

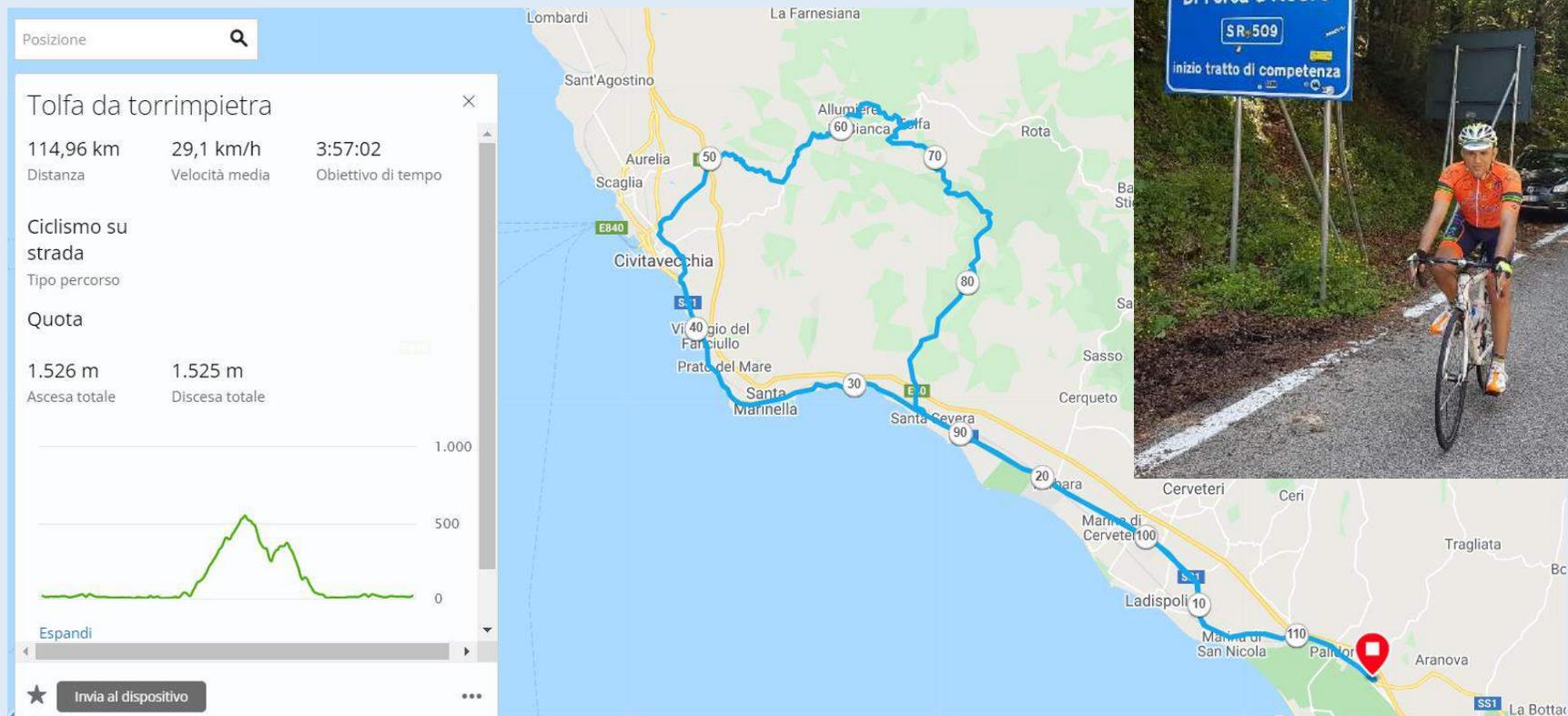
Programma Orange Team 2022



27 Febbraio 2022

3° Edizione "Insieme per Luca"

115 Km x 1500 mt

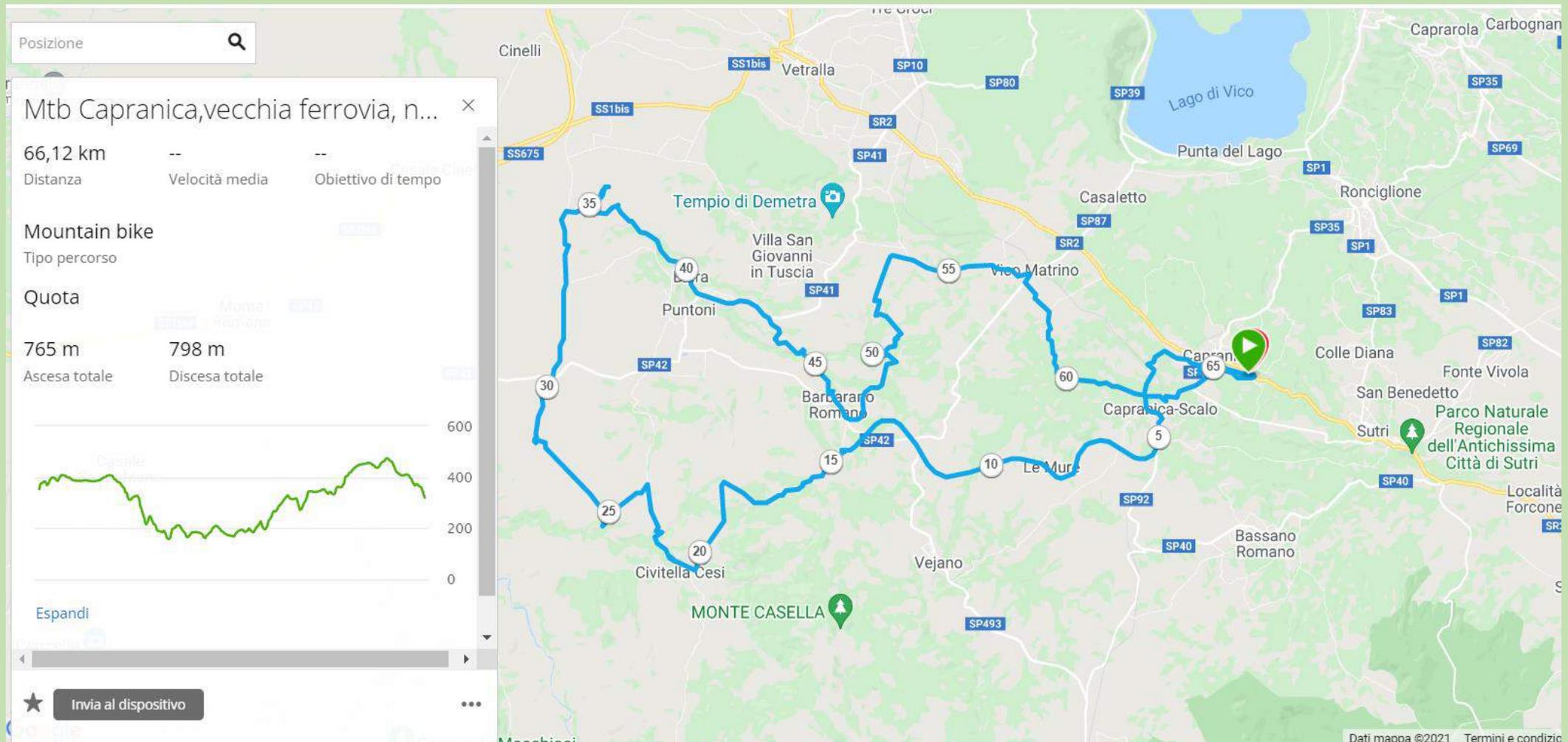


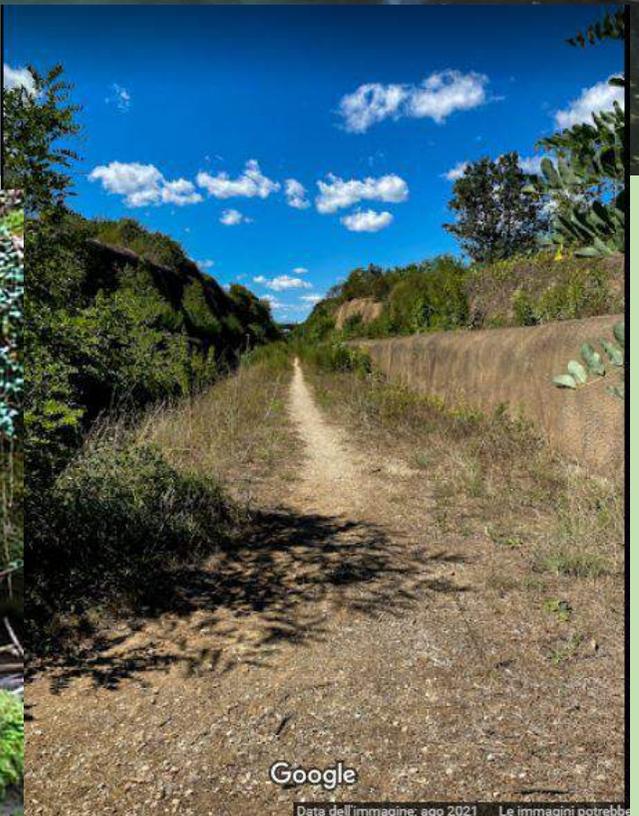
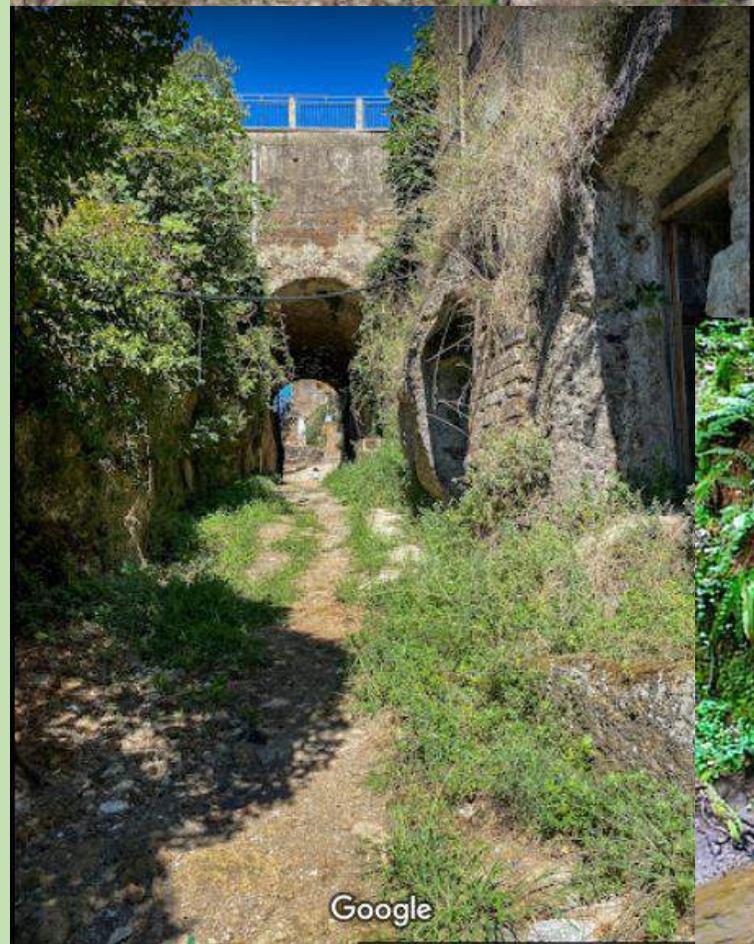
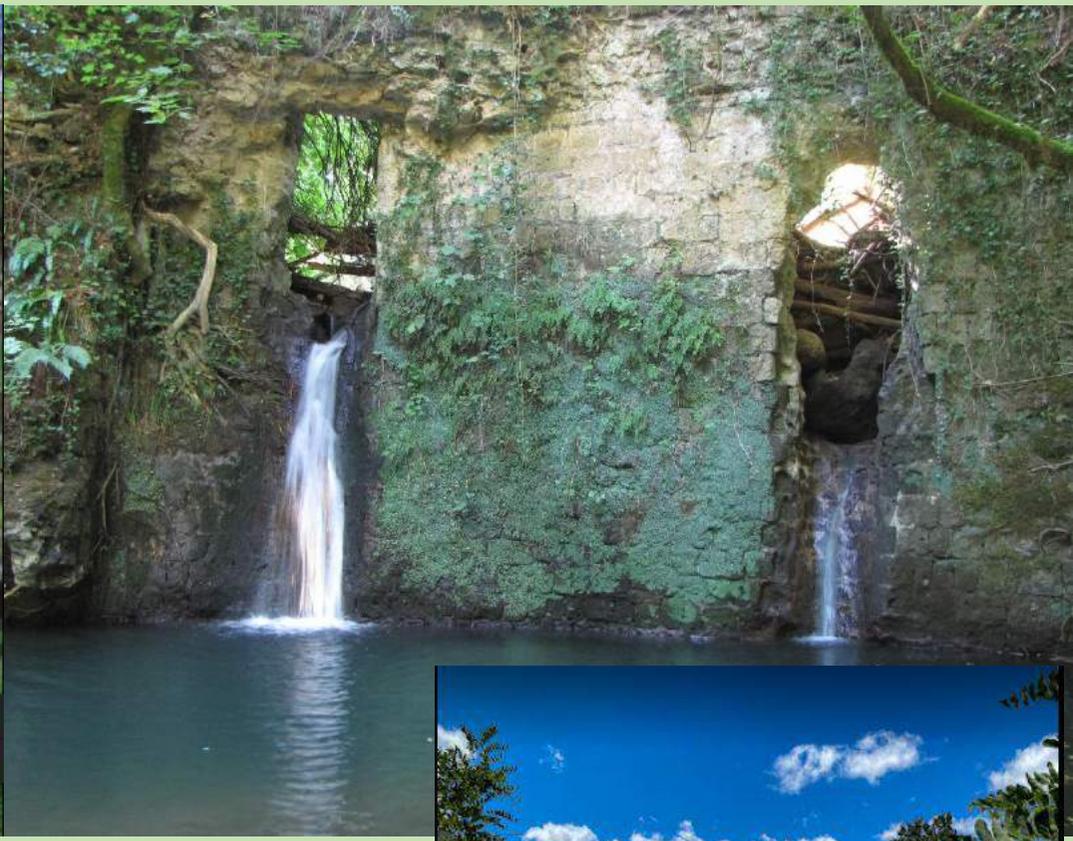
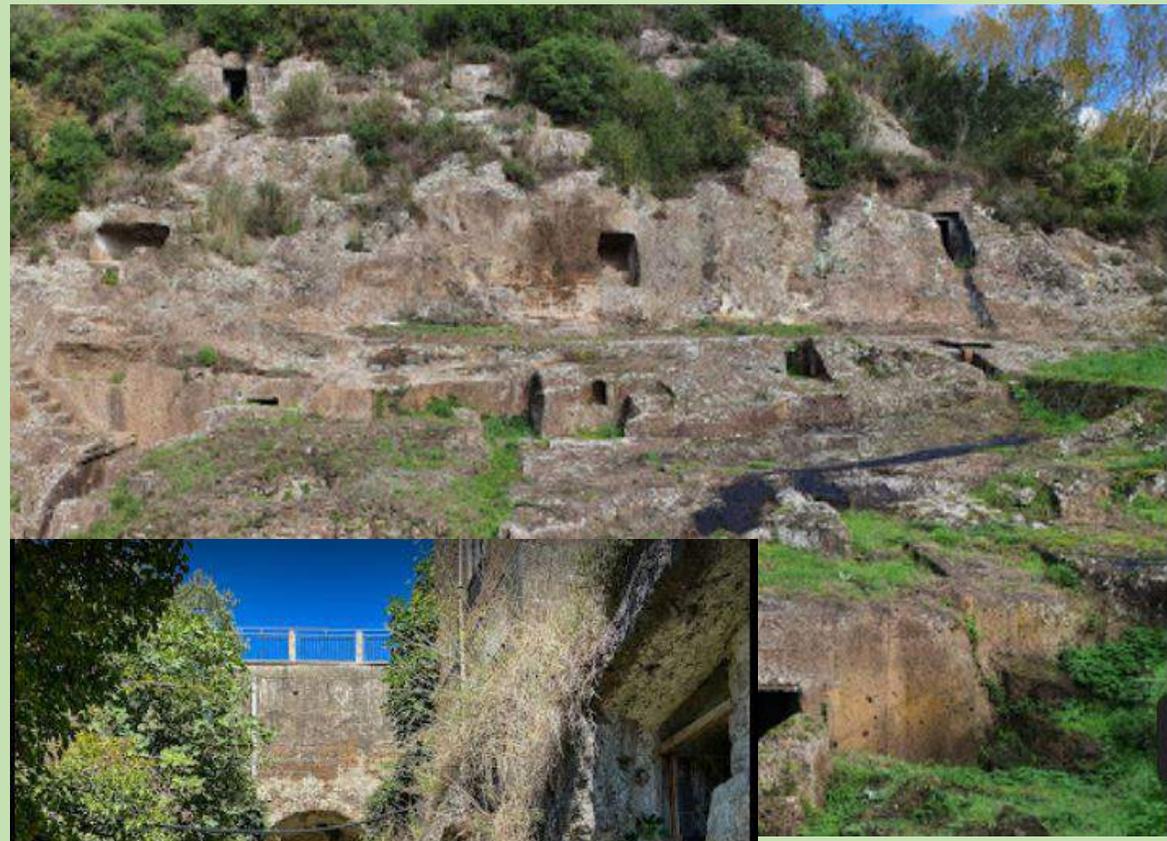
Passano gli anni e la vita va avanti, sempre. Perché è così che deve andare, perché non potrebbe essere altrimenti, perché anche quando perdiamo qualcuno, noi restiamo. Non riesco a dire che mi manchi perché manca qualcosa che non esiste più, che è andata via.

