



risorse
Active Tourism





01. COPPO- AN

ANELLO PECORARA - DUE SORELLE - POGGIO

02. CINGOLI - MC

MACCHIA TASSINETE - INTERNONE

03. SAN SEVERINO MARCHE - MC

VALLE DEI GRILLI

04. ESANATOGLIA - AN

EREMO SAN CATALDO

05. SEFRO - MC

GROTTA SAN BERNARDO - MONTELAGO

06. PIORACO - MC

PRATI DEL VERMENONE

07. COPOGNA - MC

MONTE IGNO - MONTELAGO - COSTA DEI SANTI

08. MONTECAVALLO - MC

RISERVA TORRICHIO
POGGIO MARTELLO
VENE DELLA VALCALDARA

09. FIORDIMONTE - MC

CUPI - MACERETO - COSTA DEL TARO
PIAN DEL CAPRIOLO

10. SAN LIBERATO - MC

PRATI RAGNOLO - SENTIERO DEL CAPRETTO

11. SAN LORENZO DI FIASTRA

LAME ROSSE
RIO SACRO
LE DUE SPONDE DEL LAGO

12. BOLOGNOLA - MC

PIZZO META - PRATI DI RAGNOLO - FONTE
DELL'AQUILA

13. MONTEFORTINO - FM

GARULLA - VALLE CAPRINA - BALZO ROSSO

14. MONTEMONACO - AP

SENTIERO DEI MIETITORI

15. CASTEL TROSINO - AP

L'APPENNINO PERDUTO:
SENTIERO DEL BRIGANTE
MONTE GIRELLA
SETTECERRI - COLLEGRATO - VIGNATICO

16. VISSO - MC

CASALI - MACERETO - CASTEL SAN GIOVANNI
USSITA - SAN PLACIDO - MONTE TORRONE - MONTE
EFRA
BORGO SANT'ANTONIO - CARDOSA - VALLE DI VISSO
NOCRIA - PINO TORTO - SAN CHIODO 64 SVOLTE

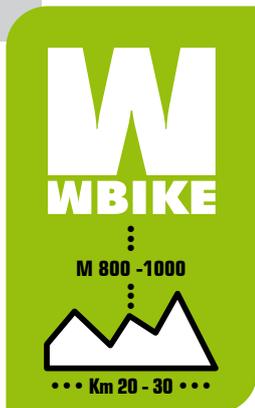
17. USSITA - MC

CASALI - FARGNO - SCENTELLE - SORGENTI
DELL'USSITA.

18. CASTELLUCCIO DI NORCIA - PG

GIRO DEI TRE PIANI - FIORITURA
CRESTE DI NORCIA E PANTANI
CAPANNA GHEZZI E PORTELLA DEL VAO





01. COPPO - AN

ANELLO PECORARA - DUE SORELLE - IL POGGIO

10:1

Si parte dalla frazione del Coppo, nei pressi di Sirolo, dove è disponibile un ampio parcheggio e un bar per il ristoro. Da qui si prosegue percorrendo una parte dell'anello della Pecorara, a tratti piuttosto tecnico e comunque affrontabile scendendo dalla MTB. Ci si ricollega quindi alla strada provinciale del Conero che da Sirolo porta a Porto Novo. Arrivati alla ex-cava di Massignano si possono scegliere diverse alternative per guadagnare quota e raggiungere il cuore del Parco regionale del Conero. Una volta in cima diversi sono i punti panoramici da cui ammirare il promontorio che scende a picco sulla costa frastagliata. Tra questi anche uno scorcio sulla baia delle Due Sorelle. Altrettante alternative esistono per scegliere veloci e tecnici single track che ci riportano a riprendere il tragitto iniziale della Pecorara. La cicloescursione può essere personalizzata all'occorrenza in base alla capacità e le preferenze del gruppo e, non per ultimo, in funzione delle condizioni del fondo. Appagamento e divertimento assicurato in questo percorso ricco di elementi naturalistico-paesaggistici e di spunti per affinare la tecnica di guida... Oppure si sale e si scende per la via più facile: ce n'è per tutti i gusti.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





02 . CINGOLI . MC INTERNONE E MACCHIA TASSINETE

10:1

Si può partire in modo alternativo dal parcheggio dei giardini di Cingoli o dall'area pic-nic nei pressi della galleria lungo la strada che porta a San Severino Marche, a seconda dell'impegno che si richiede al gruppo di bikers. Si pedala tra i boschi della macchia di alta collina e zone destinate al pascolo. Ogni punto del percorso è raggiungibile attraverso diverse alternative, in modo da caratterizzare la cicloescursione in funzione delle capacità del gruppo, sia quelle atletiche che quelle di tecnica di guida.

Da non perdere il lungo single track nei pressi della galleria Tassinete: 4 km di traccia pianeggiante, tutta sotto bosco, ottima per defaticare a dovere prima di caricare la bici in auto.



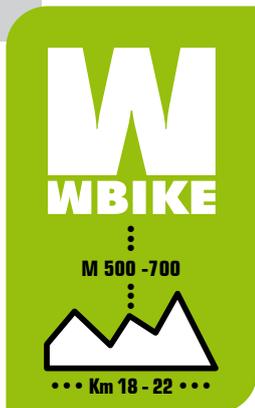
Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





03. SAN SEVERINO - MC

VALLE DEI GRILLI • ABBAZIA DI SANT'EUSTACHIO

8:1

Il punto di partenza è a San Severino Marche, nei pressi del parcheggio adiacente l'istituto tecnico ITIS Eustachio Divini. Da qui si attraversa il centro storico della città, volendo anche la stupenda piazza del popolo per arrivare fino al ponte nella parte ovest della città. Da qui ci sono 2 alternative: proseguire verso Cerreto e raggiungere valle Ombrosa. Oppure una volta al ponte, si prosegue lungo fiume fino all'incrocio della forestale che porta a Crispiero. Questa alternativa si rivela più dura, sia atleticamente che tecnicamente.

