



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## **SLOW BIKE 2007 - 8ª ESCURSIONE MTB**

### **Sull'altopiano di Colfiorito**

**ricco di rare specie floristiche e testimonianze archeologiche**

**DATA ESCURSIONE:** sabato 26 luglio 2008

**ORA PARTENZA:** ore 07.00 con auto propria

**RITROVO:** Porta Cartara - Ascoli Piceno

**IMPEGNO** LUNGHEZZA COMPLESSIVA 34 km.

**FISICO:** DISLIVELLO COMPLESSIVO 800 m.

**DIFFICOLTA'  
TECNICA:** MC / MC (vedi informazioni)

**DURATA:** 4h circa (soste escluse)

**ACCOMPAGNATORI:** Dario Petrelli  
Massimo Bollettini  
Daniele Giovannelli

### **Descrizione Itinerario**

Ci si raggruppa a Porta Cartara e si parte, con auto propria, alla volta di Colfiorito. Raggiunto il paese, lasciate le auto presso il ristorante Lieta Sosta ([www.lietasosta.it](http://www.lietasosta.it)) si inizia a pedalare verso l'antica chiesa di Plestia (1 Km) per poi tornare indietro verso l'abitato e percorrere per facile sentiero pianeggiante parte del perimetro della palude di Colfiorito. Da qui su strada bianca si raggiunge Forcatura da dove si può ammirare dall'alto l'intera palude. Si scende poi, sempre su strada bianca, verso i Piani di Annifo. Con pochi chilometri di tratturo si attraversano i Piani di Annifo e Collecroce e si arriva ai piedi del monte Pennino. Si raggiunge la vetta a quota 1571 in circa 10 Km di strada bianca con una pendenza media del 7%, a metà salita è possibile traversare sotto M. Acuto a quota 1200 m accorciando di fatto l'itinerario di circa 5 Km.

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

Dalla vetta del Monte Pennino si scende lungo tutto il crinale sud della montagna per tratturo e sentiero fino all'antico monastero. Da qui in 3 Km di strada bianca prima e asfaltata poi raggiungiamo il ristorante per il pranzo (costo pranzo 22 €). A nostra disposizione c'è la piscina all'interno del ristorante stesso (consigliamo di venire attrezzati)

## Informazioni generali

Colfiorito è una frazione del comune di Foligno (PG), facente parte della Circostrizione n. 7 "Annifo - Colfiorito".

Il paese è il maggiore del vasto altopiano, (circa 300 ha), si trova ad una altitudine di 760 m s.l.m., lungo la Strada Statale 77 della Val di Chienti che congiunge Foligno a Macerata; parte dell'altopiano ricade sotto la giurisdizione del comune di Serravalle di Chienti, in provincia di Macerata. L'altopiano carsico deriva dal prosciugamento di sette conche lacustri, di cui rimane solo la palude.

Solo Colfiorito, secondo i dati Istat del censimento 2001, conta 389 residenti.

Il 26 settembre 1997, alle 11.40, quella di Colfiorito è stata una delle zone maggiormente colpite da un potente terremoto di magnitudo 5.8, che ha causato notevoli danni ai territori abitati dell'Appennino Umbro, tra cui Foligno e Nocera Umbra.

## Un pò di storia

Ai piedi del monte Orve, vicino all'attuale cimitero di Colfiorito, si trovano 250 tombe ad inumazione, corredate di ceramiche, armi in ferro, ed oggetti ornamentali, alcuni risalenti al X secolo a.C.. Poco lontano si trovano resti di un villaggio dell'età del ferro (IX secolo a.C.).

Già durante il periodo romano, nel 178 a.C., l'abitato era municipio col nome di *Plestia* o *Plestina*. Scavi archeologici hanno messo alla luce resti di manufatti tardo-repubblicani, quali un foro, un tempio e altri edifici con pavimenti a mosaico e portici. Nel X secolo,

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

dopo l'abbandono della città di Plestia, nel sito venne ricostruita la chiesa cattedrale di Santa Maria, a testimonianza dell'importanza dell'area, strategico nodo di comunicazione tra l'Umbria e le regioni adriatiche, mentre l'abitato si stabilì sulla balza detta "Pizzale". A partire dal XII secolo l'area in pianura si spopolò e si ricostituì attorno agli antichi *castellieri*, piccoli insediamenti fortificati pre-romani costruiti in cima ai colli circostanti (Annifo, Lignano, Popola). Nel 1269 il comune di Foligno costruì il castello, che assunse notevole importanza civile e militare.



