

## Itinerario n. 069 - Rocca di Mezzo - rif. Sebastiani - Piani di Pezza

### Scheda informativa



Punto di partenza: Rocca di Mezzo (AQ)  
 Distanza da Roma : 120 km  
 Lunghezza: 38 km  
 Ascesa totale: 1015 m  
 Quota massima: 2102 mslm  
 Tempo in sella: 3h 50m  
 Sterrato: 57 %  
 Cartografia: Velino -Sirente 1:25.000 ed. Il Lupo  
 Prima effettuazione: settembre 2006  
 Ultimo aggiornamento: settembre 2009

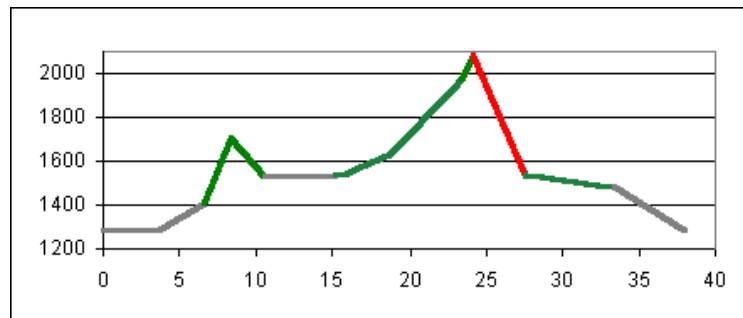
### Generalità

Itinerario impegnativo adatto a chi ama la montagna e non ha problemi a spingere la bici ma di piena soddisfazione per gli ampi panorami che si aprono nel parco del Velino - Sirente. Dalla piana di Campo Felice si raggiunge il rifugio Sebastiani a oltre 2000 m per poi scendere, su sentiero, ai Piani di Pezza. Nel mese di agosto si può usufruire della seggiovia risparmiandosi la dura salita della Brecciarra. Esiste una variante, percorsa da Francesco e tracciata col GPS, che evita la Brecciarra passando da Forca Miccia

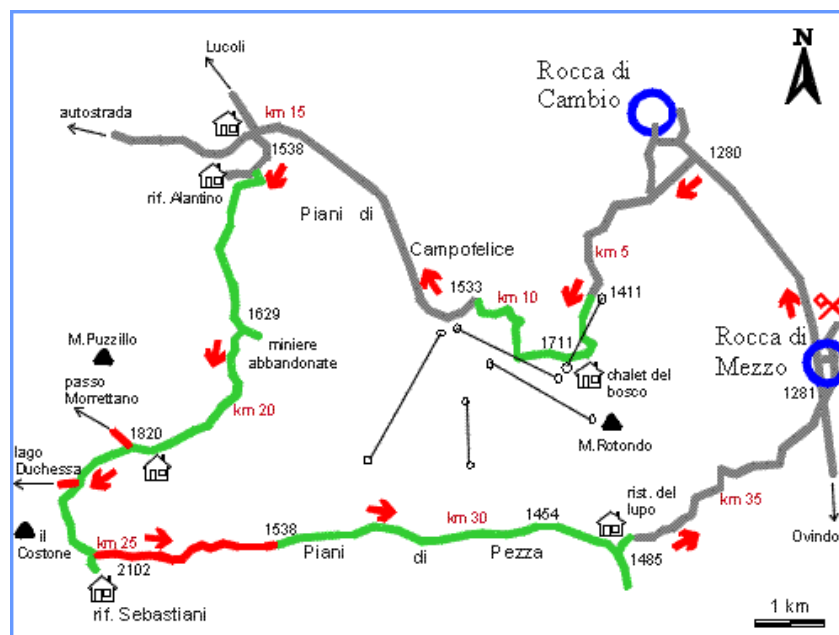
### Come arrivare

Si percorre l'autostrada per Pescara uscendo a Magliano dei Marsi. Si seguono le indicazioni per Ovindoli e poi quelle per Rocca di Mezzo

### Altimetria



### Mappa



### Descrizione percorso



*Km 0,0 - 1281 mslm*

Dalla piazza principale di Rocca di Mezzo, di fronte al Comune (via dell'oratorio) si prende la statale a destra in direzione di Rocca di Cambio



