



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)

---

## 3° Raduno Nazionale CAI di Cicloescursionismo 30 settembre 2010

**Da S. Marco a M. Piselli - Discesa sino ad Ascoli Piceno**  
- Parco Nazionale del Gran Sasso M. Laga e dei M. Gemelli -

**DATA ESCURSIONE:** giovedì 30 settembre 2010

**ORA PARTENZA:** ore 7,45

**RITROVO:** ore 7,30 Porta Cartara  
proseguimento in pulmino sino a S. Marco (10 min.)

**IMPEGNO** LUNGHEZZA COMPLESSIVA 31 km.  
**FISICO:** DISLIVELLO IN SALITA 1000 m.  
DISLIVELLO IN DISCESA 1500 m.

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

**DURATA:** 6 h circa (soste incluse)

**ACCOMPAGNATORI:** Accompagnatori Gruppo Slowbike  
CAI Ascoli Piceno

### Premessa

Con questa escursione si dà inizio al programma preliminare del 3° Raduno, in una giornata purtroppo feriale, ma chi avrà la possibilità di anticipare al giovedì l'arrivo ad Ascoli Piceno, ricorderà con stupore questo itinerario, in un comprensorio montano ai margini del Parco Gran Sasso Monti della Laga, poco sopra l'abitato della città a circa 20 km. dal mare. Monte Piselli nel Gruppo dei Monti Gemelli è la montagna degli Ascolani.

Con i pulmini e le auto, per diminuire il dislivello complessivo, raggiungeremo il pianoro di S. Marco, per salire sino alla fine degli impianti da sci, attraverso boschi di

**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)

---

querce e faggi, con uno spettacolare panorama a 360°: a est il mare Adriatico, a nord il M. Ascensione, ad ovest i Sibillini e i Monti della Laga. La discesa, quasi tutta su sentieri in single-track, terminerà in città, dopo 1500 metri di dislivello, con i ferodi ancora fumanti e le dita doloranti dopo 1 ora di discesa filante, da affrontare con prudenza.

### **Descrizione Itinerario**

Raggiunto con auto e/o pulmini il pianoro di S. Marco (700 m), il parco giardino degli ascolani, ci si dirige verso le antiche cave di travertino, la pietra con cui sono stati costruiti gran parte degli edifici storici della città. Percorrendo un tratturo che lambisce le cave si inizia a salire entrando nel bosco di querce, sino a raggiungere la pineta del "Bosco dell' Impero". Si continua a tratti su sentiero o su carrareccia sino al Rifugio Paci, di proprietà della nostra Sezione, dove sarà possibile prendere un caffè e fermarsi per una breve sosta. Dal Rifugio Paci "(905 m) si raggiungerà la località di S. Giacomo (1100 m) lungo un sentiero che costeggia verdissimi prati. Si continua seguendo la strada prima asfaltata e poi bianca che sale in direzione nord. Dopo alcuni tornanti, a quota 1350 m., si lascia la strada per seguire un tratturo che porta alla località Tre Caciare (1430 m), punto di partenza della seggiovia, che prende il nome dalle tipiche costruzioni in pietra agropastorali. Si segue la vecchia pista a tratti nel bosco, a tratti da percorrere a piedi per la forte pendenza, sino a M. Piselli (1.676 m – 11 km.). Si inizia a scendere percorrendo il caratteristico storico sentiero dei "Carbonai" e attraversando una bellissima faggeta si raggiunge la radura del "Belvedere delle Tre Caciare" dove, tempo permettendo, potremo godere dello spettacolare panorama sulle Valli del Tronto, del Vibrata, del Salinello e quindi del Mare Adriatico.

Da qui si continua a scendere, sempre nel bosco sino al famoso Laghetto "del Tritone".

**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 la classica foto, prenderemo un antico sentiero nella faggeta che porta alla stazione di partenza della vecchia seggiovia di San Giacomo.

Da S. Giacomo si riprende lo sterrato sino alla località Giammaturo dove si attraversa la strada e si cambia versante, per scendere su sentiero molto panoramico sino a Colle S. Marco, punto di partenza dell'itinerario. Si continua a scendere per la strada delle cave e sentieri fra antichi castagneti sino ad Ascoli Piceno.

### INFORMAZIONI

La difficoltà tecnica fa riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano.