Il castelliere di monte Croce di Cassicchio

## **Economia e manifestazioni sul territorio**

Storicamente, l'altopiano è noto per la coltivazione della patata rossa e delle lenticchie, che vengono vendute direttamente anche dai piccoli produttori, costantemente presenti lungo la strada statale 77. Rilevante la presenza di allevatori e di aziende per la produzione di latticini. Di una certa importanza anche il settore alberghiero e della ristorazione. Dal 1995, notevole impulso è stato dato al turismo ambientale con l'istituzione di un parco naturale regionale. La palude di Colfiorito ne è la parte più significativa: tondeggiante, con superficie di circa 100 ha, coperta da una fitta vegetazione acquatica. La palude è protetta internazionalmente dalla convenzione di Ramsar (dal 1976), per la presenza di una torbiera, la ricchezza delle specie vegetali e per l'avifauna (da citare il tarabuso).

Durante l'estate, la *Sagra della Patata Rossa* attira numerosi turisti e buongustai da Umbria e Marche.

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

Il Venerdì Santo si svolge una processione del Cristo Morto, molto suggestiva e di antica tradizione. Sempre al periodo di Quaresima appartiene un popolare canto della Passione, che un gruppo di cantori spontaneamente aggregati proponeva nelle strade del paese o delle località limitrofe, fino agli anni '60, oggi solo su invito.



La palude vista dal belvedere del Molinaccio

## Monumenti e luoghi d'interesse

[Chiesa di Santa Maria di Pistia](#), ([V secolo](#)), appartenente a Colfiorito anche se parzialmente in comune di Serravalle di Chienti; Castello di Colfiorito (1269); Castelliere del monte Orve; Molinaccio, presso Forcatura, resti di un antico molino alimentato dalle acque palustri che confluiscano in un inghiottitoio naturale; Botte dei Varano, collettore per il drenaggio delle acque dell'altipiano, costruito alla fine del Quattrocento, in cui ne è visibile anche un altro di epoca romana; Museo archeologico "Umbri Plestini"; Museo naturalistico del Parco di Colfiorito, che comprende anche una sezione dedicata all'Antartide

### Chiesa di Santa Maria di Pistia

La Chiesa di Santa Maria di Pistia (detta anche "di Plestia"), già cattedrale, è una basilica paleocristiana in stile proto-romanico e santuario di "confine", situata sull'altopiano di Colfiorito, in prossimità dell'abitato di Colfiorito. Sorge su nodo stradale di grande importanza fino a tutto l'Alto Medioevo, nell'area dell'antica città di Plestia scomparsa nel X secolo, in origine probabilmente luogo d'incontro del cardo e del decumano.

Dal punto di vista amministrativo, il corpo della chiesa si trova nel territorio del Comune di Serravalle di Chienti, mentre il sagrato è in Comune di Foligno. La chiesa-santuario si trova

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

oggi esattamente all'incrocio dei confini delle diocesi di Foligno, Camerino e Nocera Umbra, quindi divisa tra esse, ma gestita, per convenzione, dalla Diocesi di Nocera Umbra e con diritto d'uso della Diocesi di Foligno tramite la parrocchia di Colfiorito. È sede di diocesi titolare: la Diocesis Plestinensis, il cui vescovo titolare è, dal 1988, Thaddeus Joseph Jakubowski, fino al 2003 vescovo ausiliario di Chicago.

---

## **Il Parco : Territorio e Ambiente naturale**

### **Notizie generali del territorio**

La rete sentieristica individuata è indicata, oltrechè per le scuole che fanno dell'educazione ambientale uno strumento di conoscenza del territorio, per quel turismo culturale – ambientale di qualità che ricerca nei centri "minori" anche un rapporto sempre più diretto con i residenti.

Gli itinerari, integrati con il Sentiero Natura, sono facilmente percorribili con diverse modalità: a piedi, in bicicletta o a cavallo; la tipologia "a margherita" oltrechè la praticità per gli utenti ne può permettere anche un utilizzo complessivo. Inoltre i percorsi possono essere collegati con altri siti sia d'interesse locale - S.I.C. e S.I.R. regionale - con il Parco Regionale del Subasio o con quello Nazionale dei Monti Sibillini.

