

Parco Nazionale



Monti Sibillini

# Il Parco in Mountain Bike

I 14 percorsi ad anello e  
il Grande Anello Bike



# Il Parco in Mountain Bike

I 14 percorsi ad anello e  
il Grande Anello Bike



／ Grande Anello Bike

▮ 14 anelli di un giorno



Nei colorati spazi del Piano Grande di Castelluccio – Norcia (ph Maurizio Rinaldi)

Il Parco Nazionale dei Monti Sibillini promuove l'attività in Mountain Bike con una rete di percorsi lunga più di 500 Km. L'esperienza lungo uno dei tratti del Grande Anello Bike o un itinerario giornaliero permette di immergersi in tracciati secondari presenti nell'area protetta, sconfinando con lo sguardo dalla cima del Monte Vettore, con i suoi 2476 metri, al mare Adriatico, passando per le morbide colline umbro-marchigiane. Formati dal passaggio millenario dei carri dei contadini, dei muli dei boscaioli, degli scarponi dei pastori e dei sandali dei pellegrini, questi antichi percorsi rivivono, oggi, grazie ad una fruizione attenta e rispettosa che vede un equilibrio sostenibile tra turismo, conservazione e valorizzazione dell'ambiente.

Promuovere la mobilità sostenibile è uno degli obiettivi del Parco, si invitano i visitatori a vivere il territorio tramite l'esperienza in MTB e in e-MTB, offrendo esperienze uniche che ripagano della fatica.

I tempi indicati sono più lunghi rispetto a quelli strettamente necessari a percorrere gli itinerari, perché invitano il visitatore ad abbandonare il cronometro, sincronizzando i cicli dei pedali con quelli della natura, che si dimostra diversa ad ogni cambio di marcia e di stagione.



Per tutte le cartine  
dei percorsi visita  
[www.sibillini.net](http://www.sibillini.net)

# 14 percorsi di un giorno

---

**Esplora il Parco Nazionale dei Monti Sibillini  
in sella alla tua Mountain Bike.**

Sono itinerari ad anello, con diversi gradi di difficoltà: facile, medio, difficile, individuati su strade, si possono quindi alternare lungo il percorso tratti asfaltati, bianchi o sterrati. Gli anelli sono stati ideati per una fruizione in mountain bike e hanno lunghezze che variano dai 15 ai 48 Km con dislivelli compresi tra 400 e 2200 metri, la difficoltà diminuisce con l'utilizzo delle e-MTB (e-bike da fuoristrada) ma per questa modalità, per i non esperti, è suggerita la presenza di una guida.

Visita il sito [www.sibillini.net](http://www.sibillini.net) per scoprire dove è possibile noleggiare una MTB muscolare o una e-MTB all'interno dei comuni del Parco.

Dentro la Val di Panico – Ussita (ph Stefano Marchegiani)





# Valle del Chienti



**Sviluppo:** km 26,5

**Dislivello Complessivo in salita:** m 980

**Difficoltà:** media – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** culturale

## Il paesaggio rurale alle “porte” del Parco

Si parte dal paese di Pievebovigliana (441 m), capoluogo del comune di Valforance, che conserva interessanti testimonianze storico-architettoniche tra cui la chiesa di *Santa Maria Assunta*, di origine medioevale con cripta romanica, e il museo “Raffaele Campelli”, in cui sono presenti reperti romani e preromani provenienti dal territorio circostante. Salendo verso le panoramiche frazioni di Isola, Colle San Benedetto e Roccamai si attraversano i boschi alto-collinari e i castagneti che ammantano il versante settentrionale del Monte San Savino (892 m). Ai piedi del Monte Fiegni (1324 m) è situata la chiesa di San Giusto, considerata uno dei monumenti romanici più importanti delle Marche. Ridiscesi lungo il fiume Chienti, si incontra il lago di Polverina, realizzato nel 1967 per la produzione di energia idroelettrica, il quale offre ambienti umidi ideali alla nidificazione e allo svernamento di numerosi uccelli acquatici. Nei pressi del lago è inoltre situato il Castello di Beldiletto, fatto costruire nel XIV sec. da Giovanni Da Varano al fine strategico di controllare un'importante via di comunicazione e successivamente riadattato a villa rinascimentale, da Giulio Cesare Da Varano.



Il Castello di Beldiletto nella piana del Chienti – Valforance (ph PNMS)

Anello B2

# Valle del Fiastrone

**Sviluppo:** 34 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 2240

**Difficoltà:** difficile – media in e-MTB

**Tempi consigliati:** intera giornata

**Interesse prevalente:** naturalistico



## Il volto “mediterraneo” del Parco

Dalla frazione di Villa, nei pressi di Cessapalombo, si scende nella Valle del Fiastrone, in un ambiente selvaggio la cui vegetazione lussureggiante è ricca di essenze mediterranee, quali il *leccio*, la *fillirea*, il *terebinto* e lo *scotano*, piccolo arbusto che in autunno macchia di scarlatto i margini e le radure dei boschi. Dal tratto che conduce al lago del Fiastrone (creato negli anni '50 per la produzione di energia idroelettrica) si domina il tratto più impervio e profondo della valle, in cui le acque impetuose del torrente hanno inciso la roccia calcarea formando un'impressionante forra. Sulle rupi e balze rocciose soprastanti nidificano uccelli di grande interesse naturalistico tra i quali il *falco pellegrino* e il *picchio muraiolo*. Giunti alla frazione di Fiegni il panorama si apre sul lago del Fiastrone, sulle cime dei Sibillini e, a nord-ovest, sulle fertili colline della conca di Camerino, attorniata da morbidi rilievi montuosi. Si sale quindi da Collemese verso i pascoli secondari del Monte Fiegni dove si incontra la chiesetta romanica di *Santa Maria Maddalena*.



