

Due ruote nella storia

Lungo l'antica via Salaria, per una lunga "galoppata" tra 4 regioni, 2 Parchi Nazionali ed innumerevoli tesori d'arte

di Alessandro Federic, Franco Laganà, Sonia Stipa - foto Alessandro Federici, Franco Laganà, Nicola Santini*



A fronte: la Rocca dell'Albornoz di Spoleto dal percorso dei Condotti (Area 3 - Tappa 1)
In questa pagina: Salita ai ruderi del Castello di Piscignola (area 4 - Tappa 1)

Nel maggio del 2011, nel corso dell'Assemblea Nazionale dei Delegati a Spoleto, vengono illustrate le iniziative legate al 150° del CAI e scocca la scintilla che fa scaturire, nella mente di alcuni rappresentanti di Sezione presenti, l'idea di riunire in qualcosa di organizzato, ciò che di fatto accomuna da sempre quest'ampia area del nostro Paese. Dire che accomuna e non divide è quanto mai vero e tangibile, nonostante la storia ci racconti di un confine, quello tra lo Stato Pontificio ed il Regno delle Due Sicilie, durato ben 7 secoli, fra Lazio, Umbria, Marche ed Abruzzo. I popoli che abitano questo tratto di Appennino, vera cerniera di culture, sono in realtà in continua fusione tra loro. E la lunga linea che attraversa queste terre è la Salaria, antica via di comunicazione tra Adriatico e Tirreno che consentendo lo spostamento di cavalieri, artisti, pastori, commercianti, monaci, ha fatto sì che esse venissero disseminate di vere perle d'arte, quasi sempre gelosamente occultate da una natura orgogliosa ed austera, che però sanno rivelarsi a quei viandanti moderni ancora capaci di osservare con l'anima. Così, tra tanta ricchezza, 10 tra sezioni e sotto sezioni CAI (Amatrice, Antrodoto, Ascoli Piceno, L'Aquila, Leonessa, Monterotondo, Rieti, Roma, S. Benedetto del Tronto, Spoleto) hanno caparbiamente deciso di "fare squadra" e di fatto creare il primo grande cammino firmato Club Alpino Italiano: Salaria 150° - 4 regioni senza confini, cogliendo la bella occasione offerta dalle iniziative legate ai festeggiamenti per l'anniversario del nostro sodalizio.

Da San Benedetto del Tronto a Roma per l'asse est-ovest e da Spoleto a L'Aquila per quello nord-sud, oltre 425 chilometri per la percorrenza a piedi e 475 chilometri in mountain bike, queste le cifre del progetto diviso in tappe, che si colloca a pieno titolo nelle "autostrade verdi" d'Italia e d'Europa, forte di un'offerta di sicuro appeal verso i sempre più numerosi seguaci di questo genere di turismo ecosostenibile. A tale proposito, nelle intenzioni dei fautori dell'iniziativa c'è la scommessa - da vincere - per il rilancio delle attività economiche presenti in questi territori, dedite all'accoglienza e alla ristorazione, ma non solo. Sono infatti veri presidi per la tutela di ambienti così vari e sensibili, per il contrasto dell'abbandono di frazioni e paesi delle aree più interne. Il corredo del lavoro dei tanti soci coinvolti nel progetto è la guida "Salaria - 4 regioni senza confini" pubblicata quest'anno da Carsa Edizioni con il fattivo contributo di ben 60 soci appartenenti alle Sezioni organizzatrici e che racchiude informazioni di tipo tecnico, storico e naturalistico, oltre alle tappe suddivise in 5 aree quali: Area 1 - Da S. Benedetto del Tronto (AP) ad Amatrice (RI), Area 2 - Da Amatrice (RI) a Rieti, Area 3 - Da Spoleto (PG) a Posta (RI), Area 4 - Da Antrodoto (RI) a L'Aquila e Area 5 - Da Rieti a Roma. Di seguito vi proponiamo alcuni itinerari scelti nelle zone più interne e tra loro concatenati invitandovi a partire con la mountain bike che, quale straordinario mezzo di conoscenza, è protagonista formidabile per un'avventura inedita che arricchirà mente e cuore.

