



#destinazione**marche**

#destinazione**marche**

#destinazione**marche**

www.turismo.marche.it

**#destinazionemarche**

**Cicloturismo**

è un'iniziativa promossa da Regione Marche in collaborazione con Associazione Riviera del Conero Servizio Sviluppo e Valorizzazione delle Marche

Testi e grafica: CANENERO Advertising

Il file in pdf è scaricabile da:  
[www.turismo.marche.it](http://www.turismo.marche.it)

Foto: immagini tratte dall'Archivio fotografico della Regione Marche  
Stampa: Errebi Grafiche Ripesi - Falconara M. (An)

**Regione Marche**

DMO - Destination Management Organization - Marche Tourism

REGIONE MARCHE - ASSESSORATO AL TURISMO

60125 ANCONA - Via G. da Fabriano,9 - Marche, Italy

Tel. +39 071 8062426 / +39 071 8062710

[www.turismo.marche.it](http://www.turismo.marche.it)

numeroverde.turismo@regione.marche.it



[www.europa.marche.it](http://www.europa.marche.it)



*Guida ai percorsi  
cicloturistici*

www.turismo.marche.it

www.turismo.marche.it



**PARCHI E NATURA attiva**

**#destinazione marche**



www.turismo.marche.it  
 eventi.turismo.marche.it  
 marcheadvisor.turismo.marche.it  
 blog: www.destinazionemarche.it  
 Numero Verde: 800 222 111



**REGIONE MARCHE**  
 www.turismo.marche.it

**COME ARRIVARE**



**AUTOSTRADA**  
 A 14 Bologna-Taranto  
 www.autostrade.it

**STRADE**

SS 3 Flaminia - Roma - Fano (PU)  
 SS 4 Salaria - Roma - Porto d'Ascoli (AP)  
 SS 16 Adriatica - Padova - Otranto (LE)  
 SS 73 bis di Bocca Trabaria - San Giustino (AR) - Fano (PU)  
 SS 77 Val d'Esino - Fossato di Vico (PG) - Falconara Alta (AN)  
 SS 361 Septempedana - Ancona - Nocera Umbra (PG)  
 ex SS 360 Arcevese - Senigallia (AN) - Scheggia - Passignano (PG)



**TRENO**

Linea Milano-Lecce: Milano, Bologna, Ancona, Lecce  
 Linea Roma-Ancona: Roma, Falconara M., Ancona  
 www.trenitalia.com



**AUTOBUS**

Il sistema extraurbano di trasporto collega le Marche a 12 regioni italiane  
 www.turismo.marche.it



**AEROPORTO** Collegamenti nazionali ed internazionali  
 Aeroporto delle Marche "Raffaello Sanzio"  
 Ancona/Falconara M.  
 www.marcheairport.com



**PORTO DI ANCONA**

Collegamenti con: Albania, Croazia, Grecia, Montenegro  
 www.doricaportservices.it



**DISTANZE DA ANCONA**

Milano 430 km, Firenze 280 km, Roma 300 km  
 Torino 540 km, Bologna 220 km, Venezia 365 km, Napoli 390 km

**VISITA LE MARCHE**



www.turismo.marche.it  
 eventi.turismo.marche.it



marcheadvisor.turismo.marche.it



Numero Verde: 800 222 111



numerverde.turismo@regionemarche.it



blog: www.destinazionemarche.it



DOWNLOAD THE APP



CLUSTERS APPS



Bandiera Blu



Borghi più belli d'Italia



Bandiera arancione



Parchi e riserve



Borghi autentici d'Italia



Parco archeologico



Terme con Centri Benessere



Terme



Porto turistico



Enoteca



Parco acquatico



Parco avventura divertimento



Bike Park



Impianti sciistici



Città Unesco



Centro IAT



Punto IAT



**REGIONE MARCHE**



**#destinazione****marche**

---

*Guida ai percorsi  
cicloturistici*

# Indice:

*Pesaro - Urbino* ..... pag **4**

*Ancona* ..... pag **20**

*Macerata* ..... pag **40**

*Fermo* ..... pag **60**

*Ascoli* ..... pag **70**

*Parco Nazionale dei Monti Sibillini* ..... pag **92**

*"La prima pedalata equivale a una nuova autonomia conquistata, a una fuga romantica (...) In pochi secondi l'orizzonte chiuso si libera, il paesaggio si muove. Sono altrove. Sono un altro. Sono un altro, eppure sono me stesso come mai prima; sono ciò che scopro".*

**Marc Augé "Il bello della bicicletta"**

*Le Marche alternano città d'arte, borghi adagiati su morbide colline, una vivace costa di località affacciate su un mare cristallino e panorami unici sulle balze dell'Appennino. Un territorio plurale che offre una molteplicità di territori di cui andare alla scoperta in sella ad una bicicletta. **A voi che amate le bicicletate più difficoltose e impervie, a voi cicloturisti e a voi che siete in vacanza nelle nostre Marche, buona pedalata!***



# PESARO URBINO

**Una terra unica**, di città in città,  
di borgo in borgo...

*Per chiunque voglia andare alla scoperta in bicicletta di una terra unica, la provincia di **Pesaro e Urbino** di città in città, di borgo in borgo, di collina in collina sa regalare percorsi sorprendenti. Dagli itinerari tra le corti dei duchi alla scoperta del Rinascimento italiano agli itinerari da assaporare su per le colline intorno alla Valle del Metauro. Per finire poi nella meravigliosa e affascinante natura delle aree protette del San Bartolo o del Sasso Simone.*

PU 01

CICLOTURISMO

68 Km

DIFFICILE

**SULLE VIE DEI BRIGANTI TRA LE FORTEZZE DEL MONTEFELTRO**

MACERATA FELTRIA - SAN LEO - MONTE CERIGNONE

Un percorso che sfocia in **Romagna** passando tra le meravigliose fortezze arrampicate sui **colli del Montefeltro** e poi infiltrandosi nelle zone protette del **Parco del Sasso Simone e Simoncello**. Quindi scaldate i polpacci che oggi si lavora in salita!

La partenza è fissata da **Macerata Feltria** città di antiche origini romane collocata in questo paesaggio che sale e scende tra conche, speroni e campi. Seguendo la direzione **Carpegna** si sale, ma si sale tanto fino alla **Romagna** e alla rupe di **San Leo** con la sua rocca dove venne imprigionato il **Conte di Cagliostro**.

Di nuovo in sella e stavolta la direzione da seguire è **San Marino** pedalando in questa terra che un tempo era percorsa dalle scorrerie dei briganti, fino alla nostra prossima tappa **Monte Cerignone**. Un borgo sul fiume sovrastato da un castello del XII secolo che, ogni anno a luglio, si anima di dame, cavalieri e giullari nei giorni delle rievocazioni storiche. Il giro si chiude qui e con le gambe stanche si ritorna al punto di partenza.

*Macerata Feltria Informazioni 0722.74244; Monte Cerignone I.A.T. 0541.978552*

PU 02

CICLOTURISMO

83 Km

DIFFICILE

**DI VINO IN VINO TRA LE COLLINE DEL BIANCHELLO DEL METAURO**

MAROTTA - ORCIANO DI PESARO - SANT'IPPOLITO - MONTEMAGGIORE DEL METAURO

Un saliscendi tra le colline ornate dai vigneti del **Bianchello**, un vino DOC la cui produzione è possibile solo in questo tratto di **Marche** cha dal mare sale fino alle **colline del Metauro**.

Si parte da **Marotta** e, costeggiando il lungomare, si sale verso **San Costanzo** fino a raggiungere **Orciano di Pesaro** paese raccolto attorno al suo castello. Una pausa per visitare questo borgo e la rinascimentale **Chiesa di Santa Maria Novella** e di nuovo in strada per raggiungere la prossima tappa: **Sant'Ippolito**.

Un borgo fortificato aggrappato ad un colle è la patria degli **scalpellini** che lavorano la pietra arenaria delle antiche cave nei dintorni.

Ricomincia la ridiscesa verso **Fossombrone** fino a **Montemaggiore al Metauro**, paese dei crisantemi dalla cui cinta murata la vista spazia dalla **valle del Metauro** fin verso la costa.

Siamo alla fine dell'itinerario, quindi potete concedervi una pausa a base di formaggi accompagnati ovviamente da una bottiglia di **Bianchello**.

*Orciano di Pesaro Pro loco 0721.977071; Sant'ippolito Pro Loco 0721.728329; Montemaggiore del Metauro Pro Loco 0721.895312.*





# A spasso tra le corti dei Duchi

URBINO - URBANIA - SANT'ANGELO IN VADO - PIANDIMELETO - URBINO

Questo itinerario parte da **Urbino**, capitale del ducato dei **Montefeltro** e si insinua attraverso i paesi che facevano parte dell'antico ducato urbinato.

**Urbino** è uno dei centri culturali e artistici più importanti del mondo, **ricosciuto patrimonio dell'umanità dall'UNESCO**, ha visto il suo massimo splendore durante il Rinascimento sotto la guida del Duca Federico da Montefeltro. Non si finisce mai di conoscere **Urbino** e riprendere la strada sarà davvero difficile, ma altre tappe vi attendono.

Si inizia quindi la discesa verso **Urbania**, ormai nota a tutti per la **Chiesa della Morte**, dove in una cripta potrete vedere **mummie cinquecentesche** perfettamente conservate grazie a un fungo antibiotico presente nel terreno. Da qui si prosegue poi in direzione **Sant'Angelo in Vado**, città nata dei fratelli **Taddeo e Federico Zuccari**, celebri pittori attivi a Roma nel XVI secolo.

Nella zona di Sant'Angelo potrete anche visitare la **Cascata del Sasso**, un salto naturale del fiume **Metauro** dell'altezza di 12 metri e larga 60 metri che fa di questa una delle cascate più importanti d'Italia. Si prosegue quindi in direzione **Piandimeleto**, una cittadina immersa nel verde **della valle del Foglia**, simbolo del luogo è il **castello dei Conti Oliva** risalente al XV secolo.

Dopo questo passaggio siete pronti per rientrare ad **Urbino**, seguendo la direzione Pesaro, sarete presto nella capitale del ducato.

Urbino I.A.T. 0722.2613; Urbania I.A.T. 0722.313140;

Sant'Angelo in Vado I.A.T. 0722.88455; Piandimeleto I.A.T. 0722.88455



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**74 km**

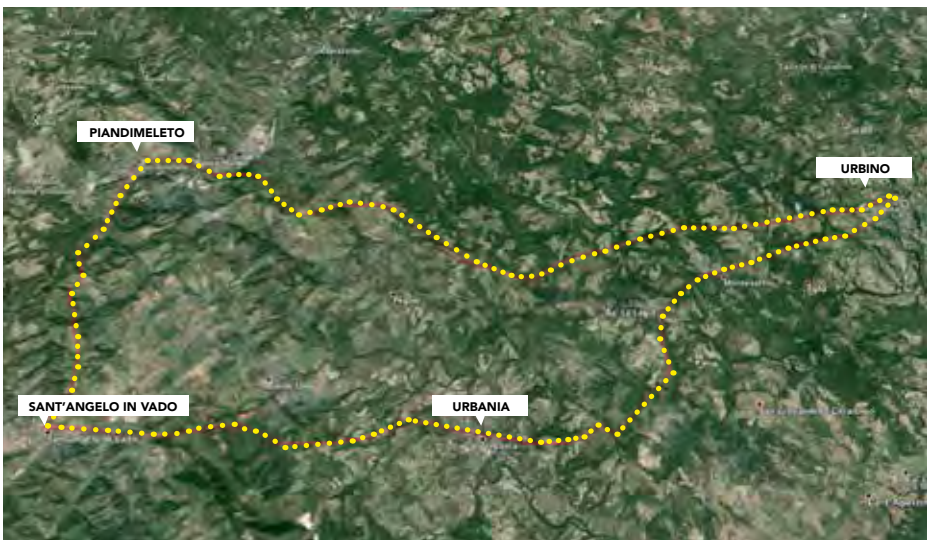
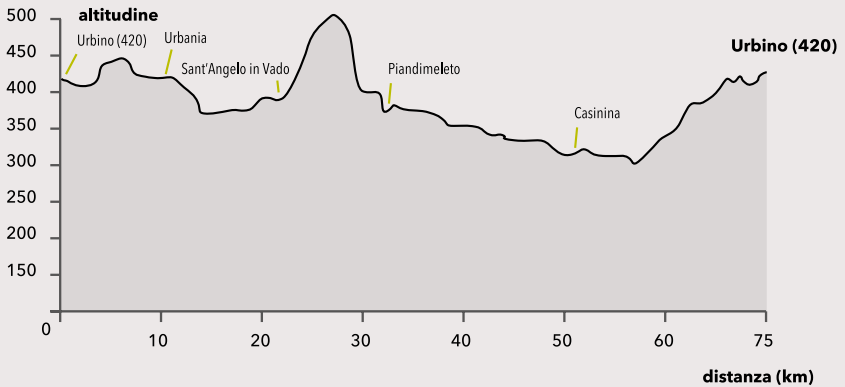
**MEDIA**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**10 %**

Pendenza max:  
**30 %**

Difficoltà



PU 04

CICLOTURISMO

62 Km

DIFFICILE

**TRA I COLLI DELLA VALLE DEL CESANO**

ORCIANO DI PESARO - MONDAVIO - SAN LORENZO IN CAMPO - PERGOLA

Tra le **colline delle Valli del Cesano** e del **Tarugo** scoprirete il fascino di piccoli borghi fuori dalle convenzionali rotte turistiche dove dar ristoro anche ai vostri palati gustando prelibatezze biologiche. Azzerate il contachilometri a **Orciano di Pesaro**, in sella e via alla volta di **Mondavio** che, con la sua possente **Rocca Roveresca**, domina il panorama nella **valle del Cesano**. All'interno della rocca è allestito un **Museo di Rievocazioni Storiche** e un'armeria. Si riprende il percorso in direzione **San Lorenzo in Campo**, nato dall'omonima abbazia romanica e che oggi è un borgo raccolto intorno al suo castello. Accedendo alla **piazzetta "Padella"** incontrerete subito il severo **Palazzo della Rovere** che raccoglie ben tre raccolte museografiche. E dopo la cultura una pausa culinaria non ve la toglie nessuno, a **San Lorenzo** potete gustare un intero **menù a base di farro** oppure potete provare la dolce cipolla di Suasa e per finire un tocco di dolcezza con un **assaggio di miele** di castagno o di melata. Rifocillati e rinvigoriti potete ripartire, direzione **Pergola**, cittadina medievale caratterizzata dalle sue costruzioni in pietra e dall'essere l'unica detentrica in tutto il mondo di bronzi dorati di epoca romana. La giornata in sella volge al termine ed è tempo di riprendere la strada del ritorno.

Mondavio Pro Loco 0721.977331; San Lorenzo in Campo Pro loco 0721.776479; Pergola Pro Loco 0721.736469

PU 05

CICLOTURISMO

63 Km

MEDIA

**PER BORGHI E CASTELLI NELLA VALLE DEL METAURO**

FANO - MOMBAROCCIO - CARTOCETO - SALTARA - FANO

Il percorso si snoda tra i **colli del Metauro** e i **castelli** che li dominano. Si parte da **Fano**, centro strategico per gli antichi romani sulla **via Flaminia**. A **Fano** troverete una ridente località di mare che sa offrire anche un interessante itinerario culturale, nonché un'ottima cucina che spazia da una veloce **piadina** al più sofisticato **brodetto alla fanese** che deve contenere obbligatoriamente pesce fresco. Si prosegue in **direzione Pesaro** e dopo ripide salite si arriva a **Mombaroccio**, borgo poggiato su un colle e protetto da robuste mura scarpate. Superate le due imponenti torri all'ingresso potete dedicarvi alla scoperta di questo borgo visitando il **Palazzo Del Monte** e la settecentesca parrocchia. Di nuovo in sella ma prima una tappa obbligatoria al **Santuario del Beato Sante**, un vero scrigno d'arte e spiritualità avvolto in un **bosco di querce, lecci, roveri e castagni**.

Dopo questa pausa refrigerante si ridiscende a **Cartoceto** e al suo castello che si arrampica per gradinate e ripide viuzze. Cartoceto dal 1178 si dedica alla coltivazione delle olive, quindi cari ciclisti è il momento della pausa e siete nel posto giusto: bruschetta calda e un filo d'olio!

Continua la ridiscesa e si arriva a **Saltara** con la sua mole scarpata, da non perdere il **Museo del Bali**, museo della scienza interattivo e sede di uno dei più **prestigiosi planetari nazionali**. Questo tour dei **borghi del Metauro** volge al termine ed è ora di riprendere la via verso Fano.

Mombaroccio Informazioni 0721.471103; Cartoceto Pro Loco 0721.898437; Museo del Bali 0721.892390

## LA SALITA AL MONTE NERONE DAI BORGHI AI MISTERI DELLE GROTTE

URBANIA - PIOBBICO - CAGLI - CERBARA - URBANIA

Il **Monte Nerone** è parte della catena appenninica che separa le **Marche** dall'**Umbria**.

Ci sono due diverse versioni sulla genesi del nome del monte, una ci dice che derivi dal console **Gaio Claudio Nerone** che durante la battaglia del **Metauro** mise in fuga i Galli inseguendoli fino alla vetta del monte. Comunque leggende o meno siamo pronti a partire da **Urbania**, città delle ceramiche e si pedala fino a **Piobbico**, feudo della famiglia Brancaleoni il cui castello, con le sue 130 stanze, domina ancora il borgo.

Dal paese, seguendo la **direzione Monte Nerone**, si sale fino a **Cagli** e qui è d'obbligo andare alla scoperta di almeno uno dei **percorsi che attraversano il monte in superficie o sottoterra**. Eh sì, il **Monte Nerone** è incredibilmente bello dentro e fuori; una rete di sentieri sotterranei conduce alla scoperta dell'altro lato della geologia. Si ridiscende per risalire poi a **Cerbara** e si arriva alla **Gola di Gorgo**, scavata dal **Metauro** tra le pareti dei monti **Nerone e Montiego**.