In entrambi i casi, dopo aver guadagnato quota per strade bianche si arriva ad un incrocio che, per la forestale, scende verso la valle dei Grilli. Si attraversa una gola e il letto asciutto di un probabile torrente. Dopo qualche km si apre uno slargo dove è possibile scorgere, incastonata nella roccia la chiesa dell'eremo di Sant'Eustachio - originariamente dedicato a San Michele Arcangelo di Domora - che venne realizzata nell'XI sec. ad opera dei benedettini. Curosiando nelle vicinanze è facile scorgere altre costruzioni storiche come una colombaia e una serie di grotte di impronta eremitica.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





04. ESANATOGLIA - MC EREMO DI SAN CATALDO

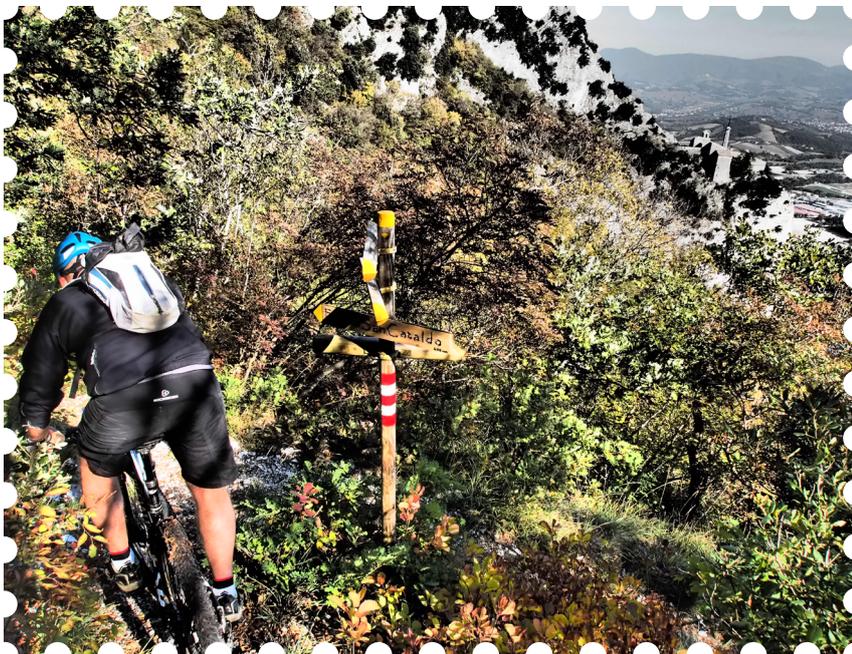
8:1

Il punto di partenza è a Esanatoglia, nei pressi del parcheggio adiacente il campo sportivo. Da qui si attraversa il centro storico della città e si guadagna quota attraverso un sentiero che si snoda attraverso infinite curve a gomito. Una volta raggiunti i prati in alta quota si imbecca un sentiero dapprima immerso in un bosco di abeti e che poi taglia lateralmente la cima, diventando a tratti molto tecnico ed esposto, è comunque affrontabile con attenzione scendendo dalla mtb. Improvvisamente, arroccato su uno spunzone roccioso, si scorge l'eremo dedicato a San Cataldo, il cui culto si diffuse nel territorio maceratese intorno all'anno 1000. Ottima occasione per fare sosta e visitare la chiesa al di sotto della torre, di costruzione più recente. Da qui si può ritornare al punto di partenza vagliando 2 alternative: una decisamente tecnica e un'altra adatta anche ai meno esperti nella guida.

W
BIKE

M 800 - 900

... Km 23 - 31 ...



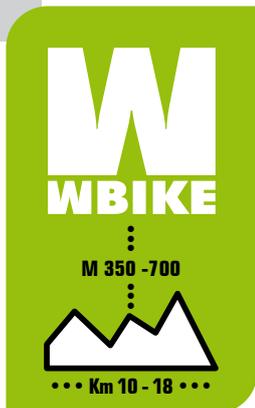
Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





05. SEFRO - MC GROTTA DI SAN BERNARDO - MONTELAGO

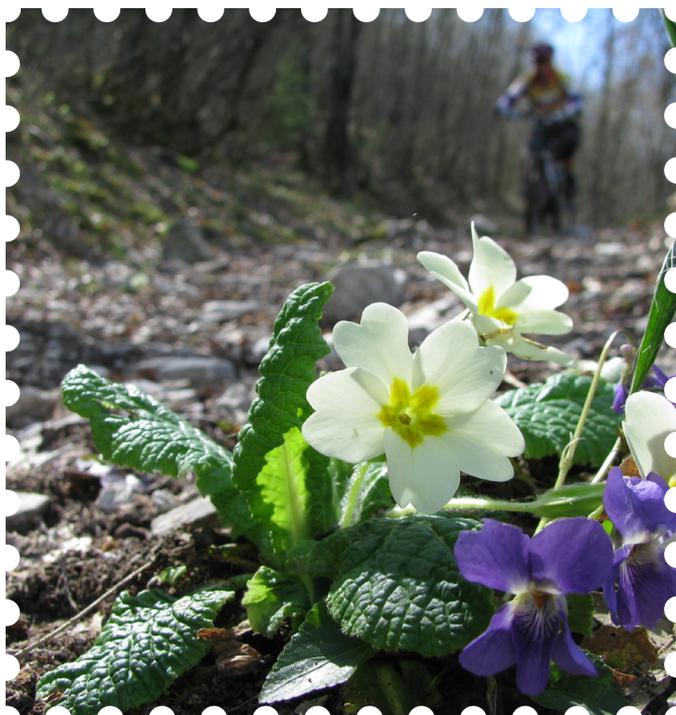
10:1

Il punto di ritrovo è lungo la strada che collega Pioraco a Sefro, all'altezza del lago di Sefro. Da qui si parte imboccando una strada bianca che, passando per la frazione di Agolla, sale verso le piane di Montelago. Poco prima di aver guadagnato la massima quota, sulla destra s'imbocca un single track da percorrere a piedi nell'ultimo tratto, che porta alla grotta di San Bernardo. Frate Angelo Clareno, storico e capo carismatico della corrente spirituale dei francescani, a proposito del primo compagno di Francesco, Bernardo di Quintavalle nobile Assisano, così scrive:

"Ritirandosi da solo dal luogo nel quale risiedeva, si trasferì nei luoghi solitari dei monti e, edificato un piccolo povero abitacolo, abitò alle pendici del Monte Sefro, totalmente dedito alla contemplazione."

Con un ultimo sforzo, si riprende la strada bianca precedentemente lasciata e si arriva a quota 900 mslm, dove inizia l'altopiano di Montelago, composto da 2 zone principali: piano inferiore e piano superiore. La bonifica del piano superiore e del lago residuo si deve a Giulio Cesare da Varano, signore di Camerino, che l'avrebbe attuata dopo il 1458. Si abbatté allora la barriera naturale di roccia che separava i due piani del lago e col taglio artificiale, attraverso il quale corre oggi la strada, si favorì il deflusso delle acque dal piano superiore a quello inferiore dove vengono assorbite tramite inghiottitoi.

