



Gruppo Slowbike – Club Alpino Italiano

CAI sezione Ascoli Piceno - Via Cellini n.10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)

telefono / fax 0736/45158

web www.caiascoli.it – www.slowbikeap.it - segreteria@slowbikeap.it

ESCURSIONE	DATA: 20/21/22 settembre 2019
	REGIONE: Abruzzo – Lazio - Marche
	ORGANIZZAZIONE: CAI Sezione di Ascoli Piceno
	DENOMINAZIONE: Sulle tracce del S.I. CAI: i parchi nazionali del Gran Sasso-Laga e dei Sibillini
	IMPEGNO FISICO: lunghezza 160 km / dislivello 5000 m
	DIFFICOLTÀ TECNICA: MC/BC <p>La doppia sigla MC/BC si riferisce alla "Scala delle difficoltà" del percorso (in conformità a quanto indicato dal Gruppo di Lavoro CCE Ciclo-escursionismo CAI) e indica, rispettivamente, la difficoltà in salita/discesa. In questo caso per ciclo-escursionisti di capacità tecnica media (percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole) in salita e di capacità tecnica buona (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)) in discesa.</p>
	DIREZIONE: Alessandro Federici / Nicola Santini
ORARI	RITROVO: Stazione FF.SS. Ascoli Piceno ore 6.30
	INIZIO ESCURSIONE: 09.50 (Bussi sul Tirino)
	DURATA: vedi descrizione sintetica

Dal Pedala Italia CAI del 2009

Al Sentiero Italia CAI in MTB



ISCRIZIONE: Modalità e costi: Costi: soci CAI € 9 – non soci € 24, esclusi pernotti, pasti e costi del treno, previa iscrizione effettuata obbligatoriamente entro il venerdì antecedente all'escursione, via email a segreteria@slowbikeap.it o recandosi presso la sede CAI di Via Cellini n.10 - Ascoli Piceno (aperta il mercoledì o venerdì dalle ore 19 alle 20).

I non soci CAI potranno iscriversi all'escursione esclusivamente recandosi in sede.

Per partecipare alle iniziative, occorre consultare il Regolamento Escursioni, disponibile in sede o sul sito www.slowbikeap.it

NOTE: Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività, alle previsioni meteo ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con sé sufficienti scorte di acqua e cibo. È necessario disporre della dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso ecc).
È 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 informazioni rivolgersi alla sede CAI, Via Cellini, 10, Ascoli Piceno, ogni mercoledì/venerdì, dalle ore 19 alle 20 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 / 45158 oppure consultare www.caiascoli.it o www.slowbikeap.it



Gruppo Slowbike – Club Alpino Italiano

CAI sezione Ascoli Piceno - Via Cellini n.10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)

telefono / fax 0736/45158

web www.caiascoli.it – www.slowbikeap.it - segreteria@slowbikeap.it

Trekking di tre giorni sulle orme del Sentiero Italia CAI nei parchi nazionali del Gran Sasso-Laga e dei Monti Sibillini: da Bussi sul Tirino ad Ascoli Piceno.

Per raggiungere Bussi si utilizza il treno con partenza da Ascoli Piceno sino a Popoli.

Si percorre un breve tratto asfaltato sino a Bussi sul Tirino dove si innesta il Sentiero Italia di recente ritracciato dalle Sezioni CAI. Lo si segue in dolce salita sino alle limpide sorgenti del fiume Tirino, dove si devia verso Capestrano, un ridente borgo con un imponente castello che domina la sottostante valle. Si prosegue in salita su strada asfaltata sino al borgo di Navelli che si apre sull'omonima vallata. Ci troviamo qui in una delle più affascinanti zone dell'entroterra aquilano, ricche di borghi storici che erano anticamente utilizzate da pastori e viandanti lungo il "Tratturo Magno". La valle meriterebbe una visita più accurata per riscoprire tesori storici ed archeologici come Caporciano, la chiesa di S. Maria Assunta ed il castello di Bominaco, Tussio, le rovine di Castel Camponeschi, il sito di Amiternum, San Pio alle Camere, tutti ristretti in un fazzoletto di pochi km. Dato il poco tempo a disposizione, si prosegue su strada asfaltata verso il borgo di Civitaretenga per poi prendere una strada bianca che continua a salire tra prati e boschi, in zone isolate ma utilizzate per la pastorizia e per la produzione dell'oro di Navelli: lo zafferano. Dopo alcuni saliscendi, raggiungiamo in successione i borghi di Carapelle Calvisio e Castel Vecchio Calvisio, quest'ultimo affascinante per le sue strette vie, gli archi e le ripide scale di accesso alle ormai dirute abitazioni. Le sorprese non sono ancora finite perché dopo una lunga salita ci attende l'imponente Rocca Calascio, il castello di Lady Hawke, dalla quale ci possiamo rinfrancare del duro percorso mirando un panorama che spazia dal Gran Sasso al Velino-Sirente. Non ci rimane che scendere per un divertente single-track, dopo aver superato l'ottagonale chiesa di S. Maria della Pietà, in direzione di S. Stefano di Sessanio, anche questa località punto tappa del S.I. CAI, dove pernosteremo.