Tu, invece, hai solo cambiato posto.

5 Marzo 2022

*MTB - Capranica e la vecchia ferrovia con le
necropoli di S. Giovenale, Pian del Vescovo e parco
Marturanum 66 Km x 765 Mt*





Google

Google

Data dell'immagine: ago 2021 Le immagini potrebbe

Il Parco Regionale Marturanum si trova nel territorio del comune di [Barbarano Romano](#) ed occupa una superficie di circa 1240 ettari tra la Maremma laziale e i comprensori vulcanici Sabatino e Vicano. Nell'area protetta del Parco Regionale Marturanum sono presenti due principali corsi d'acqua: il fosso del Biedano e il torrente Vesca.

L'altitudine del Parco varia da un minimo di 170 m s.l.m. ad un massimo di 549 m s.l.m. del Poggio Regolano.

Al suo interno il paesaggio è vario e alterna zone boschive a aree più collinari, coperte da cespuglieti e lasciate al pascolo per l'allevamento brado di bovini ed equini, che richiamano il territorio tipico della Maremma.

Il torrente Biedano ha inciso nel corso del tempo una vallata molto profonda di grande valore paesaggistico su di un terreno di natura vulcanica originato dall'attività del vicino cratere di Vico.

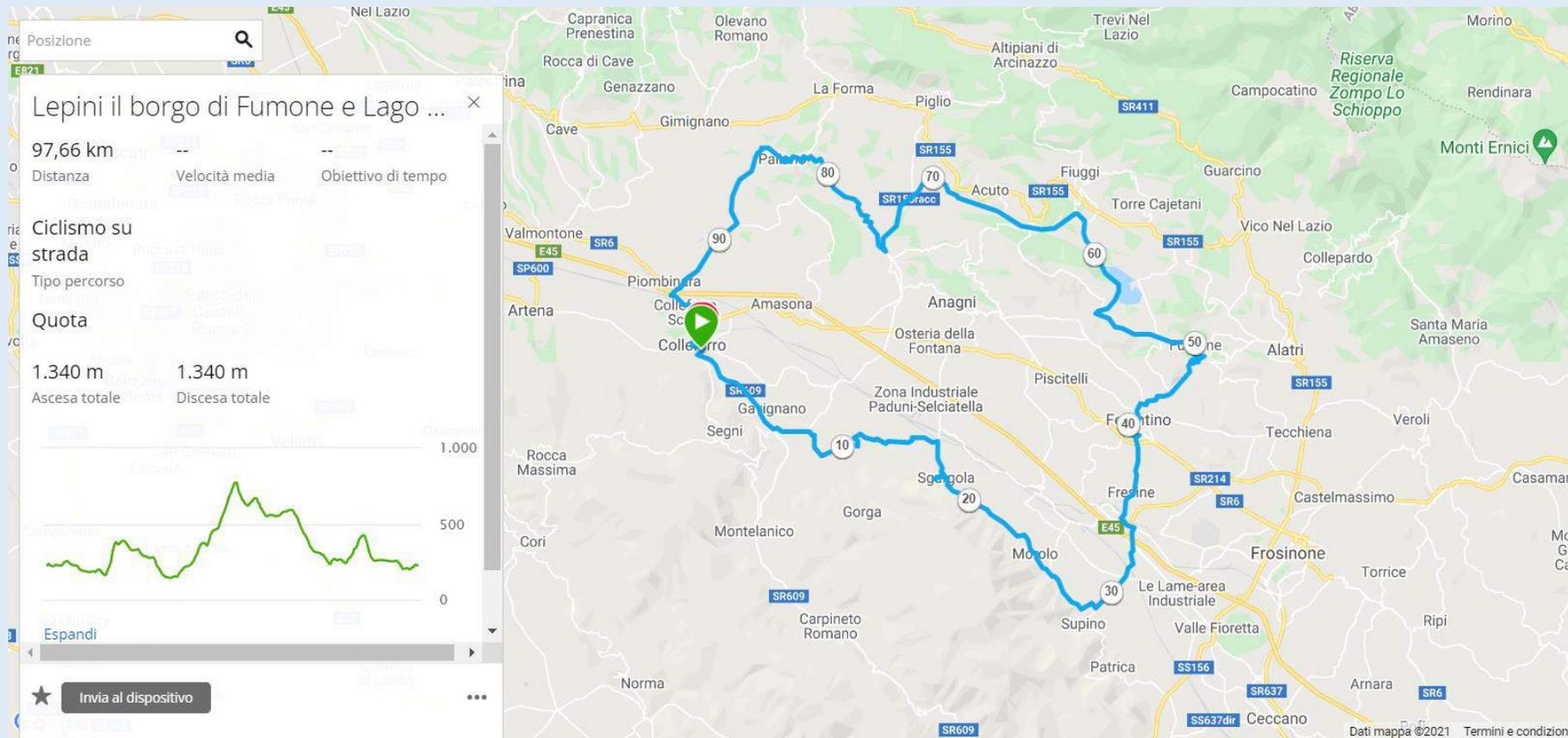
Il Parco Marturanum detto anche "il Parco degli Etruschi" conserva numerose testimonianze archeologiche legate agli Etruschi e ad altre popolazioni locali, perfettamente integrate nel paesaggio naturale.

La necropoli etrusca di San Giuliano in particolare offre una importantissima testimonianza di quella che era l'intera architettura funeraria etrusca, presentando tutte le tipologie di sepoltura, da quella a pozzo e fossa, tipica dell'età del Ferro alle tombe a dado di stampo ellenistico.

Nei pressi della Rocca sorge la chiesa romanica di San Giuliano, a tre navate, con pitture del XIV e XV secolo e un bagno romano, un'antica piscina scavata nel tufo. Nell'area meridionale del Parco, infine, sono ancora visibili i resti dell'antica [Via Clodia](#).

13 Marzo 2022

I Lepini: con visita al borgo di Fumone ed il lago Canterno





Castello di Fumone, il mistero del fantasma bambino: realtà o leggenda metropolitana?

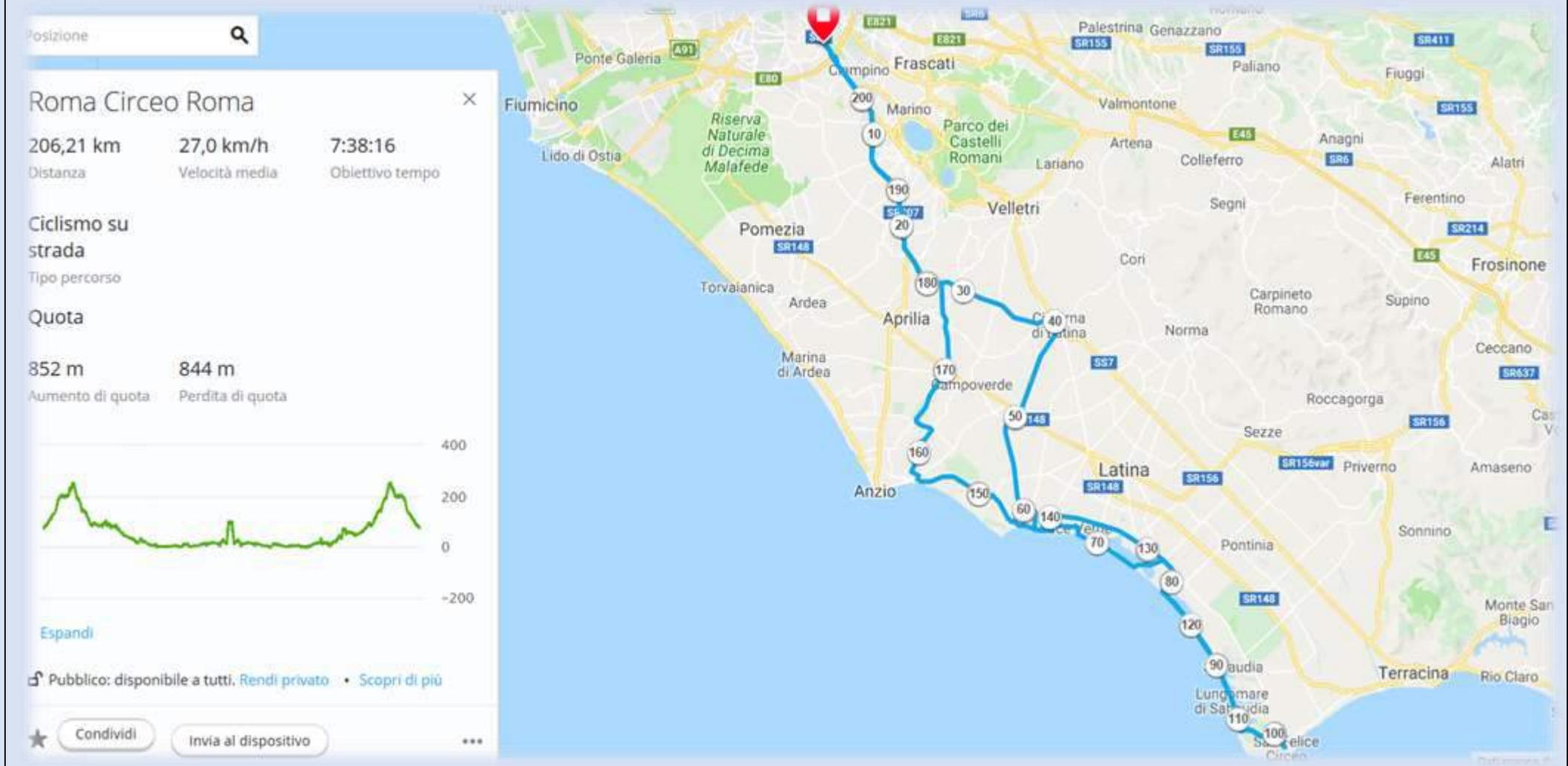
Il mistero più grande che avvolge il castello di Fumone è quello riguardante le **oscure presenze** che vi abiterebbero tutt'ora. Pare che sia infestato dal fantasma di Emilia Caetani e dal figlio, il marchese bambino Francesco Longhi. Ogni notte, strani rumori infastidirebbero gli ospiti. Sembra sia possibile udire il **rumore di passi** della madre che si avvicina alla teca del figlio per abbracciarlo e piangere dinanzi alle sue spoglie, poco dopo la mezzanotte.



27 Marzo 2022

Classica di Primavera “ 4° edizione “

Roma – Circeo – Roma



Ambienti del Parco

Uno scrigno di biodiversità

In un piccolo scrigno di 8.917 ettari **sono racchiusi scenari e paesaggi unici.**

Il Parco Nazionale del Circeo è stato infatti **istituito nel 1934** non per tutelare una singola specie ma un ricco mosaico di ambienti. La sua istituzione, avvenuta durante i radicali interventi di bonifica dell'intera area pontina, ha evitato il totale disboscamento dell'antica "Selva di Terracina", e proprio la porzione risparmiata dal taglio, insieme al Lago di Sabaudia, alla [Duna Litoranea](#) ed al [Promontorio del Circeo](#), ha costituito la prima configurazione del Parco.

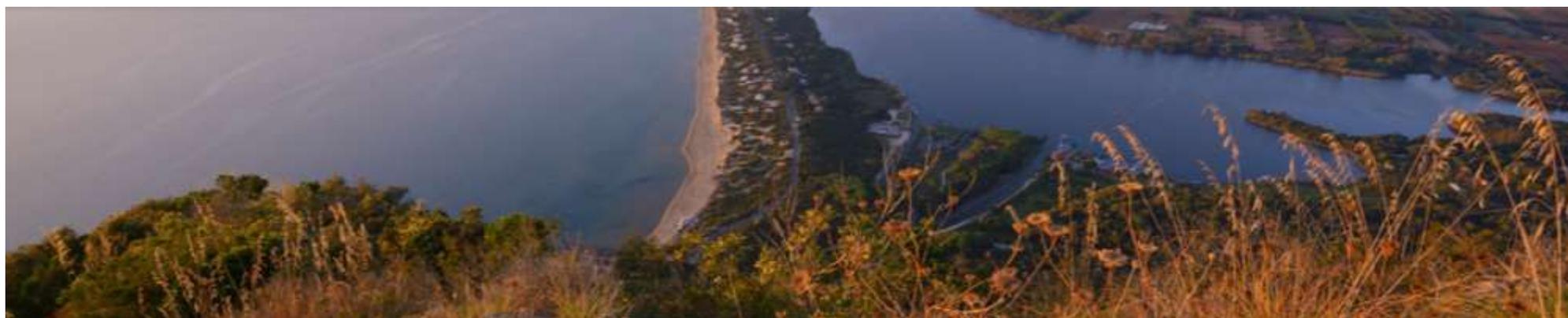
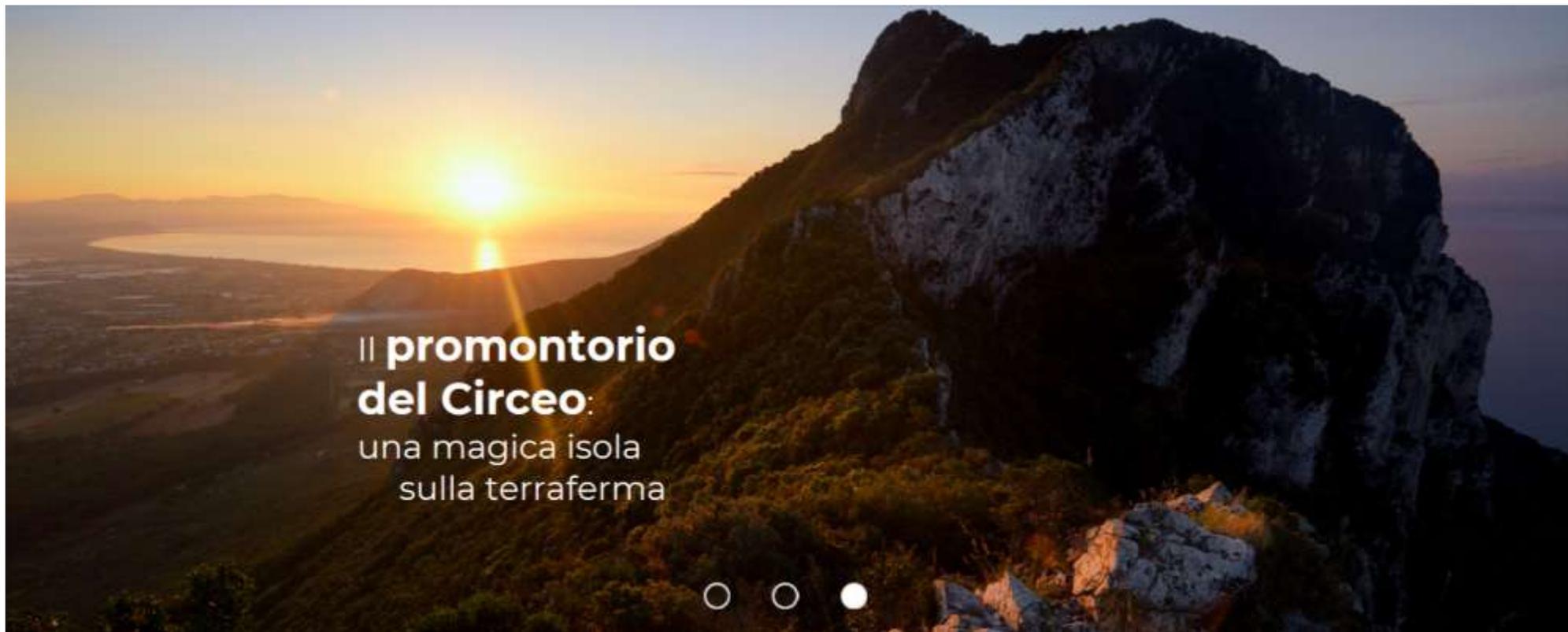
Nel 1975 il decreto di ampliamento ha incluso i laghi costieri di Fogliano, Monaci e Caprolace, che insieme costituiscono uno dei più importanti ambienti umidi costieri d'Italia.