Bene: ora non resta che scegliere una tra le numerose alternative che ci riporta, in discesa, al punto di partenza.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph + 39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





06. PIORACO - MC PRATI DEL VERMENONE

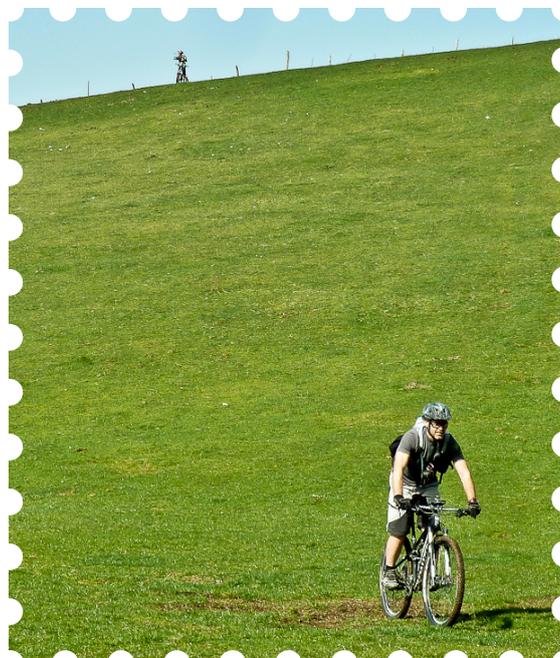
10:1

Si può partire indistintamente da Pioraco e percorre la ciclabile lungo fiume fino a Pontile per poi guadagnare quota girando sulla sinistra, oppure pedalare lungo la statale fino a Sefro e, svoltando a destra si imbecca la forestale che sale fino in quota. La seconda alternativa risulta più impegnativa come lunghezza ma è comunque abbordabilissima da un punto di vista di tecnica di salita.

In ogni caso si "conquistano" i prati del monte Vermenone a quota 1300 m.s.l.m.

Il percorso è particolarmente adatto a tutti, grazie ad una salita su strada di montagna carreggiabile, a pendenza costante che si accentua leggermente soltanto in tratti molto brevi.

Nel periodo primaverile si può osservare una fioritura di variegata specie autoctone unita alla presenza di mucche al pascolo. Si può sostare all'ombra di un faggio, mangiare qualcosa, scattare qualche foto mentre si decide la strada o il sentiero da riprendere per fare ritorno al punto di partenza.



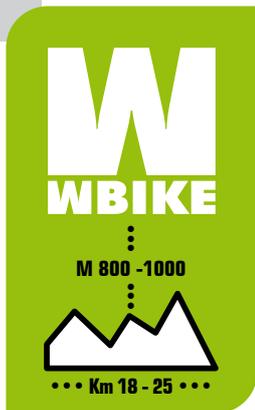
Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





07. COPOGNA - MC MONTE IGNO - MONTELAGO - COSTA DEI SANTI

8:1

Il punto di partenza è a Copogna, frazione di Serravalle. Una valida alternativa che partendo dalla vallata opposta -quella del fiume Chienti- ci porta nel Comprensorio Turistico Alta Valle del Potenza e Scarzito.

Si guadagna quota inizialmente su strada asfaltata con traffico quasi sempre assente, poi s'imbocca un tratturo che raggiunge le pendici del monte Igno. Il single-track che inizia alle sue pendici richiede capacità di guida non scontate, ma si percorre al limite anche scendendo dalla bici. Il panorama mozzafiato coglie il piano superiore di Montelago. Una volta in cima a quota 1435 m.s.l.m. la veduta spazia verso la vallata del chienti con in primo piano la città di Camerino. Vasti prati e tratturi erbosi ci riconducono con pendenza a netto favore verso le piane di Montelago. Da qui è possibile progettare diversi percorsi che possono riportarci, con differente impegno fisico e di guida ad un passo dove inizia la costa dei Santi. I meno esperti possono scegliere il rientro su asfalto (più facile ma non necessariamente meno pericoloso) mentre, se il gruppo risponde ai requisiti minimi, si imbecca un gustosissimo single-track che ci riconduce a Copogna.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa
Macerata - Ph +39.0733.280035
www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





08. MONTE CAVALLO - MC VENE VALCADARA - POGGIO MARTELLO - TORRICCHIO

8:1

Monte Cavallo è il comune più piccolo della provincia di Macerata. Conta appena 149 abitanti e sorge appena fuori il confine del Parco Regionale dei monti Sibillini. Partendo dal parcheggio dell'area bungalow, si possono affrontare diversi itinerari in mtb, anche componibili fra loro. Salendo verso Cesure si raggiungono le Vene della Valcadara, suggestive sorgenti che nel periodo primaverile allagano la valle al di sotto del monte Cesure, sgorgando limpide dal sottosuolo. La salita, a tratti si rivela particolarmente dura e solo i bikers più allenati riescono a percorrerla interamente in sella. Arrivati in quota la pendenza si fa più dolce e si raggiungono i centri abitati di Selvapiana e Collattoni, minuscoli gioielli incastonati nel verde. Da qui si riprende la strada che svalica verso Collecurti per poi lasciarla verso sinistra per un tratturo che si inerpica verso poggio Martello. L'ampia veduta sul monte Torricchio e, in secondo piano sulla val Nerina e i Monti Sibillini è incredibilmente suggestiva. Da poggio Martello, seguendo i camminamenti del bestiame si scende di quota fino ad imboccare la valle che porta alla riserva naturale di Torricchio. Qui si entra in un'area protetta dove è fondamentale rispettare l'ambiente, moderando la velocità e dando precedenza ai pedoni che possono salire in senso contrario. Nella parte finale il percorso si stringe in una gola che cade a picco ai 2 lati del sentiero. Poi, per asfalto ci si ricollega al punto di partenza. Fondamentale è capire che non necessariamente le 3 tappe devono coesistere: si può tranquillamente decidere di personalizzare l'anello accorciando il percorso senza per questo rinunciare a un'uscita più che appagante, da tutti i punti di vista.



