



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 2011 - 13ª ESCURSIONE MTB Camaldoli e le Foreste Casentinesi (AR) 30-31 luglio 2011**

**DATA ESCURSIONE:** 31 Luglio 2011

**DATA e ORA PARTENZA:** 30 luglio 2011 ore 8,30 Porta Cartara

**RITROVO:** ore 8,15 Porta Cartara

**IMPEGNO FISICO:** LUNGHEZZA COMPLESSIVA 40 km.  
DISLIVELLO COMPLESSIVO 1.200 m.

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

**DURATA:** 5,0 h circa

**ACCOMPAGNATORI DI RIFERIMENTO CAI ASCOLI P.:** Mario Salvi (CAI Amandola)  
Sonia Stipa

### **Premessa**

Quello che proponiamo è un week-end all'interno di una delle aree forestali più pregiate d'Europa: il Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi (AR).

Il primo giorno, dedicato al viaggio, intendiamo visitare due località che in quanto a storia e spettacolarità, sono al pari dei luoghi che raggiungeremo in escursione: il Santuario della Verna e Poppi. Il Santuario francescano della Verna, è famoso per essere il luogo in cui San Francesco ricevette le stigmate il 17 settembre 1224. La cappella, cuore del santuario, sorta sul luogo dell'evento miracoloso, venne edificata nel 1263, a navata unica, coperta da volta a crociera. Sul pavimento è segnalato da una lapide il luogo dove sarebbe

**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)

---

avvenuto il miracolo. Poppi, uno dei borghi più belli d'Italia, di età medievale è una rara città murata alla cui sommità signoreggia il Castello dei Conti guidi, opera della celebre famiglia di architetti Di Cambio e "prototipo" di Palazzo Vecchio in Firenze.

Giungiamo alla domenica, giornata di escursione: eccoci alle foreste imponenti, ricche di boschi misti che ricoprono infatti quasi tutto il territorio del Parco, al punto che lo si potrebbe attraversare in tutta la sua estensione senza mai uscire dal lussureggiante e rigoglioso manto verde che lo avvolge. L'ottima rete sentieristica dell'area protetta (in totale circa 600 km) ci permetterà di pedalare all'interno di questa meraviglia della natura, proponendoci un'alternanza di comode vie sterrate e stretti e impervi sentieri. All'interno del Parco Nazionale delle Foreste Casentinesi è situata Camaldoli, punto di partenza del nostro itinerario. Il paese nacque intorno al Monastero fondato da San Romualdo per ospitare alcuni monaci provenienti dall'ordine benedettino. Nel monastero si trova la Foresteria, la grande sala capitolare, l'antica Farmacia in cui i monaci lavoravano spezie e piante medicinali per curare i malati dell'antico "ospitale". Nella chiesa in stile barocco si trovano opere del Vasari (sec XVI) e pregiatissimi mobili in noce del '500 sono conservati nell'attuale farmacia. A pochi chilometri di distanza si trova l'Eremo di Camaldoli, nato poco dopo la fondazione del monastero per ospitare i monaci desiderosi di abbandonare totalmente la vita comunitaria per la clausura in mezzo alla foresta. I monaci del Monastero e quelli dell'Eremo appartengono alla stessa comunità, vivono la stessa regola, ma seguono stili di vita in parte diversi, dando maggior spazio alla vita comunitaria presso il monastero e privilegiando il raccoglimento personale presso l'eremo. I monaci che vivono all'eremo sono attualmente diciotto: la visita di questo sito è un momento emozionante, la maestosità del paesaggio, il silenzio, la sosta nell'antica cella di San Romualdo con la struttura "a chiocciola" (un corridoio che si snoda su tre lati custodendo al suo interno gli spazi di vita del monaco, la stanza da letto, lo studio, la cappella; questa

**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)

---

struttura difendeva i monaci dai rigori del clima), regalano la sensazione di trovarsi in un posto "fuori dal mondo", antico e ricco di storia.

Note: la foresta è una vasta zona incolta, dove la vegetazione, ed in particolare gli alberi ad alto fusto, cresce spontaneamente. Può essere naturale o artificiale. Presenta un aspetto diverso, secondo il clima e i caratteri della regione. Quando l'estensione della foresta è limitata, si parla di bosco.

