

MTB – itinerario n. 1

Giro di medio impegno, con sviluppo totale di circa 37 Km. (compreso il trasferimento tra Ovindoli e Rovere su pista ciclabile) e dislivello in salita di circa 700 metri, che alterna brevi tratti asfaltati a lunghe sezioni su fondo naturale. Stupendo l'ambiente dei Piani di Pezza e gratificante la discesa verso Fonte Capo La Maina. La risalita da S. Iona ad Ovindoli diventa molto dura solo nell'ultimissimo tratto, evitabile su asfalto.

Dalla piazza di Ovindoli (m. 1380), scendere verso Rovere per Via Arano (oppure per la SS 696, nei periodi in cui questa non è a senso unico verso Ovindoli) fino alla prima rotonda subito fuori dal paese: qui prendere a sinistra, in direzione della pompa di benzina, quindi subito a destra, imboccando la ciclabile dell'Altipiano delle Rocche. Seguirla fino al paese di Rovere (m. 1432), dirigendosi dapprima verso il cimitero ed entrando, poi, nell'abitato in corrispondenza della *reception* dell'albergo diffuso "Robur Marsorum". Qui svoltare a dx, attraversare l'abitato in leggera salita verso Rocca di Mezzo e raggiungere il fontanile collocato sulla SS 696 proprio al valico, dal quale la strada ridiscende sulla piana di Rocca di Mezzo (circa 6 Km. dalla piazza di Ovindoli). Senza scendere verso Rocca di Mezzo, svoltare immediatamente a sinistra tra le case (indicazione MTB Piani di Pezza-Rif. del Lupo).

La stradina asfaltata sale dolcemente in direzione dei Piani di Pezza e del Rif. Del Lupo. Seguirla, lasciando sulla sx alcune aree attrezzate con tavoli da pic-nic, fin dove essa interseca quella proveniente da Rocca di Mezzo. Qui, svoltare a sx sulla strada asfaltata proveniente da Rocca di Mezzo, guadagnando così, con un ultimo, breve, tratto in salita, il Vado di Pezza (m. 1490), e, subito oltre, in leggera discesa, il Rif. Del Lupo (m. 1480). Splendida veduta sui Piani di Pezza e sulle cime che gli fanno corona. In lontananza, si individua il Rif. Sebastiani (m. 2102).

La strada prosegue verso Vado Ceraso. Tralasciata, dopo 1,50 Km., una strada secondaria che sale su prati a sx, con salita mai troppo impegnativa su ampia strada brecciata attraversare il Piano del Ceraso e raggiungere il Vado Ceraso (m. 1582): è il punto più alto dell'itinerario.

Comincia da qui la discesa verso Ovindoli, Fonte Tavoloni, Fonte Capo La Maina. Con magnifica discesa su buon fondo brecciato e vedute laterali sul bucolico Campo di Via, raggiungere il piazzale sterrato della Dolcevita (base della seggiovia omonima), ove sfocia la strada. Da qui, ancora in discesa, seguire la strada verso sx, che subito diventa asfaltata, eventualmente tagliando a dx nel bosco per traccia intuitiva, fin quando si apre, sulla sx, il piazzale del Park Hotel (m. 1400).

Proseguire in piano su asfalto lasciandosi il piazzale dell'Hotel sulla sx, incontrando, dopo 300 metri, una biforcazione della strada. Prendere l'ampia strada asfaltata che sale a dx (a sx. si torna al paese di Ovindoli). Dopo 600 metri, alla prima grande curva verso dx, un tabellone turistico e vari cartelli indicano l'inizio della strada sterrata per il rif. Fonte Tavoloni.

Imboccare la strada brecciata che, con saliscendi in un ambiente misto di conifere e con caratteristiche vedute dell'abitato di Ovindoli e del massiccio del Sirente, adduce al panoramico Colle del Pidocchio (m. 1423; pannello turistico). Proseguire lungo la traccia evidente, che da qui comincia a scendere decisamente, raggiungendo il Rif. Fonte Tavoloni (m. 1390), collocato sulla dx, leggermente più in alto della strada.

Senza toccare il Rifugio, proseguire lungo la strada verso Fonte Capo La Maina con discesa panoramica, varia e, per breve tratto, tecnica per via della grana grossa del fondo stradale. Ad una biforcazione (m. 1180 circa). Si prosegue tenendo a dx (indicazione MTB per Fonte Capo la Maina; si può seguire anche la strada a sx, dal fondo pietroso, più ripida), ignorando una ulteriore diramazione a dx che si incontra subito, fino a Fonte Capo La Maina (m. 1116), dove si intercetta la strada asfaltata proveniente da Forme.