Il valico di Colfiorito e tutti gli altipiani Plestini, posti a 800 m. sul livello del mare, hanno storicamente occupato una posizione strategica per tutta la viabilità regionale e nazionale. Antiche e storiche viabilità di collegamento non solo nord-sud ma anche est-ovest avevano in questi luoghi il loro passaggio obbligato: la via Flaminia, strada consolare romana (iniziata nel 223 a.c. e completata nel 219 a.c.) che dal miglio aureo del foro di Roma giungeva a Rimini permettendo così il collegamento con tutto il nord d'Italia; la via Lauretana già Plestina che collegava la valle del Topino con gli altipiani passando per la Valle dell'Altolina e utilizzata dai pellegrini per raggiungere il santuario di Loreto a partire

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

dal 15° secolo; la strada della Spina, legata ai fenomeni di transumanza, metteva in comunicazione, già in età Longobarda, Spoleto con Camerino.

Altre importanti vie inoltre collegavano il foro di Plestia con Nocera Umbra attraverso la Via Nucerina, con la valle del Potenza per mezzo della strada della Bocchetta della Scurosa, e infine con Pieve Torina percorrendo la strada di Val Sant' Angelo.

Un'articolata viabilità minore che interessa tutta la zona e che in parte ripercorre quella storica è stata valorizzata recentemente dalle due più importanti associazioni nazionali del settore: il C.A.I. e la Federazione Italiana Escursionismo (FIE). La prima con il Sentiero Italia un itinerario di trekking di collegamento tra Sardegna, Appennini e Alpi (368 tappe per 6000 Km) vede la 146 ° tappa Monte Alago – Colfiorito (16 km, per 4 ore di percorrenza) interessare il territorio di Colfiorito all'altezza del monte Pennino.

La FIE invece nel realizzare il tratto umbro (11 tappe per 180 km) del sentiero europeo E1, che collega tutta l'Europa dal mare del Nord alla Sicilia, ha inteso promuovere così la conoscenza degli altipiani e in particolare della palude di Colfiorito.

## Flora e fauna

Il parco naturale di Colfiorito che con i suoi 338 ettari di superficie è il più piccolo delle sei aree protette dell'Umbria, è completamente compreso nel territorio comunale dell'antica città di Foligno. In particolare, l'area del parco estesa tra 735 e 926 m di quota, è situata ad est-nord est della città nell'ambito della dorsale appenninica umbro marchigiana. Il territorio protetto occupa la parte centrale di un vasto e complesso sistema di pianori, denominato Altipiani di Colfiorito o Plestini, composto da sette conche di origine tettonica-carsica, in parte separati da modesti rilievi montuosi, un tempo bacini lacustri.

Tali altipiani, posti sotto gli 800 metri di quota, costituiscono una delle aree più interessanti e suggestive dell'Italia appenninica non solo per le sue peculiarità geomorfologiche, storiche e paesaggistiche ma anche per gli aspetti idrologici,

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

paleoambientali, botanici, zoologici e agronomici. L'area a Parco, estesa tra le Casette di Cupigliolo, la strada statale 77, l'abitato di Colfiorito e il M. Orve e la parte più meridionale del piano di Colfiorito, include completamente la Palude di Colfiorito, l'ecosistema naturale più complesso degli Altipiani nonché uno dei più significativi d'Italia che dal 1976 è inserito nell'elenco delle Zone Umide di Valore Internazionale (900 ambiti, di cui 46 italiani) riconosciute dalla Convenzione di Rasmar (Iran) in quanto habitat primari per la vita di uccelli migratori.

La palude posta a 752 m di quota ed estesa su circa 150 ettari, si contraddistingue soprattutto per la molteplicità delle fitocenosi che racchiude; tra associazioni ed aggruppamenti vegetali sono infatti presenti oltre 30 comunità vegetali che caratterizzano gli ambienti acquatici, semiacquatici e temporaneamente inondati, nonché quelli relitti dalla torbiera. Tale mosaico vegetazionale è dominato, per estensione e compattezza, dal Canneto o Fragmiteto, che pertanto caratterizza il paesaggio vegetazionale della palude.

All'interno della palude possono trovarsi idrofile radicanti e piccoli nuclei di Salice Bianco (*Salix Alba*).

Circondano questo prezioso ambiente palustre in ordine di estensione: i campi coltivati, lenticchia e farro, che nei mesi estivi, durante la fioritura, si contraddistinguono anche per la viscosità delle corolle delle piante infestanti, i pascoli xerofili a dominanza di Bromo e Brachipodio, ricchi di specie aromatiche e, talvolta, di cespugli di ginepro, ginestra o citiso; il bosco mesofilo di Carpino nero e Cerro che riveste il versante nord del Monte Orve e rappresenta l'unica associazione forestale naturale presente all'interno del parco; i rimboschimenti a dominanza di pino nero, impiantati molti decenni fa in aree pascolive fortemente degradate.