La Valle del Fiastrone nel suo verde primaverile – Fiastra (ph Michele Sensini)

Anello B3

# San Liberato



**Sviluppo:** 15,5 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 860

**Difficoltà:** facile – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** culturale

## Il bosco dei monasteri nascosti

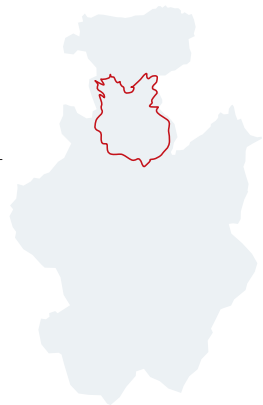
Si parte dal *Santuario di San Liberato*, fatto costruire nel 1274 dai signori di Brunforte, e si raggiunge, attraverso boschi misti di *carpino*, *orniello* e *leccio*, il paesino di Monastero (723 m), affacciato sulla profonda e selvaggia Valle del Fiastrone. Ai piedi di Monastero è presente l'*Abbadia di San Salvatore*, rifondata all'inizio dell'XI secolo dal benedettino San Romualdo. Il fenomeno del monachesimo ha infatti interessato in maniera evidente tutta la Valle del Fiastrone, che rappresentava un luogo ideale per la vita monastica. Sopra uno sperone di roccia, nel tratto finale del percorso, sono ancora visibili i ruderi del *Castello di Col di Pietra*, l'ultima fortezza dei Varano appartenuta a Camerino dalla seconda metà del XIII secolo. La stretta valle si apre poi, di colpo, su Pian di Pieca, caratteristico pianoro alluvionale, mentre dalla frazione di Rocca Colonnalta il panorama spazia sulle fertili e armoniose colline di San Ginesio.



Sul balcone del M. Frascare, affacciato sulle colline marchigiane – Cessapalombo e San Ginesio (ph Alessandro Ambrosi)

Anello B4

# Monte Rotondo



**Sviluppo:** 47,8 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 2030

**Difficoltà:** difficile – media in e-MTB

**Tempi consigliati:** intera giornata

**Interesse prevalente:** naturalistico

## Le praterie dei narcisi e delle coturnici

Questo lungo itinerario, che parte dal paese di Fiastra, sale in quota e attraversa, quasi per intero, le verdi praterie montane che fanno da cornice all'alta Valle del Fiastrone. Sul colle soprastante l'abitato di Trebbio (sede del Comune di Fiastra) sono ancora evidenti i ruderi del *Castrum Flastrae*, un complesso di edifici protetti da torri e mura perimetrali risalente all'XI secolo. Nella frazione di Acquacanina sono invece situati i ruderi del castello costruito dai Varano nel XIV secolo e l'*Abbazia di Santa Maria di Rio Sacro* (XI sec.). I Prati di Ragnolo, situati a quote comprese tra 1300 e 1500 metri, si colorano in primavera delle fioriture di numerose ed interessanti specie floristiche, quali la *viola d'Eugenia*, l'*orchidea sambucina*, la *genziana maggiore*, il *narciso dei poeti*, la *peonia officinale*, ecc. Qui è inoltre facile osservare *allodole*, *gheppi* e *poiane*. Giunti alla Forcella del Fargno, a 1811 metri di quota, ci si affaccia sulla Val di Panico, modellata da fenomeni glaciali e carsici e sovrastata dall'imponente parete rocciosa del Monte Bove Nord (2112 m). Qui è possibile avvistare le *coturnici* e, con un po' di fortuna, anche l'*aquila reale*. La discesa dal Monte Coglia verso Fiastra offre infine ampi panorami sul lago del Fiastrone.



L'impegnativa salita verso il Rifugio del Fargno – Bolognola (ph Stefano Marchegiani)



Anello B5

# Valle del Lera

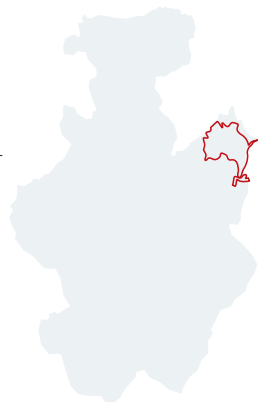
**Sviluppo:** 28,5 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 1330