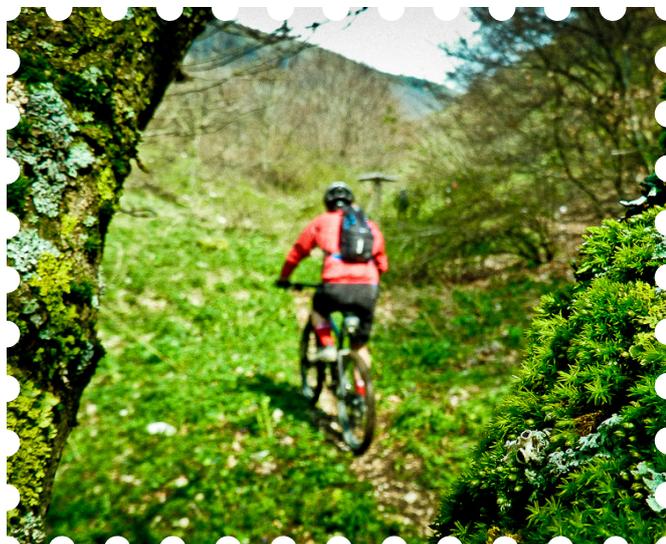
Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa
Macerata - Ph +39.0733.280035
www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





09. FIORDIMONTE - MC MACERETO - COSTA DEL TARO - PIAN DEL CAPRIOLO

8:1

Si esce dalla superstrada ss77 a Camerino e proseguendo lungo la statale si devia per Pievebovigliana fino a Fiordimonte. Da qui inizia un anello che lascia al centro il santuario di Macereto. Come sempre l'escursione può essere calibrata in lunghezza e dislivello, arrivando fino a pian del Capriolo oppure proseguendo da Cupi direttamente fino al Santuario il cui inizio lavori risale al 1528. Il progettista, architetto Giovan Battista da Lugano, riprese un precedente progetto del Bramante la cui pianta era di forma ottagonale. Proprio in quel punto la tradizione vuole che il 12 Agosto 1359 i muli, che trasportavano una statua lignea della Madonna da Loreto a Napoli, si fermarono e non vollero più ripartire. Dallo stupendo porticato che circonda la chiesa, si riparte per riprendere l'anello che termina con strada asfaltata fino al punto di partenza, o in alternativa lungo uno stupendo camminamento che circonda la parte finale dell'anello e poi finisce all'interno di un fiume in secca.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



09. FIORDIMONTE - MC

MACERETO - COSTA DEL TARO - PIAN DEL CAPRIOLO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





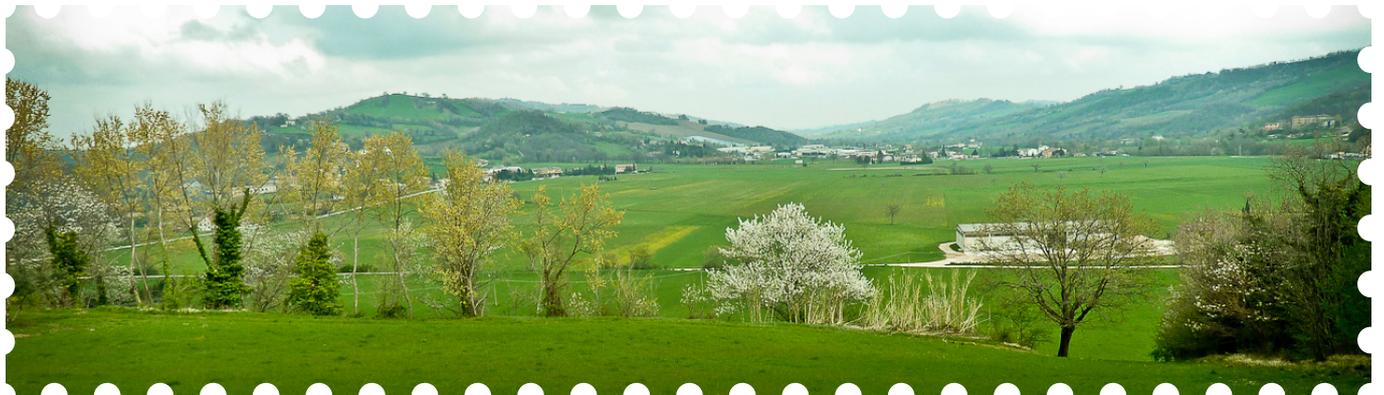
10. SAN LIBERATO - MC

ROCCA COLONNALTA - EREMO DI SOFFIANO - SENTIERO DEL CAPRETTO

10:1

Si parte in un parcheggio nei pressi di Gabella Nuova, frazione di Sarnano. Da qui si può guadagnare quota fino al monastero di San Liberato con diverse alternative. Una di queste prevede una deviazione che permette di visitare Rocca Colonnalta, un castello recentemente restaurato da privati. Tra le tante ipotesi fatte in base a recenti ricerche, la più affascinante lo associa all'ordine dei cavalieri dell'ospedale di San Giovanni di Gerusalemme e dunque l'antica fortezza sembra avere origine crociata. Superato San Liberato si può proseguire lungo una strada bianca che porta all'eremo di Soffiano, incastonato al di sotto di una parete rocciosa. Alcuni scavi effettuati di recente hanno rivelato la presenza di tombe con alcune ossa e qualche oggetto di ben poco valore. Quello era il luogo della chiesetta, e quelle tombe furono certamente il luogo del riposo dei beati Umile e Liberato e, forse, anche di frate Simone d'Assisi.

Da qui si può ripartire per guadagnare i prati di Ragnolo, attraverso strada asfaltata, oppure percorrendo parte del sentiero del Grande Anello dei Sibillini. Bene: ora si può ritornare alle auto e, volendo, si può percorrere il divertente sentiero del Capretto che con una serie di curve strette ci riporta ad incrociare il convento di San Liberato.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



10. SAN LIBERATO - MC

ROCCA COLONNALTA - EREMO DI SOFFIANO - SENTIERO DEL CAPRETTO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



W WBIKE

M 700 -1200



... Km 20 - 35 ...

11. SAN LORENZO AL LAGO (FIASTRA) - MC LE DUE SPONDE DEL LAGO - LE LAME ROSSE

8:1

Abbiamo 2 alternative per salire fino al monte fiegni: una più ardita ma più panoramica, una più semplice ma appena più lunga. Da poco sotto la vetta del monte fiegni ci caleremo nel fosso della regina che ci permetterà di intercettare il sentiero che conduce alle lame rosse, un luogo magico e unico nel suo genere. Dalle lame rosse proseguiremo su bel sentiero in direzione della diga del lago di fiastra da dove, con un ultimo breve sforzo, faremo rientro fino al punto di partenza. Volendo l'anello può essere allungato risalendo per la frazione di Podalla, in modo da poter ammirare il lago di Fiastra anche dal versante opposto. L'escursione in questo caso diventa più impegnativa e spetta a voi scegliere se proseguire.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



11. SAN LORENZO AL LAGO (FIASTRA) - MC

LE DUE SPONDE DEL LAGO - LE LAME ROSSE



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa
Macerata - Ph+39.0733.280035
www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





