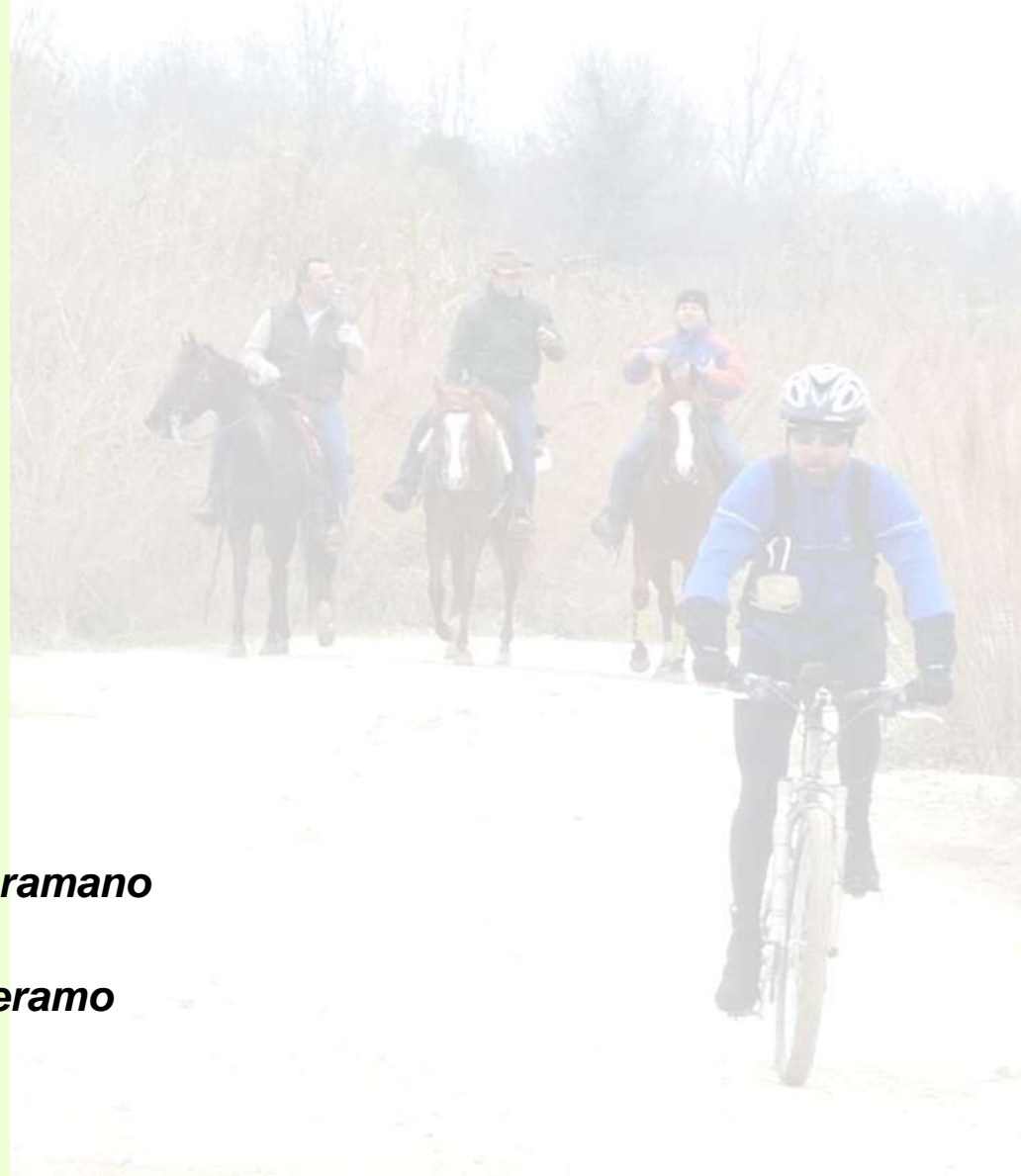


# ***La Ciclabile del Vomano***

ing. **Lucio De Marcellis**

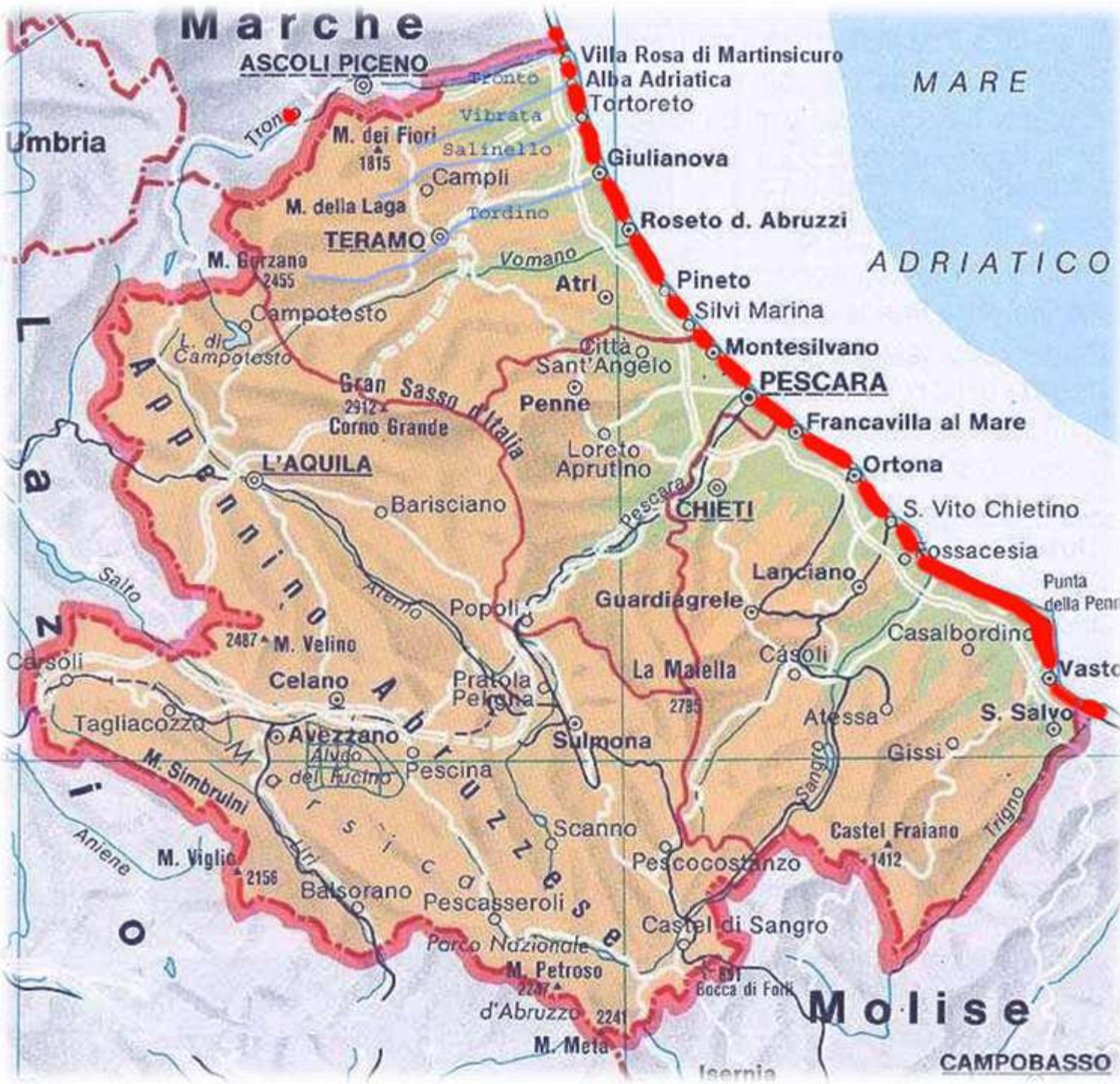
- ***Abruzzoinbici*** ( [www.abruzzoinbici.it](http://www.abruzzoinbici.it) )
- ***Coordinamento Ciclabili Abruzzo Teramano***
- ***associazione Ruotalibera Veloteam Teramo***





Grandi vie		
1	Ciclista del Sole EV 7	km 3000
2	Via del Po e delle Lagune EV 8	1300
3	Via dei Pellegrini EV 5	1800
4	Ciclovie dei Fiumi Veneti	1000
5	Via Romea	800
6	Via Adriatica	1000
11	Alta via dell'Italia centrale	900
12	Via Pedemontana Alpina	800
Le vie dei due mari:		
7	Romagna - Versilia	400
8	Conero - Argentario	500
9	Via Salaria	400
10	Via dei Borboni	500
13	Via dei Tratturi	400
14	Via dei Tre Mari	600
Varianti e collegamenti		1600
<b>Totale</b>		<b>15000</b>





in  
**ABRUZZO**

Il ramo n. 6  
Adriatico è  
chiamato:

**il Corridoio  
Verde  
Adriatico**

Pregi del  
***Corridoio Verde Adriatico:***



1. È in pianura
2. Si può percorrere tutto l'anno
3. È affiancata dalla ferrovia (servizio bici + treno)

# La ciclabile del Danubio:



**OLTRE 1 MILIONE DI TURISTI OGNI ANNO** (nelle giornate più affollate anche **5000** pedalatori al giorno)

## OFFERTA TIPO:

- **Durata pacchetto:** 7 giorni (con 6 pernottamenti)
- **Quota individuale:** 500 Euro
- **Servizi:** vitto e alloggio in mezza pensione, percorsi guidati e trasporto bagaglio, noleggio bici e materiali turistici, tour in battello e attraversamento fiume, biglietto treno per il ritorno, assicurazione sanitaria e bagaglio e parcheggio a Villach.



