



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 2008 - 2^a ESCURSIONE MTB

Una facile escursione sul fondo di un antico lago scomparso da Norcia a Nottoria (PG)

- Parco Nazionale Sibillini -

DATA ESCURSIONE: 19 aprile 2008

ORA PARTENZA: ore 07.30 con auto propria

RITROVO: Porta Cartara - Ascoli Piceno

IMPEGNO LUNGHEZZA COMPLESSIVA 24,4 km.

FISICO: DISLIVELLO COMPLESSIVO 500 m.

DIFFICOLTA' TECNICA: MC/TC (vedi informazioni)

DURATA: 2,5 h circa (soste escluse)

ACCOMPAGNATORI: Fabio Carloni
Piero Giantomassi
Renato Valentini

Premessa

Questa facile escursione permette di pedalare nella verdissima piana di Norcia, con l'ulteriore vantaggio di avere numerosi ristoranti da noi organizzati, dove si potranno assaggiare anche prodotti d'esclusiva produzione locale.

Descrizione Itinerario

Ci si raggruppa a Porta Cartara e si parte, con auto propria, alla volta di Norcia, si lasciano le auto in località Opaco, presso l'azienda Daniele Salvatori (produttore di carni), e ci si dirige ad ovest, sulla strada che conduce verso le Marcite, strada facile a volte brecciata, che costeggia l'antico tracciato della ferrovia Norcia-Spoleto sino a raggiungere, dopo circa 1 km, il mulino idraulico Cecconi.

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 Marcite di Norcia (cenni storici)

Rappresentano un'area unica in tutto l'Appennino centro meridionale per le sue eccezionali caratteristiche naturalistiche ed ambientali ma anche storiche e culturali.

Esempio di delicato ecosistema, esse sono prati perennemente irrigui, strettamente connessi a fenomeni idrogeologici sotterranei (una falda acquifera affiora in superficie in una miriade di rigagnoli).

La peculiarità di questo territorio, dove la temperatura delle acque affioranti si mantiene attorno agli 11 gradi, è la singolarissima tonalità di verde che offre la natura sia nella stagione gelida sia nel corso della secca estiva.

Attraversando le Marcite s'incontrano diversi mulini idraulici, quattro dei quali sono stati recentemente ristrutturati.

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

"...ricordo l'ultimo mugnaio, (non ricordo il suo nome), lui scendeva spesso da Norcia verso le Marcite. Arrivato in prossimità del mulino, legava l'asino, scaricava dal carro i sacchi di grano ed avviava le macine. Mentre la farina scendeva nei sacchi, lui aveva già chiuso gli storcitoi (chiuse) dei tre canali principali allagando la parte a monte delle Marcite, dove aveva già falciato e prosciugando la parte a valle dove si accingeva a falciare.

Tornava in paese la sera con farina da vendere, erba fresca per il bestiame, trote e gamberi raccolti nei canali prosciugati e selvaggina per la cena. Lui era sempre felice e diceva che l'ambiente delle Marcite era un vero giardino dell'Eden, un pezzo di paradiso dove l'erba si falciava anche dieci volte l'anno e le sorgenti d'acqua purissima donavano pesci e selvaggina."

Questo ambiente, ancora in parte integro ma protetto, è stato recuperato e mantenuto a cura del comune di Norcia e della Comunità Montana della Valnerina che possono essere contattati per poter usufruire anche di visite guidate.

L'escursione inizia percorrendo la passerella di legno che attraversa le Marcite e su strada brecciata, ci si dirige verso Norcia. Al primo bivio, dopo poche centinaia di metri, si volta prima a sinistra e poi a destra, costeggiando un filare di pioppi sino a raggiungere una fonte dove ci si può approvvigionare d'acqua.

A questo punto si può scegliere di costeggiare le mura di cinta al di sotto alla circonvallazione OVEST, oppure attraversare il paese entrando da Porta Romana, percorrendo Corso Sertorio e Piazza San Benedetto dove è possibile ammirare la Castellina (residenza del prefetto della Montagna, costruita su disegno del Vignola nel sec. XVI, oggi sede del Museo Civico e Diocesano); il Palazzo Comunale (con loggiato inferiore del sec. XIV e prospetto superiore rinnovato nel sec. XIX), la **Basilica di San Benedetto** iniziata nel XIII secolo sul luogo dove si riteneva sorgesse la dimora dei genitori del Santo patrono d'Europa.

