



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 - 1ª ESCURSIONE MTB
SALARIA 150°- 4 regioni senza confini
Antrodoco e la Valle del Velino
Intersezionale a cura della Sezione di Antrodoco (Ri)

DATA ESCURSIONE: 15 aprile 2012

ORA PARTENZA: ore 7.30 con auto propria
ORA PARTENZA ESCURSIONE: ore 9.00 p.zza stazione FS di Antrodoco

RITROVO: ore 7.15 porta Cartara – Ascoli Piceno
RITROVO ESCURSIONE: ore 8.30 p.zza stazione FS Antrodoco

IMPEGNO FISICO: LUNGHEZZA COMPLESSIVA 36 km.
DISLIVELLO COMPLESSIVO 600 m.

DIFFICOLTA' TECNICA: MC/BC (vedi informazioni)

DURATA: 5 h circa (soste incluse)

ACCOMPAGNATORI: A. Pezzini
D. Vallesi

Premessa

Inizia la lunga serie di appuntamenti legati al progetto CAI CCE "Salaria 150° 4 regioni senza confini" che parte quest'anno e che troverà conclusione in occasione delle celebrazioni previste nel 2013 per il nostro longevo sodalizio nazionale. E' con grande entusiasmo che ci prepariamo a visitare luoghi affascinanti e ricchissimi di storia, disseminati lungo l'antico "nastro" percorso dalla via Salaria, con l'intento di valorizzarne gli aspetti unici e le grandi peculiarità escursionistiche.

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

Si parte dalla stazione FS di Antrodoco e dopo avere attraversato l'interessante centro storico della città, si giunge presso S. Maria di Extra Moenia, dove si possono ammirare le bellezze dell'insieme monumentale rappresentato dalla chiesa e dall'antico Battistero. Da qui, proseguiamo in direzione Ovest fino alle località di Borgo Velino, Canetra e Castel S. Angelo, tutti siti di rilevanza storico-artistica che attraverseremo in sella e con il naso in su. Giunti a Paterno, si gode di una impareggiabile vista sulla piana di S. Vittorino, luogo ricco di particolarità di grande interesse di tipo geologico.

Ripartiti, si scende ora verso Cittaducale, che ci accoglierà con il suo importante centro storico, antico importante snodo lungo la via Salaria.

Nei pressi, è d'obbligo la visita alle Terme di Vespasiano ed alla Chiesa di S. Vittorino, al cui interno sgorga letteralmente acqua sorgiva, sito dotato di uniche suggestioni. A pochi metri da Cittaducale troveremo gli scavi delle terme di Vespasiano. Da qui, dopo una breve percorrenza dell'attuale via Salaria, giungiamo alla verde Cotilia.

Prendiamo quindi verso l'argine del fiume Velino e percorriamo proprio la piana di San Vittorino, per poi risalire sul piccolo lago di Paterno, dove faremo un'altra breve sosta per appagare ancora lo sguardo che si perde tra le bellezze di questo particolare ambiente, così ricco di valenze naturali ed artistiche.

Siamo pronti per ripercorrere questa parte di itinerario fatto all'andata, che ci porta nuovamente ad Antrodoco, luogo di partenza di questa nostra nuova affascinante avventura.

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

Luoghi di interesse

Antrodoco



La città di Antrodoco, situata lungo l'attuale Salaria è, come ci dice l'origine del nome "città tra le montagne" ed è ricca di storia e testimonianze d'arte. Importante stazione di posta in epoca romana, diventa strategico avamposto in epoca medioevale lungo la via degli Abruzzi, quando viene costruita "La rocca" nella parte alta della città; la storia poi la consegna ai normanni ed al Regno delle due Sicilie, per poi essere parte dell'Abruzzo Ultra e passare via via nei secoli come feudo e possedimento delle famiglie Savelli, Colonna, Bandini e Giugni. Nel 1860 Antrodoco, diventa parte del Regno d'Italia e scenario, così come quasi tutti i territori del Regno delle Due Sicilie, di eventi di resistenza popolare all'invasore sabauda-piemontese. Tra il 4 e il 5 settembre 1862, la popolazione fu duramente colpita da un'alluvione (*l'alluvione di Sant'Anna*), che fece trentanove vittime: il fiume Velino, esondando, rase al suolo la chiesa di Sant'Anna, di cui non si hanno più testimonianze, ed il borgo circostante. Tra gli altri, ricordiamo la presenza di importanti monumenti e chiese quali la Chiesa di Santa Maria Extra Moenia ed suo battistero, la Collegiata di Santa Maria Assunta, La Madonna delle Grotte e la chiesa di S. Chiara. La chiesa di S. Maria extra Moenia sorge fuori dal paese accanto all'attuale Salaria. Fu eretta nell'alto medioevo, sulle vestigia di un tempio pagano dedicato alla dea

