



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

3^ Escursione i Sentieri dello Spirito

Anello Lame Rosse - Grotta dei Frati - Gole del Fiastrone - Monti Sibillini

DATA ESCURSIONE :	30/08/2015
ORA DI PARTENZA :	07,00
RITROVO :	VIA RECANATI
LUNGHEZZA PERCORSO :	12 Km circa ANELLO
DISLIVELLO :	600 m circa
DURATA :	5,00 ORE circa (soste escluse)
DIFFICOLTA' TECNICA :	E
ACCOMPAGNATORI :	NAZZARENO STELLA 3384961258 TONINO PALMISANO 3388068206

Dopo aver parcheggiato le auto nello spiazzo a valle della diga 650 m circa, si attraversa la diga, si percorre una breve galleria e poi un sentiero che giunge ad un incrocio con la strada brecciata che viene da Ruffella.

Si prosegue a destra sulla strada che in leggera discesa si inoltra tra i lecci e, dopo aver superato un crinale, entra nella valle di Nicola. Si oltrepassa un fosso 615 m e in breve si giunge ad un bivio 0.25 ore, 620 m circa. Si prosegue a sinistra, ora il sentiero prosegue in salita prima tra lecci radi poi sempre più fitti. Il sentiero, sempre molto largo e comodo, continua fino al fosso della Regina 0.50 ore, 800 m circa. Si lascia il sentiero principale che prosegue in piano sull'altro versante del fosso e si sale sul fondo del vallone. In breve si raggiungono le formazioni rossastre delle Lame Rosse 1 ora, 1000 m circa. Ridiscesi al bivio si riprende a sinistra il tracciato principale, si oltrepassa un punto panoramico e quindi si continua lungamente immersi nel fitto bosco. In leggera salita si superano diversi fossi fino ad un netto bivio, cartello indicatore, 830 m circa, 1.45 ore. Qui inizia una lunga e ripida discesa a tratti non proprio agevole. Sempre nel bosco, con numerosi tornanti, si scende rapidamente, segni rossi fino ad un netto bivio con il sentiero pianeggiante che proviene da Tribbio 640 m circa, 2.15 ore. A destra in breve si è alla grotta dei Frati, 630 m circa, 2.25 ore.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Dalla grotta si torna indietro fino al precedente bivio. Si continua a destra in piano, si oltrepassa un primo bivio sulla destra e si raggiunge un bivio successivo, cartelli indicatori, 580 m circa, 2.45 ore.

Prendere a destra (a sinistra si va verso Tribbio) dove il sentiero inizia a scendere velocemente fino a raggiungere il fondovalle, segni rossi sulle piante dove si guarda il torrente 480 m circa, 2.55 ore. Si risale la stretta valle e dopo numerosi guadi si giunge all'imbocco della stretta forra dove è obbligatorio passare sul greto del torrente.

Oltre la gola si continua ancora per un tratto fino a prendere una traccia che sale sulla sponda destra del Fiastrone, in prossimità del fosso della Regina. Il sentiero sale ripido nel bosco fino ad incrociare una pista semipianeggiante che riporta al bivio nella valle di Nicola dove eravamo passati all'andata. A sinistra in breve si torna alla diga, 4.30 ore.



Le Lame Rosse

Le Lame Rosse sono una stratificazione di roccia nel complesso dei Monti Sibillini, precisamente degli strati di roccia privi della loro parte superficiale. Per questo motivo il substrato di ferro è in vista. Gli agenti climatici infatti, attraverso una lenta erosione lunga milioni di anni, hanno causato la perdita della parte calcarea della montagna che si è frantumata e depositata sul terreno andando a creare un lungo ghiaione.

