

Area ciclistica del Parco dei Monti Aurunci

L'area si estende dai comuni della provincia di Frosinone, Pico e Pontecorvo fino a quelli costieri della provincia di Latina Itri, Lenola, Formia, Fondi, Sperlonga. Il clima mite e le scarse precipitazioni consentono di pedalare tutte le stagioni l'anno e agli sterrati e single track di essere sempre compatti

Le ore da passare in sella alla bici sostanzialmente non si interrompono mai neanche in pieno inverno

Offre una straordinaria varietà di luoghi per praticare la mountain bike ai vari livelli di difficoltà

Si passerà dai fondovalle del Liri Garigliano fino alle cime degli Aurunci Faggeto e Petrella ed alla costa della Riviera di Ulisse

Si raggiungerà sul Redentore la quota di 1300 mt a picco sul golfo di Gaeta superando i propri limiti fisici per poi cimentarsi nella discesa mozzafiato dell'antico tracciato che porta all'eremo di S Michele Arcangelo scavato nella roccia.

Si entrerà sull'antico tracciato della via Appia dove appariranno le evidenze degli antichi templi romani e dei più recenti forti borbonici.

L'area soddisfa tutti gli amanti della mountain bike dalle famiglie ai biker più competitivi che potranno cimentarsi sul tracciato permanente della Gran Fondo dei Lupi - Parco Monti Aurunci

Una varietà di percorsi che compongono una proposta a misura di biker per qualsiasi livello di preparazione sia tecnica che fisica

Tour mezza giornata – intera giornata – 2/3 giorni con possibilità di alloggio in strutture agrituristiche B&B o rifugi montani

1. Family tour **F**

circa 22 km A/R e bike -trekking bike - mountain bike

Saliamo in sella alla bici nel parcheggio del Training Camp di Pico e dopo un breve briefing si imbecca un leggero tratto in discesa su asfalto; subito dopo deviamo per prendere l'antico tracciato Passaturo di Pote carrareccia sempre molto scorrevole. Qui un percorso altalenante tra il bosco ci porterà nella pianura di S Oliva e poi su una strada rurale arriveremo alle sorgenti di Monticelli dove si potrà fare una sosta ristoratrice presso il chiosco e l'area picnic. Possibilità di estensione fino alle cascate di S Oliva. Rientro in bici o con navetta

2. Pico e il Castello Farnese **F**

alla scoperta di Pico e del suo territorio circa 10 km + 270m dis  *e bike -trekking bike - mountain bike*

Percorso prettamente turistico alla scoperta di Pico e del suo territorio con itinerario nel Centro Storico -uno dei Borghi più belli d'Italia – ed i luoghi della memoria dello scrittore Tommaso Landolfi seguendo il percorso del Parco Letterario. Si potranno visitare le aziende agroalimentari di nicchia e degustare i prodotti particolari del territorio quali Marzoline, salsicce stagionate, olio ed olive. (.....)

Partenza ed arrivo dalla Piazza Ferrucci di Pico – itinerario da sviluppare su misura

3. Grotte di Pastena **F**

Tracciato per tutta la famiglia di circa 28 km A/R e bike -trekking bike - mountain bike

Saliamo in sella alla bici nel parcheggio di piazza Ferrucci Pico e iniziamo a salire sulla statale verso S Maria, da qui in discesa verso il Ponte di Pastena arrivati al quale prendiamo in direzione Pastena. Dopo circa 2 km imbocchiamo la strada rurale prima su asfalto e poi in terra battuta che ci porterà nella Piana di Pastena. Seguendo strade rurali sempre molto scorrevoli giungeremo al piazzale delle Grotte di Pastena dove sarà possibile fare una sosta ristoratrice al bar. Possibilità di escursione con guida all'interno delle Grotte

Rientro in bici o con navetta

4. La cicloturistica **M**

circa 28 km



e bike - mountain bike

Saliamo in sella alla bici nel parcheggio del Training Camp di Pico e dopo un leggero tratto in discesa su asfalto deviamo per prendere l'antico tracciato Passaturo di Pote, carrareccia sempre molto scorrevole e varia.

Il percorso altalenante ci porterà nella pianura di S Oliva; ora si prende una strada forestale in leggera salita, si costeggeranno preesistenze rurali e si giungerà in località I Greci; si continua sul tratturo che attraversa aziende agricole ai piedi degli Aurunci e i prima su un trail in discesa poi attraverso un percorso molto scorrevole ci porterà alle sorgenti di Monticelli dove si potrà fare una sosta ristoratrice presso il chiosco e l'area pic nic

Possibilità di estensione fino alle cascate di S Oliva. Rientro in bici o con navetta

5. Ronde Monte Menola

M/D

circa 25 km



e bike - mountain bike

Saliamo in sella alla bici nel parcheggio del Training Camp di Pico e dopo un leggero tratto in discesa su asfalto deviamo per prendere l'antico tracciato Passaturo di Pote, carrareccia sempre molto scorrevole e varia.