Dal 1979 il Parco del Circeo comprende anche la meravigliosa e incontaminata [Isola di Zannone](#).

Il Parco Nazionale del Circeo è un territorio dove si incontrano ambienti molto diversi tra loro, ognuno necessario alla sopravvivenza dell'altro. Le dune, che corrono lungo tutto il tratto costiero, proteggono l'entroterra così che migliaia di uccelli migratori possano trovare rifugio nelle zone umide e la selva possa proliferare al riparo dai venti carichi di salsedine, mentre i rapaci che popolano il promontorio gettano il loro sguardo su tutto il Parco fino all'Isola di Zannone, là nell'Arcipelago Pontino.

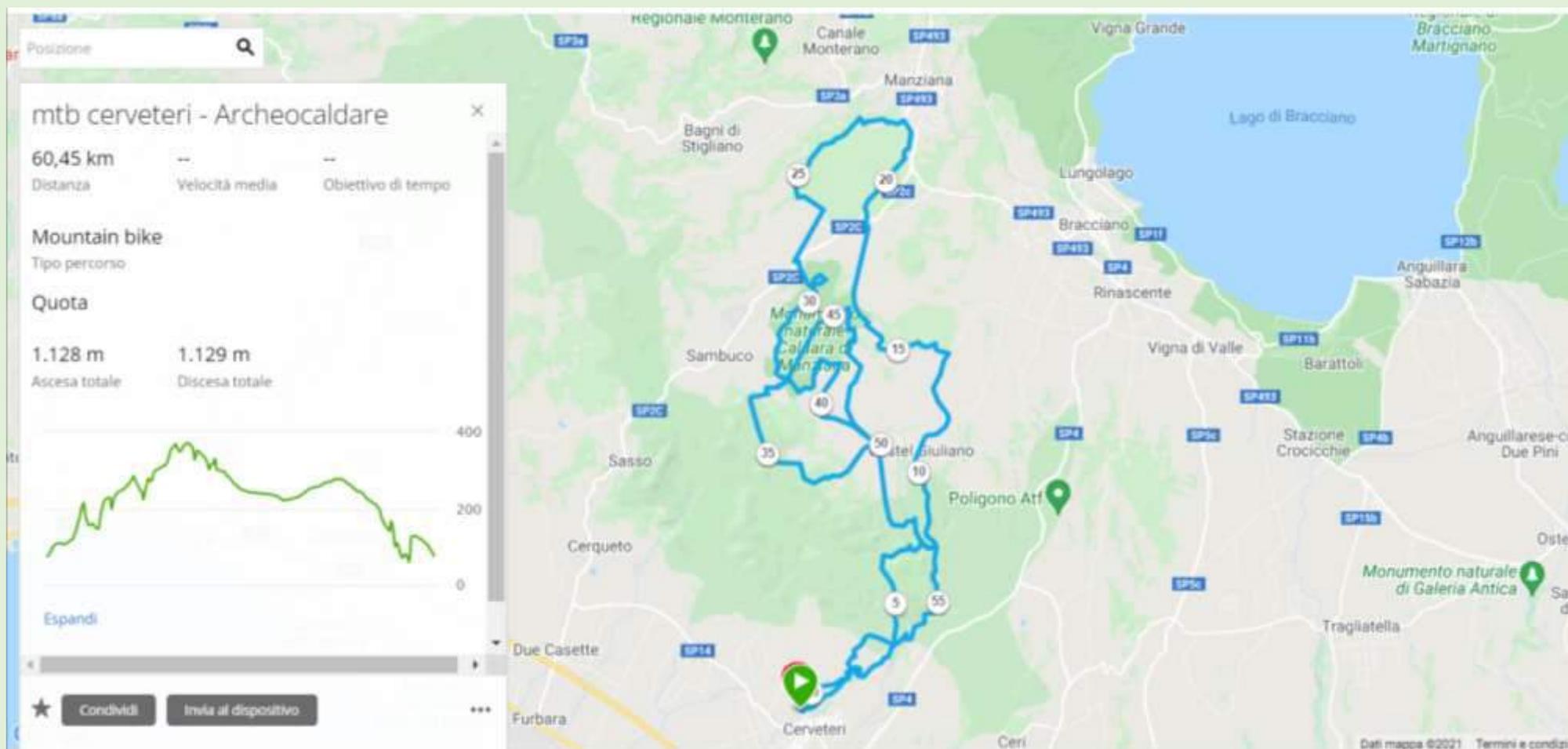
Panorami unici, habitat incontaminati, specie animali e vegetali vi sorprenderanno con le loro forme e i loro colori.

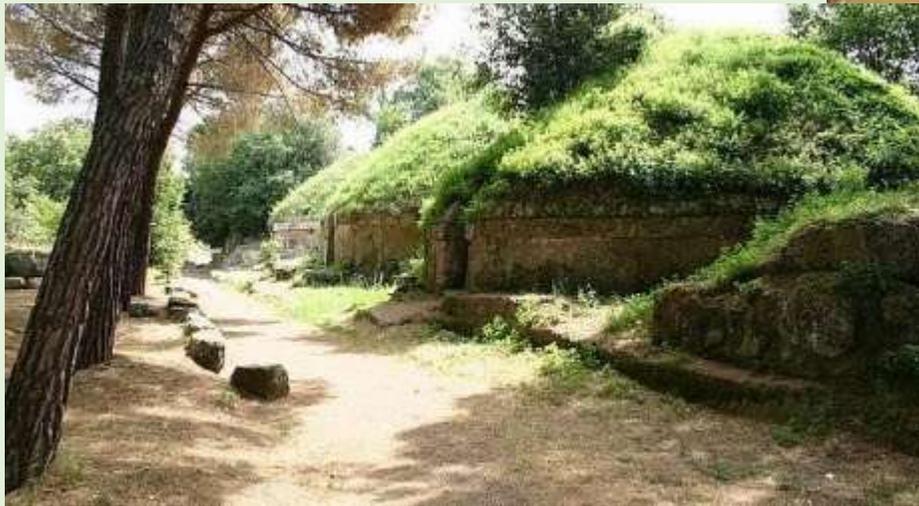




Mtb - 2 Aprile 2022

Le necropoli della Banditaccia, le 5 cascate e la Caldara di Manziana - Km 60 x 1100 Mt

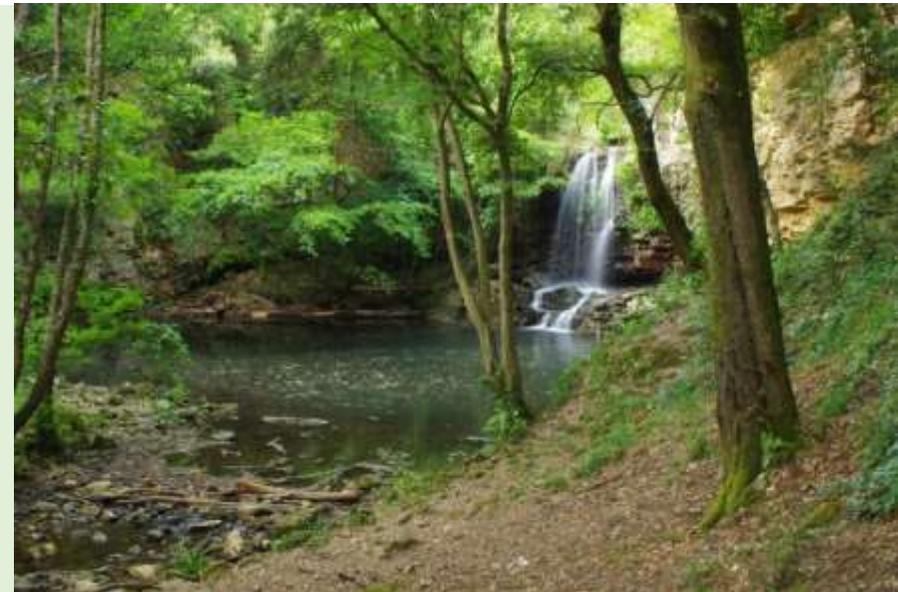




È una delle più grandi necropoli del mondo antico. Attraversata da una via sepolcrale lunga più di 2 Km, si sviluppò dal IX secolo a.C. ad età ellenistico-romana. Le tombe più antiche sono del tipo a pozzo, con incinerazioni entro vasi biconici, e del tipo a fossa per inumati. Dal VII secolo a.C., con il prevalere del rito dell'inumazione, si sviluppano grandi tumuli con camere funerarie scavate nel tufo e decorate con motivi ispirati alle forme dell'architettura domestica. Tali monumenti, appartenuti a famiglie di alto rango, hanno restituito ricchi corredi ove frequente è la presenza di materiali importati dal Vicino Oriente e dalla Grecia. Nel corso del VI secolo a.C., alla tipologia del tumulo, ora di forme medie e piccole, si affiancano e progressivamente si affermano le tombe a dado allineate regolarmente lungo le vie sepolcrali e quelle a caditoia.

Le 5 Cascate di Cerveteri è uno dei percorsi più ricchi sia dal punto di vista geologico che quello naturalistico. Una magnifica escursione in un **angolo ancora selvaggio e ricco d'acqua**, che ci permetterà di ammirare **ben cinque cascate**, numerose cascatelle e molteplici laghetti. Il territorio è percorso da numerosi rivoli e ruscelli presenti nella zona che, con il millenario scorrere delle loro acque, hanno disegnato il terreno dando vita a **numerose cascate** immerse in una rigogliosa vegetazione.

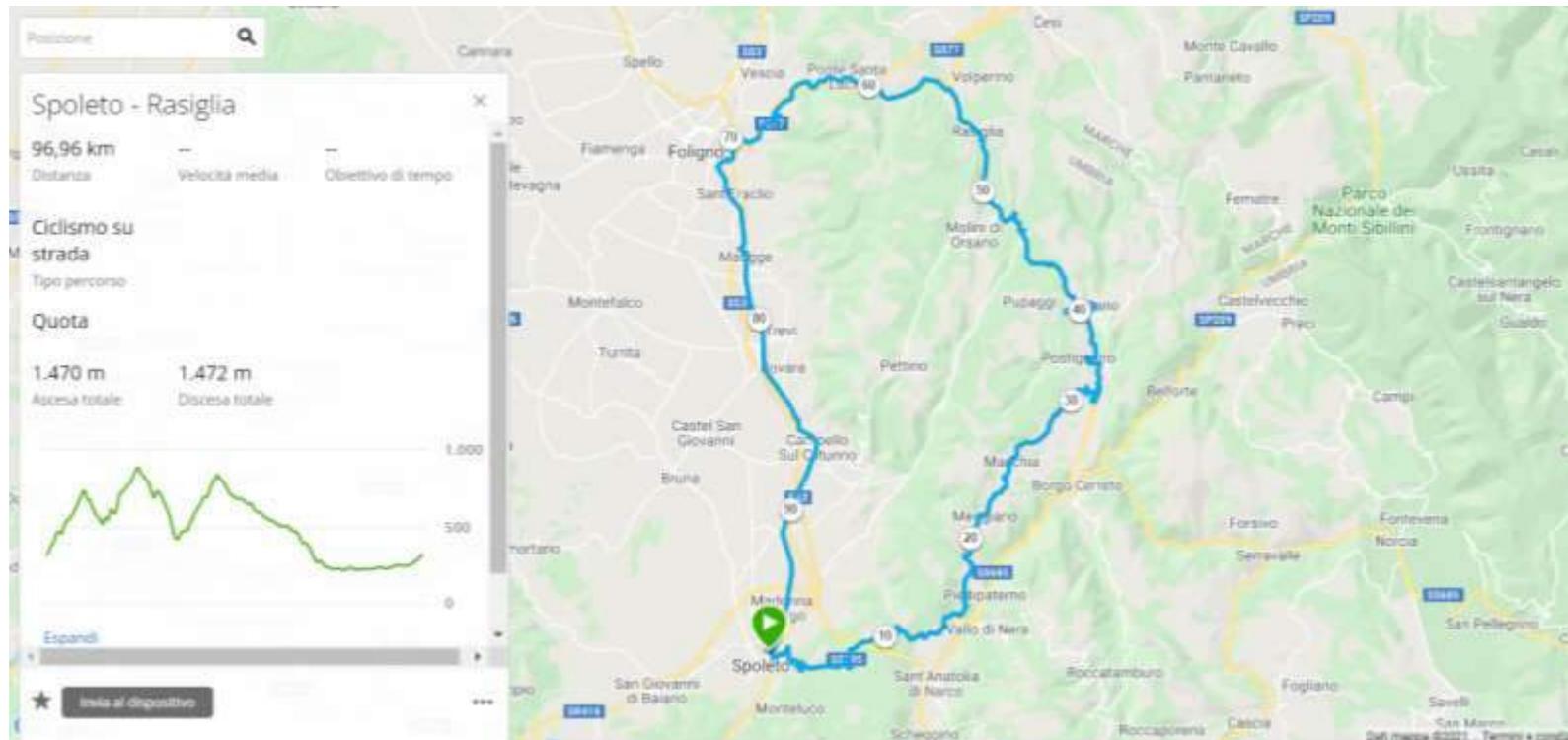
Cominceremo il nostro giro dalla [Necropoli della Banditaccia](#) e, passando per la suggestiva **Via degli Inferi**, arriveremo prima alla **Cascata dell'Ospedaletto** e poi a quella più spettacolare, la **Cascata della Mola** (o di **Castel Giuliano**). Continuando il nostro percorso, proseguiremo lungo il **Fosso della Mola**. Continuando a seguire il corso del torrente, arriveremo alle due cascate più basse, entrambe con un bel laghetto – si tratta della **Cascata Braccio di Mare** e quella **dell'Arenile**. Dopo poco il torrente compie una curva alla confluenza con il **Fosso Vaccinella**, dove troveremo la quinta cascata detta **Cascata Vaccinello**. Si tratta di una cascata d'acqua con un bel salto di circa 20 metri su un grosso masso che affiora dal basso.





