ABRUZZO GRAVEL®

Unsupported Bikepacking Adventure

GUIDA DIGITALE

AG25

Giorni dell’evento:

da giovedì 28 a domenica 31 agosto 2025

Partenza e Arrivo:

Parco della Pace, Via Alcide De Gasperi, 1
64025 Pineto (TE) Abruzzo

Tracciati dell’evento:

LA 200K [NEWBIES]
LA 300K [TOURIST]
LA 400K [WILD]

Tutte le comunicazioni verranno inviate via e-mail dall’indirizzo: info@abruzzogravel.com all’indirizzo fornito in fase di registrazione all’evento. Vi consigliamo di salvare l’indirizzo per evitare che le comunicazioni vadano a finire nello SPAM.

Grazie!.

INDICE DEI CONTENUTI

QUELLO CHE DEVI SAPERE

Introduzione AG25

- Introduzione
- La Community
- Il Programma
- Dettagli delle giornate
- I ristori
- Descrizione dei percorsi
- La 200K
- La 300K
- La 400K
- Come seguire i percorsi
- Komoot
- Tracce GPX
- Checkpoint
- Tempo limite
- Keep clean & ride
- Meteo
- Abbigliamento
- Consigli tecnici
- Come arrivare
- Parcheggi
- Servizi docce
- Assistenza meccanica
- Strutture convenzionate
- Abruzzo Gravel Social
- Sponsor
- Dove noleggarie una bici
- Abruzzo Gravel Social





INTRODUZIONE

E’ una manifestazione non competitiva dedicata alle 2 ruote e con formula **Unsupported** (nessun tipo di supporto durante il percorso). Un format dedicato agli appassionati del Bikepacking e dei viaggi.
L’evento ruoterà attorno al tema “Nel cuore delle terre selvagge dell’ Abruzzo” e sarà un percorso aperto a bici **GRAVEL**, **MTB** ed **E-MTB**.
I suoni della natura che ti circonderanno e la libertà di pedalare in autonomia creeranno la cornice perfetta di questa avventura. Lascia da parte la tua confort zone e vivi le parti più selvagge della nostra regione.
Il Trail è un’avventura ciclistica di 2,3 o 4 giorni a seconda del percorso scelto, ognuno attraversa diversi paesaggi dell’**Abruzzo**, dalla costa adriatica fino alle montagne dell’Appennino. I percorsi, caratterizzato da strade bianche, sentieri sterrati e salite impegnative, mettono alla prova le capacità dei partecipanti e li ricompensa con panorami mozzafiato e un profondo contatto con la natura.
Abbiamo pensato a tutto noi, tu dovrai solamente goderti il viaggio pedalando insieme ad altre persone. **AG25** non è una gara non ci sono vincitori ma solamente persone e appassionati che condividono il tuo stesso spirito.

Ci vediamo a Pineto (TE)!

LA COMMUNITY

Che cosa è la community di **ABRUZZO GRAVEL**?

AG25 è molto di più di un evento Gravel, molto più di un semplice gruppo di partecipanti, è un ecosistema di passione e convivialità.
Immagina un luogo, **Pineto**, dove persone provenienti da ogni angolo del mondo si riuniscono per il Trail, non solo partecipare, ma viverlo appieno, connettersi con gli altri partecipanti, condividere le proprie esperienze e passioni.
Il nostro Trail non è una gara, non ha un cronometro né una bandiera, ma va oltre i confini dell'evento stesso: è vivere la/le giornate con entusiasmo e passione alla scoperta del territorio.
La community del nostro evento è un vero e proprio ecosistema dove si intrecciano storie, passioni, idee e competenze. Il nostro desiderio è far diventare AG25 un terreno fertile dove far nascere collaborazioni, nuove amicizie, dove i rafforzano legami tra appassionati e si condividono le proprie esperienze di vita.

Quali sono i nostri elementi che rendono **AG25** unico:

La passione condivisa: Il nostro obiettivo è creare una comunità dove l'interesse comune e la passione condivisa siano il motore della partecipazione attiva di ciascuno.
L'interazione e il networking: La community che si crea intorno all'evento offre molteplici occasioni di interazione: dagli eventi organizzati agli incontri informali, i partecipanti hanno l'opportunità di conoscersi, scambiare idee durante il percorso e creare sinergie.
Il supporto e la collaborazione: La community che partecipa all'AG25 "Trail dei Pastori" è composta da persone che si supportano a vicenda, offrendo consigli e invogliare i compagni nei momenti di difficoltà. La collaborazione è un valore fondamentale.
Il senso di appartenenza: la community offre un senso di identità e di appartenenza. I partecipanti si sentono parte di un gruppo, di una famiglia allargata dove tutti sono i benvenuti.

I vantaggi di partecipare:

Prima dell'evento: partecipare al briefing pre-evento non è solo un'occasione per prepararsi al meglio, ma anche un'opportunità unica per conoscere gli altri partecipanti, stringere amicizia e iniziare a creare quella rete di supporto che farà la differenza durante il Trail.
Durante l'evento: La community si anima durante l'evento, offrendo un'esperienza ciclistica intensa e coinvolgente. Partecipa attivamente, crea ricordi indimenticabili e stringi connessioni significative che arricchiranno ogni tua pedalata.
Dopo l'evento: quando alla stanchezza si sostituisce il relax, è qui che vi aspetta della birra fresca e buona, e si creano connessioni, si racconta il viaggio e nascono nuove amicizie.

IL PROGRAMMA

Per la seconda edizione di **AG25** abbiamo confermato uno dei luoghi più belli della costa Adriatica, **PINETO (TE)** accogliendo l'evento nel Parco della Pace.

Sarà presente il villaggio e lo staff ad accogliervi.

Abbiamo esplorato ogni angolo dell'Abruzzo per disegnare dei percorsi esclusivi, solo per te.
Si attraverseranno: strade bianche, la ciclabile interregionale che costeggia il litorale adriatico attraversando la spettacolare Costa dei Trabocchi, con le sue acque cristalline, alle salite più impervide e impegnative del nostro appennino. Lascierài una pedalata tranquilla per intraprendere un viaggio verso l'entroterra abruzzese, ti perderai nei sentieri dimenticati e nascosti. Ti ritroverai avvolto dal silenzio e dalla maestosità delle nostre montagne, mentre pedali attraverso boschi secolari e panorami mozzafiato.