## Il Cammino di Santiago de Compostela (Spagna)



# I PERCORSI MARE-MONTI:

La ciclabile *Ascoli-mare*, lungo la valle del Tronto



Percorso lungo l'argine  
con fondo in asfalto





Attualmente il percorso attraversa i Comuni di:

- Colli del Tronto,
- Spinetoli,
- Monsampolo



La ristrutturata  
Casa di guardia



Lungo il percorso si incontrano anche parchi giochi, punti di sosta e oasi naturalistiche



L'**Oasi La Valle** di Spinetoli (fattoria didattica)

# La Val Vibrata

La ciclabile di Sant'Egidio  
in costruzione

(Si ringrazia l'Impresa Palumbi per le foto)



# Pista ciclabile Val Vibrata- Corropoli



**La pista  
*Teramo-mare*  
*ciclabile***

è stata prevista nel  
*Piano d'Area Val Tordino*



## I benefici delle vie ciclabili:

- turistici
- ricreativi
- sportivi
- percorso casa-scuola, casa-lavoro, ecc.
- sicurezza

### SICUREZZA

In Italia muoiono più di **300 ciclisti** ogni anno.

Oltre **11mila** i feriti.

Più che in altre nazioni d'Europa (fonte Istat)

- 2003: morti **329**  
*feriti 11.249*
- 2004: morti **300**  
*feriti 11.766*
- 2005: morti **317**  
*feriti 12.476*



Vomano-Mavone

# *La via delle abbazie*



# Montorio al Vomano







# la Strada Maestra del Parco



↑  
verso monte



Procedendo  
verso il mare...

il ponte sul Vomano



la rotonda



La Statale 150.  
Va messa in sicurezza...



un esempio dal Trentino



il Nucleo industriale di Montorio





la passerella sulla condotta idrica







## Piane di Colavecchio

- sorgenti di acque sulfuree
- resti di cisterna romana





inizia il **tratturo**...





vista su **Leognano**,  
il paese dove nacque Melchiorre Delfico





nel meraviglioso bosco fluviale



in versione invernale



tra fiori e praterie....







un agevole tratto asfaltato...



e poi ancora su strada  
bianca



meravigliosi panorami...





la splendida vista su Miano



l'innesto sulla Statale 150



il ponte di Zampitti  
recentemente allargato

Dopo soli 600 m,  
di nuovo si lascia la statale...





di fronte: la **Valle del Mavone**...

*la via delle abbazie*  
**il Mavone**

la Provincia di Teramo  
sta studiando un percorso che risale la valle...



*La via delle abbazie*  
**il Mavone**



S. Maria di Ronzano



S. Giovanni ad Insulam

*La via della abbazie*  
**il Mavone**



**S. Gabriele dell'Addolorata**  
(2 milioni di pellegrini ogni anno)



Migliaia di ciclisti l'anno giungono a San Gabriele da ogni parte d'Abruzzo e Marche





Torniamo sul Vomano...



l'innesto con la Statale 150





Ecco **Villa Vomano**

Si svolta verso Cermignano  
prendendo la Piceno-aprutina



## l'agriturismo *Za Beata*



dopo circa 1 km da Villa Vomano si  
lascia la statale Piceno-Aprutina





l'azienda agrituristica **Capo D'Acqua**

**Piane Vomano**



con una breve deviazione si può raggiungere la  
**Torre di Montegualtieri**



si attraversa il ponte sul Vomano e si giunge a:

Castelnuovo Vomano



si prosegue verso il Nucleo industriale



si torna a costeggiare il fiume







È possibile una deviazione per  
Guardia Vomano e  
**San Clemente al Vomano**





il ponte di  
Fontanelle...





Possibile una possibile a:

**Santa Maria di  
Propezzano**





si attraversa il territorio comunale di **Atri**.

Quindi quello di **Pineto**.

Ecco **Scerne di Pineto**







il mare Adriatico...





Abbiamo intercettato la grande ***Ciclovia Adriatica***

(Corridoio Verde Adriatico)

La valle del Vomano  
*la Strada Maestra del Parco*





La valle del Vomano  
la Strada Maestra del Parco



# La valle del Vomano la *Strada Maestra del Parco*



Amiternum



L'ex ferrovia L'Aquila-Capitignano





verso Campotosto >  
< verso Amatrice



il Lago di Campotosto



La guida escursionistica

Il territorio:

area del

*Gal Appennino teramano*



**29 comuni**

(su 47 della Provincia di Teramo)