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

Diana; conserva testimonianze di scultura carolingia, che confermano che un edificio di culto già esisteva nel IX secolo, ma deve conoscere numerose ricostruzioni nel corso dei secoli, a causa di diversi gravi eventi sismici. Dinanzi alla chiesa di S. Maria Extra Moenia ("fuori le mura" sec XI) sorge il Battistero (sec XV): un semplice edificio a pianta esagonale con portale rettangolare cinquecentesco chiuso da cornici modanate: l'interno di questo battistero, presenta notevolissimo interesse per la decorazione pittorica (sec XV), uno dei migliori e più interessanti gruppi di pitture votive murali della Sabina.



Particolari dell'esterno e degli affreschi di S. Maria in Extra Moenia

Le terme di Cotilia o di Vespasiano

Cotilia, un'area splendida, immersa nel verde, condita da valli, boschi e prati ancora incontaminati, fa da sfondo a resti archeologici di pregio storico. Qui si trova il più imponente complesso archeologico risalente al II secolo a.C e in funzione almeno sino al IV sec. D.C, le cosiddette Terme di Cotilia o Terme di Vespasiano, ricordate ed esaltate per la loro bellezza da vari scrittori del periodo romano. Qui l'imperatore Vespasiano era solito recarsi per trascorrere le vacanze, e fu anche l'ultimo luogo che vide...infatti la morte lo colse nel 79 d.C. Il complesso si articola su quattro terrazzamenti, lunghi approssimativamente 400 metri, asseconda la natura del territorio degradante. Al centro della seconda terrazza, l'unica ad oggi ancora visibile, è stata scoperta una grande piscina

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

(60 m x 24 m), fulcro monumentale di tutto il complesso, che pare un tempo venisse alimentata dall'acqua sorgente dal ninfeo soprastante. Intorno alla piscina si rilevano diversi ambienti a volta, che, sui lati nord ed est raggiungono anche i 5 metri di altezza e alle cui spalle si snodano una serie di corridoi di servizi. Per anni le terme di Cotilia furono solamente menzionate, a torto, come se non ve ne fosse più rimasta traccia a parte il nome.



Ma questa zona così legata alle acque, riserva anche altre sorprese, come la "chiesa che affonda", la Chiesa di S. Vittorino.

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 Chiesa di San Vittorino fu terminata intorno al 1613, "ma il suo destino era già segnato dal momento che l'edificio era stato costruito su di una zona acquitrinosa, peraltro soggetta anche a forti fenomeni carsici. Il lento sprofondamento della chiesa ha subito di recente una brusca accelerazione, dovuta sia ad eventi sismici sia all'aumentato afflusso della sorgente che sgorga all'interno della chiesa, fenomeni che hanno provocato il crollo di gran parte delle strutture. Ma quello che oggi si mostra a noi è un vero spettacolo, un misto di vita e morte: il pavimento è l'acqua in cui si specchiano antichi capitelli e resti di fasti passati, nel lento ed inesorabile affondare di questo monumento che ci ricorda quanto sia importante conoscere la natura ed i suoi fenomeni, per non commettere piu' fatali errori.....



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 lago di Paterno e le sue magie



Nel Comune di Castel Sant'Angelo si trova il lago di Paterno, l'antico lago di Cutilia (l'Umbilicus Italiae secondo le fonti), il lago sacro alla dea *Vacuna*, assimilata in età romana alla dea Vittoria: terra dei riti sacri *Ver Sacra*, quelli sabini avrebbero dato origine a numerosissime popolazioni italiche (Piceni, Irpini, Pentri, Frentani). Sul lago insiste un imponente complesso conosciuto come i Fornici o Terme di Tito ed interpretato da alcuni studiosi come uno dei principali impianti termali della zona. La fusione tra natura e sacralità, che fece dedicare questa terra all'antica dea Vacuna, non perse la sua forza con la cristianizzazione quando, proprio nei territori di confine tra Umbria, Lazio e Abruzzo, fiorì l'eremitismo delle origini e vi ebbero i natali, esercitando la loro vita religiosa, santi e beati di grande rilievo per la storia della Chiesa quali San Benedetto, San Francesco, Santa Rita, San Felice ed altri. Varrone segnalava l'esistenza di un'isola flottante all'interno del lago legata al culto delle Lymphe Commolites, divinità legate all'elemento acquatico e da cui prendono il nome per il movimento dell'isola. Nel 79 d.C. Vespasiano e suo figlio Tito nel 81 d.C. trovarono qui la morte, sembra per un bagno in acqua troppo fredda per le loro condizioni di salute.