**Difficoltà:** media – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** intera giornata

**Interesse prevalente:** paesaggistico



## Dove la campagna marchigiana “svanisce”

Questo percorso, che inizia dalla cittadina di Amandola, si articola tra i rilievi collinari che digradano dall'omonimo monte (1706 m) verso la Valle del Tenna. Ad Amandola sono situati alcuni pregevoli luoghi di culto come la chiesa di *Sant'Agostino*, il convento di *San Bernardino* (sec. XVI) e la chiesa di *San Francesco* (sec. XIV), nel cui chiostro sono allestiti il Museo della civiltà contadina e il Centro visite sui paesaggi del Parco (Museo antropogeografico). Salendo verso le frazioni di Vidoni e Garulla, il paesaggio è caratterizzato da boschi misti, piccoli campi coltivati. La diversità degli ambienti collinari, la cui naturalità è spontaneamente aumentata negli ultimi decenni, favorisce la presenza di numerose specie animali, quali il *gatto selvatico*, il *capriolo*, l'*istrice*, il *cinghiale* e il *lupo*. Salendo a Campolungo compaiono praterie secondarie e boschi dominati dal faggio. Poco oltre si giunge ai piedi del Balzo Rosso, uno sperone verticale calcareo di scaglia rossa alto più di 300 metri su cui nidificano interessanti uccelli rupicoli quali il vistoso *picchio muraiolo*, la *rondine montana* e il *codiroso spazzacamino*. Ci si affaccia quindi sulla rigogliosa Valle dell'Ambro e sull'angusto imbocco dell'Infernaccio, dominato dal leggendario Monte Sibilla (2173 m), per poi tornare ad Amandola.



Preparativi per la partenza dal Rifugio Città di Amandola - Amandola (ph PNMS)

Anello B6

# Valle del Tenna

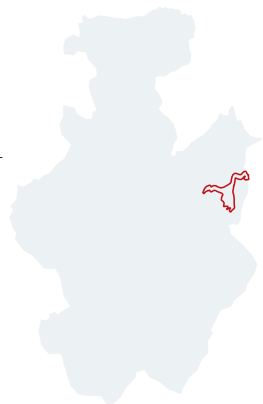
**Sviluppo:** 22,5 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 1170

**Difficoltà:** media – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** naturalistico



## Ai piedi della montagna “magica”

L'itinerario si snoda ai piedi del Monte Sibilla (2173 m), all'interno del quale, secondo la leggenda, è situato il regno della misteriosa Sibilla Appenninica, identificata come Maga Alcina nel “Guerrin Meschino”, il popolare romanzo cavalleresco scritto da Andrea da Barberino nel 1410. Si parte dal centro storico di Montefortino, di evidente impianto medioevale, alla cui sommità sono situate le chiese di *Sant'Agostino* (sec. XIV), *San Francesco* (sec. XIII) e *San Michele Arcangelo* (del 1870). Scendendo in località Tre Ponti, alla confluenza tra i fiumi Tenna, Ambro e il torrente Cossudro, si incontrano delle “case torri”, costruzioni cinquecentesche dalla caratteristica forma a torre, comunemente chiamate “colombaie”, probabilmente utilizzate in passato come punti di vedetta. Oltre il paesino di Rubbiano l'azione erosiva del fiume Tenna, stretto tra le rupi scoscese del Monte Zampa (1791 m) e il Pizzo (1758 m), ha formato l'impressionante Gola dell'Infernaccio.



La Valle dell'Aso ai piedi del M. Palazzo Borgese e del M. Sibilla – Montemonaco (ph Alessandro Ambrosi)

Anello B7

# Valle dell'Aso

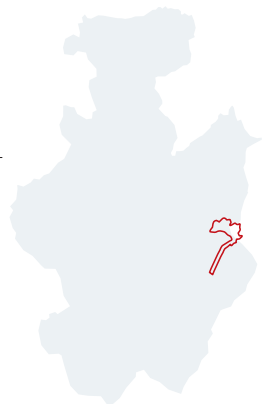
**Sviluppo:** 24,6 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 1260

**Difficoltà:** media – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** paesaggistico



## Le alture boschose tra i Sibillini e... l'“infinito”

Si parte dal paese di Montemonaco, situato su di un'altura a 1000 metri di quota, che rappresenta un vero e proprio balcone affacciato sui Monti Sibillini e sulle colline del Piceno, fino al mare Adriatico. Oltre che alla presenza di eccezionali valori naturali e storici, l'importanza di questo territorio è legato anche a molte suggestive leggende, come quelle che ancora oggi avvolgono di fascino e di mistero il Lago di Pilato e il Monte Sibilla. Dalla base del Monte Sibilla si scende nella Valle dell'Aso e si risale fino all'abitato di Altino, altro ameno punto panoramico. L'itinerario si snoda quindi tra le frazioni di Vallegrascia e Rascio, ai piedi della lunga cresta che sale fino al Monte Vettore (2476 m), la montagna più alta dei Sibillini. Ai piedi del Monte Torrone, a 1159 m d'altezza, si incontra l'antichissima chiesetta di *Santa Maria in Pantano*, risalente alla fine dell'VIII secolo, il cui nome originario di “Santa Maria delle Sibille” sta a testimoniare l'antica e frequente usanza di unire riti cristiani con quelli pagani.



