

FRASASSI E LA MONTAGNA CAVA

Impegnativo percorso per bikers esperti con un notevole dislivello da superare tutto d'un fiato e due inevitabili tratti di stretto sentiero nel bosco e ripide discese. L'anello consente un contatto assoluto con l'ambiente appenninico del monte Valmontagnana, il piccolo rilievo montuoso che ospita al suo interno il famoso complesso carsico della Grotta Grande del Vento e innumerevoli altre grotte. Veramente particolare è il tratto che attraversa le minuscole frazioni di Cerqueto e San Cristoforo.

INSEDIAMENTI APPENNINICI E SPECIALITÀ CULINARIE LOCALI

Il Parco Naturale Regionale della Gola della Rossa-Frasassi è l'area protetta più grande delle Marche. Racchiude una gran varietà di ambienti e specie, sia animali che vegetali, ed è al tempo stesso anche un prezioso contenitore di arte e storia. Nel cuore del Parco, poi, si trova il complesso speleologico più importante d'Italia, le celebri grotte di Frasassi, conosciute in tutto il mondo.

L'itinerario attraversa alcuni suggestivi settori del Parco, consentendo di apprezzare sia la diversità di panorami e ambienti, sia di visitare alcuni piccolissimi nuclei abitati (oggi quasi disabitati), che si costituiscono quali tipici esempi di insediamento appenninico, più o meno arrampicati sulla montagna, ma senza aver del tutto rinunciato alla vocazione agricola. Tra questi segnaliamo San Cristoforo, paesino ormai quasi abbandonato, incastonato in uno scenario rupestre.

Non va dimenticato, del resto, che proprio da queste popolazioni, dalle loro attività lavorative, dalle loro consuetudini, traggono origine una serie di tradizioni locali di cui oggi si esalta la riscoperta e la valorizzazione, specie sul versante agro-alimentare. Qualche esempio. L'allevamento allo stato semibrado dell'agnello di razza fabrianese: proprio dalle erbe dei pascoli deriva la ricchezza di acidi grassi poliinsaturi di questa carne, talmente profumata da essere utilizzata anche cruda.

E poi: ricette uniche di lavorazione dei salumi, come il "ciauscolo" e il salame "Fabriano". Il primo è una specialità le cui origini si perdono nella notte dei tempi (un'ipotesi la riconduce ai Galli Senoni, confinati in queste aree montane dopo la disfatta nella battaglia del Sentino, nel 295 a.C.); la pasta di questo salame ha un'alta percentuale di grasso che, insieme a un'umidità residua elevata, determina una caratteristica unica, la spalmabilità. Il secondo, confezionato con le parti pregiate di suino, ha la parte grassa costituita da piccoli cubetti; stagionato tre mesi, acquista sfumature gustative gradevolissime e solo il microclima dell'alta Vallesina consente tale stagionatura.

Più in generale, in queste zone il paesaggio culturale, sospeso tra modernità e tradizione, ha consentito la sopravvivenza delle memorie culinarie del passato, ed antichi stili di vita da necessità si sono trasformati oggi in tradizione.

FUORI DALLE VIE MAESTRE

Itinerari cicloturistici in Provincia di Ancona

Km 36 – Dislivello in salita m. 736 - Partenza e arrivo: stazione di Genga

Dalla stazione ferroviaria si aggira l'ampia radura pianeggiante dove si trova la biglietteria delle grotte, circondata dal grande parcheggio e dai chioschi dei souvenir. Si supera il paese di San Vittore per percorrere poi tutta la gola di Frasassi. Usciti dalla gola, oltre un evidente insediamento industriale si svolta a sinistra per una stradina che in breve si immette sulla provinciale per Fabriano.

Si prosegue quindi fino al cartello che indica a sinistra Vallemontagnana.