11. SAN LORENZO AL LAGO (FIASTRA) - MC

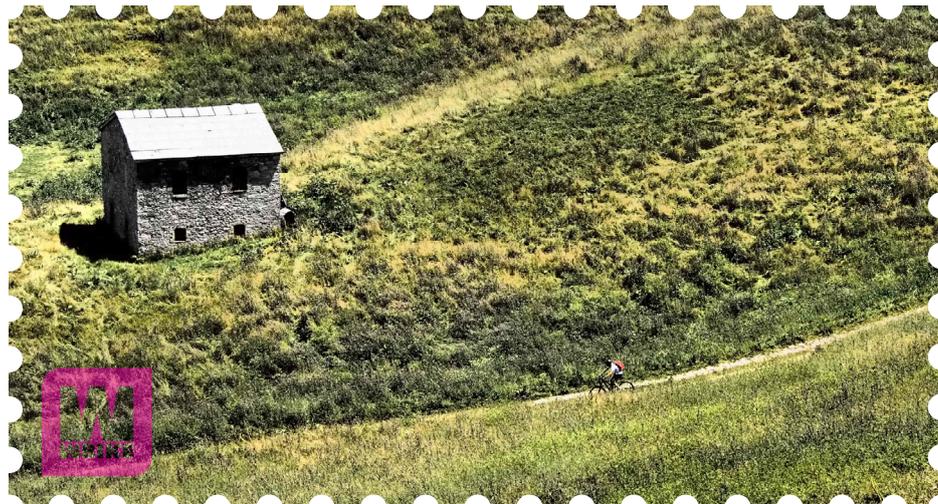
LA VALLE DEL RIO SACRO

8:1

Un bellissimo itinerario che ormai diventato un vero e proprio "must" nel Parco di Monti Sibillini. Lo consigliamo a bikers esperti a causa di tratti di percorso obbligato in cui sono richiesti abilità di guida e predisposizione mentale. Si parte da San Lorenzo al lago, Fiastra, e si prende la carrareccia che sale per il monte Coggia fino ai Pian di Pao. La salita è lunga, ben 17 km, ma non presenta strappi troppo impegnativi. Giunti al bivio per Casali si prosegue a sinistra verso il Fargno. Dopo il primo tornante si imbecca una mulattiera sulla sinistra che scende nella stupenda valle di Rio Sacro, il cui ingresso è segnalato da Casal Gasparri, un piccolo caseletto costruito nei pressi di una fontana. Dopo un breve tratto piuttosto impegnativo, il sentiero entra nel bosco e sinuoso si cala fino al fondo della valle.

Con altri 300 metri di dislivello, i più arditi potranno assaporare il gusto di una vetta. Con una piccola deviazione sarà possibile salire alla Croce di Monte Rotondo, un bellissimo balcone panoramico in bilico tra la valle di rio sacro e quella di ussita. Chi non teme le fredde acque del lago può chiudere l'escursione con un bel bagno rinfrescante.

W
BIKE
M 1100 - 1400
Km 31 - 34



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



11. SAN LORENZO AL LAGO (FIASTRA) - MC

LA VALLE DEL RIO SACRO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





12. BOLOGNOLA - MC

PIZZO META - PRATI RAGNOLO - FONTE DELL'AQUILA

8:1

Si parte da Bolognola, nei pressi di una delle case del Parco... difficile non trovarla. Da qui si sale di quota su asfalto fino agli impianti di Pintura di Bolognola, si prosegue verso quelli di Santa Maria Maddalena e in prossimità dell'incrocio si devia per una strada bianca che ci porterà alla massima quota, all'interno del comprensorio sci da fondo dei prati di Ragnolo. Percorrendo parte dell'grande anello dei monti Sibillini, ammireremo la veduta che da Pizzo Meta si perde lungo la vallata, fino al Monte Conero. Da qui ci sono diverse alternative per chiudere l'anello. Riserviamo la discesa su single track verso fonte dell'Aquila solo ai più temerari, ribadendo che con la dovuta precauzione (basta scendere dalla mtb nei tratti più difficoltosi) tutti possono scegliere di non perdere un percorso stupendo sotto ogni punto di vista. Altrimenti esistono diverse alternative per raggiungere il punto di partenza.

W WBIKE

M 1100 -1400



... Km 31 - 34 ...



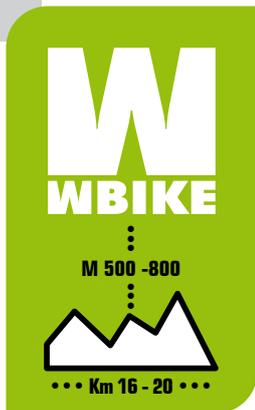
Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





13. MONTEFORTINO - FM GARULLA - VALLE CAPRINA - BALZO ROSSO

8:1

Un bel itinerario nel versante orientale del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Si parte da Piedivalle, frazione di Montemonaco e si sale fino a Capovalle, poi Garulla e Campolungo attraversando la bella e selvaggia Valle Caprina.

Arrivati al rifugio Amandola si imbecca un bel sentiero che scende a fino alle pendici del Balzo Rosso, un maestoso sperone roccioso che domina la valle dell'Ambro e al di sotto del quale appare da una prospettiva insolita il santuario di Madonna dell'Ambro.

Dopo una dovuta sosta per ammirare il bellissimo paesaggio, si scende in direzione Capovalle, Piedivalle ovviamente, e dunque alle auto.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