Al cospetto del Monte Vettore e dell'affilata cresta del M. Torrone – Montemonaco (ph PNMS)

Anello B8

# Valle del Fluvione

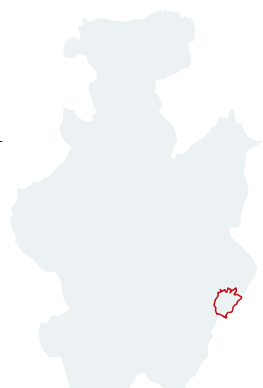
**Sviluppo:** 16 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 900

**Difficoltà:** media – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** naturalistico



## Sotto la “fabbrica di nuvole”

L'itinerario inizia da Balzo, sede municipale di Montegallo, e si snoda tra le altre piccole frazioni che sembrano scomparire nel paesaggio dominato dall'imponente versante orientale del Monte Vettore, la vetta più alta dei Sibillini, un tempo soprannominato “la fabbrica delle nuvole” a causa degli improvvisi cambiamenti meteorologici che spesso si verificano sulla sua sommità.

Dalla base marnoso-arenacea il Monte Vettore s'innalza per oltre 1.600 metri con versanti scoscesi (e valangosi) e, soprattutto nel versante sud-est visibile dal Colle Galluccio, con fasce rocciose di calcare *massiccio* e *corniola*. Dal versante di Montegallo, che va da Il Pizzo (2281 m) al Monte Torrone (2117 m), precipitano fossi e canali anche di origine glaciale, che convogliano le acque sorgive e meteoriche, copiose soprattutto in primavera, nel torrente Fluvione, affluente di sinistra del Tronto.

La fauna del territorio è caratterizzata da interessanti specie quali il *capriolo*, il *lupo* e il *gatto selvatico*, oltre a numerose specie di uccelli tipici degli ambienti boscati quali i *picchi rossi*, lo *sparviero* e il raro *astore*, da cui sembra derivare il nome della frazione Astorara.



Il Monte Vettore dai prati di Monte Oialona - Montegallo (ph Gessica Ribichini)

Anello B9

# Valle del Tronto

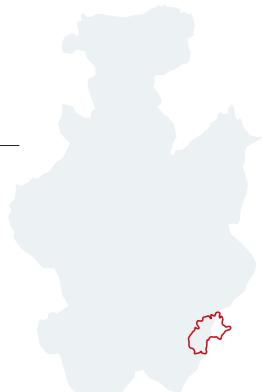
**Sviluppo:** 20,8 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 1210

**Difficoltà:** media – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** paesaggistico



## La valle che “unisce” e “separa”

Da Borgo di Arquata del Tronto (672 m) si prende la strada provinciale per Colle Galluccio fino a Piedilama (818 m). Da qui, lungo una strada bianca a destra, si prosegue in leggera salita attraversando il vallone di fosso La Valle e Pian Pecorelle (1141 m), fino a sbucare al valico di Colle Galluccio (1197 m). Si gira quindi a sinistra e si scende fino ad un bivio da dove si prosegue sulla destra in direzione di Forca di Presta.

Per la sua posizione di dominio sulla Valle del Tronto, percorsa dalla via Salaria, il colle di Arquata venne fortificato, tra l'XI e il XIII sec., con la costruzione del maestoso *castello della Rocca* in cui risiedette Giovanna D'Angiò di Napoli. La Valle del Tronto segna il confine tra l'Appennino umbromarchigiano e quello abruzzese, che qui si innalza con il selvaggio massiccio dei monti della Laga; per un tratto, proprio sul Tronto il Parco Nazionale dei monti Sibillini si salda con quello del Gran Sasso e Monti della Laga. Il territorio della valle e dei rilievi minori circostanti è prevalentemente ammantato di boschi di *faggio* e *castagneti*, mentre alle falde del Vettore si estende un bosco artificiale di conifere. Dal versante che da Forca di Presta scende verso Arquata del Tronto lo sguardo spazia dai monti Gemelli ai Monti della Laga.



Il maestoso versante sud-est del Monte Vettore – Arquata del Tronto (ph PNMS)



Anello B10

# Piani di Castelluccio

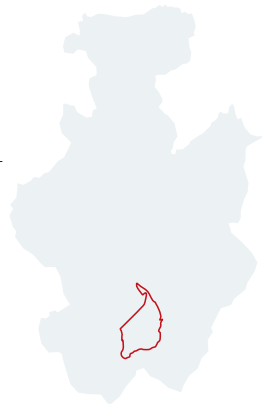
**Sviluppo:** 23,5 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 420

**Difficoltà:** facile – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** paesaggistico



## La magia dei grandi silenzi

Si parte da Castelluccio 1452 metri di altitudine, uno dei centri abitati più alti dell'Appennino, e si pedala immersi nel suggestivo scenario nell'ampio bacino tettonico-carsico formato dal Piano Grande, dal Pian Piccolo e dal Piano Perduto, posti a circa 1300 m di altitudine e racchiusi da una cornice di rilievi da cui si ergono le imponenti "Coste del Vettore" che salgono, con un solo salto, dal Pian Grande fino alla Cresta del Redentore (2449 m). I campi di lenticchia che si stendono ai piedi di Castelluccio si colorano tra la primavera e l'estate delle spettacolari fioriture di *senape selvatica*, *papaveri*, *leucantemi* e *fiordalisi*. Dal Monte Cappelletta verso la Valle della Dogana, che si apre verso nord sul Pian Piccolo, s'incontra un Laghetto nei dintorni del quale è presente una vegetazione tipica degli *ambienti torbosi*. Sulla destra il versante nord – ovest del Monte Macchialta (1751 m) è ammantato dalla Macchia Cavaliere, un interessante lembo di *faggeta*, scampata ai tagli realizzati in passato, in cui trovano rifugio diverse specie di animali tra i quali il *lupo*.



