



CLUB ALPINO ITALIANO  
Sezione di Leonessa

**S** CAMMINA CAI 150  
SALARIA QUATTRO REGIONI SENZA CONFINI



# LEONESSA - POSTA in MTB

per **L'ANTICA VIA DEI PASSANTI**

DATA ESCURSIONE: 19 MAGGIO 2013

RITROVO: Piazza VII aprile in Leonessa (RI)

INIZIO ESCURSIONE: ORE 9.30 da Leonessa

ARRIVO: POSTA (RI) - Piazza degli Eroi

RIENTRO: ORE 15.30 con bus e/o mezzi propri

DISLIVELLO: salita: 135 m - discesa: 389 m

LUNGHEZZA: 15,1 km

DIFFICOLTA' TECNICA: MC/MC: (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

DURATA: 3:00 ore (soste escluse)

ACCOMPAGNATORI: Marco Chiaretti 3384874318  
Luca Polenta 3489149142

ISCRIZIONI: entro Venerdì 17 maggio 2013 contattando gli accompagnatori o [cai.leonessa@libero.it](mailto:cai.leonessa@libero.it)

COSTI: 10€ a persona per il rientro in bus (da confermare entro venerdì 17)

## DESCRIZIONE SINTENTICA DEL PERCORSO

Dalla **Porta Spoletina** (quota 966 m slm), accesso principale del centro storico di Leonessa, s'imbocca il tratto urbano della stratale SS. 471 direzione est. La si percorre per circa 1 km in discesa sino a giungere ad un incrocio con la SP. 10 per il Terminillo che si lascia sulla sinistra, percorrendo, ora in salita, ancora la strada statale per circa 150 m sino a lasciarla in favore di una strada in salita sulla destra con fondo cementato. Alla fine della ripida salita si giunge ad un incrocio in piano, si prende a destra una strada carrareccia (km 1,3 dalla partenza). Si percorre la carrareccia per 350 m sino a giungere nuovamente ad un incrocio dove si prosegue dritti in lieve discesa. Al km 2 (quota 956 m), alla biforcazione si prende il ramo destro in leggera discesa. Lungo il tracciato in continui lievi saliscendi, s'incontrano diversi accessi ai terreni coltivati. Proseguendo dritti, si passa per l'incrocio (quota 963 m e km 3,5 dalla partenza) con il sentiero Cai n. 431 che inizia dal vicino borgo di **Piedelpoggio** e dopo altri 500 m s'interseca il sentiero Cai n. 426. Al km 5,4 (quota 1007 m), in curva a destra, si giunge ad una diramazione e si prende il ramo di destra. Al km 6,6 (quota 1005 m) si giunge ad un incrocio e si prende a sinistra in salita. Al km 7,6 (quota 1012 m) si giunge ad un incrocio e si continua a destra. Al km 8,1 (quota 1014 m) si trova un fontanile in un incrocio e si continua dritti. Al km 8,9 (quota 1034 m) si trova un fontanile sulla destra in un incrocio e si continua dritti. Al km 9,1 si giunge al cimitero del frazione **Albaneto** (quota 1042 m) e si prende a destra. Al km 9,9 (quota 1093 m) si giunge ad una diramazione dove si prende il ramo di sinistra in salita. Al km 10,2 (quota 1101 m) si giunge ad un incrocio e si gira a sinistra in discesa. Al km 10,8 (quota 1046 m) si giunge ad un incrocio e si gira a destra. Ora la carrareccia è a tratti ripida o molto ripida in discesa e con fondo piuttosto sconnesso. Al km 11,4 (quota 987 m) s'incontra un fontanile sulla destra, subito dopo il quale si prende una ripida discesa a sinistra. Al km 12,9 (quota 780 m) all'incrocio si prende la discesa a destra. Al km 13,2 ci s'immette nel letto del fosso di Favischio. In prossimità del centro abitato il fondo migliora sino ad immettersi su strada asfaltata girando a sinistra sino a prendere in discesa la SS. 471 (km 14,5 dall'inizio, quota 730 m) che in poche centinaia di metri, girando a destra nel centro abitato prima della Salaria, ci porta nella piazza principale del centro storico di **Posta** (quota 712 m).



### Informazioni utili

#### Equipaggiamento

Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività ed all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con se sufficienti scorte di acqua e cibo. E' necessario portare nello zaino la dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso ecc). E' indispensabile, infine, una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.

#### Regole e consigli

È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.

