

Open Air Tour:
il tuo **allenamento**
più **spettacolare.**





PEDALANDO SULLA COSTA DEI TRABOCCHI

PERIODO CONSIGLIATO:

tutto l'anno

ATTREZZATURA MINIMA NECESSARIA:

scarpe ginniche, pantaloni/pantaloncini da running, t-shirt tecnica, giacca antivento.

MAGGIORI INFORMAZIONI: www.matjanacademy.it





L'ABRUZZO

I tesori del territorio abruzzese non contemplan solo meravigliosi parchi nazionali e imponenti vette montuose, ma anche molte località di mare che regalano scorci ricchi di fascino lungo la celebre Costa dei Trabocchi: chilometri di litorale che disegnano paesaggi straordinari e sempre diversi con calette, promontori, scogliere alte e frastagliate. Il nome deriva dal trabocco, l'antica e tipica costruzione marinara che si incontra frequentemente lungo la costa tanto da diventare il simbolo indiscusso: complesse macchine da pesca, issate su palafitte e sorrette da una ragnatela di cavi e assi.

San Salvo si trova nella parte sud della costa abruzzese, vicino al confine con il Molise. Il paese conta circa 20.000 abitanti e si divide in San Salvo e San Salvo Marina, collegati da una breve passeggiata di 4 km che scende dalla collina fin verso la spiaggia, insignita più volte della Bandiera blu per la qualità delle sue acque limpide, tranquille e poco profonde. La spiaggia ha due anime: una sabbiosa ed una rocciosa, la prima si sviluppa per 7 km all'interno del golfo in direzione sud. La zona nord, andando oltre la città del Vasto, ospita la zona delle scogliere, baie e calette, nonché il porto. In questa zona della costa si ritrovano gli elementi caratteristici della parte sud dell'Abruzzo, come i tipici trabocchi. Il paesaggio di quest'area è unico, una combinazione di colori e profumi del mare che si sposano a quelli di vigneti e frutteti dell'entroterra collinare, il tutto incorniciato dal vicinissimo massiccio della Majella.

STAGE 1

TRAIL SULLA RIVIERA SAN SALVO-VASTO

LUNGHEZZA:

14 KM (A/R)

DURATA STIMATA:

- running 90 min circa (A/R)
- bike 40 min circa (A/R)

TAG:

spiaggia, sabbia, percorso pianeggiante, mediamente frequentato, accessibile.

IL PERCORSO



TECNICITÀ

Il percorso bike è su pista ciclabile, mentre quello running è prevalentemente su sabbia, ma la battigia prevalentemente in piano permette di **allenarsi in maniera adeguata senza forzare troppo la falcata**, migliorando le proprie performance su strada. In questo tratto di costa lungo il golfo di Vasto, vivrete **una corsa immersa in un panorama mozzafiato** fatto di spiaggia, scogliere, mare e cielo, che si fondono con le luci della città alta di Vasto.

Dalla piazza del porticciolo turistico di San Salvo, ci si dirige via spiaggia verso Vasto Marina, attraversando il Biotopo Costiero Mediterraneo e le dune annesse. **Percorso di bassa/media tecnicità, con un panorama che resta splendido fino alla fine.** Una volta superata la pineta marina sulla costa, la visuale riesce ad offrire uno spettacolo unico tra natura e città. A metà del percorso si può godere di una pausa di fronte la Statua della Bagnante, simbolo della località turistica. **Un percorso davvero speciale che regala soddisfazioni uniche!**



STAGE 2

TRAIL VERSO TORRE DI MONTEBELLO

LUNGHEZZA:

22 KM

DURATA STIMATA:

• bike 90 min circa (A/R)

TAG:

asfalto, giro turistico,
tratto poco frequentato,
montebello, collinoso.

IL PERCORSO



TECNICITÀ

Percorso bike su strada asfaltata, con brevi tratti di sterrato, che si posiziona **ideamente nel centro dell'incantevole golfo di Vasto, a metà strada tra questa città e Termoli**, su tonde collinette a ridosso del mare che increspano dolcemente la campagna. Prestando attenzione all'ultimo tratto in discesa, il percorso risulta **tecnico, ripido e veloce, ideale per regalare grandi soddisfazioni agli amanti del genere.**

Si parte dal porticciolo turistico di San Salvo Marina, dirigendosi successivamente verso l'interno tra le campagne di Montenero, per poi tornare indietro passando per la frazione di Montebello, tra le più caratteristiche della zona. Tra le attrattive del percorso non va trascurata la Torre di Vialante: posta in contrada Montebello a 50 metri s.l.m. e a 2 km dalla spiaggia, contribuisce a rendere ancora più suggestivo **il paesaggio di quella che probabilmente è la zona più bella del centro-basso Molise**. Edificata nel XVI secolo, costituiva uno degli avamposti per difendere le coste molisane dalle incursioni dei turchi. La caratteristica che differenzia la Torre di Vialante dalle altre fortificazioni costiere molisane sorte in quell'epoca, è la gradinata d'accesso esterna, che si riscontra solitamente nei bastioni pugliesi. Scendendo verso il mare, **si potrà godere di una pausa al Porto Turistico Marina Sveva di Montenero**, l'approdo ideale per un drink rinfrescante e rigenerante.

STAGE 3

TRAIL SU PUNTA ADERCI

LUNGHEZZA:

5 KM circa

DURATA STIMATA:

- bike 50 min circa (A/R)

TAG:

bike, giro turistico,
punta aderci,
pianeggiante.

IL PERCORSO



TECNICITÀ

Facile percorso per mtb nella splendida riserva naturale di Punta Aderci, che segue una ex ferrovia dismessa e fa parte della Ciclovía Adriatica (Bicitalia n.6). È possibile noleggiare mtb in più punti.

- A)** Ingresso nord della riserva, con punto di noleggio mtb.
- B)** Si può deviare per andare al mare.
- C)** Promontorio di Punta Aderci, magnifico e panoramico.

La riserva copre un'area di circa 285 ettari che va dalla spiaggia di Punta Penna attigua al porto di Vasto fino alla foce del fiume Sinello. **Una zona pianeggiante, con un paesaggio agricolo tradizionale caratterizzato da vigneti, oliveti e graminacee.** La spiaggia sabbiosa di Punta Penna termina con quella di sassi dei Libertini, sovrastata dal promontorio di Punta Aderci, a cui è collegata con un sentiero di 80 gradini. Sull'altro fronte si trova la spiaggetta, che prosegue con la spiaggia di ciottoli di Mottagrossa fino alla foce del fiume Sinello. Qui inizia **uno dei tratti di costa più solitari e di difficile accesso dell'Adriatico centrale**: circa 3 km di percorso panoramico in quota che rivela pinete sul mare, valloni, tratti di macchia mediterranea e le tipiche arcate in mattoni che delimitavano il vecchio tracciato ferroviario. Proseguendo sul lungomare di Casalbordino, è possibile poi **allontanarsi dalla costa lungo un sentiero che costeggia il fiume Sinello, attraversando la zona interna e più selvaggia della riserva.**





I maestri del Functional training

L'allenamento funzionale firmato Matjan Academy nasce con l'intento di stimolare e allenare le più importanti fasce muscolari a 360 gradi, concentrandosi sia nella parte alta che in quella bassa del corpo, per un totale equilibrio dinamico. Un'attività ad ampio spettro dunque,

I vantaggi toccano molteplici aspetti:

- mobilità
- equilibrio
- agilità
- propriocezione
- forza
- resistenza



Via Sandro Pertini snc
66050 San Salvo
tel. +39 380 2188637
info@matjanacademy.it
www.matjanacademy.it