Esci dalla tua confort zone.

MERCOLEDI' 27 AGOSTO

H 18:30-20:00
- Registrazione della **400K**
- Consegna Welcome Kit
- Breafing tecnico del percorso
- Relax gastronomico
- Food track
- Live music

GIOVEDI' 28 AGOSTO

H 05:00
- Colazione e partenza della **400K**

H 18:30-20:00
- Registrazione della **300K**
- Consegna Welcome Kit
- Breafing tecnico del percorso
- Relax gastronomico
- Food track
- Live music

VENERDI' 27 AGOSTO

H 05:00
- Colazione e partenza della **300K**
- -

H 18:30-20:00
- Registrazione **LA200K**
- Consegna Welcome Kit
- Breafing tecnico del percorso
- Relax gastronomico
- Food track
- Live music

SABATO 28 AGOSTO

H 05:00
- Colazione e partenza della **200K**
- -

H 15:30-20:00
- Ritiro Race pack
- Relax gastronomico
- Food track
- Live music
- rientro della **300K** o **400K**

DOMENICA 27 AGOSTO

H 15:30-20:00
- Ritiro del Race pack
- Relax gastronomico
- Food track
- Live music
- rientro della **400K**, della **300K** e della **200K**
- saluti e ringraziamento

nota: non è obbligatorio seguire il programma, siete liberi di partire quando volete secondo la vostra organizzazione personale

DETTAGLI DELLE GIORNATE



MERCOLEDI’

Pomeriggio:
Dalle H 18:30 sino alle H 19:30 troverai lo staff di **ABRUZZO GRAVEL** presso il Bike Village presso il Parco della Pace Via Alcide De Gasperi, 1 Pineto (TE).
Presso il villaggio ci sarà il punto di accoglienza dove potrai completare la procedura di registrazione alla **400K** e ritirare il Welcome Kit.
Nell’area troverai allestiti gli stand gastornomici. Terminata la registrazione ci sarà il briefing di presentazione del tracciato.

GIOVEDI’

Mattina:
Dalle 4:30-5:00 fai una abbondante colazione e caricati di energie perchè alle 5:00 ci si raduna e si parte, sfoggiate un sorriso splendito il nostro staff vi immortalerà.
Molti ci chiedono il perchè così presto? Perchè vogliamo farvi godere la meravigliosa Costa dei Trabocchi baciata dal sole mattiniero e dalle sue acque cristalline. Ci vediamo al primo checkpoint.

Pomeriggio:
Dalle 18:30 sino alle 19:30 sempre presso il Bike Village ci sarà il punto di accoglienza dove potrai completare la procedura di registrazione alla **300K** e ritirare il Welcome Kit.
Nell’area troverai allestiti gli stand gastornomici. Terminata la registrazione ci sarà il briefing di presentazione del tracciato.

VENERDI’

Mattina:
Dalle 4:30-5:00 fai una abbondante colazione e caricati di energie perchè alle 5:00 ci si raduna e si parte, sfoggiate un sorriso splendito il nostro staff vi immortalerà.
Molti ci chiedono il perchè così presto? Perchè vogliamo farvi godere la meravigliosa Costa dei Trabocchi baciata dal sole mattiniero e dalle sue acque cristalline. Ci vediamo al primo checkpoint.

Pomeriggio:
Dalle 18:30 sino alle 19:30 sempre presso il Bike Village ci sarà il punto di accoglienza dove potrai completare la procedura di registrazione alla **200K** e ritirare il Welcome Kit.
Nell’area troverai allestiti gli stand gastornomici. Terminata la registrazione ci sarà il briefing di presentazione del tracciato.

SABATO

Mattina:
Dalle 4:30-5:00 fai una abbondante colazione e caricati di energie perchè alle 5:00 ci si raduna e si parte, sfoggiate un sorriso splendito il nostro staff vi immortalerà.
Molti ci chiedono il perchè così presto? Perchè vogliamo farvi godere la meravigliosa Costa dei Trabocchi baciata dal sole mattiniero e dalle sue acque cristalline. Ci vediamo al primo checkpoint.

Pomeriggio:
Dalle 15:30 alle 20:00 previsto rientro al villaggio da parte della **300K** o **400K**. Si ritira il Race Pack e ci si rilassa, lo staff sarà presente ad accogliervi e ad ascoltare il vostro racconto di viaggio.

DOMENICA

Pomeriggio:
Dalle 15:30 alle 20:00 previsto rientro al villaggio da parte della **400K**,**300K** e **200K**. Si ritira il Race Pack e ci si rilassa, lo staff sarà presente ad accogliervi e ad ascoltare i racconti del vostro viaggio insieme ad una fresca birra.

I RISTORI



VENERDI' 29/08/2025

Popoli Terme:
Bottega dei 3 Abruzzi
Corso A. Gramsci, 29-33
65026 Popoli Terme (PE)
Aperitivo cenato offerto in collaborazione con la Bottega dei 3 Abruzzi
H19:00-H20:00

BRACCIALETTO EVENTO

Durante il momento in cui completerai l'accreditamento ti verrà consegnato il Welcome Kit dove troverai, all'interno, un braccialetto colorato, indossalo da subito, ti darà diritto ad accedere ai punti ristoro, all'aperitivo cenato organizzato per venerdì 29/08 dalle 18:30-20:30 dall'associazione **Bike For Fun** presso la **Bottega dei 3 Abruzzi** a Popoli (AQ).

NOTA: Solamente i partecipanti ufficialmente iscritti hanno diritto e dovranno mostrare il braccialetto per usufruire dei servizi. Eventuali accompagnatori o ospiti dovranno provvedere a pagare ciò che consumano.