*Gli autori sono Soci della Sezione di Ascoli Piceno



AREA 1 - Risalendo la valle del fiume Tronto tra i Parchi Nazionali dei Monti Sibillini e del Gran Sasso Monti della Laga

L'itinerario si snoda seguendo a ritroso quasi tutta la valle del fiume Tronto, dalla sua foce nel mare Adriatico a sud di S. Benedetto del Tronto, fino ad Amatrice poco prima delle sorgenti, giungendo ad Ascoli Piceno nella prima tappa (imperdibile la visita a questa bellissima città d'arte ricca di monumenti e siti di grande interesse storico culturale) e ad Acquasanta Terme nella seconda. Lungo il percorso s'intercettano diverse reti escursionistiche strutturate, in particolare quelle di ben due parchi nazionali: Monti Sibillini e Gran Sasso-Monti della Laga. Nella guida, l'itinerario è composto da quattro tappe, da percorrere a piedi o in mountain bike; l'itinerario proposto in MTB consente di percorrere in un unico giorno la terza tappa da Arquata del Tronto ad Accumoli e la quarta da Accumoli ad Amatrice.

3ª e 4ª tappa: da Arquata del Tronto ad Amatrice, passando per Pescara del Tronto, Tufo, Capodacqua, Accumoli, Fonte del Campo, Illica, S. Tommaso, Collalto, Cossito, Sommati, Voceto, S. Martino, Retrosi

Lunghezza: 40 km

Dislivello: 1100 m

Difficoltà salita/discesa: MC/MC (scala CAI)

Quota massima: 1138 m (Colle Forcella)

Partenza: Arquata del Tronto (AP)

Il primo tratto dell'escursione si svolge sulla Salaria vecchia, asfaltata ma poco trafficata, che delimita il perimetro sud del Parco dei Monti Sibillini. Visitati il centro storico e il Castello di Arquata del Tronto (secc. XI-XV), dal bivio sotto l'abitato (715 m), il percorso lungo la Salaria vecchia si snoda pianeggiante per circa 7 chilometri, molto panoramico sulla sottostante vallata del fiume Tronto e sui Monti della Laga. Giunti alla frazione di Tufo, s'inizia a salire oltrepassando Capodacqua (da segnalare il tempio della Madonna del Sole, sec. XVI), ricca di sorgenti che alimentano tutto il Piceo. Si prosegue in salita su un tratturo nel bosco, sempre con splendida visuale sull'elegante linea di cresta che da Trisungo sale verso il Monte Comunitore, la Macera della Morte e Pizzo di Sevo. Dopo un breve tratto in discesa in single-track, si sale nuovamente sino a Colle Forcella a quota 1138 m. Siamo ora nel Lazio e da qui inizia da qui la discesa su un facile tratturo sino al Santuario di Madonna delle Coste (1016 m), meta di pellegrinaggio degli abitanti del luogo. Si prosegue su strada asfaltata sino ad Accumoli, un antico borgo cinto da mura, con numerosi palazzi storici e chiese di pregio architettonico. Si esce dal borgo passando sotto i resti dell'arco di S. Nicola e scendendo sino a Libertino dove s'incrocia la vecchia Salaria a quota 730 m circa. Dopo aver attraversato il fiume Tronto e superato il borgo di Fonte di Campo, si sale verso Illica

sino ad incrociare un tratturo sulla destra che conduce ai borghi di S. Tommaso e Collalto. Siamo ora nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, in corrispondenza del versante ovest di Pizzo di Sevo. Si scende verso Cossito e su percorso pianeggiante su strada asfaltata, si supera Sommati. Da qui il tracciato è in leggera salita su strade bianche sino a Voceto e su tratturi tra filari di querce e biancospini sino a Ferrazza, dove è indispensabile visitare le chiese di S. Martino (sec. XIII) e della Cona Passatora (sec. XV), ricche di affreschi di notevole pregio. Si prosegue in discesa verso Retrosi e, superato nuovamente il fiume Tronto, si giunge ad Amatrice (950 m).

AREA 2 - Lungo la valle del Velino nel cuore dell'Appennino

L'itinerario ha inizio nelle "terre sommatine" di Amatrice dove l'antica consolare Salaria, raggiunto il punto più alto al valico di Torrita (1010 m), prosegue lungo il corso del fiume Velino superando le gole omonime, dove si trovano i resti più importanti della via roma-



Itinerari

1. Area1. Tappa 3: verso Amatrice n° 1

2. Area2. Tappa4: discesa lungo il fiume Velino da Antrodoco

3. Area2. Tappa 4: salita a Castel Sant'Angelo

na; quindi, si collega ai percorsi della storica dorsale nord-sud che congiunge l'area umbro spoletina all'area abruzzese amiterina e, al termine, s'immette nell'area di Antrodoco, Cittaducale e Rieti, centro geografico della penisola italiana. Organizzato nella guida in cinque tappe, a piedi o in mountain bike, l'itinerario in MTB viene interamente proposto in tre giorni.