DESCRIZIONE SINTETICA

Il secondo giorno di buon mattino, dopo una visita al borgo con la sua Torre Medicea che speriamo presto tornerà a svettare dopo il crollo nel terremoto del 2009, si parte per la più impegnativa giornata, da S. Stefano sino ad Accumoli. Dopo una breve salita si percorre una lungo tratto in falsopiano ai piedi del Monte Ruzza sino alla chiesetta di S. Eusanio ed al lago di Filetto per poi scendere verso Assergi, in parte percorrendo la strada asfaltata che scende da Campo Imperatore. Si inizia a salire per la lunga mulattiera che segue il torrente Acqua di San Franco, superando in successione diverse fonti sino alla Masseria Cappelli dove si riprende la strada bianca e dopo alcuni ripidi tornanti la strada asfaltata che sale verso Passo delle Capannelle. Giunti al valico si scende per sentieri verso la S.S. n. 80, per poi tornare a salire verso il lago di Campotosto. In funzione del tempo residuo a disposizione, ci dirigeremo o verso Poggio Cancelli o verso Campotosto, punto tappa del S.I.CAI, percorrendo la strada lungo lago in direzione oraria o antioraria. Si descrive di seguito l'itinerario più breve verso Amatrice. Da Poggio Cancelli si continua su strada asfaltata in direzione ovest, sino ad incontrare una carrareccia in località Ponticello. La si percorre in direzione nord e, dopo aver attraversato il torrente del Varco, si sale per circa 100 m. di quota costeggiando un bosco per poi scendere verso il borgo di Nommisci e da qui ad Amatrice. Con il cuore in gola dovremo attraversare il centro storico, completamente distrutto dagli eventi sismici del 2016, certi di una imminente ricostruzione, alla quale noi vogliamo contribuire con la nostra presenza, mostrando la solidarietà alle popolazioni colpite ma resilienti, aiutandole nella ripresa anche economica. Non ci rimane che percorrere la vecchia Salaria sino a Fonte del Campo per poi risalire ad Accumoli sino all'agriturismo sopra la chiesetta di Madonne delle Coste.

Il terzo giorno si sale per una comoda ma ripida strada con fondo cementato che diviene tratturo e poi sentiero. Entriamo nel parco nazionale dei Monti Sibillini, sempre percorrendo il S.I. CAI. Raggiunti i laghetti di Accumoli, in una stupenda cornice idilliaca, con cavalli al pascolo, la catena della Laga che si specchia nei laghetti e la catena dei Sibillini sulla sinistra che svetta imponente. Giunti a Forca Canapine per tratturi e sentieri, si percorre la panoramica cresta che domina l'altopiano di Castelluccio, verdissimo dopo le recenti fioriture del mese di luglio. Da Forca di Presta si scende, finalmente, lungo il sentiero dei "Mietitori" ancora percorribile con qualche difficoltà dopo gli ultimi smottamenti susseguenti agli eventi sismici. Si prosegue su sterrati sino al borgo di Montegalgo e su comoda strada asfaltata sino ad Ascoli Piceno.

Per informazioni rivolgersi alla sede CAI, Via Cellini, 10, Ascoli Piceno, ogni mercoledì/venerdì, dalle ore 19 alle 20 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 / 45158 oppure consultare www.caiascoli.it o www.slowbikeap.it



Gruppo Slowbike – Club Alpino Italiano

CAI sezione Ascoli Piceno - Via Cellini n.10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)

telefono / fax 0736/45158

web www.caiascoli.it – www.slowbikeap.it - segreteria@slowbikeap.it

LETTURA DEL PAESAGGIO

L'area a sud del parco nazionale del Gran Sasso è ricca di borghi e Castelli che testimoniano la forte valenza storico-artistica del nostro itinerario, riscoprendo gli antichi itinerari agro-pastorali dell'entroterra aquilano e laziale. Il terzo giorno si attraverserà il Parco Nazionale dei Sibillini di grande valenza ambientale, anch'esso ricco di antichi borghi purtroppo feriti dai recenti eventi sismici.



Il Castello di Rocca Calascio



La Torre Medicea di S. Stefano di Sessanio

Per informazioni rivolgersi alla sede CAI, Via Cellini, 10, Ascoli Piceno, ogni mercoledì/venerdì, dalle ore 19 alle 20 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 / 45158 oppure consultare www.caiascoli.it o www.slowbikeap.it



Gruppo Slowbike – Club Alpino Italiano

CAI sezione Ascoli Piceno - Via Cellini n.10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)

telefono / fax 0736/45158

web www.caiascoli.it – www.slowbikeap.it - segreteria@slowbikeap.it



Il lago artificiale di Campotosto



La sede della Sezione di Amatrice, purtroppo distrutta dal sisma 2016 ma presto ricostruita a nuovo grazie al contributo del Club Alpino Italiano

Per informazioni rivolgersi alla sede CAI, Via Cellini, 10, Ascoli Piceno, ogni mercoledì/venerdì, dalle ore 19 alle 20 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 / 45158 oppure consultare www.caiascoli.it o www.slowbikeap.it



Gruppo Slowbike – Club Alpino Italiano

CAI sezione Ascoli Piceno - Via Cellini n.10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)

telefono / fax 0736/45158

web www.caiascoli.it – www.slowbikeap.it - segreteria@slowbikeap.it



Il S.I. CAI a piedi e in MTB da Accumoli a Castelluccio



I laghetti di Accumoli siamo nel Parco Nazionale dei Sibillini



La cresta occidentale dei Monti Sibillini nei pressi di Forca Canapine

Per informazioni rivolgersi alla sede CAI, Via Cellini, 10, Ascoli Piceno, ogni mercoledì/venerdì, dalle ore 19 alle 20 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 / 45158 oppure consultare www.caiascoli.it o www.slowbikeap.it