La Basilica ha la facciata del XIV secolo in stile gotico ed è caratterizzata da un bel portale sovrastato da una lunetta con la raffigurazione della "Madonna con Bambino tra

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

angeli", due edicole gotiche laterali custodiscono le sculture di San Benedetto e Santa Scolastica, un bel rosone centrale ed un campanile del 1388 completano l'insieme.

L'interno, ad una navata a croce latina, conserva pitture di M. Carducci, V. Manenti, e F. Napoletano, e la suggestiva cripta con frammenti di affreschi trecenteschi e murature di epoca romanica.

Uscendo dalla piazza del paese si prosegue lungo Via Roma in direzione di Porta Ascolana. Usciti dalla porta si percorre Via della Stazione e ci si ricongiunge al tratto di percorso alternativo che passa sotto la circonvallazione OVEST.

Ci si dirige ad EST, in direzione dell'Ospedale, si continua sempre dritti sulla strada asfaltata in leggera salita e, in corrispondenza della chiesetta di Madonna del Quattrino, si gira a destra (quota 636 m. - punto 4 del tracciato - 3,7 Km circa dalla partenza). Dopo circa 700 metri (quota 658 m. punto 5 del tracciato) si volta a destra e si prende una strada brecciata sempre in leggera salita; dopo 800 metri si volta a sinistra in salita sino a rincontrare dopo 300 metri la strada asfaltata. Si volta a destra e si giunge ad una chiesetta diroccata in località Casciolino (quota 737 s.l.m. – 5,8 Km punto 7 del tracciato).

Inizia a questo punto un tratturo nel bosco che sale sempre più ripido verso il ponte di S. Croce, un sottopasso dalla S.S.Statale che sale verso Forca Canapine. (quota 820 m. – 6,7 Km – punto 8 del tracciato).

Si discende su strada brecciata a ciotti grossi non molto agevole e dopo una breve salita, si giunge alla frazione S. Pellegrino. Si oltrepassa la Chiesa (quota 817 m. – 8,7 Km – punto 9) e si prende una stradella a destra che scende in direzione del piccolo cimitero.

Dopo circa 700 m., ad un bivio si prosegue sulla sinistra (punto 10) percorrendo un piacevole viale alberato in discesa e giunti sulla strada asfaltata (punto 11) si prende a sinistra in salita. La strada dopo breve diviene brecciata, sempre pedalabile, sino alla frazione di Nottoria.

In corrispondenza di un'imponente quercia secolare, si riprende a destra la strada

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

asfaltata (quota 950 m. -12,2 Km - Punto 12) che scende in direzione OVEST; superato il bivio per S. Marco si prosegue dritti e in corrispondenza dell'incrocio sulla provinciale (Punto 13), si prende un sentiero sulla destra; dopo circa 400 m si attraversa la strada asfaltata secondaria seguendo il tratturo (Punto 14).

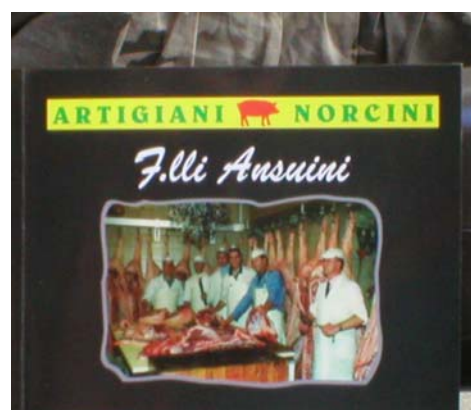
Oltre ancora circa 1 Km (Punto 15) s'incontra una strada asfaltata, in prossimità del cimitero, proveniente da Valcaldara; si prosegue ancora dritti e al successivo bivio, si svolta a sinistra (punto 16) sino ad incontrare nuovamente la S.P.; dopo averla attraversata in direzione Piediripa (Punto 17-17,1 Km-765 m s.l.m.) si continua per circa 1 Km e dopo due piccole chiese in prossimità della strada, si giunge ad un fontanile.