Arriveremo in località Tordoni alle pendici del monte Menola dove inizierà un single track caratterizzato da tratti con fondo scivoloso e presenza di radici che ci porterà nei pressi del rifugio parco giochi. La strada ora continuerà a salire per circa 4 km su sterrato compatto fino a raggiungere la sommità dove la torretta di avvistamento antincendio regalerà una stupenda vista su tutta la valle del Liri.

Le possibilità per il ritorno sono varie, dalla più tranquilla, attraverso la strada dell'andata e poi uno spettacolare tracciato attraverso la pineta o il più impegnativo sentiero enduro Peter Pan che ci riporteranno in località Tordoni.

6. Single track Bike Park Parco degli Aurunci **M/D**

Tour da 15 / 22 km



e bike - mountain bike

I trail si dipanano per circa 25 km tra Pico e Campodimele tra boschi ombrosi e tratturi aridi su un terreno perfetto per i biker. La rete di percorsi è molto varia; è un vero parco di divertimenti per mountain biker

L'appuntamento è all'area pic nic Fossa Rotonda dalla quale in sella alla nostra bici inizierà il tour. Si potranno percorrere tutti i single track che realizzano il Bike Park passando per il Convento di S Onofrio del XII sec, percorrere i sentieri della transumanza e sostare ai Pozzi dove ammirare le Salamandre la cui varietà è unica in Italia. Si raggiungerà l'antica area di Sorvello deputata alla produzione elitaria di grano. Un flow trail nel bosco ci condurrà al punto panoramico in cui si potrà ammirare tutta la valle del Liri e si potrà arrivare fino a trapiantare l'Abbazia di Montecassino.

Si tornerà quindi all'area pic nic Fossa Rotonda. Per chi gradisce un più elevato impegno si potrà continuare con il tour e dopo un breve single track andare ad imboccare il sentiero di Pozzo Ranucci, consigliato solo a biker esperti in quanto caratterizzato da passaggi rocciosi tecnicamente impegnativi.

Il ritorno a Fossa Rotonda sarà una salita di circa 5 km con punte del 21% su fondo asfaltato e cementato.

7. Giardino botanico – rifugio Appiolo **M**

35 km



e bike - mountain bike

L'appuntamento sarà in località Taverna di Campodimele e si inizierà a salire sull'SS 82 per circa 2 km e poi si devia su strada secondaria in asfalto fino a raggiungere il "Mulino dello malotempo" antico sito molitorio ora restaurato che va in funzione esclusivamente dopo i temporali quando le acque cominciano a defluire verso valle. Lasciato il sito storico, risalendo i tornanti, giungeremo alle Crocette e da qui tramite la strada forestale si arriverà all'area pic nic dell'Orto Botanico. Un impegnativo single track circolare prima in salita e poi in discesa all'interno dell'Orto Botanico ci farà passare nei pressi dell'antica chiesa di S Francesca Romana e quindi su strada sterrata si tornerà all'area pic nic. Torneremo poi sui nostri passi ed una volta alle Crocette si proseguirà in salita su asfalto fino ad imboccare la strada forestale dell'Appiolo che ci porterà all'omonimo rifugio. Qui dopo una sosta rigenerante si prenderà uno spettacolare tracciato attraverso il bosco caratterizzato da passaggi anche impegnativi, per via del fondo non compatto, che ci riporterà nei pressi del nostro punto di partenza

8. Ronde Campello

M

20 km  e bike - mountain bike

Spettacolare percorso turistico all'interno dell'area di Campello. La partenza del tour sarà al Passo di S Nicola dove con le nostre bici inizieremo a salire su una carrareccia ben battuta e molto spettacolare dal punto di vista paesaggistico. Dopo circa 3.5 km raggiungeremo la sommità e continuando prima in falsopiano e poi in discesa raggiungeremo la piana di Campello Vecchio. Da qui si imbroccherà lo stradello rurale che pian piano diventerà single track e che attraversando la piana ci porterà sulla strada rurale di Campello Nuovo. Avremo tempo per una sosta rigenerante presso il fontanile e l'area pic nic. Una lunga e divertente discesa attraverso il bosco ci riporterà al punto di partenza.