DESCRIZIONE DEI PERCORSI

PREMESSA

I tracciati offrono un'esperienza variegata, unendo il fascino della costa adriatica alla bellezza selvaggia dell'entroterra abruzzese. Dopo un tratto iniziale pianeggiante, con scorci mozzafiato sul mare, ci si addentra nell'entroterra, alternando strade principali e secondarie a suggestive stra dine di montagna. Per gli amanti del fuoristrada, non mancano sentieri tecnici con pavimentazione mista, tra brecciolino e tratti erbosi, e impegnativi single track che metteranno alla prova le tue abilità.

Prima di lanciarti nell'avventura, leggi attentamente queste poche righe: tutti i percorsi, pur adatti a gravel, MTB ed e-bike, presentano tratti con fondi misti. Per garantire la massima sicurezza e divertimento, ti consigliamo di montare pneumatici da almeno 40 mm con una buona tassellatura, soprattutto per affrontare le discese più impegnative (offrendo più grip e comfort su terreni vari). Ricorda: sei in un ambiente naturale, preparati di conseguenza!
Quindi:

- Troverai dei tratti tecnici avvolte brevi e avvolte lunghi.
- Considera il meteo, potrebbe cambiare rapidamente. Assicurati di portare gli abiti necessari.
- La tua sicurezza al primo posto, **AG25** non è una gara, se alcuni tratti ti risultano troppo impegnativi, scendi e spingi la tua bici. Ammira il panorama e non fare niente che ti faccia sentire insicuro.
- In tutti i percorsi sono presenti diversi sali e scendi, ti invitiamo a tenere la velocità sotto controllo. Tieni presente che i posti che attraverserai dovranno essere rispettati. Non danneggiare l'ambiente che incontrerai. Ma soprattutto impegnati al massimo per non lasciare nessun segno delle tue cose al tuo passaggio.
- Assicurati di portare con te almeno 2 borracce di acqua e riempile

ogni volta che ti si presenta l'occasione. Lungo i percorsi troverai, in prossimità dei checkpoint, i ristori dove trovarla e qualcosa da mangiare per recuperare energia. Ricordati di mantenere il



LA 200K

NEWBIES

Il tracciato **200K**, il **300K** e il **400K** condividono i primi Km fino a Francavilla poi si divideranno e a seconda del percorso scelto pedalerai su strade diverse. Lasciati alle spalle il Bike Village di Pineto e immergiti nella fresca pineta che costeggia il lungomare.
Pedala lungo la ciclovia B16, ammirando la Torre del Cerrano, un'antica torre di avvistamento spagnola, testimonianza delle fortificazioni costiere del Regno di Napoli, costruita a difesa degli attacchi di turchi e saraceni.
Prosegui verso Silvi, rinomato centro balneare, e poi raggiungi Marina di Città Sant'Angelo, un affascinante borgo marinaro.
Proseguendo, attraverserai il Ponte del Mare, ammirando il Gran Sasso e la Majella, per poi raggiungere la Riserva Naturale Pineta Dannunziana.
Continua a pedalare fino a Francavilla al Mare, nota località balneare, passata, ti troverai a costeggiare il lungo fiume Foro per 23km per poi ritrovarti a fare un giretto dentro Fara Filiorum Petri, piccolo borgo ma dalla storia importante, centro di origine longobarda.
Il grazioso comune che significa "terra dei figli di Pietro ", colloca la fondazione al periodo della dominazione di tale popolazione germanica, tra il VI e l'VIII secolo d.C. La particolare posizione arroccata del centro del paese fa intuire la sua antica origine, risalente al periodo alto-medievale.
Lascerai Fara per arrivare a Roccamontepiano, un piccolo comune della provincia di Chieti. L'origine antica di Roccamontepiano risale senza ombra di dubbio nell'arco temporale individuato come Alto Medioevo, periodo delle invasioni dei popoli del Nord Europa (soprattutto Longobardi).
Il territorio è in parte montano ed in parte collinare nella fascia nordorientale del massiccio della Maiella. Le sue origini sono antichissime e si presenta agli occhi del visitatore con un grazioso e caratteristico centro storico.
Superato Roccamontepiano pedalerai verso Serramonacesca un altro piccolo borgo di pastori e allevatori, dalle origini antichissime, il caratteristico centro storico conserva intatta l'atmosfera medievale, mentre risale all'856 circa la costruzione dell'Abbazia di San Liberatore a Majella, alla quale è legato il nome Serramonacesca, serra dei monaci.
Costeggerai Manoppello e Abateggio fino ad arrivare ad un altro borgo storico abruzzese situato alle falde del Monte Morrone, Salle.
Secondo le più antiche attestazioni storiche il paese sarebbe sorto alla fine del X secolo come possedimento feudale del Monastero di San Clemente a Casauria, la leggenda vuole che il luogo sia stato abitato sin dall'epoca di Valentiniano III (419-455), il quale, per nascondere alcuni tesori di Roma dalla minaccia degli Unni, fece edificare una fortezza.
Pedalando passerai Tocco da Casauria e costeggerai, per un piccolo tratto, il fiume Pescara per giungere poi al tuo primo checkpoint Popoli Terme dove otterrai il tuo timbro di viaggio.

Riposati e riparti il giorno dopo, metà del viaggio è fatto.

Al mattino, risali in sella e ti dirigerai verso Bussi sul Tirino, famosa per il fiume Tirino, il più limpido d'Italia. Bussi sul Tirino è un grazioso borgo antico situato in provincia di Pescara nell'area del Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.
Il paese è abbarbicato su di una roccia, dalla quale si può ammirare il paesaggio molto suggestivo sul fiume. Appartiene alla Comunità montana Vestina ed è compreso nell'area del Parco nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.