Da qui tra boschi e pascoli si riprende la strada e si ritorna ad Urbania.

*Urbania I.A.T. 0722 313140; Piobbico Informazioni 0722.986225;  
Monte Nerone Centro Educazione Ambientale 0722.985455.*



# Dal massiccio della Gola del Furlo tra magnifici scenari e storia

GOLA DEL FURLO - FOSSOMBRONE - URBINO

La **Riserva Naturale della Gola del Furlo** comprende 3.600 ettari di boschi, prati e cime incontaminate dove vivono aquile reali, lupi, daini e caprioli. Il **passo del Furlo** è stato al centro di diverse vicende storiche che, dagli etruschi fino all'Italia dei Savoia, ne hanno fatto un'importante via di transito sull'antica **via Flaminia**.

Ripercorrendo proprio la via Flaminia si raggiunge **Fossombrone**, cittadina di origini antiche aggrappata tra i contrafforti dei **Monti delle Cesane** e letteralmente spezzata in due dalla montagna: la parte medievale rivolta al monte e quella seicentesca verso valle.

Si ritorna in sella e si riparte alla volta di **Urbino**, passando per la frescura dei boschi di conifere dei **Monti delle Cesane** farete una scorpiata di panorami che spaziano dalla Romagna alla **Valle del Metauro**.

Tra questi monti c'è uno dei centri **più importanti per le produzioni agricole biologiche** quindi vien da sé una pausa per scoprire i sapori della zona.

Una volta arrivati nella rinascimentale **Urbino**, città **patrimonio dell'UNESCO** e patria del pittore **Raffaello**, siete liberi di perdervi tra storia, arte e cultura.

Al rientro vi consigliamo una tappa intermedia a **Fermignano**, piccolo città nella valle del **Metauro** dove i romani sconfissero i cartaginesi guidati da **Asdrubale**.

*Gola del Furlo 0721.700041; Fossombrone I.A.T 0721.716324;  
Urbino I.A.T 0722.2613; Fermignano Pro Loco 0722.330523*



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**70 km**

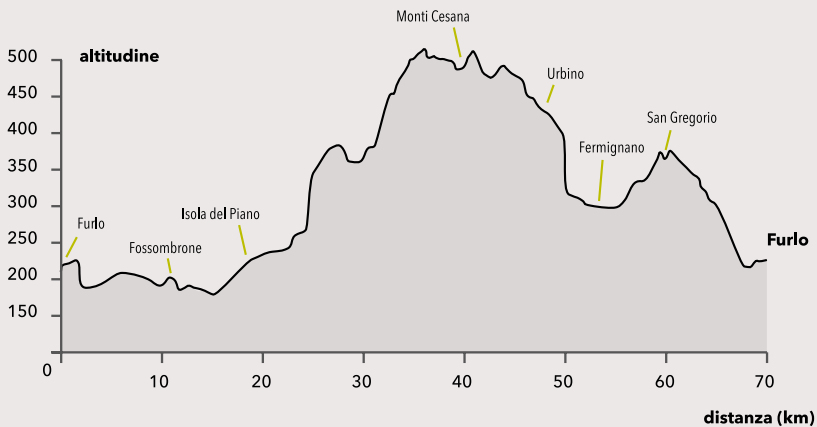
**MEDIA**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**12 %**

Pendenza max:  
**45 %**

Difficoltà



**MONTE CATRIA TRA NATURA E SPIRITUALITÀ**

CAGLI - SANT'ABBONDIO - CANTIANO - CAGLI

Il **Monte Catria** con i suoi 1.701 metri è riconoscibile per l'imponente croce "maledetta" che svetta sulla sua sommità e questo itinerario si muove ai piedi del monte partendo da **Cagli**, cittadina posta lungo l'antica via Flaminia. Si sale in sella e si parte seguendo la direzione **Fano**, superato il centro di **Pergola** la direzione da seguire è quella per **Fonte Avellana e Sant'Abbondio**.

Siete ufficialmente alle falde del **Monte Catria** e il nome **Fonte Avellana** dovrebbe farvi accendere la scintilla delle reminiscenze scolastiche, no?! Bè, siamo nel **XXI canto del Paradiso dantesco** e proprio sotto a quel gibbo sotto il quale è consacrato un eremo. L'eremo di **Fonte Avellana** fondato da San Romualdo padre dei **Camaldolesi** è uno dei centri monastici più importanti delle Marche in cui potete trovare un po' di pace e respiro.

Dopo la mistica e refrigerante pausa si riprende la strada in direzione **Cantiano**, una visita alla **Collegiata di San Giovanni Battista** e alla **Chiesa di Sant'Agostino** e poi una sosta al **Bosco di Tecchie**. Sono 180 ettari di querce e faggi in cui rivive quella fauna che, ahinoi, siamo abituati solo a conoscere come protagonista delle avventure di qualche libro di fiabe.

E da qui si ridiscende in direzione **Pesaro** e anche quest'avventura è giunta all'epilogo.

Cagli Informazioni 0721.780773 Cagli Pro Loco 0721.787457; Eremo di Fonte Avellana 0721.730261;  
Bosco di Tecchie 0721.788321; Comunità Montana del Catria e Nerone 0721.7877521



PU 09

CICLOTURISMO

45 Km

FACILE

**NEL PARCO DEL SAN BARTOLO TRA SIGNORILI DIMORE E ROCHE MAESTOSE**

PESARO - GABICCE MONTE - GRADARA - PESARO

**Il Parco del San Bartolo** è un'area protetta segnata da monti che si tuffano nel mare spezzando la piatta monotonia della **riviera adriatica** e con questo percorso seguirete la falesia che delimita i confini del parco partendo da **Pesaro**.

Pronti, in sella e via! Nei dintorni di Pesaro tra le **aree protette del San Bartolo** ci sono due tappe imprescindibili.

Una è la seicentesca **Villa Caprile**, oggi sede dell'istituto agrario, ma che in estate incanta con i suoi **magnifici giardini botanici** e per la goliardica ingegneria dei suoi giochi d'acqua.

L'altra è **Villa Imperiale**, quattrocentesca dimora degli Sforza che con i suoi maestosi giardini terrazzati era palcoscenico della vita cortese.

Dopo queste meraviglie si riparte per **Gabicce Monte** fortezza delle terre di **Focara** e via per i colli che separano dalla Romagna, qui su un crinale sorge **Gradara** e la sua rocca scenario della tragica **storia d'amore di Paolo e Francesca**.

L'avventura nelle **terre del San Bartolo** finisce con la ripedalata verso Pesaro.

*Villa Caprile 0721.21440; Villa Imperiale visite su prenotazione I.A.T. 0721.69341; Gradara Pro Loco 0541.964115.*





## ALLA SCOPERTA DEL PARCO DEL SASSO SIMONE E SIMONCELLO SASSOCORVARO - BELFORTE DELL'ISAURO - CARPEGNA - SASSOCORVARO

Il **Sasso Simone** e il **Simoncello** sono i due giganteschi "sassi" da cui si è generata quest'area protetta che ricomprende diversi comuni tra le **Marche e la Romagna**.

**Sassocorvaro** è il comune da cui parte l'itinerario che, alla scoperta delle peculiarità di questo territorio, sale fino a 1.000 metri di altezza.

La sua **rinascimentale rocca** domina dall'alto la **Valle del Foglia** specchiandosi nelle acque del **lago di Mercatale**. Nella Rocca, durante la Seconda Guerra Mondiale, vennero stipate le più importanti opere d'arte per salvarle dalle razzie dei tedeschi e da questa **sensibilità per l'arte** ha preso poi le mosse l'evento che ogni anno premia i salvatori contemporanei delle più importanti opere dell'umanità.

Si scende quindi in direzione Mercatale fino a **Belforte dell'Isauro**, cittadina adagiata su uno sperone roccioso su due torrenti e siete arrivati ai confini con la Toscana.

Da qui potete proseguire in direzione **Carpegna**, paese che oltre ad essere famoso per **l'ottimo prosciutto** è il punto di partenza per la **salita di Marco Pantani**, "il passo del Carpegna". I più allenati possono avventurarsi in questa impresa, per chi invece non se la sentisse può comunque godere delle tipicità di questo villaggio montano prima di riprendere la strada del rientro.

Sasso Simone e Simoncello Centro Visite 072275350; Sassocorvaro 0722.76873;

Belforte dell'Isauro Informazioni 0722.721101; Carpegna Comunità Montana del Montefeltro 0722 770073

**MBT**

## **A CHI PIACE LO STERRATO** **Parco Sasso Simone e Simoncello**

### **DA PIAN DEI PRATI FINO A CARPEGNA**

15,50 km - FACILE

All'interno del parco si snodano diversi sentieri che si possono percorrere in mountain bike. Da **Pian dei Prati** si attraversa un bosco di cerri costeggiando vaste praterie che sono il terreno di caccia di molti uccelli predatori.

Risalendo lungo mulattiere segnate dal grufolamento dei cinghiali si raggiunge la **Cerreta dei Sassi**, imponente bosco di cerro. Una fitta vegetazione di aceri, faggi e frassini e un sottobosco ornato dalle profumate fioriture di bucaneve, iris e gigli vi conduce fino al punto in cui si riprende la statale per un breve tratto fino a **Carpegna**.

### **DA CARPEGNA IL GIRO DEL SASSO SIMONE E SIMONCELLO**

20 Km - MEDIA

Si parte da **Carpegna** in direzione San Sisto, dopo circa 2 km si gira a destra per il Camping Pian de Prati dove inizia il tratto di salita più ripido del percorso. Passando per salite abbastanza ripide e leggere discese si arriva al falsopiano che porta alle pendici del **Sasso Simone**. Un respiro per godere questo panorama e si riprende il ripido sentiero attraversando un bosco fino ad arrivare al passo che conduce al **Simoncello**.



## PESARO, UNA CITTÀ TUTTA DA SCOPRIRE TRA ARTI E MESTIERI

**Pesaro** è una città di mare dalla lunga tradizione di ospitalità. Non solo mare, ma anche arte di cui potete andare alla scoperta all'interno dei **Musei Civici** in un percorso che va dall'Incoronazione della **Vergine di Giovanni Bellini** fino agli allestimenti delle mostre temporanee.

E poi le note della musica di **Gioachino Rossini** che a Pesaro è nato e che a Pesaro è ricordato e apprezzato grazie alla Fondazione Rossini.

Si può andare alla scoperta di Pesaro e dei suoi dintorni con la bicicletta seguendo la rete di piste ciclabili che si dirama dalla città.

Eccovi qualche spunto per le vostre bicicletate:

- Un percorso che, costeggiando il corso del **Fiume Foglia** con la pista ciclopedonale **"Umberto Cardinali"**, porta alla scoperta della flora e della fauna locali. Lungo il percorso sono presenti pannelli illustrativi che vi guideranno fino alla meta.
- **Viale Liberazione/Risorgimento**: un itinerario ciclabile con **percorso tattile per disabili visivi**.

**Nella città di Pesaro gli altri tratti ciclabili sono Via Pasolini, Via del Novecento, Via del Cinema, Ponte vecchio, Via Rossellini e Viale Trieste.**





# ANCONA

Una provincia tutta da scoprire tra  
**mare, colline e montagna**

*La provincia di Ancona è una lunga e interminabile scoperta che parte dal mare e sale alla collina e poi ancora più sù fino alle montagne dell'Appennino toccando i confini con l'Umbria.*

**Tra città e borghi di mare, per parchi e riserve naturali per finire con un tuffo dove l'acqua è più blu nella Riviera del Conero.**



ANCONA 01

CICLOTURISMO

32,4 Km

MEDIA

**DAL MARE ALLA NATURA SELVAGGIA DEL CONERO**

ANCONA - PORTO RECANATI

L'itinerario, non particolarmente faticoso, inizia dal mare e si ricongiunge ad esso, attraversando la fitta vegetazione del **Monte Conero**.

Partendo da **Ancona** e percorrendo il lungo Viale della Vittoria soffermatevi a guardare il panorama dal Passetto che regala scorci sulle rupi a strapiombo sul mare. Di nuovo in sella verso **il Parco del Monte Conero**, il grande promontorio a picco sul mare, ricoperto da una fitta boscaglia sul versante occidentale e dal profilo calcareo nel versante opposto. Proseguendo in direzione Marcelli e **Numana** vi avvicinerete alle spiagge di **Porto Recanati**, antico borgo di pescatori che conserva ancora le tipiche casette colorate. Caratteristico è il lungomare dalle spiagge vivaci. Dopo esservi sgranchiti un po' le gambe, riprendete la vostra bici dirigendovi verso la periferia di **Porto Recanati**. Qui troverete l'insediamento di **Potentia**, dove sono ad oggi visibili i resti dell'antica città romana.

Ancona I.A.T. 071.358991; Porto Recanati I.A.T 071.9799084

ANCONA 02

CICLOTURISMO

46 Km

FACILE

**LA RIVIERA DEL CONERO TRA MARE E COLLINA**

NUMANA - SIROLO - OSIMO - CASTELFIDARDO - LORETO - OSIMO

La pedalata parte dal mare, da **Numana** la città delle tartarughe e si sale al vicino borgo di **Sirolo**, composto nella sua eleganza, per poi uscire dal centro abitato in direzione **Osimo**.

**Osimo** è un'elegante cittadina abbarbicata su un colle, fermatevi e passeggiate per il centro, visitate la Cattedrale di San Leopardo del XII - XIII sec. e prenotate una visita alle Grotte del Cantinone l'affascinante rete di grotte e cunicoli scavate nell'arenaria che si estendono per chilometri al di sotto dell'abitato.

Pronti per ritornare in strada e riprendere la via verso **Castelfidardo**, il paese della fisarmonica per poi riprendere la strada per **Loreto**. Una visita alla **Basilica della Santa Casa** per assaporare un po' della spiritualità raccolta in questo luogo e da qui siete pronti a riprendere la via per il mare, destinazione **Numana**. Il percorso è finito e potete ristorarvi con una corroborante cena a base di pesce.

Numana I.A.T. 071.9330612; Sirolo I.A.T. 071.9330611; Osimo I.A.T. 071.7836088;  
Castelfidardo I.A.T. 071.7822987; Loreto I.A.T. 071970276

# Sulla strada del Rosso Conero

SIROLO - PORTONOVO - CAMERANO - SIROLO

Il **Rosso Conero** corposo e profumato vino che trova la sua specificità nelle colline distese lungo le pendici del **Monte Conero** è il tema di questo itinerario che vi conduce di pedalata in pedalata su e giù tra borghi marinari e paesi rifugiati tra le colline.

Si parte dalla costa da **Sirolo**, piccolo gioiello naturalistico affacciato sul mare con le sue suggestive spiagge da **Bandiera Blu** e si sale lungo la statale del Conero in direzione **Portonovo**. Il primo centro abitato che si attraversa è **il Poggio** che nel Medioevo faceva parte del sistema difensivo della città di **Ancona** e da qui inseguendo una serie di tornanti decisi si arriva fino al bivio che conduce alla baia di **Portonovo**. Una raccomandazione: fate una piccola deviazione a destra e andate alla scoperta di questa baia che si apre sul mare Adriatico tra spiagge selvagge e suggestive calette. Dopo che vi siete riempiti gli occhi e fatto un tuffo dove l'acqua è più blu, si ritorna in sella in direzione Varano e da qui si scende poi verso le colline di **Camerano**, piccolo paesello dell'entroterra del Conero che ogni fine estate festeggia il suo vino con una super festa tra degustazioni e sorrisi. Lungo il percorso incontrerete le **cantine e sono concesse deviazioni enogastronomiche**.

Nel passaggio a Camerano fate un salto alle **Grotte**, un fitto reticolo di cunicoli che percorrono il sottosuolo tra simbologie e misteri. Di nuovo in sella per rientrare a **Sirolo** e questa volta si risale passando tra le ampie distese collinari della zona Svarchi e si riprende quindi la strada per Sirolo.

Ancona I.A.T. 071.358991; Sirolo I.A.T. 071.933 0611; Camerano I.A.T. 071.7304018



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**34,8 km**

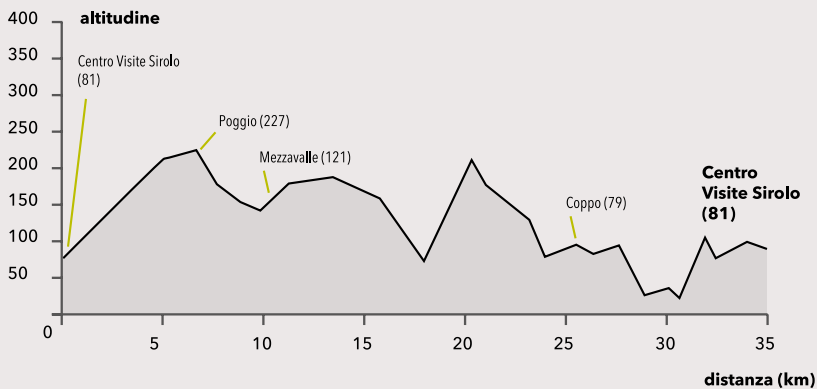
**FACILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**6 %**

Pendenza max:  
**13 %**

Difficoltà



# Tra le colline del Val Nevola

SENIGALLIA - MONTERADO - CORINALDO BARBARA - ARCEVIA - SERRA DE' CONTI  
OSTRA VETERE - OSTRA - SENIGALLIA

Un itinerario di circa 120 km che da **Senigallia** vi porta nei borghi dell'entroterra collinare della Val Nevola tra castelli, storie e leggende, quindi: **pronti, in sella e via!**

Dalla pista ciclabile di **Senigallia** dirigetevi verso la frazione di Cesano procedendo fino al boschetto di pini che apre alla salita di **Monterado**, borgo di origini molto antiche.