Se si gira a destra, si può tornare verso Norcia lungo una strada brecciata che corre parallelamente alla S.P. e terminare l'itinerario dopo circa 2,45 h dalla partenza e con un percorso complessivo di circa 24,5 Km.

All' arrivo Daniele e Mario Salvatori, allevatori e produttori di carni, avranno preparato la brace per arrostiti assaggi di carne di loro esclusiva produzione.

Prevediamo una durata complessiva di 5-6 ore. Il ritorno è previsto per le ore 16.

Si ringraziano per la gentile collaborazione: la **Comunità Montana della Valnerina**, la **Cioccolateria Vetusta Nursia**, i **fratelli Ansuini artigiani norcini**, **Daniele Salvatori, vendita diretta carni di propria produzione.**



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 RISTORI

- | | |
|--|--|
| 1) La fabbrica di cioccolato: prima colazione con crostate, assaggi di cioccolato, caffè, bevande varie. | 3) Nottoria: assaggi di formaggi locali |
| 2) Casale Casciolino: bevande varie. | 4) Ansuini Norcia: antipasti di salumeria |
| | 5) Azienda Daniele Salvatori: chiusura con grigliata di carni varie. |

INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di € 12,00 per i soci CAI e € 14,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione, l'assicurazione del CAI, i 5 "stuzzichini" durante il percorso

Le difficoltà MC-TC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla MC / TC 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; TC: (turistico) percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole di tipo carrozzabile.

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 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

