



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

SLOW BIKE 2008 – 12^a ESCURSIONE MTB

**Dai ruderi della villa di Nerone a Subiaco (RM),
fino alle sorgenti dell'Aniene, nel cuore del Parco Naturale dei
Monti Simbruini, lungo i sentieri di S. Benedetto**

DATA ESCURSIONE: 11 ottobre 2008

ORA PARTENZA: venerdì 10 alle ore 14.00 con auto propria
partenza escursione sabato 11 Ottobre ore 8,00 –
Subiaco – Parcheggio Villa di Nerone

RITROVO: Porta Cartara - Ascoli Piceno

IMPEGNO LUNGHEZZA COMPLESSIVA 59 km.

FISICO: DISLIVELLO COMPLESSIVO 800 m

**DIFFICOLTA'
TECNICA:** MC/MC (vedi informazioni)

DURATA: 6,5 h circa (soste escluse)

ACCOMPAGNATORI: Elena Alessandrini
Anna Maria Orsini
Sonia Stipa

Premessa

Un' escursione lunga come sviluppo chilometrico, ma con alta percentuale da percorrere su strada asfaltata, priva di particolari difficoltà tecniche, sia in salita che in discesa. E' necessario, comunque, possedere un buon allenamento e si raccomanda la messa a punto della bici prima della partenza.

Descrizione Itinerario

Superato Subiaco, subito dopo aver imboccato la strada per i Monasteri Benedettini, si prende a destra giungendo ai ruderi della Villa di Nerone (470 m. slm), di fronte alla quale si parcheggia. Il percorso inizia su asfalto, per poi continuare su strada brecciata in

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.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

costante saliscendi, costeggiando il fiume Aniene di cui si possono apprezzare le limpide acque ed i prati che ne abbelliscono le rive. Si giunge alla Mola Vecchia, situata sulla destra, poi si è affascinati da una piccola cascata su rocce coperta da muschio e dopo una breve discesa, ci si immette, dopo circa 11,5 km., sulla strada asfaltata che collega Vallepietra con Trevi nel Lazio verso cui ci si dirige girando a destra. Al successivo bivio si prosegue dritto, in salita, per giungere alla cittadina di Trevi nel Lazio (800 m. slm) da cui, proseguendo verso il centro dell'abitato ci si può rifornire di acqua da una fontanella posta su una scalinata; approfittando della sosta, si può salire ancora di pochi metri ed ammirare, da un piccolo terrazzo, il panorama della valle verso Filettino. Si torna indietro al bivio superato poco prima e si gira a destra nella direzione prima vista dall'alto.

Continuando prima in discesa e poi in leggera salita, si arriva al bivio per Fiumata, dopo aver percorso circa 25 km dalla partenza. Si prende a sinistra e da questo punto si pedala per circa 4 km. con il fiume Aniene che, sempre vicinissimo, fa compagnia con l'allegro rumore delle sue acque cristalline. Al camping si gira a destra e poco dopo le vasche di un allevamento di trote, inizia la strada sterrata che dolcemente e senza difficoltà giunge dove le acque di questo fiume, carico di storia, sgorgando dalla roccia, inizia il suo cammino verso il Tevere (1150 m. slm). Il ritorno, stimato in circa 2 ore, si effettua per l'itinerario di andata (possibile variante appena sotto l'abitato di Trevi girando, poco prima di giungervi, a sinistra, facendo attenzione al bivio successivo, privo di segnaletica, dove si deve prendere a destra).

Tornati al punto di partenza, ora prevista le 15,30, è prevista, per chi lo desidera, la visita ai vicini monasteri benedettini di Subiaco, da raggiungere in auto in circa 1km, con termine fissato intorno alle 18,00.

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.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it



I resti della villa di Nerone a Subiaco (58-64 d.C.)

Lo "scorrere del tempo", vicino all'Aniene, fiume testimone di antichi fasti e di ameni luoghi di preghiera, da Nerone a S. Benedetto

La proposta è di pedalare sempre vicino alle trasparenti acque dell'Aniene, partendo da Subiaco, proprio dai resti della villa di Nerone e su verso le sorgenti, tra incantevoli prati e antiche Abbazie, con la compagnia costante della particolare "colonna sonora" del fluire del fiume.

Subiaco, antico borgo costruito a scalinata su una rupe calcarea che domina la valle dell'Aniene ove si trovano i venerati monasteri benedettini del Sacro Speco e di S. Scolastica, è importante centro turistico, dominato dall'alto dall'antica Rocca Abbaziale (sec X).