La flora del parco pur non essendo ancora conosciuta allo stesso livello della vegetazione, è stimabile in diverse centinaia di entità (segnalate dai botanici dell'Ateneo di Camerino), di cui molte sono di notevole interesse naturalistico in quanto vistose, rare nel territorio

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

italiano, importanti per il valore fitogeografico, relitte di ambienti connessi con le glaciazioni quaternarie o fortemente alterati in tempi recenti.

Oltre che per gli aspetti floristico vegetazionali il valore naturalistico dell'area a parco è legata anche alla ricchezza della comunità faunistica, connessa con gli habitat palustri per quanto riguarda l'avifauna e con le aree agricole, pascolive e boschive per le altre specie.

La palude per l'altissima presenza di uccelli stanziali e migratori, costituisce l'ambito faunisticamente più rilevante del parco.

Tale importanza per la conservazione dell'aviofauna è stata investigata dalla Lega Italiana Protezione Uccelli (LIPU), monitorando le stesse aree in tutti i mesi dell'anno a partire dal '90'.

I risultati hanno evidenziato che il numero delle specie considerate minacciate almeno in parte del loro areale europeo e presente negli altipiani è pari a 87. Inoltre, i principali parametri ecologici (ricchezza, indice di abbondanza e rapporto non passeriformi/passeriformi) evidenziano che nella moltitudine delle specie risaltano che i picchi, da marzo a maggio e da agosto a ottobre (con il massimo in aprile) in corrispondenza dei periodi di migrazione, marcando così il sito come un importante luogo di sosta lungo le rotte.

In particolare, tra questi uccelli si ricordano: la rondine per la quale questo sito rappresenta uno dei tre grandi dormitori italiani utilizzato nel periodo della migrazione autunnale con un numero di oltre 50000 esemplari; la presenza di oche, anatre, limicoli ed altre specie, connessa con la formazione di laghetti temporanei legati ai periodi particolarmente piovosi; gli avvistamenti, in occasione di tempeste improvvise che sorprendono e disorientano gli uccelli in migrazione, di specie inusuali come la Sterna maggiore, osservata nella primavera del '93.

Da rilevare infine come di notevole rilevanza sia la nidificazione degli Aldeidi quali il Tarabuso, che ha una consistenza pari ad oltre un terzo di quella censita in Italia; l'airone cenerino, il tarabusino, la niticcora e la sgarza ciuffetto.

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di € 4,00 per i soci CAI e € 6,00 per i non soci. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione e l'assicurazione del CAI.

La difficoltà MC 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: (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.

Per partecipare alla gita in MTB occorre compilare, in qualità di soci CAI, la domanda di 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](http://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.

Ci raccomandiamo di verificare la perfetta messa a punto del mezzo .

