

<b>ESCURSIONE</b>	<b>DATA:</b> domenica 7 luglio 2024
	<b>REGIONE:</b> Lazio
<b>ORARI</b>	<b>ORGANIZZAZIONE:</b> CAI Sezione di Ascoli Piceno; Gruppo Cicloescursionistico SlowBike.
	<b>DENOMINAZIONE:</b> Antrodoco – Rifugio Sebastiani. SICAI MTB
	<b>IMPEGNO FISICO:</b> Lunghezza 45 km / dislivello 1460 m
	<b>DIFFICOLTÀ TECNICA:</b> MC/MC+ La doppia sigla MC/MC si riferisce alla “Scala delle difficoltà” del CAI del percorso e indica, rispettivamente, la difficoltà in salita/discesa. In questo caso: salita/discesa di media difficoltà tecnica, su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole. Il “+” indica tratti contenuti a maggiore pendenza.
<b>DIREZIONE:</b> ANC Alessandro Federici – ANC Sonia Stipa – AC Fabio Carloni	
<b>RITROVO:</b> 7:45 Antrodoco – parcheggio Porta Sant’Anna	
<b>INIZIO ESCURSIONE:</b> 8:00	
<b>DURATA:</b> 6.00 – escluse soste	

Monte Terminillo e Rifugio Sebastiani



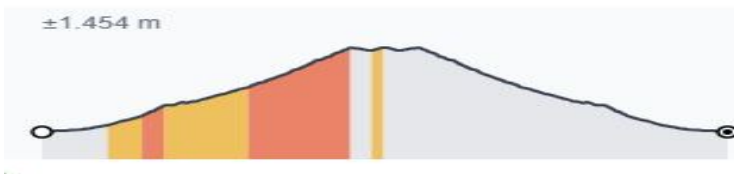
**COSTI:** Soci CAI € 3 - Non soci € 12.  
**MODALITÀ:** l'iscrizione va effettuata obbligatoriamente entro venerdì 5 luglio via email a [slowbike@caiascoli.it](mailto:slowbike@caiascoli.it) oppure recandosi presso la sede CAI in Via Cellini 10 (aperta il venerdì dalle 18:30 alle 20). I non soci CAI potranno iscriversi all'escursione esclusivamente recandosi in sede.  
**ISCRIZIONE:** Per partecipare alle iniziative SlowBike, occorre consultare il Regolamento Escursioni, disponibile sia in sede CAI sia su [www.slowbikeap.it](http://www.slowbikeap.it)

**NOTE:** Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività, alle previsioni meteo, all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con sé sufficienti scorte di acqua e cibo. È necessario disporre della dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso ecc.). È indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici.

**È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.**

**SVILUPPO  
ALTIMETRICO**

44,9 km  
SI-C O12-A Antrodoco Rif. A. Seb...  
Antrodoco, Lazio



**TRACCIA**



**DESCRIZIONE  
SINTETICA**

Si parte dal centro di Antrodoco, in prossimità del parcheggio di Porta Sant'Anna. Si percorre un tratto della S.S. n.4 Salaria per circa 2 km per poi prendere a sinistra l'antica mulattiera che sale verso Micigliano. All'inizio si costeggia un ruscello in lieve pendenza fino al limitare del bosco dove, in corrispondenza di alcuni tornanti, la pendenza del tracciato diviene più ripida per poi tornare in lieve pendenza nei pressi dell'abitato di Micigliano. Si esce dal bosco continuando a salire per strada asfaltata in direzione nord, con davanti la vista dell'imponente cresta del Monte Elefante. In prossimità della Chiesa di San Lorenzo, la strada Micigliano-Terminillo ora ben sistemata ma chiusa al traffico veicolare, diviene imbrecciata e sale con continui tornanti in direzione ovest, sul versante orientale del M. Elefante. La vista spazia ad est verso il Monte Giano e a sud sul Monte Nuria. Il fondo diviene in parte ciottoloso ma sempre ben ciclabile sino ad incrociare la S.P10 del Terminillo che porta al Rifugio CAI Angelo Sebastiani. Il percorso di ritorno verso Antrodoco coincide con quello di salita.

**LETTURA DEL  
PAESAGGIO**

Il tracciato scelto segue in parte il SICAI MTB SI-C O12-A, visualizzabile dalla piattaforma CAI [www.sentieroitalia.cai.it](http://www.sentieroitalia.cai.it) ora anche attiva per le tappe cicloescursionistiche su tutto il territorio nazionale, con tracce, relazioni e foto per i due versi di percorrenza, sud-nord e nord-sud. Il percorso si snoda in gran parte lungo la strada bianca Micigliano-Terminillo, ora sistemata per uso forestale, escursionistico, cicloescursionistico e a cavallo, oggetto a suo tempo di forti polemiche per gli sbancamenti effettuati nel corso dell'anno 2000 che hanno deturpato il versante orientale del Monte Elefante, in aree di particolare valenza ambientale che sono inserite fra i Siti di Rete Natura 2000 (ZSC M.te Terminillo e ZPS M.ti Reatini).