



**RISERVAMAB**  
*Collemeluccio - Montedimezzo*  
**AL TOMOLISE**

# GUIDA TREKKING & MTB



Testi: **Alessandro Colombo, Michele Minotti.**  
Cartografia: **Michele Minotti.**

In copertina foto di **Fabio Coppi.**

Fotografie: **Carmen Giancola, Michele Minotti, Associazione di Promozione Sociale. Attraverso il Molise, Angela Tavone, Andrea Di Girolamo - Associazione Ophrys - [www.molisealberi.com](http://www.molisealberi.com).**

Impaginazione: **nerolucido**

© Consorzio ASSO MAB Alto Molise, P.zza G. Marconi, 24 Roccasicura - Isernia.  
Tutti i diritti di riproduzione, anche parziale, del testo, delle cartine e delle illustrazioni sono riservati.

#### *Ringraziamenti*

si ringrazia il **Prof. Paolo Di Martino**, la **Prof.ssa Piera Di Marzio** e lo staff del **Laboratory of Natural Resources & Environmental Planning** dell'**Università degli Studi del Molise** per il prezioso contributo.

*"Realizzazione applicazioni itinerari turistici, inerente i lavori di "RECUPERO E VALORIZZAZIONE DEI TRATTURI "CELANO-FOGGIA" E "CASTEL DI SANGRO-LUCERA" E SITI PROSSIMI ALLE ASTE TRATTURALI CON PRE- SENZA DI OPERE DI FORTIFICAZIONE E CINTE MURARIE" (Delibera di Giunta Regionale n. 1143 del 30.12.2010).*



## SCARICA L'APP Alto Molise Itinerari



Download delle guide, mappe, tracce GPS e POI:  
**[www.riservamabaltomolise.it](http://www.riservamabaltomolise.it)**

### **Consorzio**

Riserva della Biosfera Alto Molise c/o Posto Fisso CFS di Montedimezzo (IS)  
e-mail: [info@riservamabaltomolise.it](mailto:info@riservamabaltomolise.it) / [direzione@riservamabaltomolise.it](mailto:direzione@riservamabaltomolise.it)  
[info@assomab.it](mailto:info@assomab.it)

## LE INFORMAZIONI ED I CONTENUTI INSERITI PER I PERCORSI

### **Mappa semplificata**

Fornisce unicamente una visione d'insieme dell'itinerario riportato in colore arancione.

### **DETTAGLI TECNICI**

**Luogo di partenza:** luogo di partenza dell'escursione;

**Luogo di arrivo:** luogo di arrivo dell'escursione;

**Lunghezza percorso:** (i km riportati sono quelli complessivi dalla partenza, ad eccezione di dove specificato diversamente);

**Dislivello:** somma dei vari dislivelli parziali in salita e discesa, espressi in metri;

**Durata:** tempo medio di percorrenza espresso in ore e minuti, soste escluse. La durata indicata fa riferimento ad un escursionista mediamente allenato che, in un'ora di cammino su facile sentiero in salita, guadagna in quota circa 300 metri di dislivello e che, in discesa, si atesta a circa 350 metri. Su di un percorso, ondulato o in piano, il tempo di percorrenza si atesta all'incirca a 4 chilometri l'ora. In Mountain Bike, un biker mediamente allenato è in grado di percorrere, su un percorso ondulato e su sterrato, circa 8 chilometri in un'ora;

**Pavimentazione:** percentuale di sentieri, carrarecce, piste e strade asfaltate;

**Grado di difficoltà:** secondo la scala proposta dal Club Alpino Italiano. Valida anche per i percorsi in Mountain Bike ricadenti nell'area della riserva. Sono state riportate unicamente le classi ricadenti dei percorsi proposti.

