

MTB Tour

Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia

e Monti della Laga

29 Giugno - 01 Luglio



1ª Tappa

Ceppo - Lago dell'Orso - Monte Pelone - pendici Monte Gorzano -

Capricchia - Campotosto

2ª Tappa

Campotosto - Rifugio Panepucci - Passo Belvedere - Funivia Gran

Sasso d'Italia - Sella Monte Cristo - Lago di Barisciano - Lago di

Passaneta - Rocca Calascio

3ª Tappa

Rocca Calascio - Fonte San Cristoforo - Campo Imperatore -

Osservatorio del Gran Sasso d'Italia - Sella Monte Aquila - Rifugio

Garibaldi - Pietracamela - Fano Adriano

Dati riepilogativi**Tour Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia e Monti della Laga**

<i>Zona</i>	<i>Parco Nazionale del Gran Sasso d'Italia e Monti della Laga</i>
<i>Durata</i>	<i>3 giorni</i>
<i>Altezza massima</i>	<i>m 2335 (Sella Monte Aquila)</i>
<i>Dislivello complessivo salita</i>	<i>m 4222</i>
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	<i>m 4811</i>
<i>% ciclabilità salita</i>	<i>88,4 %</i>
<i>% ciclabilità discesa</i>	<i>80,4 %</i>
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	<i>Km 186,1</i>

Notizie Utili

Ospitalità

*Ceppo - Hotel Julia
Campotosto - Agriturismo Bellavista
Rifugio della Rocca _ Rocca Calascio*

Accesso Stradale

*Ceppo si raggiunge dalla statale n° 80 di
Giulianova*

Cartografia

*Cartine IGM al 50.000 n° 133/3 - 140/4 -
140/3 - 139/1 - 139/2 - 146/4*

Segnavia

1ª tappa - *Nel tratto dal colle Lago dell'Orso fino al Monte Gorzano, segnavia inesistenti, percorso da interpretare, poi si incontra il segnavia con le bande rosso-bianca*

2ª tappa - *Percorso senza segnavia da di facile interpretazione, non ci sono problemi*

3ª tappa - *Da Rocca Calascio si segue il cartello per Campo Imperatore, poi fino a Campo Imperatore basta leggere attentamente il percorso. Dall'Osservatorio di Campo Imperatore alla Sella del Monte Aquila si segue le bande rosso-gialle del "sentiero 2" e il "Sentiero Italia con le bande rosso-bianca, che lasciamo per una deviazione per il rifugio Garibaldi di facile interpretazione direttamente sul percorso, mentre poi fino alle sorgenti del rio Arno si seguono le due paline incontrate, facendo attenzione in questo punto al bivio perché nascosto alla vista ed alla velocità che qui si può avere.*

Difficoltà

1ª tappa - *La difficoltà sono nei tratti a piedi in salita fino al monte Gorzano e da qui nel tratto difficili della discesa fino a Capricchia*

2ª tappa - *Il tratto difficile è nel percorso a piedi finale al rifugio Panepucci e fino al Colle Belvedere.*

3ª tappa - *Tutta la tappa è impegnativa e il picco di difficoltà è nella discesa dalla Sella del Monte Aquila fino a Pietracamela*

Giudizio Globale : Difficile per Esperti

1ª Tappa

Ceppo - Lago dell'Orso - Monte Pelone - pendici Monte Gorzano -

Capricchia - Campotosto

<i>Altitudine partenza</i>	: m. 1334
<i>Altitudine arrivo</i>	: m. 1420
<i>Altezza massima</i>	: m. 2297 (quota sotto il Monte Gorzano)
<i>Dislivello complessivo salita</i>	: m 1388
<i>Dislivello complessivo discesa</i>	: m 1302
<i>% ciclabilità salita</i>	: 78,2 %
<i>% ciclabilità discesa</i>	: 46,8 %
<i>Sviluppo percorso indicativo</i>	: 43,3 Km
<i>Tempo indicativo</i>	: 10 ore

*Ceppo (1334 m) è il paesino che ci darà la partenza a questo tour dai contorni impegnativi ma assolutamente spettacolari, e proprio di fronte all'albergo parte una strada asfaltata in salita che diventa sterrata larga nei pressi di un **bivio (1356 m)** dove teniamo la sinistra con le indicazioni per il **Lago dell'Orso**. La salita a tratti è impegnativa ed arriva ad un **colletto (1811 m)** appunto in località **Lago dell'Orso** dove un vasca (fontana delle Trocche) ci indica una deviazione sulla sinistra dove seguiamo a piedi lungo il sentiero che a tratti diventa la traccia scavata dalle piogge (vedi foto 05) . Si prosegue sempre a piedi (solo qualche tratto in MTB) e*



