

LORETO E LA RIVIERA DEL CONERO

Livello di difficoltà: Intermedio

Lunghezza percorso: 45 km

Dislivello complessivo: 500 m

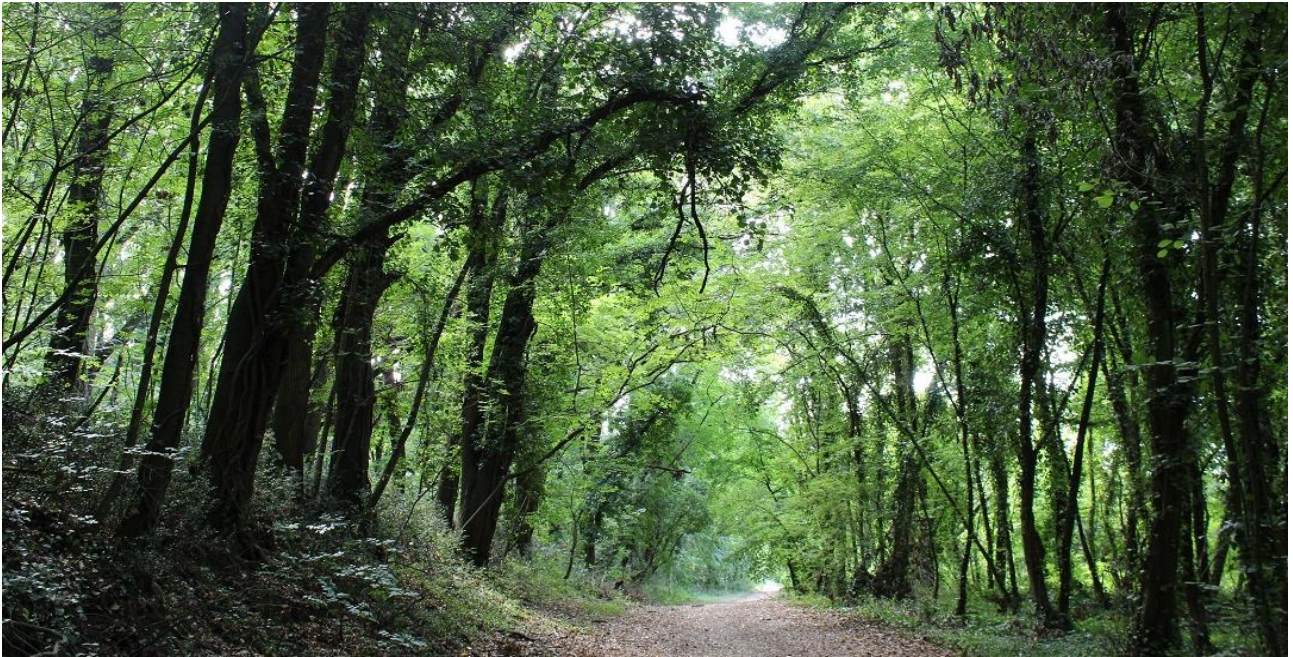
Partenza da Porto Recanati, il più settentrionale comune costiero della provincia di Macerata. Situata in prossimità del Monte Conero, è completamente pianeggiante e questo la rende molto indicata a passeggiare sul lungomare; inoltre l'ambiente tranquillo e sereno di cui gode la zona, la rendono adatta al turismo familiare.



Attraverso la ciclabile lungomare e alcune strade secondarie, si giunge inizialmente verso il territorio collinare per visitare uno dei più importanti, antichi e suggestivi luoghi di pellegrinaggio, la città di Loreto.



La città, circondata da una cinta muraria eretta a partire già dal XIV secolo come difesa, soprattutto dalle incursioni turche, si è sviluppata intorno alla nota Basilica che ospita la celebre reliquia della Santa Casa di Nazaret dove, secondo la tradizione, la Vergine Maria nacque e visse.



Dopo aver visitato Loreto, si prenderà la via che porta sul Monte Conero attraversando prima la Selva di Castelfidardo. La Selva è un bosco preistorico di 35 ettari, che per la sua ricca biodiversità rappresenta ad oggi un “Unicum” botanico a livello europeo.



Superata la Selva, si giungerà finalmente sul Monte Conero ed in particolare si andranno a visitare due delle località più caratteristiche del luogo, Sirolo e Numana. Entrambi i luoghi offrono degli splendidi punti di Belvedere sul promontorio, sul mare e le spiagge dell'intera riviera del Conero.

