



# "CICLOLAGO MATESE"



## Legenda

	<b>Ristorante</b>		<b>Alloggio</b>		<b>Asfalto</b>		<b>Sterrati</b>
	<b>Chiesa</b>		<b>Rifugio</b>		<b>Altre strade</b>		<b>Sentiero</b>
	<b>Fonte</b>		<b>Cima</b>		<b>Turistico - Percorso su strade asfaltate e sterrate carrozzabili adatto a tutti</b>		<b>Per cicloescursionisti di media capacità tecnica</b>
	<b>Rio</b>		<b>Sei Qui</b>		<b>Per cicloescursionisti di buona capacità tecnica</b>		<b>Per cicloescursionisti di ottima capacità tecnica</b>
	<b>Fontana</b>		<b>Inizio Percorsi</b>				
	<b>Punto Panoramico</b>						

## Parco Regionale del Matese

## CICLOLAGO MATESE

La *Ciclolago Matese* è un percorso adatto alle bici e si sviluppa su stradine poco trafficate, in buono stato, in parte asfaltate e in parte sterrate, che girano intorno al lago Matese. Il traffico veicolare è limitato ai mezzi agricoli e alle auto solo nei weekend. Si pedala sulle sue sponde, di eccezionale interesse naturalistico, in assoluta tranquillità, al cospetto delle cime più alte del Parco Regionale del Matese.

**Ciclolago:** si sviluppa nel Parco Regionale del Matese nel territorio dei Comuni di Castello Matese, San Gregorio Matese e Piedimonte Matese.

**Percorso:** è un anello che costeggia le rive del lago Matese su piste agro-silvo-pastorali con limitato traffico di auto e mezzi agricoli. E' percorribile in bici.

**Difficoltà:** **TC** - Percorso su strade asfaltate e sterrate carrozzabili, adatto a tutti, anche alle famiglie.

**Località partenza e arrivo:** ingresso agriturismo Falode.  
**Sviluppo:** km. 17.5 di cui km. 15 asfalto e km. 2.5 sterrato compatto. Un tratto di circa km. 3 interessa la SP 273.

**Ciclabilità:** 100%; **Dislivello:** m. 80;

**Tempi di percorrenza:** ore 2/2:30.  
**Segnaletica:** palo in legno con frecce direzionali secondo un verso obbligato.

**Caratteristiche ambientali:** lago di origine carsica, faggete, antica mulattiera, pianoro carsico, isola (secondo il livello del lago), prati, armenti al pascolo, aree pic-nic, vedute panoramiche delle cime circostanti, sorgenti, fontane e fontanili, dighe, inghiottitoi carsici, vegetazione palustre, colonie di uccelli migratori e stanziali, stazzi e masserie.

**Avvertenze:** indossare sempre il casco, rispettare il codice della strada, rispettare la flora e la fauna, non accendere fuochi e riporre i rifiuti negli appositi contenitori.



### Modalità di richiesta di soccorso al 118 in caso di malore o incidente.

Ogni palo della segnaletica è dotato di una scheda per chiedere soccorso di cui segue una sintesi. E' importante la sequenza.

Comporre 118 dal telefono. - **Comunicare** il luogo dell'evento, quanto accaduto (malore, incidente, ecc.), numero dei coinvolti certi o presunti, le condizioni sanitarie (stato di coscienza, respirazione, tipo di lesione) - **Segnalare** la presenza di eventuali pericoli presenti sul luogo e di che tipo. **Tenere libero** il telefono per eventuali richiamate da parte dell'operatore del 118.