10 aprile 2022

Spoletto, la Venezia dell' Umbria e le fonti di Clitunno



UNO SCRIGNO TRA I MONTI UMBRI

C'è un borgo, nascosto tra i boschi umbri, che è come uno "scrigno", dove il filo della storia s'intreccia con una natura incontaminata e con un passato laborioso. Mulini, filande, sorgenti, arte e fede sono gli elementi che, integrandosi, delineano un paese: Rasiglia.

Situata nella Valle del Menotre, a soli 18 km da Foligno, Rasiglia è una ferita di roccia e sorgente, che si spacca tra faggete grigioverdi e cespugli di ginestre odorose. Un'oasi tra le montagne in cui un giorno, oltre mille anni fa, l'uomo decise che la pietra sarebbe diventata casa, l'acqua mestiere. L'origine del piccolo borgo, infatti, è rappresentata dalla sorgente Capovena, che nasce fendendo la terra proprio a monte dell'abitato e si dirama in canali che scivolano sul dorso delle case, lavorandone i fianchi ad ogni stagione.

Una Venezia di montagna in miniatura a più di 600 metri sul mare, Rasiglia è un intreccio di vicoli e vie d'acqua sorgiva, su cui si affacciano edifici in pietra che furono un tempo mulini, lanifici, tintorie per la lavorazione di stoffe pregiate, sfruttando l'energia idraulica garantita dal fiume Menotre. Nella prima metà del Seicento, infatti, il borgo vide uno sviluppo importante delle botteghe e delle attività artigianali legate alla lavorazione dei tessuti.



Il poetico **parco naturalistico delle Fonti del Clitunno** si estende su una superficie di quasi 10.000 mq lungo la via Flaminia fra Spoleto e Foligno, nel comune di **Campello sul Clitunno**.

In origine le acque erano tanto abbondanti da confluire in un grande fiume che gli antichi Romani navigavano per raggiungere la Capitale dell'impero.

Le Fonti del Clitunno erano al tempo considerate sorgenti sacre, luoghi di culto dedicati al Dio Giove Clitunno, personificazione dell'omonimo fiume, in nome del quale furono costruiti diversi tempietti.

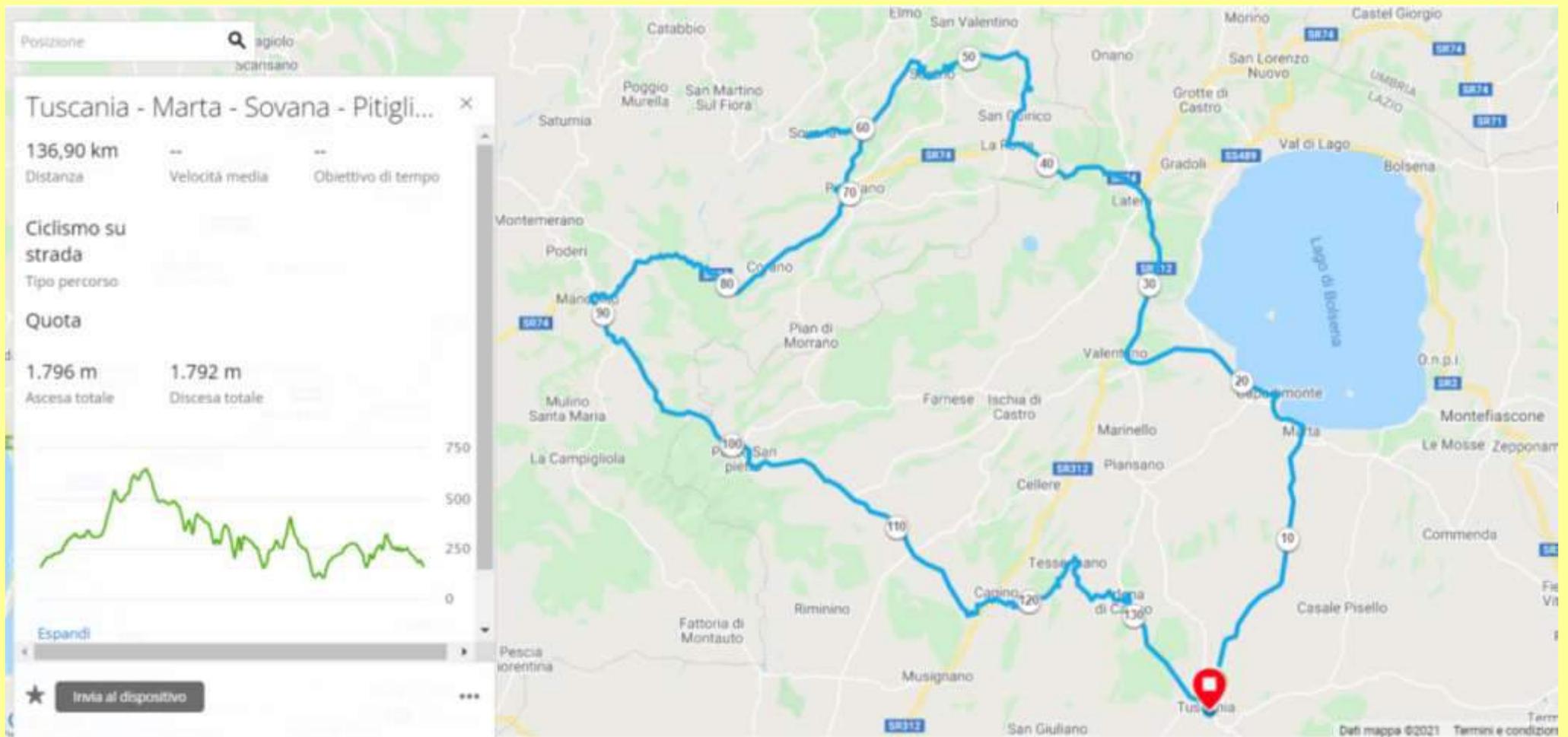
Nell'incredibile bellezza naturale delle Fonti del Clitunno ha ispirato da sempre poeti e intellettuali: nell'antichità le sorgenti furono lodate da Plinio il Giovane in una delle sue lettere e descritte da Virgilio nelle celebri Georgiche. V secolo d.C un grave terremoto distrusse parte delle Fonti, ridimensionando l'ingente apporto d'acqua originale.



23 aprile 2022

I borghi Medievali della Tuscia e dell'antica Etruria

Km 137 x 1800 Mt



PITIGLIANO La città del tufo

La prima delle tre città del tufo (le altre sono Sorano e Sovana) è un incanto. Pitigliano si staglia già lungo la strada per arrivarvi come una città quasi scolpita nel tufo, con le case a picco sui costoni circondati da tre fossi – Meleta, Prochio e Lente – e con una massiccia e imponente fortezza che copre l'unico lato esposto. Città abitata già dagli etruschi e dai romani, divenne un importante centro nel XV secolo. Per entrare nel paese si passa sotto l'arco conosciuto come "La Porta", che conduce lungo via Cavour, costeggiata dagli archi dell'acquedotto che Gian Francesco Orsini fece realizzare nel 1543. Alla fine di via Cavour si entra in piazza della Repubblica, dove due fontane raccoglievano le acque così portate in città. Sulla piazza domina il [palazzo Orsini](#), dimora della famiglia che più a lungo ebbe il potere a Pitigliano, prima dell'annessione al Granducato di Toscana.

Sovana è un piccolo borgo della Maremma, situato su uno sperone tufaceo, che mantiene tutt'oggi l'aspetto di un classico borgo medievale. Le origini di Sovana (anticamente Suana) sono antichissime, della sua illustre storia sono giunti fino a noi numerosi e pregevoli monumenti, testimoni del potere e della ricchezza degli Etruschi, della Chiesa e degli Aldobrandeschi.

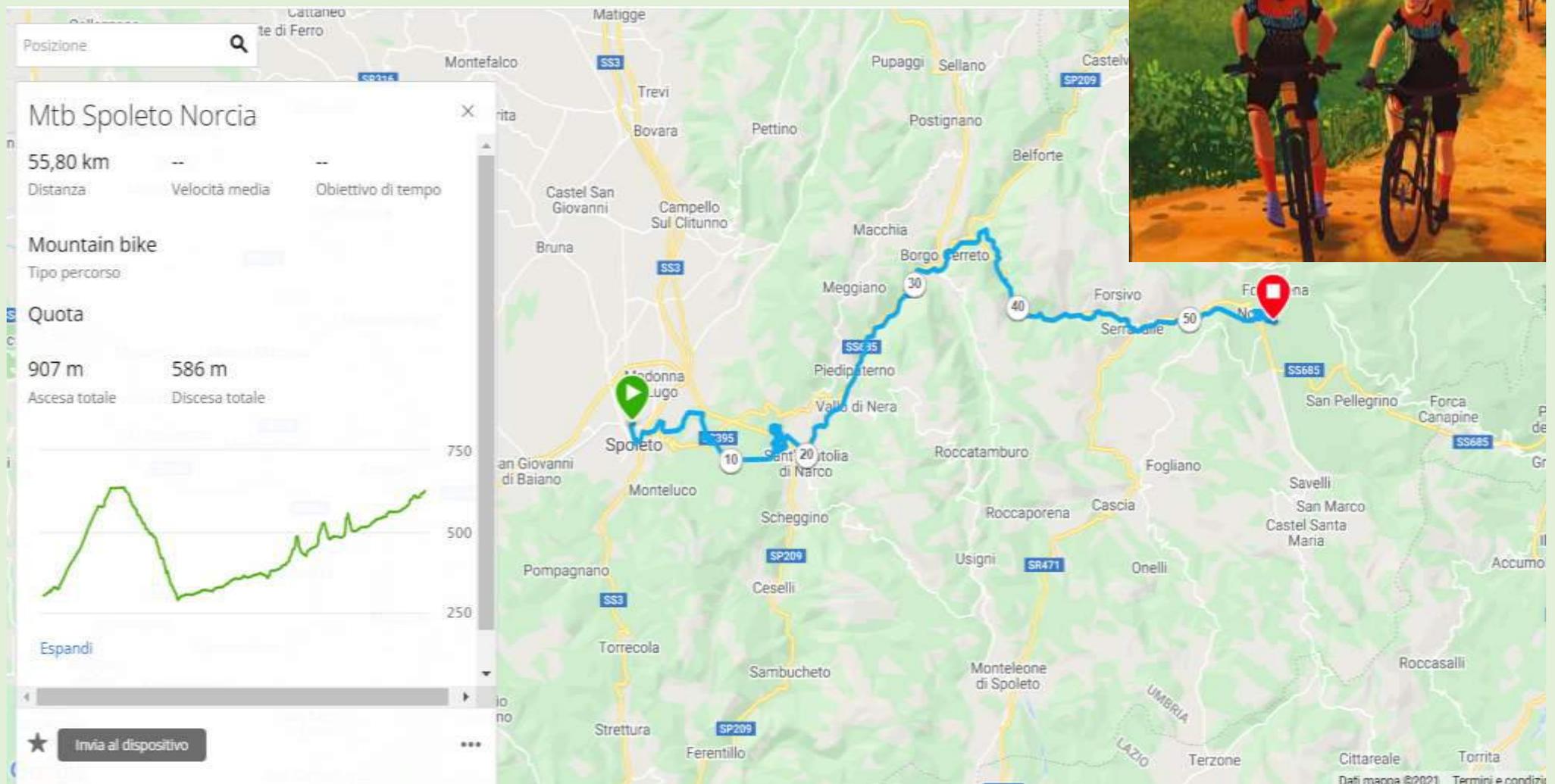
Il primo vero centro abitato risale all'età del bronzo, poi nel VII secolo a.C. divenne una città etrusca, nel IV secolo d.C. diventò sede vescovile e nel 935 capoluogo della Contea Aldobrandesca; Sovana va anche ricordata per essere stata la città natale di Ildebrando di Sovana, divenuto nel 1073 Papa Gregorio VII.



