



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: 10/11 maggio 2014 (sabato-domenica)
	REGIONE: Umbria
ORGANIZZAZIONE: Intersezionale CAI Ascoli Piceno – Perugia – Spoleto – Fermo	
DENOMINAZIONE: Due giorni di immersione nella meravigliosa cornice di Assisi e del paesaggio umbro, con borghi e castelli incastonati come diamanti nel verde/argenteo degli ulivi.	
IMPEGNO FISICO: lunghezza: 1° giorno 25 km. / dislivello 800 m – 2° giorno 30 km./1000 m.	
DIFFICOLTA' TECNICA: MC/MC	Le difficoltà MC/MC si riferiscono alla "Scala delle difficoltà" espressa dal Gruppo di Lavoro Cicloescursionismo della CCE. La doppia sigla MC/MC indica 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
RIF. SEZIONE AP: A. Federici AE-C / M. Salvi	
ORARI	RITROVO: ore 6.55 Porta Cartara – Ascoli Piceno
	PARTENZA: ore 7.00 con auto propria
	RITROVO SUL POSTO: ore 8.15 parcheggio Fonti del Clitunno (PG)
	INIZIO ESCURSIONE: ore 8.30
	DURATA: 5 ore circa (primo giorno) – 6 ore circa (secondo giorno)

DESCRIZIONE SINTETICA:

Primo giorno: dalle fonti del Clitunno, si sale su strada sino a raggiungere il borgo fortificato di Campello Alto, per poi proseguire su sterrata in discesa in direzione nord. Dopo alcuni km. si percorre un breve single-track per poi risalire (tratto a piedi di 20 min.) verso l'Eremo di S. Francesco, anche questo cinto da mura, a protezione ancora oggi, della vita monastica delle suore di clausura che custodiscono con attenzione questo luogo di rara bellezza. Dopo la visita si prosegue in discesa, poi in falsopiano costeggiando le colline verdi di filari di ulivi, sino a raggiungere Trevi, arroccato su un colle a guardia della sottostante vallata. Si torna verso il punto di partenza, percorrendo strade secondarie e tratturi, attraversando il borgo incantato di Pissignano.

Secondo giorno: dall'Hotel Fontemaggio (partenza ore 8,10) si sale verso l'Eremo delle Carceri. Dopo un nuovo breve tratto in salita si lascia la strada iniziando a percorrere un lungo traverso poco conosciuto del Subasio, passando sopra ai borghi di Costa di Trex, Armenzano, San Giovanni. Da qui una rapida salita, con tratti a piedi e piacevoli single track, porta alla Madonna della Spella. Si continua a salire su facili tratturi sino alla cima del Subasio (1290 m), dove si può godere di un panorama a tutotondo sull'intero centro Italia che da solo ripaga dello sforzo. Si attraversano le doline dei "mortari", gli stazzi e infine, con un single track molto tecnico e divertente si scende all'Eremo delle Carceri. Da qui si prosegue in single-track, a tratti impegnativo, con alcuni tratti scivolosi da fare a piedi, sino ad Assisi, che attraverseremo in bici sino al Duomo.

ISCRIZIONE:

Modalità e costi **per ogni giorno** di escursione: soci CAI € 3 (possibilità di iscrizione anche via e-mail); non soci: € 10 (quota comprensiva di assicurazione obbligatoria). Le iscrizioni dei non soci vanno effettuate obbligatoriamente alla sede CAI di Via Cellini, il venerdì dalle 19 alle 20. Per la cena, il pernottamento e la prima colazione è previsto il soggiorno all'Hotel Fontemaggio € 60 in camera doppia (da prenotare tramite la nostra segreteria con anticipo di 10 giorni). 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 e per effettuare prenotazioni 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



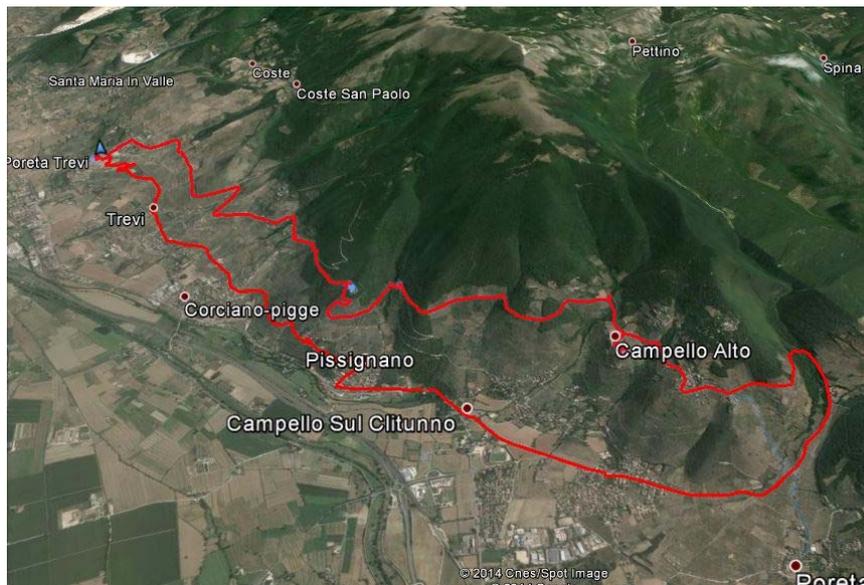
gruppo SlowBike slowbikeap.it
 Club Alpino Italiano - sezione di Ascoli Piceno
 Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)
 tel / fax. 0736 45158 - caiascoli.it