9. Giardino botanico - Ruder S Vennitto – Madonna della Civita

35 km  e bike - mountain bike

L'appuntamento sarà in località Taverna di Campodimele e si inizierà a salire sull'SS 82 per circa 2 km e poi si devia su strada secondaria in asfalto fino a raggiungere il "Mulino dello malotempo" antico sito molitorio ora restaurato che va in funzione esclusivamente dopo i temporali quando le acque cominciano a defluire verso valle. Lasciato il sito storico, risalendo i tornanti, giungeremo alle Crocette e da qui tramite la strada forestale si arriverà all'area pic nic dell'Orto Botanico. Un impegnativo single track in salita ci farà passare nei pressi dell'antica chiesa di S Vennitto. Il percorso diventerà sempre più impegnativo, il sentiero diventa sempre più stretto e caratterizzato dalla presenza di sassi affioranti. Completata questa transizione si giungerà alla discesa molto scorrevole e tecnica che ci porterà ai piedi del monte della Madonna della Civita.

Ancora una salita su fondo compatto prima di raggiungere la SS 82 da cui faremo ritorno

attraversando stazzi e. Qui dopo una sosta rigenerante si prenderà uno spettacolare tracciato attraverso il bosco caratterizzato da passaggi anche impegnativi, per via del fondo non compatto, che ci riporterà nei pressi del nostro punto di partenza.

10. Ronde Tozze

M

Campello nuovo – fossa del Lago - Rifugio Tozze

11. Giardino botanico – S. Arcangelo – Appia antica **M**

TRAIL Pico-Sperlonga

D

Per questo percorso serviranno resistenza e tecnica di guida ma la fatica verrà ricompensata dai pirotecnici trail attraversati e dal panorama all'arrivo

Bike Park - Giardino botanico - Ruder S Vennitto- Vastomanno – fontana della Camera

Fantastico tracciato lungo 42 km in cui si valicano tutti i rilievi che separano i monti Aurunci dal mare in un susseguirsi di percorsi sterrati, single track e pochi tratti di asfalto su strade secondarie.

Si inizia con una ripida salita di circa 5.5 km con punte del 21% verso Valle Vona su fondo asfaltato e cementato compatto per poi deviare sulla carrareccia che ci porterà a monte Sordo e da qui inizieranno i single track fino al convento di S Onofrio. La lunga discesa ci porterà all'attraversamento della SS 82 in località Taverna di Campodimele. Su asfalto si risaliranno i tornanti fino alle Crocette e da qui sulla carrareccia si arriverà all'area pic nic dell'Orto Botanico. Uno sterrato in salita ci farà passare nei pressi dell'antica chiesa di S Vennitto e quindi attraverso antichi sentieri della transumanza arrivare con una spettacolare discesa al cospetto del Santuario della Madonna della Civita.

Impegnativi single track ci permetteranno di raggiungere la località Vastomanno nel comune di ITRI e da qui attraversata la via Appia Nuova iniziare il percorso prima su asfalto e poi su tracciato di metanodotto che ci porterà ad

ammirare dall'alto il magnifico litorale di Sperlonga con lo sguardo che può arrivare nelle giornate terse fino alle isole Pontine ed Ischia .

Con una lunga ed impegnativa discesa si arriverà alla piazzetta di Sperlonga.

Il premio finale è la sosta rigeneratrice con "spaghetto alle vongole" al porto .

Rientro in bici o con navetta

1. GF dei Lupi – Parco dei Monti Aurunci TRAIL **D**

Bike Park – Rifugio Faggeto - Masseria Papa - valle Vona/rifugio Ranucci

Chi si misura con questo percorso verrà premiato all'arrivo con una birra servita immediatamente all'arrivo, è un trail davvero spettacolare definito dai partecipanti alla Gran Fondo dei Lupi "l'università della MTB"

Meraviglioso tracciato lungo fino a 60km che inizia con una ripida salita di circa 5.5 km con punte del 21% verso Valle Vona su fondo asfaltato e cementato compatto per poi deviare sulla carrareccia che ci porterà allo "spinuccio" e da qui inizieranno i single track fino al convento di S Onofrio. La lunga discesa ci porterà alla base del colle su cui sorge Campodimele in località Pozzo la Valle ; da qui fino alla sommità del Faggeto sarà una lunga salita di circa 10 km prima su asfalto, poi su strada forestale a fondo compatto che ci porterà a 1150 mt di quota.

L'ultimo tratto sarà in discesa verso il rifugio Faggeto. E' giunto il momento di rilassarsi al sole prima di affrontare le altre fatiche del percorso .

Da qui inizierà l'entusiasmante single track di circa 6km che ci porterà fino a Masseria Papa.