### **TREKKING**



**Sentiero turistico:** itinerario, di ambito locale, che si sviluppa su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri nelle immediate vicinanze di paesi, località turistiche e vie di comunicazione. Riveste particolare interesse per passeggiate facili di tipo culturale, turistico o ricreativo (nella scala di difficoltà CAI è classificato T - itinerario escursionistico - turistico);



**Sentiero escursionistico:** sentiero privo di difficoltà tecniche equiparabile a mulattiere realizzate per scopi agro-silvo-pastorali, militari, sentieri di accesso a rifugi o collegamenti fra valli vicine (nella scala di difficoltà CAI è classificato E - itinerario escursionistico privo di difficoltà tecniche);



### **Mountain Bike**

**MC:** (per cicloescursionisti di media capacità tecnica) percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce...) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole: tutte le strade rientranti nelle categorie di tratturi, carrarecce, piste agro-silvo-pastorali o di servizio a impianti, strade militari alpine ecc., che sono agevolmente percorribili da veicoli fuoristrada e non da una

comune autovettura, segnate da solchi e/o avvallamenti o con presenza di detrito che non penalizza la progressione (ma che induce a cambiare la traiettoria per cercare un passaggio più agevole). Mulattiere selciate, sentieri inerbiti o in terra battuta, con fondo compatto e scorrevole, senza ostacoli (solchi, gradini) rilevanti, dove l'unica difficoltà di conduzione è data dalla presenza di passaggi obbligati che impongano precisione di guida.



**BC:** (per cicloescursionisti di buone capacità tecniche) percorso su sterrate molto sconnesse ed accidentate, mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare e con qualche ostacolo naturale (per es. gradini di roccia o radici); strade sterrate percorribili solo ed esclusivamente da veicoli fuoristrada dal fondo sconnesso ed irregolare e con solchi e piccoli gradini; mulattiere e sentieri che presentano un fondo sconnesso, con detrito instabile, e con occasionali e modesti ostacoli elementari (radici, gradini non molto alti, avvallamenti) - mulattiere e sentieri che presentano un fondo abbastanza compatto ma con presenza significativa di ostacoli elementari, radici o gradini non troppo elevati; in generale, oltre ad una buona conduzione e precisione di guida in passaggi obbligati, è anche richiesto un discreto equilibrio.

### Segnaletica-segnavia

Informazioni inerenti alla presenza di segnaletica e/o segnavia standard, numero e/o sigla.

### Accesso

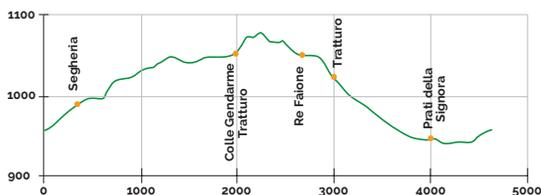
Informazioni utili per raggiungere la località dove ha inizio l'itinerario o informazioni legate alle norme d'accesso dei percorsi.

### Note

Informazioni aggiuntive sull'itinerario.

### Profilo altimetrico

Fornisce, in veste grafica, l'andamento del tragitto dell'itinerario, in chilometri o metri lineari (asse x), rispetto all'altitudine (asse y), espressa in metri s.l.m.. Nel profilo sono anche riportati i toponimi su scritte verticali.



## Emergenze naturalistiche e storiche

Elementi naturali e storici di rilevanza presenti sul percorso o in prossimità di esso.

### Descrizione

Riporta le informazioni pratiche per facilitare la percorrenza degli itinerari, riportando i tempi di percorrenza unicamente per il trekking e il chilometraggio complessivo dalla partenza.

### Mappe

La cartografia presente nella guida è rappresentata da mappe derivate realizzate per facilitarne l'utilizzo di un'escursionista alle prime armi. Oltre ad avere inserito le classiche informazioni quali la viabilità secondaria o le principali attrazioni, abbiamo inserito lo sfumo tridimensionale e i range altimetrici. Questi ultimi, grazie alle gradazioni di colori, permettono all'escursionista di visualizzare le differenze altimetriche sulla cartina, in modo tale da avere un confronto rapido sulla difficoltà di un itinerario. Sulle singole cartografie è stato riportato il reticolato chilometrico in formato WGS84 33 Nord nonché la scala in formato grafico. Le cartografie presentano scale differenti, pertanto gli elementi grafici possono presentarsi di differenti dimensioni. Le mappe sono aggiornate a maggio 2014.