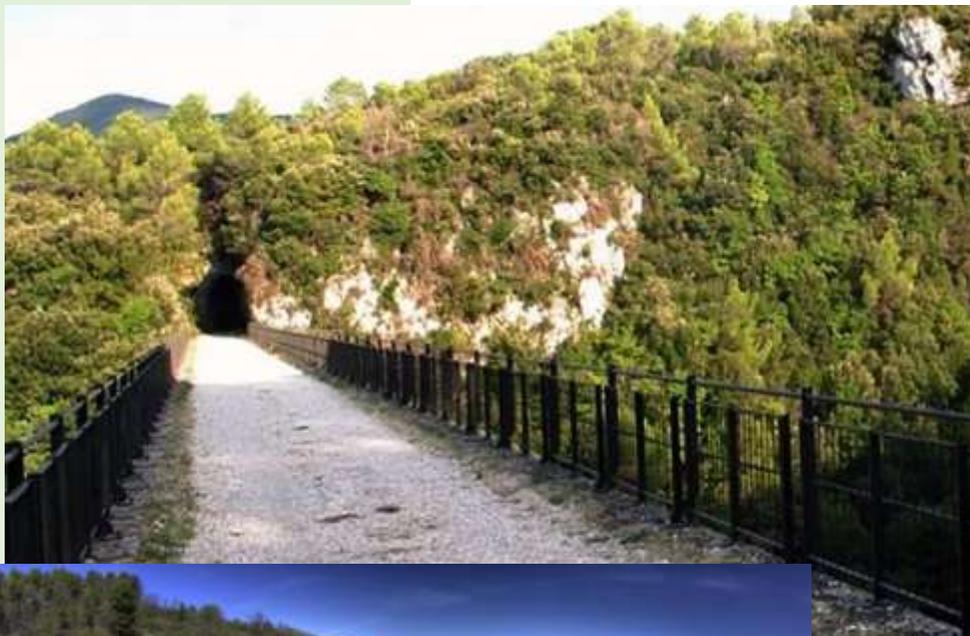


Mtb: La vecchia ferrovia Spoleto – Norcia

Km 56 x 908 Mt



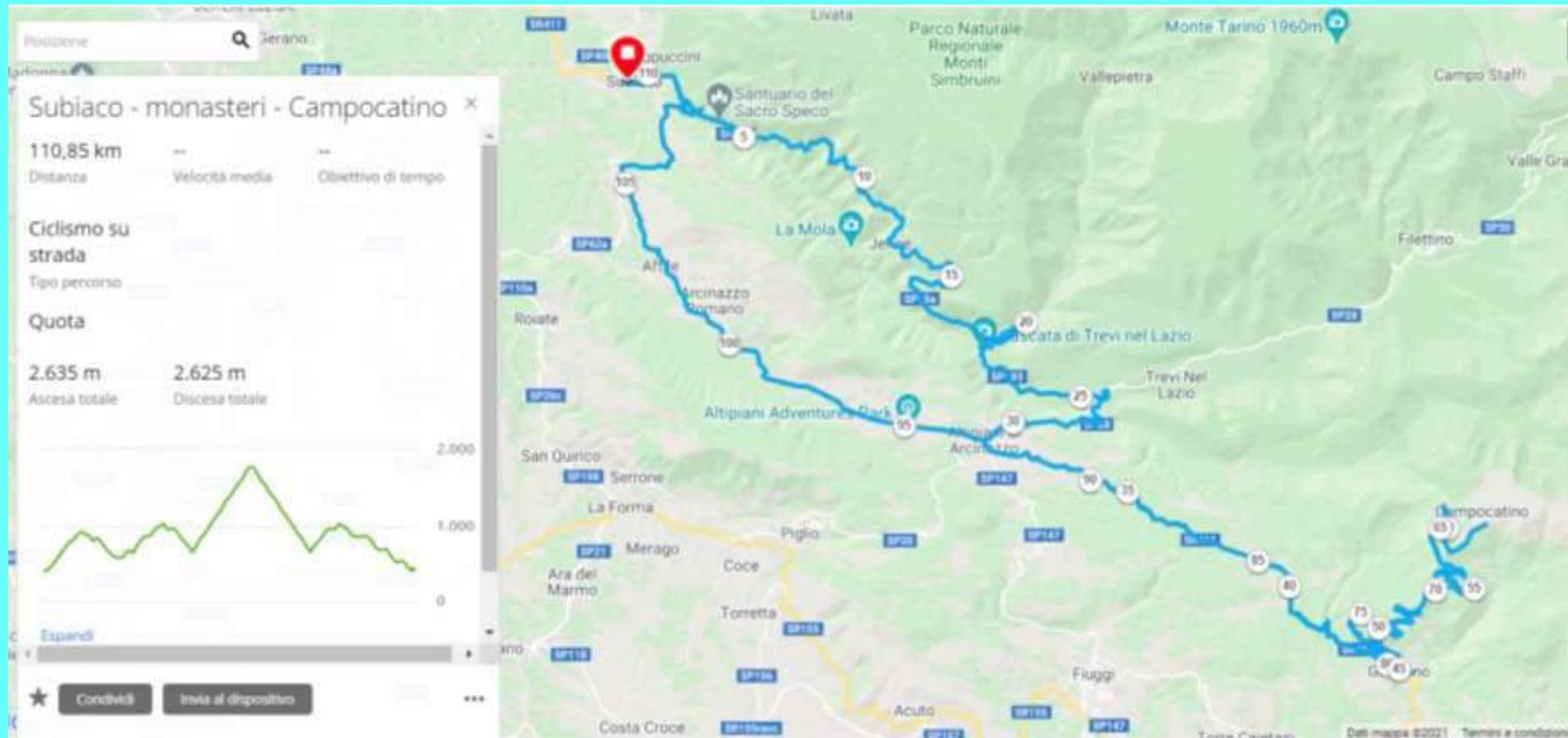
la
SPOLETONORCIA
in mtb



22 Maggio 2022

La strada dei monasteri direzione Campo Catino

Km 110 x 2600 Mt



Per lunghezza e pendenza media, costituisce una delle salite più impegnative del Lazio. Poco più di 17 km che dal piccolo paese di Guarcino conducono alla vetta di Campocatino, posta a 1786 m. La salita ha inizio a Guarcino, iniziando subito con un primo chilometro al 10% di pendenza media. In seguito la pendenza si attenua, ma scende raramente al di sotto del 5%. Gli scorsi naturali lungo l'ascesa sono numerose e raggiunta la vetta potrai ammirare la magnifica conca carsica di Campo catino.

campo catino

Guarcino, Lazio, Italy

Distanza 17,6 km Dislivello 1.102 m Pendenza 6%



DETTAGLI

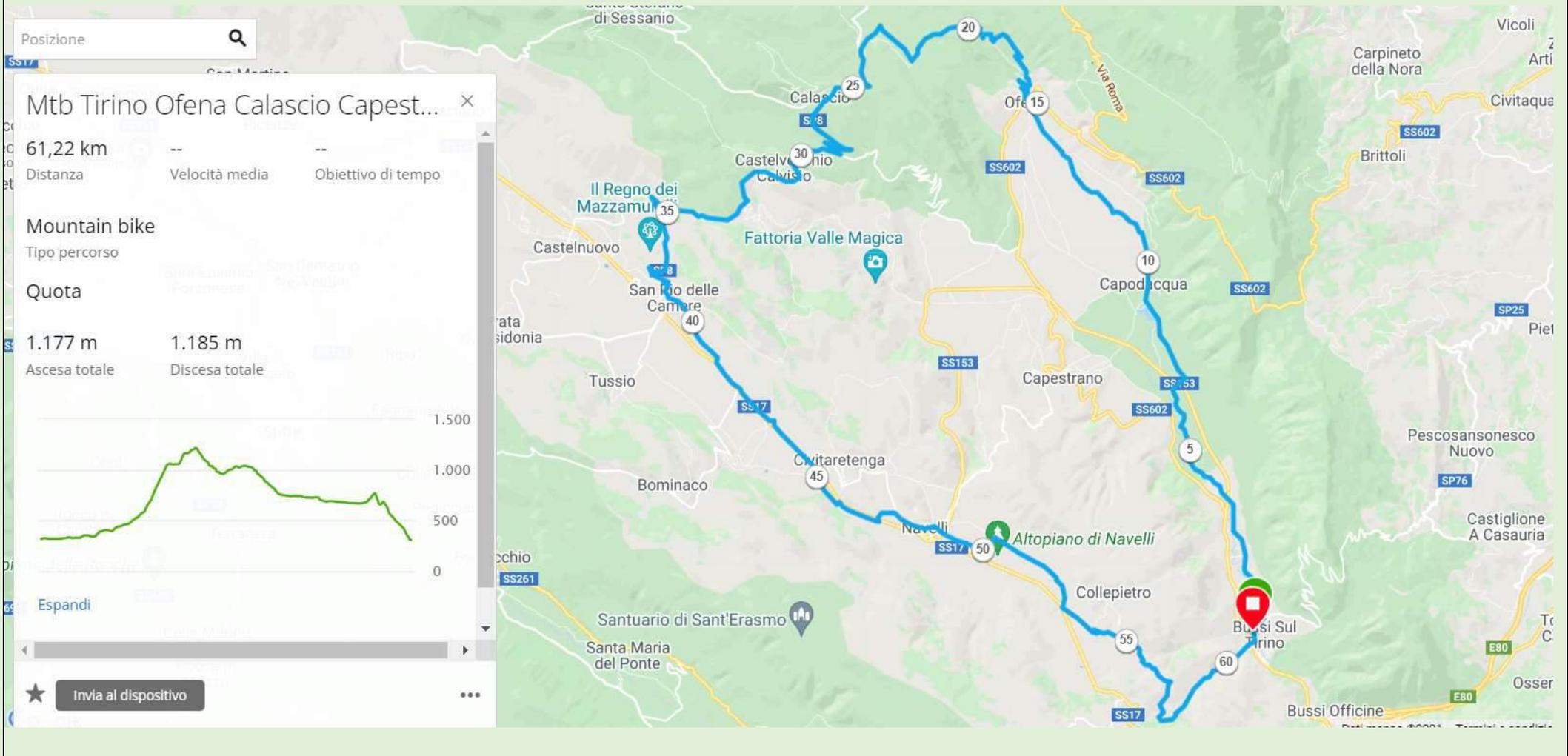
- ➔ Lunghezza: 17,6 Km
- ▲ Quota inizio salita: 684 m
- ▲ Quota fine salita: 1786 m
- ▲ Dislivello: 1102 m
- ↗ Pendenza media: 6%
- ↗ Pendenza max: 15%
- ⚙️ Rapporti consigliati: 34x28

Campo Catino, da Guarcino



Mtb 28 Maggio 2022

*L' Abruzzo più segreto: nella valle del Tirino – Capodacqua -
Ofena – Calascio per Km 61 e 1100 Mt*





Una rilassante e panoramica pedalata, costeggiando le sponde di uno dei fiumi più puliti e suggestivi d'Italia, con le sue acque gelide e cristalline, il fiume Tirino.

In sella è possibile visitare i centri storici dei borghi della Valle: Bussi sul Tirino, Capestrano, Ofena e chi desidera salire un pò di più grazie ad un buon allenamento, avrà l'occasione di scoprire la storia dei Borghi del [Distretto della Baronia](#): Navelli, Calascio, Castelvechio Calvisio, Santo Stefano di Sessanio, Castel del Monte. Percorsi facili di pianura o collina, che attraversano suggestivi luoghi di interesse storico artistico e naturalistico.

I divertenti sali e scendi degli itinerari immersi all'interno dei secolari boschi di querce e lecci. La Valle del Tirino, nella quale è stato ritrovato il [Guerriero di Capestrano](#), simbolo dell'Abruzzo nel mondo, permette di percorrere più di 50 Km di sentieri.



La 13° edizione della 3 Giorni Orange Team



2 Giugno 2022

1° tappa : Roma – Trevi

3 Giugno

2° tappa : Trevi – Gubbio

4 Giugno

3° tappa : Gubbio – Siena

Nel cuore verde del centro Italia, terra ricca di centri iconici come Trevi e Gubbio, il tutto in un contesto naturale rigoglioso. Qui c'è il più alto numero di borghi medievali d'Italia, tra colline e valli nelle quali si estende il lago Trasimeno, che regala romanticismo con la quiete delle sue acque. In questo variegato scenario, a contatto con la natura, alla ricerca dello spirito o di emozioni forti.

Quando si pensa alla Toscana, salgono alla mente immagini di dolci ed ondulate colline solcate da tranquille strade panoramiche dove, ad ogni ora del giorno, i colori mutano a seconda dell'intensità del sole. La parte più pittoresca è quella che da Asciano conduce fino a Siena, ossia la Strada di Leonina. Lungo questa direttrice è possibile fermarsi su dei punti panoramici dai quali poter ammirare le Crete Senesi inframmezzate da lunghe file di cipressi che incorniciano le bianche stradine di campagna.

Siena, situata nel cuore della Toscana e circondata da colline, è una delle città medievali più belle d' Italia.

La strada che porta a **Trevi** è un **percorso affascinante** che, oltre a garantire una **veduta panoramica** del **borgo** e della **Valle Umbra**, immerge il visitatore in una distesa apparentemente infinita di **uliveti**, la vera ricchezza di **Trevi**, che non a caso fa parte del circuito delle **Citta dell'Olio**.

Distanza

164,44 km

Distanza

Quota

2.055,3 m

Altezza totale

1.685,0 m

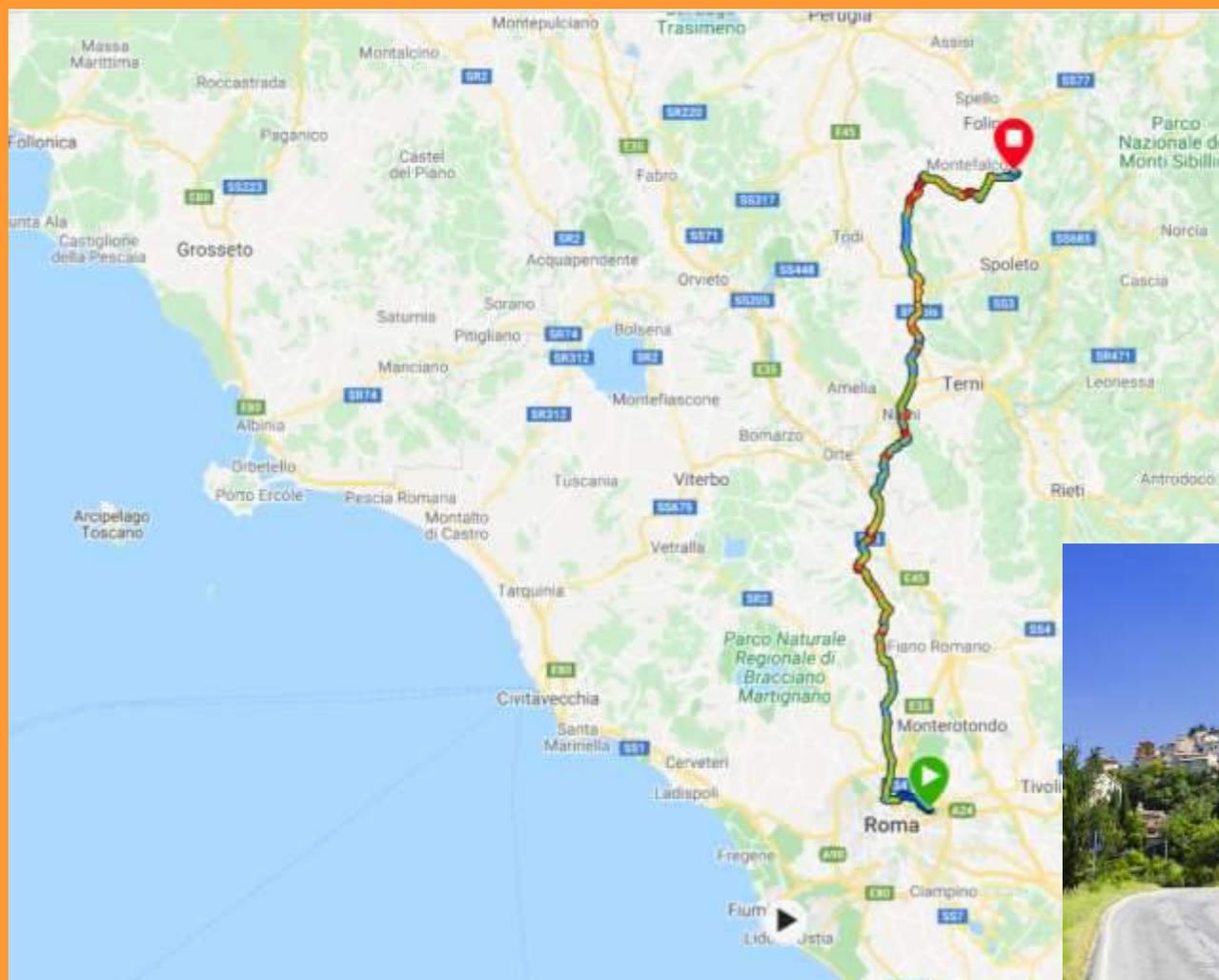
Differenza totale

23,7 m

Quota minima

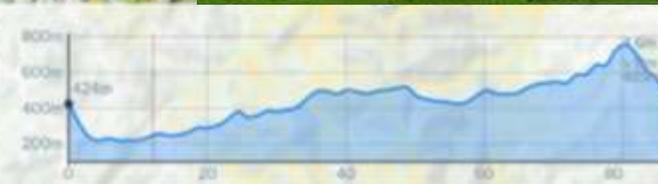
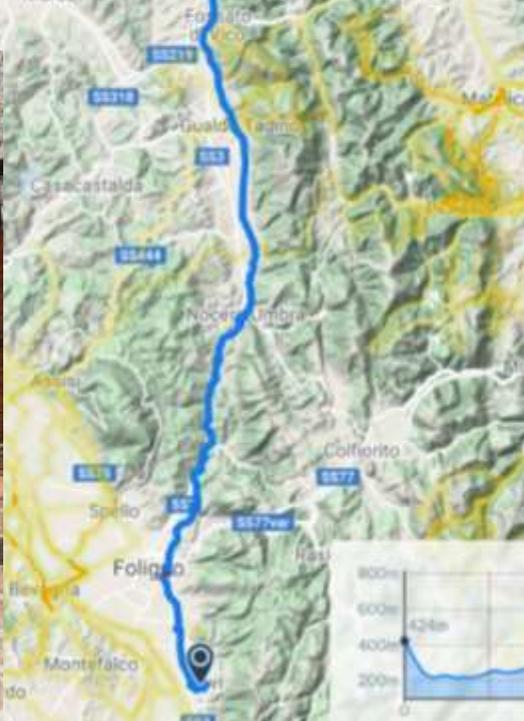
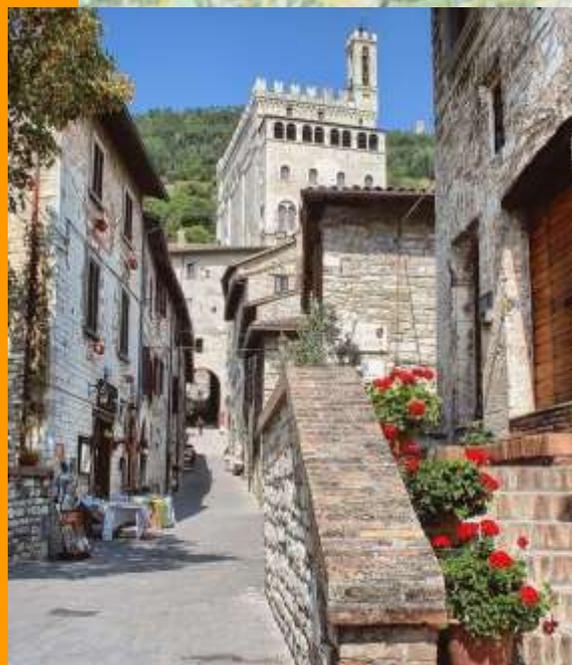
550,5 m

Quota max



Gubbio è tra le più antiche città dell'Umbria, meravigliosamente conservata nei secoli e ricca di monumenti che testimoniano il suo glorioso passato. Capolavoro della civiltà medievale e della società due-trecentesca, articolata nelle corporazioni di arti e mestieri. Testimonianza delle sue antiche origini sono le Tavole Eugubine e il teatro romano situato appena fuori le mura. Domina dall'alto la monumentale basilica di Sant'Ubaldo, custode delle spoglie del santo patrono. Gubbio ospita capolavori architettonici che simboleggiano e richiamano la potenza di questa città-stato medievale.