Oltre a degli splendidi paesaggi La Riviera del Conero ha tantissime specialità culinarie da offrire, grazie all'incrocio tra il mare e la collina di queste zone. Per quanto riguarda i piatti di pesce, imperdibili sono i moscioli, le cozze di Portonovo (presidio Slow Food), il brodetto di Ancona e lo stoccafisso all'Anconitana. Anche i piatti di carne sono tanti, e diversi, qui: da provare è il coniglio in porchetta, gli gnocchi al sugo di

papera e l'oca arrosto. Parlando di verdure, invece, una specialità di questa zona sono i paccasassi, ovvero il finocchietto di mare, che non può essere raccolto spontaneamente, ma solo coltivato. E il vino? C'è anche il vino, sul Conero, ed è buonissimo: la DOC per eccellenza è il Rosso Conero.



VISITA AD ASCOLI PICENO

TRA LA RIVIERA DELLE PALME E LA RISERVA NATURALE SENTINA

Livello di difficoltà: Intermedio

Lunghezza percorso: 80 km

Dislivello complessivo: 400 m

Partenza da San Benedetto del Tronto, cittadina in provincia di Ascoli Piceno, considerata il capoluogo della Riviera delle Palme, grazie alle ampie spiagge sabbiose incorniciate nell'affascinante sfondo delle palme e degli oleandri, in grado di evocare meravigliosi scenari esotici. La città è da sempre strettamente legata al mare e alla tradizione della marineria, ed è dotata per l'appunto da un porto turistico, un porto peschereccio e un mercato del pesce all'ingrosso tra i più importanti d'Italia.



Attraverso l'ampia pista ciclabile che costeggia ininterrottamente la spiaggia e prosegue senza interruzioni per oltre 15 km si arriverà a sud fino all'altezza di via del Mare a Porto d'Ascoli dove troveremo l'ingresso principale all'area protetta della Riserva Naturale Sentina. La Riserva è la più piccola area protetta delle Marche ed è un'oasi dove si possono osservare varie specie di uccelli a pochi passi dalla bella spiaggia, la Riviera delle Palme.



Si tratta di un'area sabbiosa e umida con vegetazione spontanea che si sviluppa su poco più di un chilometro e mezzo di costa al confine tra Marche e Abruzzo. La ciclabile del Tronto ha il pregio di essere tutta pianeggiante ma, non uniforme e quindi è di certo più adatta a bici robuste tipo mountain bike.



Questo itinerario della Ciclabile del Tronto si snoda nella provincia di Ascoli Piceno e in particolare nei comuni di Spinetoli, Monsampolo del Tronto e Colli del Tronto, praticamente alle porte della città di Ascoli Piceno e nella vicina località Monticelli, dove inizia il tratto della ciclabile cittadina che arriva in centro città attraversando il ponte di San Filippo.



“Il Salotto d’Italia” o “Città delle 7 Torri”! Ascoli Piceno conosciuta come la città delle 100 torri ha un carattere medioevale e rinascimentale. La città è ricca di storia, cultura e bell’architettura, caratterizzata da edifici in travertino bianco e pietra calcarea, luminosi e maestosi.



Travertino, Quintana, ceramica, 100 torri, Calanchi, Dito del Diavolo, Anisetta Meletti, Oliva all'Ascolana, Falerio e Rosso Piceno Superiore: sintetizziamo così la bellissima città di Ascoli Piceno, un gioiello della regione Marche.

PARCO NATURALE REGIONALE DEL MONTE SAN BARTOLO DA FIORENZUOLA DI FOCARA AL CASTELLO DI GRADARA

Livello di difficoltà: Intermedio

Lunghezza percorso: 45 km

Dislivello complessivo: 750 m

Partenza da Pesaro, Città Creativa della Musica UNESCO dal 2017 e Capitale italiana della cultura 2024.



Affacciata sul mare e attraversata dal fiume Foglia, Pesaro è un centro balneare situato tra due colline costiere: il Monte Ardizio a sud-est e il Monte San Bartolo a nord-ovest, che dà il proprio nome al Parco Naturale del Monte San Bartolo. Nel parco, nel territorio di Pesaro, si avrà modo di visitare Casteldimezzo, Fiorenzuola di Focara e Santa Marina Alta, pittoresche frazioni a picco sull'azzurro Mare Adriatico.