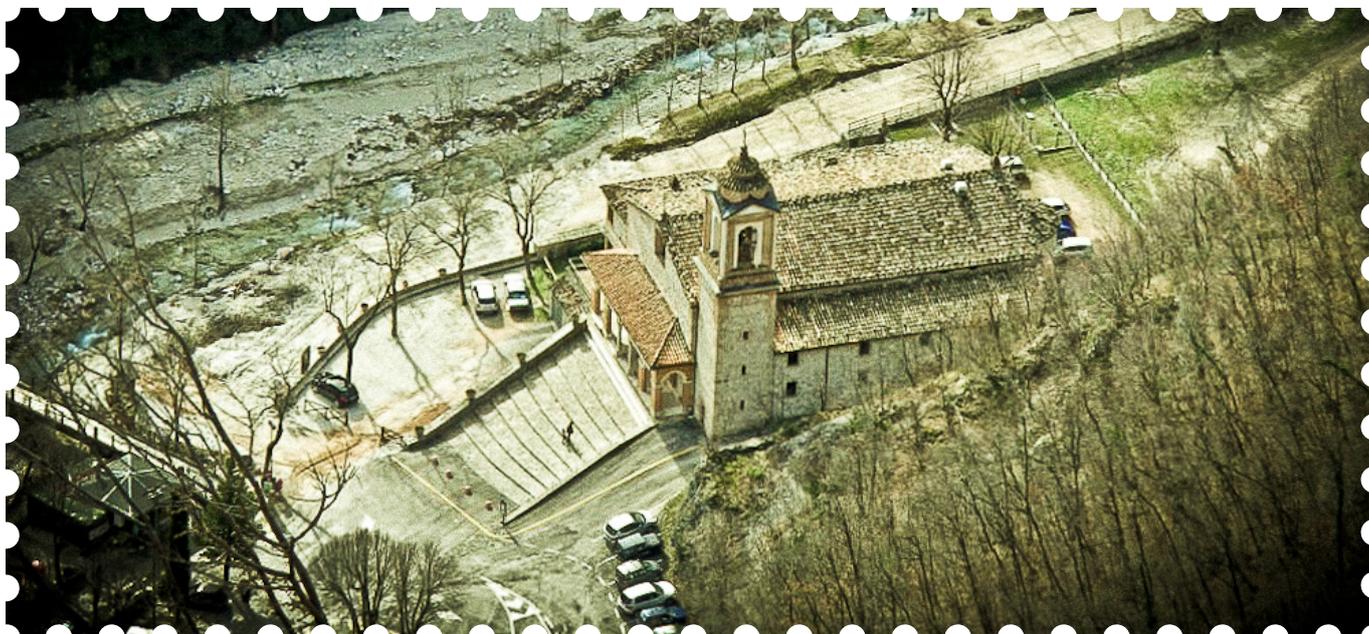
Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



13. MONTEFORTINO - FM

GARULLA - VALLE CAPRINA - BALZO ROSSO



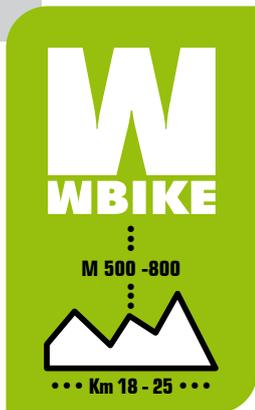
Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





14. MONTEMONACO - AP SENTIERO DEI MIETITORI

10:1

Si parte dal paese di Montemonaco, vero e proprio balcone panoramico affacciato sui Monti Sibillini e sulle colline del Piceno fino al mare Adriatico. Dalla base del Monte Sibilla si scende nella valle dell'Aso, lungo un tratto del Grande Anello dei Sibillini verso la frazione di Tofe. In alternativa si può accorciare l'anello partendo direttamente da Tofe.

Si risale fino all'abitato di Altino (altro bel punto panoramico) per poi proseguire per un tratto del suggestivo sentiero dei Mietitori, una antica via di comunicazione che utilizzata dai braccianti della zona per raggiungere il versante umbro nei periodi della mietitura.

Poco prima della chiesina di Santa Maria in Pantano si lascia il sentiero dei Mietitori e si imbecca una pista verso Est che aggira il monte Dialone in direzione del Monte di Propezzano. Una bella pista all'interno del bosco scende fino a valle, nei pressi del Lago di Gerosa. Da qui, con breve risalita, si ritorna a Tofe e dunque a Montemonaco.

L'itinerario è fortemente consigliato nei mesi autunnali quando i boschi attraversati si colorano con toni bellissimi.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

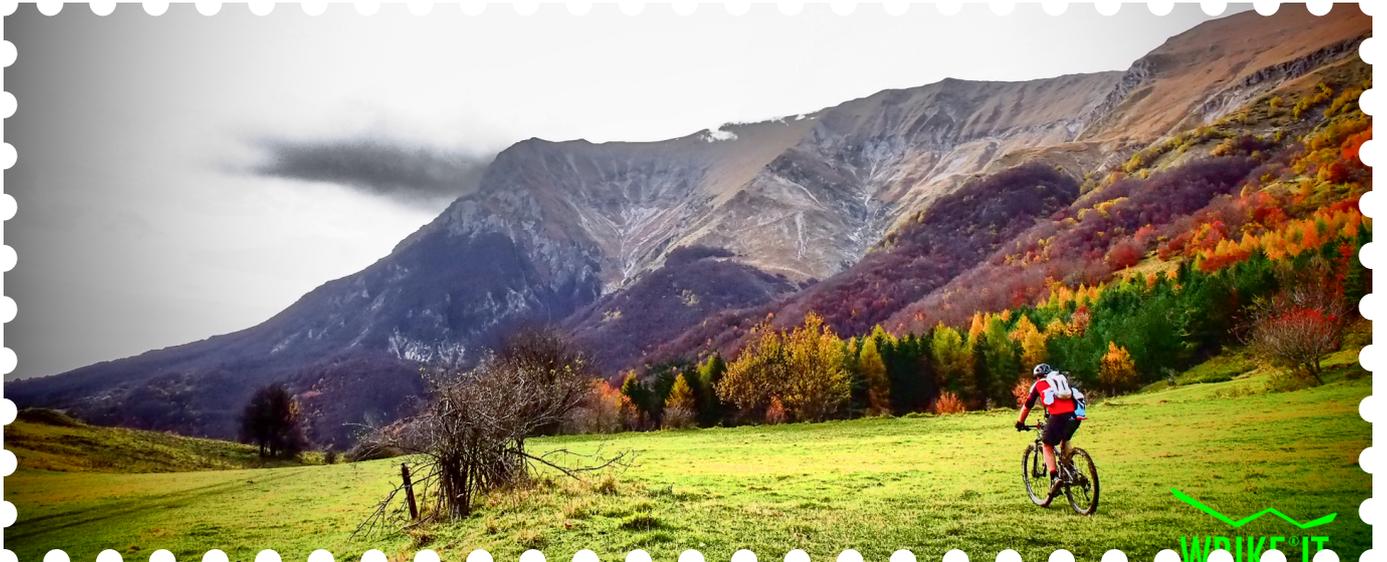
Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



14. MONTEMONACO - AP

SENTIERO DEI MIETITORI



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





15. CASTELTROSINO - AP

L'APPENNINO PERDUTO: IL SENTIERO DEL BRIGANTE MONTE GIRELLA - SETTECERRI - COLLEGRATO



W WBIKE

M 1000 - 1800



... Km 25 - 35 ...