**E' obbligatorio l'uso del casco.**

**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](http://www.slowbikeap.it)**

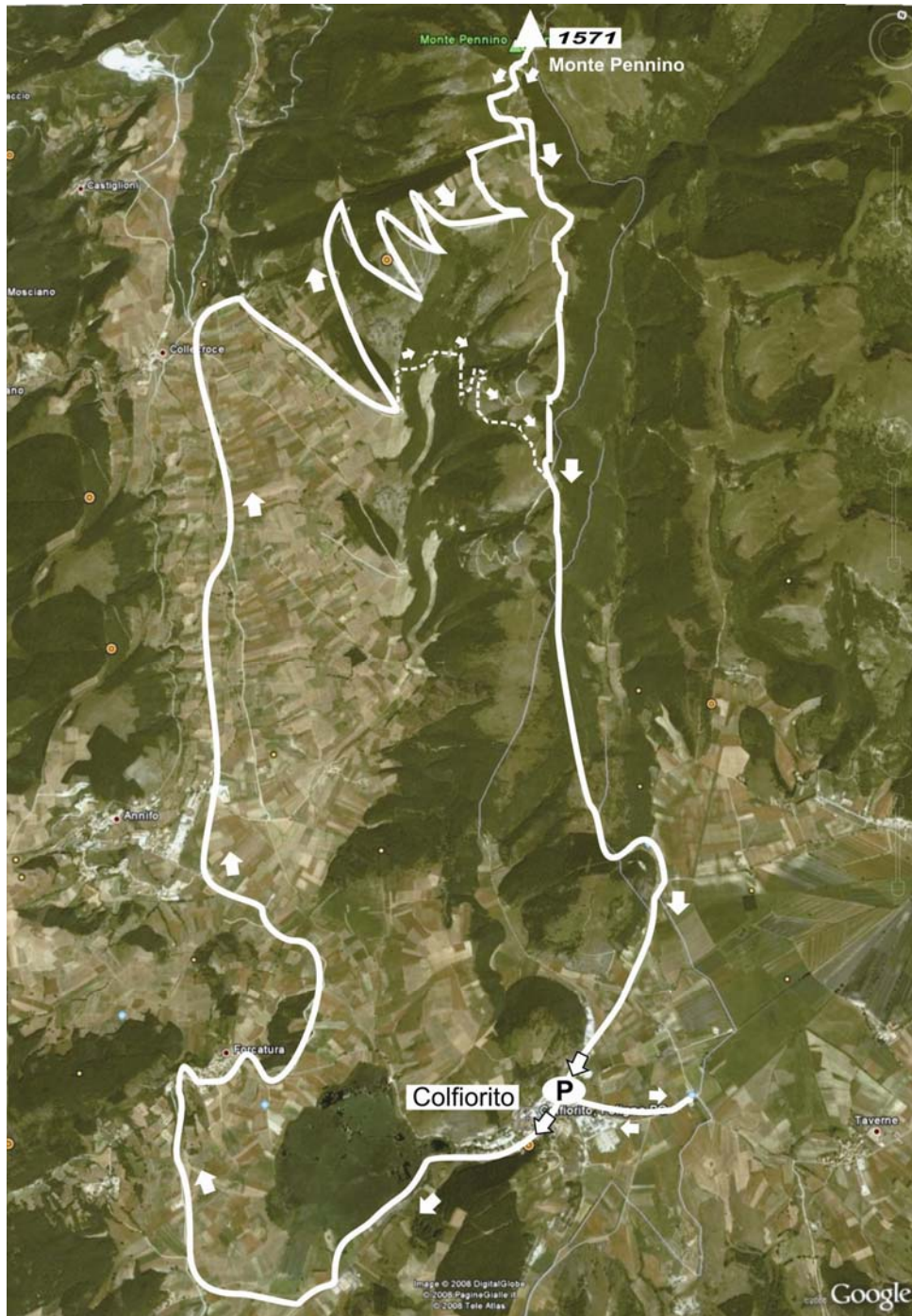


Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

## TRACCIATO 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](http://www.slowbikeap.it)

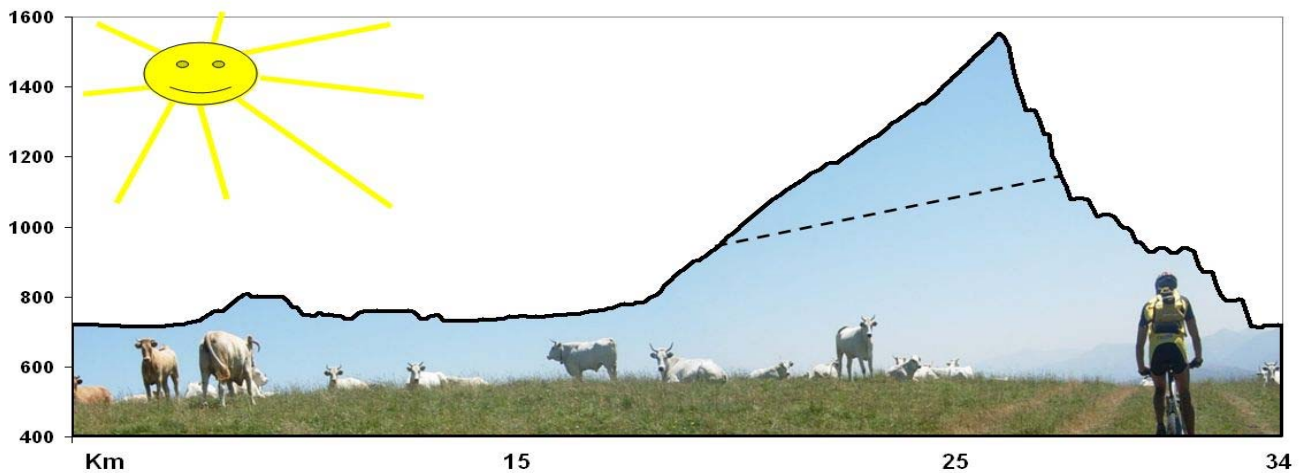


Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

## ALTIMETRIA



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](http://www.slowbikeap.it)



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

---

## QUALCHE FOTO



Chiesa di santa Maria di Pistia

**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](http://www.slowbikeap.it)**



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://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](http://www.slowbikeap.it)



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://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](http://www.slowbikeap.it)



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



[www.caiascoli.it](http://www.caiascoli.it) – [www.slowbikeap.it](http://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](http://www.slowbikeap.it)