Salite fino alla piazzetta su cui si affacciano le case più antiche nonché il castello costruito sui resti di un'antica pieve dell'anno mille, ristrutturato su disegno di **Luigi Vanvitelli**. Il castello avvolto da un bosco di pini, querce secolari, allori e viburni sarà un momento di ristoro dal caldo estivo prima di partire per la prossima tappa.

Attraversando la frazione Croce si scollina fino ai pittoreschi borghi di **Castelcolonna e Ripe**.

A Ripe, paese dei mestieri, dovete assolutamente lasciarvi guidare dagli artigiani nella magia dei loro laboratori; dalla fata del filo magico, alla candelaia delle lacrime di luce o dal fabbro della nostalgia ritroverete la magia di un mondo di antichi saperi.

Si riprende la strada nel morbido saliscendi della Valle del Nevola fino a **Corinaldo**, delizioso paese racchiuso in antiche mura che arrivano fino a 18 metri di altezza; per le strade del borgo aleggiano le storie più affascinanti e strampalate di tutte le Marche.

Nei dintorni di **Corinaldo** potete poi visitare il Santuario di **Santa Maria Goretti** sorto nei luoghi dove nacque la santa bambina.

Continuate poi per **Barbara** tipico borgo con le sue antiche mura e da qui raggiungete **Arcevia** con la sua rocca che domina gli altri borghi intorno oggetto di un altro itinerario di rocca in rocca. Di nuovo in sella e al bivio Conce nella rotonda prendete la seconda a destra e inerpicatevi per ripide salite fino a **Serra de' Conti** con la sua cinta medievale e l'imponente **Monastero di Santa Maria Maddalena**, da qui giù in ripida discesa tra le colline orlate fino ad **Ostra Vetere** e poi **Ostra** che domina dall'alto la Valle del Misa con le sue imponenti mura e il suo suggestivo centro storico. La pedalata è stata lunga e faticosa, è il momento di riprendere la strada per Senigallia e le sue spiagge di velluto.

Senigallia I.A.T. 071.7922725; Monterado Info 071.7957135; Ripe Pro Loco 071.7959019;

Corinaldo info 071.67782; Serra de' Conti 0731.871711; Ostra Vetere 071.965053; Ostra I.A.T. 071.7989080

Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**120 km**

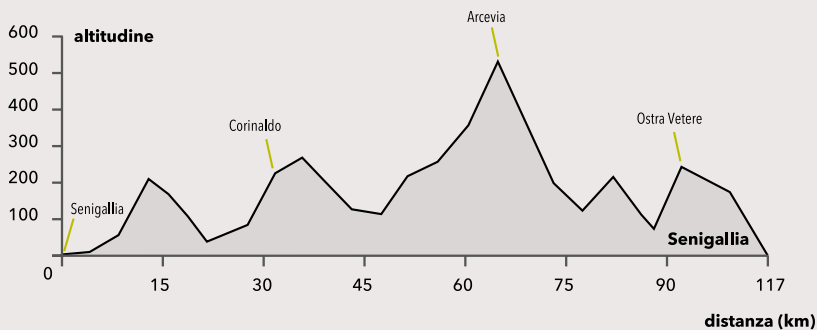
**DIFFICILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**6 %**

Pendenza max:  
**13 %**

Difficoltà



**MBT**

**A CHI PIACE LO STERRATO**

## **PEDALANDO NELLE AREE PROTETTE DEL CONERO**

15,50 km - FACILE

Il **Monte Conero** è attraversato da un fitta rete di sentieri percorribili in mountain bike pedalando attraverso boschi di lecci e la tipicità di questa area naturale. Si accede alla cima del monte per la salita dello **Stradone Sant'Andrea** e da qui si prende una strada sterrata che porta al cuore del Parco: il punto panoramico del Pian di Raggeti.

Da questo punto potete scegliere uno dei numerosi sentieri che si snodano nella natura a seconda del grado di difficoltà. Si può salire fino al **Convento dei Camaldolesi** e poi ridiscendere dal **Passo del Lupo** dove avete la visione più bella sulle **Due Sorelle**, le rocce gemelle che solcano le acque cristalline del mare.

**Per informazioni su escursioni e cartine Forestalpi Sirolo 071.9330066**



## ARCEVIA E I SUOI CASTELLI

ARCEVIA - CAUDINO - PALAZZO - SAN PIETRO IN MUSIO - NIDASTORE - LORETELLO MONTALE - PITICCHIO - CASTIGLIONI - AVACELLI

**Arcevia** è il paese capofila di questa magica terra che, di rocca in rocca, vi condurrà alla scoperta delle vallate **del Misa e del Nevola**.

Si parte proprio da **Arcevia** che ancora conserva una cinta muraria percorribile, godetevi il centro di questo borgo visitando la Collegiata di **San Medardo** e **Palazzo Anselmi**, una visita a **Giardino Leopardi** per un selfie dal belvedere panoramico sugli **Appennini**.

Si comincia la pedalata tra le dolci colline alla scoperta degli altri nove castelli, il primo è **Caudino** con le sue mura quattrocentesche che assistettero alla battaglia tra guelfi e ghibellini per il possesso di queste terre e da qui si risale verso **Palazzo**, il castello forse più caratteristico dell'intera cerchia perché mantiene ancora oggi l'antica struttura medievale.

Attraversando questi paesaggi rurali fatti di siepi e querce, intervallati di madonnelle nelle loro edicole sacre, si incontra la piccola roccaforte di **San Pietro in Musio** e si prosegue per **Nidastore**, il nido degli astori, i falchi cacciatori del Medioevo.

Proseguiamo il nostro tour raggiungendo **Loretello**, il più antico dei dieci castelli, la cui cinta muraria è considerato uno dei migliori esempi di architettura militare delle Marche.

Ci stiamo avvicinando al confine con **Serra de' Conti** e incontriamo qui il borgo di **Montale**, arrampicato su un poggio ad andamento circolare.

Riprendiamo la strada perché ci mancano ancora alcune tappe importanti, come **Piticchio** che ha ospitato un'edizione del Grande Fratello olandese e che da allora è diventato sinonimo dell'italian life style per gli olandesi, che tutti gli anni si recano in vacanza in questo borgo. Da Piticchio scendete in direzione sud - est e raggiungete **Castiglioni** per finire poi questa giornata a spasso nel Medioevo salendo sull'inespugnabile collina di **Avacelli** dove sorge il suo castello datato 1.400.



# Dalle Grotte di Frasassi al mare di Falconara

GENGA - SAN VITTORE ALLE CHIUSE - SERRA SAN QUIRICO - ANGELI DI MERGO  
CASTELBELLINO - RIPA BIANCA DI JESI - FALCONARA

Scaldate i polpacci perché si pedala e si parte per un'avvincente tour su due ruote, dall'entroterra alla costa! Il punto di ritrovo è la stazione di **Genga**, un paese unico nel suo genere per essere una riserva naturalistica che ospita nei sotterranei le **Grotte di Frasassi**. Ricche di fascino e di attrattiva, le Grotte di Frasassi sono il più importante complesso ipogeo in Europa, che si snoda nel cuore del Parco Naturale Regionale della Gola della Rossa e di Frasassi.

Incantati da un paesaggio particolarmente affascinante, tra boschi e sentieri arriverete nella frazione di San Vittore alle Chiuse, dove potrete ammirare l'omonima abbazia in pietra calcarea oppure fermarvi a fare una seduta di cure termali presso le **Terme di San Vittore**.

Proseguendo il percorso, a circa 15 km da Genga, si giunge nel borgo medievale di **Serra San Quirico**, paese arroccato su un costone di roccia all'imbocco del Parco Naturale Regionale della Gola della Rossa.

Dopo una tappa ad **Angeli di Mergo** per ammirare i numerosi reperti archeologici di origine romana, proseguite fino ad arrivare a **Castellbellino**, uno dei quattordici castelli che sorgono nella Vallesina, il territorio ricco di vigneti che da **Serra San Quirico** si estendono fino a **Rocca Priora**, il castello nei pressi di **Falconara Marittima**.

Ma prima di riposarvi nei giardini del castello, ancora un ultimo sforzo alla volta dell'Oasi WWF a Ripa Bianca di **Jesi**, un'area protetta attraversata dal fiume Esino, dove tra alberi e canneti potrete ammirare una delle poche garzaie delle Marche e in primavera avrete il privilegio di assistere allo spettacolo degli aironi che qui nidificano e si riproducono.

*Genga Consorzio Frasassi 0732.97211; S. Vittore Terme Ufficio Informazioni 0732.90080;  
Parco Naturale Gola della Rossa e di Frasassi 0731.86122; Angeli di Mergo Pro - Loco 0731.814820;  
Castellbellino Pro - Loco 0731.70165; Jesi Oasi Ripa Bianca 0731.619213;  
Falconara Marittima I.A.T. 071.910458*

Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**54 km**

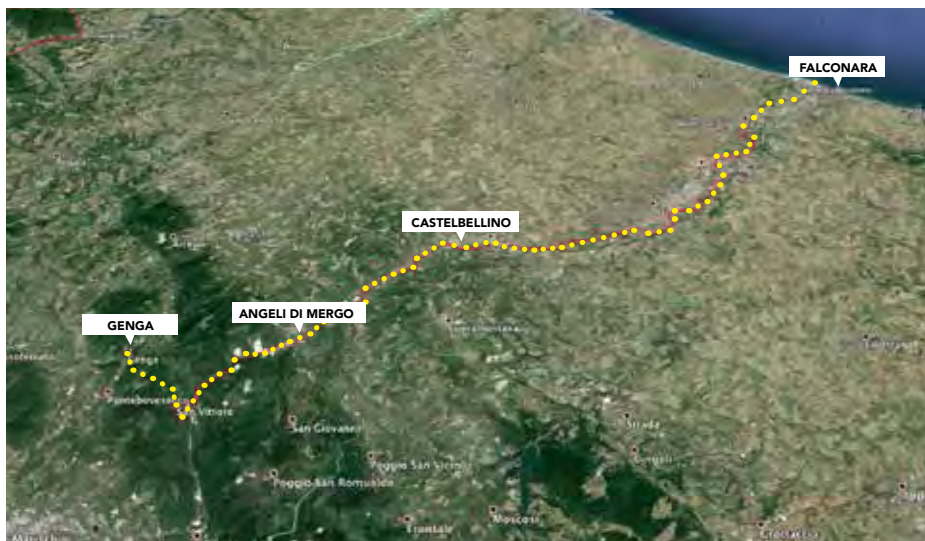
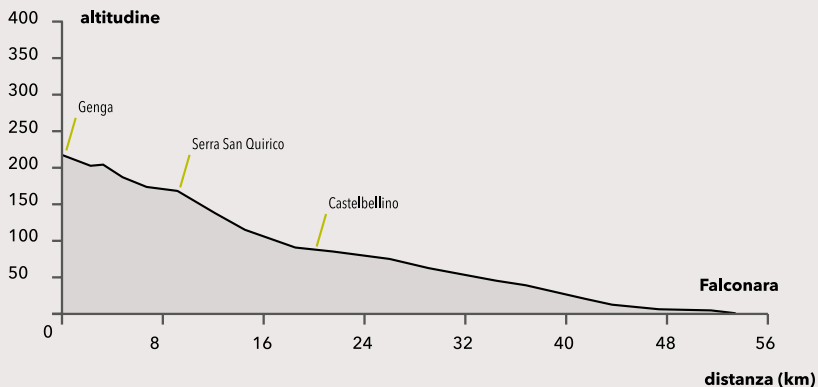
**FACILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**0,4 %**

Pendenza max:  
**29 %**

Difficoltà



# Tra antiche abbazie, boschi e montagne rocciose

## SAN QUIRICO - PARCO NATURALE DELLA GOLA DELLA ROSSA

L'itinerario che vi appresterete a compiere è uno dei più ameni e panoramici affrontati dai cicloturisti. Il tesoro che andrete a scoprire nel culmine del vostro percorso è la meraviglia naturale della **Gola della Rossa**, parco naturale dalle grotte nascoste e dagli scenari incantevoli.

La partenza è da **San Quirico**, dove potete visitare **l'Abbazia di San Elena**, una magnifica costruzione romanico - gotica che si affaccia sulla Valle dell'Esino e che conserva i resti dell'antico monastero benedettino. Rimettetevi in marcia verso la **Gola della Rossa**, attraverserete l'omonimo **parco naturale**, una delle aree protette più belle della regione Marche. Il parco è un'oasi naturale dove torrenti, sorgenti sulfuree, dirupi rocciosi e grotte sotterranee creano uno spettacolo naturale ineguagliabile. Tra la natura incontaminata di questo luogo è possibile avvistare un rapace come il falco pellegrino o imbattersi in un riccio, animale che simboleggia il parco.

Gli ammassi rocciosi che si ergono maestosi tra la vegetazione arborea, i torrenti, la bellezza della fauna e le meraviglie delle grotte sotterranee, tra cui quelle di Frasassi, regalano allo spettatore un itinerario naturalistico di rara bellezza. Portate con voi una macchinetta fotografica, gli scenari meritano di essere immortalati.

Fabriano I.A.T 0732.625067



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**51,3 km**

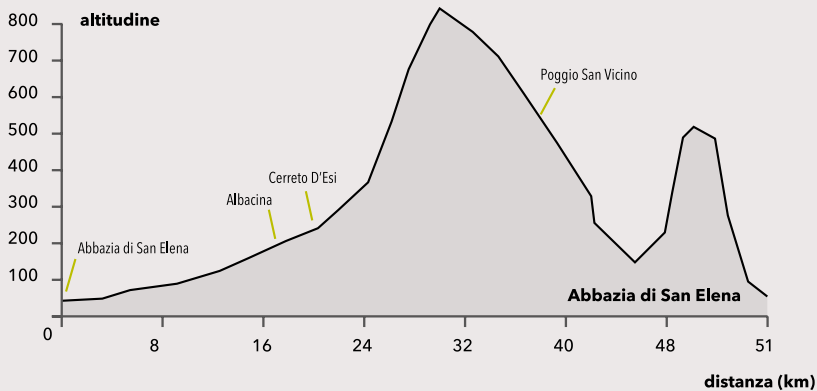
**MEDIA**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**1,6 %**

Pendenza max:  
**22 %**

Difficoltà



**TRA I BOSCHI E SPIRITUALITÀ A VALLEREMITA**

FABRIANO - VALLEREMITA

Iniziate la vostra pedalata dalle chiese antiche e chiostri benedettini di **Fabriano**, paese disteso sulla vallata a cavallo dell'appennino umbro - marchigiano, famoso per la sua carta pregiata. Fabriano è una città medievale che deve il suo nome ai fabbri, come mostra l'emblema cittadino.

Molte sono le cose da visitare: la Cattedrale di San Venanzo, importante museo di manieristi e barocchi, l'Abbazia di Montecassino che conserva opere del De Magistris e l'imponente Palazzo del Podestà che sorge nella piazza tipicamente medievale. Pedalando lungo le colline preparatevi a salire a **Valleremita**. Dal paesello vedrete spuntare il delizioso campanile e potrete respirare aria fresca di montagna. In questo luogo isolato e quasi sperduto è nascosto l'**eremo di Santa Maria di Vadisasso**, una rocca antica tra i boschi nella zona più angusta di Valleremita.

La leggenda vuole che in quest'eremo passò San Francesco.  
Vale la pena scendere dalla bicicletta e visitare questo luogo fascinoso.

Fabriano I.A.T 0732.625067



ANCONA 09

CICLOTURISMO

21,2 Km

DIFFICILE

**TRA BORGHI MEDIEVALI E SENTIERI DI MONTAGNA**

FABRIANO - MONTECUCCO

Partendo da **Fabriano** vi servirà una solida mountain bike per valicare la vetta del **Monte Cucco**, un'area protetta che segna il confine con l'Abruzzo, dove percorrere sentieri sterrati e avventurosi tra le faggete che danno il respiro all'omonimo parco.

Qui potete percorrere una fitta rete di sentieri, mulattiere e carrarecce che disegnano un'infinità possibilità di percorsi. Ora, dopo la lunga salita, potete fare una sosta all'**Eremo di San Girolamo**, una dimora isolata posta sulla sommità del monte e arroccata in un basamento di roccia calcarea a strapiombo sulle fitte boscaglie.



# Lì dove le montagne incontrano le nuvole

ALBACINA - POGGIO SAN ROMUALDO ELCITO - SAN VICINO

Il percorso che affronterete è dedicato ai cicloturisti davvero allenati ed amanti delle sfide, soprattutto nell'ultimo tratto verso **Elcito**, dove la salita è alquanto impegnativa. Tuttavia gli scenari spettacolari ai quali assisterete renderanno il vostro tragitto improvvisamente meno faticoso.

Partendo da **Albacina**, iniziate a pedalare in direzione Fabriano, fin su la cima di **Poggio San Romualdo**, dove troverete l'omonimo paesino incastonato nel verde della vegetazione. La vista è spettacolare e le nuvole sembreranno adagiarsi delicatamente sui monti circostanti. Continuando, potrete scegliere di deviare per **Pian dell'Elmo**, passando per **Val di Castro**. Risalendo in località San Giovanni, fermatevi a visitare il Castello di Pricchie, una fortezza sperduta che conserva ancora intatto il suo fascino di castello medievale.

Attraversando **Apiro**, un borgo d'incanto incuneato tra i monti del maceratese, concedetevi una sosta al **Lago Castreccioni** di Cingoli, luogo ideale per ricaricare le energie prima della grande salita fino ad **Elcito**. Qui, nell'incantevole paesino arroccato che domina l'intera Valfucina, vi aspettano scenari emozionanti sul **Monte San Vicino**, in un'atmosfera fuori dal tempo. Elcito è un paese ricco di storia, che conserva l'aspetto misterioso del carcere che fu un tempo.

Siete arrivati alla conclusione del percorso. Con la vostra mountain bike potete ora svoltare verso Pian dell'Elmo e ricongiungervi al Poggio San Romualdo, nel punto dove avete iniziato il vostro tragitto.