Continuando costeggerai il Lago di Capodacqua il piccolo bacino artificiale di Capestrano sul massiccio del Gran Sasso, anche noto come “La piccola Atlantide d’Abruzzo”.
È tra i fiumi più puliti d’Europa. Passato il lago attraverserai il Tratturo Magno che sormonta poi il valico di Forca di Penne e scende verso le colline della vicina provincia di Pescara, attraverserai poi Cugnoli e Nocciano.
Il primo è un borgo che sembra possedere “solo” un magnifico paesaggio sulla catena della Maiella e del Morrone, ma fermatevi e visitate la chiesa di Santo Stefano e avrete un’altra visione. Nocciano invece,
è un piccolo borgo di origini molto antiche, medievali, testimone del suo passato è il Castello De Sterlich-Aliprandi, se riesci fermati.
Sei quasi vicino al rientro ma prima dovrai pedalare ancora un po’, costeggerai il fiume Nora arrivando a Villanova per passare poi a Santa Teresa e Villa Raspa.
Un po’ prima costeggerai il fiume Pescara che ti porterà fino al Porto di Pescara, riprenderai la ciclabile e si torna al campo base direzione NORD fino a Pineto dove riceverai il tuo secondo checkpoint e il tuo ultimo timbro.

LA 300K

TOURIST

Dopo qualche km da Francavilla si raggiunge Ortona, che domina la costa frastagliata e importante porto, fermatevi lo spettacolo del mare con le sue acque cristalline, soprattutto al mattino, è senza dubbio uno spettacolo indimenticabile, soprattutto al mattino.
Lungo la ciclovia, incontrerai il trabocco Mucchiola, punto di partenza della Costa dei Trabocchi, con le sue poetiche costruzioni sul mare. Vicino a Ortona, il Moro River Canadian War Cemetery ricorda i caduti del Commonwealth.
Proseguendo, arriverai a San Vito Chietino, nel cuore della Costa dei Trabocchi, dove si trova il più antico trabocco: il Trabocco Turchino. Poco distante, potrai visitare l’Eremo dannunziano, o eremo di San Vito.
Pedala fino a Fossacesia, immersa nella macchia mediterranea, tra ginestre, ulivi e aranceti. Nei pressi di Torino di Sangro, con la sua spiaggia di sabbia, lascerai la costa per addentrarti nella Riserva Naturale Regionale Lecceta di Torino di Sangro, che si estende per 175 ettari.
Da qui, inizieranno le prime salite. Dirigiti verso l’Oasi WWF Riserva Naturale Regionale Lago di Serranella.
Continua fino a Roccascalegna, un borgo collinare con un imponente Castello Medievale, che merita una visita. Dopo Roccascalegna, attraverserai Torricella Peligna per raggiungere il sito archeologico Iuvanum Parco e Museo archeologico, con testimonianze di insediamenti risalenti al IV-III secolo a.C.
Prosegui verso Montenerodromo, un borgo situato nel Parco Nazionale della Maiella, a 1165 metri di altitudine, arroccato su uno sperone roccioso.
Raggiungi Pizzoferrato, un borgo montano considerato da Gabriele D’Annunzio il più bello d’Abruzzo, situato a 1251 metri di altitudine, alle pendici di una rupe rocciosa, nella valle del fiume Sangro.
Supera Pizzoferrato e arriva a Gamberale, un altro borgo abruzzese, teatro di eventi durante la Seconda Guerra Mondiale, situato a 1343 metri di altitudine, tra gli speroni rocciosi del monte Sant’Antonio.

Attraversa Fonte dei Pulcini, un punto strategico per gli amanti del campeggio e della vita all'aria aperta, e addentrati nel bosco di Prato Marino e dei Monti Pizzi, nel Parco Nazionale della Majella, fino a Forca Palena.
Dopo un tratto di asfalto, raggiungi il primo check point: Pescocostanzo, uno dei borghi più belli d'Italia. Fermati e visita la Cattedrale, perdendoti nei suoi vicoletti.
Il giorno dopo, riparti da Rivisondoli, costeggiando Monte Calvario. Qui, i percorsi **300K** e **400K** si separano.
Prosegui verso la vecchia Via Napoleonica, l'antica Via della Lana, che collegava Sulmona con il Piano delle Cinquemiglia e l'Alto Sangro.
Giungerai a Rocca Pia, un borgo medievale stretto in una gola.
Attraversa la valle del Gizio e arriva a Pettorano sul Gizio, uno dei borghi più belli d'Italia.
Scendi verso Sulmona, dominata dalla Majella. Visita il centro storico, con le sue stradine, vicoli, piazze, palazzi e chiese.
Dopo la visita, riprendi la bici e passa per Pratola Peligna, raggiungendo Popoli Terme, il secondo check point.
Riposati e riparti, hai superando la metà del percorso. Dirigiti verso Bussi sul Tirino, famosa per il fiume Tirino, il più limpido d'Italia.
Pedala verso Cugnoli, un piccolo borgo con un caratteristico centro storico. Attraversa Cugnoli e vai verso Nocciano, altro centro storico fortificato di origine medievale.
Continua fino a Cepagatti, un luogo ricco di storia, con affreschi, mura e monumenti da visitare.
Attraversa altri centri urbani e raggiungi il Torrente Piomba, prima di arrivare a Silvi Alta e Silvi Marina.
Fermati e ammira le strutture, i vicoli e il magnifico belvedere di Silvi Alta, un'altra piccola perla della costa adriatica.

Sei finalmente in prossimità del villaggio: pochi chilometri ancora al rientro e potrai poi rilassarti totalmente. Noi e la birra in fresco ti aspettiamo

LA 400K

WILD

Per chi ha intrapreso il tracciato AG25 400K, i primi 173 km sono gli stessi del 300K.
I percorsi si divideranno all'altezza di Rivisondoli, all'ingresso della piana del Cinque Miglia.
Attenzione: Attraversare la SS 17 richiede prudenza!
Goditi la piana e inizia una bella salita panoramica che ti porterà a costeggiare Monte del Casale (1500m) fino ai 1800 m di Valle Gentile - Toppe Vurgo, costeggiando Monte Genzana.
Questo corridoio ecologico tra il Parco Nazionale d'Abruzzo e il Parco Nazionale della Maiella offre panorami mozzafiato!
Una volta in cima, inizia la discesa. Attenzione: La strada è a tratti dissestata, quindi massima prudenza!
La discesa ti condurrà a 900m, attraverso il suggestivo borgo fantasma di Frattura Vecchia di Scanno. Questo luogo incantevole ti trasporterà in un viaggio indietro nel tempo, fino a Scanno.
Arroccata su uno sperone di roccia, Scanno è una cittadina immersa nel verde della Valle del Sagittario. Considerato uno dei borghi più belli d'Italia, Scanno si trova all'interno del Parco Nazionale d'Abruzzo ed è una meta ideale sia d'estate che d'inverno.