La doppia sigla BC / BC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa: BC: (cicloescursionisti di buona capacità tecnica) 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).

### ISCRIZIONE

Il costo d'iscrizione è di:

- € 5,00 per i soci CAI (logistica pulmini)
- € 10,00 per i non soci CAI (logistica pulmini e assicurazioni)
- gratuito per i soci CAI che usufruiscono del Pacchetto completo (vedi scheda prenotazione attività)

La quota d'iscrizione comprende l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione e l'assicurazione del CAI, la logistica dei pulmini.

**Le iscrizioni per questa escursione saranno possibili sino al 27 settembre 2010, compilando l'apposita scheda di prenotazione disponibile sul sito ed inviandola alla segreteria del Raduno: [radunonazionale@slowbikeap.it](mailto:radunonazionale@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 partecipare alla gita occorre prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Gite.

I documenti sono scaricabili 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 entro il venerdì sera.

Raccomandiamo un idoneo abbigliamento e una preventiva messa a punto della bici. È inoltre obbligatorio l'uso del casco che va indossato per tutta la durata dell'escursione.

**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)

---



**in salita nei pressi di S. Giacomo**



**Prime nevi alle Tre Caciare**

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)

---



**Le Caciare**



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 laghetto del Tritone**



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)

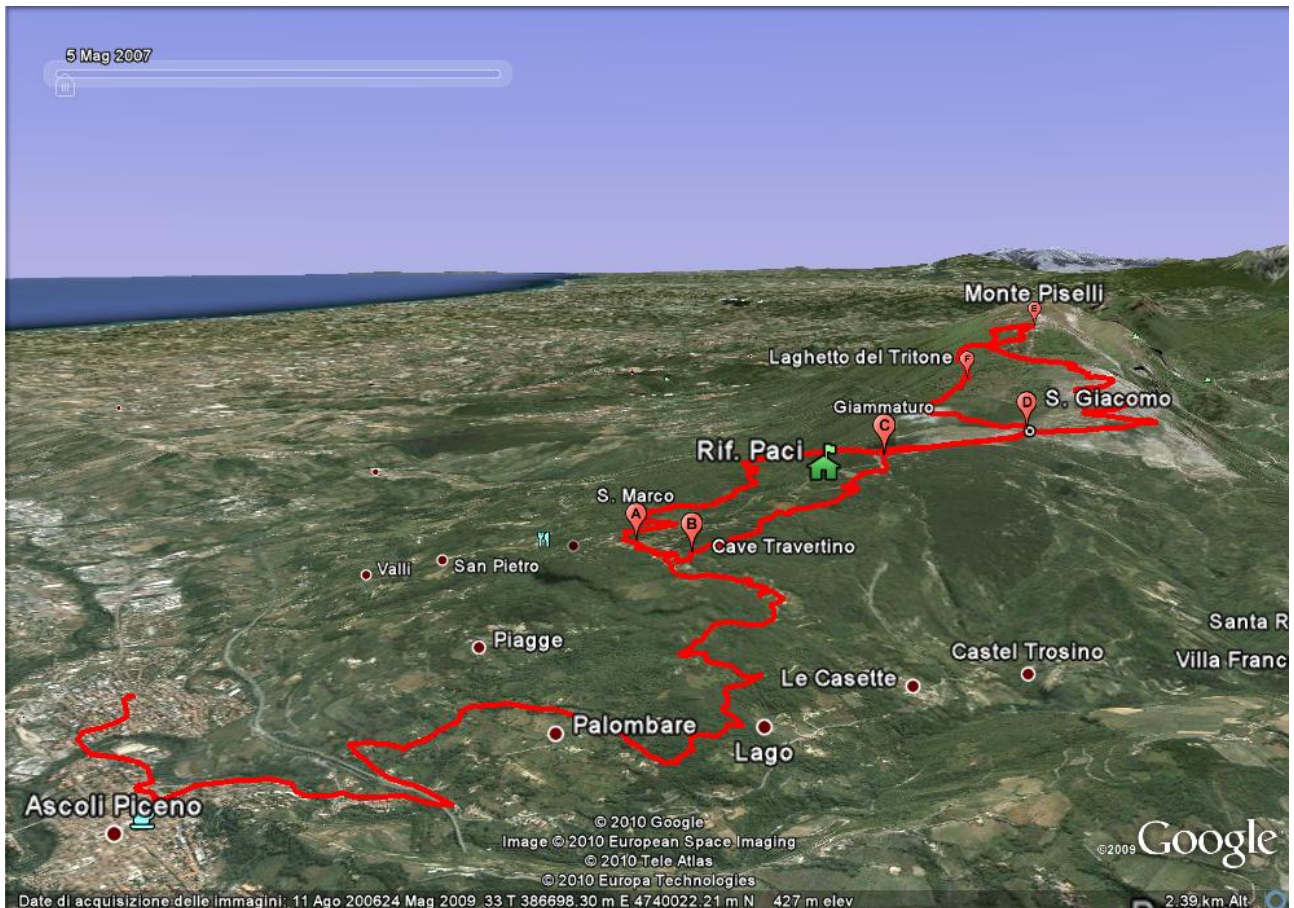


Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



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

## TRACCIATO GPS TRIDIMENSIONALE DEL PERCORSO (inquadratura verso Sud/Est)



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)



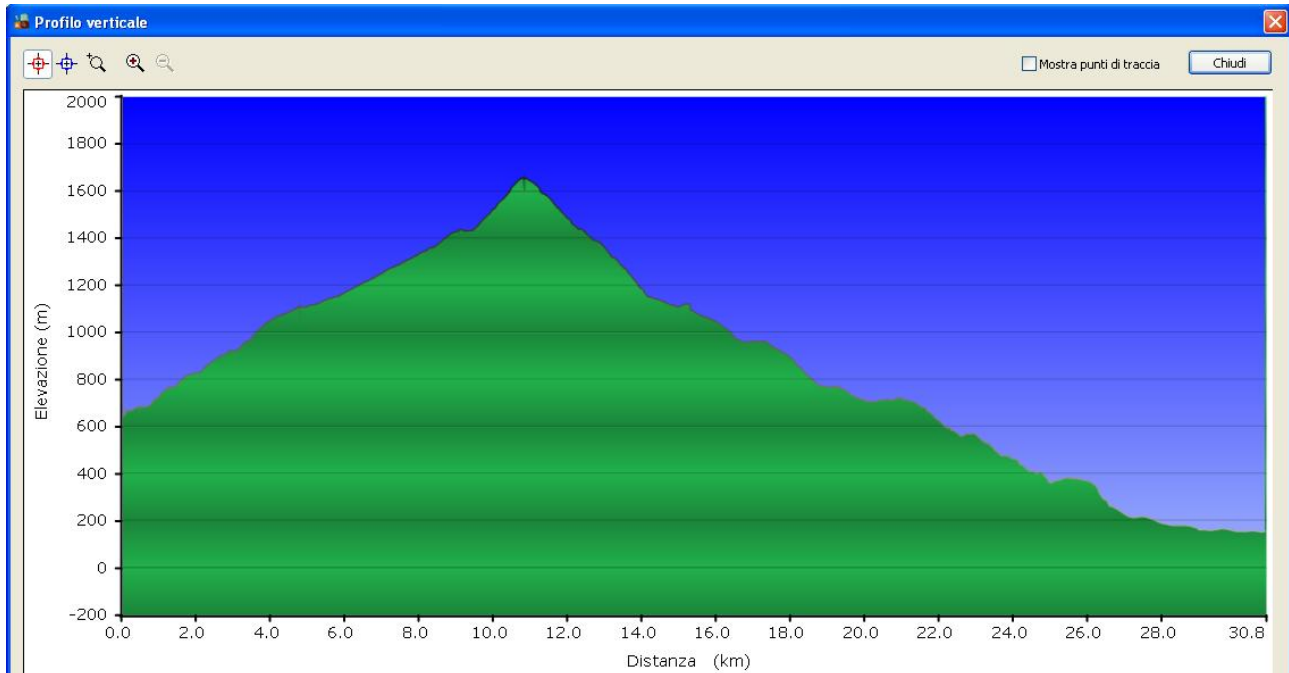


Club Alpino Italiano  
Sezione di Ascoli Piceno  
Via Serafino Cellini, 10  
63100 Ascoli Piceno (AP)  
tel. 0736 45158



[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)