Giorno 1 - 1ª tappa: da Amatrice a Cittareale passando per Musicchio, Colli, S. Benedetto, Lago di Scandarello, Torrita, Casali

Lunghezza: 26,5 km

Dislivello: 700 m

Difficoltà salita/discesa: TC/TC (scala CAI)

Quota massima: 1029 m (Colle Gentilisco)

Partenza: Amatrice (RI)

Da Amatrice (950 m), visitato l'interessante centro storico, si esce dalla cinta muraria in corrispondenza di Porta San Francesco e, dopo aver attraversato il torrente Castellano, si risale sulla strada asfaltata che si percorre per circa 4 km e si gira verso Musicchio (977 m). Dopo aver attraversato il borgo, si fa una piccola deviazione sulla destra per salire sino alla chiesa della Croce (993 m), in prossimità della quale si apre una stupenda vista su Amatrice, la cresta dei Monti della Laga con in primo piano Pizzo di Sevo e Cima Lepri, più in lontananza il Monte Gorzano che con i suoi 2458 metri è la cima più alta del gruppo. Percorso un breve single-track, si raggiunge Colli e, seguendo una strada bianca, prima in discesa e poi in salita tra filari di querce, si giunge all'antico borgo di San Benedetto (940 m). Si continua lungo la strada asfaltata che scende verso il lago Scandarello, costeggiandolo sino al ponte che lo attraversa con tracciato che ricalca il percorso seguito dalle greggi della transumanza per svernare nella Campagna Romana. Costeggiato e attraversato il lago, formatosi nel 1922 a seguito della costruzione dell'omonima diga, si continua su asfalto in salita sino a Casale Nibbi (quota 990 m), incorniciata da estesi meleti. Superata la Salaria, si prosegue su sterrato in lieve salita percorrendo tratturi che conducono in breve a Collegentilisco (1029 m) e a Torrita (1003 m), il punto più alto dell'antico percorso della Salaria e spartiacque ad est verso il bacino del Tronto e ad ovest verso il bacino del Velino. Si percorre la Salaria vecchia, dove in Contrada Campo è possibile visitare gli scavi archeologici che hanno riportato alla luce una parte della stazione di posta romana dell'antica Consolare. Dopo alcuni km, si gira a destra e si sale, sempre su strada asfaltata, sino a Casali di Sotto. Presa una strada bianca in direzione del cimitero, si percorre un tratturo alberato in piano da dove si apre una bella vista sul sottostante altopiano e sul gruppo del Monte Terminillo, "la Montagna di Roma" che con i suoi 2217 metri domina il Reatino. Si scende su ripido percorso (MC), sino a prendere a destra una strada bianca che passa nelle vicinanze degli scavi archeologici del vicus



Phalacrinae e porta verso Vezzano; da qui, su strada asfaltata, si giunge a Cittareale (962 m).

Giorno 2 - 2ª e 3ª tappa: da Cittareale a Antrodoco passando per Conca, Santa Croce, Bacugno, Posta, Sigillo

Lunghezza: 32 km

Dislivello: 220 m

Difficoltà salita/discesa: TC/TC con brevi tratti in salita e in discesa di difficoltà MC (scala CAI)

Quota massima: 1133 m

Partenza: Cittareale (RI)

Da Cittareale (962 m) si procede su strada asfaltata sino alla chiesa della Madonna di Capo d'Acqua che prende nome dalla vicina sorgente del Velino. Da qui si sale a mezza costa su una carrareccia che in alcuni tratti diventa più ripida ed è necessario scendere e spingere la bici. Raggiunto un panoramico pianoro, punto più alto del percorso a quota 1133 m, si scende verso la frazione Conca (867 m) e, per una comoda mulattiera, fino all'incrocio con la strada asfaltata che si prende a destra per proseguire passando davanti alla chiesetta di San Lorenzo. Nel terreno adiacente si trova il sito archeologico di una villa, probabilmente appartenuta all'Imperatore Vespasiano. Subito dopo, si prende a sinistra una mulattiera per la frazione Mola Coletta, dove ci s'immette nella Salaria vecchia asfaltata per raggiungere Santa Croce e proseguire fino alle porte di Bacugno; da qui si percorre una carrareccia che fiancheggia la superstrada e il torrente Velino e, superata l'antica chiesa di Santa Rufina, si prosegue fino ad immettersi nella Salaria nuova e raggiungere Posta (721 m). Ripresa la Salaria vecchia e attraversata Sigillo, si affrontano poco oltre le Gole del Velino, formati in seguito all'azione erosiva del fiume Velino tra