Verso il Piano Perduto ai piedi di Castelluccio – Castelsantangelo sul Nera e Norcia (ph Stefano Marchegiani)

Anello B11

# Piano di Santa Scolastica

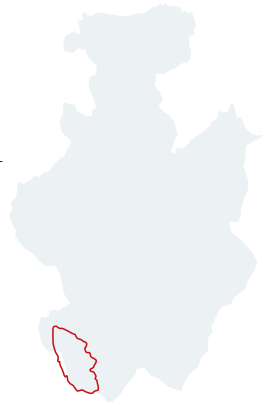
**Sviluppo:** 22,3 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 460

**Difficoltà:** facile – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** culturale



## Sul fondo del lago scomparso

Norcia, completamente cinta da mura aperte solo in corrispondenza delle porte, conserva un notevole patrimonio storico – architettonico legato alle presenze etrusche, sabine e romane e a San Benedetto, patrono d'Europa, che qui ha avuto i natali. A Nottoria, una delle frazioni interessate dall'itinerario, è presente una monumentale *quercia* ultracentenaria ancora in ottimo stato di salute. Merita inoltre una visita anche la chiesa parrocchiale di *San Pellegrino*, nell'omonima frazione, in cui sono conservati interessanti dipinti del XVII secolo.

L'itinerario si articola nella conca di Norcia, che è una vasta depressione di origine tettonica formatasi in seguito a movimenti distensivi della crosta terrestre ed originariamente occupata da un lago pliocenico svuotatosi, probabilmente, con l'apertura della stretta di Biselli. Il fondo di questo antico lago è attualmente rappresentato dal Piano di S.ta Scolastica, un fertile tavolato lievemente inclinato e adagiato tra 750 e 580 m di quota.



Il paesaggio rurale del Piano di Santa Scolastica, ai piedi del M. Ventosola – Norcia (ph PNMS)

Anello B12

# Val Castoriana

**Sviluppo:** 22,7 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 1060

**Difficoltà:** media – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** culturale



## La natura avvolta di storia

Preci, da cui inizia l'itinerario proposto, è il principale centro della Val Castoriana, attraversata dal torrente Campiano. Il suo centro storico, la cui origine si fa risalire ad un villaggio sorto nel XIII secolo nei pressi di un oratorio benedettino, conserva un aspetto cinquecentesco caratterizzato da un nucleo di case molto raccolte. Salendo verso la Forca d'Ancarano s'incontrano i borghi di Campie Ancarano, frazioni di Norcia, che conservano importanti testimonianze romane e numerosi "gioielli" architettonici e artistici di varie epoche. Basti ricordare la chiesa della *Madonna Bianca* a Sant'Angelo (XVI sec.), le suggestive rovine del castello di *Castelfranco* (XIV sec.) a Capo del Colle, il *castello* e la chiesa di *Sant'Andrea* a Campi Alto (XIV sec.). Tornando verso Preci si passa per il villaggio di Acquaro situato nei pressi dell'*Abbazia* benedettina di *Sant'Eutizio* le cui origini risalgono al V secolo e che, nel corso dei secoli, ha rappresentato il centro politico – religioso di riferimento per un vastissimo territorio.



L'antico abitato di Campi Vecchio domina la Valle del Campiano – Norcia (ph Roberto Sbriccoli)

Anello B13

# Monte Cardosa

**Sviluppo:** km 32,2

**Dislivello Complessivo in salita:** m 1370

**Difficoltà:** difficile – media in e-MTB

**Tempi consigliati:** intera giornata

**Interesse prevalente:** naturalistico



## Lungo i sentieri del lupo e del cervo

Visso (607 m), vera e propria gemma architettonica incastonata tra i contrafforti boscosi che scendono dal Monte Fema (1575 m), dalla dorsale principale dei Monti Sibillini e dal Monte Cardosa (1818 m), è posta alla confluenza di ben cinque valli percorse da altrettanti fiumi e torrenti tra i quali il Nera, principale tributario del Tevere. Salendo da Borgo San Giovanni verso i 1407 m la visuale si apre sulla Valle di Visso, sul Monte Fema (1576 m) e sul massiccio calcareo del Monte Bove Sud (2169 m). Il territorio è frequentato dal *lupo appenninico* il quale, durante gli anni '70, quando la specie rischiò l'estinzione in Italia, trovò proprio nell'alta Valnerina il "rifugio" più settentrionale del suo areale. Dal 2005 in questo luogo è tornato a vivere anche il cervo, grazie alle reintroduzioni effettuate dal Parco. Sul fondo della valle sono adagate le piccole frazioni di Rapegna e Nocelleto, mentre più a valle, alla confluenza con il fiume Nera, sorge il comune di Castelsantangelo sul Nera (730 m), dominato dal castello medioevale.