### **Descrizione Itinerario**

Raggiunta la località di Camaldoli e lasciate le auto presso l'ampio parcheggio che si incontra all'inizio dell'abitato, ci si porta all'altezza della casa forestale dove si seguono le indicazioni del sentiero n° 72 che con andamento ripido e alternanza di faticosi tratti, ma pedalabili, ci proiettano come per magia al cospetto di una delle foreste più belle e antiche d'Europa. Frastornati da tanto splendore arboreo, in  $\frac{3}{4}$  d'ora si raggiunge il rifugio Cotozzo dove svoltiamo a sinistra in direzione Eremo di Camaldoli. In circa  $\frac{1}{2}$  ora di pedalata molto divertente su pista forestale, incroceremo la strada asfaltata che percorreremo per un brevissimo tratto per poi risalire a destra sul sentiero n° 74 fino a Prato alla Penna dove ci inoltreremo sul fantastico stradello forestale di crinale che da qui ha inizio. Arrivati in brevissimo tempo a Prato Bertone, altrettanto velocemente si scende a sinistra sul ripido sentiero n° 68 fino a costeggiare nel tratto finale il vecchio muro di pietra che come la foresta d'abeti, cinge l'intero insediamento dell'Eremo di Camaldoli. Considerando come un appetitoso antipasto questo 1° tratto di itinerario, si riparte dal piazzale antistante il Sacro Eremo (1103 m slm) che ritroveremo al termine di questo grandioso ed impegnativo tour. Dal piazzale, si staccano numerose vie a testimonianza dell'importanza cruciale di questo luogo: noi ci dirigeremo su asfalto in direzione ovest per circa 800 m. dove, al termine del tornante a destra e in leggera salita, percorreremo un breve stradello forestale che ci farà incrociare il sentiero n° 74 che sempre in leggera salita ci porterà in località Croce Gaggi.

**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)

---

Un brevissimo tratto di asfalto (500 m. circa) ci porterà all'incrocio con l'ennesima strada forestale fino a raggiungere in sali-scendi località Capanna Maremmana; proseguendo ancora su salita abbastanza impegnativa, incroceremo ai 1303 m. di un poggio, il sentiero per Passo Porcareccio. Di seguito per ½ km circa, arriviamo all'Aia di Dorino, bel cerro isolato lungo la strada, voltiamo decisamente a destra spingendoci nel cuore della foresta che avremo modo di apprezzare in tutta la sua magnificenza fino alla confluenza con la statale che conduce al Passo della Calla non prima di aver sostato per un breve e meritato ristoro in località Aia delle Guardie (1295 m.). Risaliti in bici e dopo breve tratto asfaltato, finalmente si arriva al Passo della Calla punto più estremo della nostra gita. Sospinti da rinnovata energia, andremo ad affrontare (segnavia 00, GEA, CT, ecc..) la cresta spartiacque fra Arno e Bidente, tra Tirreno ed Adriatico che ci permetterà di costeggiare riserve naturali integrali importantissime, quella di Sasso Fratino a sinistra e quella della Pietra a destra. Senza possibilità di errori e deviazioni, percorreremo circa 6 km per arrivare alla nostra cima Coppi: Poggio Scali con i suoi 1520 m., un piccolo osservatorio che ci ripagherà con vedute straordinarie. La nostra emozionante cavalcata in bicicletta proseguirà toccando le citate riserve integrali di Sasso Fratino e della Pietra mantenendo la cresta fino a raggiungere sempre in discesa Giogo Seccheta (1383 m.) La discesa avverrà sulla "Via dei Legni" sentiero n° 76 e ci riporterà, con una discesa spettacolare in una faggeta da sogno, al Sacro Eremo. Il finale è rappresentato da un breve tratto di strada asfaltata che in brevissimo tempo ci ricondurrà al sacro Eremo e da qui al Monastero dove ritroveremo le nostre auto.

### **INFORMAZIONI**

Il costo d'iscrizione è di € 3,00 per i soci e di € 8,50 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione per i non soci comprende l'assicurazione CAI relativa alla giornata interessata.

**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)

---

E' inoltre previsto il costo di € 35,00 per la cena, il pernottamento del sabato e la prima colazione della domenica, che è previsto a Camaldoli, da versare entro mercoledì 27 luglio in sede.

Per partecipare all'escursione in MTB è necessario compilare, in qualità di soci CAI, la domanda d'iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE", ed occorre, sia per i soci che per i non soci, prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Escursioni. I documenti possono essere scaricati da [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it) o richiesti presso la sezione.

All'escursione organizzata, come per le altre iniziative escursionistiche sezionali, possono partecipare oltre ai soci CAI anche i non soci che effettueranno la domanda di partecipazione obbligatoria, da presentarsi in sede entro il venerdì precedente, termine tassativo oltre il quale non si potranno accettare prenotazioni.

La sede CAI di via Cellini è aperta il mercoledì e venerdì dalle 19,00 alle 20,00.

Le difficoltà MC/MC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano. La doppia sigla MC / BC 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.

Raccomandiamo di adottare un abbigliamento tecnico idoneo alle condizioni climatiche ed ambientali in cui ci si troverà, di portare con se sufficienti scorte d'acqua e qualche barretta energetica. Consigliamo l'utilizzo di guanti da mtb ed occhiali protettivi: è obbligatorio l'uso del casco da mtb che deve essere indossato correttamente per tutta la durata dell'escursione. E' indispensabile la preventiva messa a punto della bici.

Per qualsiasi chiarimento o richiesta di informazioni, potete scriverci su [segreteria@slowbikeap.it](mailto:segreteria@slowbikeap.it), saremo lieti di rispondervi.

**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)**