Foto 05 - Sotto il Pizzo di Moscio

(2165 m) più evidente dove, tenendo la nostra destra, si inizia a costeggiare le pendici del Monte Gorzano alla quota di 2297 m incuneandoci lungo un lingua

prativa tra le rocce e dopo un

passaggio roccioso, si

oltrepassa la quota di 2276 m

non senza fatica trainando la

nostra mtb lungo questa zona

prativa dalla pendenza

notevole e costeggiando le



Foto 06 - Passaggio sotto il Monte Gorzano

pendici ovest del Monte Gorzano (spettacolare con la sua forma triangolare - vedi

foto 06) ed arrivare sul crinale alla quota di 2252 m dove incontriamo i segnavia

bianco rossi che da valle portano alla cima del monte. Da qui i discesa ma sempre a

piedi e seguendo i segnavia citati si segue la traccia del crinale roccioso a

arrivare ad un colletto sotto il Monte Pizzo

Moscio (2155 m) dove si tiene la sinistra al

sentiero marcato poco visibilmente con un

quadrato rosso e seguendo la traccia si arriva

ad un altro colletto sotto il monte Pelone

(2221 m) lasciando una più larga traccia sulla

sinistra ed in direzione della cima del Monte

Pelone (2259 m) si ridiscende ad un colletto



Foto 07 - Inizia la discesa

strapiombo. Passiamo la quota di 2250 m, poi alla quota di (2197 m), dove incontriamo un primo omino di pietra (2108 m) ed al secondo (2041 m) seguiamo una evidente traccia che scende verso destra nei

*pressi di una costruzione di pietra (ricovero per pastori - vedi foto 07) lungo una zona prativa che si immerge più avanti nel bosco. Da qui si ritorna in sella (alcuni tratti a piedi) per percorrere innumerevoli tornanti difficili a tratti divertenti prestando comunque attenzione alle insidie di questo sentiero (scivoloso) che giunge ad incrociare un sentiero più largo nel punto in cui una **palina***



Foto 08 - Ultimi tratti di discesa

*(1559 m) indica il sentiero da noi fatto che porta al Monte Gorzano. E dove teniamo la sinistra ed in una zona prativa attraversiamo un piccolo **ruscello** (1545 m) che proviene dalla fontana sopra noi (fontana Piani Fonte) a sinistra e ottima per fare il pieno alla borraccia. Si prosegue sempre alcuni tornanti (vedi foto 08) ed incrociare la larga mulattiera più agevole che imbocchiamo a sinistra e percorrere*

*l'ultimo tratto fino ad incrociare la larga **strada asfaltata (1283 m)** nei pressi della cappella del Sacro Cuore visibile sulla nostra destra. La strada asfaltata ci porta a sinistra nei pressi di **Capricchia (1106 m)** poi al **bivio (1114 m)** per Preta teniamo la nostra destra ed iniziare la lenta ma progressiva salita verso il Lago di Campotosto. Lasciamo il paesino di Cornillo Nuovo sulla nostra destra e proseguendo si arriva ad un **colletto (1307 m)** dove un tratto di discesa ci porta alla **quota di 1290 m** ed un tratto breve di salita a **Poggio Cancelli (1297 m)**. discesa e poi risalita alla prima diga del **Lago di Campotosto (1331 m)**, passaggio pianeggiante costeggiando il lago ed ultima risalita breve per **Campotosto (1420 m)**.*

2ª Tappa**Campotosto - Rifugio Panepucci - Passo Belvedere - Funivia Gran****Sasso d'Italia - Sella Monte Cristo - Lago di Barisciano - Lago di****Passaneta - Rocca Calascio*****Altitudine partenza*** : m. 1420***Altitudine arrivo*** : m. 1460***Altezza massima*** : m. 1789 (Colle Belvedere)***Dislivello complessivo salita*** : m 1657***Dislivello complessivo discesa*** : m 1617***% ciclabilità salita*** : 92,7 %***% ciclabilità discesa*** : 100 %***Sviluppo percorso indicativo*** : 87,2 Km***Tempo indicativo*** : 10 ore

Da Campotosto (1420 m) si ridiscende sulla strada che costeggia il lago percorrendo in discesa fino ad oltrepassare il ponte delle Stecche e poco più avanti al bivio (1314 m) teniamo la sinistra lasciando il lago ed arrivare ad un secondo bivio (1161 m) sulla strada statale del Gran Sasso d'Italia dopo una veloce discesa dove teniamo la destra e iniziare la salita incontrando ora un bivio sulla nostra sinistra (1250 m circa) che risalirà verso il rifugio Panepucci. La larga sterrata prende il posto alla strada asfaltata alternando tratti di salita a pianeggianti fino