Sul versante occidentale dei Monti Sibillini, dal M. Bove al M. Porche – Castelsantangelo sul Nera (ph Francesco Tamburi)

Anello B14

# Valle dell'Ussita

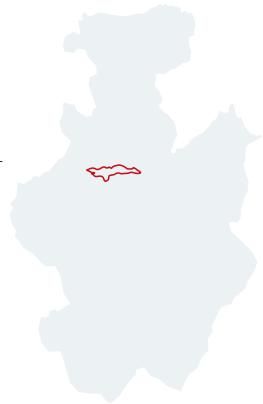
**Sviluppo:** km 15,2 Km

**Dislivello Complessivo in salita:** m 790

**Difficoltà:** facile – facile in e-MTB

**Tempi consigliati:** mezza giornata

**Interesse prevalente:** paesaggistico



## Una valle scavata dal ghiaccio

Da Fluminata, una delle frazioni che compongono Ussita, inizia l'itinerario intorno al solco scavato dal torrente Ussita, in cui vive la *trota mediterranea*, che scende impetuoso dalla Val di Panico, di origine glaciale, dominata dalle vertiginose pareti di roccia del Monte Bove. Fluminata è sede del palazzo municipale, una sala del quale è dedicata all'ussitano Cardinal Pietro Gasparri (1871 – 1934) segretario di Stato della Città del Vaticano ed artefice della Conciliazione con lo Stato italiano. Le stagioni intermedie sono quelle che offrono le condizioni migliori per affrontare questo itinerario: in primavera le cime sono ancora innevate e in grado di alimentare i ruscelli temporanei che scendono dai ripidi canali formando, in alcuni punti, scroscianti cascatelle. I prati intorno alle sorgenti di Panico (1346 m) si colorano in questo periodo delle fioriture di *crochi*, *gagee*, *scille* ed *orchidee*. L'autunno può invece regalare giornate dall'aria cristallina e le accese tonalità rosse e gialle degli *aceri* e dei *sorbi*. L'area è frequentata dall'*aquila reale*.



In Val di Panico, ai piedi della grandiosa parete est del M. Bove Nord - Ussita (ph Stefano Marchegiani)



# Il Grande Anello Bike

---

**Esplora il Parco Nazionale dei Monti Sibillini  
in sella alla tua Mountain Bike.**

Questo lungo itinerario di circa 170 Km, realizzabile in 4-5 giorni, permette di scoprire, in sella ad una mountain bike, molti degli ambienti più suggestivi del Parco attraverso percorsi non inseriti tra gli itinerari "classici" dei Monti Sibillini. Il percorso inizia dal comune di Visso, sede del Parco, e prosegue in senso orario facendo tappa in altri 4 Comuni: Fiastra, Amandola, Montegallo e Norcia.

Per pernottare, oltre alle diverse possibilità offerte dalle strutture ricettive già presenti nel territorio, sono disponibili anche i rifugi del Parco disposti lungo il Grande Anello dei Sibillini, percorso escursionistico che, come il Grande Anello Bike, abbraccia l'intero territorio del Parco.

Tutte le info sono disponibili sul sito [www.sibillini.net](http://www.sibillini.net)



Un sentiero tra le praterie montane (ph Stefano Marchegiani)

Tappa B15 a

# Visso - Fiastra

**Sviluppo:** : km 32

**Dislivello complessivo salita:** m 1007

**Dislivello complessivo discesa:** m 858

**Difficoltà:** difficile

**Interesse prevalente:** naturalistico



## L'itinerario

Da Visso, sede del Parco Nazionale dei Monti Sibillini, si prende la strada asfaltata per Ussita da cui si sale verso la frazione di Casali. Poco prima del paesino si prende la strada bianca a sinistra e si sale fino ai Piani di Pao, dove è situato un bivio. Si prosegue lungo la strada di sinistra che attraversa le praterie di Pian Terrena e Pian del Capriolo, fino al Monte Coglia, da cui si scende a Trebbio.

Protagoniste di questo primo tratto sono le spettacolari pareti rocciose del Monte Bove Nord, regno del camoscio appenninico, che precipitano sulla Valle di Ussita, mentre dai Piani di Pao, a quasi 1600 m di altitudine, il panorama abbraccia l'intera Valnerina. La discesa dal Monte Coglia verso Fiastra offre ampi panorami sul Lago del Fiastrone e sulle morbide colline di Camerino.



Il Castrum Flastrae e la Chiesa di San Paolo affacciati sul Lago del Fiastrone – Fiastra (ph Giorgio Tassi)

Tappa B15 b

# Fiastra - Amandola

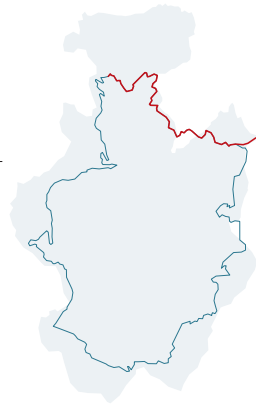
**Sviluppo:** km 40

**Dislivello complessivo salita:** m 926

**Dislivello complessivo discesa:** m 1148

**Difficoltà:** difficile

**Interesse prevalente:** paesaggistico



## L'itinerario

Da Trebbio, nel comune di Fiastra, si scende verso il Lago del Fiastrone e si prosegue per Acquacanina fino ad un bivio in prossimità di una fonte, si sale fino ai prati di Ragnolo e si prosegue fino al bivio di Santa Maria Maddalena, si gira quindi a destra e, in lieve discesa, si giunge a Pintura di Bolognola. Dal piazzale si prende la strada sterrata che prosegue in discesa fino al rifugio Casale di Vallecaprina e quindi all'abitato di Garulla, da dove si può raggiungere facilmente il comune di Amandola.