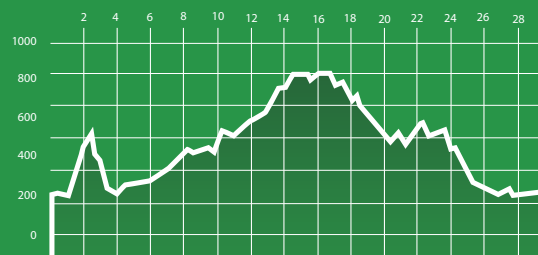
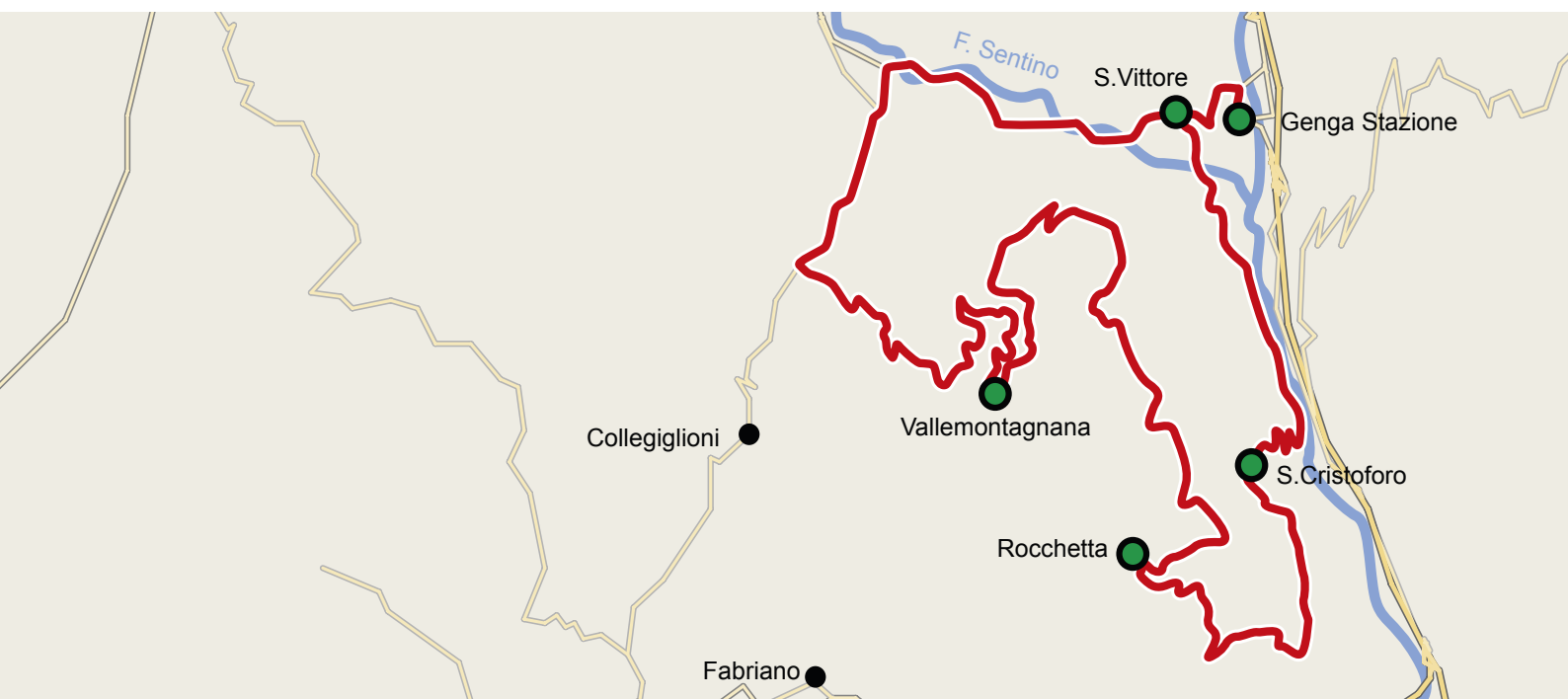
La strada sale regolare verso la frazione omonima ancora abitata (all'unico bivio evidente prendere a sinistra) che si attraversa completamente con vari tornanti; all'ultima casa la salita s'impenna un po' per raggiungere la strada privata (di servizio a una cava) che passa sopra il paese, risale ancora fin sui pascoli più alti del versante nord fino ad un grande casolare disabitato.

Ora si seguono i segnavia del Cai n.147, la stradina a fondo naturale è unica ed evidente, punta verso sud, tocca il punto più alto e prosegue ancora per circa 1 km prima di iniziare a scendere un po' ed entrare nel bosco.

Qui bisogna fare attenzione: la strada si copre d'erba e sembra proseguire diritta in lieve salita, invece un segnavia poco evidente ci fa deviare a sinistra su una minuscola traccia di sentiero stretto che taglia il pendio boscoso e piuttosto ripido. Il sentiero sbuca poi in una traccia più ampia, si prende a sinistra e al bivio successivo a destra poi si trasforma rapidamente in una strada bianca per entrare nella piccola frazione di Rocchetta.

Si scende ancora sulla strada bianca verso la chiesa di San Giovanni, poco prima di giungervi però una croce di ferro segnala un incrocio con una strada bianca a sinistra, si svolta quindi e si risale in breve fino a un passo per scendere poi alla frazione di Cerqueto, tipico borgo appenninico tuttora abitato. La strada si stringe fra le case e si trasforma in un ampio sentiero in lieve salita, prima che diventi ripido un ometto di pietra e frecce rosse indicano un sentiero stretto che scende sulla destra. Il sentiero - perfettamente scorrevole ma alquanto stretto - taglia e scende sui pendii orientali fino ad entrare a San Cristoforo frazione disabitata da anni ma mai completamente abbandonata.