Scanno, con il suo fascino, ha conquistato fotografi e artisti italiani e stranieri, tanto da essere conosciuta come “la città dei fotografi”.
Da non perdere: Il Lago di Scanno, il più grande lago naturale d’Abruzzo, formatosi a seguito di una frana staccatasi dal Monte Genzana. Il lago, insignito della Bandiera Blu, è balneabile e offre anche una spiaggia attrezzata. Una pausa per rinfrescarsi è d’obbligo!
Dopo questa pausa rigenerante, si riparte.
Si passa per Villalago, si attraversa il Lago di San Domenico (altra tappa consigliata per ammirare l’eremo di San Domenico) e si prosegue verso il fiume Sagittario e le sue gole (Riserva Naturale Regionale Gole del Sagittario). Un’altra meraviglia d’Abruzzo!
Le Gole del Sagittario, note anche come Valle del Sagittario, sono un tratto di straordinaria bellezza. Questo parco naturale è una meta ambita da escursionisti e appassionati di trekking.
Le Gole sono un vero paradiso per gli amanti della natura.
L’escursione si snoda attraverso sentieri rocciosi e strette gole, tra sorgenti d’acqua e impervie pareti di roccia. In particolare, il Sentiero del Sagittario offre una vista impareggiabile sulle gole.
Fermati ad ammirare questo spettacolo!
Dalle Gole si raggiunge un altro borgo: Anversa degli Abruzzi.
Questo piccolo e antico borgo medievale è circondato da una cinta esterna di case che racchiudono il centro storico più antico.
Qui si trova il vecchio Castello Normanno, con l’imponente torre di avvistamento.
Si prosegue dalla diga dell’enel lungo fiume fino a Sulmona.
Da non perdere: una passeggiata nel centro storico di Sulmona, con le sue stradine, i vicoli antichi, le piazze, i palazzi e le chiese.
Dopo la visita, un caffè e due confetti (specialità locale) e si riparte!
Si attraversano Pratola Peligna e si arriva a Popoli Terme, il 2° checkpoint dove ti aspettano il timbro sul passaporto e un meritato riposo.
Rifocillato, si torna in sella verso il 3° checkpoint: Castel del Monte.
Ma prima, da Popoli, si pedala ai piedi di Secinaro, passando per la Riserva Naturale Regionale Sorgenti del Pescara.
Questa riserva offre scenari naturali incantevoli, con possibilità di escursioni a piedi e in canoa.
Dalle sorgenti si attraversano Vittorito e Raiano per raggiungere un altro gioiello d’Abruzzo: la Riserva Naturale Regionale Gole di San Venanzio e l’eremo di San Venanzio.
Quest’area rappresenta uno dei tesori naturalistici e storici più preziosi della regione. Le gole, scavate nella roccia dai romani circa duemila anni fa, offrono un percorso affascinante tra storia e natura.
Da qui si pedala nella Valle Subequana, una terra antica dove sacro e profano si incontrano.
Un luogo ideale per chi ama la natura incontaminata e i piaceri enogastronomici.
Si prosegue per Secinaro, sull’Altopiano delle Rocche.
Questo grazioso comune, un piccolo borgo antico, si estende tra il Velino e il Sirente, all’interno del Parco Naturale Regionale Sirente-Velino.
Si lascia Secinaro per attraversare Tione degli Abruzzi, un suggestivo borgo medievale che si estende tra il Velino e il Sirente, all’interno del Parco Naturale del Sirente Velino, e si arriva a Stiffe, una frazione di San Demetrio ne’ Vestini.
Qui si trovano le Grotte di Stiffe, un complesso di grotte da non perdere (se hai tempo, fermati a visitarle!).
Da non dimenticare: San Demetrio ne’ Vestini, sulle rive del fiume Aterno.
Questo piccolo comune merita una visita per il suo caratteristico centro storico.
Prossima tappa: il Lago di Sinizzo.

Questo piccolo e grazioso lago, con acque verde smeraldo circondate da salici piangenti, è considerato uno dei luoghi più incantevoli d'Abruzzo.
Un luogo ideale per una pausa e per ammirare la natura.
Nelle vicinanze del lago si trova la Chiesa della Madonna dell'Acquatina, alle porte della Valle dell'Inferno. Da qui si pedala verso Santo Stefano di Sessanio.
Situato all'interno del Parco Nazionale del Gran Sasso e dei Monti della Laga, questo borgo medievale incanta tutti i visitatori con il suo patrimonio storico e architettonico.
Santo Stefano di Sessanio fa parte dei Borghi più Belli d'Italia.
Questo borgo fortificato, perfettamente conservato, si trova a 1250 metri di altitudine, in un contesto ambientale unico. L'atmosfera magica ti conquisterà!
Fermati: Questo borgo ti ruberà il cuore.
Sei quasi arrivato al 3° checkpoint e al tuo timbro, ma prima devi passare per Calascio e ammirare la sua meravigliosa Rocca.
La Rocca di Calascio, a 1520 m s.l.m., domina il versante sud del Gran Sasso. La sua costruzione risale all'anno 1000.
In questo luogo suggestivo sono stati girati film famosi come "Lady Hawke" e "Il Nome della Rosa".
Oltre alla rocca, anche il borgo di Calascio merita una visita.
È un tipico borgo medievale dove il tempo sembra essersi fermato.
La rocca è considerata la più alta d'Italia e offre una vista spettacolare sull'Appennino.
Finalmente sei arrivato a Castel del Monte!
Lascia la bici e i bagagli e goditi un giro tra i vicoli. Il giorno dopo si riparte per l'ultimo sforzo.
Qui puoi scegliere se pedalare nel bosco wild del Voltigno, entrando dal Rifugio Ricotta (1590 metri),-passando dall'antica foresta di Valle Caterina passando dalla cime delle Scalate.
Oppure scendere da Vado di sole, molto più easy, arrivando comunque a Farindola, dove vi aspetto una degustazione del famoso pecorino D.O.P.. Vi forniremo tutte e due le tracce.
Si prosegue per Farindola, un grazioso comune in provincia di Pescara, nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga.
Si passa per Cupoli e altri centri urbani, raggiungendo l'area del Torrente Piomba e il suo Fondovalle.
Dopo un tratto di strada sterrata, si arriva a Silvi Alta e Silvi Marina.
Silvi Alta è un borgo medievale fondato da pescatori. La sua cinta muraria è ben visibile .
Arrivate al belvedere dove c'è un graffito meraviglioso, scattati una foto la ricorderai.