**nell'area delle tre Comunità Montane:**

- *Laga*
- *Gran Sasso*
- *Vomano – Fino - Piomba*



## I percorsi escursionistici de territorio del *Gal Appennino Teramano*



*Bici da strada:* **700 km**

(compresi i corridoi di accesso **mare-monti**)



*Mountain bike:* **450 km** (compresi i tratti alternativi)



*Ippovie:* **400 km** (compresi i percorsi integrativi)



*Strutture ricettive:* **108** (alberghi, agriturismo, affittacamere, ristoranti)





# Il pieghevole:

## SERVIZI

**Lkt**  
**HOTEL MICHELANGELO** \*\*\*  
 Teramo 64100  
 Via Fedele De Paolis, 9  
 Tel. 0861 413668 - Fax 0861 415551  
 info@michelangelo.it  
 www.michelangelo.it

**Mkt**  
**HOTEL SPORTING** \*\*\*\*  
 Teramo 64100  
 Via A. De Gasperi, 41  
 Tel. 0861 414723 - Fax 0861 210285  
 info@hotel sportingteramo.it  
 www.hotel sportingteramo.it

**Mit**  
**DUE QUERCE**  
 Teramo 64100  
 C.da Carapola  
 Tel. 333 8012002

**Oit**  
**LE MACINE**  
 Teramo 64100  
 Loc. Poggio Cono  
 Tel. 0861 555227  
 www.agrifermacine.it  
 info@agrifermacine.it

**Pit**  
**LA TACCHINELLA**  
 Canzano 64020  
 Via Roma, 18  
 Tel. 0861 555107

**Omt**  
**PORRINI**  
 Canzano 64020  
 C.da Macera, 23  
 Tel. 0861 57286 - 347 7214596

**Omt**  
**S. CIPRIANO**  
 Castellalto 64020  
 Ctr. S. Cipriano  
 Loc. Castelnuovo Vomano  
 Tel. 0861 57160 - Fax 0861 57160

**Omt**  
**HOTEL VILLA GOBBI** \*\*\*  
 Castellalto 64020  
 Via Nazionale 323  
 Loc. Castelnuovo Vomano  
 Tel. 0861 57326 - Fax 0861 507421  
 info@villagobbi.it  
 www.villagobbi.it

**Oit**  
**IL FEUDO**  
 Castellalto 64020  
 C.da Feudo, 7  
 Tel. 0861 555375 - 338 9078411  
 Fax: 0861 557375  
 www.originalitaly.it

**Rit**  
**LA LOCANDA DEL BASTIANO**  
 Notaresco 64024  
 C.da Magnanella  
 (Guardia Vomano)  
 Tel. 085 8980853 - 328 3164122  
 Fax: 085 898294  
 lnatalini@virgilio.it

**Okt**  
**FONTIANA**  
 Castellalto 64020  
 C.da Fontiana Loc. Santa Lucia  
 Tel. 0861 556241



## SCHEDA TECNICA

- **Percorso:** 2.STR *Sulle colline teramane*
- **Zona geografica:** le colline tra la Val Tordino e la Val Vomano
- **Partenza:** Teramo (quota 265 m slm)
- **Arrivo:** Teramo (quota 265 m slm)
- **Itinerario:** Teramo, Osservatorio Collurania, Poggio San Vittorino, Canzano, Castelnuovo, Notaresco, Castellalto, Osservatorio Collurania, Teramo.
- **Difficoltà:** (\*\*\*\*) mediamente impegnativo. Il percorso non è lungo e non presenta grandi dislivelli
- **Pendenza max:** 7%
- **Lunghezza totale:** 56,2 km
- **Tempo di percorrenza** (ad andatura cicloturistica): 3 ore
- **Tipo di fondo:** asfalto in buone condizioni
- **Dislivello** (in salita): 600 m
- **Punto più alto** (metri): 477 m, Castellalto
- **Bellezza dei luoghi:** (\*\*\*\*) percorso collinare molto panoramico con vista sulle valli del Vomano, del Tordino, sulle catene del Gran Sasso e della Laga
- **Periodo consigliato:** tutto l'anno
- **Cartografia:** Carta escursionistica per bici da strada del GAL, scala 1:80.000; Carta stradale della Provincia di Teramo, scala 1:100.000
- **Informazioni:** www.gransassomt.it - cell. +39 3398091464
- **Note:** Il verso di percorrenza consigliato è quello antiorario (come si evince anche dalla sequenza dei paesi riportati nella voce Itinerari).