### Legenda



#### INFORMAZIONI TURISTICHE

Comando Stazione Carabinieri



Polizia Municipale



Ospedale



Guardia Medica



Farmacia



Museo



Pareti arrampicata



Ristorante - Pizzeria - Osteria - Agriturismo



Albergo - B&B - Ostello



Bar



Stazione di rifornimento



Servizio di trasporto pubblico



Stazione ferroviaria - tratta turistica



Riserva Naturale Orientata



Area Archeologica

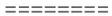
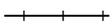
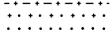


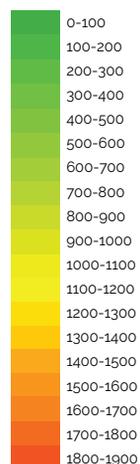
Abbazia - Eremi - Chiese isolate



Cimitero

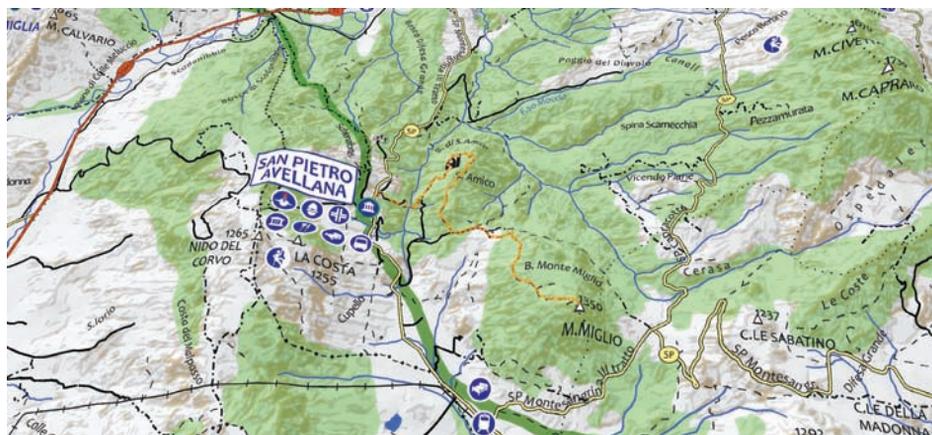
## TOPOGRAFIA

	Itinerario
	Strade statali
	Strade provinciali
	Ponti
	Gallerie
	Viabilità secondaria asfaltata
	Carrarecce
	Mulattiere - Sentieri - Piste forestali
	Rete ferroviaria
	Tessuto urbano continuo e discontinuo
	Cime
	Curve di livello – equidistanza 25 metri Direttrici principali e secondarie
	Sorgenti - Fonti
	Fiumi - Torrenti
	Laghi - invasi artificiali
	Regione - Provincia - Comune
	Limite Riserva Naturale Orientata
	Tratturo
	Aree boscate
	Range altimetrici 





### 3. MONTE MIGLIO



(download)

**Luogo di partenza:** San Pietro Avellana, Corso Regina Margherita, 978 m s.l.m.

**Luogo di arrivo:** San Pietro Avellana, località Monte Miglio, 1350 m s.l.m.

**Lunghezza percorso:** 5,8 km, sola andata.

**Dislivello:** 584 m ascesa – 236 m discesa.

**Durata:** 2 ore e 30 minuti

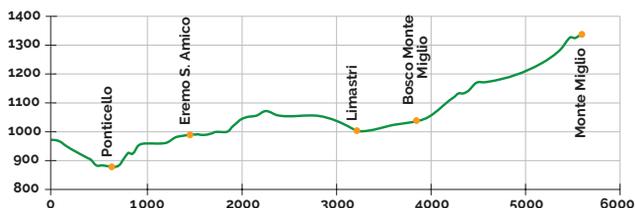
**Pavimentazione percorso:** 56% pista forestale – 18% sentiero – 14% strada asfaltata – 10% carrareccia – 2% pavé.