Procedendo lungo la strada Panoramica, i cui dolci tornanti seguono le morbide volute della collina e della linea costiera che strapiomba nel mare Adriatico, si giunge in breve a Fiorenzuola di Focara. Il borgo, denominato originariamente solo Fiorenzuola, assunse nel 1889 la denominazione di Focara, toponimo forse dovuto ai fuochi che si accendevano per aiutare i naviganti a identificare la posizione del promontorio, noto per i venti contrari fin dall'antichità, oppure per la presenza di fornacelle in cui si cuocivano laterizi e terrecotte.



Attraversato il Parco, tra le deliziose vigne e degli splendidi scorci sul mare si giungerà a Gradara. Il borgo è conosciuto soprattutto per la sua bella Rocca e per le vicissitudini strettamente legate al suo castello, soggetto nei secoli al dominio delle famiglie Malatesta, Sforza e Della Rovere, e memorabile palcoscenico della storia d'amore di Paolo Malatesta e Francesca da Rimini, resa immortale dai versi del Canto V dell'Inferno di Dante.



Attorno al castello si può percorrere la Passeggiata degli Innamorati o i sentieri del Bosco di Paolo e Francesca che cingono la collina, da cui si può ammirare il paesaggio rurale del pesarese, dove si mescolano campi coltivati e la vegetazione tipica della macchia mediterranea grazie ad uno spettacolare scorcio sul mare.



Non dimenticarsi infine della cucina... nel territorio si potrà infatti degustare il tipico vino Sangiovese dei Colli Pesaresi e assaggiare alcuni dei piatti tipici del territorio sia a base di pesce che tipici della tradizione, come i "Tagliolini con la Bomba", piatto tipico di Gradara della tradizione contadina condito con cipolla e lardo.

LA VALLE DEI TUFİ E LE COLLINE DI TRECASTELLI

Livello di difficoltà: Intermedio

Lunghezza percorso: 55 km

Dislivello complessivo: 650 m

Si parte da Marotta, piccola località balneare situata nel comune di Mondolfo (PU), per raggiungere dopo una serie di salite con una splendida vista sul mare la così denominata Valle dei Tufi. La Valle dei Tufi è una minuscola valle nascosta tra le colline dei deliziosi borghi medievali di Mondolfo, San Costanzo e Stacciola. Un bell'esempio di campagna marchigiana a due passi dal mare, paradiso per molteplici specie animali e luogo ideale per una passeggiata rilassante.



Il percorso più rappresentativo ha inizio dal santuario della Madonna delle Grotte. La sua denominazione evoca le diverse grotte, presenti una volta nella zona, scavate nel cosiddetto "Tufo", termine locale utilizzato, se pur erroneamente, per indicare quelle formazioni marine formatesi milioni di anni fa costituite da sabbia e arenarie poco cementate tra loro che caratterizzano l'intero luogo. La valle è ricca di tranquillità, rigogliosa di natura vegetale ed animale e di acque, perfetta per una passeggiata o un giro in bicicletta.



Lungo il percorso, a circondare la valle, si avrà modo di visitare i due borghi medievali di San Costanzo e Mondolfo conosciuti per i loro castelli e le loro possenti mura quattrocentesche Malatestiane. Entrambi i borghi possono vantare delle splendide vedute sul Mar Adriatico attraverso dei punti Belvedere situati all'interno delle mura. Si potrà visitare il Museo della Civiltà Contadina ed Artigiana situato all'interno del chiostro di Sant'Agostino nonché ammirare le opere di fotografia, street art, scultura e pittura create e installate in punti suggestivi e inaspettati del borgo di Mondolfo che dal 2020 gli hanno attribuito il nome di "galleria senza soffitto".



Il Tour proseguirà in direzione Trecastelli, comune istituito da diversi borghi di origine Medievale, caratterizzati da antichi castelli, situati sulle cime di uno splendido paesaggio collinare che spazia la vista dai monti alla campagna fino a distendersi sul mare, per giungere infine a destinazione nella città di Senigallia, attraverso il "Sentiero degli Aironi", lungo percorso ciclopedonale e naturalistico che costeggia il fiume Misa.