Sei finalmente in prossimità del villaggio: pochi chilometri e potrai rilassarti. Noi e la birra in fresco ti aspettiamo





COME SEGUIRE I PERCORSI

Che cosa è la community di **ABRUZZO GRAVEL**?

AG25 è molto di più di un evento Gravel, molto più di un semplice gruppo di partecipanti, è un ecosistema di passione e convivialità.
Immagina un luogo, **Pineto**, dove persone provenienti da ogni angolo del mondo si riuniscono per il Trail, non solo partecipare, ma viverlo appieno, connettersi con gli altri partecipanti, condividere le proprie esperienze e passioni.
Il nostro Trail non è una gara, non ha un cronometro né una bandiera, ma va oltre i confini dell'evento stesso: è vivere la/le giornate con entusiasmo e passione alla scoperta del territorio.
La community del nostro evento è un vero e proprio ecosistema dove si intrecciano storie, passioni, idee e competenze. Il nostro desiderio è far diventare AG25 un terreno fertile dove far nascere collaborazioni, nuove amicizie, dove i rafforzano legami tra appassionati e si condividono le proprie esperienze di vita.

KOMOOT

Al seguente link troverai la raccolta di ttutte le nostre tracce, dalla prima edizione di AG al progetto #SHAREDTRACKS sul nostro account KOMOOT:

https://www.komoot.com/user/abruzzogravel

In prossimità dell'evento manderemo via mail il coupon di KOMOOT per visualizzare, navigare e scaricare le tracce. Non effettuare il download adesso perchè le tracce potrebbero subire nelle variazioni in corso d'opera, invieremo e pubblicheremo 2/3 settimane prima del 28/08 quella definitiva.



TRACCE GPX

Come reperire la traccia? Nel caso non abbiate un account su KOMOOT le traccie possono essere reperite su questo link:

200K - 300K - 400K
https://www.komoot.com/it-it/collection/3259734/-abruzzo-gravel-trail-2025

Una volta effettuato l'accesso alla cartella ed effettuato il download, carica la traccia nel tuo navigatore GPS. Ti permetterà di seguire la traccia in autonomia.

NOTA: Ti ricordiamo che non troverai nessuna indicazione/segnaletica lungo il percorso. Inoltre assicurati che la traccia sia caricata correttamente prima di partire.

CHECKPOINT

LA 200K

Popoli Terme:
Bottega dei 3 Abruzzi

Corso A. Gramsci, 29-33
65026 Popoli Terme (PE)

Pineto:
Parco della Pace
Via Alcide De Gasperi, 1,
64025 Pineto (TE)

LA 300K

Torricella Peligna:
Camping Maiella

Via Ugo de Laurentiis,
66019 Torricella Peligna (CH)

Popoli Terme:
Bottega dei 3 Abruzzi
Corso A. Gramsci, 29-33
65026 Popoli Terme (PE)

Pineto:
Parco della Pace
Via Alcide De Gasperi, 1,
64025 Pineto (TE)

LA 400K

Torricella Peligna:
Camping Maiella

Via Ugo de Laurentiis,
66019 Torricella Peligna (CH)

Popoli Terme:
Bottega dei 3 Abruzzi
Corso A. Gramsci, 29-33
65026 Popoli Terme (PE)

Castel del Monte:
Albergo Parco Gran Sasso
Via di Campo Imperatore, 7
67023 Castel del Monte (AQ)

Pineto:
Parco della Pace
Via Alcide De Gasperi, 1,
64025 Pineto (TE)

TEMPO LIMITE

Il tempo limite massimo per la chiusura dell'evento è domenica 31/08 dalle H 19:30 alle 20:30. Entro questo orario è garantita la presenza dello staff di ABRUZZO GRAVEL sia per **AG25 200K**, **300K** che **400K**. Al rientro ricordatevi di ritirare presso il desk di accoglienza il vostro Race Pack come omaggio per la partecipazione.

Il tempo limite per raggiungere i check point sono i seguenti:

