

## Itinerario n. 064 - L'anello del Lago della Duchessa

### Scheda informativa



Punto di partenza: Casello valle del salto  
 Distanza da Roma : 70 km  
 Lunghezza: 43 km  
 Ascesa totale: 1540 m  
 Quota massima: 2070 mslm  
 Tempo in sella: 5h 10m  
 Sterrato: 82 %  
 Cartografia: Carta del Velino - Sirente 1:25.000 ed. II Lupo  
 Prima effettuazione: giugno 2006

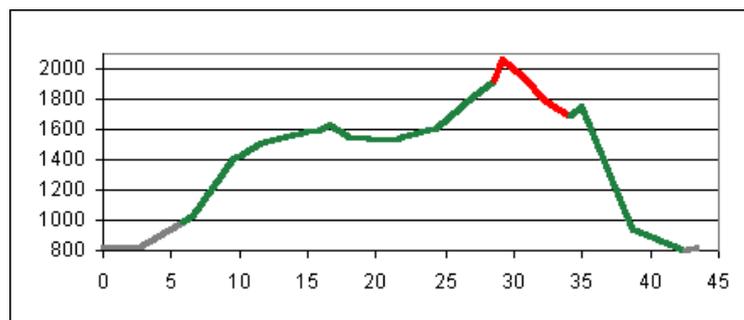
### Generalità

Itinerario "cicloalpinistico" molto impegnativo nell'ambiente montano del gruppo del Velino. Il notevole dislivello, le dure salite, i tratti a piedi ed una ripida discesa lo rendono praticabile solo se si è ben allenati e dotati di buona tecnica. Gli ampi panorami, i boschi, la vicinanza delle vette ripagano in ogni caso la fatica e lasciano una grande soddisfazione. Considerata l'elevata altitudine si sconsiglia la percorrenza in caso di nebbia o brutto tempo. L'itinerario è stato percorso grazie ai suggerimenti e all'entusiasmo degli amici del "forum mtb"

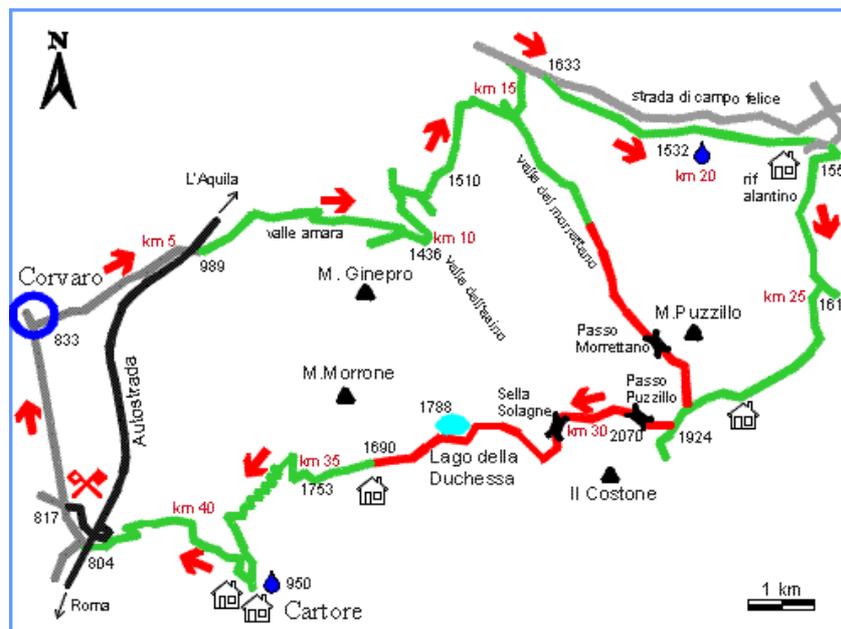
### Come arrivare

Il punto di partenza si trova appena dopo l'uscita del casello di Valle del Salto sulla Roma - L'Aquila. Si può posteggiare davanti al bar che si trova subito a destra

### Altimetria



### Mappa



### Descrizione percorso



*Km 0,0 - 817 mslm*

Con le spalle al casello autostradale si prende a destra in direzione di Corvaro percorrendo velocemente 3 km di un lungo rettilineo



*Km 2,9 - 833 mslm*

Si gira a destra, sempre su asfalto, su via dello sport che dopo cambia il nome in via di valle amara. Si prosegue in leggera salita per 3 km fino a passare sotto l'autostrada



*Km 5,8 - 989 mslm*

Subito dopo il sottovia si gira a sinistra sullo sterrato della stretta e incassata valle amara.