Foto 09 - La vista dal Rifugio Panepucci

*ad incontrare un evidente **bivio** (1425 m) sulla nostra destra alla mulattiera che risale; ora si può tornare a pedalare ma solo brevemente e per il fondo sconnesso ed anche per le proibitive pendenze della*

*mulattiera. Usciti dal bosco si vede la sagoma del **rifugio Panepucci (1700 m)** (vedi foto 10) che raggiungiamo in poco tempo. Il rifugio incustodito ma prenotando si può usufruire di tutte le sue comodità come posti letto, cucina attrezzata ecc. ed in una posizione davvero incantevole con possibilità di spostarci sulla sua sinistra alla croce in legno dove il panorama a 360° si apre attorno a noi con la vista sulla sfondo del Lago di Campotosto (vedi foto 09). Il*



Foto 10 - Rifugio Panepucci

*nostro percorso prosegue sulla destra del rifugio recuperando un piccolo colletto vicino al rifugio dove scendiamo brevemente per poi risalire con la bici al fianco fino al **Colle Belvedere (1789 m)** (vedi foto 11) dove inizia un tratto pianeggiante fino al **Colle del Vento (1692 m)** dove sulla nostra sinistra si nota un sentiero in discesa lungo le coste chiamate di seguito i Banconi e poi la Stanga raggiunge l'asfalto in*



Foto 11 - Verso Passo Belvedere

località San Pietro sulla S.S. della Funivia del Gran Sasso n° 17, mentre buona alternativa sarà la veloce mulattiera proseguendo la nostra via con molti tratti ghiaiosi che ci inducono prudenza. Il sentiero

*recupera l'asfalto al bivio nei pressi del **Colle della Croce (1445 m)** dove teniamo la sinistra ed in veloce discesa sulla S.S. della Funivia del Gran Sasso n° 17 arriviamo ad un **bivio (998 m)** con indicazioni per la **funivia del Gran Sasso (1133 m)** che raggiungiamo dopo una veloce salita. Da qui ci aspetta una lunga ed impegnativa fino ai **1700 m della Sella Monte Cristo** dove sulla nostra destra si stacca una sterrata che ci porta ad una **quadrivio (1645 m)** dove si prosegue per piccoli bacini del **Lago di Barisciano (1604 m)** ed del **Lago di Passaneta (1561 m)** passando al **Colle (1600 m circa)** sotto i ruderi del **Convento di Casanova** e sempre proseguendo recuperiamo l'asfalto alla **quota di 1568 m** dove teniamo al destra nei pressi di un altro bacino chiamato **Lago Racollo**. Ora un tratto di salita fino alla **quota di 1632 m** sotto il **Monte Cecco D'Antonio** nella **Valle Maniere** per ridiscendere fino alla **quota di 1322 metri** al bivio dove la carrareccia (che percorreremo il giorno dopo al contrario per portarci a **Campo Imperatore**) ci porta alla strada asfaltata ma rovinata ad un **fontana di quota 1296 m**; l'ultimo sforzo ci*

separa da Rocca Calascio (1460 m). La tappa è al rifugio sotto ai resti della Rocca mantenuta con alcuni restauri ed alla chiesetta della Madonna della Pietà, che valgono una piccola perdita del nostro tempo per una visita visto che anche qui il panorama è senza dubbio notevole.

3ª Tappa

Rocca Calascio - Fontana San Cristoforo - Campo Imperatore -

Osservatorio del Gran Sasso d'Italia - Sella Monte Aquila - Rifugio

Garibaldi - Pietracamela - Fano Adriano

Altitudine partenza	: m. 1460
Altitudine arrivo	: m. 745
Altezza massima	: m. 2335 (Sella Monte Aquila)
Dislivello complessivo salita	: m 1177
Dislivello complessivo discesa	: m 1892
% ciclabilità salita	: 94,5 %
% ciclabilità discesa	: 94,4 %
Sviluppo percorso indicativo	: 55,6 Km
Tempo indicativo	: 10 ore



Foto 12 - Bivio Campo Imperatore-RoccaCalascio

Da **Rocca Calascio (1460 m)** percorreremo la strada percorsa a ritroso nella tappa precedente fino ad arrivare alla **fontana (1296 m)** dove sulla nostra sinistra recuperiamo la larga sterrata con le

indicazioni per Campo Imperatore (vedi foto 12). La nostra via scorre veloce e ci