Risale all'inizio del XIV secolo, la costruzione del complesso urbanistico di palazzo dei Consoli, simbolo della città e sede museale, della piazza pensile (piazza Grande) e del palazzo Pretorio, oggi sede del Municipio. Da segnalare, inoltre, palazzo Beni, palazzo del Bargello con la famosa fontana detta "dei Matti", e palazzo del Capitano del Popolo.



Distanza

144,70 km

Distanza

Quota

1.729,2 m

Ascesa totale

1.927,1 m

Discesa totale

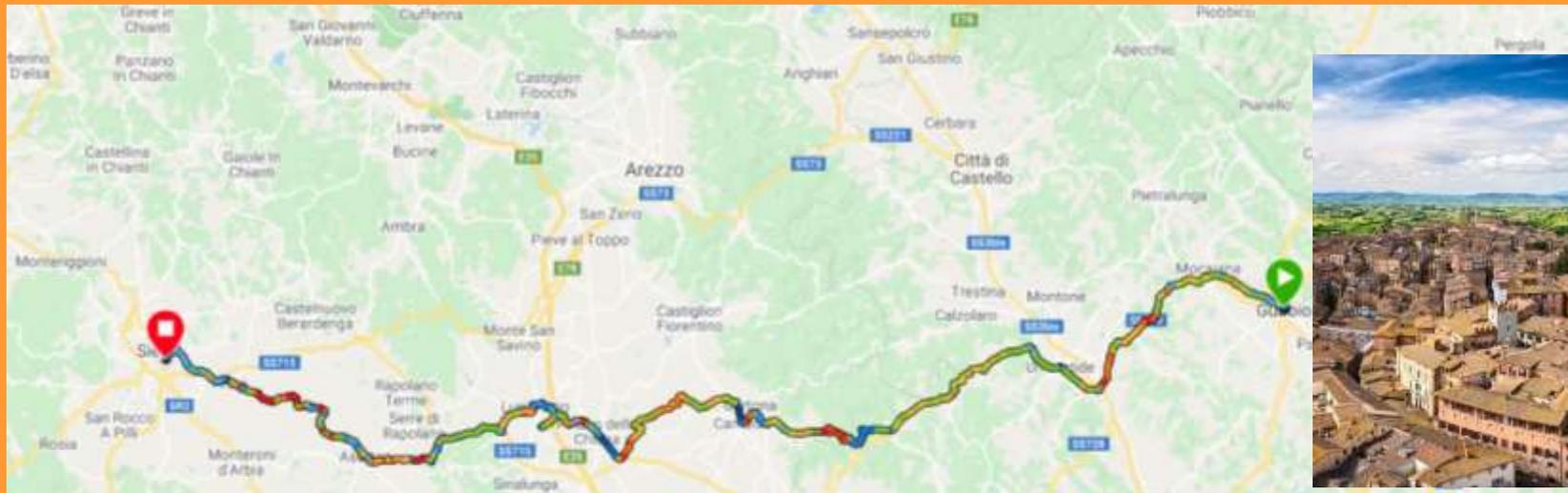
175,1 m

Quota minima

643,6 m

Quota max

Siena è una delle meglio conservate città storiche della Toscana. Antica città medievale sorta su tre colli, è tutt'ora circondata da mura. L'intera città di Siena, costruita intorno alla Piazza del Campo, è stata concepita come un'opera d'arte che si fonde nel paesaggio circostante delle Crete Senesi. La città di Siena è un gioiello medievale fatto di mattoni e pietre che custodisce decine di palazzi gotici, chiese e piazze di incantevole bellezza.



12 Giugno 2022

Sulle strade care a Francesco

Sono sempre lo stesso, solo con la testa tra le nuvole, perché so che da qualche parte lì in alto mi stai guardando. Un saluto amico mio.



due laghi e faetina

↔ 101 km
Distance

↑ 1,227 m
Ascent

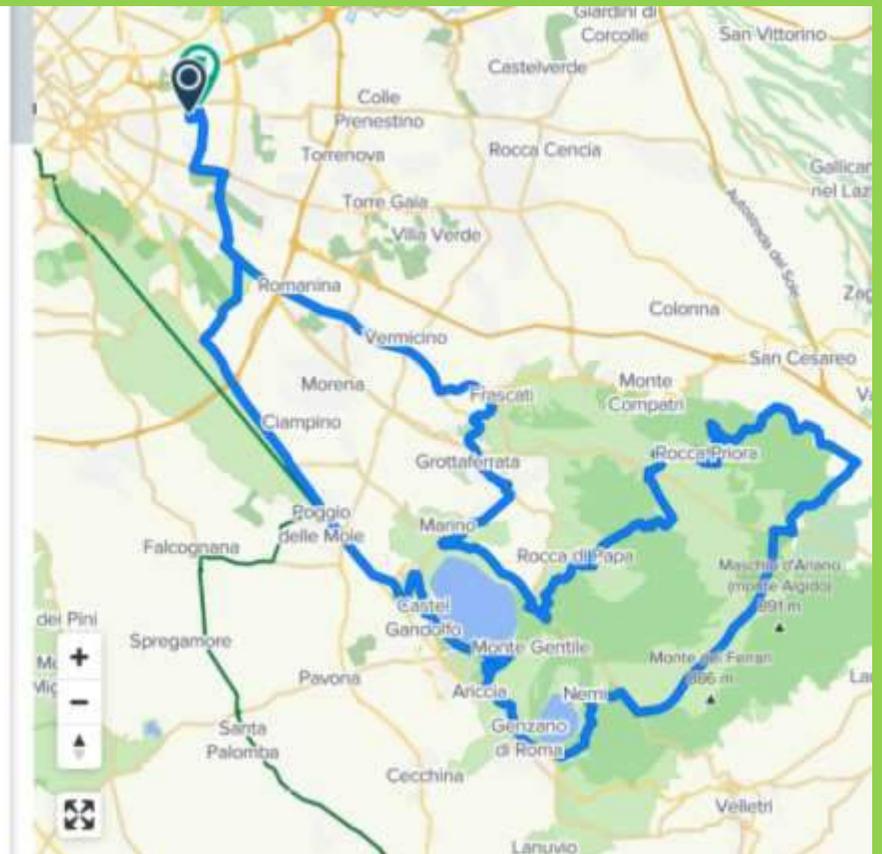
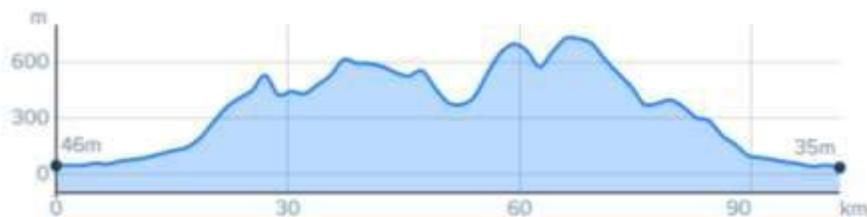
↓ 1,238 m
Descent

Share

About this route

c.gandolfo - nemi e faetina

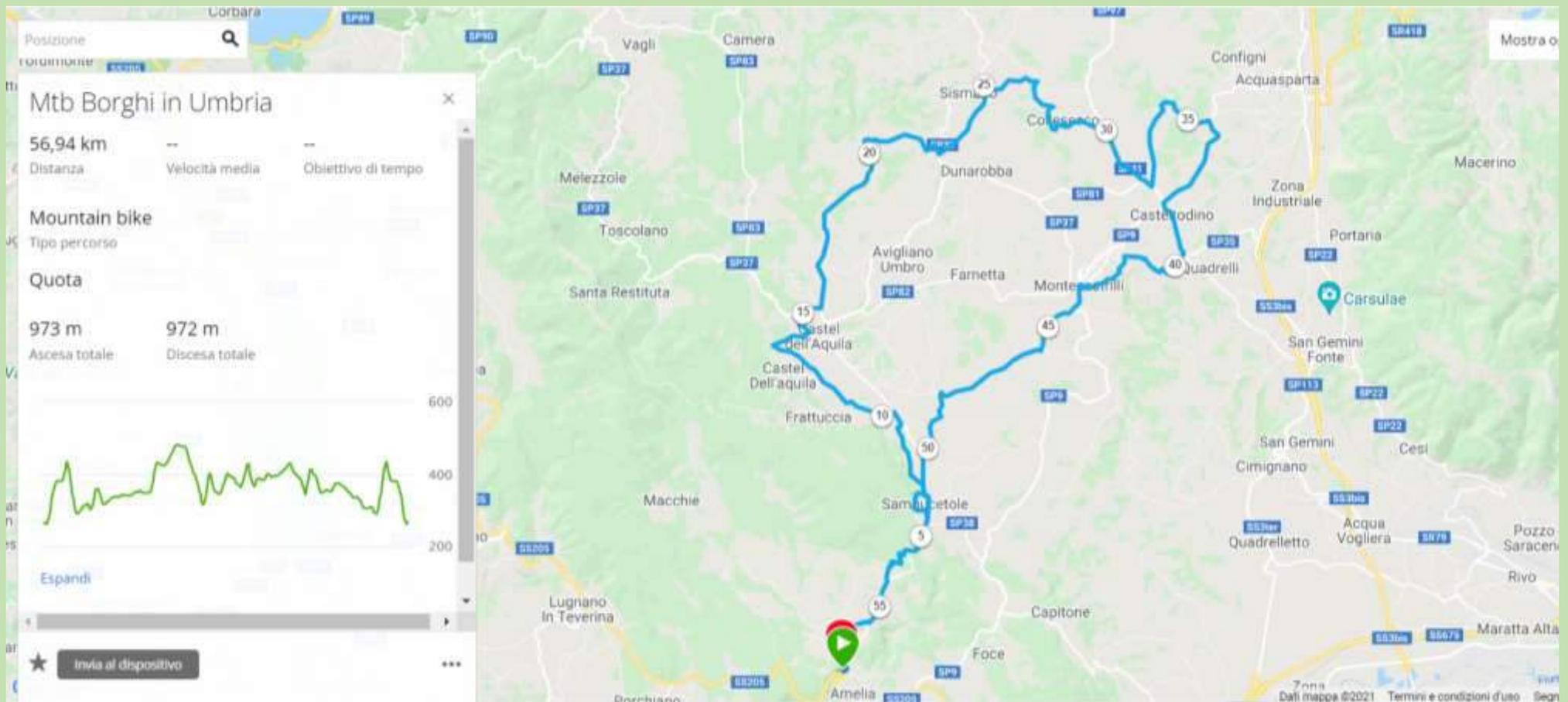
Elevation



18 Giugno 2022

Mtb: Borghi in Umbria – i luoghi del silenzio

Km.57 x 973mt



L'ANTICA VIA AMERINA DA CASTEL DELL'AQUILA

Per molti secoli la via Amerina ha svolto un ruolo importantissimo nella storia della penisola.

Realizzata dai Romani nel 240 a.c. per collegare Veio ad Amelia, successivamente alle invasioni barbariche e durante la dominazione longobarda, divenne l'asse portante del "corridoio Bizantino" che divideva l'Italia settentrionale da quella meridionale, entrambe longobarde, collegando Roma a Ravenna.

La via Amerina già a partire dal '300 fu utilizzata da numerosi pellegrini in alternativa alla via francigena per recarsi a Roma, ma perse il suo ruolo di via di comunicazione alla fine del '500, a seguito del crollo del ponte sul Tevere presso Orte.

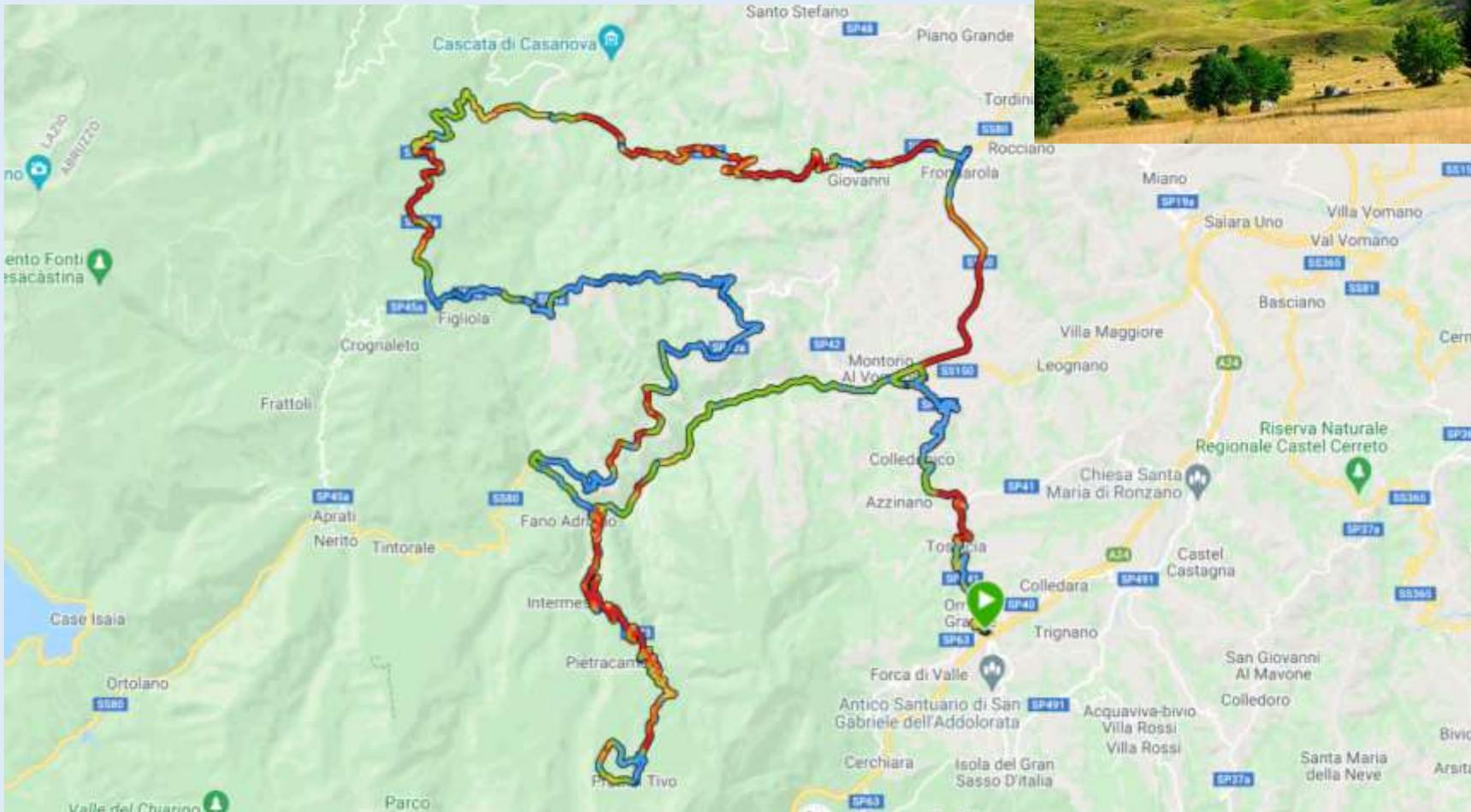
Recentemente la via Amerina è stata rivalutata come percorso e inserita nella mappa dei "Cammini" e, grazie ad alcuni interventi di riqualificazione finanziati dalla UE, in alcuni tratti è stata trasformata in percorso ciclopedonale.