Le Lame Rosse sono situate sopra il **Lago di Fiastra**, nella frazione di **San Lorenzo al Lago**, Comune di Fiastra, in provincia di Macerata, tra il **monte Fiegni** (1323 m. slm) e il **monte Petrella** (1155 m. slm.). Sotto di esse scorre il **fiume Fiastrone** che ha origine dall'omonimo lago.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Un pò di Storia

Il torrente Fiastrone è figlio dei Monti Sibillini più settentrionali (ufficialmente nasce dalla Fonte del Fargno), e millenni e millenni fa, mentre le terre ed i monti intorno si alzavano lentamente verso il cielo, si è scavato un angusto passaggio nel cuore del durissimo calcare tra il Monte Fiegni ed il Monte Corvo, per correre verso il Chienti (a Belforte) e verso il mare.

Il risultato sono le **"Gole del Fiastrone"**, una suggestiva forra, stretta tra alte pareti rosse e grigie strapiombanti, che a tratti si toccano (l'acqua passa anche sotto un arco naturale) e che nascondono anfratti e grotte spesso usate dall'uomo come rifugio del corpo o dell'anima.

Qui nella prima metà del secondo millennio alcuni **"fraticelli"** (**Clareni**), francescani integralisti e intransigenti con se stessi, si rifugiarono nella più completa povertà in una grotta a mezza costa, sospesa sopra l'abisso della forra, per difendersi dalle tentazioni e dalla repressione di una iniqua inquisizione.

Negli anni 50 (del secolo scorso), proprio a monte della forra l'uomo ha di nuovo sbarrato il passaggio pazientemente scavato dal torrente, con una diga di 87 metri di altezza e lunga 254 metri nel livello superiore, per convogliare l'acqua (con un'ardita e sotterranea galleria di 9 km) alla centrale idroelettrica di Valcimarra, oltre il Monte Fiegni. Ora se laggiù, 340 metri più in basso, l'acqua fa energia, quassù, a quota 640 metri, fa spettacolo e turismo con un lago colorato tra il verde e l'azzurro (a seconda del colore del cielo): è il Lago di Fiastra che si sviluppa sinuoso per circa 5 km di lunghezza, incastonato tra monti e colline verdi, dove si nascondono piccoli e solitari paesi di pietra.

REGOLE E CONSIGLI

- Escursione raccomandata a chi possiede un buon allenamento fisico .
- Sono indispensabili scarponi da escursionismo, bastoncini, **un paio di sandali o vecchie scarpe e un piccolo telo per guardare il Fiastrone.** Nello zaino è bene riporre una giacca a vento, una mantellina impermeabile, guanti, cappello, occhiali da sole, crema protettiva, acqua, viveri e macchina fotografica. Portare con sé un ricambio completo da lasciare in auto.
- **Attenersi sempre alle indicazioni fornite dagli accompagnatori, evitando di prendere iniziative personali, allontanarsi dal gruppo, uscire dai sentieri ed evitare di essere richiamati.**

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

- Al momento della partenza da Ascoli cercare di ridurre al minimo il numero delle auto necessarie per lo spostamento fino al luogo di partenza dell'escursione.
- Ricordarsi che è sempre buona norma suddividere le spese totali di viaggio tra l'equipaggio di ogni singolo veicolo.
- Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.
- A fine escursione sosta facoltativa presso un ristorante della zona per terminare la giornata pasteggiando in allegria.