*Km 0,5 - 1281 mslm*

Al bivio si prosegue dritto per Rocca di Cambio pedalando in piano per 3 km



*Km 3,7 - 1281 mslm*

Prima di giungere in paese si gira a sinistra seguendo le indicazioni "campo felice". Si continua in leggera salita per altri 3 km



*Km 6,7 - 1411 mslm*

Arrivati al piazzale della seggiovia Brecciarà, se non è possibile o non si vuole usufruire del comodo impianto di risalita, si prende la strada in che sale accanto alla pista da sci. Il fondo è sufficientemente compatto ma la pendenza, oltre il 25%, rende molto difficile se non impossibile l'avanzamento in sella. Superato un tornante ed un tratto meno pendente resta da superare la breve, ma ripida, rampa che ci porta all'arrivo della seggiovia - chalet del bosco



*Km 8,4 - 1711 mslm*

Dalla sella il tempo di ammirare il panorama verso il Gran Sasso e su Campo Felice per poi iniziare la discesa verso la piana e la partenza degli impianti di risalita percorrendo una delle sterrate lungo le piste



*Km 10,6 - 1533 mslm*

Giunti nella piana si imbecca la strada asfaltata percorrendola per 5 km



*Km 15,3 - 1539 mslm*

Arrivati al bivio per Lucoli si lascia la statale e si gira a sinistra per il rifugio ristorante Alantino. (attenzione nel piccolo tratto contromano)



*Km 15,9 - 1550 mslm*

Si lascia la strada asfaltata e si prende la sterrata a sinistra per il rif. Sebastiani. Il fondo è buono, e, superato un saliscendi, si pedala piacevolmente in leggera salita per 3 km.



*Km 18,7 - 1629 mslm*

Al bivio delle ex miniere si continua a destra in salita. Si incontra uno spiazzo adibito a parcheggio delle auto ed un ricovero di emergenza in lamiera. Più avanti una sbarra impedisce l'accesso ai mezzi motorizzati. Si prosegue con alcuni strappi alternati a tratti pianeggianti. Al km 21.4, dove si dirama il sentiero pedonale per il Sebastiani, si supera una casa isolata sulla sinistra ed una cisterna di raccolta acqua sulla destra. La pista si fa più incerta ma sempre evidente e si allarga sulla destra sotto "il costone". Si continua faticosamente in salita iniziando ad intravedere ( km 23) il tetto del rifugio. Una ultima, ripida, rampa ci porta alla sella e di qui al rifugio



*Km 24,2 - 2102 mslm*

Dal rifugio si torna indietro per un centinaio di metri per poi prendere il sentiero che scende a destra verso i Piani di Pezza. Nella prima parte della discesa si alternano tratti in cui è possibile rimanere in sella ad altri in cui siamo costretti a camminare. In un paio di punti è necessario prendere la bici in spalla. Da quota 1800, superato il bivio per il Colle dell'Orso, il sentiero diventa un divertente percorso nel bosco



*Km 27,5 - 1537 mslm*

Arrivati nella piana si pedala velocemente per 5 km verso l'estremo opposto. Godendosi la vastità - e solitudine - dell'ambiente circostante. Verso la fine si supera un leggero dislivello per raggiungere il rifugio - ristorante "il lupo"



*Km 32,8 - 1485 mslm*

Subito dietro al rifugio si volta a sinistra su larga sterrata per trovare dopo 600 m l'asfalto in corrispondenza della sella "Vado di Pezza". Da qui in meno di 5 km si scende a Rocca di Mezzo e da qui al punto di partenza.

**variante** (documentata da Gabriele e Luis - ottobre '06)



*km 5,2 - 1341 mslm*

si gira a dx su una piccola strada asfaltata in salita. Dopo un tratto asfaltato, pedalabile, la strada diventa sterrata; il fondo e' buono ma la pendenza tale da consentire di pedalare solo ai piu' allenati



*km 7,8 - 1717 mslm*

Si raggiunge il valico di forcamiccia. Si scende senza possibilità di sbagliare prima su sentiero e poi su sterrata. Arrivati alla piana di campo felice si prende la sterrata verso destra che, piu' avanti, riporta sulla strada asfaltata che attraversa la piana (km 9.5)