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**67,4 km**

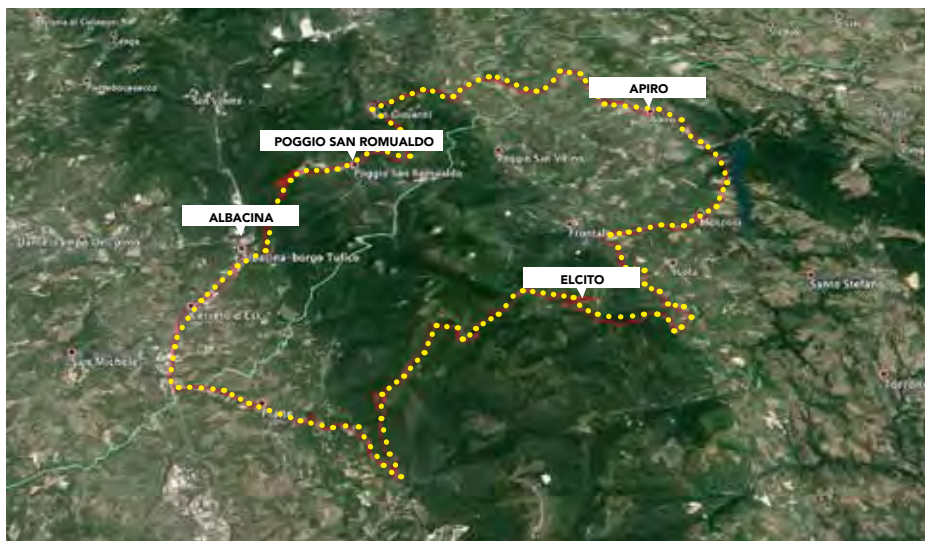
**DIFFICILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**1,3**

Pendenza max:  
**27 %**

Difficoltà



**JESI: LA TERRA DEL VERDICCHIO E DEI CASTELLI**

JESI - CASTELBELLINO - MAIOLATI SPONTINI - CUPRAMONTANA

Questo itinerario segue il morbido saliscendi delle colline, passando per fortificazioni e castelli storici, geometrie di campi e vigne di **Verdicchio**.

Partendo da **Jesi** si fa un viaggio a ritroso nella memoria, nell'Italia delle signorie tra guerre e storie di resistenza. Sono **quattordici i castelli** che, a ferro di cavallo, circondano la città di Jesi ognuno morbidamente adagiato sulle colline. Risalendo la media valle dell'Esino, il primo castello che si incontra è quello di **Castellbellino**, racchiuso nelle sue imponenti mura l'8 dicembre di ogni anno accende il più grande albero natalizio della Marche. Da qui potete riprendere la strada in direzione **Maiolati Spontini**, la città natale del celebre compositore **Gaspere Spontini**, visitate la Casa Museo dove trascorse gli ultimi anni della sua vita, la casa natale e per finire la Chiesa di San Giovanni dove sono composte le sue spoglie. Si ritorna in sella in direzione **Cupramontana**, famosa per la Festa del Vino che ogni anno nel mese di ottobre richiama un folto pubblico.

Jesi I.A.T. 0731.538420; Maiolati Spontini Info 0731.702972; Cupramontana Info 0731.786811



ANCONA 12

PISTA CICLABILE

11 Km

**LA VIA DEI TESORI**

DA MOIE A JESI

Un itinerario ciclabile e pedonale che, fiancheggiando il **fiume Esino**, vi porta alla scoperta di questa valle di tesori nascosti nelle ordinate campagne della **Vallesina**.

La partenza è fissata a **Moie** (Via della Chiusa/Parco dei Caduti di Nassiriya) dove, tra monumenti e chiese, si respira la storia di una città di riservata eleganza. L'emblema cittadino è l'**Abbazia di S. Maria** eretta in mezzo ad una selva sulla riva sinistra del fiume Esino e in una tipica moja (zona paludosa) da cui deriva appunto il nome della città. L'**Abbazia di Moie**, costruita in pietra arenaria gialla con la sua pianta a croce greca è uno dei più importanti monumenti regionali di stile romanico.

Fiancheggiando il canale d'irrigazione parallelo al fiume si arriva a **Pantiere** e da qui ci si immette sulla strada comunale per poi riprendere la pista ciclabile fino ad arrivare a **Jesi**.

Jesi che diede i natali a **Federico II di Svevia** e che oggi conserva importanti tesori artistici ed architettonici dalla **Pinacoteca Civica** al **Palazzo della Signoria** fino al **Teatro Pergolesi**.

Il percorso procedendo tra le geometrie dei campi arati vi mostrerà i suggestivi rotoni dislocati nelle campagne come retaggio dell'antico sistema d'irrigazione.

Maiolati Spontini Info 0731.70751; CIS 0731.778710; Jesi I.A.T. 0731.538420



ANCONA 13

PISTA CICLABILE

15 Km

## IN BICICLETTA LUNGO IL FIUME MISA FINO AI CONFINI DI OSTRA

In sella alla vostra bicicletta, tenuta sportiva e borraccia piena, siete pronti per un'emozionante itinerario nell'entroterra di **Senigallia**! Si parte dal **porto Della Rovere** a Senigallia, dopo aver scattato una bella foto - ricordo accanto alla statua di Penelope, che svetta sulla punta più estrema del molo di levante. Realizzata dallo scultore Gianni Guerra nel 2004, la statua evoca storie, sogni, miti e leggende lontane: ritrae una leggiadra e affascinante Penelope che attende il ritorno del suo Ulisse e attenderà anche voi! Si tratta di un percorso facile, anche se è consigliata la mountain bike, visti i sentieri un po' tortuosi che si snodano tra flora e fauna lungo le sponde che costeggiano il fiume Misa, prima di terminare il suo percorso proprio a Senigallia e sfociare nell'Adriatico.

Pedalando verso l'interno per circa 14 km, adagiata su una collina sovrastante la valle del Misa, vi apparirà **Ostra**, il borgo che tutti conoscono per la "**Notte degli sprengoli**" che ogni anno, in occasione del periodo di Halloween alla fine di ottobre, si anima in modo pittoresco e a tratti un po' "horror" con le sue tradizioni popolari. Se in quelle notti vi troverete ad Ostra, vi capiterà forse di incontrare gli sprengoli, gli spiritelli che disturbano le persone nel sonno e la cui presenza viene scacciata proprio grazie ai festeggiamenti

Senigallia I.A.T. 071.7922725; Ostra I.A.T. 071.7989080

ANCONA 14

PISTA CICLABILE

5,8 Km

## BREZZA MARINA A PIENI POLMONI, NEL LUNGOMARE CESANO NORD DI SENIGALLIA

Se volete godervi una lunga pedalata rilassante, respirando a pieni polmoni insieme a qualche vostro amico, compagno d'avventure su due ruote, vi proponiamo di costeggiare il lungomare di **Senigallia**, più volte insignita della **Bandiera Blu** per la sua splendida spiaggia di velluto.

A circa 4 km a nord di Senigallia si estende la frazione **Cesano**, da sempre meta turistica per chi sceglie di trascorrere le sue vacanze estive nel litorale adriatico. Cesano di Senigallia offre un meraviglioso lungomare asfaltato, ideale da percorrere su due ruote. Se avete il dubbio di quanti chilometri avete percorso durante l'itinerario lungo la costa del mare, un valido aiuto sono le apposite targhe poste ogni 500 metri lungo la ciclabile, ad indicare la distanza dal porto turistico Della Rovere di Senigallia.

Senigallia I.A.T. 071.7922725

ANCONA 15

PISTA CICLABILE

11,8 Km

## DA SENIGALLIA, IN DIREZIONE SUD

Per un tour su due ruote a due passi dal mare, il punto di ritrovo in sella alla vostra bicicletta è la **Rotonda a Mare**, elegante architettura balneare costruita sull'acqua, che offre una vista unica sul mare che si apre all'orizzonte. Si pedala in direzione sud per dodici chilometri, da percorrere costeggiando la fascia litoranea e attraversando il comune di **Marzocca**, la città devota a Sant'Antonio di Padova, in onore del quale a giugno si svolge una suggestiva processione in mare. Qui la spiaggia è sassosa e d'estate è un luogo di villeggiatura molto amato dai turisti.

Proseguendo raggiungerete la piccola frazione di Gelso di **Montemarciano**, che sorge a 54 metri sul livello del mare. Pedalando poi per circa 2 chilometri arriverete a Marina di Montemarciano, antico insediamento romano come testimonia il ritrovamento proprio lungo la Strada Statale 16 del Mandracchio, una struttura risalente al XV secolo, adibita a stazione di posta e di cambio dei cavalli. Dopo questo tour in bicicletta, se avvertite un leggero languorino, vi consigliamo di tornare a Senigallia, per godervi un meritato piatto di pesce!

Senigallia I.A.T. 071.7922725; Ufficio Turismo Comune Montemarciano 071.9163316

ANCONA 16

PISTA CICLABILE

74 Km

## DA FALCONARA MARITTIMA A CHIARAVALLE

Per una pedalata all'insegna del benessere, in sella alla vostra bicicletta, vi suggeriamo di imboccare la ciclabile che inizia da un'area verde molto suggestiva che si estende per ben dodici ettari di terreno lungo la sponda sinistra del fiume Esino: il **Parco del Cormorano**. Quest'oasi silenziosa ricca di flora e di fauna, fa parte del comune di **Falconara Marittima**, la città delle raffinerie, a pochi chilometri da Ancona, in direzione nord verso **Senigallia**. Sarà per voi ciclisti un vero piacere fare una piccola sosta presso i due laghetti incastonati all'interno del parco, per osservare i tanti appassionati che qui praticano la pesca sportiva. Proprio all'interno del Parco del Cormorano, tra i vivaci cinguettii dei cardellini, si snoda un percorso ciclabile di circa 6 km che termina nei pressi del belvedere di Via La Retta a **Chiaravalle**, il paese natale di Maria Montessori.

Ma prima di arrivare a **Chiaravalle**, vi suggeriamo di fare una tappa nella frazione di Rocca Priora, che sorge a circa 4 km da **Falconara Marittima** e custodisce un pittoresco castello medievale, con tanto di ponte levatoio e giardini all'interno. Questa fortezza fu nei secoli un vero baluardo per la città di **Ancona**, in difesa delle incursioni dei nemici provenienti da nord. E dunque ora non vi resta che proseguire in direzione di **Chiaravalle**: seguendo la ciclabile arriverete nei pressi della storica Manifattura Tabacchi, una delle più importanti industrie della Regione che rende Chiaravalle la patria della lavorazione del tabacco, fin dal lontano 1759.

Falconara Marittima I.A.T. 071.910458; Chiaravalle Pro - Loco 071.9499283



# MACERATA

Alla scoperta del territorio maceratese tra **borghi antichi, monti e litorale**

La Provincia di **Macerata** offre itinerari tra i più suggestivi e pittoreschi. Dai monti **Sibillini**, che attraggono da sempre i cicloturisti con i loro scenari naturalistici stupefacenti, alla storia, **l'arte e la cultura dei borghi medievali fino alle vivaci località marittime**. Alcuni di essi non saranno tragitti facili ma le meraviglie del territorio sapranno ricompensare i vostri sforzi.



MACERATA 01 CICLOTURISMO

24 Km

DIFFICILE

**UNA SALITA DA TIRRENO ADRIATICA**

SAN GINESIO - SARNANO - SASSOTETTO

Il percorso che vi apprestate a fare è tra i più difficili e rappresenta il classico trofeo che ogni cicloturista vorrebbe avere nel suo palmarés.

Si parte da **San Ginesio**, un borgo antico immerso nella natura dei Sibillini, chiamato anche "Balcone dei Sibillini" per la posizione panoramica. Proseguendo verso **Sarnano**, sarete conquistati dalla bellezza del suo centro storico medievale e dai caratteristici edifici in cotto. Da qui si arriva a **Sassotetto** percorrendo una salita non poco impegnativa: un versante molto conosciuto è quello che sale dall'abitato di Sarnano, oppure potete scegliere un percorso ancora più arduo passando per il convento di San Liberato. In ogni caso, non affrontate la salita in maniera blanda. Il tratto è stato arduo persino per i ciclisti della Tirreno Adriatica.

*San Ginesio I.A.T. 0733.652056; Sarnano I.A.T 0733.657144*

MACERATA 02 CICLOTURISMO

24 Km

FACILE

**TRA I TORRENTI E I BOSCHI DELL'ALTO MACERATESE**

SEFRO - PIORACO - FIUMINATA

Per gli amanti della natura e del verde, **Sefro** ha da offrire paesaggi davvero sorprendenti. Le trote, caratteristiche della zona, popolano il torrente Scarsito che attraversa la valle di Sefro fino all'altopiano di Montelago e alla Valle della Scurosa.

Costeggiando il torrente, nel punto in cui le sue acque confluiscono nel fiume Potenza, sorgono due paesini immersi nella quiete della vallata: **Pioraco** e **Fiuminata**. I boschi da cui spuntano le rocche e le fortificazioni medievali fanno di questi luoghi mete paesaggistiche molto apprezzate dai villeggianti.

Da qui la strada inizia a salire dolcemente fino alla Fonte Brescia, dove potete sospendere la pedalata e camminare sino alle foci del fiume Potenza.

*Pioraco Municipio 0737. 42142; Fiuminata Municipio 0737.54128*

# Nel cuore dei Monti Sibillini

VISSO - CASTELLUCCIO - CASTELSANTANGELO SUL NERA - VISSO

Il percorso, tra i più difficili dell'alto Maceratese, che arriva al cuore dei Monti Sibillini partendo da Visso, saprà ripagarvi con paesaggi a dir poco spettacolari.

Si parte da **Visso**, paese di montagna dal prezioso centro storico dove sono conservati alcuni dei più importanti **manoscritti leopardiani**, tra cui L'Infinito. Se avvertite un leggero languore durante la pedalata, fermatevi ad assaggiare il Ciauscolo, tipico salame marchigiano. Proseguendo in salita in direzione Castelvacchio, passate per **Preci**, comune umbro dal passato medievale ai confini del Parco dei Sibillini. Passando per **Forche Canepine** inizia una faticosa salita verso **Castelluccio di Norcia**. In questo piccolo paesino umbro che si eleva sull'altopiano da cui prende il nome, Piani di Castelluccio, **regala panorami indimenticabili**.

Straordinario è lo scenario di **Pian Grande** e **Pian Perduto** nel bel mezzo della fioritura primaverile dove papaveri, fiordalisi e margherite dipingono l'altopiano con colori dalle tonalità più accese. Di fronte è situata la vetta più alta delle Marche, il **Monte Vettore** che racchiude nelle sue sommità il **Lago di Pilato**. Dalla Cima del Redentore, la vetta più alta dell'Umbria, si ha una vista mozzafiato dei Piani di Castelluccio. Affascinante è la **Grotta della Sibilla** abitata, secondo una leggenda, da una maga veggente. Il percorso si conclude a **Castelsantangelo sul Nera**, dove potrete dissetarvi alla foce del **Fiume Nera**. Siete nel cuore del **Parco Nazionale dei Monti Sibillini**.

Visso Municipio 0737.9386; Castelluccio Informazioni 0743.71147;  
Castelsantangelo sul Nera Municipio 0737.970 039



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**79 km**

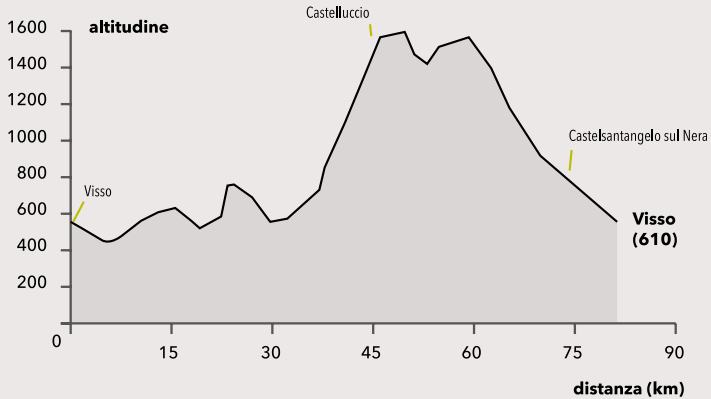
**DIFFICILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**1,9 %**

Pendenza max:  
**28 %**

Difficoltà



# Gli scenari mozzafiato dell'alto maceratese

TREIA - CINGOLI - ELCITO

Un itinerario suggestivo ma altrettanto impegnativo è quello che da Treia, cittadella dalle dolci colline, arriva ad Elcito, un minuscolo paesino tra i più pittoreschi dell'alto maceratese.

Si parte da **Treia**, comune situato nelle campagne maceratesi, che conserva ancora la sua storia di antica città romana e si procede in direzione **Chiesanuova di Treia** attraverso un tratto in falsopiano dove il traffico automobilistico è abbastanza scarso.

Salendo in direzione **Grottaccia**, inizia una salita impegnativa verso **Cingoli**, paese apprezzato per il suo panorama tanto da essere nominato "**Balcone delle Marche**". Nelle belle giornate dal cielo terso, è possibile scorgere dalla terrazza di Cingoli l'intero territorio marchigiano da Montefeltro fino all'ascolano. Oltre alla splendida vista, Cingoli racchiude nelle sue mura castellane piazze, chiese e palazzi di superba bellezza.

Proseguendo in direzione **San Severino** inizia una dura salita che porta ad un paesino sperduto ed arroccato alle falde del **Monte San Vicino, Elcito**.

A rendere il luogo davvero suggestivo sono i paesaggi mozzafiato della **Val Fucina** visibili in altura e la conformazione del paesello stesso che sembra scolpito nella roccia. Superata la salita iniziale, inizia la lunga discesa che vi riporterà verso **Treia**.