**Grado di difficoltà:** E.

**Segnaletica:** non conforme allo standard CAI, presente a tratti, numero sentiero S5-S7.

**Accesso:** Raggiunto l'abitato di San Pietro Avellana, in prossimità di Piazza Umberto I parcheggiamo le macchine lungo sul Corso Regina Margherita, in prossimità di Piazza Umberto I da dove ha inizio il percorso.

**Note:** Anche se lungo il percorso sono presenti "isolati" abbeveratoi e fontane è consigliato vivamente di non abbeverarsi.





**Emergenze naturalistiche e storiche:** Eremo di Sant'Amico • Fortificazioni Sannite • Bosco di Faggio con Agrifoglio, identificativo dell'habitat di Direttiva 92/43: 9210\* Faggeti degli Appennini con Taxus e Ilex.

**Descrizione itinerario:** spostandoci pochi metri verso il termine di Piazza Umberto I (direzione Nord) prendiamo la piccola stradina su pavé sulla nostra destra, Via Madonna della Neve. La stradina scende velocemente costeggiando, per un centinaio di metri sulla sinistra, le case lungo il Corso Regina Margherita. Superiamo una piccola fontana sulla nostra sinistra e proseguiamo dritto (direzione nord-est) al bivio sulla nostra destra, nelle immediate vicinanze della fontana. Continuiamo a scendere e appena la strada diviene più ampia, a circa 100 metri dall'inizio del percorso, facciamo attenzione e prendiamo, sulla nostra destra (direzione sud-est), la piccola stradina in cemento. C'è anche un piccolo totem di legno che ci condurrà in prossimità del Torrente il Rio. Percorsi orientativamente 500 metri, dopo circa 5 minuti di cammino, poco prima di arrivare in prossimità del depuratore, prendiamo la pista non evidente (sulla curva) sulla nostra destra, antico percorso che porta verso l'eremo di Sant'Amico. Facendo attenzione, superiamo il Torrente il Rio attraverso l'utilizzo di un piccolo ponte per poi prendere il sentiero sinuoso che si inerpica nel bosco di cerro fino ad intercettare una piccolissima cappella, circa 20 minuti di cammino. Dalla Cappella continuiamo a seguire il sentiero fino ad intercettare una strada bianca, proseguiamo svoltando sulla sinistra (direzione nord-est), per addentrarci in un fitto bosco di faggio e cerro ed arrivare all'eremo di Sant'Amico. Riempite le borracce se c'è necessità, ci spostiamo verso la fine

dell'eremo (direzione nord-est), dove si prende la comoda pista forestale, che tra maestosi faggi ci porterà nel cuore del Bosco di Sant'Amico e Bosco delle Cesse, per poi raggiungere i rilievi situati al di sopra dell'eremo di Sant'Amico. In questo tratto incontriamo la prima segnaletica indicante il numero sentiero S5. Percorsi circa 2,5 km, dopo circa 50 minuti di cammino, giungiamo sui rilievi a ridosso dell'eremo (Area Pic-nic), dopo un breve tratto in piano si scende verso la località Prata Limastri, dove intercetteremo una piccola strada asfaltata. Arrivati in prossimità della strada, km 3,2, proseguiamo sulla sinistra salendo (direzione est).

Percorriamo la strada asfaltata che attraversa un'area aperta contraddistinta dalla presenza di cespuglietti di ginepro e possiamo notare, in direzione sud-est, il Bosco di Monte Miglio.