Questo percorso regala i colori delle fioriture primaverili del narciso dei poeti, dell'orchidea sambucina, della viola d'Eugenia e delle genziane e il verde dei Prati di Ragnolo, da cui lo sguardo spazia sulle affilate creste dei Monti Sibillini e sulle colline picene fino al mare Adriatico.



Orchidee sambucine colorano i Prati di Ragnolo – Fiastra e Bolognola (ph Gessica Ribichini)

Tappa B15 c

# Amandola - Montegallo

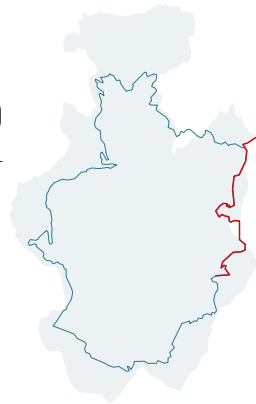
**Sviluppo:** km 34,5

**Dislivello complessivo salita:** m 1082

**Dislivello complessivo discesa:** m 601

**Difficoltà:** difficile

**Interesse prevalente:** paesaggistico



## L'itinerario

Da Amandola si prende la strada per Comunanza fino a Ponte San Giacomo, arrivati ai "Tre Ponti" si prosegue verso le Gole dell'Infernaccio, le frazioni di Sossasso e Casa Lingi, fino a giungere al bivio per salire a Colle Regnone. Da qui una carrareccia conduce sulla strada asfaltata per Isola San Biagio, proseguendo fino a Montemonaco e per la strada per Montefortino, si devia per una sterrata che scende sulla strada provinciale per Ascoli Piceno girando poi in direzione di Montegallo. Oltrepassato il ponte sul fiume Aso s'imbocca la strada sterrata fino a Propezzano. Deviando per Montegallo, ci si immette in una strada sterrata che passa per il bosco, per poi ricongiungersi con la strada principale; da qui si gira per Castro e si prosegue fino alla frazione di Colle.

Si pedala ai piedi del grandioso versante orientale dei Monti Sibillini, dominato dal Monte Priora, dal Monte Sibilla e dall'imponente Monte Vettore.



Ai piedi del M. Zampa, in vista del M. Priora e del M. Zampa (ph PNMS)

Tappa B15 d

# Montegallo - Norcia

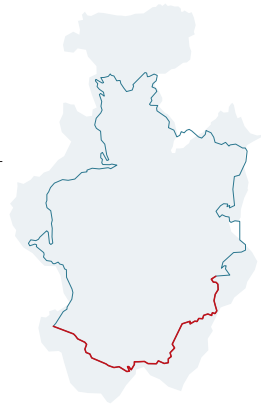
**Sviluppo:** km 39

**Dislivello complessivo salita:** m 1064

**Dislivello complessivo discesa:** m 1471

**Difficoltà:** difficile

**Interesse prevalente:** paesaggistico



## L'itinerario

Da Colle di Montegallo si procede verso il passo di Colle Galluccio per poi girare in direzione del valico di Forca di Presta.

Si prende quindi la strada bianca a sinistra che, oltrepassato il rifugio Belvedere, prosegue fino alla località Colle le Cese. Da qui si attraversano i campi e gli impianti sciistici e si sale fino ad una chiesetta, da cui si raggiunge il valico di Forca Canapine. Dalla strada per Norcia si prende quindi un sentiero a sinistra che, attraverso la boscosa Valle Canapine, scende al paese di San Pellegrino. Oltre il paese si prosegue fino al passo di Santa Croce da cui si scende verso Norcia.

Da Colle Galluccio il paesaggio si apre sulla Valle del Tronto, che divide i Sibillini dai Monti della Laga. Da Forca di Presta si entra invece nella magia dei Piani di Castelluccio, regno di vaste praterie e, nella tarda primavera, di fioriture di rara intensità. La discesa verso Norcia attraversa l'armonico paesaggio rurale del Piano di Santa Scolastica.



Rifugio Belvedere lungo il Sentiero per Tutti NT2 – Arquata del Tronto (ph PNMS)