Treia Pro Loco 0733. 215919; Cingoli I.A.T 0733.602444; San Severino I.A.T 0733.638414



Copyright © Risorsecoop www.risorsecoop.it



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**83 km**

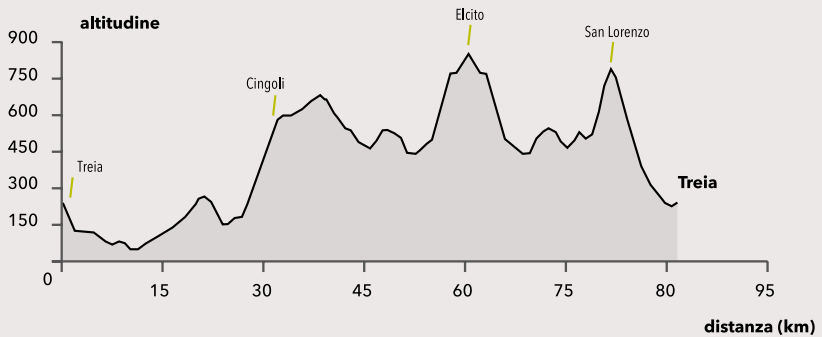
**DIFFICILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**2 %**

Pendenza max:  
**16 %**

Difficoltà







MACERATA 05

CICLOTURISMO

40 Km

MEDIA

**UN PEDALATA PANORAMICA TRA I MONTI AZZURRI**

RIPE SAN GINESIO - COLMURANO - CAMPOROTONDO DI FIASTRONE - BELFORTE DEL CHIENTI

A **Ripe San Ginesio**, antico borgo di origine Picena, pedalate verso l'imponente Rocca Leonina, simbolo della città. Proseguendo verso **Colmurano**, con il suo balcone affacciato sui Monti Sibillini, potrete fare una sosta a **Camporotondo di Fiastrone**, luogo appartato e tranquillo immerso nella natura dei **Monti Azzurri** dove scorre il torrente del Fiastrone al quale il paese deve il suo nome. In quest'oasi di tranquillità troverete piacevole la visita al convento francescano di **Colfano**.

Scendendo verso **Belforte del Chienti**, sarete immersi nelle colline che dominano l'omonimo fiume. Qui vale la pena scendere dalla sella e **visitare il Polittico di Giovanni Boccati**, gioiello d'arte rinascimentale marchigiana.

*Ripe San Ginesio Comune 0733.656 022; Colmurano Comune 0733.508 287*

MACERATA 06

CICLOTURISMO

60,5 Km

MEDIA

**TRA NATURA, ARTE ED ARCHITETTURA**

FIASTRA - CALDAROLA - PIEVEBOVIGLIANA

Un percorso per cicloturisti davvero allenati è quello che attornia i laghi dell'alto maceratese. Un itinerario impegnativo ma di notevole bellezza dal punto di vista paesaggistico.

Si parte da **Fiastra**, paesino noto per l'omonimo lago e per i sentieri naturalistici tra i più suggestivi dei **Monti Sibillini**. Fermatevi ad ammirare lo scenario imperdibile delle **Lame Rosse**, rocce millenarie dai grandi pinnacoli e dal caratteristico colore rosato.

Da qui rimettetevi in sella verso **Caldarola**, paese di castelli e rocche antiche che, oltre ad offrire paesaggi eccezionali, vanta un patrimonio storico - artistico notevole, grazie alle opere del celebre pittore e scultore Simone De Magistris, che abbelliscono i numerosi edifici della città. Ritornando verso Fiastra, fate una sosta a **Pievebovigliana**, cittadina al confine del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, che vanta chiese singolari in stile romanico.

*Caldarola Municipio 0733.905 529; Fiastra I.A.T. 0733.205042; Pievebovigliana Municipio 0737.44126*



# Tra vitigni e colline dai profumi autunnali

MATELICA - SERRAPETRONA - SAN SEVERINO

Pedalando tra le colline dell'entroterra maceratese dal fascino rurale, sarete catturati dai profumi autunnali di noti vitigni marchigiani. Il tragitto è impegnativo nella prima parte del tracciato per addolcirsi nel tratto finale.

**Matelica**, città di origini picene posta alle foci del **fiume Esino**, vanta numerosi monumenti e luoghi d'interesse storico - artistico, oltre che il **Verdicchio**, un vino autoctono e rinomato in Italia. Scendendo dalla città, in direzione **Gagliole**, preparatevi ad una salita impegnativa verso Crispiero, frazione di **Castelraimondo** che conta circa 200 abitanti. In questo piccolo borgo che conserva la sua intatta intimità rurale, potete procedere ad un ritmo rilassato.

Da **Crispiero** inizia una discesa molto ripida che dal **Monte d'Aria** (cima più alta di tutto l'itinerario posta a 750 m) vi porta verso **Serrapetrona**. In direzione Villa D'Aria, proseguendo lungo l'altopiano, è consigliabile una visita all'osservatorio astronomico "Padre Francesco de Vico". Arrivati a Serrapetrona, vedrete le distese di vigne da cui nasce la **Vernaccia, vino spumante DOCG** prodotto esclusivamente in questa zona. Proseguendo in discesa sarete arrivati a **San Severino Marche** dalla graziosa piazza Duecentesca. Da vedere è la torre del Castello Medievale, alta 40 metri e lievemente inclinata, che spicca nel centro storico come simbolo della città.

*Matelica Pro Loco 0737.85671; Serrapetrona Municipio 0733.903417; San Severino Pro Loco 0733.638414*



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**40,3 km**

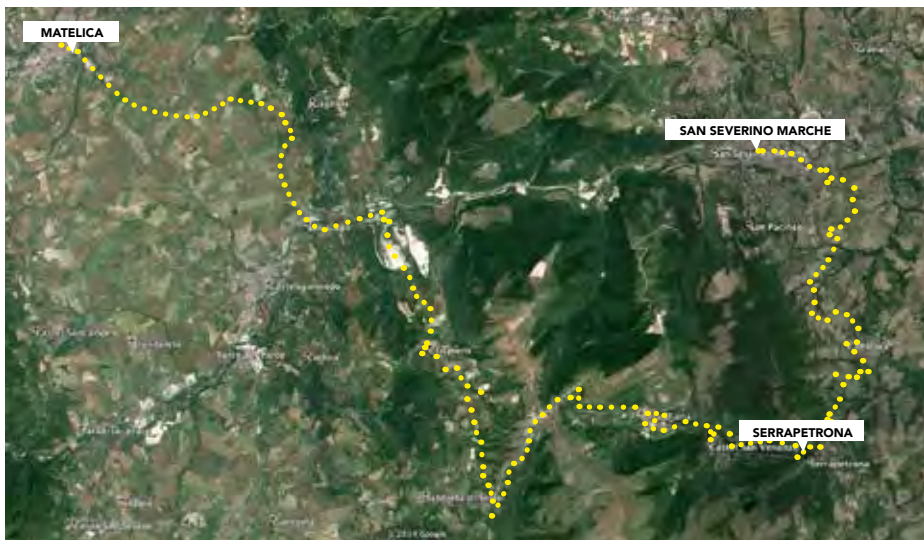
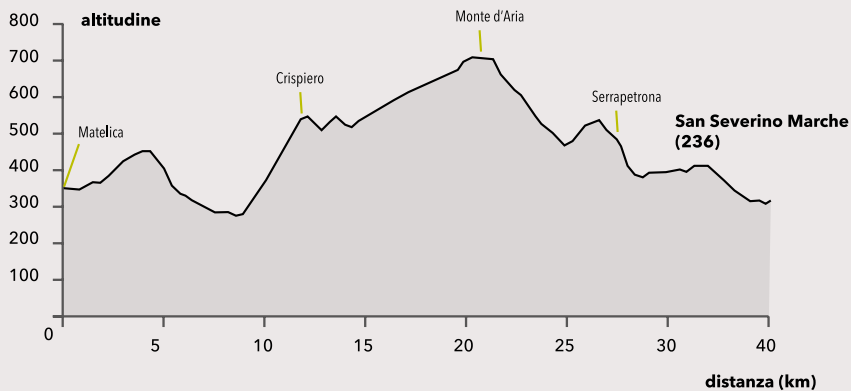
**DIFFICILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**2 %**

Pendenza max:  
**15 %**

Difficoltà



# Viaggiando tra storia e poesia si arriva al mare

TOLENTINO - POLLENZA - MACERATA - RECANATI - PORTO RECANATI

In questo percorso di media intensità troverete borghi incantevoli, ricchi di storia, arte e poesia. Il tragitto è caratterizzato da salì e scendi e da una salita impegnativa a metà percorso. Ma alla fine potrete godere della discesa verso il mare azzurro del litorale adriatico.

Il primo luogo da scoprire è **Tolentino**, città d'arte e cultura. Il suo centro storico è impreziosito dalla **Basilica di San Nicola** e dal suo straordinario Cappellone, interamente ricoperto da affreschi trecenteschi.

Scaldate i muscoli per la salita verso **Pollenza**, paese del restauro del mobile antico, dove troverete **l'Abbazia di Rambona**, il monumento più antico del borgo risalente all'età longobarda. Dopo diversi salì e scendi alle porte di **Macerata**, sarete catturati dall'arte e la storia di questa meravigliosa città. Nei suoi vicoli si celano musei, monumenti e palazzi maestosi: il museo della Carrozza a Palazzo Bonaccorsi, il Palazzo dei Diamanti e Palazzo Ricci e **l'Arena Sferisterio**, struttura monumentale, dimora del Macerata Opera Festival. Se siete amanti della poesia, **Recanati** darà il giusto verso al vostro itinerario! Città natia di Giacomo Leopardi, Recanati vi invita a visitare il Palazzo dove nacque il celebre poeta. Non molto distante dalla casa leopardiana, è possibile ammirare l'orizzonte dal colle che lo ispirò in uno dei suoi canti più noti, "L'infinito".

Scendendo dalle colline recanatesi sarete a **Porto Recanati**, la ridente cittadina marinara dalle caratteristiche abitazioni colorate dei pescatori. Qui, dopo una lunga pedalata, potrete concedervi il lusso di un piatto tipico a base di pesce: **il Brodetto**, la cui ricetta non è stata ancora svelata dai porto recanatesi.

*Tolentino I.A.T. 0733.972937; Pollenza Municipio 0733 548 711; Macerata I.A.T 0733.234807;  
Recanati I.A.T 071.981471; Porto Recanati I.A.T 071.9799084*

Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**65,4 km**

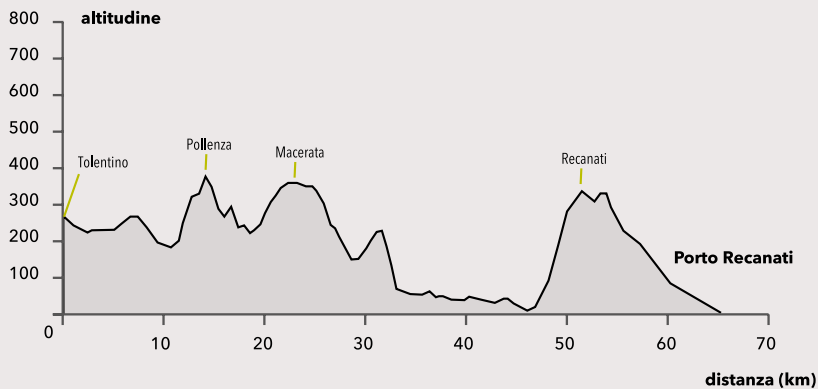
**MEDIA**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**1,8 %**

Pendenza max:  
**16 %**

Difficoltà



# Tra storia, natura e relax

TOLENTINO - URBISAGLIA - ABBADIA DI FIASTRA

Facendosi guidare dai monumenti della valle del Chienti e del Fiastra, sarete impegnati in un percorso non molto impegnativo dal punto di vista ciclistico, ma sicuramente avvincente dal punto di vista storico e naturalistico.

La prima tappa è il **Castello della Rancia**, un'imponente fortezza nella pianura del Chienti a poca distanza dal centro di Tolentino. All'interno potrete visitare il **Museo Civico Archeologico Urbs Salvia** dove sono esposti importanti reperti Piceni.

Facendo attenzione al traffico in aumento in direzione **Urbisaglia**, troverete il Parco Archeologico di Urbs Salvia, un'area archeologica di 40 ettari tra le più grandi e ben conservate dell'Italia Centrale. Urbisaglia vanta una storia immensa tanto da essere citata, per le sue antiche vestigia, dal sommo Dante Alighieri. Oltre al Museo, da non perdere sono le visite al Serbatoio dell'acquedotto romano, alla Rocca di Urbisaglia e all'**Anfiteatro** dove, ancora oggi, nel periodo estivo, è possibile assistere alle rappresentazioni di teatro antico.

Pedalando dolcemente in pianura scorgerete l'**Abbazia di Santa Maria di Chiaravalle di Fiastra**, l'antico monastero Cistercense del XII sec, immerso nella **Riserva Naturale dell'Abbadia di Fiastra**. In quest'oasi naturale dove flora e fauna convivono armoniosamente, lasciate la vostra bicicletta e sdraiatevi sull'erba al sole nel totale relax.

Tolentino I.A.T. 0733.972937; Fiastra I.A.T. 0733.205042; Urbisaglia Pro Loco 0733.506566



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**16,5 km**

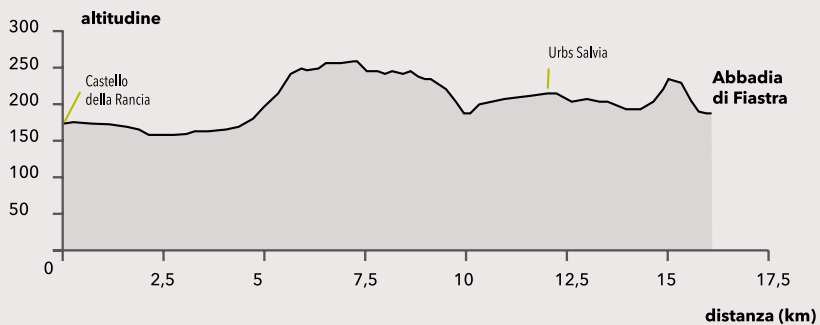
**FACILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**6 %**

Pendenza max:  
**20 %**

Difficoltà



MACERATA 10 CICLOTURISMO

83,8 Km

MEDIA

**TRA BORGHI ED UNIVERSITÀ**

MACERATA - MOGLIANO - LORO PICENO - SAN GINESIO - CALDAROLA - CAMERINO

Sia per la quantità di salite, che per il continuo sali e scendi, il percorso alla scoperta delle università del maceratese è piuttosto difficoltoso. Non prendete dunque questo tragitto alla leggera.

La prima tappa è a **Macerata** dove in Piazza della Libertà, troverete l'Università di Giurisprudenza, la più antica e prestigiosa delle Marche. Proseguendo in direzione **Sforzacosta**, passando per **l'Abbadia di Santa Maria di Chiaravalle di Fiastra**, seguite le indicazioni per Petriolo. Non molto distante da Petriolo, troverete **Mogliano**, borgo di artigiani e **Loro Piceno**, patria del vino cotto. Dopo aver salito ripidamente **San Ginesio** potete concedervi un po' di riposo a **Caldarola**, sulle sponde del lago di Caccamo. Ancora qualche chilometro e sarete a **Camerino**, città dalla storia gloriosa la cui l'Università, tra le più antiche in Italia, assieme a quella di Macerata, ne è il fiore all'occhiello.

Macerata I.A.T 0733.234807; Mogliano Municipio 0733.557771; Loro Piceno Municipio 0733.509112;  
San Ginesio Municipio 0733.656 022; Caldarola Municipio 0733.905 529; Camerino Pro Loco 0737.632534

MACERATA 11 CICLOTURISMO

14,4 Km

FACILE

**ALLA SCOPERTA DI ANTICHE ABBAZIE E TESORI NASCOSTI**

CORRIDONIA - MORROVALLE - MONTECOSARO

L'itinerario delle antiche abbazie è molto piacevole sia per la leggerezza del tratto che per le meraviglie storiche da scoprire. Da **Corridonia**, scendete verso la vicina località **San Claudio** dove pedalando nel suggestivo viale di Cipressi arriverete al gioiello che la contraddistingue: **l'Abbazia di San Claudio al Chienti**.

La chiesa è una magnifica opera architettonica in stile romanico tra le più importante e ben conservata nelle Marche. Il luogo si attornia di un fascino ancor più misterioso se si pensa al recente ritrovamento di reperti archeologici che fanno pensare alla **Tomba di Carlo Magno**. Rimettetevi in sella e attraversate le campagne di Morrovalle, zona collinare silenziosa dalle antiche fonti e casali tipici. Spingendo il pedale sulle colline di Montecosaro, lasciatevi incuriosire dalla storia della **Chiesa di Santa Maria a Pie' di Chienti**, uno dei monumenti religiosi più interessanti d'Italia.

Corridona Pro Loco 0733.492937; Morrovalle Pro Loco 0733.222913; Montecosaro Pro Loco 0733.1870642

MACERATA 12 CICLOTURISMO

62 Km

DIFFICILE

**TRA LE MURA DI MACERATA E LE SUE DOLCI COLLINE**

MACERATA - APPIGNANO - MONTEFANO

Dalle mura di **Macerata** fino alle campagne dei borghi che la circondano, preparatevi ad un itinerario non propriamente semplice. Dalla cinta muraria di Macerata, frenando giù per le discese incontrerete **Villa Potenza**, l'antica città romana di **Helvia Recina**.

Proseguendo verso l'entroterra, iniziate a spingere sul pedale poiché diverse sono le salite da affrontare prima di giungere ad **Appignano**. Centro artigianale ed industriale, Appignano è nota per i suoi legumi e per le bande dei briganti di fine Ottocento. Dopo diversi sali e scendi sarete giunti a **Montefano**, una zona molto panoramica da cui scorgere Recanati e Loreto. Appena fuori dal borgo cittadino, resterete colpiti dall'imponente mastio del castello di Montefiore.