Il lago di Paterno ha origine dalla formazione di una "dolina", una cavità superficiale dovuta a fenomeni carsici. Proprio tali fenomeni naturali, nonché l'esistenza di un emissario sotterraneo, sono alla base di un continuo movimento del fondo della cavità

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

che causa quindi variazioni della sua profondità oscillanti tra i 37 e i 54 metri. Il lago si trova a 430 m sul livello del mare ed il suo specchio d'acqua misura circa 190 metri e 150 di larghezza.

INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di € 3,00 per i soci CAI e € 10,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione per i non soci CAI comprende l'assicurazione obbligatoria.

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, da presentare in sede entro il venerdì precedente l'escursione, termine tassativo oltre il quale non si possono accettare prenotazioni.

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

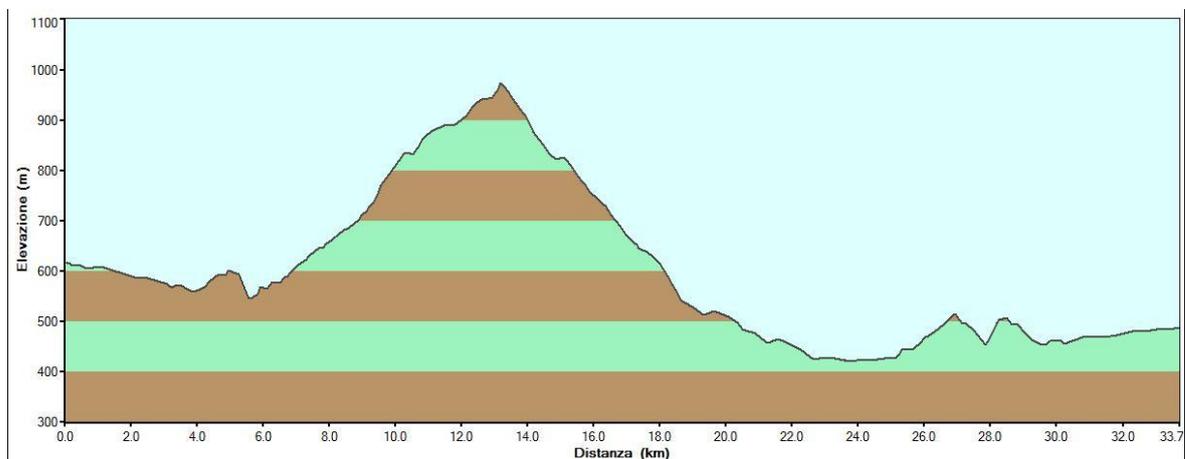
Gli orari di apertura della sede CAI di via Cellini sono i seguenti: mercoledì e venerdì, dalle ore 19.00 alle 20.00. Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà, di portare con se sufficienti scorte di acqua, qualche barretta energetica ed anche l'occorrente per un eventuale pasto al sacco (panini); se i tempi di arrivo lo consentiranno, si potrà effettuare, su prenotazione, un pasto veloce a base di pasta, i cui dettagli ci saranno forniti dagli amici di Antrodoco alla partenza.

Raccomandiamo di portare nello zaino la dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, 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.