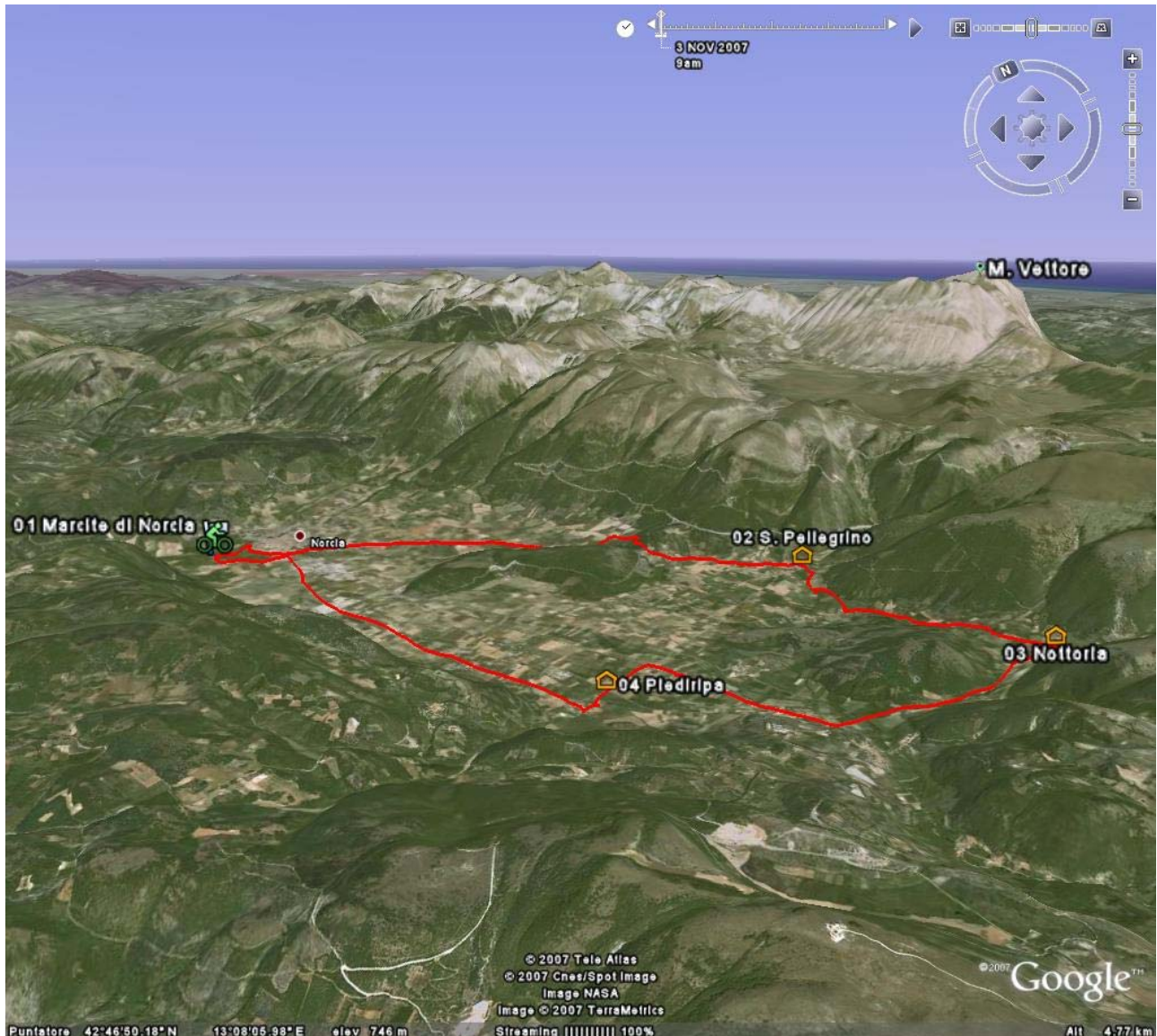


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

TRACCIATO GPS TRIDIMENSIONALE 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