Macerata I.A.T 0733.234807; Appignano Pro Loco 0733.57212; Montefano Pro Loco 0733.851169



## Per gli amanti delle **piste ciclabili**

Se volete godere del piacevole paesaggio collinare e marittimo pedalando in totale relax, le piste ciclabili di Porto Recanati e di Civitanova Marche possono fare al caso vostro.



MACERATA 13

PISTA CICLABILE

10 Km

**DAL MARE DI SCOSSICCI ALLA SANTA CASA DI LORETO**

PORTO RECANATI - LORETO

Dall'area di sosta per camper di **Porto Recanati** iniziate la vostra pedalata all'interno della pista ciclabile. Inoltrandovi nella campagna di Scossici, sul litorale nord del borgo dei pescatori, potrete godere del paesaggio collinare e dei suoi profumi. Arrivati alla **Chiesetta della Banderuola** proseguite verso **Loreto**. Arrivati al paese, meta dell'importante pellegrinaggio mariano, abbandonate pure la vostra bicicletta; vale la pena salire la **Scala Santa** per una visita alla **Basilica della Santa Casa**.

MACERATA 14

PISTA CICLABILE

13 Km

**COSTEGGIANDO IL FIUME POTENZA FINO ALL'ABBAZIA DI SAN FIRMANO**

PORTO RECANATI - SAN FIRMANO

Un percorso rilassante tra le sinuose colline del recanatese, è quello che da **Porto Recanati** costeggia il fiume Potenza sino al piccolo centro di San Firmano, situato ai piedi di **Montelupone**. Percorrendo la pista ciclabile arriverete, attraverso un tratto sterrato, alla località di Chiarino di **Recanati**. Procedendo in direzione **Montelupone** fermatevi all'Abbazia di San Firmano, un vero gioiello d'architettura romanica che conserva una ripida scalinata centrale, unica nel suo genere.

MACERATA 14

PISTA CICLABILE

15 Km

**A CIVITANOVA MARCHE DAL LUNGOMARE ALLA COLLINA**

PORTO CIVITANOVA - CIVITANOVA ALTA

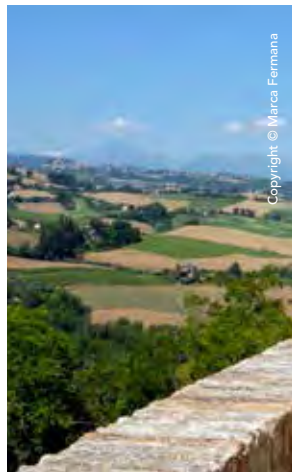
**Civitanova Marche** è una vivace cittadina che, nonostante presenti vie molto trafficate, risulta facilmente visitabile in bici o a piedi. Diverse sono le piste ciclabili da percorrere. Un primo percorso è quello che congiunge il lungomare nord al centro e permette di ammirare il mare e le spiagge vivaci. Un'altra pista ciclabile è quella di Castellaro che dal centro risale dolcemente verso **Civitanova Alta**, borgo medievale dal profilo culturale che racchiude nelle sue mura palazzi di gran pregio. Se non siete ancora soddisfatti potreste percorrere il tratto ciclo - pedonale che dallo stadio arriva fino al **parco del fiume Chienti** e godere della tranquillità della zona fluviale.



# FERMO

Alla scoperta del fermano  
tra **mare, montagna e collina**

*La provincia di Fermo è un vero e proprio gioiellino che sa regalare la bellezza e la finezza di opere artistiche ed architettoniche di grande pregio, lo stupore di panorami incantati e la magnificenza di opere disegnate dalla natura. Buon viaggio tra scorci, vedute, torri e campanili!*



FERMO 01

CICLOTURISMO

32, 5 Km

**TRA BOTTEGHE DI CALZOLAI E PANORAMI UNICI**

MONTEGIORGIO - TORRE SAN PATRIZIO - MONTEGIORGIO

**Montegiorgio** è un paese a cavallo di una collina che gode di un panorama straordinario che spazia dai **Monti Sibillini** fin verso l'Abruzzo. Come dice una poesia dialettale di un poeta locale "...E' un paese che piace a prima vista, chi non ci à la salute ce la quista"; insomma vi trovate in uno di quei paesi dove si respira ancora un'aria familiare di gente di buon cuore.

Da **Montegiorgio** si sale verso **Torre San Patrizio**, il paese delle calzature, la tradizione calzaturiera del distretto fermano partita prima all'interno dei garage di casa e poi diventata bottega artigiana, che ha reso celebre l'italian style in tutto il mondo. All'inizio della discesa preparatevi allo spettacolo della **Chiesa di San Lorenzo Martire** (opera del Valadier). Si ritorna verso Montegiorgio pedalando tra i campi di girasoli e respirando la rilassata quiete di questi luoghi.

Montegiorgio Info 0734.952011; Torre San Patrizio 0734.510151

FERMO 02

CICLOTURISMO

62,3 Km

**TRA I CASTELLI DEL FERMANO**

FERMO - S. ELPIDIO MORICO - MONTOTTONE - FERMO

Partendo da **Fermo** si scende in direzione Caldarette d'Ete per curve e strade che procedono tra il giallo vivace dei campi di girasoli e l'azzurro più azzurro che abbiate mai visto.

Prima tappa **Monsampietro Morico** e poi **Sant'Elpidio Morico**, paesi che prendono il nome da Morica, moglie di Malugero Melo, figlio del Dragone D'Altavilla, come omaggio per i tre figli dati alla luce.

Proseguendo per salite irte e ripide si sale fino a **Montottone**, paese suggestivo arroccato su una collina che affaccia sulle ampie distese delle campagne marchigiane e dopo una pausa ristoratrice in questo luogo, dove il tempo sembra essersi fermato, siete pronti per il rientro a **Fermo**.

Fermo I.A.T. 0734.227940; Montottone 0734.775135

# Tra borghi e sapori autentici

PEDASO - CAMPOFILONE - MONTALTO - PEDASO

Un percorso che passa attraverso diversi paesi, ognuno arroccato su un colle e nati in quei tempi in cui era fondamentale difendersi dalle incursioni dei briganti che provenivano dalle valli laggiù in basso. E come per i briganti di un tempo la conquista di ogni tappa è ugualmente faticosa, eccovi i bersagli della vostra conquista su due ruote.

Si parte dal Municipio di **Pedaso** località sul mare del fermano e seguendo una strada non molto trafficata bordata da ippocastani ci si dirige alla volta di **Campofilone**. Il borgo di Campofilone è un labirinto di vicoli che si intrecciano in volte a botte per poi aprirsi quando meno te lo aspetti sull'incantevole panorama che spazia dal mare ai Monti Sibillini. Qui potrete assaporare l'antica tradizione culinaria dei maccheroncini di Campofilone, sottilissimi tagliolini di pasta all'uovo da gustare con un ragù di papera o al pesce.

Durante il mese di agosto potrete gustarli direttamente alla sagra a loro dedicata. Si prosegue poi verso **Montefiore dell'Aso**, dopo una breve sosta si sale quindi in direzione **Carassai** dove potete concedervi una breve pausa per visitare la Rocca di Montevarmine, un castello dell'XI secolo. Proseguendo verso **Montalto**, si entra in un borgo dall'aspetto nobile che diede i natali a Papa Sisto V. Da vedere la cattedrale e il mulino ad acqua sulla Val d'Aso. Si prosegue quindi in direzione Pedaso raggiungendo **Ortezzano**, potete decidere di allungare il percorso proseguendo verso il centro di Ortezzano, noto nel mondo del ciclismo per un arrivo di tappa della **Tirreno - Adriatico**: 700 m al 12% di pendenza e altri 400 m al 20%. **Arrivati nei pressi di Pedaso si comincia a intravedere il mare e questa giornata intensa di scoperte e pedalate sta per concludersi.**

Pedaso Info 0734.931319; Campofilone Info 0734.932798; Montalto Info 0736.828002



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**67,4 km**

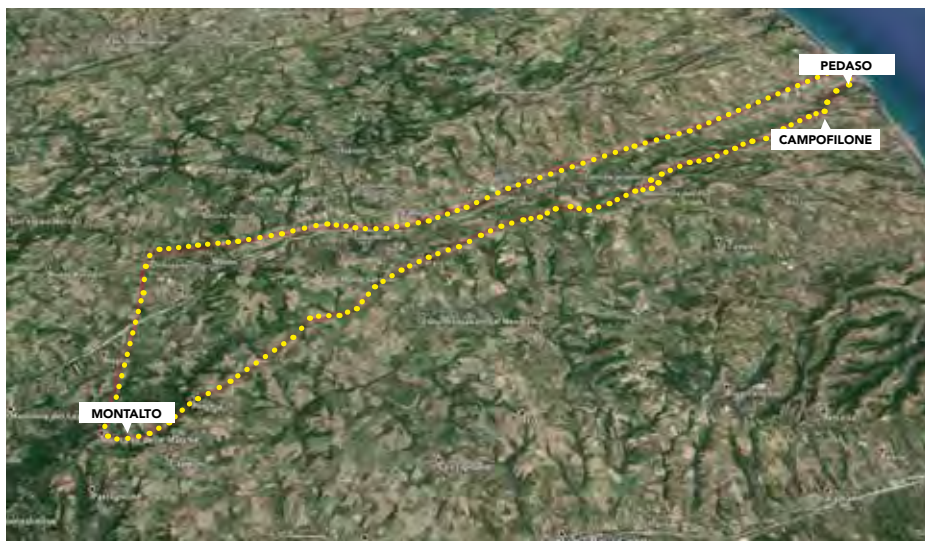
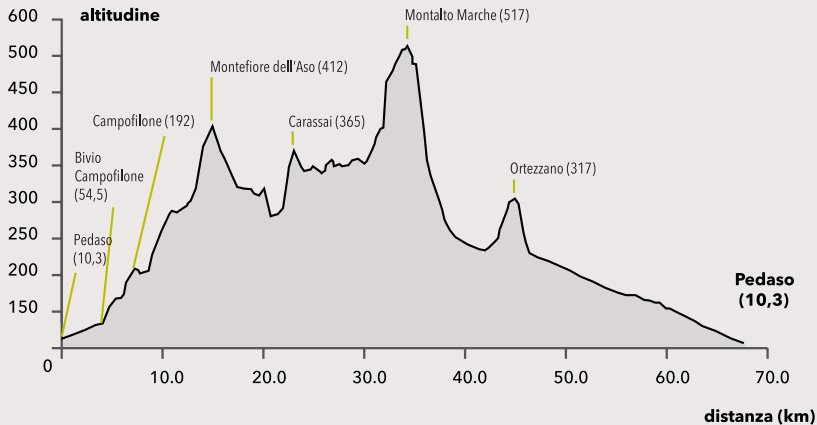
**MEDIA**

Fondo:  
**Strada**

Pendenza media:  
**2,53 %**

Pendenza max:  
**25 %**

Difficoltà



# Una pedalata tra il verde e l'azzurro

PORTO SAN GIORGIO - TORRE DI PALME - PETRITOLI - PORTO SAN GIORGIO

Un percorso che parte dal mare e sale nel verde smeraldo delle colline del fermano per poi ridiscendere al mare. Tra piccoli borghi silenziosi e raccolti in una magica atmosfera.

Si parte da **Porto San Giorgio**, dall'edicola che si trova sulla Statale Adriatica, in sella e via per una pedalata in pianura e fuori dal traffico. Dopo circa 5 km comincia la salita verso la meravigliosa **Torre di Palme**, uno dei castelli marini del fermano.

E' imperdibile una sosta al **belvedere** e un selfie con questa magnifica vista come sfondo.

Un giro tra le viuzze della città e poi, volendo, potete inoltrarvi nel **Bosco del Cugnolo** e visitare la **Grotta degli Amanti** dove nei primi del 900 si nascosero Antonio e Laurina prima del triste epilogo della loro storia d'amore.

Ora siete pronti per riprendere il cammino verso **Moresco** che, come preannuncia il cartello in accoglienza, si può considerare "uno dei paesi più belli d'Italia".

Lasciate vagare lo sguardo intorno in questo scenario che va dal verde smeraldo dei campi all'azzurro intenso del mare. Entrare a **Moresco** è entrare in una dimensione un po' trasognata, case in mattoni, torri, comignoli e finestre colorate dai vasi di fiori. Si riparte poi per **Monterubbiano, Montegiberto e poi Petritoli**. Lungo la strada, in estate nell'imminenza della festa del fieno, incontrerete molti fantocci in fieno appunto che rievocano scene di vita agreste.

Da qui riprende poi la strada per il rientro a **Porto San Giorgio**, fermatevi per una sosta alla **Chiesa di San Marco** nella discesa che porta a **Ponzano**.

Gli ultimi chilometri sono i più duri, ma ne è valsa la pena!

Porto San Giorgio I.A.T. 0734.678461; Petritoli 0734.658141



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**46,6 km**

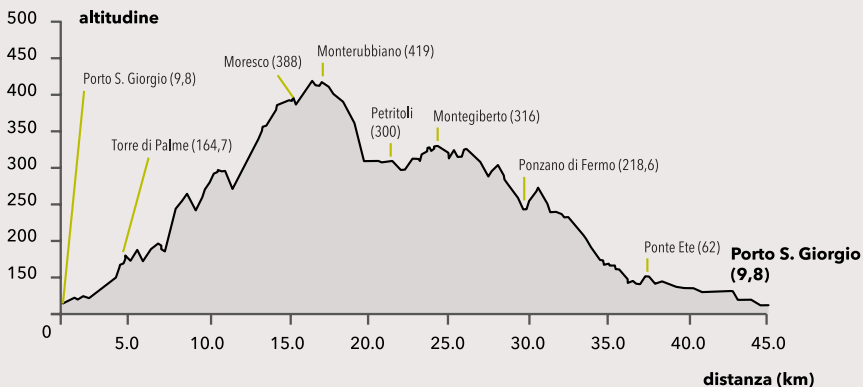
**MEDIA**

Fondo:  
**Strada**

Pendenza media:  
**2,74 %**

Pendenza max:  
**19 %**

Difficoltà



## L'INCANTO DEI MONTI SIBILLINI NEL VERSANTE FERMANO

**Amandola** adagiata su una collina, cinta dai **Monti Sibillini** è una città che profuma di montagna e dei sapori della cucina tradizionale. Proprio così, ad Amandola dopo una bella scarpinata potrete sedervi al tavolo di uno dei molti ristoranti e assaporare qualcuno dei piatti locali ai funghi e al tartufo, senza dimenticare le molte preparazioni a base di cinghiale. Di Amandola si parla come di una delle porte di accesso al **Parco dei Sibillini**, meglio ancora della porta est e proprio da qui comincia il nostro viaggio alla scoperta della tradizione, della buona tavola e dei rilassanti panorami dell'**Appennino**.

Tre itinerari che toccano in qualche modo la città di Amandola per chi fa cicloturismo e per chi ha gambe un po' più allenate.



## UN SALISCENDI TRA STORIA, TRADIZIONI E MIRACOLI DA AMANDOLA A AMANDOLA PASSANDO PER MONTEMONACO

Partenza dalla porta di ingresso della città di **Amandola** e... via il viaggio ha inizio. Querce, lecci e aceri disegnano i profili di queste strade che scendono abbastanza velocemente lasciandosi alle spalle i classici pascoli di montagna. La prima tappa del viaggio è **Montefortino** con la sua corona di monti intorno che svettano ad altitudini notevoli raggiungendo i 2.000 m, una pausa per passeggiare tra le strette viuzze su cui affacciano le tipiche case torre con la stalla a piano terra, l'abitazione al primo piano e l'allevamento dei colombi nel sottotetto. Siamo in un borgo dalla forte **vocazione contadina e pastorizia**, l'allevamento di colombi era funzionale alla produzione di un fertilizzante per i campi, la **colombina** appunto ricavata dagli escrementi di questi animali.

A Montefortino dedicate poi qualche ora per visitare il bosco incantato dove la Madonna fece la sua apparizione alla piccola Santina, una bimba muta fin dalla nascita che, grazie alla sua devozione, ritrovò la parola. Dalla roccia dove avvenne l'apparizione è sorto poi il **Santuario dell'Ambro** che oggi è un luogo di preghiera e di serenità avvolto nella quiete dei boschi, le somiglianze con Lourdes sono tante, tant'è che **Montefortino** è stato anche soprannominato "**la Lourdes degli Appennini**"

Dopo questa boccata di aria fresca di nuovo in sella, si riparte, o meglio si sale verso **Montemonaco**. La fama di Montemonaco è legata alla figura mitologica della **Sibilla Appenninica** la cui grotta si trova proprio all'interno dei confini del paese. Prima il Guerin Meschino di Berberino e poi il racconto del francese de la Salle hanno fatto della Sibilla una creatura ammaliatrice e quasi diabolica. In realtà secondo la tradizione locale, sia la Sibilla che le sue ancelle sono delle creature benevole, simili a delle fate che scendono a valle per insegnare alla fanciulle a filare. Un giro per questo magico luogo e si riparte alla volta di Amandola ed ecco il traguardo, ora potete sedervi e assaporare un po' della cucina della zona.

*Amandola Info 0736.84071; Montefortino Info 0736.859101; Montemonaco 0736.856141;  
Parco dei Monti Sibillini 0737.9727*

FERMO 06

CICLOTURISMO

32, 5 Km

**TRA REPERTI GEOLOGICI E NATURA**

AMANDOLA - SMERILLO - S. VITTORIA IN MATENANO - AMANDOLA

Da **Amandola** si scende verso il mare e dopo pochi chilometri incontrerete le indicazioni per **Smerillo**, seguitele e arriverete in questo luogo davvero unico, un paese aggrappato su un crinale roccioso che si affaccia su una vista panoramica unica che spazia dal mare ai **Monti Sibillini**, dall'Abruzzo fino al Conero... uno spettacolo imperdibile!