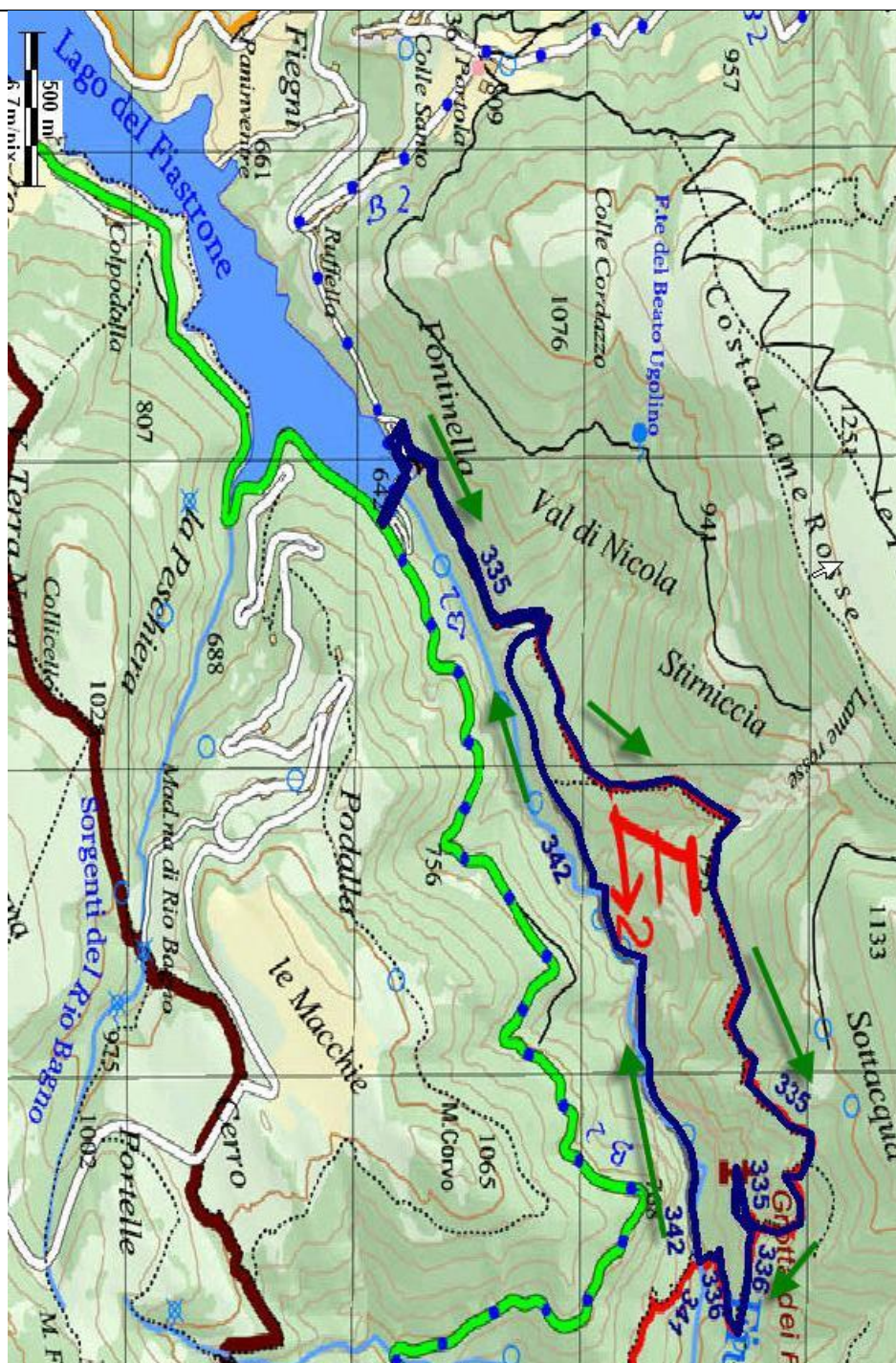
Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

**Club Alpino Italiano – Sezione di Ascoli Piceno - Commissione Escursionismo
REGOLAMENTO ESCURSIONI UFFICIALI**

Il seguente regolamento ha lo scopo di stabilire alcune regole utili per la buona riuscita di una escursione.

Ad una prima lettura potrebbe sembrare un elenco di regole ed imposizioni di tipo "militare", ma occorre riflettere un attimo e pensare alla complessità ed ai pericoli potenziali di una escursione

con decine di partecipanti, non tutti con la stessa preparazione fisica ed esperienza, ognuno con proprie peculiarità caratteriali.

I partecipanti alle escursioni ufficiali dovrebbero poi ricordare che gli organizzatori prestano il loro servizio di puro volontariato, mettendo a disposizione il loro tempo libero.

Detto tutto ciò passiamo al regolamento, che coincide in massima parte con quelli adottati dalle principali sezioni CAI Italiane.

