



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Amatrice**  
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto  
**AMATRICE (RI)**



[www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)

---

**Sabato 1 giugno 2013**

---

**Amatrice – Antrodoco in MTB**

---



**SALARIA**  
**QUATTRO REGIONI SENZA CONFINI**

*“la montagna unisce”*

**Escursione in Mountain Bike inserita nel progetto CAI 150 –  
Salaria**

**DATA ESCURSIONE:** **Sabato 1 giugno 2013**

**RITROVO:** Amatrice (m 950 slm), Torre Civica  
Corso Umberto I° ore 8,00

**DISLIVELLO:** 500 m circa

**LUNGHEZZA:** 57 km circa

**DIFFICOLTA' TECNICA:** MC/MC+: per ciclo escursionisti 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:** 5 ore, escluse le soste.  
**Arrivo previsto:** Antrodoco ore 14.30

**ACCOMPAGNATORI:** Luciano Mezzetti, Franco Tanzi

**Iscrizioni:** Entro venerdì 31 maggio 2013

**Costi:** Euro 8,00 servizio trasporto bici da Antrodoco ad  
Amatrice con furgone. (Munirsi di biglietto Cotral per  
ritorno ad Amatrice, partenza ore 18,00 da Antrodoco).  
E' obbligatorio per i non soci CAI versamento € 5,00  
per copertura assicurativa.

**Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria “Bacigalupo” di Amatrice 0746-826468;  
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: [presidente@caiamatrice.it](mailto:presidente@caiamatrice.it)  
Ulteriori info sul sito della sezione [www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Amatrice**  
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto  
**AMATRICE (RI)**



[www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)

---

### Informazioni e prenotazioni:

Santarelli Virginio	3470948912 (Cai amatrice)
Luciano Mezzetti	3383837789 (Cai Amatrice)
Franco Tanzi	3481589474 (Cai Amatrice)
Roberto Marinelli	3339928617 (Cai Antrodoco)

### Premessa

Per festeggiare i 150 anni del Club Alpino Italiano, dieci sezioni e sottosezioni CAI di Abruzzo, Lazio, Marche ed Umbria – Amatrice, Antrodoco, Ascoli Piceno, L'Aquila, Leonessa (sottosez. Rieti), Monterotondo (sottosez. Tivoli), Rieti, Roma, San Benedetto del Tronto e Spoleto – hanno definito il progetto denominato "CAI 150 Salaria - Quattro regioni senza confini" mirato alla valorizzazione della fascia appenninica intorno all'antica via Salaria e al più longevo confine di stato preunitario. L'avvio è previsto già nel 2012 con un programma di escursioni congiunte organizzate da ciascuna sezione su percorsi paralleli e trasversali alla Salaria e la Sezione di Ascoli Piceno ha il compito di organizzare la prima escursione. L'epilogo avverrà nel 2013 con la percorrenza di due grandi itinerari escursionistici dall'Adriatico al Tirreno e da Spoleto a L'Aquila e con la presentazione della guida escursionistica della Salaria comprendente itinerari sia a piedi che in mountain bike.



Veduta di Amatrice

### L'itinerario

Il percorso inizia dalla Torre Civica (m 955 slm) e percorrendo il corso principale della città si giunge a piazza S.Francesco, per ammirare la facciata della Chiesa omonima e il Polo Agroalimentare Ente Parco (edificio a suo tempo sede della Pretura e delle carceri di Amatrice). Proseguendo l'itinerario lungo il corso si risale verso la SS.

**Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;  
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: [presidente@caiamatrice.it](mailto:presidente@caiamatrice.it)  
Ulteriori info sul sito della sezione [www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)**



Club Alpino Italiano  
**Sezione di Amatrice**  
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto  
**AMATRICE (RI)**



[www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)

260 in direzione dell'Aquila. Dopo un breve tratto di strada asfaltata si devia per la frazione Musicchio (981 m slm) e percorrendo una mulattiera in discesa si intercetta il sentiero che porta all' Eremo della "Croce" (993 m slm), un punto panoramico sulla cittadina e sui monti che la circondano. Proseguendo il sentiero si giunge alla frazione Colli (933 m slm) e percorrendo una strada brecciata molto panoramica si scende al lago Scandarello. Costeggiando il lago con una sterrata che lambisce dolcemente le sue sponde si arriva alla frazione S. Benedetto (936 m slm) e, percorrendo una secondaria via di comunicazione detta "Romanella", si arriva al Casale Nibbi. Attraversando il cavalcavia sulla Salaria raggiungiamo Bagnolo e percorrendo una sterrata Torrita (1003 m slm). Si prosegue lungo la vecchia Via Salaria e con una deviazione sulla brecciata si giunge alla frazione di Vezzano, nel comune di Cittareale. Lungo la strada provinciale n 17 Si sale in direzione del centro di Cittareale (962m slm) dove possiamo ammirare la Rocca e il museo degli scavi Romani di Falacrinae. Scendendo si visita il santuario della Madonna di Capodacqua e si riprende la vecchia via Salaria in direzione Posta (721 m slm). Seguendo la via Salaria, attraversando l'abitato di Sigillo, la si percorre fino ad una deviazione che scende lungo il fiume Velino fino ad arrivare ad Antrodoco (525 m slm). Arrivo ad Antrodoco previsto per le ore 14,00/14,30. Il rientro ad Amatrice è alle ore 18,00 con il servizio pubblico COTRAL. Per il trasporto delle biciclette è previsto un furgone che le riporterà ad Amatrice.