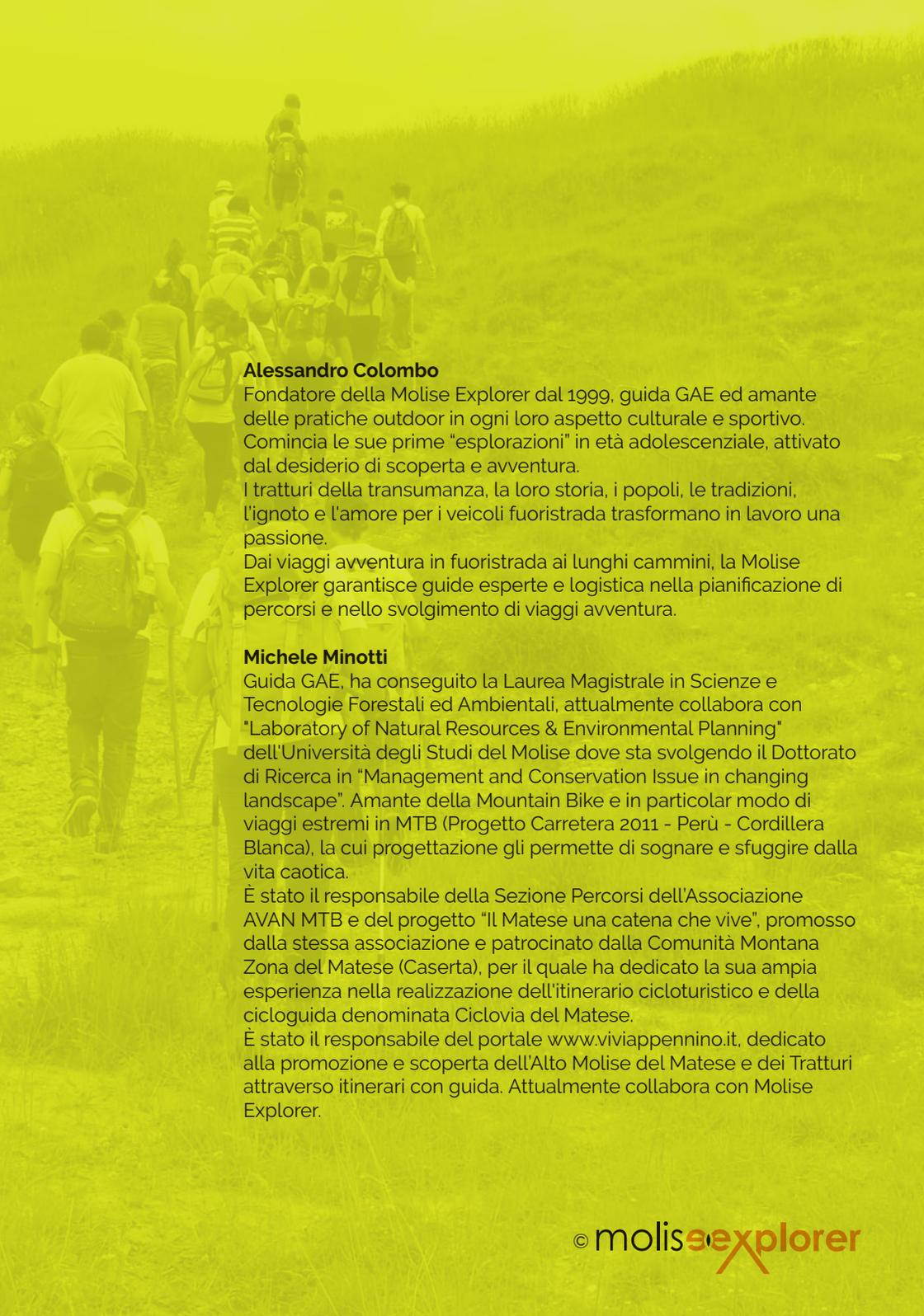
Al km 3,8 la strada diviene una carrareccia e proseguiamo su essa, percorsi ulteriori 300 metri, dopo circa 1 ora e 15 minuti di cammino, prestiamo attenzione. Arrivati in una piccola area in piano, lasciamo la pista principale e proseguiamo sulla nostra destra (direzione sud e seguendo la segnaletica) per prendere la pista forestale meno evidente che sale verso il Bosco di Monte Miglio. La pista per i primi 100 metri è impegnativa, ma a breve la pendenza ritorna accettabile. Continuando sulla pista superiamo una prima radura e dopo poco una seconda dove la pista forestale evidente termina. Da qui, km 5, prestiamo attenzione, seguiamo la segnaletica spostandoci in direzione sud per circa una cinquantina di metri per poi iniziare l'ascesa che culminerà sulla cima di Monte Miglio.