Ma **Smerillo** è pieno di fascino, la sua conformazione geologica ha fatto presupporre che un tempo qui ci fosse un fiume che si gettava direttamente nel mare, fate una visita al museo locale o al sito **della Fessa** (una profonda fessura nella roccia nella quale riesce a passare solo una persona alla volta) e vedrete le testimonianze di come le rocce su cui sorge questo borgo dell'entroterra abbiano in realtà origini marine.

Si riparte e ci si dirige verso una nuova vallata, cambia il panorama e si intravede il **Monte Ascensione** tra curve e distese di girasoli si arriva a **Santa Vittoria in Mantenano**. Una volta importante centro farfense, da non perdere la **Collegiata** dove sono ancora conservate le spoglie di **Santa Vittoria Martire**, un giro per il centro storico e poi pronti per rientrare ad Amandola.

Amandola Info 0736.84071; Smerillo Info 0734.79454



Copyright © Marca Farmama

**MBT****A CHI PIACE LO STERRATO**

Per chi vuole addentrarsi nella natura del **Parco dei Sibillini** numerosi sono i percorsi da fare in mountain bike partendo dalla **Gola dell'Infernaccio** fino all'eremo di **San Leonardo**. Potete andare alla ricerca della misteriosa **Sibilla Appenninica da Montemonaco** alla **Grotta delle Fate**. Tutti i percorsi in mountain bike all'interno del **Parco dei Sibillini** li potete trovare nella sezione della guida dedicata al Parco.



# ASCOLI PICENO

Dalla città alla scoperta di **tesori** nei boschi e **viste mozzafiato**

**Ascoli** è il punto di partenza per questi itinerari che si muovono dalla città verso luoghi dove potrete ancora godere del silenzio e perdersi ammirati ad osservare l'imponenza della natura.

L'eleganza e la bellezza di **Ascoli Piceno** meritano indubbiamente di essere assaporati con una visita nel centro cittadino quasi completamente costruito in travertino, dalla maestosa cura architettonica di Piazza del Popolo fino alle torri e palazzi gentilizi che tracciano il profilo della città. Ma a pochi chilometri dalla città si trovano luoghi nascosti nella natura silenziosa e mite delle montagne.

ASCOLI 01

CICLOTURISMO

30, 5 Km

MEDIA

**ALLA SCOPERTA DELLE MONTAGNE INTORNO AD ASCOLI**

ASCOLI - SAN MARCO - SAN GIACOMO - SAN VITO

Partendo da **Ascoli** si raggiunge il **colle di San Marco** e si sale poi verso la **Montagna dei Fiori**. Il primo centro abitato che si incontra è **Piagge**, una visita alla caratteristica chiesetta nel bosco e imperdibile l'**Eremo di San Marco** aggrappato completamente al fianco della montagna raggiungibile attraverso una scala in pietra sospesa nel vuoto al di sopra di un burrone. In queste zone monaci ed eremiti, grazie alla particolare conformazione del territorio, hanno sempre trovato il luogo ideale per ritirarsi in solitudine. Si riparte, in sella verso **San Giacomo** superando boschi di castagni, cave di marmo e pinete; la salita è costante ma presto vedrete il **Vettore** e i **Sibillini** e la vista si apre addirittura sul mare. Da qui potete decidere di ridiscendere verso Ascoli in una lunga picchiata, oppure proseguire verso **San Vito**, passando attraverso la zona più selvaggia e disabitata della **Montagna dei Fiori**. Le indicazioni in dialetto scritte su assi di legno, conducono a un'immensa scalinata in marmo bianco, 230 gradini, che portano ad un belvedere dove troneggia la statua della Madonna. E da qui si ridiscende nuovamente alla città e al mare con gli occhi pieni di questi luoghi magnifici.

ASCOLI 02

CICLOTURISMO

46,9 Km

MEDIA

**LA SALITA ALLA MONTAGNA DEI FIORI**

ASCOLI - RIPE - SAN GIACOMO - ASCOLI

Questa volta si sale dal versante sinistro della **Montagna dei Fiori**, quello di **Ripe** percorrendo la statale **Piceno - Aprutina** che porta fuori dai confini delle **Marche** verso **Teramo**. Si pedala con una magnifica vista sui **Monti Gemelli (Montagna dei Fiori e Monte Foltrone)** fino alla svolta verso **Ripe**. Si intravede in alto a sinistra la fortezza di **Civitella del Tronto** che fu baluardo insormontabile tra il Regno di Napoli e lo Stato Pontificio. Si pedala in costante salita sulla dorsale di un monte fatto di gole, cascate e chiese rupestri scavate nelle grotte in cui si ritiravano gli eremiti.

Il cuore batte in questa lunga e spietata strada fatta di rettilinei spezzati da semicurve, ma le suggestioni dei luoghi sono tali: la vista della **vallata del Tronto** da sola basta per questa giornata che si chiude con il rientro ad **Ascoli**.

Ascoli Piceno I.A.T. 0736.253045

# Pedalando nella terra dei briganti

ASCOLI - CASTEL TROSINO

**Castel Trosino**, paese dalle atmosfere uniche sospeso su una rupe in travertino, durante la guerra per la conquista del Regno di Napoli è diventato rifugio per briganti che facevano scorrerie nei paesi della valle.

Si accede al borgo da un solo ingresso, una porta in legno attraverso la quale entrerete nelle atmosfere di questo borgo dalle caratteristiche case in pietra.

Si parte dalla stazione di **Ascoli Piceno** e da qui si va in **direzione Valle Castellana**.

La salita inizia al chilometro 2 ci si lascia alle spalle le ultime case e si supera il bivio di Palombare, passaggio sotto il cavalcavia della nuova Salaria e da qui ci si inoltra verso la **Valle Castellana**.

Cominciano i primi passaggi difficili: passaggio sotto il ponte dell'acquedotto e i successivi due tornanti. In località **Lago** la strada concede una certa tregua, alla destra si ammira già **Castel Trosino** arroccato in alto con alle spalle l'Abbazia di San Giorgio.

Al chilometro 5,9 ricominciano le rampe, a sinistra si scorge la cima della **Montagna dei Fiori**.

A circa un chilometro dall'arrivo si incontrano le indicazioni per una Necropoli (tappa obbligatoria). Ed eccoci all'arrivo, ora siete pronti per addentrarvi nella atmosfere di questo borgo in cui il tempo sembra essersi fermato.

Ascoli Piceno I.A.T. 0736.253045



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**7 km**

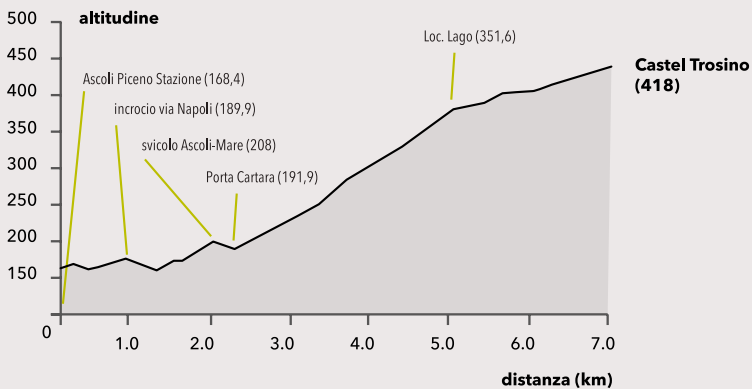
**FACILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**6 %**

Pendenza max:  
**35 %**

Difficoltà



# Ripercorrendo l'antica Via Salaria

L'**antica via Salaria** venne costruita dagli antichi Romani per unire **Roma** e **Porto d'Ascoli** per il trasporto del sale dall'**Adriatico** alla capitale. Oggi il tratto marchigiano della **Salaria** è poco battuto dal traffico che è stato dirottato su raccordi e strade sopraelevate, il che rende questo percorso ancora più godibile.

Nel tratto che va **da Ascoli alla montagna** la Salaria è una strada che porta alla scoperta di una provincia diversa, quella legata alle origini con borghi tagliati fuori dalle vie principali, i cui abitanti sorridono dei turisti che si avventurano fin qui in bicicletta.



ASCOLI 04

CICLOTURISMO

28 Km

MEDIA

**SULLE TRACCE DEI PARTIGIANI NELLE MONTAGNE ASCOLANE**

ASCOLI - UMITO

Partendo da **Ascoli** si percorre l'**antica via Salaria** in direzione Roma accompagnati solo dal rumore delle ruote che solcano l'asfalto.

La salita comincia abbastanza decisa circa 19 km dopo la partenza, **in zona Santa Maria**.

**Pozza** a 665 metri di altezza è il punto più alto di questo itinerario, da qui si scende superando il cimitero partigiano immerso nella sua pace eterna.

Era l'alba del 12 marzo 1944 quando i tedeschi attaccarono, c'era la neve e i partigiani si erano nascosti nelle case dei contadini, fuoco e spari sterminarono civili e partigiani presi di sorpresa e che oggi riposano nella quiete di boschi.

Il silenzio vi accompagnerà fino a **Umito** tappa finale del tour da cui parte la discesa dopo la lunga scalata nella memoria di questi luoghi.

Ascoli Piceno I.A.T. 0736.253045

ASCOLI 05

CICLOTURISMO

70 Km

DIFFICILE

**IL GIRO DEL GALLUCCIO TRA NATURA E LEGGENDA**

ASCOLI - MONTEGALLO - ASCOLI

Percorrendo l'**antica via Salaria** si sale nella natura più selvaggia dei **Monti Sibillini** fino a raggiungere il centro di **Pretare**, il "paese delle Fate". Le fate nelle notti di festa scendevano in paese per ballare con gli uomini finché questi, accortisi dei loro piedi caprini, le misero in fuga. La loro corsa ha creato la traccia dell'attuale "sentiero delle fate".

Si riprende quindi verso il **passo del Galluccio**, a 1.147 metri, prima dell'ultima curva che immette al passo fermatevi per bere l'acqua più buona dei Sibillini che sgorga da una "trocca".

Comincia la discesa, alle spalle il **Vettore**, in lontananza il **Monte Ascensione** e con lo sguardo potete spaziare fino al mare.

Comincia una discesa continua verso Ascoli attraversando la vallata del torrente Fluvione tra mulini ristrutturati nei quali potete anche fermarvi per una visita. La montagna pian piano digrada e si trasforma in campagna fino a sfumare nella Salaria e riportarvi quindi al punto di partenza.

Ascoli Piceno I.A.T. 0736.253045

# Dalle Marche all'Abruzzo tra le montagne silenziose

ASCOLI - CEPPO - ASCOLI

Un percorso destinato a gambe più allenate alla scoperta di quella montagna dimenticata che un tempo si fondava sull'economia rurale di cui oggi resta la triste e malinconica traccia nei casolari abbandonati che si incontrano lungo il percorso.

**Dalle Marche all'Abruzzo** partendo dall'**antica via Salaria** si arriverà a salire fino a quota 1.303 metri.

Si percorre la **valle del fiume Tronto** lasciandoselo alla sinistra e poi man mano si sale e si sale, avevamo avvertito è per gambe allenate, tra querce, felci e la musica del silenzio.

Pausa nella piccola piazzetta del Comune di **Pagese** per riempire la borraccia e si ritorna in strada addentrandosi ancora nel cuore della montagna e sotto la valle si allontana sempre di più.

Si chiude la catena dei **Sibillini** e la **Valle Castellana** sta per accogliervi, benvenuti nella provincia di **Teramo**. Un consiglio spassionato, siete in una zona dove i funghi porcini sono tra i più buoni, non approfittarne sarebbe un peccato.

Si costeggia il lago di **Talvacchia** e si riprende la via verso **Ascoli Piceno**, ma qui si cela l'ultima insidia del percorso: una strada che sale verticalmente proprio davanti a voi.

Superato questo ultimo ostacolo il percorso può dirsi concluso e riprende la planata verso **Ascoli**.

*Ascoli Piceno I.A.T. 0736.253045*



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**82,3 km**

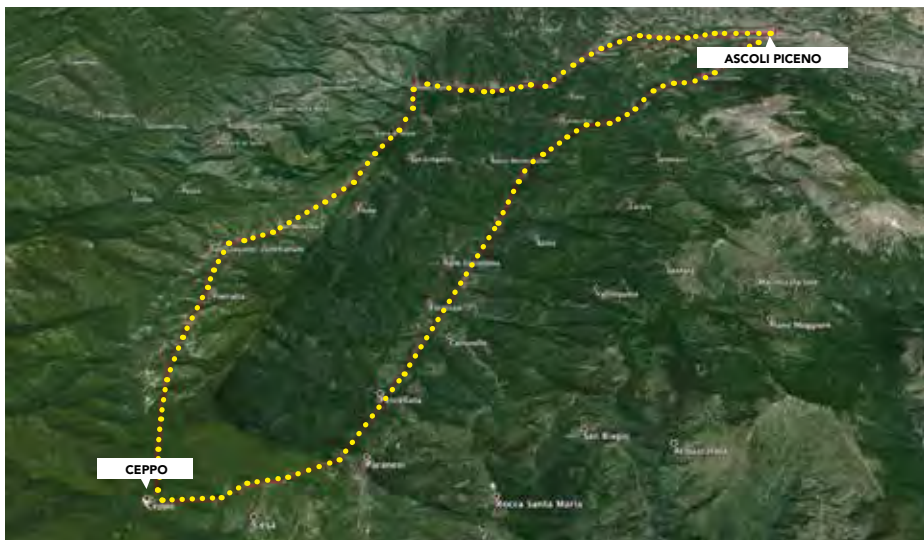
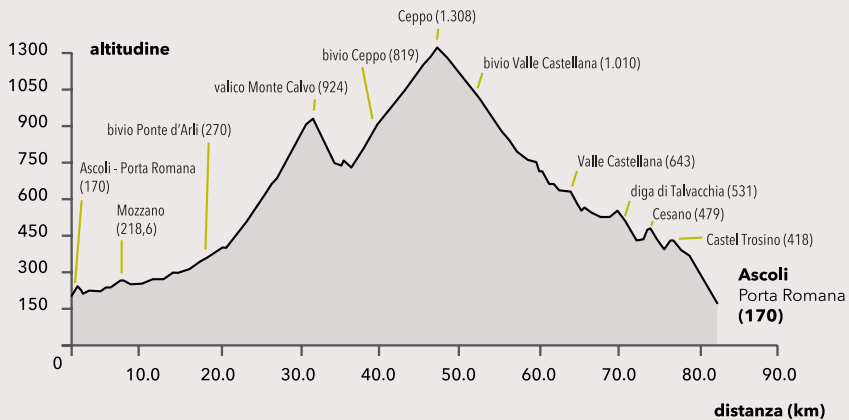
**DIFFICILE**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**12 %**

Pendenza max:  
**45 %**

Difficoltà



ASCOLI 07

CICLOTURISMO

71,3 Km

MEDIA

**NEI LUOGHI DELLA SIBILLA APPENNINICA**

ASCOLI - MONTEGALLO - ASCOLI

Si parte da **Ascoli** e si pedala salendo pian piano verso i **Sibillini** con il **Monte Vettore** che sovrasta maestoso e la Sibilla sfregiata da una strada mai finita, passando attraverso paesi dove potrete incontrare il sorriso benevolo e incoraggiante di qualche vecchietta del posto seduta davanti all'ingresso di casa.

Prima tappa **Montegallo**, un paese ai piedi del Vettore che pare vivere solo in estate quando si popola di turisti; nei boschi che circondano il paese si nascondono veri e propri tesori come la **Chiesa di Santa Maria in Lapide**, la **Chiesa delle Sibille** con i suoi affreschi dedicati all'affascinante e misteriosa **figura della Sibilla**.

La giornata si conclude e si ritorna ad **Ascoli**.

*Ascoli Piceno I.A.T. 0736.253045*

ASCOLI 08

CICLOTURISMO

59,8 Km

DIFFICILE

**IL TAPPONE DEI SIBILLINI**

TRISUNGO - FORCA CANAPINE - CASTELLUCCIO - TRISUNGO

Questo è il "tappone" che sale e scende tra le **montagne più belle del Piceno** tra una mare di verdi prati e vette severe.

La partenza è da **Trisungo**, borgo di origini cinquecentesche sull'antica **via Salaria** stretto tra le vette del **monte Vettore** e si sale subito.

Davanti agli occhi sempre la rocca di Arquata sul Tronto, imponente e maestosa costruzione in arenaria che, da secoli osserva muta la vita tra questi borghi aggrappati alle montagne.

La Salaria prosegue e si arriva a **Pescara del Tronto**, concedetevi un giro veloce per le stradine dove proverete una certa suggestione nell'osservare gli usci serrati da chivistelli a forma di serpente e portali con grifoni. Riempite la borraccia alla **caratteristica fontana delle sei cannelle** e di nuovo in sella. Si sale fino a **Forca Canapine**, cambia la vegetazione, dal faggio al pino e, sempre più in alto, eccole: le distese immense di verde dei prati di alta quota. Sotto si apre la **piana di Norcia** e comincia la discesa verso **Castelluccio** e l'azzurro della fioritura della lenticchia. Un attimo di respiro e la salita riprende impietosa, ma il panorama e la natura vi inghiottono in questa magia di verde, azzurro e infinito. Alzate le braccia al cielo, ve lo potete permettere, questo è il "tappone" e voi state per solcare il vostro traguardo: ecco il centro di Castelluccio.

*Parco dei Sibillini 0737.972711; Trisungo 0736.809122*

ASCOLI 09

CICLOTURISMO

19,6 Km

FACILE

## PEDALANDO LASSÙ DOVE IL TEMPO SEMBRA ESSERSI FERMATO

DA COMUNANZA A FOCE

**Comunanza** è un borgo di origini antiche, la presenza di insediamenti umani è datata fin dal neolitico, ma numerose sono state le vicissitudini che hanno portato alla sua attuale struttura: dai Cavalieri Templari nel 1.200 fino al brigantaggio e alla sua definitiva sconfitta. Il centro ancora oggi ruota intorno ad attività artigianali come quelle del panno e della sua tintura.