Immettersi verso sx sulla strada asfaltata che scende verso S. Iona. Dopo breve tratto, tralasciato un primo bivio a dx, che adduce ad una lottizzazione, imboccare una strada brecciata che si stacca 100 metri dopo, a dx (500 metri circa da Fonte Capo La Maina; indicazione MTB per S. Iona su palo di legno).

La strada brecciata scende decisa tra la vegetazione. In seguito, si restringe a sentiero: seguirla ancora, eventualmente facendosi largo tra i rovi per breve tratto, evitando di uscire sui poderi a dx. Giungere così su prato aperto, dove la strada si perde, e proseguire ancora in discesa costeggiando ora il corso del ruscello sulla sx. Tralasciare un paio di inviti ad attraversarlo, continuando invece a costeggiarlo da presso sulla sponda orografica dx, aggirando eventualmente, su prato, alcuni arbusti e alberi caduti. Si giunge così ad una sorta di ponticello sul torrente, formato da un tubo in cemento: qui, attraversare il piccolo corso d'acqua (indicazione MTB per S. Iona).

Di là dal corso d'acqua (sx orografica), la strada si fa di nuovo brecciata ed ampia: seguirla, proseguendo nella stessa direzione. Più avanti, la strada diventa asfaltata. Seguirla fino a S. Iona (m. 950), dove si giunge con breve risalita.

Inizia qui la risalita verso Ovindoli e l'Altipiano delle Rocche. Seguire la strada asfaltata verso S. Potito. Lasciato sulla dx il cimitero di S. Iona, prendere sulla sx una strada sterrata che sale costeggiando un prato (circa Km. 1,50 da S. Iona; indicazione MTB per S. Potito su palo giallo del metanodotto). Seguire la strada in leggera salita e, tenendosi sempre sulla sx, raggiunto in breve il colmo della salita, dove la strada sembra svanire (palo giallo del metanodotto), proseguire dritto, ridiscendendo sul lato opposto, di nuovo su traccia evidente, fino ad immettersi nuovamente sulla strada asfaltata, che si prende verso sx (indicazione MTB per San Potito su palo di legno)

Lasciare sulla sx le cave e, risalendo, raggiungere subito un bivio con altra strada asfaltata a sx (indicazione MTB su palo giallo del metanodotto).

Seguire la strada asfaltata, dapprima in leggera salita. Oltrepassato il cimitero di S. Potito, la salita si fa più ardua, ma sempre su asfalto. Aggirata la chiesa di S. Potito (m. 1094), si sbuca sulla strada che unisce Celano ad Ovindoli.

Seguire la strada verso sx in salita per breve tratto fino ad individuare, dopo circa 50 metri, sulla dx., una rampa lastricata che costituisce l'inizio della dura risalita verso Ovindoli: la cosiddetta "Via della Costa", anticamente percorsa dai pastori dell'Altipiano per la transumanza con gli armenti verso la Puglia (indicazione MTB per Ovindoli su palo stradale).

La rampa diventa stradina asfaltata e sale rimontando le case del paese, in direzione parallela a quella della strada statale sottostante. Dopo le ultime case, diventa strada sterrata e, proseguendo in salita sempre pedalabile, raggiunge la confluenza con altra strada proveniente da dx. Ancora su fondo sterrato pedalabile, intersecare per la prima volta la SS 696.

Svoltare a dx (indicazione MTB per Ovindoli), in salita lungo la SS 696. Percorsi pochi metri, individuare subito a sx la sterrata che si stacca dalla strada asfaltata e che continua a salire (indicazioni MTB per Ovindoli).

La salita si fa ardua. Può essere necessario scendere dalla bici. La stradina sbuca per la seconda volta sulla SS 696, in corrispondenza di una fabbrica di asfalto dismessa. Subito di fronte, dall'altro lato della strada, la sterrata prosegue in salita, diagonalmente rispetto alla SS (indicazioni).

La salita si fa sempre più dura. Il fondo è sconnesso. In più punti si deve scendere dalla bici. La stradina sale ad intercettare, per la terza ed ultima volta, la SS 696, in corrispondenza di un tornante.

Seguire per qualche decina di metri la SS fino al punto in cui si stacca, a dx., ripida e decisamente poco invitante, l'ultima rampa sterrata che sale verso Ovindoli (indicazioni MTB per Ovindoli).

Quest'ultimo tratto di salita, ripido e su fondo sconnesso, è molto duro, ma breve. E' indispensabile quasi sempre spingere la bicicletta a mano. Dopo le ultime svolte ed una ripidissima rampa in cemento, si sbuca

nel paese di Ovindoli (m. 1380), appena più a valle della Piazza della Fonte (quest'ultimo tratto è evitabile seguendo, dal tornante, la SS 696 fino ad Ovindoli: calcolare circa 1 Km. in più).

Dalla Piazza della Fonte di Ovindoli, tornare alla Piazza principale del paese (circa 1 Km. in lieve salita).