Il sentiero non è evidente, ma seguendo la traccia GPS e avendo come riferimento la cima di Monte Miglio il percorso è obbligato. Quest'ultimo tratto è impegnativo, pertanto vi consigliamo di dosare le energie e approfittare delle brevi soste per prendere fiato e per scrutare il bosco alla ricerca delle evidenti fortificazioni. Raggiunta la vetta prestate molta attenzione, poiché l'area è stata oggetto di scavi archeologici ed è possibile mettere il piede in fallo. Durante il ritorno è possibile, una volta arrivati sulla strada asfaltata, proseguire su di essa per raggiungere l'Abitato di San Pietro Avellana. Raggiunto il bivio su asfalto per Sant'Amico, mantenere la sinistra e continuare a scendere fino a raggiungere il Tratturo Celano-Foggia, da cui si s'intercetta la SP Montesangrina che ci riporterà all'abitato di San Pietro Avellana.

#### **NUMERI UTILI**

- Carabinieri Comando Stazione San Pietro Avellana: 0865 940623
- Farmacia San Pietro Avellana: 0865 940460
- Municipio di San Pietro Avellana: 0865 940131
- Corpo Forestale dello Stato Ufficio Territoriale per la Biodiversità: 0865 3935





### **Alessandro Colombo**

Fondatore della Molise Explorer dal 1999, guida GAE ed amante delle pratiche outdoor in ogni loro aspetto culturale e sportivo. Comincia le sue prime "esplorazioni" in età adolescenziale, attivato dal desiderio di scoperta e avventura.

I tratturi della transumanza, la loro storia, i popoli, le tradizioni, l'ignoto e l'amore per i veicoli fuoristrada trasformano in lavoro una passione.

Dai viaggi avventura in fuoristrada ai lunghi cammini, la Molise Explorer garantisce guide esperte e logistica nella pianificazione di percorsi e nello svolgimento di viaggi avventura.

### **Michele Minotti**

Guida GAE, ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze e Tecnologie Forestali ed Ambientali, attualmente collabora con "Laboratory of Natural Resources & Environmental Planning" dell'Università degli Studi del Molise dove sta svolgendo il Dottorato di Ricerca in "Management and Conservation Issue in changing landscape". Amante della Mountain Bike e in particolar modo di viaggi estremi in MTB (Progetto Carretera 2011 - Perù - Cordillera Blanca), la cui progettazione gli permette di sognare e sfuggire dalla vita caotica.

È stato il responsabile della Sezione Percorsi dell'Associazione AVAN MTB e del progetto "Il Matese una catena che vive", promosso dalla stessa associazione e patrocinato dalla Comunità Montana Zona del Matese (Caserta), per il quale ha dedicato la sua ampia esperienza nella realizzazione dell'itinerario cicloturistico e della cicloguida denominata Ciclovía del Matese.

È stato il responsabile del portale [www.viviappennino.it](http://www.viviappennino.it), dedicato alla promozione e scoperta dell'Alto Molise del Matese e dei Tratturi attraverso itinerari con guida. Attualmente collabora con Molise Explorer.