Valori dei simboli: (\*\*\*\*) minimo - (\*\*\*\*) massimo



PROVINCIA DI TERAMO



C.C.L.A.A. DI TERAMO



Confederazione Italiana Agricoltori TERAMO



COLDIRETTI TERAMO



GAL Montagne Vicentine



CONSORZIO APTILANO PATRIMONIO STORICO ARTISTICO



COMUNE DI PIETRACAMELA



VINO



cicilaga.it



COMUNITA' MONTANA DELLA VALLE LAGA "M"

Carta escursionistica per bici da strada

guida



GAL Appennino Teramano



Sulle colline teramane

### Numeri utili

CARABINIERI..... 112  
 EMERGENZA SANITARIA 118  
 POLIZIA .....113  
 VIGILI DEL FUOCO.....115  
 GUARDIA DI FINANZA...117  
 GUARDIA FORESTALE...1515

### Siti web utili

GAL  
 www.galappenninoteramano.it  
 REGIONE ABRUZZO  
 www.regione.abruzzo.it  
 PROVINCIA DI TERAMO  
 www.provincia.teramo.it  
 PARCO NAZIONALE GRAN SASSO-MONTI DELLA LAGA  
 www.gransassopark.it

Ideazione e realizzazione: Vicrò & C. Comunicazione (TE)

Elaborazione e rilievi dei percorsi tematici, redazione: Lucio De Marcellis, Gianluigi Camilli, Vittorio Crocetti

Le strutture ricettive sono state individuate dalla CIA, dalla COLDIRETTI e dalla CNA di Teramo

Foto di: Roberto Casaroli, Franco Pillai, Maurizio Anselmi, Gianluigi Camilli e Lucio De Marcellis

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Posta in una conca alla confluenza tra il fiume Tordino e il torrente Vezzola, **Teramo** (265 m slm) è il punto di partenza ideale per escursioni cicloturistiche, grazie alla sua posizione a metà strada tra i monti e il mare.

La città capoluogo ([www.comune.teramo.it](http://www.comune.teramo.it)), è raggiungibile con il treno (dove è consentito il trasporto della bici), con



La stazione di Teramo.

l'autobus o con l'automobile (tramite la comoda e poco trafficata autostrada A24 *Strada dei Parchi* o la A14 *Adriatica*). Teramo è stata punto di arrivo e di partenza di varie tappe del Giro d'Italia ed è punto di partenza e arrivo della *Cicloga*, la manifestazione per cicloturisti e cicloamatori che si tiene ogni ultima domenica di giugno ([www.cicloga.it](http://www.cicloga.it)). Da Teramo si punta in direzione della Statale 81 *Piceno Aprutina* in direzione di Chieti e Penne, attraversando il Ponte sul Tordino (il ponte di Porta Romana). La strada sale per circa 1,5 km e al km 3,5 si raggiunge e si supera il bivio per **Miano**. Si prosegue lungo la strada principale fino a raggiungere un secondo bivio nel quale è sito il cancello per l'Osservatorio astronomico di Collurania, visitabile su prenotazione. Si prosegue in direzione di **Canzano**. Lieve discesa, pianura quindi salita. Il panorama sulla Val Tordino e su Teramo è tutto da godere. Fanno da cornice la catena del Gran Sasso, della Laga e dei Monti Gemelli. In fondo l'azzurro Mare Adriatico. Dopo la breve salita verso **Poggio San Vittorino** una brevissima discesa e poi il bivio per **Canzano**. Entriamo nel suo territorio comunale. Il capoluogo viene raggiunto superando un breve ma intensa salita.

**Canzano** vale una sosta. È il paese dei merlettici (nei mesi estivi si organizzano mostre su questa arte), ma anche la sagra del *Tacchino alla canzanese* (che è possibile assaggiare nella sua ricetta originale nei locali ristoranti) e dello *storieone*, un dolce tradizionale che solo qui troviamo, la cui ricetta viene tramandata di madre in figlia "a orecchio". A questo proposito si narra di una "nobil donna di Canzano che, conservando gelosamente la ricetta e non volendola tramandare ai posteri, la fece chiudere nella sua bara. Il simbolo di Canzano è una testa di Moro a testimonianza dell'antica presenza

dei Saraceni. Nel paese si osservano ancora numerosi tratti della vecchia cinta muraria. Una caratteristica architettonica rara a trovarsi, e che qui è visitabile, è la *newera*, una grossa cantina posta a gran profondità nel centro storico, che un tempo veniva riempita di neve durante l'inverno e che manteneva il fresco fino in estate, fungendo da frigorifero. Nei pressi del paese è presente la chiesa della Madonna dell'Alno dove il 18 maggio 1480 la Madonna apparve a Floro di Giovanni, un contadino al quale fu chiesta la costruzione di una chiesa. Dopo la consigliata sosta ci si dirige, in discesa, verso il fondovalle del Vomano in direzione di **Castelnuovo Vomano**. Si imbocca la Statale 150 in direzione di Roseto, si supera Castelnuovo Vomano (siamo ora nel territorio comunale di Castellalto) e si avvia fino al bivio per Notaresco. Se si vuole effettuare una deviazione da Castelnuovo si può puntare su Castelbasso dove, ogni anno, viene organizzata, nei due mesi di luglio e agosto, *Castellarte*, una manifestazione artistica, culturale ed enogastronomia all'interno del caratteristico borgo fortificato ([www.castellarte.org](http://www.castellarte.org)).