PROFILO ALTIMETRICO 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

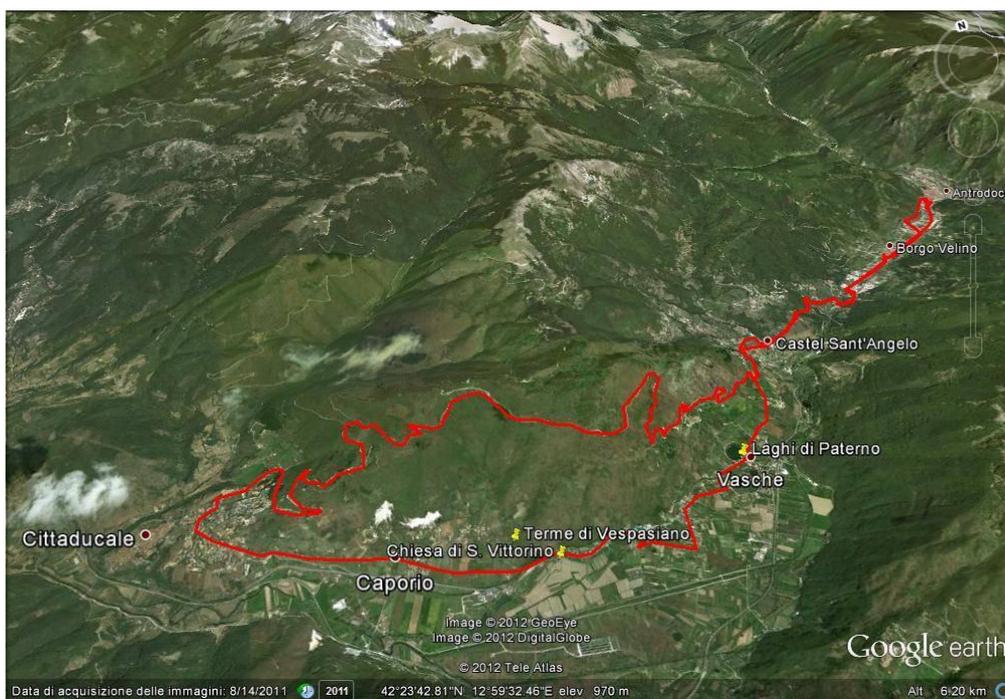
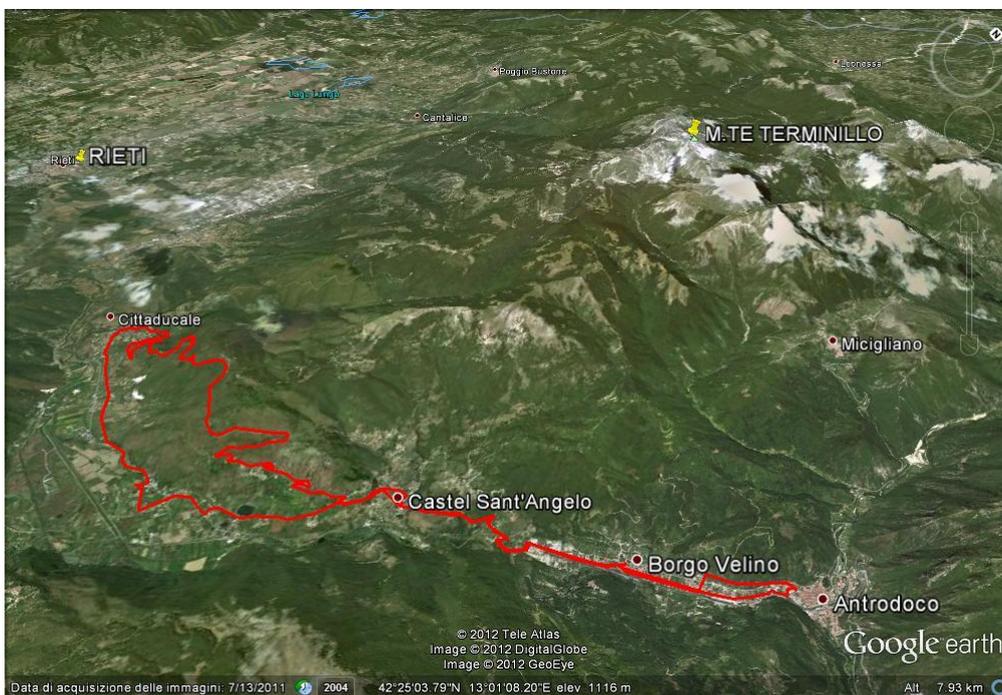


