

# Monte San Vicino e Cipollara (MTB)

Frontale - Pian dell'Elmo - Monte Cipollara - Valdicastro - Pian dell'Elmo - Monte Moscosi - Vallone del tufo - Miniera di Manganese

Lunghezza (km): 34

Durata (ore:minuti): 3:30

Dislivello (m in salita): 1290

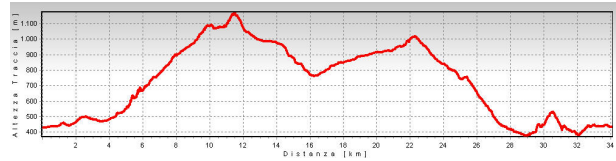
Difficoltà: impegnativa

Tipologia: anello

Partenza: Poggio San Vicino

Arrivo:

Fondo stradale: asfalto 5% strada bianca 50% sentiero 45%



Si parte dall'incrocio che si trova sotto Poggio San Vicino (circa 300m); si segue la strada asfaltata arrivando a Frontale; all'incrocio (km 2,8) seguire a dx per San Severino e dopo 700m (km 3,5) prendere la strada bianca a dx. Dopo un breve tratto in pianura inizia a salire fino a ricongiungersi al km 7,4 con la strada asfaltata che sale da Frontale; si gira a sx arrivando in breve a Pian dell'Elmo. All'ingresso del paese si prende il sentiero segnalato sulla dx; questo sale, con tratti anche impegnativi e, al km 10 sbuca in un prato; si segue verso dx individuando una traccia che sale al monte Cipollara; il sentiero va fatto in alcuni tratti a piedi per la presenza di scogli e gradini; superato il passo si inizia a scendere su prato e si segue la strada bianca; dopo la discesa prosegue in piano arrivando alla Caprareccia (rudere) al km 13,9. Si prosegue dritti verso Poggio S.Romualdo ma dopo 500m si gira a dx per l'evidente sentiero che passa di fianco ad un'abitazione abbandonata. Si continua a scendere per sentieri e stradine bianche fino ad arrivare alla strada di Valdicastro (km 16,3). Si gira a dx seguendo la strada bianca che sale e ci riporta a Pian dell'Elmo (km 21,4). All'inizio dell'abitato si segue la strada bianca che fiancheggia la zona camping sulla dx; si prosegue fino ad incontrare a dx un sentiero segnalato (km 21,8); lo si segue; questo sale in mezzo al bosco con traccia evidente e, giunti al prato sommitale, inizia a scendere fino ad incontrare la strada bianca (che abbiamo percorso prima); si attraversa la strada per prendere la sterrata in mezzo al bosco; al km 25,95 proseguire sulla sx per un tratto piuttosto sconnesso che scende per il vallone del Tufo. Volendo fare il sopralluogo alla ex miniera di Manganese al km 29,3 occorre girare a sx (segnalato) e seguire sempre il sentiero che inizialmente è pianeggiante poi comincia a salire con dei tratti impegnativi. Si ritorna per la stessa strada fino al punto in cui si è deviato; si prende a sx fino alla strada asfaltata (km 32,4); qui si va a dx e subito a sx seguendo la strada che passa sotto l'abitato di Poggio San Vicino e, in breve, si torna al punto di partenza.