*Km 6,5 - 1037 mslm*

Si continua a destra. Ci aspettano 3 km molto duri. ( dislivello 400 m). In alcuni punti il fondo sassoso e la pendenza rendono difficoltoso l'avanzamento. Se ci si ferma si è assaliti da nugoli di mosche. Dopo un doppio tornante il fondo diventa più compatto e pedalabile e, se si hanno le gambe per affrontare pendenze del 16%, non ci sono problemi a rimanere in sella



*Km 9,6 - 1414 mslm*

Subito dopo un tornante a destra al bivio si prende a sinistra in direzione dei prati di s.rocco. Al km 10,1 la strada curva bruscamente a sinistra. Si continua sempre in salita ma con pendenze più accettabili



*Km 11,6 - 1512 mslm*

Si prosegue dritto



*Km 11,7 - 1508 mslm*

Si rimane sulla sterrata principale che prosegue sulla sinistra con alcuni saliscendi



*Km 14,6 - 1580 mslm*

Si lascia sulla destra la sterrata che sale nella valle del morrettano e si prosegue tenendo la sinistra



*Km 15,9 - 1610 mslm*

Si incrocia la strada asfaltata di campofelice. La si percorre in salita sulla destra per poco più di 500 m

*Km 16,6 - 1633 mslm*

Al valico della chiesuola si lascia l'asfalto e si prende la sterrata sulla destra che scende nella piana. Il fondo sassoso lascia il posto ad un piacevole manto erboso



*Km 18,0 - 1555 mslm*

Si rimane sulla pista che prosegue a destra nella piana. Dopo 2 km si riempiono le borracce a fonte camardosa puntando verso una grossa residenza alberghiera (rif alantino). Si passa accanto ai campi sportivi dell' albergo proseguendo per alcune centinaia di m su asfalto



*Km 21,6 - 1550 mslm*

Si gira a destra sulla sterrata che porta al rif. Sebastiani



*Km 24,3 - 1610 mslm*

Si lascia sulla sinistra la stradina che porta alle vecchie miniere e si prosegue, sempre in salita, a destra. Si incontra un ricovero di fortuna in lamiera ed un posteggio per gli escursionisti. Noi proseguiamo sempre su sterrato affrontando alcune ripide rampe



La valle si apre. Al km 27,1 superiamo sulla destra una cisterna per la raccolta di acqua piovana. Puntiamo verso il passo del puzzillo



*Km 28,5 - 1924 mslm*

Si lascia la pista che prosegue verso il rifugio sebastiani e si prende a destra il sentiero segnato cai 1E che sale verso il passo del Puzzilla. Inizia qui il tratto "alpinistico" in cui occorre scendere dalla bici e spingere. Si superano in questo modo i 150 m di dislivello che si separano dal passo



*Km 29,2 - 2070 mslm*

Dal passo non farsi prendere dalla voglia di scendere velocemente lungo il prato ma fare attenzione a seguire i segni bianco rossi che, sempre in lieve discesa, rimangono un po' più alti sulla sinistra rispetto al fondo del vallone. Giunti sotto il costone si risale leggermente sulla sinistra aggirando lo sperone roccioso e giungendo alla sella delle solagne (1960 mslm) . Da qui non resta che scendere verso il lago cercando di trovare le migliori tracce pedalabili tra i grossi sassi



*Km 32,4 - 1788 mslm*

Arrivati nei pressi del lago è preferibile aggirarlo lungo la riva di sinistra più pedalabile. Superato il lago si risalgono alcuni metri e si continua a pedalare nel prato seguendo i segni giallo rossi - sentiero 2B 2C -. Il sentiero piega in discesa a sinistra puntando nel fondovalle e si allarga fino a diventare una pista per fuoristrada



*Km 34,1 - 1690 mslm*

In corrispondenza di alcune casette (case caparnie) si lascia il sentiero che prosegue nel fondo della valle di fua e si prende la sterrata che sale ripidamente nel bosco sulla



destra. Sono gli ultimi 800 m di salita della giornata ma non pensate che l'impegno sia terminato!



*Km 34,9 - 1753 mslm*

Arrivati al termine della salita vale la pena girarsi indietro e vedere tutta la discesa che abbiamo percorso dalla sella delle solagne. A questo punto è bene controllare i freni e prepararsi psicologicamente. In meno di 4 km scenderemo di 800 m. Più del 20% di media con una interminabile serie di tornanti e rampe al 30%! Mai incontrata una strada così ripida. Il fondo, per quanto sterrato, è buono in quanto oggetto di recente sistemazione, ma non è consentito distrarsi



*Km 38,7 - 950 mslm*

Arrivati nella graziosa frazione di Cartore vale la pena riprendersi dalla fatica al fontanile (attenzione alle vespe). Si prosegue poi sulla larga strada bianca inizialmente acciottolata



*Km 42,6 - 804 mslm*

Si passa sotto l'autostrada arrivando ad una strada asfaltata. Si gira a destra e in meno di un km ritorniamo al punto di partenza