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



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

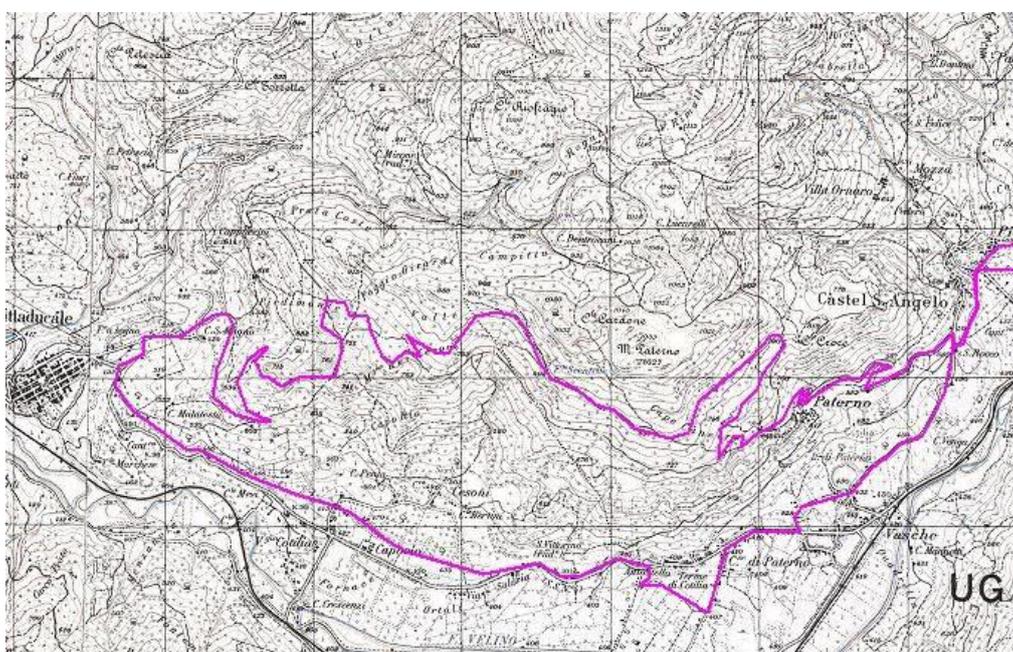
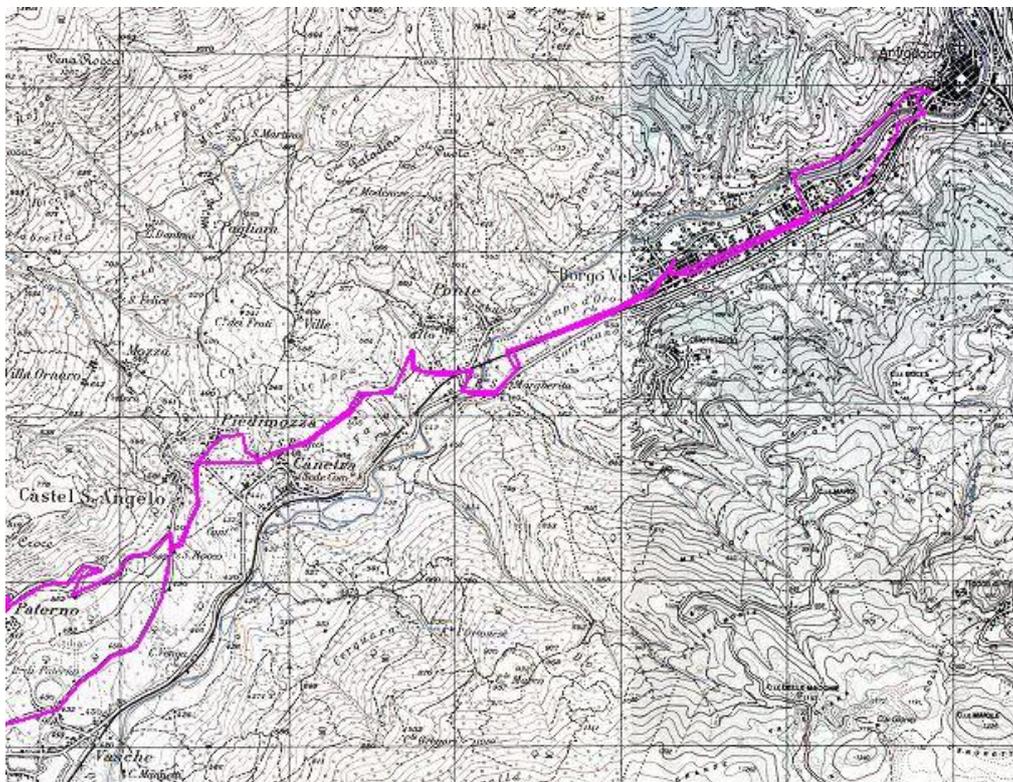


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

TRACCIATO DEL PERCORSO SU MAPPA IGM



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