### 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.**

Le escursioni propongono itinerari privi di specifiche difficoltà, ma adatti a coloro che sono abituati a fare esercizio fisico. Attenersi sempre alle indicazioni fornite dagli accompagnatori, evitando di uscire dai sentieri.



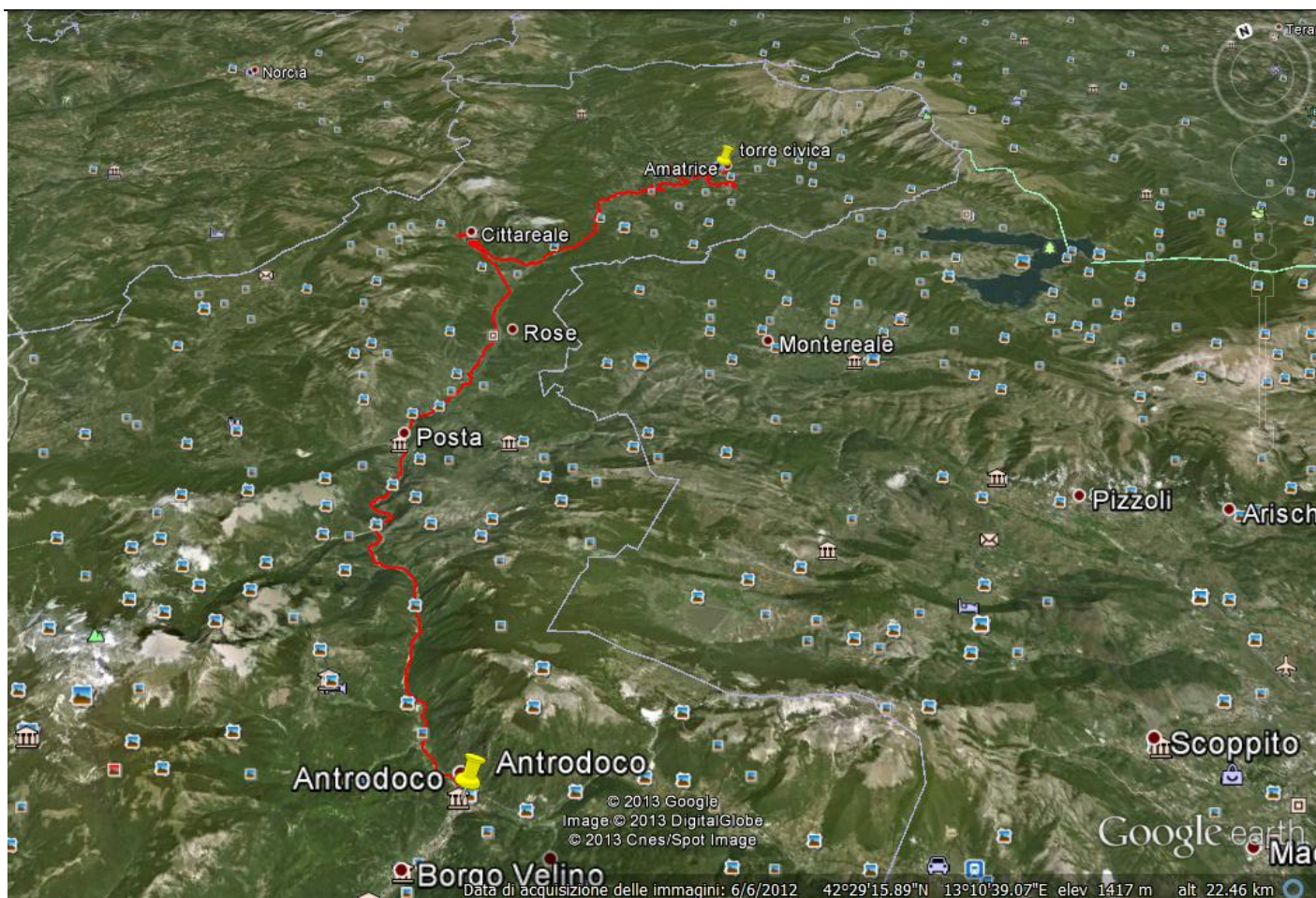
Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;  
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: [presidente@caiamatrice.it](mailto:presidente@caiamatrice.it)  
Ulteriori info sul sito della sezione [www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)