i versanti del Monte Giano e del gruppo del Terminillo. Si evita la galleria della Salaria nuova immettendosi in un sentiero sulla sinistra che si ricollega alla dismessa Salaria vecchia. Siamo nella parte più aspra e stretta delle gole, dove è possibile scorgere i resti della Salaria romana: muraglioni di contenimento, tagliate di roccia, resti di pavimentazione stradale e la pietra miliare di Masso dell'Orso indicante il LXIX miglio da Roma. Ripresa la Salaria dopo l'uscita della galleria, si scende su una carrareccia nell'alveo del Velino, asciutto gran parte dell'anno, si attraversano alcuni campi coltivati e si raggiunge l'Abbazia dei SS. Quirico e Giulitta, monastero benedettino risalente al 984 d.C., recentemente restaurato. Infine, si continua su sentiero sempre in piano sino ad Antrodoto (510 m), dove sono da visitare il centro storico, la chiesa di S. M. Extra Moenia (secc. V-XV) e l'adiacente Battistero.



Giorno 3 - 4ª e 5ª tappa: da Antrodoto a Rieti passando per Borgo Velino, Ponte Basso, Canetra, Castel Sant'Angelo, Cittaducale, Santa Rufina

Lunghezza: 34 km
Dislivello: 450 m
Difficoltà salita/discesa: TC/TC (scala CAI)
Quota massima: 654 m (Fonte Acera)
Partenza: Antrodoto (RI)

Da Antrodoto (510 m) si costeggia la sponda destra del fiume Velino in direzione Borgo Velino percorrendo dapprima via delle Rimembranze e poi un sentiero fino a Ponte Basso. Da qui, tramite strada bianca, si raggiunge Canetra (448 m), da dove si sale su strada asfaltata verso Castel Sant'Angelo e, prima del paese, si prende sulla sinistra una strada in forte salita fino alla chiesetta di San Rocco, di fronte alla quale s'imbocca la sterrata che giunge davanti ai resti delle antiche Terme di Tito (493 m) per poi scendere e girare attorno al lago di Paterno. Attraversata la Salaria, si prosegue in piano fino alle copiose sorgenti del Peschiera, captate per servire oltre metà della popolazione di Roma. Tornati indietro e superato il ponte sul Velino, si prende la sterrata che costeggia l'argine del fiume e attraversa la campagna fino a giungere davanti alla chiesa semisommersa di San Vittorino. Ripresa la Salaria, si devia per la prima stradina brecciata sulla destra che sale agli scavi delle antiche Terme di Vespasiano e giunge a Cittaducale (481 m). Visitato il centro, davanti alla Torre Angioina s'imbocca in discesa lo stradino che costeggia un tratto di mura medievali e prosegue su sentiero fino a incrociare la sterrata che risale a mezza costa il versante di Monte Quarto (ottima vista sulla parte medievale di Cittaducale) e raggiunge la Fonte Acera (654 m). Si continua in direzione est sul sentiero sempre ben marcato a mezza costa che arriva a Santa Rufina dalla parte alta del paese (534 m). Si scende sulla piana reatina fino a raggiungere la frazione di Villa Reatina. Attraversata la Salaria, si prende la sterrata che attraversa con un sottopasso



la superstrada e prosegue in direzione sud ovest con una stradina asfaltata che costeggia la valle Oracula e giunge all'incrocio con la via Salaria. Si costeggia il fiume Velino per circa 1 chilometro fino ad arrivare al ponte romano di via Roma che si percorre in salita fino ad arrivare al centro di Rieti (406 m).