## PERCORSI

- **Percorso Capo di Campo - Fonte del Corvo (MTB)**  
**Difficoltà:** **COLORE AZZURRO (MC)**, dislivello lieve, sterrata compatta, breve tratto di mulattiera, facile guado da superare con bici a mano; padronanza della mtb.  
**Località:** partenza e arrivo - ingresso agriturismo Falode (1025 m s.l.m.);  
**Sviluppo:** km 6; **Ciclabilità:** 98%; **Dislivello:** +30 m.  
**Quota max:** 1055 m; **Tempi di percorrenza:** 1,30 ore;  
**Segnaletica:** verticale con frecce direzionali visibili secondo un verso obbligato;  
**Caratteristiche ambientali:** antica mulattiera, pianoro carsico, ruscello, ponticelli in pietra, sito archeologico, armenti al pascolo, guado, fontanile "Fonte del Corvo"

- **Percorso Capo di Campo-Rifugio Concone delle Rose (MTB)**  
**Difficoltà:** **COLORE AZZURRO (MC)**, sterrato compatto e scorrevole con solchi; mulattiera con sassi e radici; pendenze superiori al 5%. Negli ultimi 50 metri, con il rifugio a vista, è necessario procedere a piedi.  
**Località:** partenza e arrivo: complesso agriturismo Falode m. 1025.  
**Sviluppo:** km. 5; **Ciclabilità:** 100%; **Dislivello:** m. +120;  
**Quota max:** m. 1.125; **Tempi di percorrenza:** ore 1:30;  
**Segnaletica:** verticale con frecce direzionali, secondo un verso obbligato;  
**Caratteristiche ambientali:** rifugio di tipo alpino, ponticello in legno, faggeta, antica mulattiera, grazioso ruscello con cascate, grotta di Concone delle Rose, armenti al pascolo.

- **Percorso Monte Raspo (MTB)**  
**Difficoltà:** **COLORE ROSSO (BC)**, sterrato compatto e scorrevole, alcuni tratti con solchi e fondo smosso; pendenze superiori al 10%, è richiesta una buona padronanza della mountain bike.  
**Località partenza:** bivio per Campo Braca m. 1.032;  
**Località arrivo:** Passo di Miralago m. 1115;  
**Sviluppo:** km. 12, (asfalto km. 6, sterrato km. 6);  
**Ciclabilità:** 100%; **Dislivello:** m. +475; **Quota max:** m. 1.302;  
**Tempi di percorrenza:** ore 2;  
**Segnaletica:** verticale con frecce direzionali, secondo un verso obbligato;  
**Caratteristiche ambientali:** faggete, antica mulattiera, pianoro carsico, prati, armenti al pascolo, aree pic-nic, vedute panoramiche sulla pianura alifana.

### • Percorso Rif. V. S.Maria - Rif. Concone delle Rose - Capo di Campo (MTB)

La località di partenza "Rifugio di S.Maria" è raggiungibile dalla Falode percorrendo km. 13 di asfalto, con un dislivello di m. 350, in alternativa utilizzando un eventuale servizio navetta: Falode - Rifugio Valle Santa Maria.

**Difficoltà:** **COLORE NERO (OC)** (solo per esperti con ottima padronanza della mtb), discesa con pendenze a volte superiori al 15%, il sentiero presenta tratti molto tecnici con numerosi tornanti esposti, scalini, piccoli salti, fondo smosso in terra con pietre affioranti e radici.  
**Località partenza:** Rifugio Valle S.Maria m. 1.379 a km. 4 dal bivio di Sella del Perrone, direzione Campitello Matese;  
**Località arrivo:** Capo di Campo m. 1.030 complesso agriturismo Falode;  
**Sviluppo:** km. 7,5; **Ciclabilità:** 95%;  
**Dislivello:** m. -350; **Quota max:** m. 1.379;  
**Fondo stradale:** sterrato km. 3; sentiero km. 4,5;  
**Tempi di percorrenza:** ore 0:40;  
**Segnaletica:** segnavia CAI n. 147 e 131 e segnaletica MTB;  
**Caratteristiche ambientali:** 3 caratteristici rifugi di tipo alpino, faggete, antica mulattiera, pianoro carsico, ruscello con piccole cascate, grotta dell'Orso, grotta di Concone delle Rose.

## ITINERARI PER MOUNTAIN BIKE

Il lago Matese è il punto di partenza di importanti escursioni, nei monti Circostanti, da effettuare a piedi, con la mountain bike e con gli sci di fondo. Sono stati selezionati e dotati di segnaletica 4 percorsi, per cicloescursionisti, che si diramano dal lago. Nella mappa, i colori:



Panoramica Lago Matese