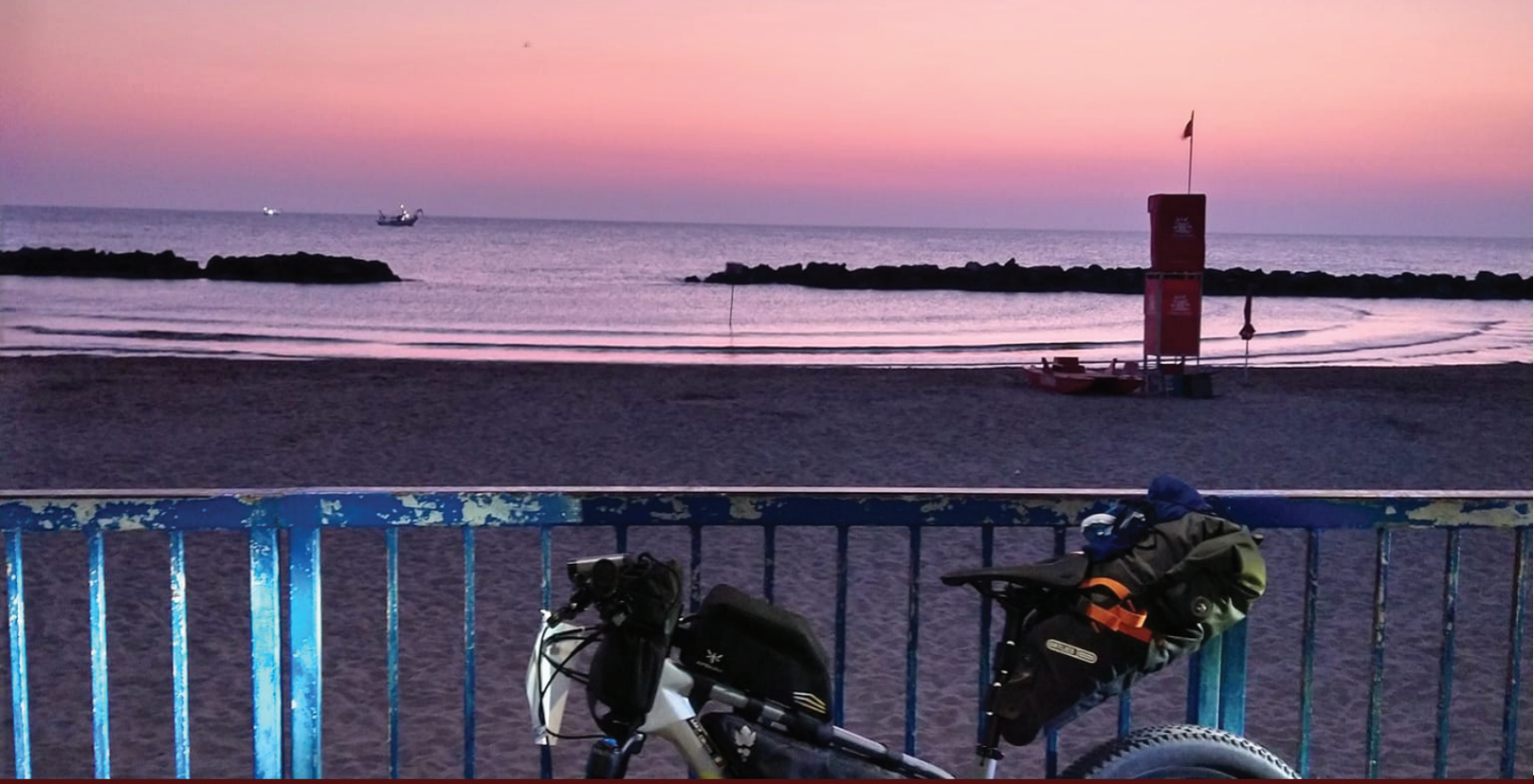
LA 200K	LA 300K	LA 400K
STAGE 1	**STAGE 1**	**STAGE 1**
Popoli Terme: **Bottega dei 3 Abruzzi** fino alle H20:00	**Torricella Peligna:** **Camping Maiella** fino alle H20:00	**Torricella Peligna:** **Camping Maiella** fino alle H20:00
	STAGE 2	**STAGE 2**
	Popoli Terme: **Bottega dei 3 Abruzzi** fino alle H20:00	**Popoli Terme:** **Bottega dei 3 Abruzzi** fino alle H20:00
		STAGE 3
		Castel del Monte **Albergo Parco Gran Sasso** fino alle H20:00

KEEP CLEAN & RIDE

Se ti senti un vero viaggiatore e adori essere un girovago con la passione dell'avventura, ti ricordiamo di abbracciare, come noi, la fisolofia del keep clean. Qualsiasi luogo che attraverserai con la tua bici evita di lasciare segni del tuo passaggio, non gettare carte o rifiuti per terra, raccogli il tutto dentro una bustina e gettala quando puoi. Rispetta la natura, l'ambiente e le persone che incontri e ricordati che molte volte siamo noi gli ospiti. Usa la testa e pedala divertendoti, insieme, possiamo preservare la bellezza dei luoghi che amiamo.
Lungo i percorsi incontrerai numerosi scorci panoramici, borghi caratteristici e luoghi di interesse storico che ti lasceranno senza fiato. Ogni angolo è un'opportunità per catturare immagini indimenticabili, trasforma la tua pedalata in un vero e proprio tour fotografico.

METEO

La manifestazione **AG25** si svolgerà dal 28/08 al 31/08 con qualsiasi condizione atmosferica ad eccezione di eventuali comunicazioni da parte delle autorità per allerta meteo. Essendo un evento di più giorni che attraversa diverse aree della regione, le condizioni meteo potrebbero variare diverse volte, per questo motivo ti consigliamo di portare con te una giacca antipioggia, un antivento e un abbigliamento tecnico da indossare in caso di necessità.



ABBIGLIAMENTO

Fine Agosto è un mese fantastico per fare giri in bici, con temperature generalmente miti e giornate piacevoli. Per goderti al meglio la tua esperienza sui pedali, ecco alcuni consigli:

Maglia:
Maniche corte: Ottime per le giornate più calde, ma tieni a portata di mano un antivento leggero per le discese o le zone più ombreggiate.
Maniche lunghe: Ideali per le prime ore del mattino o per le zone più fresche, oppure la sera. Scegli tessuti traspiranti e tecnici per evitare il surriscaldamento.
Pantaloni:
Brevi: Perfetti per le giornate più calde, ma ricordati di indossare un fondello imbottito per maggiore comfort.
Lungo: Ideale per le mattine fresche o le serate, soprattutto se pedali in zone montane. Scegli dei pantaloni tecnici traspiranti e resistenti all'abrasione.
Antivento: Indispensabile per le giornate variabili o per proteggerti dal vento durante le discese. Scegli una giacca leggera, compatta e impermeabile.
Antipioggia: Essenziale per i momenti di pioggia
Intimo tecnico: L'intimo tecnico traspirante è fondamentale per mantenere la pelle asciutta e fresca durante l'attività fisica.
Calze: Scegli calze specifiche per il ciclismo, con zone rinforzate e traspiranti, sconsigliamo calze corte.
Guanti: Proteggono le mani da eventuali cadute e assorbono il sudore.
Cappellino o bandana: Utile per proteggersi dal sole e dal sudore.
Occhiali da sole: Indispensabili per proteggere gli occhi dai raggi UV e dagli insetti.

L'abbigliamento giusto ti permetterà di goderti al massimo il tuo trail, senza soffrire il caldo o il freddo oppure la pioggia. Ricorda di adattare l'abbigliamento alle condizioni meteo e al percorso che hai scelto.