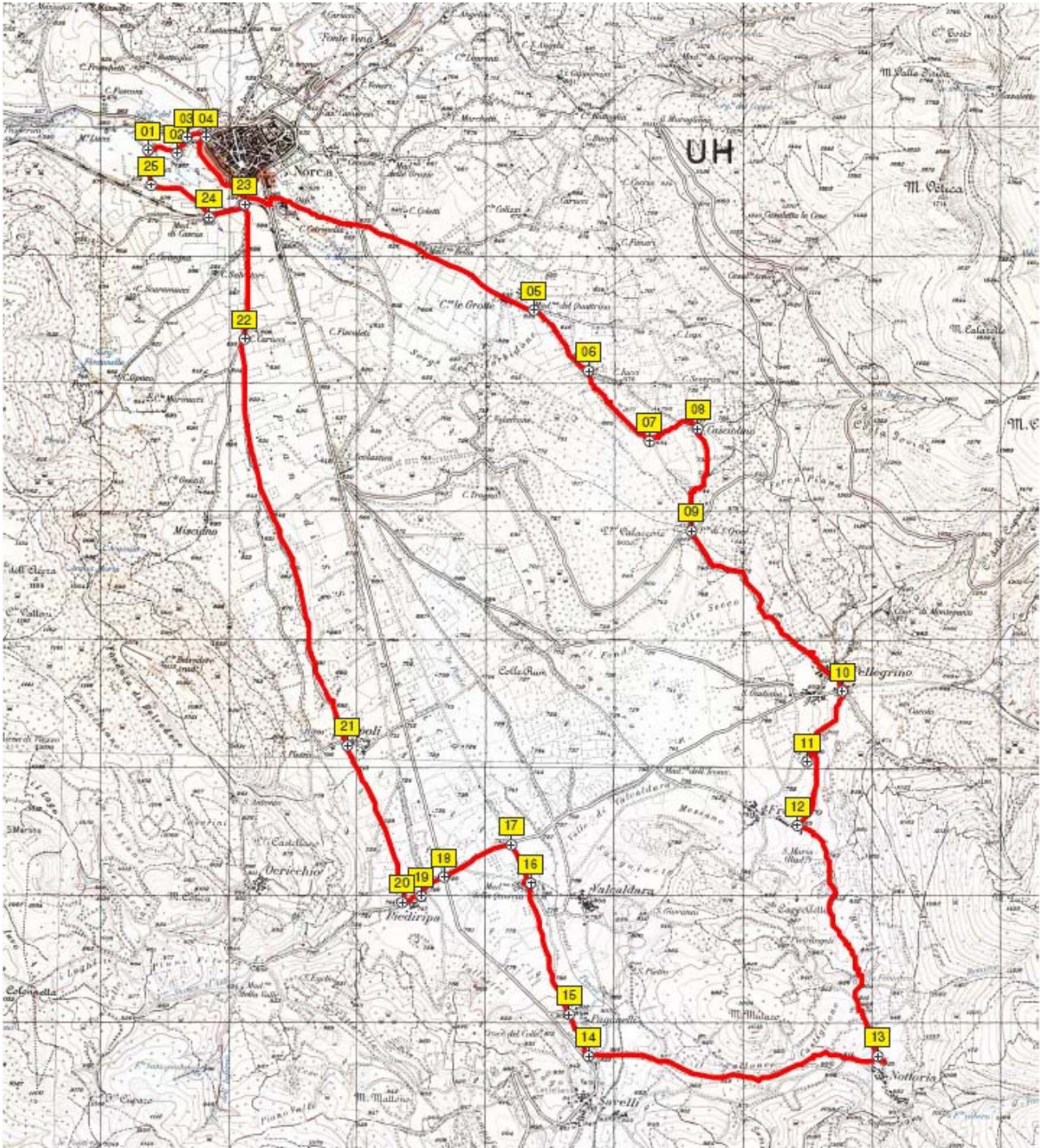


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



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

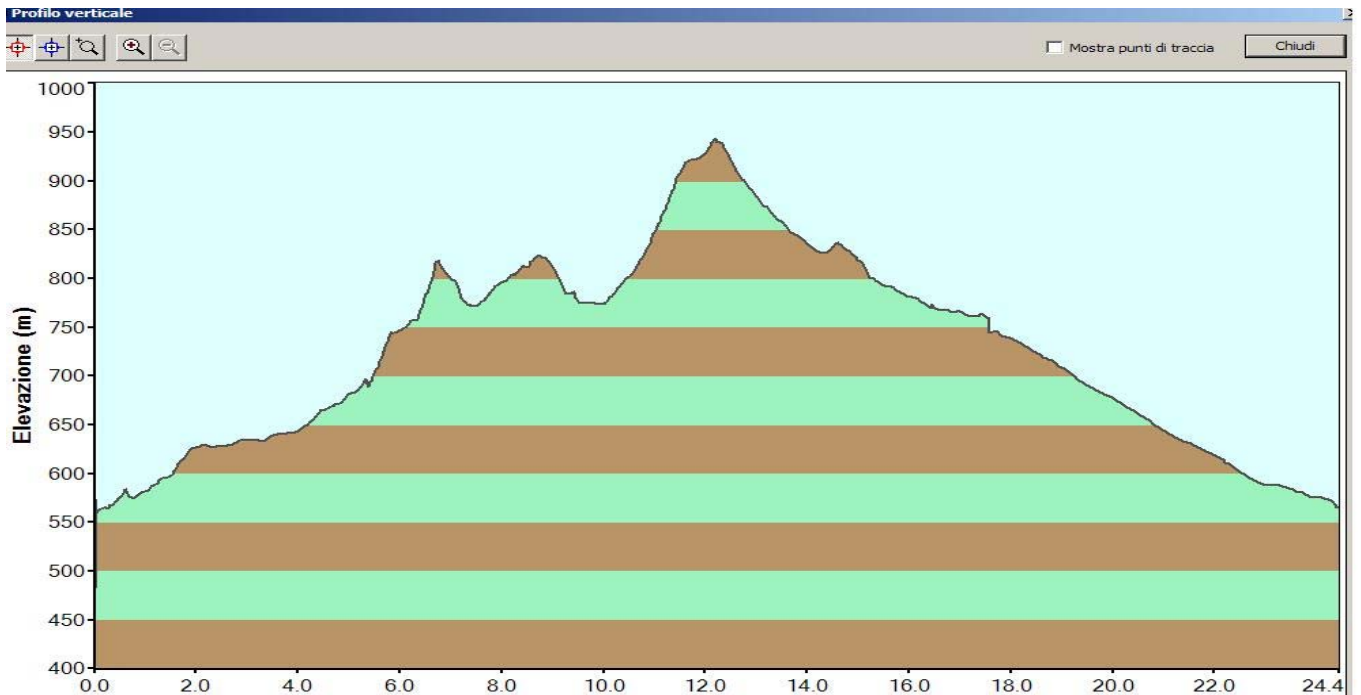


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

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



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



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