26 Giugno 2022

Prati di Tivo



Distanza

119,87 km

Distanza

Quota

2.782,8 m

Ascesa totale

2.786,3 m

Discesa totale

252,2 m

Quota minima

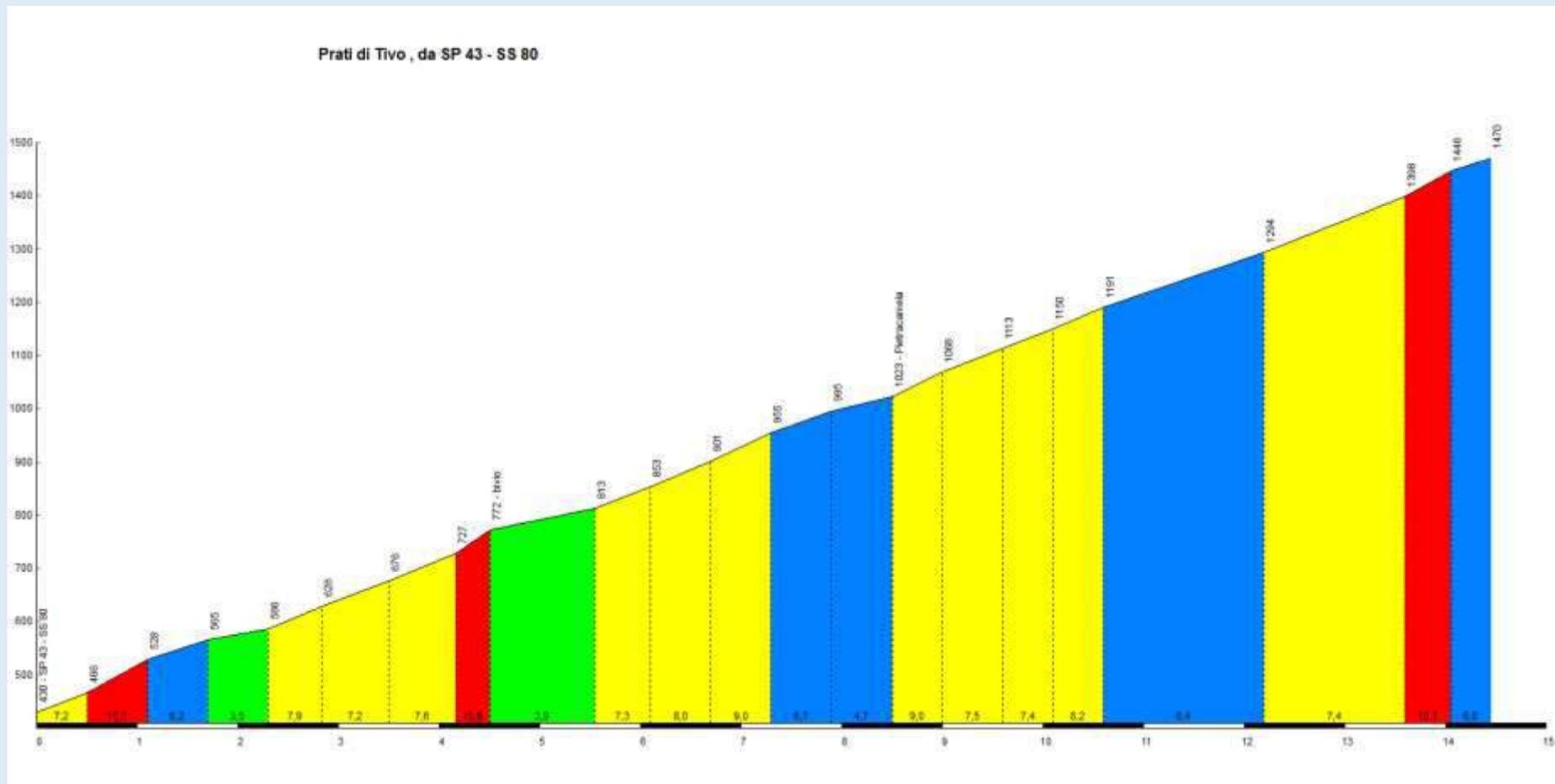
1.448,9 m

Quota max

Immersa nei boschi di faggio, di aschiero e di mandorlo, costituisce un paesaggio naturalistico tra i più affascinanti d'Abruzzo, caratterizzato da una flora molto ricca e varia con anemoni, genziane, orchidee e primule. E' possibile ammirare inoltre il giglio martagone ed il giglio rosso.

La ridente località montana dei Prati di Tivo è situata all'interno del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, nel comune di Pietracamela, ai piedi del monte conosciuto come "Il Gigante che Dorme".

Il nome sembrerebbe derivare dal termine "prati retrivi", utilizzato anticamente per identificare il luogo e stava a significare sia la sua posizione più estrema a 1450 m di quota, sia la tardività dei suoi raccolti.



7 – 10 Luglio 2022

*Bassano del Grappa - altopiano di Asiago - le
ciclabili del nord ed il monte Grappa*



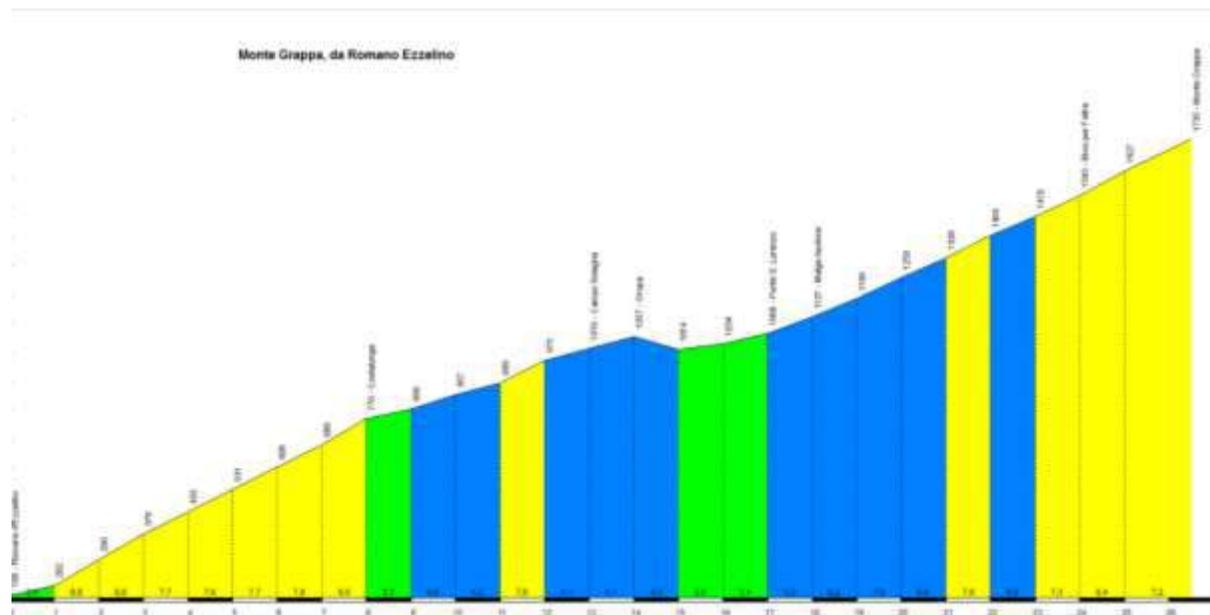
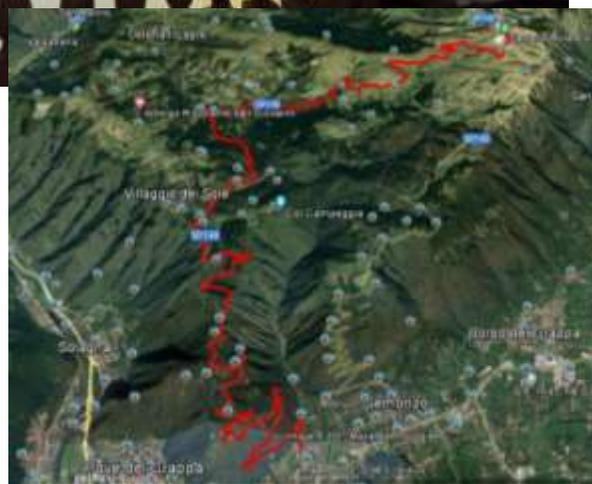
Bassano del Grappa è un bel borgo da visitare senza fretta, passeggiando tra nobili palazzi spesso affrescati, portici e piazze.

sorge come centro rurale e fu soggetto alla colonizzazione romana, acquistò progressivamente importanza grazie alla sua posizione strategica all'imbocco della Valsugana. Posizione che permetteva il controllo sulle direttrici di traffico e sulla campagna, ma soprattutto sul Brenta.

Nel 1404 entra nei domini della Serenissima, e da quel momento potrà dedicarsi pacificamente allo sviluppo delle attività manifatturiere. Lana e seta sono oggetto delle produzioni tradizionali, ceramica e carta saranno nuovi prodotti che si affermeranno dal XVII secolo.

Il nome di Bassano è stato legato ufficialmente nel 1928, a quello del Grappa, per ricordare la resistenza delle truppe italiane durante la prima guerra mondiale, sul massiccio alle sue spalle.

Cima Grappa: La strada statale Cadorna, intitolata all'omonimo Generale, è un'opera grandiosa, costruita durante la Prima Guerra Mondiale (1916), che fece del Monte Grappa simbolo e salvezza della Patria. Viene considerata da molti come la salita più facile tra tutti i versanti, e proprio per questo motivo non è difficile incrociare molti ciclisti che salgono proprio da Romano. Le strade sono molto ben tenute ed anche sufficientemente larghe. Strada per grandi corse come il Giro d'Italia, è famosa per la gara "Bassano-Monte Grappa" per dilettanti, nella quale si imposero campioni del calibro di Bartali, Gotti, Simoni e Cunego.