**Foce** a quota 932 metri, è un borgo abitato da circa 9 persone durante l'inverno che si popola solo in estate. Da qui si sale infatti al **Monte Vettore** e al **lago di Pilato** a 1.949 metri. E da qui comincia un'altra storia di leggende, miti e suggestioni ma noi proseguiamo verso il **lago di Gerosa** e il Vettore che si specchia nelle sue acque.

Eccovi su una strada piatta che, attraverso diversi bivi, si inoltra in paesini poco abitati e dai nomi quanto mai insoliti. Nella piazza centrale verrete accolti dalle battute dei butteri, rilassatevi siete tornati a un tempo semplice, a un luogo dove l'unico esercizio commerciale è la Taverna della Montagna dove si mangia paurosamente bene.

Comunanza Info 0736.84381 ; Parco dei Sibillini 0737.972711



# Tra vigneti e antichi borghi

CASTEL DI LAMA - OFFIDA - CASTIGNANO - SAN BENEDETTO

Un percorso che prevede un passaggio in treno fino a **Castel di Lama** da **Ascoli** o **San Benedetto del Tronto**.

Il paese che prende il nome dal torrente **Lama** che lo lambisce e dall'antico castello che dominava la valle è il punto di partenza da cui si imbrocca la **Salaria** in direzione **Offida** tra vigneti e boschi di querce. Ciò che vi farà intuire che vi state avvicinando al primo traguardo è il profilo della **Chiesa di Santa Maria della Rocca**, imponente costruzione in laterizio che fa capolino su un dirupo. Siete ad **Offida**, camminando per le vie del centro vedrete le donne intente a **lavorare al tombolo**, eh sì, siete nella capitale della lavorazione artigianale del merletto secondo l'antica tradizione che si tramanda di madre in figlia dal 1.400.

Si riparte quindi per **Castignano**, il paese che, su un cippo in arenaria, conserva la più antica iscrizione italiana. Crocevia di pellegrini ai tempi in cui ci si imbarcava verso la **Terra Santa**, qui i **Templari** fecero costruire la Chiesa di **Santa Maria del Borgo**. Riprendiamo il percorso e si scende verso il mare nella gialla sinfonia dei campi di girasoli con le gambe che sono state messe alla prova da queste ripide colline.

*Castel di Lama 0736.81871; Ascoli Piceno I.A.T. 0736.253045; San Benedetto del Tronto I.A.T. 0735.781179*



Tipo:  
**Ciclabile**

Lunghezza:  
**65,6 km**

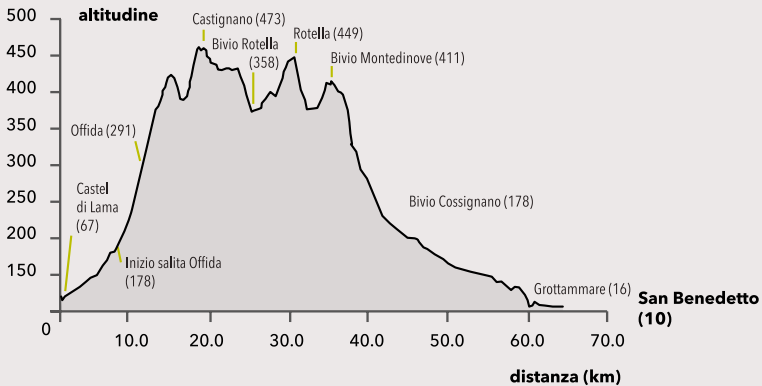
**MEDIA**

Fondo:  
**Asfalto**

Pendenza media:  
**12 %**

Pendenza max:  
**45 %**

Difficoltà



ASCOLI 11

CICLOTURISMO

17,5 Km

MEDIA

**SULLA VIA DEL ROSSO PICENO SUPERIORE**

SAN BENEDETTO - ACQUAVIVA - SAN BENEDETTO

Da **San Benedetto** si sale verso la fortezza di **Acquaviva** percorrendo la **Via del Rosso Piceno Superiore**. Un vino che ha un'origine davvero antica, dal colore rosso rubino e dal profumo intenso e caldo che può invecchiare anche oltre gli 8 anni.

Lungo il percorso potete fermarvi presso produttori locali di vino e olio per una degustazione. Ecco **Acquaviva** con la sua imponente rocca, pare che secondo una leggenda dietro le mura si nasconda il fantasma del capitano della rocca che si fece corrompere da **Giosia** di Acquaviva e fece così massacrare la guarnigione e tutti gli abitanti. La gente del posto sostiene che il capitano ancora vaghi in cerca della sua famiglia e scaraventi le persone contro i muri in cerca di risposte. Abbandonate le suggestioni di **Acquaviva**, la ridiscesa verso il mare è molto più semplice e tranquilla.

*San Benedetto del Tronto I.A.T. 0735.781179; Acquaviva Picena Info 0735.764005*

ASCOLI 12

CICLOTURISMO

62,9 Km

MEDIA

**DAL MARE ALLA MONTAGNA PASSANDO PER IL BELVEDERE DI RIPATRANSONE**

SAN BENEDETTO - RIPATRANSONE - OFFIDA - SAN BENEDETTO

Una salita faticosa dal mare di **San Benedetto**, sù per le colline ricamate dai campi di girasoli e dai vigneti fino a **Ripatransone**, prima tappa di questo percorso. Fermatevi per godere di questa spettacolare vista che arriva fino al **Conero** a nord e al **Gargano** a sud.

**Ripatransone** è una città medievale che tra le sue vie nasconde molti gioielli architettonici rinascimentali e barocchi. Si riparte in discesa verso **Offida** città nota per l'antica lavorazione dei merletti al tombolo; il suo centro storico merita sicuramente una visita. Da qui di nuovo in strada, o meglio in discesa verso il mare e in poche pedalate siete di nuovo sul lungomare di **Porto d'Ascoli**.

*San Benedetto del Tronto I.A.T. 0735.781179; Ripatransone Info 0735.9171; Offida 0736.88871*

ASCOLI 14

CICLOTURISMO

61 Km

FACILE

**BICICLETTANDO NELLA VALLE DEL SOLE**

GROTTAMMARE - SANTA MARIA GORETTI - PONTE TESINO - ROTELLA

Un itinerario che, costeggiando il **torrente Tesino**, arriva nella **Valle del Sole**, pedalerete tra il verde delle colline, tra campi di essenze arboree e vivai di palme. Particolarità di queste zone sono i **piccoli vulcani di fango** ancora attivi che si trovano nei dintorni di **Rotella**.

Da **Rotella** e da **Capradosso** potete effettuare delle escursioni al Monte Ascensione. Il Monte ha una lunga storia avvolta nel mito e nelle leggende, i suoi boschi sono sempre stati scenario di celebrazioni e feste pagane e ancora oggi la **festa dell'ascensione di Cristo** viene celebrata sul monte con balli e falò.

*San Benedetto del Tronto I.A.T. 0735.781179*



**PEDALANDO LUNGO LA RIVIERA DELLE 12.000 PALME**

SAN BENEDETTO DEL TRONTO - CUPRA MARITTIMA

Un itinerario lungo la **pista ciclabile** che, dalla **rotonda di Porto D'Ascoli**, arriva fino a **Cupra Marittima** e termina nei pressi della **Mostra Mondiale di Malacologia**. Un percorso completamente pianeggiante all'ombra delle palme, sono oltre **13 differenti le varietà di palme** che hanno dato il nome a questa riviera.

Tra queste c'è anche la palma più grande del mondo, citata anche nel Guinness dei primati, per la sua circonferenza di 4,74 metri alla base. Si parte da **San Benedetto**, tappa a **Grottammare** per una visita al borgo medievale e alle numerose chiese e via fino alla tappa finale di **Cupra Marittima** dove potrete vedere la più grande esposizione di conchiglie di tutto il mondo.

San Benedetto del Tronto I.A.T. 0735.781179; Cupra Marittima 0735.77671



ASCOLI 14

PISTA CICLABILE

17 Km

FACILISSIMA

**LA CICLABILE DEL TRONTO**

PORTO D'ASCOLI - SPINETOLI - CASTEL DI LAMA - ASCOLI

Un itinerario ciclabile lungo la sponda nord del **Tronto** che da **Porto d'Ascoli** arriva fino ad **Ascoli** passando per le campagne ascolane tra verde, campi e torrenti.

A **Spinetoli** consigliamo una piccola deviazione per visitare l'oasi naturalistica "**La Valle**".

Si riprende poi in direzione Ascoli passando per **Castel di Lama**.

Ascoli Piceno I.A.T. 0736.253045; Spinetoli Info 0736.890298



C'è una parte delle Marche che confina con l'Abruzzo in un punto che ha un nome quanto mai suggestivo: **la Macera della Morte**.

Pare che Annibale sia passato di qui con i suoi elefanti, sono le zone del **Parco della Laga** dove si snodano numerosi sentieri da percorrere in mountain bike.

Per info: 0862.60521 ente@gransassolagapark.it

Da non perdere anche la scalata fino al **Monte Piselli**, dal versante ascolano della **Montagna dei Fiori**, è una delle tappe obbligatorie per chi è di queste zone, qualcosa che fa parte della storia familiare di ognuno, un'avventura che si affronta da bambini con il proprio padre in attesa di viverla poi con i propri figli. Senza dimenticare il percorso che porta su per la frangifuoco che da **Castel Trosino** sale al **Rifugio Paci**.

Per tutti gli itinerari che si svolgono nei dintorni della Montagna dei Fiori Rifugio Paci: 333.2980252 info@rifugiopaci.it



# Parco Nazionale dei Monti Sibillini

Tra **natura, magia e gastronomia** nell'incanto dei Monti Sibillini

*Il Parco Nazionale dei Monti Sibillini è una zona molto ampia, oltre settantamila ettari di terreno in cui sono compresi **18 comuni**, dove la natura e l'uomo hanno imparato a convivere nel rispetto reciproco. La varietà che sa offrire questa zona è così ampia che solitamente si usa suddividere il Parco in quattro diversi versanti, ognuno caratterizzato da un tema. Abbiamo quindi il versante fiorito, quello storico, quello magico e infine quello del sacro.*



## Versante **magico**

(Amandola, Arquata del Tronto, Montegallo, Montefortino, Montemonaco)

Questa è la parte dei Sibillini che fin dal medioevo era conosciuta come regno di leggende e demoni. **Dalla Sibilla al lago di Pilato**, senza dimenticare la Gola dell'Infernaccio in cui le suggestioni della natura si mischiano alla magia di questi luoghi.



SIBILLINI 01

CICLOTURISMO

16,8 Km

MEDIA

## L'INFERNACCIO, SAN LEONARDO E CAPO TENNA

La **Gola dell'Infernaccio** è una delle gole più suggestive dell'intero centro Italia, sotto lo scrosciare del Tenna in un cono d'ombra da cui la luce filtra solo dall'alto, la vicinanza alla gola viene preannunciato dallo scrosciare dell'acqua dallo **strapiombo delle Pisciarelle**.

La luce c'è, ma arriva solo quando comincia ad aprirsi la **Val Tenna**. Giunti alla **faggeta di San Leonardo**, la tappa è obbligatoria all'omonimo eremo. Completamente ricostruito da **Padre Pietro**, il muratore di Dio, l'**Eremo di San Leonardo** sorge all'incrocio di quelle strade che d'inverno percorrono solo i lupi, qui troverete la pace e potrete respirare un po' di misticismo. Si risale quindi la valle del torrente su un fondo di pietrisco fino a raggiungere **Capo Tenna**.

SIBILLINI 02

CICLOTURISMO

34,4 Km

DIFFICILE

## DAL LAGO DI PILATO ALLE PIANE DI CASTELLUCCIO TRA LEGGENDE E MISTERO

Uno dei percorsi più apprezzati dai cicloalpinisti è quello che passa dal **Lago di Pilato a Forca di Presta** attraverso le piane di **Castelluccio**.

Un giro impegnativo, la cui fatica viene ricompensata dalle magnifiche viste.

Ricordate, siete sempre nel **versante magico dei Sibillini** e anche il **lago di Pilato** ha la sua leggenda, anzi ne ha molte. Si dice che il corpo di **Ponzio Pilato** una volta giustiziato venne trascinato da alcuni buoi fino all'interno delle acque del lago e da allora le acque ogni tanto si colorano di rosso. La realtà è che il luogo, al di là della leggenda, è terribilmente suggestivo, il bacino cambia forma a seconda delle stagioni fino a raggiungere la forma per cui è stato ribattezzato: lago con gli occhiali.

E il rosso? **Le acque del lago sono effettivamente rosse** in alcuni periodi dell'anno e questo dipende dalla schiusa delle uova di un piccolo gamberetto che vive solo qui: **il Chirocefalo del Marchesoni**.

# La montagna brulla della Sibilla Appenninica

La **Sibilla** è stata protagonista di numerose leggende, da quelle che la vogliono strega a quelle che la vogliono fata benevola, e a quanto pare dimorava in una grotta proprio sull'omonimo monte. Fatto sta che è impossibile intraprendere questo percorso senza lasciarsi suggestionare, già delle prime pedalate vi sembrerà che le rocce di queste montagne in qualche modo scruteranno il vostro percorso.

Si parte da **Montemonaco** e si sale a quota 1.540, perché è lì che troverete il primo rifugio. Purtroppo la strada è un vero e proprio sfregio nel **colle della Sibilla**, abbandonata negli anni e solo ultimamente riconvertita in un percorso escursionistico.

Si sale, e poi si sale ancora, la salita è davvero impietosa ma state per arrivare nella terra della **maga Alcina** e da qui in poi le uniche presenze in cui potrete incappare sono quelle di **pastori, pecore e... fate!**

La fatica della salita è tanta e l'aria comincia ad essere rarefatta a questa altitudine, ma manca davvero poco alla cresta. Eccovi in cima e da qui la vista spazia sulle montagne del maceratese, laggiù la **Gola dell'Infernaccio e il lago di Pilato**; respirate e via pronti per questa ripida ridiscesa.



Tipo:  
**MBT**

Lunghezza:  
**13,8 km**

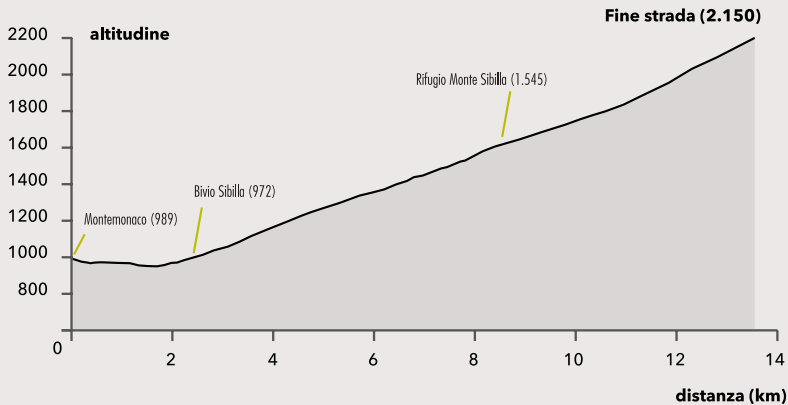
**DIFFICILE**

Fondo:  
**Sterrato**

Pendenza media:  
**2 %**

Pendenza max:  
**15 %**

Difficoltà



## Versante **storico** e versante **sacro**

La zona più a nord del **Parco dei Sibillini** è quella definita come il versante fiorito perché qui, specie in estate, la natura prende il colore delle fioriture delle orchidee, dei gigli e dei narcisi in una sinfonia di profumi.

L'altro versante dei Sibillini nel maceratese è quello storico che si snoda in un territorio dove città e paesi hanno preso forma intorno ad antichi castelli e torri di vedetta.

### IL GRANDE ANELLO DEI MONTI SIBILLINI

Il **Grande Anello dei Sibillini** è un percorso circolare di 124 km che, attraverso 9 tappe, tocca le province di **Macerata, Fermo ed Ascoli Piceno raggiungendo anche l'Umbria.**

Affrontando questo percorso avrete davvero la sensazione di essere trasportati in una dimensione sospesa al di fuori dal caos del mondo moderno.

Si parte da **Visso**, sede del Parco e risalendo le pendici del **Monte Careschio** si giunge a **Cupi** per poi inoltrarsi nei pascoli alla testata della **Valle di Campobonomo** fino al **Monte Coggia**. Ora siete pronti per la risalita verso **Fiastra** con lo sguardo sui magnifici panorami del **Lago di Fiastrone**.

Il percorso a questo punto passa attraverso valli e fossi come il **Rio Bagno** e il **Rio Fessa** con vedute spettacolari sull'ampia valle del Fiastrone e sull'omonima **Abbazia**.

Da **Monastero** si riprende poi la strada verso le ampie e suggestive distese dei prati di Ragnolo, il percorso affrontato durante le fioriture primaverili vi costringerà a ripetute soste fotografiche.

Eccovi nella **Valle dell'Ambro** scolpita da canyon scavati nella roccia e da qui si sale verso la frazione di Altino. E' d'obbligo una tappa alla **Chiesa di Santa Maria in Pantano** con i suoi suggestivi affreschi dedicati alle **Sibille** e poi di nuovo in sella per raggiungere **Colle Montegallo**.

Da qui si prosegue sul versante est del **Monte Vettore** fino a raggiungere la pineta ai piedi del Monte.

Si pedala sull'erba seguendo un sentiero contrassegnato da paletti, vi trovate sul "Sentiero dei mietitori" che veniva percorso dagli stessi mietitori per raggiungere la piana di **Castelluccio**.

Eccovi in Umbria e da queste piane siete pronti per ridiscendere nella Valle di Visso percorrendo la storica via tra **Visso e Norcia**.



Copyright © Sergio Barboni / stillini - mtb.it



**Si ringrazia per il materiale fotografico:**

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

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

Marca Fermana

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

Associazione "Piceno Dmo"

Associazione operatori turistici "Marche Experience"

Associazione Albergatori "Riviera delle Palme"

Bim Tronto

Sibillini - [mtb.it](http://mtb.it)