AREA 3 - Il Sentiero di Pio IX e la Via dei Passanti

L'itinerario da Spoleto a Posta è stato suddiviso nella guida in quattro tappe, a piedi o in mountain bike. Le prime tre prendono il nome di Sentiero di Pio IX e richiamano un fatto storico: la fuga dell'arcivescovo di Spoleto, futuro Papa Pio IX, avvenuta nel 1831 verso Leonessa. La quarta tappa è la Via dei Passanti, percorso storico che metteva in comunicazione l'altipiano di Leonessa e la valle del Velino, dove passa la Salaria, collegamento rafforzato dai re angioini che alla fine del Duecento fondarono Leonessa e Posta per migliorare il controllo della frontiera settentrionale del Regno di Napoli. L'itinerario viene interamente proposto in mtb

3. Area2. Tappa 4: visita al Giudizio Universale nel Battistero di San Giovanni ad Antrodoto
4. Area3. Tappa 1: La Rocca dell'Albornoz di Spoleto dal percorso dei Condotti
5. Area3. Tappa 4: sosta a Leonessa presso la Porta Spoletina

in due giorni.

Giorno 1 - 1ª e 2ª tappa: da Spoleto a Monteleone di Spoleto passando per Forcella di Castelmonte, Sensati, Ceselli, Civitella, Monte San Vito, Forchetta di Montino, Butino

Lunghezza: 45 km
Dislivello: 1775 m
Difficoltà salita/discesa: MC/BC (scala CAI)
Quota massima: 1305 m (Forchetta di Montino)
Partenza: Spoleto (PG)

Da Piazza Garibaldi (304 m), si attraversa il centro cittadino con la possibilità di ammirare i suggestivi scorci e alcune tra le innumerevoli bellezze storico artistiche di Spoleto: l'Anfiteatro Romano, l'elegante Duomo, la suggestiva Rocca Albornoziana che domina la cittadina. Compiendo il "giro della rocca", si giunge all'imponente Ponte delle Torri e dopo l'attraversamento, si percorre il pianeggiante Giro dei Condotti, alle pendici di Monteluco, dal quale è possibile ammirare il panorama sul ponte stesso, la rocca e la valle spoletina. Si sale per la sterrata seguendo il segnale CAI (sentiero n. 8), poi su strada asfaltata sino a località Forcella, dove si prende la salita sterrata nel bosco in direzione Campo Cappello. Superato un fontanile, s'incrocia il sentiero CAI n. 3 (780 m) e si prosegue a sinistra direzione Castelmonte. Si giunge alla Forcella di Castelmonte (950 m), crocevia di diversi sentieri colleganti Spoleto con i monti del circondario e con la Valnerina. Qui è possibile godere di diverse vedute panoramiche sia verso la valle del Nera e il Monte Coscerno, sia verso i monti di Patrico e la valle umbra. Si continua a salire sino a quota 964 metri, dove s'incontra un nuovo crocevia che, sulla sinistra, scende verso il borgo abbandonato di Sensati (810 m). Si prosegue in discesa sul sentiero n. 3, con tratti anche impegnativi di difficoltà BC, che offre suggestivi scorci sulle pareti rocciose sovrastanti la valle. Dopo 3 chilometri si raggiunge la strada asfaltata presso la località le Cese (575 m) e si continua scendere per poi giungere sul fondo della valle. Si attraversa il fiume Nera e si segue il sentiero n. 2 che passa nel centro abitato di Osteria di Ceselli (276 m). Si prosegue sulla strada asfaltata in salita e dopo circa 3 chilometri, s'incontra sulla sinistra il bivio per Civitella (480 m), caratteristico borgo murato che vale la pena di visitare compiendo una piccola deviazione. Si continua lungo la strada asfaltata in salita sino al paese di Monte San Vito (926 m) e si prosegue su una carrareccia per giungere alla Fonte di Campofoglio (1168 m). Si giunge a una radura che si attraversa fino ad arrivare ai Colli di Campofoglio e da qui, a destra, sino alla Forchetta Montino. Il percorso in discesa passa in prossimità delle miniere di Monte Birbone, attive nei secc. XVII-XVIII, dove una breve deviazione, da percorrere solo a piedi, consente di raggiungere il luogo dove un tempo si estraeva il ferro. Ripreso il percorso, si giunge poco dopo alla Fonte di Terargo e si prosegue

dritti fino al paese di Butino. Da qui, seguendo la strada asfaltata, si arriva a Monteleone di Spoleto (978 m).
Giorno 2 - 3ª e 4ª tappa: da Monteleone di Spoleto a Posta per Villa Pulcini-Villa Bigioni-Leonessa

Lunghezza: 29 km
Dislivello: 460 m
Difficoltà salita/discesa: MC/MC (scala CAI)
Quota massima: 1104 m
Partenza: Monteleone di Spoleto (PG)