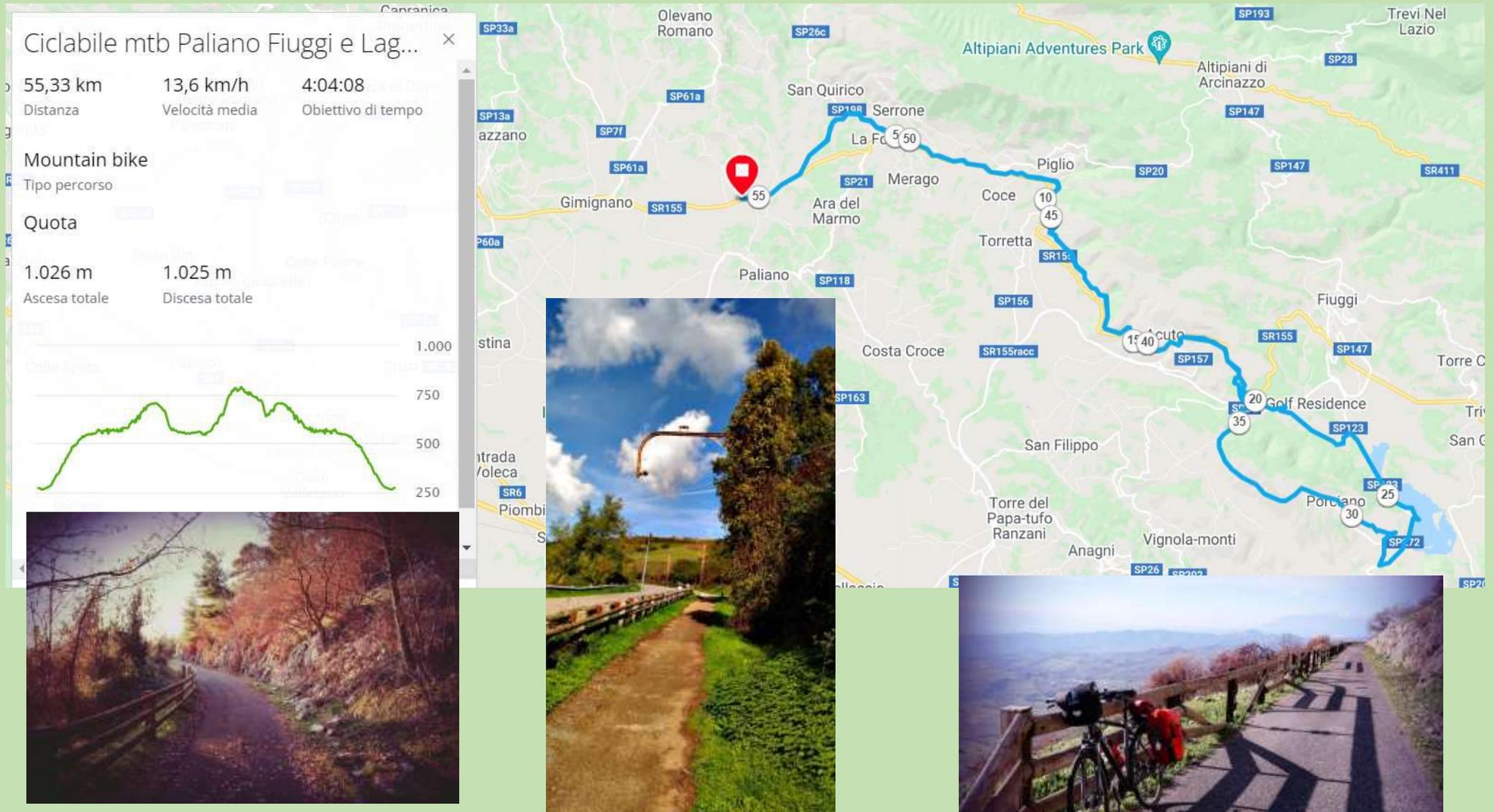
22 Luglio 2022

Mtb: Roma by night



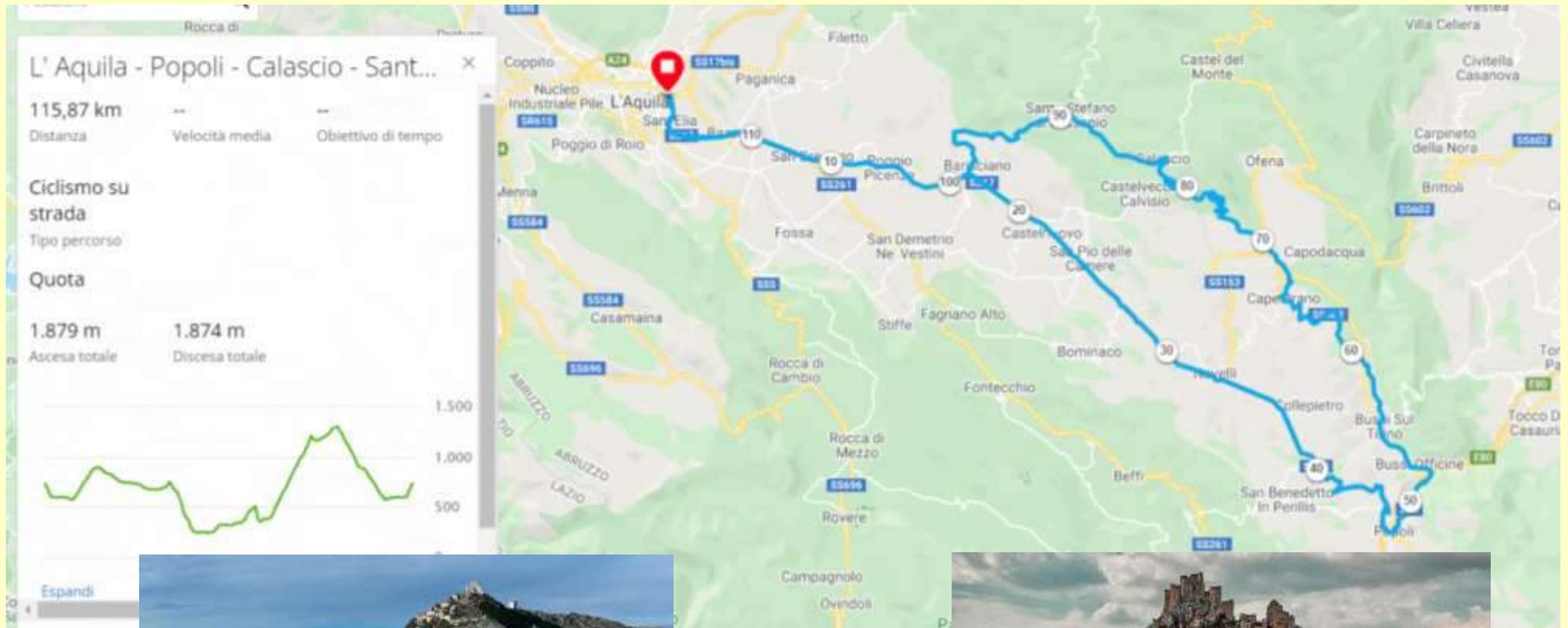
3 Settembre 2022

Mtb: La ex ferrovia Paliano Fiuggi



10 Settembre 2022

L' Aquila – Popoli – Calascio Km 116 x 1879 Mt

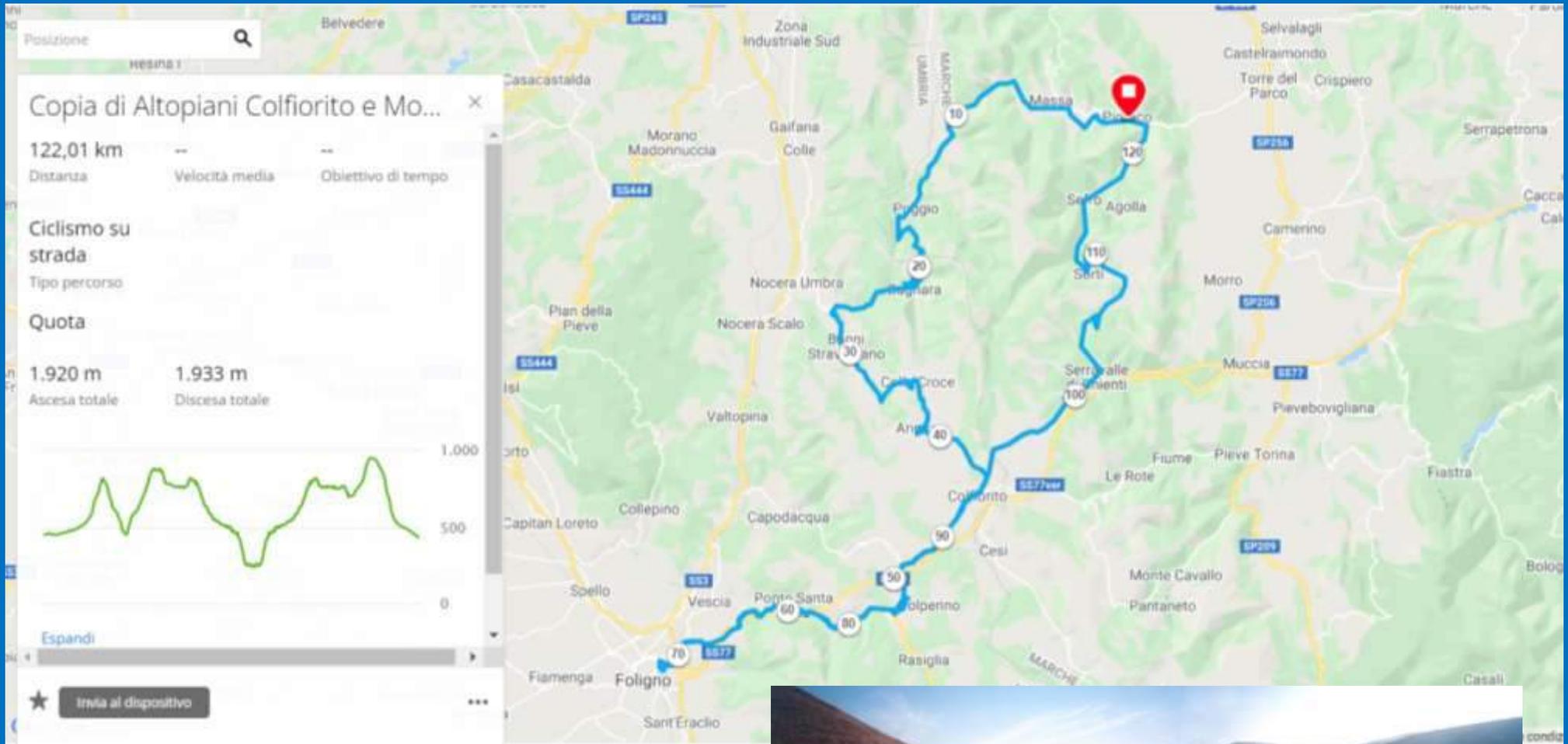


Il percorso si snoda su 132 km e ca 2500 mt di dislivello, toccando quelli che sono i punti di maggiore interesse nelle valli circostanti il circondario imolese. Strade in cui i recenti campionati del mondo (2020 di Alaphilippe), l'italiano di Colbrelli e il mondiale di Adorni del 1968 hanno reso famose, ma non solo.



2 Ottobre 2022

Foligno: gli altopiani di Colfiorito e Montelago



Gli Altopiani di Colfiorito (o Altopiani Plestini) sono un complesso di sette altopiani carsici, situati nell'Appennino umbro-marchigiano, posti ad un'altitudine compresa tra i 750 e gli 800 m s.l.m., lungo lo spartiacque appenninico, a cavallo del confine tra il territorio del comune di Foligno e quello di Serravalle di Chienti.

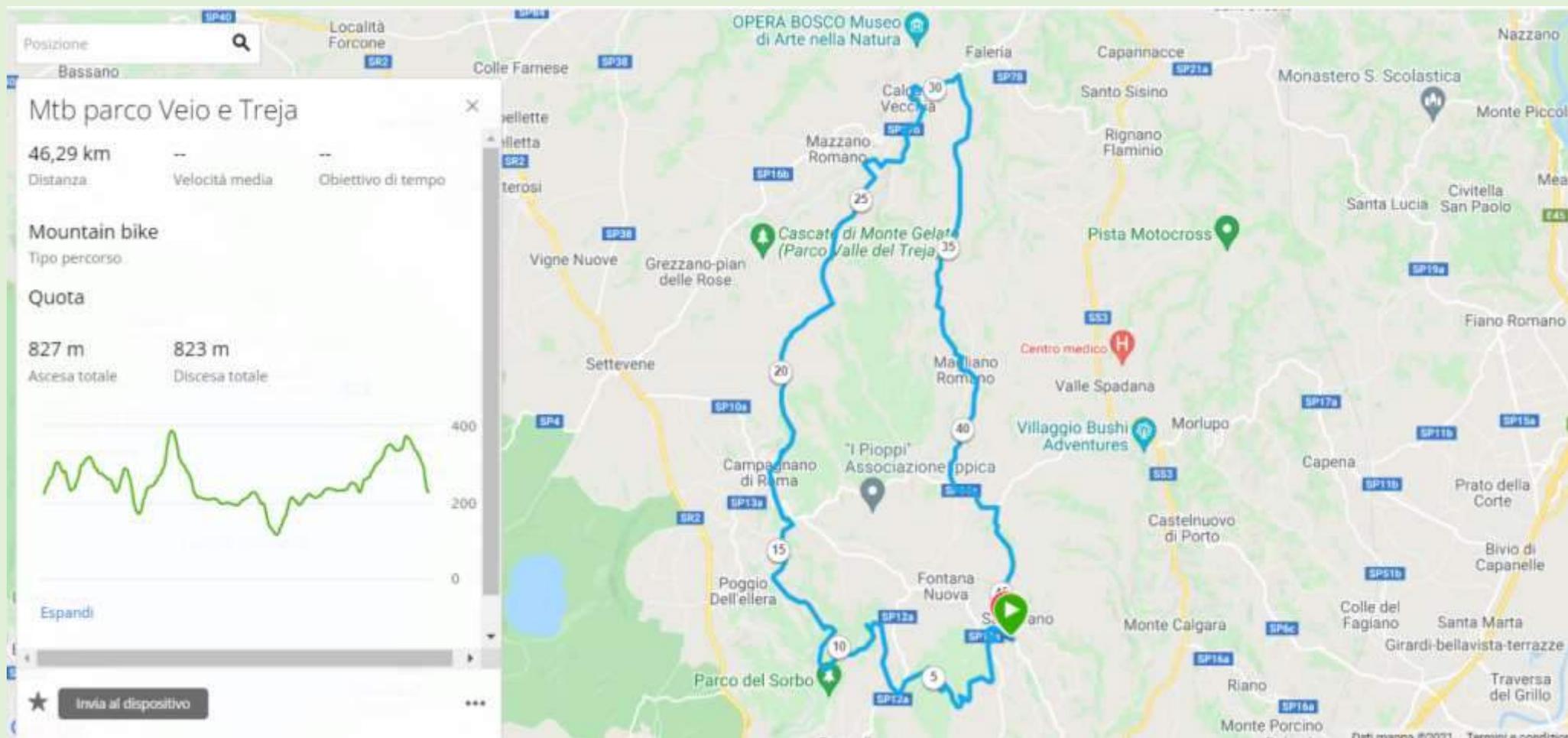
Altopiano di Montelago

Sefro è immerso tra i boschi nell'entroterra maceratese ed è completamente circondato dagli Appennini. Di grande interesse è l'Altopiano di Montelago, formato da due piccoli altopiani carsici. Uno di questi ha degli inghiottitoi in cui durante le rigide notti invernali si forma un laghetto spesso ghiacciato. Vi si trova la Torre Varano, che è ciò che è rimasto del castello medievale che ospitò i Varano, signori di Camerino, dopo il sacco della città di Camerino nel 1259 a opera dei ghibellini.



29 Ottobre 2022

Mtb: Parchi di Veio e Treja



6 Novembre 2022

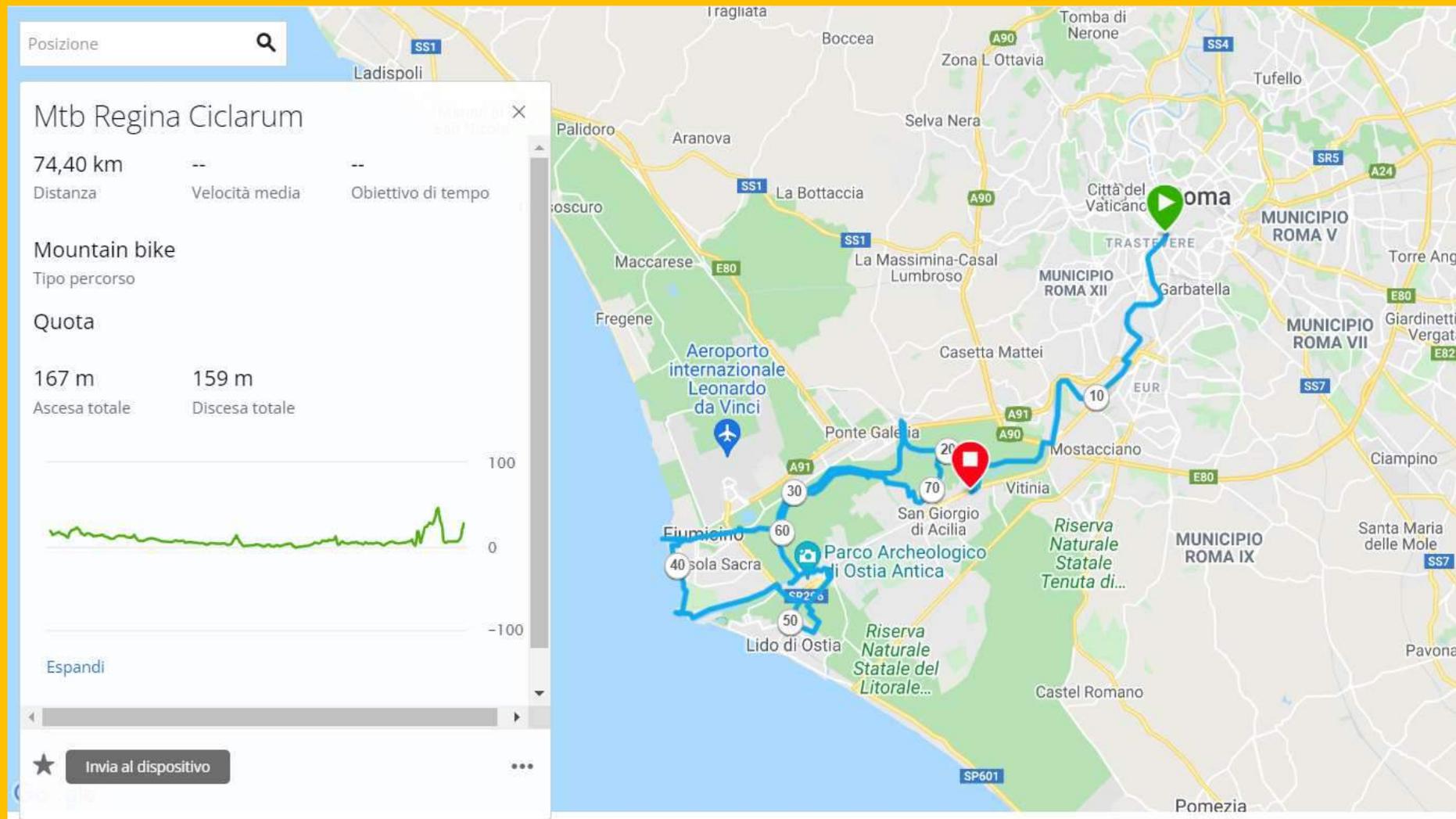
Giro a sorpresa



19 Novembre 2022 finale di stagione

Mtb: Regina ciclarum mare ostia antica sentiero

Pasolini



Stagione 2022: in viaggio con l'Orange Team



Buona stagione 2022 e ricordate che....

"Il tempo non conta nulla", perché invece di misurarlo, noi ce lo godiamo!