Si affronteranno ripide discese tra i faggi, stretti passaggi rocciosi e tecnicamente difficili che metteranno alla prova le abilità e la cifra dei biker.

Ripresa la strada forestale un flow trail lungo condurrà al punto panoramico in cui si potrà ammirare tutta la valle del Liri e si potrà arrivare fino a trapiantare Montecassino

Si giungerà all'area picnic Fossa Rotonda per una breve pausa; da qui per chi preferisce meno impegno tecnico si ritorna a Pico in una lunga discesa prima su cemento poi su asfalto.

I più intrepidi potranno continuare con il tour e dopo un breve single track andare ad imboccare il sentiero di Pozzo Ranucci, consigliato solo a biker esperti in quanto caratterizzato da passaggi rocciosi tecnicamente impegnativi.

Il percorso potrà poi rientrare verso Pico per il Serbatoio di Pota o continuare per il single track del Recinto dei Cinghiali per poi imboccare la strada forestale del family tour che ci riporterà a destinazione .

2. Redentore - S Michele Arcangelo **D**

Rifugio Pornito – variante Campello

Alla scoperta della linea Gustav

Una proposta a misura di biker

Di primo mattino i biker vengono accompagnati al punto di partenza del loro tour, a pranzo si rifocillano nei bivacchi o i rifugi montani per poi proseguire negli itinerari di flow trail

Il Training Camp di Pico – scuola di Mountain Bike con istruttori FCI - potrà essere utilizzato per sedute di preparazione tecnica e test attrezzature

Tutti troveranno il terreno giusto in cui cimentarsi, in sella ad una bici elettrica una trekking bike o ad una mountain bike

Si organizzano tour guidati per qualsiasi grado di preparazione e la collaborazione con strutture ricettive e di ristorazione amplia la gamma di servizi offerti ci si mette alla prova con prestazioni sportive e al tempo stesso ne si apprezza la buona cucina, la cultura ed il magnifico paesaggio

FACILE percorso con preparazione fisica di base lunghezza massima 25 km e dislivello 600mt massima durata 4h

MEDIO percorso con preparazione fisica media lunghezza massima 45 km e dislivello 1000mt massima durata 5h – necessaria buona preparazione fitness

DIFFICILE percorso con preparazione fisica ottimale lunghezza massima 75 km e dislivello più 1500mt massima durata 6h – necessaria buona preparazione atletica e la pratica di allenamenti regolari

S0 single track senza particolari difficoltà, solitamente sentieri scorrevoli nel bosco o nei prati su terreni naturali con buona aderenza o su ghiaio stabilizzato. Non sono presenti ostacoli quali gradini o rocce o radici affioranti

La pendenza è da leggera a media le curve sono ampie i single track di questo grado di difficoltà si padroneggiano anche senza particolari capacità tecniche

S1 single track in cui si incontrano piccoli ostacoli come radici piatte e piccoli sassi isolati scoli di acqua e zone erose che contribuiscono ad innalzare il livello di difficoltà il sottofondo in alcuni tratti non è stabilizzato sono necessarie capacità tecniche di base e una continua attenzione gli ostacoli sono scorrevoli

S2 single track con presenza di sassi e radici più grandi il sottofondo è spesso poco stabile ci sono gradoni e scalinate piatte da superare le curve strette sono frequenti i passaggi ripidi sono frequenti è indispensabile un'ottima capacità tecnica

S3 single track poco scorrevoli sassosi e stretti con massi, radici e gradoni, tornanti stretti e difficili tratti in diagonale caratterizzano il percorso

Il sottofondo può essere anche molto scivoloso e presentare pietraie le pendenze possono superare il 20%

Per questo gradi di difficoltà occorrono ottima conduzione della bici, padronanza nelle frenate e buon equilibrio

Tour mezza giornata – intera giornata – 2/3 giorni

Bike park con sentieri segnalati

Tracce gps

Tour accompagnato

Gli ospiti vengono accompagnati al punto di partenza del tour

Il centro bike Mtb PICO Lupi degli Aurunci scuola di ciclismo FCI per ragazzi 7- 17 anni

Organizza tour guidati per ogni grado di preparazione e corsi

Dispone di un training camp e offre la possibilità di noleggio bici e collabora co strutture ricettive e ristorazione per offrire sempre il miglior rapporto qualità prezzo

L'area è diventata un vero paradiso per i biker in cui tutti possono trovare il terreno giusto su cui cimentarsi in sella alla loro mtb o e bike ed apprezzare allo stso tempo la cucina la cultura ed i magnifici paesaggi

La rete di percorsi è molto fitta ed il paesaggi presenta conformazione variabile

Un vero parco di divertimenti per mtb