Articolo 1: PARTECIPANTI

a. La partecipazione alle escursioni ufficiali è aperta a tutti i soci in regola con l'iscrizione dell'anno in corso, previa iscrizione alla lista dell'escursione (obbligatoria).

A scopo promozionale possono partecipare anche i non soci, ai quali è comunque consigliabile l'iscrizione.

b. I minori di anni 18 devono essere accompagnati da una persona maggiorenne (genitore o chi ne fa le veci), regolarmente iscritta all'escursione.

c. La Commissione Escursionismo, tramite il Responsabile dell'escursione o un Accompagnatore, può stabilire, sulla base di proprie valutazioni tecniche e/o organizzative, di limitare il numero di partecipanti.

Articolo 2: OBBLIGHI DEI PARTECIPANTI

a. La partecipazione all'escursione comporta la conoscenza integrale e l'accettazione incondizionata al presente regolamento.

b. Ciascun partecipante, prima di aderire all'escursione, deve informarsi sulle difficoltà tecniche e valutare l'opportunità di parteciparvi, in base alla propria condizione fisica e deve essere in possesso di attrezzatura tecnica adeguata alle difficoltà dell'escursione.

c. Mantenere un atteggiamento di massimo rispetto dell'ambiente che si attraverserà, a prescindere che si tratti, o meno, di un'area protetta. In particolare:

- non devono lasciare rifiuti di alcun tipo (sia biodegradabili che non);
- non devono raccogliere fiori;
- non devono raccogliere funghi se non in possesso di apposita autorizzazione.

d. Durante l'escursione i partecipanti devono:

I. Attenersi in modo scrupoloso alle disposizioni degli Accompagnatori e/o dei Coordinatori

II. Rimanere in gruppo, evitando di deviare dai percorsi stabiliti, di sopravanzare l'Accompagnatore, al fine di evitare lo sfaldamento del gruppo, nonché possibili errori di direzione.

III. Osservare un comportamento disciplinato nei confronti degli Organizzatori e degli altri partecipanti, nel rispetto dei principi dell'etica escursionistica.

IV. Usare la massima prudenza, specialmente su percorsi esposti e pericolosi, evitando di compiere azioni che possano mettere a rischio l'incolumità propria e altrui, collaborando così alla buona riuscita dell'escursione.

V. Non allontanarsi dal gruppo senza prima aver ottenuto il consenso dell'Accompagnatore.

Articolo 3: ISCRIZIONE E QUOTA DI PARTECIPAZIONE

a. All'atto dell'iscrizione deve essere versata una quota obbligatoria, pari a:

3 € - per i Soci CAI

10 € - per i non Soci (infortuni combinazione A, in caso di soccorso alpino per un giorno)

15 € - per i non soci (infortuni combinazione B, in caso di soccorso alpino per un giorno)

Dettagli copertura assicurativa in attività sezionale da inoltrare alla sede centrale:

INFORTUNI COMBINAZIONE A € 5,00 + 2,00 (soccorso alpino per un giorno, da due a sei giorni € 4,00)

(Massimali: caso morte € 55.000; invalidità permanente € 80.000; spese di cura € 1.600)

INFORTUNI COMBINAZIONE B € 10,00 + 2,00 (soccorso alpino per un giorno, da due a sei giorni € 4,00)

(Massimali: caso morte € 110.000; invalidità permanente € 160.000; spese di cura € 2.000)

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it

Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

La quota, che potrà subire comunque delle variazioni in base alle esigenze tecnico-organizzative delle escursioni, ha lo scopo di contribuire alle spese sostenute dalla Commissione Escursionismo, per l'organizzazione del programma sezionale e, nel caso dei non Soci, anche per coprire la quota assicurativa; a tale scopo, i non Soci dovranno fornire, nome, cognome, data di nascita.

b. l'iscrizione all'escursione deve essere effettuata in Segreteria entro i termini previsti nel programma dettagliato della stessa. Essa è obbligatoria. Questo per permettere una adeguata organizzazione.

c. Non sono ammesse iscrizioni fuori termine.

d. Coloro che, regolarmente iscritti, non si presentano al luogo dell'appuntamento entro l'orario concordato, non hanno diritto ad alcun rimborso della quota versata.

