



Club Alpino Italiano

Sezione di Perugia

“G. Bellucci” fondata nel 1875



Anello del Monte Catria

Data Domenica 21 settembre 2014 **Categoria** Cicloescursionismo **Mezzo di trasporto** Auto propria

Appuntamento **Ore 8.00** – San Marco (Perugia) - Parcheggio Supermercato PAM ([vedi mappa](#))

Organizzatori Massimo Marinelli 348 6023867 massimo.marinelli@cesf.pg.it
Riccardo Vipera 338 7965175 viper78rv@libero.it



Iscrizioni: entro venerdì 19 settembre 2014 - ore 18

I SOCI CAI devono scrivere a rampichini@caiperugia.it. I NON SOCI devono attivare una specifica assicurazione in sede (apertura martedì e venerdì dalle 18.30 alle 20.00 – www.caiperugia.it) o tramite gli organizzatori.

Km 32

Dislivello salita/discesa 1380 mt

Tempo percorrenza 6 ore circa

Percorso: Frontone – Monte Roma – Abbazia di Fonte Avellana – Fonte dell’Insollio – Vetta Monte Catria – Via delle Macine – Frontone

Itinerario: partendo dal centro di Frontone, raggiungibile con circa un’ora e mezzo di auto da Perugia, la gita ci permetterà di raggiungere la cima del Monte Catria (vetta m. 1.700 s.l.m.) e ridiscenderne le pendici in sella alla nostra bici. Dal paese si entra subito nel bosco per poi percorrere la cresta del Monte Roma e ridiscendere l’unico (fino alla vetta) chilometro di asfalto da cui ammireremo l’imponente Abbazia di Fonte Avellana. Abbandonato l’asfalto, proseguiremo su carrareccia prima e sterrata poi lungo il versante orientale del Catria fino alla Fonte dell’Insollio (possibile rifornimento d’acqua, se la fonte “tira” e se i cavalli, spesso presenti in zona, ce lo permettono), dopo la quale sempre in salita arriveremo in vetta. Soddisfatti e gratificati dalla vista sul paesaggio, affronteremo la discesa sui bei prati del versante occidentale fino ad incrociare una strada asfaltata che lasceremo dopo circa tre chilometri per immetterci sulla pista da sci e proseguire, sempre in discesa, sul sentiero che ci porterà, attraverso la “Via delle Macine”, fino a Frontone. La discesa presenta un fondo abbastanza accidentato e sconnesso, in alcuni tratti richiede buona tecnica di controllo della bici, comunque con un po’ di attenzione scenderemo rapidamente fino al punto di partenza della gita.

Difficoltà: MC/BC. La gita si sviluppa su percorso prevalentemente a fondo naturale, la salita per chi ha buona gamba è quasi interamente pedalabile, non ci sono particolari difficoltà tecniche, salvo per il fondo stradale a volte alquanto sconnesso sia in salita che in discesa, paesaggio e panorami da non perdere.

Equipaggiamento: Casco, zaino, riserva idrica e alimentare – kit riparazioni – camera d’aria di scorta.

Bibliografia: “UMBRIA in Mountain Bike” Volume I di F. Salvatori

Sito istituzionale del Cai Sezione di Perugia – www.caiperugia.it - Gruppo MTB Facebook: [Rampichini](#)