La porta muraria di Castelbasso.

Proseguendo lungo la fondovalle SS 150 si potrebbe anche decidere di effettuare una breve deviazione, per visitare la vicina San Clemente al Vomano, gioiello del romanico, che la tradizione vuole sia stata fatta costruire alla fine del IX sec. da Ermengarda, figlia di Ludovico il fondatore di San Clemente a Casauria. L'abbazia, nel corso dei secoli, ha subito numerose modifiche ed è stata ricostruita nel XII sec.

Più avanti si potrebbe fare una sosta, deviando verso il complesso monastico di Santa Maria di Propezzano, la cui chiesa è scelta da molti sposi per la celebrazione del loro matrimonio. La struttura è sul luogo dove la leggenda narra sia apparsa la Madonna il 10 Maggio del 715. La salita per **Notaresco**, di circa 3 km è pedalabile con pendenza media del 5,5%. Anche a Notaresco sono presenti ancora resti della vecchia cinta muraria, a testimonianza che tutti i borghi situati in collina erano fortificati. Una sosta potrebbe essere spesa per visitare il Museo archeologico G. Romualdi ([www.teramoeprovincia.com/musei/romualdi](http://www.teramoeprovincia.com/musei/romualdi)).



S. Clemente al Vomano

S. Clemente al Vomano - bassorilievo

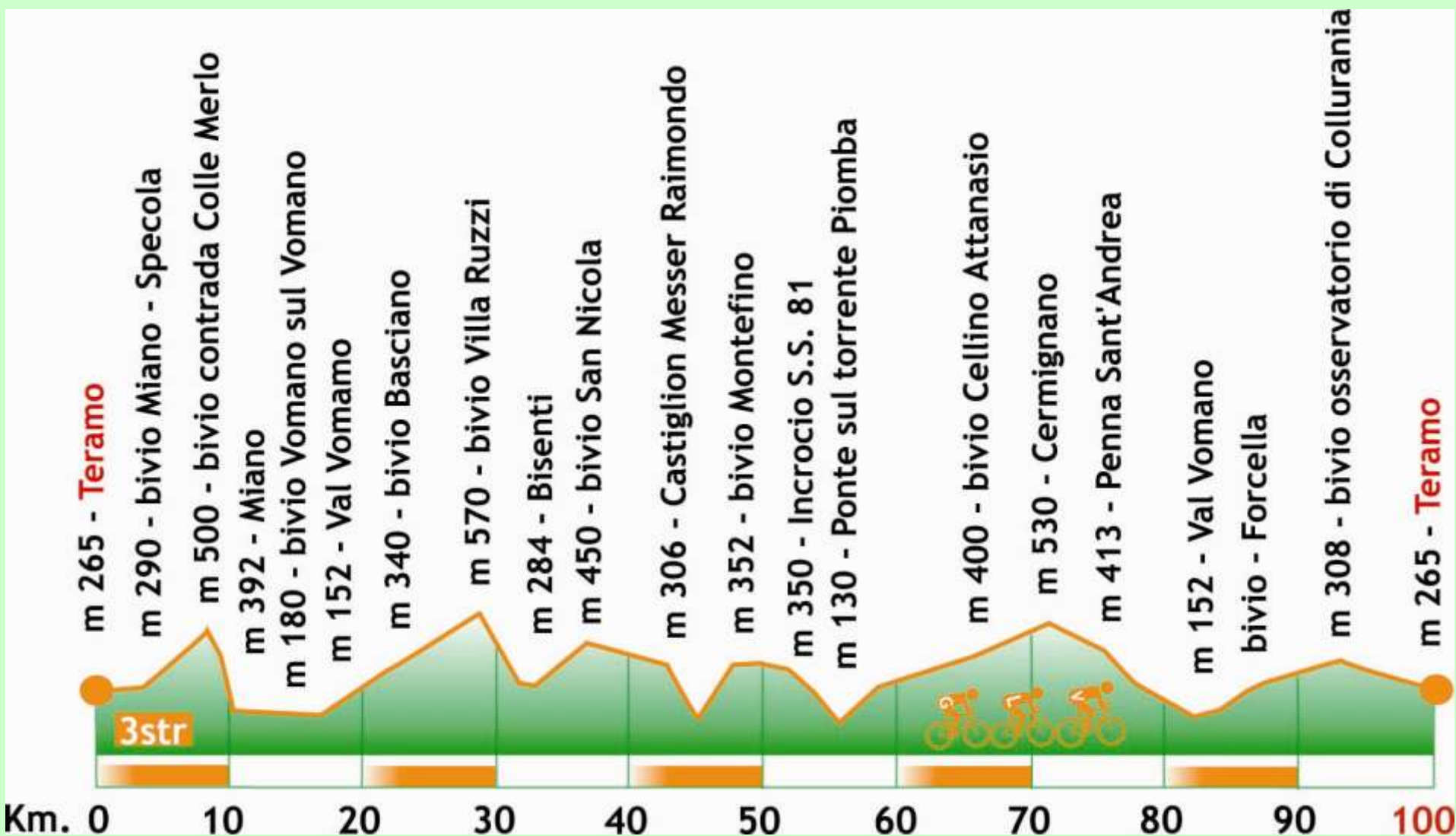
Da **Notaresco** si prosegue in direzione di **Castellalto** percorrendo il crinale di una panoramica strada collinare a cavallo tra le valli del Vomano e del Tordino. Dopo 10 km siamo a **Castellalto**, capoluogo dell'omonimo comune, definito il Balcone d'Abruzzo. Anche qui è consigliabile una sosta per poter godere dello stupendo e quasi unico panorama a 360°, dove lo sguardo può spaziare dalla Maiella, in Provincia di Chieti, fino alle Marche ascolane, passando per le catene del Gran Sasso, della Laga, dei Monti Gemelli, fino al mare Adriatico. D'estate il clima è fresco e ventilato. La porta d'ingresso al borgo rivela immediatamente che anche qui sorgeva un antico castello. I primi insediamenti sul territorio di Castellalto, risalgono al V sec. Il primo toponimo risale al Medioevo: *Castrum Veteris*. Solo più tardi assumerà il nome di *Castrum Vetus Trasmundi*, dal nome del barone Trasmundi che governò il territorio durante il Medioevo. Si riprende a pedalare lungo il crinale della collinare verso Teramo, puntando su **Poggio San Vittorino** per ricollegarsi al primo tratto di strada percorso inizialmente. Si raggiunge l'Osservatorio di Collurania e si scende a **Teramo**, punto di partenza di questo anello.