Articolo 4: ORARI, PARTENZE, MEZZI DI TRASPORTO

a. Il ritrovo per la partenza avviene, con qualunque tempo, nel luogo e nell'orario indicati nel programma dettagliato dell'escursione, salvo diversa comunicazione agli iscritti da parte dell'Accompagnatore.

b. Gli iscritti possono comunque mettersi in contatto con gli Organizzatori per comunicare la loro eventuale assenza.

c. Prima della partenza l'Accompagnatore verifica la presenza degli iscritti alla lista dell'escursione.

d. L'escursione inizia nel momento in cui, giunti sul luogo della partenza a piedi, ci si incammina verso la meta programmata.

e. L'escursione termina quando si giunge al punto previsto di arrivo a piedi.

f. L'Accompagnatore può apportare variazioni al programma dell'escursione, o annullare la stessa, qualora necessità contingenti o condizioni atmosferiche lo impongano.

g. Il trasferimento al punto di partenza dell'escursione avviene, di norma, con automezzi privati. Ciascun partecipante in possesso di mezzo proprio è tenuto, nell'ottica di una ragionevole e

giusta rotazione, a metterlo a disposizione del gruppo anche allo scopo di ridurre al minimo il numero di auto ed i relativi consumi. Il costo del trasferimento, con riferimento ai soli consumi di carburante con eventuale pedaggio autostradale, viene suddiviso tra i membri dell'equipaggio di ciascun mezzo, autista compreso. Il tutto viene rimborsato al proprietario, al conteggio chilometrico conclusivo.

Articolo 5: CAUSE DI ESCLUSIONE DALL'ESCURSIONE

a. L'Accompagnatore ha la facoltà di escludere dall'escursione coloro che:

- Siano sprovvisti dell'equipaggiamento minimo necessario, indicato nel programma dettagliato dell'escursione.

- Palesino un precario stato di salute.

- Non si attengano alle disposizioni dell'Accompagnatore.

- Mettano a repentaglio la propria sicurezza o di altri, compiendo gesti avventati e irresponsabili.

- Decidano di abbandonare il gruppo volontariamente, alla presenza di testimoni, per seguire un percorso diverso da quello stabilito dall'Accompagnatore.

b. L'esclusione dall'escursione comporta la perdita della copertura assicurativa e solleva l'Accompagnatore da qualsiasi responsabilità nei confronti dell'escluso.

ESTRATTO COPERTURA ASSICURATIVA

Il Club Alpino Italiano offre sia ai **Soci** che ai **non Soci** polizze assicurative molto interessanti e convenienti, ideali per chi vuol praticare le attività organizzate dalle Sezioni in modo da tutelare il proprio patrimonio.

PER I SOCI:

Viene attivata direttamente dalla Sede Centrale.

Infortuni Soci: assicura i Soci nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente e rimborso spese di cura). E' valida **ESCLUSIVAMENTE** in attività organizzata.

Viene attivata direttamente con l'iscrizione al CAI.

Soccorso Alpino: prevede per i Soci il rimborso di tutte le spese sostenute nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta. E' valida sia in attività organizzata che personale.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

PER I NON SOCI:

E' possibile attivare, a richiesta presso le sezioni ed **ESCLUSIVAMENTE** per attività organizzata, le seguenti coperture assicurative, tramite il modulo 5.

Infortuni - assicura i non Soci nell'attività sociale per infortuni (morte, invalidità permanente) e rimborsa le spese di cura. Vedi articolo 3, punto a.

Soccorso alpino - prevede il rimborso di tutte le spese sostenute nell'opera di ricerca, salvataggio e/o recupero, sia tentata che compiuta. Vedi articolo 3, punto a

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it