Tappa B15 e

# Norcia - Visso

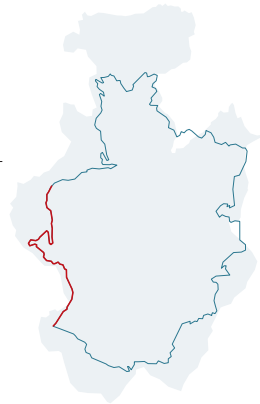
**Sviluppo:** km 30

**Dislivello complessivo salita:** m 1002

**Dislivello complessivo discesa:** m 1002

**Difficoltà:** difficile

**Interesse prevalente:** culturale



## L'itinerario

Dalla Porta San Giovanni di Norcia si prosegue per un sentiero in salita che raggiunge la strada asfaltata principale (per Preci) da cui si prende un sentiero che sale ripido fino a Forca di Ancarano. Seguendo il sentiero si arriva a Campi e alla chiesa di San Salvatore. Si prende poi una comoda e pianeggiante sterrata e, poco prima di giungere all'eremo Madonna della Croce, si gira a sinistra per una strada più stretta che, per lievi saliscendi, giunge alla piccola frazione di Acquaro. Si prosegue quindi verso l'Abbazia di Sant'Eutizio e, prima di giungervi, si sale verso Collescille. Oltre il paese si segue la strada sterrata che, attraverso il crinale del Monte Lungo, giunge sui prati di Colli dell'Acquaro, da dove si prosegue, verso nord, lungo la sterrata che entra nella Valle di Visso e scende fino all'omonimo comune.

I Casali dell'Acquaro e la Valle di Visso, con cui si chiude il Grande Anello, propongono ambienti solitari e di particolare pregio naturalistico.



La Valle di Visso dai Casali dell'Acquaro – Visso e Preci (ph Francesco Tamburi)

Traversata B15 f

# Visso - Amandola

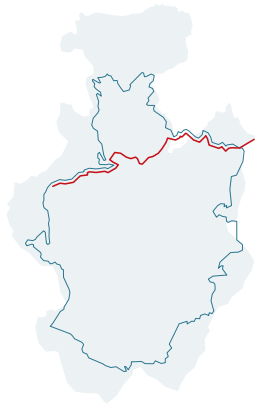
**Sviluppo:** km 48

**Dislivello complessivo salita:** m 1278

**Dislivello complessivo discesa:** m 1002

**Difficoltà:** difficile

**Interesse prevalente:** naturalistico



## L'itinerario

Questo itinerario può costituire una variante che "taglia" il Grande Anello abbreviandolo di una tappa.

Da Visso si prende la strada asfaltata per Ussita da cui si sale a Tempori e si prosegue in salita verso Casali; poco prima del paese si gira a sinistra per la strada bianca e si sale fino ai Piani di Pao, al un bivio si gira a destra e si prosegue fino alla Forcella del Fargno che, posta a oltre 1800 m di quota, rappresenta il punto più alto di tutti gli itinerari descritti. Dal rifugio si scende a Pintura di Bolognola, da qui si prende la strada sterrata che prosegue in discesa fino al rifugio Casale di Vallecaprina e quindi all'abitato di Garulla, da dove si può poi raggiungere facilmente la città di Amandola.



Sosta ai piedi dell'imponente parete calcarea del Monte Bove Nord - Ussita (ph Stefano Marchegiani)

# Il Parco in Mountain Bike

## **Coordinamento**

*Enrico Franconi*

## **Testi**

*Maria Laura Talamè, Alessandro Rossetti,  
Enrico Franconi*

## **Foto**

*Archivio Parco Nazionale Monti Sibillini (PNMS)  
Alessandro Ambrosi  
Stefano Marchegiani  
Gessica Ribichini  
Maurizio Rinaldi  
Roberto Sbriccoli  
Michele Sensini  
Francesco Tamburi  
Giorgio Tassi*

## **Foto di copertina**

*Stefano Marchegiani*

## **Grafica**

*Alessio Vallorani*

## **Stampa**

*Odoya s.r.l.*

© 2021 Parco Nazionale dei Monti Sibillini  
(tutti i diritti riservati)



© 2021 - Parco Nazionale dei Monti Sibillini





Un Parco aperto a tutti, in ogni stagione, è questo l'obiettivo che ha portato a concepire il sistema di fruizione del Parco Nazionale dei Monti Sibillini.

Con **La Grande Via del Parco**, percorso che si sviluppa lungo il confine dell'area protetta, percorribile in bicicletta, in camper, in auto o in moto, è possibile visitare le mille e differenti realtà del Parco: dalla natura ai 16 comuni dei Sibillini. In ogni centro abitato è individuato un **Sentiero Natura**, dedicato alle famiglie e agli escursionisti alle prime armi, lungo il quale godere di straordinari paesaggi.

I **Sentieri NT1** e **NT2** sono pensati per la fruizione per tutti, anche con sedie a ruota.

Agli escursionisti più esperti è riservato il magico mondo delle vette, da raggiungere attraverso la ricca rete dei **Percorsi Escursionistici**. Un'esperienza unica è offerta dal **Grande Anello dei Sibillini**: 120 km di Percorso suddiviso in 9 tappe con ospitalità in rifugio e strutture ricettive di prossimità.

Per gli amanti della MTB il **Grande Anello Bike**, itinerario di ben 170 km e **14 percorsi di un giorno**, a cui questa pubblicazione è dedicata.

Parco Nazionale



dei Monti Sibillini

**Parco Nazionale  
dei Monti Sibillini**

**Sede Legale:**

**Piazza del Forno 1**

**Uffici:**

**Loc. Palombare**

**62039 VISSO (MC)**

**T +39 0737 961563**

**T +39 0737 961014**

**E [parco@sibillini.net](mailto:parco@sibillini.net)**

**[www.sibillini.net](http://www.sibillini.net)**

Segui il Parco Nazionale  
dei Monti Sibillini su