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.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Si parte proprio dal sito che conserva parte dei resti della villa, fatta erigere da Nerone e per raggiungere la quale fu aperta la via Sublacense; la maestosa costruzione abbracciava letteralmente il fiume, creando una suggestiva fusione con il paesaggio naturale, anche con lo sbarramento delle sue acque e la formazione di tre laghi artificiali.



Dei vari nuclei della dimora imperiale, venuti alla luce in periodi differenti, ci sono giunte solo alcune porzioni e nella zona sono state rinvenute notevoli opere in bronzo e pietra, oggi custodite nel Museo Nazionale a Roma.

Alzando lo sguardo verso sinistra, poco dopo l'inizio del percorso, si scorgono addossati alla rupe i Monasteri di S. Benedetto e S. Scolastica, luoghi di culto e scrigni d'arte di straordinario interesse.

Una visita di detti siti appare senza dubbio obbligata: il Monastero del Sacro Speco, sorto a partire dal sec XI sopra la grotta ove dimorò S. Benedetto durante i suoi primi anni

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.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

di vita monastica, ci appare come un complesso formato da due piccole chiese e una serie di cappelle e grotte riunite da scalinate.

Infinito l'elenco di tesori artistici che si presenta agli occhi del visitatore: decorazioni del XII, XIII e XIV sec., tarsie cosmatesche, sculture, loggiati ed un affresco risalente al 1223, che ritrae S. Francesco d'Assisi senza le stimmate, cioè ancora in vita e da ricondurre al periodo del passaggio del Santo da Subiaco.

In questi luoghi, appare impossibile non rimanere rapiti dal fascino che esercita l'ambiente che ci circonda, così silenzioso e straordinario.

Il monastero di S. Scolastica è l'unico superstite dei 13 fondati da S. Benedetto, prima del suo trasferimento a Montecassino: esso godette di grande splendore, specie nei secc. XI-XVI e fu gravemente danneggiato nel corso della seconda guerra mondiale.

Alcune sue parti, furono ricostruite nel dopoguerra, come la facciata, recante il motto benedettino "*ora et labora*"; all'interno, tre eleganti chiostri, si sovrappongono e lasciano lo scorcio sul campanile romanico, a cinque piani di bifore.

In fondo al secondo portico, si trova la chiesa consacrata da Benedetto VII nel 980, poi rinnovata in forme gotico - cistercensi e alcuni preziosi resti provenienti dalla villa Neroniana. Immersi anche qui nei tesori d'arte che ci circondano, possiamo ammirare anche i resti di una chiesa paleocristiana del VI sec, forse quella fondata da S. Benedetto.

Ma il "nastro" che ci trasporta in questa fascinosa escursione, tra gli antichi fasti di Nerone e la "regola" operosa del Santo di Norcia, è l'Aniene, le cui preziose abbondanti acque sgorgano nel cuore dei Monti Simbruini (da *sub imbribus*, cioè "sotto le piogge"), tra Lazio e Abruzzo; esse ci raccontano la storia di questi luoghi, con il loro incessante scorrere tra bianche rocce di natura carsica e prati verdissimi, fin su alle diverse sorgenti perenni che alimentano il fiume e che provengono anche da luoghi molto lontani.

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.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

A valle di Trevi nel Lazio, il fiume scorre in una valle incassata, poi dopo Subiaco si allarga ricevendo tributi dalle importanti sorgenti nella zona di Agosta, quali L'Acqua Marcia e l'Acqua Claudia, captate fin dall'epoca romana per gli acquedotti della capitale.

Dopo il maestoso salto di 160 m delle cascate di Tivoli, il fiume raggiunge la pianura romana e con andamento sinuoso confluisce nel Tevere a Roma, concludendo il suo affascinante percorso.



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.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it



INFORMAZIONI

Il costo d'iscrizione è di circa € 60,00 per i soci CAI e di circa € 65,00 per i non soci CAI. La quota d'iscrizione comprende: l'accompagnamento dei nostri organizzatori durante l'escursione, l'assicurazione CAI, la cena, il pernottamento del venerdì 11 e la prima colazione del sabato 12. Le quote si intendono indicative, in quanto potrebbero subire variazioni in base al numero dei partecipanti: le prenotazioni obbligatorie, da effettuarsi in sede, previo versamento di acconto pari a € 30,00, dovranno pervenire entro il giorno mercoledì 8 ottobre, data per la quale saranno definiti i costi complessivi della gita.