Club Alpino Italiano  
Sezione di Amatrice  
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto  
**AMATRICE (RI)**



[www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)



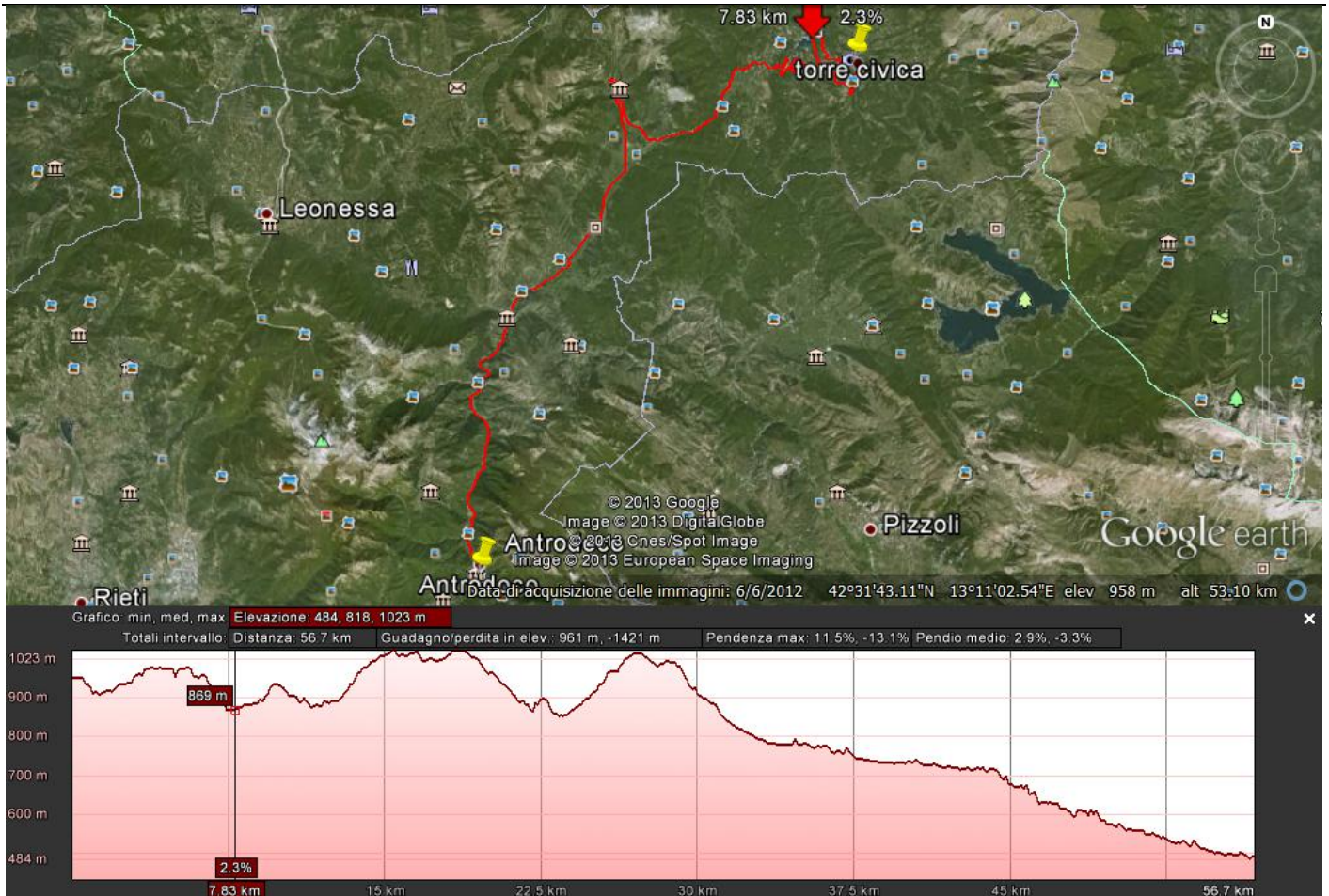
Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;  
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: [presidente@caiamatrice.it](mailto:presidente@caiamatrice.it)  
Ulteriori info sul sito della sezione [www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)



Club Alpino Italiano  
Sezione di Amatrice  
Piazza Cavalieri di Vittorio Veneto  
**AMATRICE (RI)**



[www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)



Per informazioni e prenotazioni: Gioielleria "Bacigalupo" di Amatrice 0746-826468;  
Sezione CAI Amatrice 339-4731194, oppure tramite e-mail: [presidente@caiamatrice.it](mailto:presidente@caiamatrice.it)  
Ulteriori info sul sito della sezione [www.caiamatrice.it](http://www.caiamatrice.it)