S. Maria di Propezzano



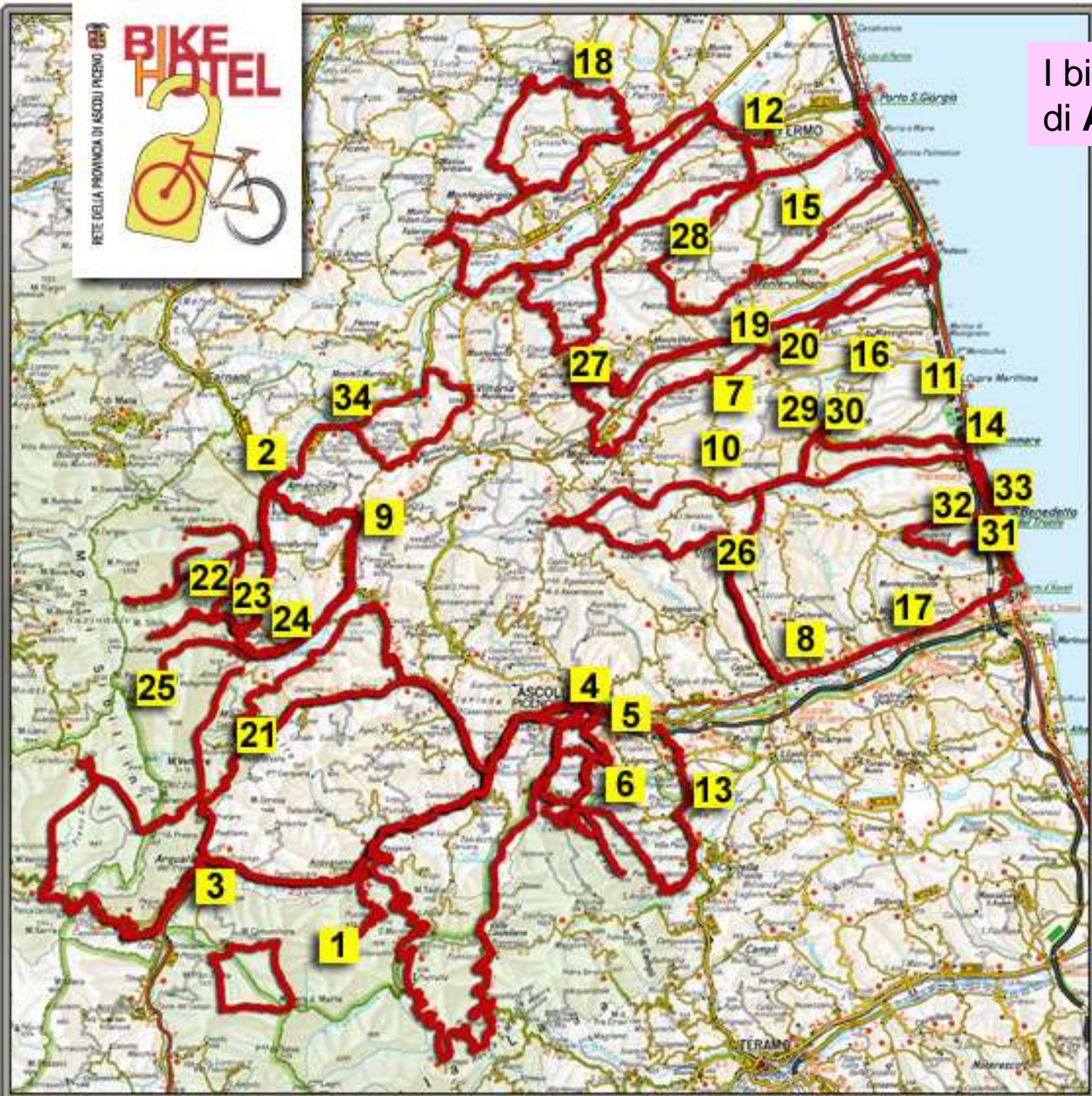
# L'altimetria





# La legenda dei simboli adottati

	PERIMETRO PROVINCIA DI TERAMO		AGRITURISMO		GROTTE
	PERIMETRO PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA		HOTEL		STAZIONI BALNEARI
	AUTOSTRAD E, USCITE		RISTORANTE		STAZIONI TERMALI
	STRADE STATALI		OSTELLI		AEROPORTI
	SUPERSTRADE, USCITE		OSTELLI		CASCATE
	STRADE PROVINCIALI - COMUNALI		MANEGGI		IPPOVIE
	MULATTIERE - STRADE NON ASFALTATE		RIFUGI		STAZIONI SCIISTICHE
	SENTIERI		CAMPEGGI		SCI NORDICO SCI ESCURSIONISTICO SCI ALPINISMO
	PISTE CICLABILI		CENTRO VISITE PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO		TREKKING A PIEDI
	3.STR L'ANELLO DELLE QUATTRO VALLI corridoio		MUSEI, MONUMENTI		PALESTRA DI ROCCIA
	CITTA', PAESE		EDIFICI RELIGIOSI		PARAPENDIO
	MONTE		TORRI, CASTELLI E FORTEZZE		FREE RIDE (BICI DA DISCESA)
	COLLINA		OSSERVATORI ASTRONOMICI		
	SORGENTE				
	FONTE				



I bike hotel in Provincia di Ascoli Piceno

**PROSSIMI OBIETTIVI in Provincia di Teramo:**

**1) MIGLIORARE LA RICETTIVITÀ DEDICATA:**

- bici hotel;
- maneggi;

# Bike Hotel

strutture ricettive per cicloturisti e familiari

- alberghi;
- country house;
- agriturismo.

Aderiscono ad un **DISCIPLINARE** offrendo servizi specifici:

1. Servizio di "deposito sicuro" delle attrezzature ciclistiche e spogliatoio;
2. Servizio di officina per la riparazione e manutenzione della bicicletta e delle attrezzature;
3. Servizio di lavanderia rapida e asciugatura;