**SVILUPPO
 ALTIMETRICO
 (10 maggio)**



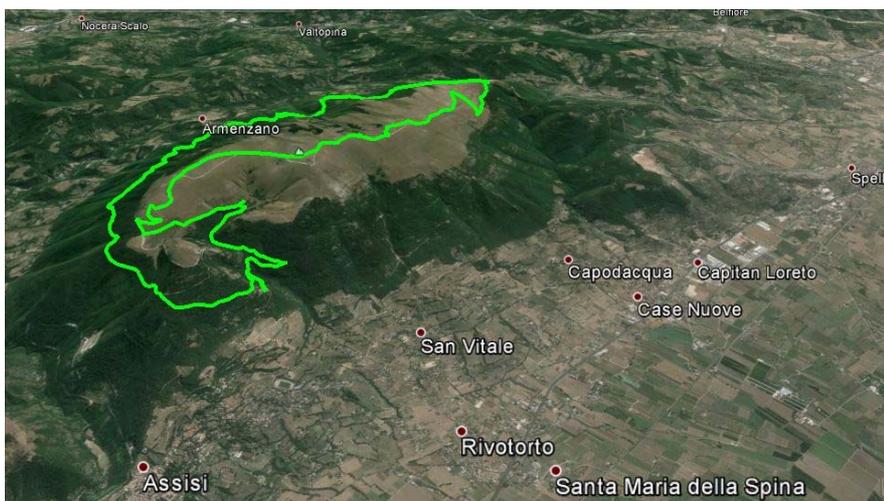
**TRACCIA
 TRIDIMENSIONALE
 (10 maggio)**



**SVILUPPO
 ALTIMETRICO
 (11 maggio)**



**TRACCIA
 TRIDIMENSIONALE
 (11 maggio)**



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni 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



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



IN VISTA DI TREVI



Approfondimenti

Il sentiero degli ulivi: dalla meritevole idea dei soci della Sezione di Spoleto è nato questo itinerario che collega i borghi storici di Spoleto ed Assisi, percorrendo il tratto più affascinante della variante umbra del Cammino Franciscano. Un sentiero armonioso che si snoda lungo le colline orientali della Valle Umbra, immersi nel silenzio dei filari di ulivi secolari, non a caso il simbolo che evoca la pace cristiana. Il tempo, in questi luoghi, sembra essersi fermato. I numerosi borghi e castelli che si incontrano in continua successione, sorgono oggi quasi a ridosso della civiltà, delle rumorose strade a grande percorrenza. Ma basta allontanarsi poche centinaia di metri dal fondovalle, per immergersi in atmosfera di altri tempi. Non a caso ancora oggi incontriamo luoghi di culto, quasi segreti, dove custodiscono gelosamente i valori di fratellanza ed il culto di Francesco (vedi l'Eremo Franciscano che visiteremo durante l'escursione).

Presso la Sezione di Spoleto è disponibile una guida e la cartografia su questo splendido itinerario.



Il Subasio e L'Eremo delle Carceri: Il Monte Subasio con i suoi 1290 m. è la montagna di Assisi. Salendo dal paese il paesaggio cambia in continuazione: nella parte bassa si è circondati da filari di ulivi secolari, per poi ritrovarsi avvolti da un fitto bosco nei pressi dell'Eremo. Costeggiando il versante nord della montagna, si rimane sempre nel bosco,



percorrendo un insolito e poco frequentato sentiero che ci permette di scoprire tutti i versanti del Subasio. L'ultima parte della salita, si apre su distese di prati a perdita d'occhio, con il panorama che si apre a 360° e spazia dalla dorsale appenninica, alla valle Umbra sino alla catena dei Monti Martani. Raggiunta la cima, le sorprese non finiscono mai: dopo un bellissimo single-track in discesa si esce in prossimità dell'Eremo delle Carceri, sempre ricco di fascino, che ci continua a stupire, lasciandoci immaginare tempi passati, apparentemente severi ma di straordinaria semplicità. La discesa finale, ci regala una superba vista dall'alto del paese e della Rocca di Albornoz, entrando ad Assisi dalla Porta dei Cappuccini per poi raggiungere la Cattedrale. Arrivarci in bici, attraversando rue silenziose, dà un sapore di altri tempi.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni 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