

# Frasassi Bike - Circuito gran fondo MTB (MTB)

(Valico) - Poggio S.Romualdo - Vallacera - Grotte - Castelletta - Eremo Grotta Fucile - Gola della Rossa - Serra San Quirico - Monte Murano

Lunghezza (km): 51

Durata (ore:minuti): 5:30

Dislivello (m in salita): 1650

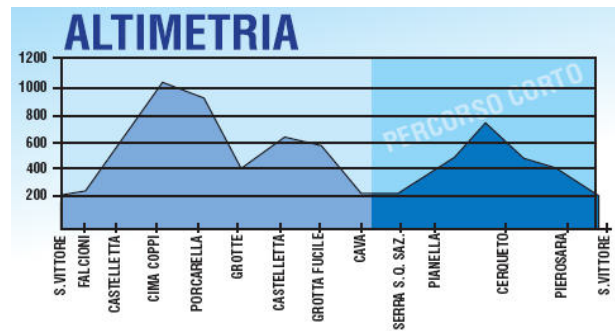
Difficoltà: difficile

Tipologia: anello

Partenza: San Vittore di Genga

Arrivo:

Fondo stradale: Prevalenza di sentieri e strade bianche



Si parte dall'Abbazia di San Vittore delle Chiuse scortati per circa tre km onde evitare un passaggio a livello FS e la frazione di Camponococchio.

Giunti a Falcioni (200 m slm) il via ufficiale darÃ  inizio alla gara.

Prestare attenzione all'imbocco del sentiero (curva a gomito verso dx) che in 11 km ci porterÃ  ai 1010 m slm del monte Petroso.

La salita si svolge su strada bianca e comprende due tratti con pendenze oltre il 15%, una subito dopo Falcioni e lâ€™altra dopo fraz. Valgiubola.

Dal valico si scende per 3 km fino a Poggio S. Romualdo (950m slm) dove Ã  previsto il primo ristoro.

Dopo altri 7 km di discesa, impegnativa il primo tratto, si giunge a Grotte (410 m slm).

Poco dopo il centro abitato si gira a sinistra e si risale per 4 km fino ai 630 m slm di Castelletta dove troveremo il secondo ristoro.

Dopo 3 km facili inizia la discesa tecnica verso Grotta Fucile: sono 3 km impegnativi ed occorre fare attenzione. Al termine della picchiata ci troveremo sulla vecchia strada della Gola della Rossa (190 m slm) che percorreremo in direzione Serra S. Quirico.

Appena usciti dalla Gola si passa sotto il cavalcavia della SS76 per imboccare, a destra, il sentiero 140 che in 3 km di salita ci condurrÃ  ai 330 m slm, del centro storico di Serra S. Quirico dove Ã  previsto il terzo ristoro.

Si prosegue per la Pianella e successivamente monte Murano (720 m) slm.

Dalla sommitÃ  fino all'arrivo Ã  tutta discesa per 8 km.

Si attraverserÃ  Cerqueto poi, dopo un breve tratto asfaltato, entreremo a Pierosara. A destra della chiesetta si imbrocherÃ  un single trek impegnativo che ci porterÃ  al traguardo di San di S. Vittore, dopo 51 km totali.

Il percorso della gara presenta soli 2,5 km di strada asfaltata; il resto Ã  tutto off-road all'interno delle incantevoli zone del parco gola della rossa e frasassi. Data la difficoltÃ  del percorso e la distanza totale Ã  raccomandabile possedere una adeguata preparazione fisica, rispettare la natura e non gettare rifiuti.

**Note:** Percorso agonistico