Consigli aggiuntivi:

Strati: Vestiti a strati, in modo da poter aggiungere o togliere indumenti in base alle variazioni di temperatura.
Tessuti tecnici: Scegli sempre tessuti tecnici traspiranti e ad asciugatura rapida.
Protezione dal sole: Non dimenticare la crema solare, soprattutto se pedali in zone esposte.
Visibilità: Se pedali al crepuscolo o di notte, indossa indumenti ad alta visibilità.
Kit: Porta con te l'essenziale per eventuali riparazioni: camera d'aria di ricambio, kit di riparazione, etc.

COME ARRIVARE

Come abbiamo precedentemente detto, il villaggio verrà allestito presso il **Parco della Pace** di Pineto (Via Alcide De Gasperi, 1, 64025 Pineto TE). Il luogo sarà utilizzato sia per la partenza dei 3 percorsi sia per l'arrivo. La raggiungibilità è molto semplice:

Treno: è' presente una stazione ferroviaria nel centro di Pineto dove arrivano e partono i treni provenienti dalle principali città (es. Roma, Pescara, Ancona, ...). A soli 600m dal villaggio

Aereo: l' aeroporto più vicino è quello di Pescara (Aeroporto internazionale d'Abruzzo), arrivare a Pineto con i trasporti pubblici è veramente molto semplice. (da google maps si possono vedere le diverse linee degli autobus dall'aereoporto fino a Pineto, compagnia TUA)

Camper: sono presenti diverse strutture ricettive/camping o villaggi turistici dove é possibile sostare con il proprio veicolo (camper o roulotte).

Macchina: sono presenti numerose aree di sosta dove poter lasciare il proprio veicolo. Si trovano parcheggi sia a pagamento che non.



PARCHEGGI

Pineto ha diverse aree di parcheggio dove lasciare la propria vettura, alcuni sono a pagamento altri sono gratis. In entrambi non è presente un servizio di controllo, sono aree non custodite, comunque su Google maps sono indicati.

Parcheggi Gratis (vicino Bike Village):
Viale delle Rose, SNC 64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/vM9WccaXj23NZxZRA

Via Leonardo da Vinci e Via L. Filiani (prossimità del B&B A casa Di Lucio E Giuliana)
https://maps.app.goo.gl/MvYdN3SUtT3o3MXj9

Parcheggi a Pagamento (vicino Bike Village):
Piazza Tito Marucci, 64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/J2c3USajckRqa3cc6

Via Cellini, 1, 64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/z2c2Qjrs83b86Erh7

Via P.Pasoline,20, 64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/apMySEaSQi8Mn5jv9

Bike Wash:
Autolavaggio del Borgo [Lavaggio a gettoni]
Via Arturo Toscanini, 14, 64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/t57bC5FWKL4rQB

SERVIZI DOCCE

L'utilizzo della palestra comunale è accessibile a tutti i partecipanti. L'indirizzo della struttura è:

Docce e servizi:
Palestra Palasport Pineto (a soli 600mt dal Bike Village)
Via Leonardo da Vinci, 64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/1Y9htAM1qREe8Csz6

disponibile dalle H XX:XX alle XX:XX

ASSISTENZA MECCANICA

Pineto:
Negozio Top Bike - (Francesco 349 390 8628)
Via Cesare De Titta, 93, 64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/iUhQH9i1rXCp14bWA

STRUTTURE CONVENZIONATE

HOTEL/ALBERGHI & B&B

Pineto:
Hotel Lisa o Appartamenti
rif. Luigi tel. 339 2353735
Viale Abruzzo, 10
64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/D5PjVqJmtipXLQVw5

Torricella Peligna:
Hotel Cape
tel. +39 0872 969295
Viale delle Piane, 50,
66019 Torricella Peligna CH
https://maps.app.goo.gl/zDTwFNB4CE7VzHto9

Popoli Terme
Hotel 3 Monti
tel. +39 085 9875059
Via Tiburtina Valeria, 1
65026 Popoli PE
https://maps.app.goo.gl/ybPoDTdEB5r71BKq7

Castel del Monte
Albergo Parco Gran Sasso
+39 0862 1911661
Via di Campo Imperatore, 7
67023 Castel del Monte AQ
https://maps.app.goo.gl/6ueHBiCrv3w2Taxh7

PALESTRA COMUNALE & CAMPING

Pineto:
Palestra Comunale
rif. XXXX tel. +39 XXX XXXXXXX
Via L. Filiani, 64025 Pineto TE
64025 Pineto TE
https://maps.app.goo.gl/5bMmnBCtUwFd4AF2A

Torricella Peligna
Camping Maiella
rif. +39 360 768 462
Via Ugo de Laurentiis,
66019 Torricella Peligna CH
https://maps.app.goo.gl/QZiQbe4Wfd9FzCSJA

Nota: purtroppo le altre strutture comunali sono in ristrutturazione e per questo anno non è possibile utilizzarle. Speriamo che il prossimo anno siano di nuovo accessibili

ABRUZZO GRAVEL SOCIAL

I NOSTRI CANALI

Seguici su Instagram e Facebook e durante l'evento posta i tuoi video/foto e taggaci usando l'hashtag: **#abruzzogravel**

Facebook:
https://www.facebook.com/abruzzogravel/

Instagram:
https://www.instagram.com/abruzzogravel/

KOMOOT

Ci trovi con l'account **Abruzzo Gravel**.
Nel canale puoi trovare sia i percorsi dell'evento che quelli del progetto **#SHAREDTRACKS.**
Oppure scansiona il QR code, ti rimanderà al direttamente sul nostro account.

BUON VIAGGIO!

ABRUZZO GRAVEL®
Unsupported Bikepacking Adventure

Associazione Sportiva Dilettantistica ABRUZZO GRAVEL
Strada Comunale Cannuccia, 1 64025 Pineto (TE) Abruzzo, Italia
[T]: + 39 348 339 9900 oppure + 39 338 4063211
[M]: info(AT)abruzzogravel.com | [W]: www.abruzzogravel.com