Parcheggio Torricella, per chi ha percorso la pista ciclabile, se aperta, risalire all'arco vescovile.
14	7.00	515	↑	Eremo di S. Giorgio - Itinerario MTB tornare indietro sino al punto 15	30	15.20	338	↑	a dx attraversare la diga e salire sulla ripida strada asfaltata					
14b	7.00	515	↑	Eremo di S. Giorgio - Itinerario a piedi: girare a sinistra e scendere verso C. Trovino	31	15.90	382	↑	al termine della salita girare a dx e seguire la strada provinciale verso Castel Trovino					
15	7.10	500	↑	girare a sx e prendere sentiero in salita	32	16.40	407	↑	lasciare la S. P. e svoltare a sx per la brecciata in leggera salita					

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