



Tozzi



Tozzi



Tozzi



Archivio Parco

Bike Tour nel Parco dei Monti Simbruini

Partenza e arrivo: Subiaco

Percorso: boschi, ruscelli e borghi

Tipo di terreno: misto, asfalto, sterrato, carrareccia, single track

Difficoltà: facile, con brevi tratti di media difficoltà

Lunghezza: 112 chilometri

Dislivello: Positivo D+ m 3079

Quota minima: 369 metri

Quota massima: 1855 metri

Punti di Ricarica e di ristoro: n. 9 lungo l'intero percorso

Aree faunistiche: del cervo a Cervara di Roma e del capriolo a Trevi nel Lazio

Monasteri benedettini: San Benedetto e Santa Scolastica

Cascate: di Trevi nel Lazio a Comunacque e di San Benedetto a Subiaco

Informazioni e traccia del percorso:

Pro Bike
Subiaco

Parco Monti
Simbruini



Realizzato nel dicembre 2018 dalla Direzione Capitale naturale, parchi e aree protette della Regione Lazio, in collaborazione con il Parco dei Monti Simbruini.

Viale del Tintoretto 432, Roma
direzioneamambiente@regione.lazio.it
www.parchilazio.it

Tozzi

Pedalare nel Parco dei Monti Simbruini

Un percorso tutto segnalato con punti di ricarica per le e-bike



Il percorso, lungo ben 112 chilometri, attraversa quasi tutto il Parco dei Monti Simbruini, dalle sue spettacolari faggete si raggiungono i pianori carsici e le aree faunistiche del cervo e del capriolo, superando corsi d'acqua, cascate e laghetti, lambendo borghi di montagna

Tutto l'itinerario è segnalato da frecce facilmente riconoscibili. Si parte da **Subiaco**, dal Ristorante Vineria la Vecchia Stazione al Giardino del ponte, per procedere in direzione **Cervara di Roma**, su asfalto. Dopo circa km 14 prendere strada bianca (sentiero 661) verso l'osservatorio Astronomico in località **Prataglia** (poco distante dall'area faunistica del cervo).

Procedere sulla strada asfaltata, sempre seguendo la segnaletica, in direzione Le Vedute di Monte Autore, per circa km 5 passando per **Campo Dell'Osso**, qui si trovano altri due punti di ricarica: Bar Roma e Ristorante Il Cristallo di Neve. Si arriva così alle **Vedute di Monte Autore** (zona panoramica che si affaccia su un paesaggio mozzafiato).



Da qui seguire il sentiero 664a/VL5 fino ad arrivare alla **Piana di Camposecco** (poco distante il piccolo borgo di **Camerata Nuova**), seguendo poi la segnaletica E-Bike (BT), che percorre VL5 si arrivare in località **Tre Confini**, per proseguire verso **Campo Buffone** e seguire il sentiero 663 in direzione **Piana di Campaegli**. Finita la piana si risale, sulla sinistra, verso Monte Livata su una strada bianca; riprendere il sentiero VL5 e si arriva a **Monte Livata**, dove si trovano due punti di ricarica: Zenit e Livata Caffé.

Seguendo la segnaletica BT si scende nel Vallone di Monte Autore percorrendo il sentiero 664C. Attenzione: questo tratto ha qualche difficoltà media fino alla **Piana di Camposecco**, da qui bisogna girare a destra, proseguendo sempre sul sentiero 652, fino alla fine della strada bianca in località **Vallone Femmina Morta**, poi si scende fino ad intercettare e continuare sul 664D per risalire il **Fosso Fioio** in direzione il **Casaleto Rifugio Casino Troili**.

Si procede seguendo la segnaletica BT in direzione del **Fontanile Campitelle** per poi tornare ad incrociare di nuovo il Fosso Fioio sul sentiero Italia (Sl4). Da qui si prosegue fino al rifugio **Campo Ceraso**. Continuare fino al Valico di **Campo Staffi** (Filettino), qui si trova un altro punto di ricarica: Rifugio Viperella. Procedere poi verso Monte Viperella, sentiero 651, fino ad arrivare in località **Serra S. Antonio** percorrendo una discesa di media difficoltà. Procedere sul sentiero 651 fino a **Fonte della Moscosa**, da qui svoltare subito a destra sotto strada e seguire il sentiero 696a lasciandosi il fontanile sul lato sinistro, per scendere fino a **Valle Granara**. Da qui riprendere la strada asfaltata passando per **Filettino** dove si trova il ristoro/punto ricarica Bar La Casina della Neve. Lungo la strada provinciale potrete vedere prima il **laghetto del Pertuso** e poi l'**area faunistica del capriolo** (che sono segnalate da cartelli direzionali).

Si giunge così a **Trevi nel Lazio**, proseguire poi verso la Cascata di Trevi (assolutamente da vedere), qui si trova un altro punto di ricarica: Ristorante La Cascata. Più avanti sulla sinistra prendere la strada sterrata di fondovalle che interseca il Cammino di San Benedetto, che costeggia il fiume **Aniene** (prima è possibile vedere la **Sorgente del Cardellino**, poi la **Sorgente delle Tartare**, l'**Inferniglio** e la **Mola Vecchia**), si passa inoltre vicino al **Laghetto di San Benedetto** (da vedere). Alla fine della strada, prima di arrivare a **Subiaco**, si consiglia di risalire a destra per visitare i **Monasteri Benedettini**. Si prosegue poi verso Subiaco (da vedere i ruderi della **villa di Nerone**), procedendo sulla provinciale (via dei Monasteri) fino a piazza della Resistenza; scendere da qui verso sinistra per il fiume Aniene (centro Rafting), costeggiarlo fino al **ponte medievale di San Francesco** per arrivare di nuovo al Ristorante Vineria la Vecchia Stazione-Giardino del Ponte.