5:1

Ci spostiamo a sud, a confine tra i monti Sibillini e i monti della Laga, proprio nel punto d'incontro dei 2 parchi nazionali. La partenza è da Castel Trosino, a pochi chilometri da Ascoli Piceno. Da qui è possibile scegliere numerosi percorsi, in genere molto tecnici e consigliati a biker esperti che amano l'all mountain. Si scopriranno moltissimi paesini immersi in un'atmosfera "fuori dal tempo". Da menzionare il lago in quota al di sotto del monte Girella e il sentiero del Brigante, ispirato al noto Giovanni Piccioni che, durante il periodo dell'Annessione al Regno d'Italia, nella seconda metà dell'Ottocento, fu comandante degli Ausiliari Pontifici riorganizzando insieme ai figli ed altri uomini a lui fedeli, il fenomeno del Brigantaggio anti-unitario. Secondo questa leggenda egli avrebbe utilizzato il tronco vuoto di un grande platano come nascondiglio per tendere imboscate ai viandanti. L'albero con una circonferenza di 8,7 m e un'altezza di 24 m, vanta il primato regionale delle Marche.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



15. CASTELTROSINO - AP

L'APPENNINO PERDUTO: IL SENTIERO DEL BRIGANTE MONTE GIRELLA - SETTECERRI - COLLEGRATO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it





16. VISSO - MC

W
WBIKE

M 800 - 1700



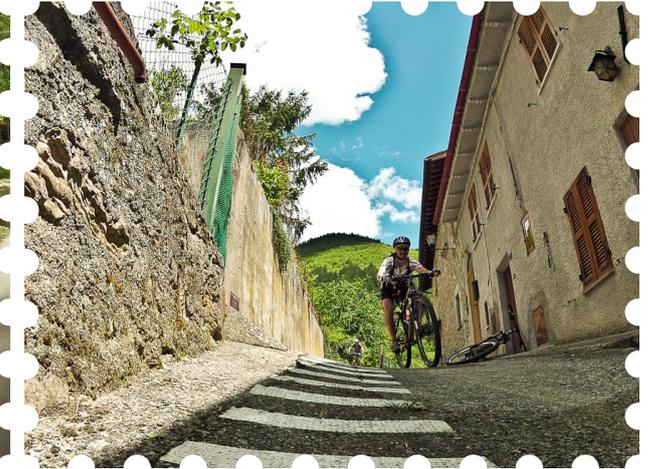
... Km 18 - 35 ...

CASALI - MACERETO - CASTEL SAN GIOVANNI USSITA - SAN PLACIDO - MONTE TORRONE - MONTE EFRA BORGO SANT'ANTONIO - CARDOSA - VALLE DI VISSO



8:1

Non a caso Visso è sede del parco nazionale dei monti Sibillini. Lo stupendo paese, interamente ristrutturato e attraversato dal fiume Nera, è un crocevia di sentieri che dalle montagne circostanti entrano ripidi nelle anguste vie del paese. In un attimo si passa da fondo sterrato a lastricato, senza neanche accorgersene. Partendo dal paese si possono affrontare numerosi itinerari che salgono in quota per asfalto misto a strade bianche. Il rientro può essere progettato attraverso le stesse tipologie di fondo oppure su sentieri davvero unici. Il castello di San Giovanni, la valle di Visso, gli infiniti tornanti del monte Efra rappresentano alcune delle alternative proposte.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

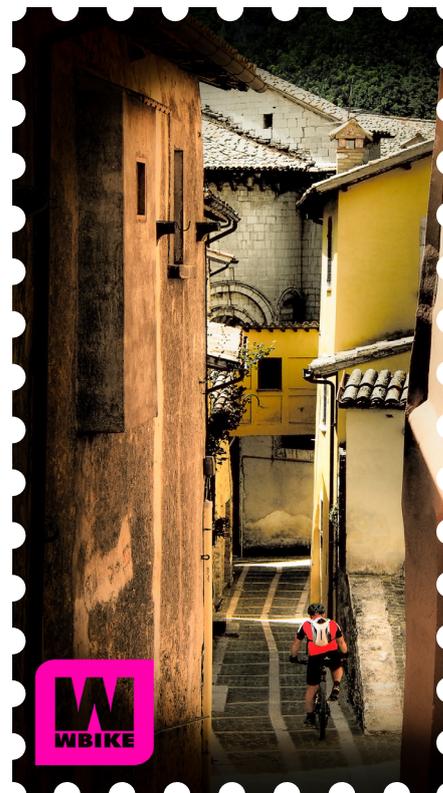
Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



16. VISSO - MC

CASALI - MACERETO - CASTEL SAN GIOVANNI
USSITA - SAN PLACIDO - MONTE TORRONE - MONTE EFRA
BORGO SANT'ANTONIO - CARDOSA - VALLE DI VISSO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



W

WBIKE

M 800 -1200



••• Km 25 - 35 •••

17. USSITA - MC

CASALI - FARGNO - SCENTELLE - SORGENTI DELL'USSITA

8:1

La partenza da Casali, frazione di Ussita, è strategica per accorciare i tempi di percorrenza e guadagnare quota. L'anello prosegue per strada bianca. Arrivati ad un incrocio, si può allargare l'anello fino a Macereto per poi risalire da Cupi fino al rifugio del Fargno, oppure proseguire direttamente verso Forcella del Fargno a 1820 m.s.l.m.

Dopo una meritata sosta, si torna qualche centinaio di metri indietro per imboccare il sentiero delle Scentelle che ci riporta nella val di Panico, poco al di sopra di Casali. Da qui si percorre tutta la strada che si addentra nella val di Panico fino al punto più alto. Dopo una breve discesa si devia a destra per raggiungere lungo un sentiero pianeggiante le sorgenti dell'Ussita. Una cascata ci aspetta dopo un breve tratto da compiere a piedi, lungo un sentiero che scende nella gola scavata dalle acque. Da qui si può rientrare al punto di partenza ripercorrendo l'ultimo tratto di strada al contrario.



Risorsse Active Tourism

Risorsse Cooperativa

Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



W WBIKE

M 400 - 1300



... Km 15 - 50 ...

18. CASTELLUCCIO DI NORCIA - PG

PICCOLO, GRANDE E PERDUTO: GIRO DEI 3 PIANI CRESTE DI NORCIA E PANTANI DI ACCUMOLI CAPANNA GHEZZI E PORTELLA DEL VAO

12:1

Dall'altopiano di Castelluccio si può partire per numerose vie che attraversano le provincie di Macerata, Ascoli Piceno, Perugia e, sconfinando leggermente, anche quella di Rieti. In particolari periodi dell'anno la fioritura di piante selvatiche e coltivate dall'uomo da origine a macchie di colore difficilmente ritrovabili in altre zone. Si può procedere lungo i tratturi che si snodano tra gli appezzamenti dando luogo ad una cicloescursione alla portata di tutti, oppure guadagnare le creste che circondano l'altopiano percorrendo single track dalla vista unica. Arrivando fino agli impianti di Forca Canepine si può allungare l'anello fino ai pantani di Accumoli, bacini di acqua di raccolta che diventano un punto d'incontro per il bestiame.



