

**VIENI A PEDALARE
CON NOI.**

**TI ASPETTIAMO
SABATO 6 E DOMENICA 7
OTTOBRE 2018
AL TERMINILLO**

**SIC
2
SIC**

TERMINILLO

40 / 44 KM



LIFE16GIE/IT/000700



NATURA 2000



SCOPRI LA NATURA DELLA TUA REGIONE. IN BICICLETTA.

Il Progetto Life Sic2Sic. In bici attraverso la Rete Natura 2000 arrivata al Terminillo, con l'intento di promuovere la partecipazione attiva e consapevole della cittadinanza alla tutela della biodiversità nei siti della Rete Natura 2000. Potete unirvi a noi e visitare con le vostre biciclette lo straordinario patrimonio naturalistico della vostra regione. Sono ricompresi nel percorso la ZPS (Zona di Protezione Speciale IT6020005) dei Monti Reatini e la ZSC (Zona Speciale di Conservazione IT6020007) del Gruppo del Monte Terminillo, che ospitano specie tipiche della zona appenninica.

Sabato 6 ottobre

Il 1° percorso, *Valle Scura dei Monti Reatini*, è un itinerario tanto spettacolare quanto impegnativo. Dal rifugio Sebastiani si sale su una carrareccia che valica subito la cresta del Monte Elefante, da dove si prende una discesa continua, impegnativa e panoramica, per circa 10 km. Ci sono alcuni tratti brevi da percorrere a piedi su un sentiero ripido nel bosco. Lungo la discesa si susseguono torrenti e cascatelle e si superano due guadi. In fondo alla valle si arriva a Sigillo. Da qui si va su asfalto paralleli al fiume Velino fino a incrociare la provinciale che dai 600 m s.l.m., con una lunga e dura salita su asfalto, riporterà al rifugio Sebastiani.

Il 2° percorso, *Val Leonina*, è un itinerario su asfalto che dalla Sella di Leonessa scende nello scenario naturalistico della Val Leonina. Si deciderà in base al gruppo fin dove scendere per poi risalire.

1° percorso

Tipologia: MTB cicloalpinistica ad anello. Difficoltà: 4/5 Percorso che richiede allenamento e capacità tecnica. Lunghezza: 40 km. Dislivello: 1400 m D+. Trasporto: Bici+Auto

2° percorso

Tipologia: Cicloturistica. Difficoltà: 3/5 Percorso per chi ha un buon allenamento. Lunghezza: 22 km (44 km A/R). Dislivello: 1.300 m D+. Trasporto: Bici+Auto

Domenica 7 ottobre

Il 1° percorso, *Anello di Pian de Valli*, è un giro panoramico mediamente impegnativo ma altamente suggestivo, attraverso boschi e prati, sotto la cima del Terminillo.

Il 2° percorso, da *Pian de Valli a Cittaducale*, è un percorso quasi tutto in discesa (da 1.600 a 400 m s.l.m.), attraverso carrarecce e mulattiere che permetteranno di apprezzare le varie forme di vegetazione forestale dei Monti Reatini. Il percorso non presenta particolari difficoltà, ma è interamente sterrato, con lunghi tratti di pietrisco nel tratto finale.

1° percorso

Tipologia: MTB ad anello. Difficoltà: 3/5 Percorso che richiede allenamento. Lunghezza: 15 km. Dislivello: 400 m D+. Trasporto: Bici+Auto

2° percorso

Tipologia: MTB. Difficoltà: 3/5 Percorso che richiede allenamento e capacità tecnica. Lunghezza: 25 km. Dislivello: 300 m D+ (1.300m D-). Trasporto: Bici+Auto. Arrivo in località Cesalunga (<https://goo.gl/maps/eXCQB5STCz92>), dove un minibus permetterà di recuperare il proprio mezzo lasciato alla partenza.

Per partecipare e per ulteriori informazioni contattare l'accompagnatore: Filippo Mazzeo Iorio, tel. 338.2245977, e-mail mzzfpp@gmail.com

Sabato 6 ottobre

Per ambedue i percorsi appuntamento alle ore 9:00 nel piazzale antistante la Foresteria del Centro appenninico "Carlo Jucci" (<https://goo.gl/maps/rEoXeM1E19G2>). Partenza ore 9:30.

Domenica 7 ottobre

Appuntamento percorso Anello di Pian de Valli: alle ore 9:00, in Piazzale Pian de Valli 1, Rieti (<https://goo.gl/maps/Sgh5VYyFX5H2>). Partenza ore 9:30.

Appuntamento percorso da Pian de Valli a Cittaducale: alle ore 13:30, in Piazzale Pian de Valli 1, Rieti (<https://goo.gl/maps/Sgh5VYyFX5H2>). Partenza ore 14:00.

Quota individuale di partecipazione

Stiamo prendendo accordi con il gestore del Centro appenninico "Carlo Jucci" (<https://goo.gl/maps/rEoXeM1E19G2>) per l'uso della foresteria per chi si trattiene ambedue i giorni. Per il costo contattare la guida (ore serali). Le uscite sono gratuite, ma è necessario essere in regola con il tesseramento FIAB.

Prenotazione (obbligatoria)

Deve pervenire tramite e-mail (mzzfpp@gmail.com) o WhatsApp (338.2245977), con indicati nome e cognome, cellulare, numero di tessera FIAB.

Per tutti i percorsi della domenica e quello del sabato Valle Scura dei Monti Reatini: MTB con ruote artigianate in ottimo stato, casco obbligatorio, protezioni consigliate. Invece il percorso del sabato Val Leonina è adatto a qualsiasi bicicletta, purché in perfetto ordine. Portare con sé: casco, kit riparazione forature (camera d'aria, tip-top), qualche attrezzo per le piccole riparazioni, giacca anti-pioggia. Acqua e viveri in base alle proprie necessità (pranzo al sacco).

I percorsi su Google Maps:

<https://drive.google.com/open?id=1ZtDvwyj61DYjd63KptPPeE5-hTGA6oQZ&usp=sharing>