Gruppo SlowBike slowbikeap.it
Club Alpino Italiano - sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)
tel / fax. 0736 45158 - caiascoli.it

ESCURSIONE	**DATA:**	**Da venerdì 16 a domenica 18 maggio 2025**
	REGIONE:	**Lazio**
	ORGANIZZAZIONE:	**Sezione CAI Ascoli Piceno - Gruppo SlowBike**
	DENOMINAZIONE:	**Regina Viarum (Via Appia Antica)**
	IMPEGNO FISICO:	**Tappa 1 Roma - Nemi: lunghezza 34 km / dislivello 765 m** **Tappa 2 Nemi – Capranica Prenestina: lunghezza 36 km / dislivello 755 m** **Tappa 3 Capranica Prenestina - Vicovaro: lunghezza 42 km / dislivello 845 m**
	DIFFICOLTÀ TECNICA:	**TC+/TC+** La doppia sigla TC/TC si riferisce alla "Scala delle difficoltà" del percorso (in conformità a quanto indicato dal Gruppo di Lavoro CCE Ciclo-escursionismo CAI) e indica, rispettivamente, la difficoltà in salita/discesa. In questo caso per ciclo-escursionisti di capacità tecnica turistica (TC); su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo prevalentemente carrozzabile. Il segno "+" indica la presenza di tratti a pendenza elevata.
	DIREZIONE:	**AC Nicola Santini – Maurizio di Cosmo - AC-ONC Franco Laganà**
ORARI	**RITROVO:**	**ore 6:20** Ascoli Piceno Autonoleggio Piuzero Circonvallazione Ovest, 35 Ascoli Piceno AP (N42° 51.596 E013° 33.870)
	INIZIO ESCURSIONE:	**ore 9:00** Roma, Porta S. Sebastiano
	DURATA:	Tappa 1: 6h soste incluse - Tappa 2: 6h soste incluse - Tappa 3: 7h soste incluse
	RIENTRO:	Ore 17:00 Stazione RFI Vicovaro-Mandela, arrivo Ascoli ore 22:00 circa

VIA APPIA ANTICA

(escursione 28 marzo 2009)

ISCRIZIONE E NORME PARTECIPAZIONE

COSTI: - Non soci € *12 per ogni giorno (assicurazione). Costo pulmino navetta per Roma 100€. Spese pernottamenti e pasti da liquidare sul posto (prev. 130-150 € tot.).*

MODALITÀ: L'iscrizione va effettuata obbligatoriamente entro mercoledì 14 maggio; via email a slowbike@caiascoli.it oppure recandosi presso la sede CAI di Via Cellini 10 (aperta il Venerdì dalle 18:30 alle 20:00). I non soci CAI potranno iscriversi all'escursione esclusivamente recandosi in sede per attivare l'assicurazione.

Per partecipare alle iniziative SlowBike, occorre consultare il Regolamento Escursioni, disponibile anche in sede CAI.

NOTE

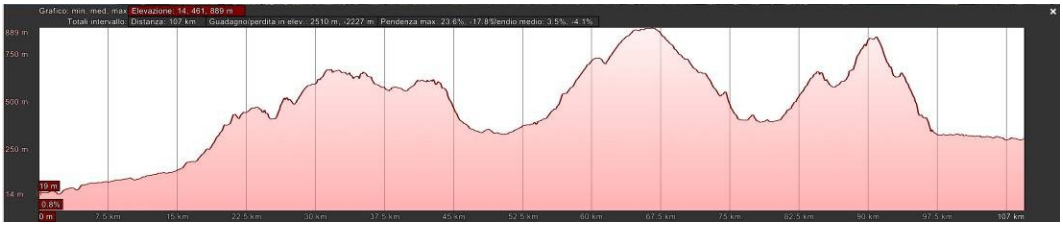
Si raccomanda di indossare abbigliamento tecnico idoneo al tipo di attività, alle previsioni meteo, all'ambiente in cui ci si troverà e di avere con sé sufficienti scorte di acqua e cibo. È necessario disporre della dotazione minima per ovviare a piccoli inconvenienti meccanici (camera d'aria, pompa, chiave multi uso ecc). È indispensabile una preventiva verifica meccanica e messa a punto della bici e, nel corso dell'escursione, il rispetto del Codice della strada.