RISERVA NATURALE DELLA GOLA DEL FURLO

Livello di difficoltà: Intermedio

Lunghezza percorso: 35 km

Dislivello complessivo: 900 m

Partenza da Calmazzo, Frazione di Fossombrone (PU), per l'inizio di un'esperienza in bicicletta unica, che porterà a scoprire la Riserva Naturale della Gola del Furlo, luogo di incantevole bellezza ricco di antiche storie e natura incontaminata. Lungo il percorso si avrà modo di visitare resti di antichi viadotti romani e gallerie di epoca romana ed etrusca, e ancora la zona un tempo denominata testa del duce oggi semplicemente terrazza del Furlo, da dove si potrà godere di viste mozzafiato sul mare Adriatico e sulle cime dei monti Appennini.



La Gola o passo del Furlo è situata lungo il tracciato originario della via Flaminia, nel tratto in cui questa costeggia il fiume Candigliano, affluente del Metauro, che grazie alla Sua forza erosiva, nei millenni, ha portato a formare una forra tra il monte Pietralata (889 m) e il monte Paganuccio (976 m).

Pedalando in mezzo a boschi, su strade trafficate solo da chi ama la natura e cerca di godere della sua bellezza, si salirà sul monte Pietralata per godere della vista di paesaggi caratterizzati da boschi di lecci, faggi e anche praterie sommitali nei quali vivono cavalli allevati allo stato brado, cerbiatti e caprioli e tantissime altre specie animale tra cui la famosa aquila reale, simbolo del luogo. Arrivati alla terrazza del Furlo potremo godere di una spettacolare vista sulla Gola, sul mare e sui monti Appennini, per poi riscendere dentro la Gola e percorrere la strada del passo che costeggia il fiume e che attraversa l'intera riserva.



Lungo il passo che attraversa la Gola saremo di fronte a degli scorci suggestivi sulle pareti verticali che finiscono a strapiombo nel fiume (se si è fortunati è possibile avvistare i rapaci che nidificano sulle rocce), inoltre sarà possibile visitare molti punti di interesse come la galleria romana, costruita nel 76 d.C. dall'imperatore Vespasiano, l'antica abbazia di San Vincenzo costruita in stile romanico, con qualche intervento in stile gotico, la grotta del grano e la diga.



Il percorso proseguirà attraverso altri splendidi siti di interesse come le Marmitte dei Giganti, enormi cavità circolari realizzate nei millenni dalla forza dell'acqua del fiume Metauro, la cui leggenda narra che fossero dei grandi pentoloni nei quali i giganti cucinassero la selvaggina, per terminare nella città di Fossombrone, antica cittadina di origini romane posta nella media valle del Metauro, nel cui centro storico spiccano alcuni palazzi storici come la Corte Bassa, residenza dei Duchi di Urbino, e la Corte Alta, detto anche Palazzo Ducale, che oggi custodisce la Pinacoteca Civica e il Museo Civico "Augusto Venarucci", dove è possibile trovare alcuni reperti relativi alla preistoria, alla cultura subappenninica e picena e un'ampia sezione dedicata alla romana Forum Sempronii.



FANO E LA VIA DELL'OLIO DI CARTOCETO

Livello di difficoltà: Intermedio

Lunghezza percorso: 55 km

Dislivello complessivo: 650 m

Partenza da Fano, antica colonia romana affacciata sul Mar Adriatico nella provincia di Pesaro e Urbino, e terza città più popolosa delle Marche, dopo Ancona e Pesaro. La città è nota anche come *Fanum Fortunae*, nome che rimanda al "Tempio della Fortuna", probabilmente eretto a testimonianza della battaglia del Metauro vinta dalle legioni romane contro l'esercito cartaginese nel 207 a.c.



Ed è proprio dalla foce del fiume Metauro, situata a sud della città, che inizierà il percorso che porterà a risalire la valle fino ad arrivare a Cartoceto "Terra culta et olivata", attraverso dei piacevoli sentieri sul lungofiume. Situato nella bassa valle del Metauro sulla sponda sinistra del fiume, il comune di Cartoceto è famoso per la coltivazione dell'olivo delle varietà Leccino, Frantoio e Raggiala e nella produzione dell'olio extravergine di oliva DOP le cui origini sembrano risalire alla metà del XII secolo d.c.

Lungo il tragitto è possibile visitare un antico Frantoio attivo del 1660, dove si può assistere all'attività di molitura e all'estrazione degli oli, che avviene secondo il metodo tradizionale della prima spremitura a freddo mediante pressione e infine degustare alcuni prodotti tipici del territorio e del frantoio stesso.