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.slowbikeap.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

Le difficoltà MC-MC fanno riferimento alla "Scala delle difficoltà" espressa dalla Commissione Cicloescursionismo MTB del Convegno Ligure Piemontese Valdostano del Club Alpino Italiano.

La doppia sigla MC / MC indica rispettivamente la difficoltà in salita ed in discesa: (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su strade sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecche...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.

Per partecipare alla gita in MTB occorre compilare, in qualità di soci CAI, la domanda d'iscrizione al Gruppo Ciclo Escursionismo CAI "SLOW BIKE", ed occorre prendere conoscenza del Regolamento del Gruppo Ciclo Escursionismo e del Regolamento Gite. I documenti possono essere scaricati da www.slowbikeap.it o richiesti presso la sezione.

Alla gita in MTB, come per le altre gite escursionistiche sezionali, possono partecipare, oltre ai soci CAI, anche i non soci che effettuano la domanda di partecipazione alla Gita Sociale scaricabile come sopra o compilabile in sezione.

Per i rimborsi delle spese di viaggio in auto, si suggerisce una quota di € 0,18/km, da dividersi tra i componenti delle vetture.

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.slowbikeap.it

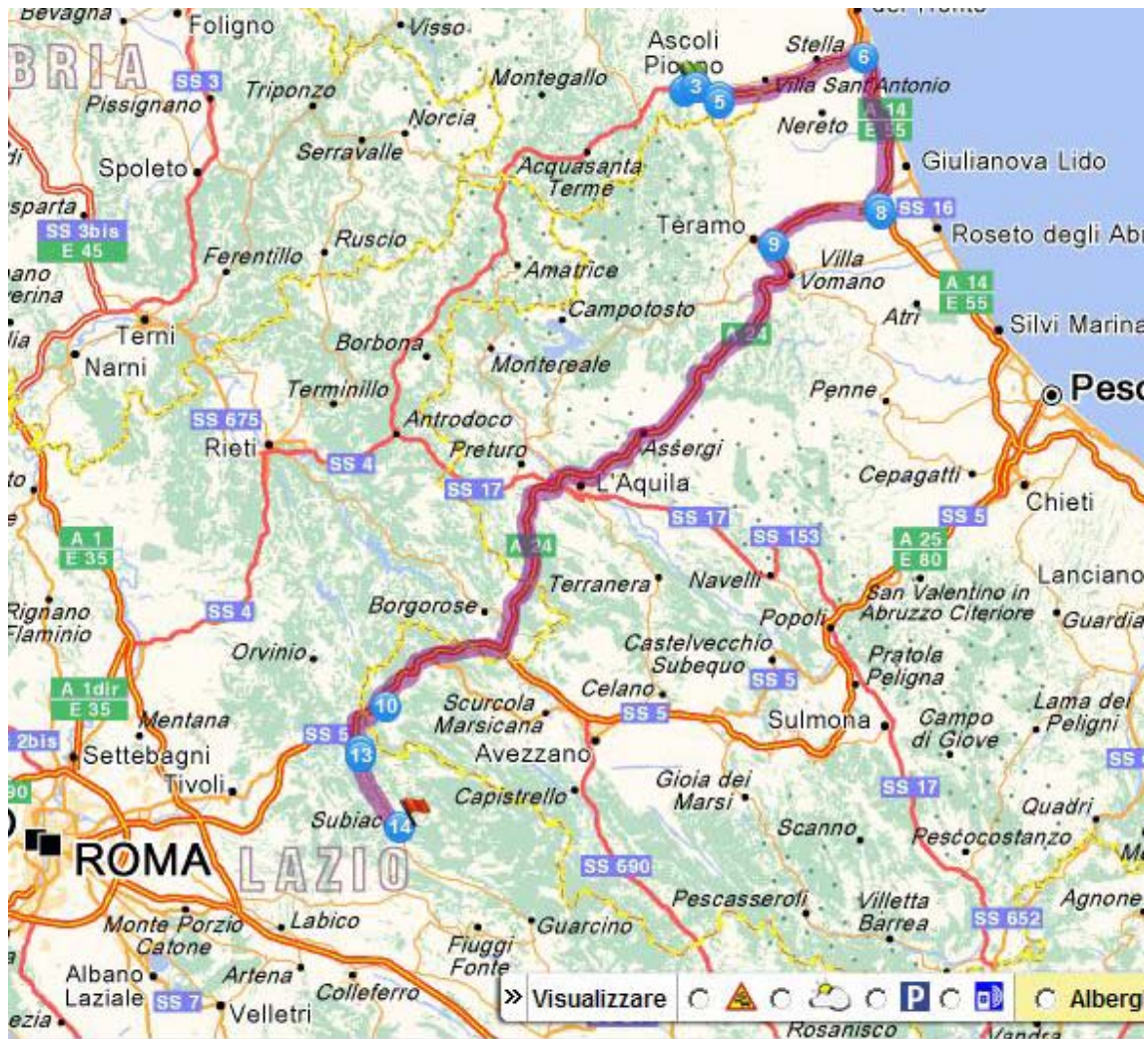


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

PERCORSO STRADALE



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.slowbikeap.it

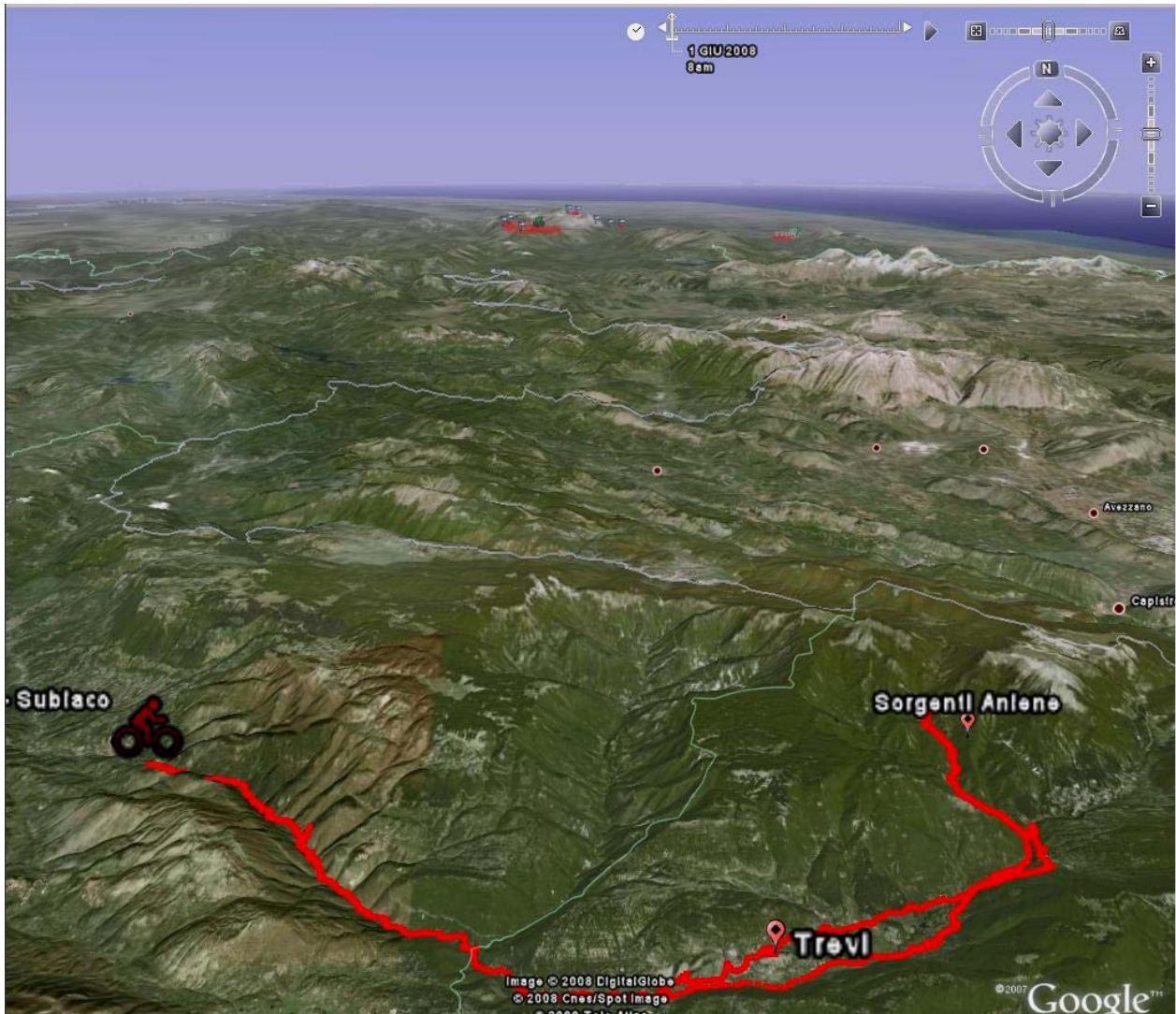


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

TRACCIATO GPS TRIDIMENSIONALE DEL PERCORSO



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.slowbikeap.it

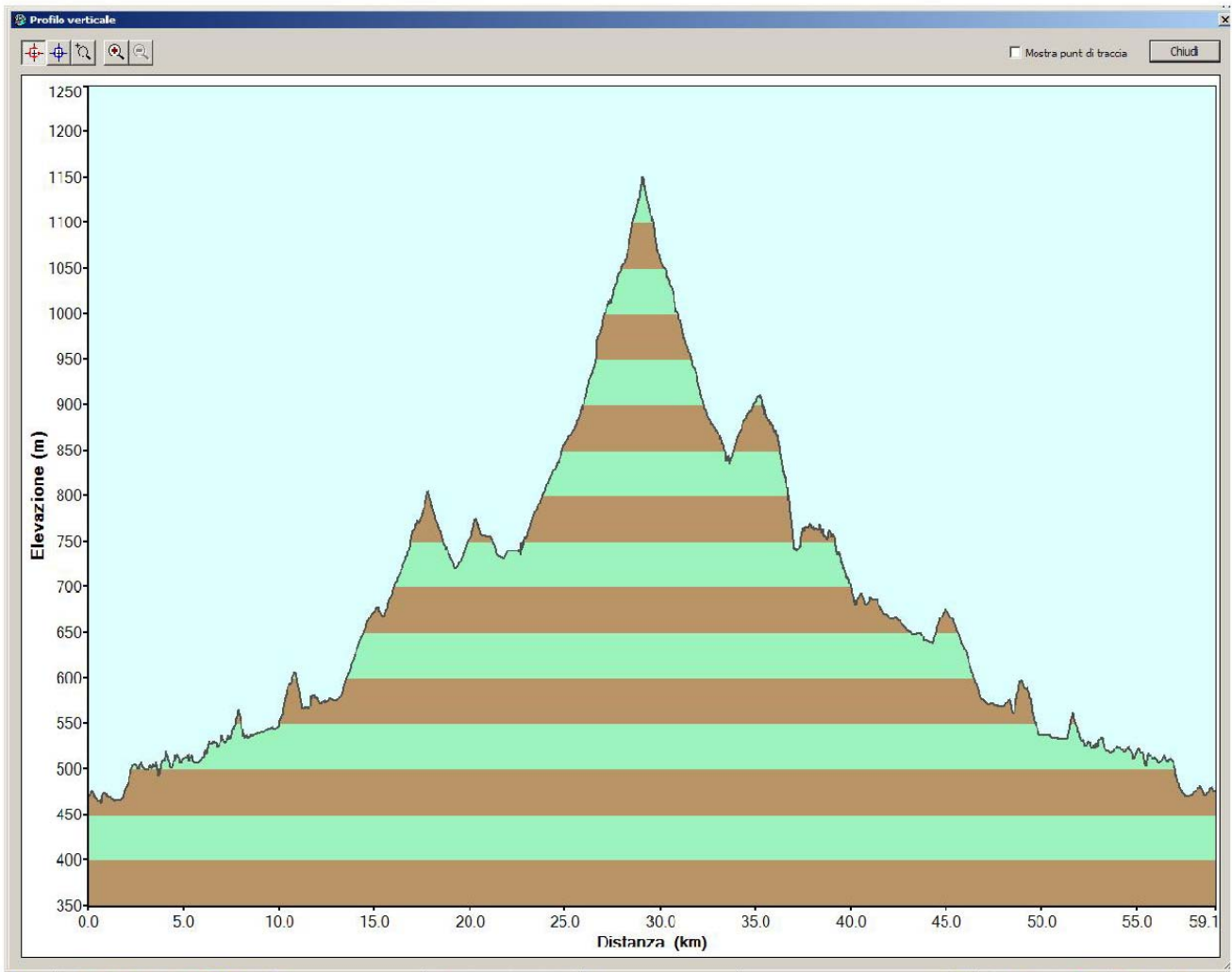


Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10
63100 Ascoli Piceno (AP)
tel. 0736 45158



www.caiascoli.it - www.slowbikeap.it

PROFILO ALTIMETRICO DEL PERCORSO



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.slowbikeap.it