Si esce quindi dal paesino sulla strada principale in direzione sud, ma subito si svolta a sinistra imboccando un ampio sentiero che scende con ripidi tornanti verso il fondovalle, dove poi corre veloce seguendo il corso dell'Esino verso nord, fino alla frazione di Valrapara. Ora è una strada bianca con trattiasfaltati, fino ad un incrocio presso un passaggio a livello. Si va a sinistra e si è subito a San Vittore; ancora un km. a ritroso sulla provinciale percorsa all'inizio e si torna alla stazione.



FRASASSI AND THE HOLLOW MOUNTAIN

Challenging route for expert mountain bikers with considerable altitude to overshoot in one go, two inevitable stretches of narrow trails in the woods and steep descents. The ring brings into full contact with the Apennine environment of Valmontagnana mountain, the modest high ground that hosts the famous karst complex of Grotta Grande del Vento (i.e. Large Cave of the Wind) and uncountable other caves. Quite interesting is the stretch that crosses the tiny villages of Cerqueto and San Cristoforo.

APENNINE SETTLEMENTS AND LOCAL CUISINE

The Regional Natural Park of Gola della Rossa and Frasassi is the largest protected area in the Marche. It contains a great variety of environments and species, both animals and plants, and at the same time it is an invaluable location for art and history. At the heart of the Park there is the most important speleological complex in Italy, the famous caves of Frasassi of international fame.

The route passes through some of the more suggestive sections of the park, allowing the visitor to appreciate the different landscapes and views, as well as a few tiny villages (today nearly abandoned), representative of typical Apennine settlements, more or less etched onto the side of the mountain without ever having given up completely their agricultural vocation. As an example of this is the nearly abandoned village set in rocky scenery of San Cristoforo.

It should not be forgotten, however, that from these peoples, their trades and customs originate a series of local traditions that are being rediscovered and revived today; especially when it comes to local gastronomy. Here are a few examples. The breeding of the 'lamb of Fabriano breed' is in a semi-natural state: from the grass that grows on these pastures the meat of these animals becomes rich in polyunsaturated fatty acids and so perfumed as to be used even raw; there are also unique recipes for making salami such as "ciauscolo" and "Fabriano".

The former is a specialty whose origins are lost in the mists of time (one hypothesis traces it back to the Gallic Senones, who were confined in these mountains after the defeat in the battle of Sentino in 295 B.C.). Its stuffing has a high percentage of fat which, together with a high residual humidity, makes the salami uniquely spreadable. The latter, made of selected pork's parts, has small cubes of fat, it is seasoned for three months after which it acquires a pleasant taste and only the micro-climate of the high Esino valley allows this seasoning.

In general, the cultural landscape in these areas, suspended between modernisation and tradition, has allowed the memories of past local gastronomy to survive, and old life styles have nowadays turned from primary need into tradition.

FUORI DALLE VIE MAESTRE

Itinerari cicloturistici in Provincia di Ancona

Km 36 – altitude range m.736 – Start and finish: Genga railway station

From the train station go round the large flat clearing occupied by the caves' ticket office, souvenir shops and car park. Ride past the village of San Vittore and continue through the whole Frasassi gorge. Once past the canyon and after a visible industrial area, turn left along a narrow track that after a short while meets the provincial road for Fabriano. Cycle onwards until the signpost indicating Vallemontagnana on the left. The road continues in a regular manner to the inhabited village of the same name (bear left at the only visible V-junction), cross it along the various hairpin bends, at the last house the climb rises steeply until reaching a private road (access road to a quarry) that passes above the village, continues up to the highest pastures on the north side and a large uninhabited farmhouse.

Now follow the CAI Trail no.147 waymarks, this is a clear, unsurfaced singletrack due south, it reaches the highest point and onwards for ca. 1 km before starting to go a bit down hill into the woods.

Here attention is needed: the track becomes grassy and seems to ascend slightly; however, a somewhat hidden signpost sends us left along a very narrow trace of trail that cuts steeply through the woods. The route comes to a wider path, bears left at the following fork turn right, then becomes a gravel track that goes onto the small hamlet of Rocchetta. Ride still downhill on the gravel track to the church of San Giovanni, before reaching it, however, an iron cross announces a junction with another gravel path on the left, take it and continue uphill briefly until a pass, then downhill to the hamlet of Cerqueto, a typical Apennine settlement still inhabited. The road narrows through the houses and turns into wide uphill track, but before steepening, a stone body figure and red arrows indicates a narrow track descending on the right. The trail even if narrow is perfectly free flowing, cuts and descends on the eastern slopes up to San Cristoforo, an uninhabited hamlet which has been abandoned for years.

The route exits the village on the main road due south, immediately turns left on a wide trail that descends rapidly to the valley floor along hairpin bends, then runs quickly following the course of the Esino river due north until the village of Valrapara. At this stage it becomes a gravel track, asphalted in parts, up to a level-crossing. Bear left and here you are in San Vittore; retrace the initial provincial road for 1 km until returning to the train station.