Lasciata Monteleone di Spoleto, interessante e ben conservato centro storico (937 m), ci si dirige a sud sulla S.P. 470 sino al cimitero, prima del quale s'imbocca a sinistra una strada in discesa all'inizio asfaltata e poi brecciata che, tra saliscendi e tratti dritti, si snoda alle pendici dei monti Mòtola (1573 m) ed Aspra (1652 m) con di fronte, in lontananza, il gruppo del Terminillo. La brecciata prosegue in discesa fino a diventare più larga e in piano, per immettersi sulla strada asfaltata che conduce alla frazione di Villa Pulcini (845 m). Da qui, si prende la strada per Leonessa e si attraversa Villa Bigioni (922 m), si prosegue su una carrareccia a fondo in breccia fra i filari di alberi dei terreni coltivati dell'altopiano leonessano e si continua sino a quando il fondo torna a essere asfaltato. Giunti davanti alla Porta Spoletina, varco principale di accesso a Leonessa (966 m) e, visitato l'interessante e ricco centro storico, s'imbocca S.S. 471 direzione est, sino a lasciarla in favore di una strada in salita sulla destra con fondo cementato. Si passa di fianco all'edicola sacra eretta sul luogo in cui nel 1611 San Giuseppe da Leonessa impartì l'ultima benedizione alla sua amata città, prima di raggiungere Amatrice dove morì l'anno successivo. A un incrocio in piano, si prende a destra un'ombreggiata carrareccia che si percorre in continui lievi



saliscendi incontrando diversi accessi ai terreni dove viene coltivata la patata, prodotto tipico leonessano. Proseguendo dritti, si passa per l'incrocio con il vicino borgo di Piedelpoggio e si prosegue giungendo al cimitero di Albaneto (1042 m), accanto al quale si trova la chiesa del SS. Crocifisso. Si prende a destra e si sale fino al punto più alto del percorso (1104 m), sito sotto il Monte di Cambio (2081 m). Da questo momento inizia la discesa per Posta. La carrareccia è a tratti ripida e con fondo piuttosto sconnesso. Nell'ultimo tratto si percorre il letto del fosso di Favischio, all'inizio con fondo sconnesso, per immettersi sulla strada asfaltata SS. 471 che scende verso la Salaria fino a raggiungere Posta (712 m).

AREA 4 - Tra Lazio ed Abruzzo, sui sentieri di carbonai, di briganti e di pastori, luoghi di Santi e di Papi

L'itinerario tra Antrodoco e L'Aquila si snoda in tre tappe tra le montagne a cavallo tra Lazio e Abruzzo, passando per Sella di Corno, Villagrande di Tornimparte e Lucoli in un territorio ricco di emergenze naturalistiche, storiche, archeologiche e culturali, ma duramente colpito dal terremoto dell'aprile 2009. Nella guida è stata inserita anche una quarta tappa (da San Pietro della Jenca alle pendici del Gran Sasso fino a L'Aquila), che coincide con la "Marcia del perdono e della pace", manifestazione organizzata a fine Agosto in occasione della "Perdonanza Celestiniana". L'itinerario proposto in mtb è da Antrodoco a Villagrande di Tornimparte e unisce la prima e seconda tappa della guida. Con un giorno in più è possibile raggiungere L'Aquila da Villagrande di Tornimparte passando per San Menna (Lucoli), Casavecchia, Roio Piano.

Giorno 1 - 1ª e 2ª tappa: da Antrodoco a Villagrande di Tornimparte passando per Sella di Corno, Pié la Costa, San Nicola, Barano, Colle Santa Maria, Colle San Vito
Lunghezza: 44,7 km

Dislivello: 1200 m

Difficoltà salita/discesa: MC/MC (scala CAI)

Quota massima: 1167 m (Piano di Piscignola)

Partenza: Antrodoco (RI)