4. Servizio di ristorazione specifica con orari flessibili.



Alcune strutture offrono inoltre:



Informazioni cicloturistiche



Esposizione e vendita di integratori e oggetti di interesse ciclistico



Servizio di trasporto bici



Servizio di assistenza medica e fisioterapeutica



Relax e servizio fitness



## Prossimi obiettivi:

### 2) SERVIZI LEGATI AL CICLOTURISMO, IPPOTURISMO E TREKKING:

- elenco riparatori bici;
- punti di affitto delle bici;
- accompagnatori turistici;
- .....





prossimi obiettivi:

### 3) TABELLONISTICA omogenea sul territorio provinciale





## I comuni potrebbero

***individuare e tabellare*** i percorsi minori,  
valorizzando:

- i fontanili,
- le emergenze storiche, archeologiche, architettoniche,
- musei etnografici (anche privati),
- mulini,
- cantine e frantoi (strade del vino, strade dell'olio)
- .....



# Hai la Bici? Prendi il treno!



**Una Pasquetta senza stress, in libertà e leggerezza.**

Il 13 aprile Trenitalia e Fiab rinnovano la giornata nazionale Bicintreno. Le biciclette viaggiano gratuitamente sui treni Suburbani e Regionali abilitati al servizio Treno+Bici. Tutte le informazioni sui siti [www.fiab-onlus.it](http://www.fiab-onlus.it) e [www.ferroviedellostato.it](http://www.ferroviedellostato.it)



Per la Val Tordino e la costa adriatica:

***Bici + treno***



Per la Val Vomano-Mavone e il resto della provincia:

***Bici + bus***

(L'Aquila: Amiternum)



Grazie per l'attenzione