Foto 13 - Fonte San Cristoforo

*porta alla strada asfaltata dove
teniamo la **destra (1322 m)** e
risalire con la vista al bel
paesino di Santo Stefano di
Sessanio (voltandoci indietro si
può rivedere la Rocca Calascio)
fino ad incrociare una sterrata*

*sulla **destra (1470 m)** che in piano ad attraversare dei campi fioriti dai mille colori
nei pressi di una cascina dove al bivio teniamo la sinistra al **Colle del Vento (1516
m)** e risalire così in un tratto impegnativo per il fondo sconnesso che ci porta ad un
piccolo bivacco alla **Fonte di San Cristoforo (1654 m)** (vedi foto 13) al vicino colle
di San Cristoforo dove inizia il breve tratto in discesa verso le praterie di Campo
Imperatore. Percorso un tratto di discesa con prudenza sulla nostra sinistra una
traccia di **sentiero (1608 m)** scende lungo i prati (vedi foto 14) e ci permette di
accorciare il nostro percorso risalendo poi nei pressi di un recinto per il bestiame ed
arrivare così alla **strada asfaltata (1567 m)** che prosegue per Campo Imperatore.
L'alternativa alla strada asfaltata (tenendo la sinistra) fino al Rifugio di Campo
Imperatore è una evidente sentiero che la costeggia al bivio che prendiamo a
destra **(1570 m)** percorrendo poche decine di metri e prosegue passando nei pressi
di costruzioni adibite a ricovero per il bestiame e che risale lungo una zona
morenica alla **quota di 1700 m** e che ritorna sulla **strada asfaltata (1655 m)** nel*



Foto 14 - Campo Imperatore

punto in cui percorso ancora circa un chilometro iniziano i tornanti nei pressi della seggiovia che risale fino al rifugio di Campo Imperatore, ed all'Osservatorio Astronomico del Gran Sasso (2130 m) e la funivia incontrata

da noi nella tappa precedente; la sosta è quanto mai d'obbligo e il bar ci permette anche un tè caldo. Passando al fianco dell'Osservatorio e tenendo la bicicletta al fianco, poco più avanti al bivio (2210 m) teniamo la destra per proseguire lungo il sentiero a strapiombo ma che ci permette di ammirare tutta la piana di Campo Imperatore (a sinistra il sentiero porta al Passo della Portella ed al rifugio Duca degli Abruzzi) ed inoltrandosi nella stretta ci portiamo



Foto 15 - Verso la Sella del Monte Acquila

percorrere questi ultimi tornanti difficoltosi (vedi foto 15) con la bici al fianco fino alla Sella del Monte Acquila (2335 m). Da qui inizia una discesa (vedi foto 16) in sella alla mtb lasciando poi la via per scendere lungo una zona prativa e recuperare il sentiero che ci porta in breve al Rifugio Garibaldi (2252 m) (vedi foto 17). Il



Foto 16 - Sella del Monte Aquila

nostro percorso prosegue sempre in discesa dovendoci portare nella stretta e spettacolare valle, seguendo le indicazioni per i Prati di Tivo/Sorgenti Rio Arno (Sentiero Italia su banda rosso-bianca) (palina quota 1957 m) e lasciando quelle che risalgono le vie per il Passo della Portella e poco più avanti la palina (quota 1800 m) con segnavia "2" sulle bande

rosso-gialle che indica la via per la Val Maone, percorrendo tutto il tratto lungo il divertente sentiero alternando però brevi tratti dove dobbiamo scendere e proseguire a piedi. In una zona pianeggiante arriviamo ad incrociare una palina (1700 circa) con la indicazione per la Grotta dell'Oro che possiamo



Foto 17 - Rifugio Garibaldi

notare sulla sinistra sopra noi, e proseguendo lungo il piccolo sentiero che diventa larga sterrata recuperando a sinistra un poco visibile (prendendo velocità alla sterrata è facile non accorgersi della deviazione poco prima che la nostra sterrata riprende a salire quindi se la vista non ci aiuta ci si può accorgere dello sbaglio)

*sentiero (1475 m) in località le Cascate del rio Arno inoltrandoci così nella valletta omonima. Alcuni tornanti con la bicicletta al fianco ed il sentiero diventa pedalabile e divertente che ci porta a costeggiare il rio Arno ed arrivare al **monumento Cichetti (1224 m)** dove più avanti inizia una sterrata più larga che in veloce discesa ci porta alle prime case di **Pietracamela (1030 m)**. Si prosegue ora su asfalto tenendo la sinistra al bivio e lasciando il bivio per **Intermesoli (739 m)** e, dapprima risalendo la strada fino ad arrivare a **Fano Adriano (745 m)**.*