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



18. CASTELLUCCIO DI NORCIA - PG

PICCOLO, GRANDE E PERDUTO: GIRO DEI 3 PIANI CRESTE DI NORCIA E PANTANI DI ACCUMOLI CAPANNA GHEZZI E PORTELLA DEL VAO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

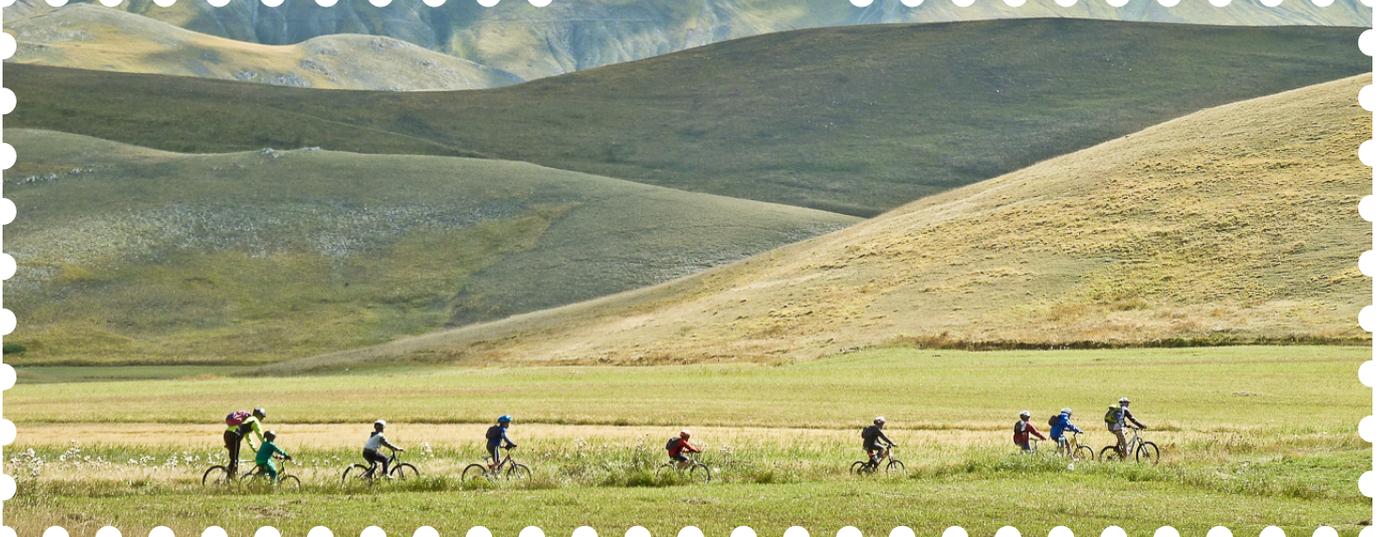
Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



18. CASTELLUCCIO DI NORCIA - PG

PICCOLO, GRANDE E PERDUTO: GIRO DEI 3 PIANI CRESTE DI NORCIA E PANTANI DI ACCUMOLI CAPANNA GHEZZI E PORTELLA DEL VAO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



18. CASTELLUCCIO DI NORCIA - PG

PICCOLO, GRANDE E PERDUTO: GIRO DEI 3 PIANI CRESTE DI NORCIA E PANTANI DI ACCUMOLI CAPANNA GHEZZI E PORTELLA DEL VAO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph +39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



18. CASTELLUCCIO DI NORCIA - PG

PICCOLO, GRANDE E PERDUTO: GIRO DEI 3 PIANI CRESTE DI NORCIA E PANTANI DI ACCUMOLI CAPANNA GHEZZI E PORTELLA DEL VAO



Risorse Active Tourism

Risorse Cooperativa

Macerata - Ph+39.0733.280035

www.activetourism.it - activetourism@risorsecoop.it



01. COPPO- AN

ANELLO PECORARA - DUE SORELLE - POGGIO

02. CINGOLI - MC

MACCHIA TASSINETE - INTERNONE

03. SAN SEVERINO MARCHE - MC

VALLE DEI GRILLI

04. ESANATOGLIA - AN

EREMO SAN CATALDO

05. SEFRO - MC

GROTTA SAN BERNARDO - MONTELAGO

06. PIORACO - MC

PRATI DEL VERMENONE

07. COPOGNA - MC

MONTE IGNO - MONTELAGO - COSTA DEI SANTI

08. MONTECAVALLO - MC

RISERVA TORRICHIO
POGGIO MARTELLO
VENE DELLA VALCALDARA

09. FIORDIMONTE - MC

CUPI - MACERETO - COSTA DEL TARO
PIAN DEL CAPRIOLO

10. SAN LIBERATO - MC

PRATI RAGNOLO - SENTIERO DEL CAPRETTO

11. SAN LORENZO DI FIASTRA

LAME ROSSE
RIO SACRO
LE DUE SPONDE DEL LAGO

12. BOLOGNOLA - MC

PIZZO META - PRATI DI RAGNOLO - FONTE
DELL'AQUILA

13. MONTEFORTINO - FM

GARULLA - VALLE CAPRINA - BALZO ROSSO

14. MONTEMONACO - AP

SENTIERO DEI MIETITORI

15. CASTEL TROSINO - AP

L'APPENNINO PERDUTO:
SENTIERO DEL BRIGANTE
MONTE GIRELLA
SETTECERRI - COLLEGRATO - VIGNATICO

16. VISSO - MC

CASALI - MACERETO - CASTEL SAN GIOVANNI
USSITA - SAN PLACIDO - MONTE TORRONE - MONTE
EFRA
BORGO SANT'ANTONIO - CARDOSA - VALLE DI VISSO
NOCRIA - PINO TORTO - SAN CHIODO 64 SVOLTE



17. USSITA - MC

CASALI - FARGNO - SCENTELLE - SORGENTI
DELL'USSITA.

18. CASTELLUCCIO DI NORCIA - PG

GIRO DEI TRE PIANI - FIORITURA
CRESTE DI NORCIA E PANTANI
CAPANNA GHEZZI E PORTELLA DEL VAO



© WBIKE ® ALL RIGHT RESERVED
PHOTO: FABRIZIO CASTELLI AND MASSIMO MELONI
CONCEPT: EMMEQUADRO.AGENCY







risorse
Active Tourism

CHEPOSTICHEPACE
THAT PLACES THAT PEACE
OUTDOOR ASSOCIATION SINCE 2008
MTB GUIDES SINCE 2004