Proseguendo il percorso, immerso tra verdi vallate in posizione quasi isolata, vedremo sorgere il borgo medievale fortificato di Mombaroccio chiamato anche "Castello di Mombaroccio". Si tratta di un piccolo borgo che mantiene quasi intatta la sua possente cinta muraria quattrocentesca così come la struttura originaria del centro storico che si sviluppa a spina di pesce. L'entrata principale è rappresentata dalla maestosa **Porta Maggiore** racchiusa tra due torrioni di forma cilindrica che è anche l'emblema del borgo.



Prima di giungere al borgo medievale si ha la possibilità di visitare il Santuario del Beato Sante. Il complesso architettonico costruito e fondato dai padri Francescani nel XIII secolo d.c., è luogo di culto e pace, ed è oggetto di visite continue da parte dei pellegrini. All'interno del convento possiamo ammirare una sezione permanente d'arte sacra contemporanea, costituita da cinquanta dipinti tutti opera di artisti marchigiani. Mentre all'esterno potremo ammirare la bellezza del luogo che ci circonda e ascoltare la pace creata dal fitto bosco di roverelle, aceri, castagni e altre numerose specie di alberi appartenenti alla vegetazione mediterranea.



L'itinerario continuerà lungo le sponde del torrente Arzilla su una lunga serie di sentieri e strade bianche che attraversano lo splendido paesaggio collinare dell'entroterra Fanese, per far ritorno nella città di Fano dove si potrà decidere di sorseggiare la specialità del luogo... la tipica Moretta Fanese (caffè corretto originario di Fano), sul lungomare o ai piedi del campanile situato nella piazza della Dea Fortuna.



DA SENIGALLIA AI CASTELLI DI JESI LE COLLINE DELLA LACRIMA E IL VERDICCHIO

Livello di difficoltà: Intermedio

Lunghezza percorso: 55 km

Dislivello complessivo: 550 m

Si parte da Senigallia, città balneare che sorge a Sud del fiume Misa e considerata oggi come una delle città balneari più suggestive delle Marche, per via della sua lunga spiaggia sabbiosa, costituita da granelli talmente piccoli tanto da valerle l'appellativo "spiaggia di velluto". Essendo, Senigallia una località molto gettonata offre al turista molte strutture ricettive suddivise tra alberghi, case vacanza, e campeggi, oltre a mettere a disposizione vari stabilimenti balneari per vivere l'estate.



Il centro storico ricalca l'impostazione urbanistica della città romana che fu fondata su una collina a sud del fiume Misa, ed è proprio da qui che attraverso il "Sentiero degli Aironi" che costeggia il fiume, dopo una breve visita del centro storico, ricco di arte e cultura, che risaliremo la città per immergerci nelle verdi colline dei Castelli di Jesi.



I Castelli di Jesi, sono una serie di numerosi piccoli borghi situati nella Vallesina, territorio collinare il cui centro principale è la città di Jesi. Tra i numerosi borghi, in questo percorso, ne verranno visitati soltanto alcuni e in particolare i borghi di Ostra, Belvedere Ostrense, San Marcello e Morro D'Alba.



Adagate sulle caratteristiche colline del paesaggio marchigiano, sovrastante la valle del Misa, si potrà visitare in successione il borgo di Ostra, Belvedere Ostrense, San Marcello e Morro D'Alba zone conosciute in tutte le Marche per la produzione artigianale del miele (qualità girasole, erba medica, melata, millefiori, di Sulla) e soprattutto molto apprezzate per la produzione del vino Verdicchio dei Castelli di Jesi D.O.C. e della Lacrima Di Morro D'Alba DOC.



In particolare si avrà modo di visitare il piccolo borgo di Morro d'Alba dalle origini molto antiche situato tra Senigallia e Jesi, che conserva molte testimonianze del passato e vanta un primato: è infatti l'unico borgo italiano fortificato ad avere un camminamento di ronda, la Scarpa, lungo tutte le mura, coperto e fiancheggiato da arcate. Inoltre vanta la coltivazione del vitigno autoctono "lacrima", già conosciuto al tempo dei romani, che dà vita alla produzione del famoso vino la Lacrima di Morro d'Alba, vino di una certa importanza nella regione e in Italia che deve il suo nome alla particolare goccia (chiamata appunto lacrima) che fuoriesce dal grappolo d'uva quando essa giunge a maturazione, che si potrà degustare con una piacevole visita presso una delle aziende agricole del territorio.