Da Antrodoco (510 m) si prende via San Terenziano seguendo le indicazioni turistiche per Monte Nuria, si prosegue fino ad incrociare la S.S. 17 e si giunge al Santuario della Madonna delle Grotte. Si continua in direzione L'Aquila e poco prima dell'abitato di Vignola, s'imbocca una comoda carrareccia sulla destra che attraversa la ferrovia e inizia a salire fino a giungere al Piano di Piscignola. La conca è dominata dai ruderi del castello che in primavera, con i prati circostanti quasi tutti allagati, appare come un tipico paesaggio scozzese. Si prosegue per la carrareccia lasciandosi il castello alle spalle, si scende per il versante opposto e, proseguendo tra macchie di faggio, si raggiunge a quota 914 metri il piano di Rocca di Corno, dove si gira a destra per una sterrata che attraversa campi coltivati. Si su-

pera la ferrovia a un passaggio a livello e, attraversata anche la S.S. 17, si prosegue su sterrato fino a raggiungere Sella di Corno (996 m). Si continua sulla Statale in direzione L'Aquila e al chilometro 16,100 si svolta a destra seguendo il cartello con indicazione "Crispiola". Giunti presso un cimitero, si continua su una carrareccia in salita, fino ad incontrare il laghetto di Crispiola (1112 m). La carrareccia sale verso una selletta a quota 1136 metri, da dove inizia a scendere sino a raggiungere la S.S. 17 per proseguire su asfalto sino alla frazione della Madonna della Strada. Si svolta a destra su una strada dove si alternano brevi tratti a fondo naturale e asfaltato e si prosegue fino ad intercettare via della Fonte e raggiungere l'interessante chiesa di Santo Stefano (897 m) che sorge in posizione rialzata appena fuori gli abitati di Rocca Santo Stefano e di Forcelle. Si scende ancora per una carrareccia e si passa in successione per gli abitati di Pié la Costa, San Nicola, Barano, Colle Santa Maria, Colle San Vito. Si prosegue in direzione Villagrande (880 m) sede del Comune di Tornimparte e si giunge davanti alla chiesa di San



6. Area4. Tappa 1: riposando sotto il monte Nuria
7. Area4. Tappa 1: visita alla Madonna delle Grotte

La guida



La guida è stata pubblicata da Carsa Edizioni (www.carsaedizioni.it) a conclusione del progetto che in occasione del Cammina CAI150 ha portato alla realizzazione e percorrenza dell'itinerario della Salaria. Composta da 240 pagine, la guida è suddivisa in cinque aree omogenee, ciascuna percorribile in 4-5 tappe per un totale di 475 km in MTB (425 a piedi). Oltre ai saggi introduttivi dove

sono evidenziati gli elementi unitari più significativi, per ciascuna tappa è riportata una descrizione dell'itinerario a piedi ed in mtb, seguita da approfondimenti culturali relativi alle emergenze più interessanti incontrate dall'escursionista lungo il percorso. Gli itinerari sono descritti e indicati con un senso di marcia da San Benedetto del Tronto a Roma e da Spoleto a L'Aquila e, volendo, possono essere percorsi anche in senso inverso, sia a piedi che in mtb. Le scale di difficoltà sono quelle ufficiali CAI per escursionismo a piedi e in mtb; in ogni caso, il grado massimo di difficoltà dei percorsi è E a piedi e MC in mtb.

Le tracce delle singole tappe possono essere scaricate dal sito www.caisalaria150.it.

RIVENDITORI SPECIALIZZATI materiale e abbigliamento tecnico



ORTOVOK
Rivenditore Autorizzato
Centro Assistenza

R'ADYS
Rivenditore Esclusivo

impreste
Quartier G. Carducci, 141 32010
Chies d'Alpago Belluno - ITALY
tel. +39 0437.470129 - fax +39 0437.470172
info@asports.it - info@impreste.it

Le migliori marche per
outdoor, trekking, alpinismo
scialpinismo e speleologia.

**subito a
casa tua**

Asport's
mountain equipment

MIVAL SPORT

Via San Bortolo n° 1- 36020 Pove del Grappa (VI)
SS 47 della Valsugana a 3 km da Bassano verso
Trento tel. 0424 80635



Affronta con grinta le tue escursioni!
Non sarà la fatica e il sudore
a fermarti ma solo l'attrezzatura
sbagliata!!
Per i tuoi acquisti di materiale e
abbigliamento tecnico rivolgiti
a noi.
Le tue uscite in montagna
saranno un piacere.

*Soci CAI
sconto del 15%*

VENDITA PER CORRISPONDENZA
WWW.MIVALSPORT.IT

- The North Face - Salewa - Mello's - Columbia -
- Trezeta - Great Escapes - Ferrino - Camp -
- Grivel - Scarpa - La Sportiva - Meindl - Lowa -
- Salomon - Deuter - Dynafit - Ski Trab - Scott -
- K2 Ski - TSL - Kong - Leki - Gabel - Fizan -