È obbligatorio l'uso del casco che va indossato e tenuto allacciato per tutta la durata dell'escursione.

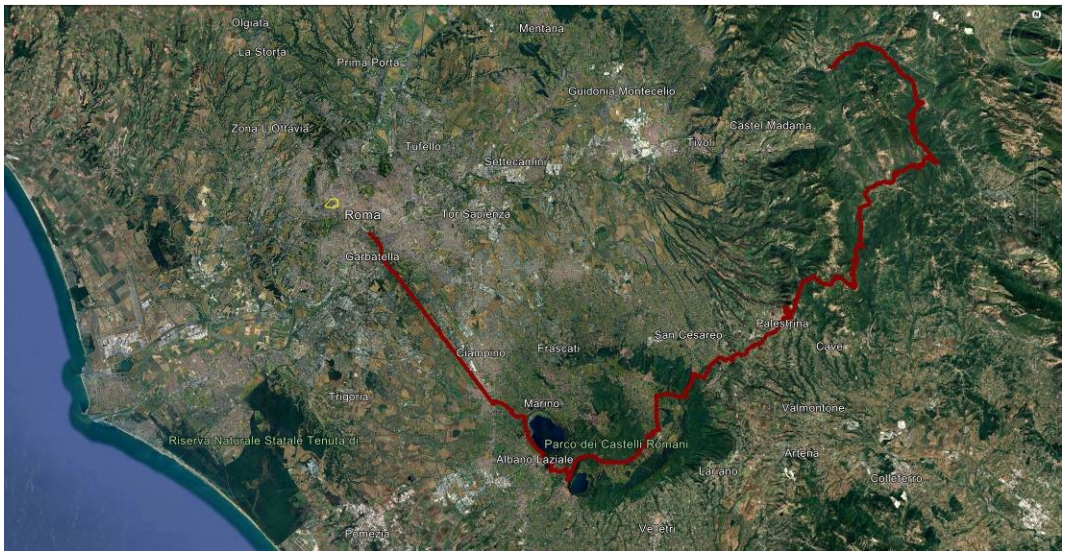
La sede CAI è aperta il Venerdì dalle ore 18:30 alle 20:00. Per informazioni telefonare nello stesso orario allo 0736/45158 oppure consultare i siti www.caiascoli.it e www.slowbikeap.it

Gruppo SlowBike slowbikeap.it
Club Alpino Italiano - sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini, 10 - 63100 Ascoli Piceno (AP)
tel / fax. 0736 45158 - caiascoli.it

SVILUPPO ALTIMETRICO



TRACCIA TRIDIMENSIONALE



DESCRIZIONE SINTETICA

Raggiunta la Città Eterna (per i partenti da Ascoli tramite pulmino attrezzato con bici al seguito), in zona Porta S. Sebastiano, affronteremo la prima tappa percorrendo il tratto iniziale dell'Appia Antica (il più lungo e meglio conservato) in uno stupefacente susseguirsi di vestigia storiche e monumenti; un lungo rettilineo che per brevi tratti si fa sentiero e termina in località Frattocchie (184 m). Si sale poi a **Castelgandolfo** e si fiancheggiano i due laghi vulcanici di **Albano** e di **Nemi** (con affacci da cartolina); proprio nelle vicinanze di Nemi pernotteremo, presso l'Agriturismo Iacchelli. La tappa 2 riparte da Nemi (520 m) e prosegue in direzione nordest per scendere nella Valle Fredda-Valvarina (340 m), superare l'Autostrada del Sole e salire a **Palestrina**, dove visiteremo il Santuario delle Fortuna Primigenia; maestoso complesso romano del II secolo a.C. con ben 6 terrazze collegate (544 m). Da Palestrina si prosegue, sempre in salita, fino a raggiungere il secondo punto tappa nei pressi di **Capranica Prenestina** (884 m, massima altitudine toccata dal trekking); qui è fissato il secondo pernottamento (presso l'Agriturismo Fontana a Valle). Nella terza e ultima tappa scenderemo sino a quota 396 m, seguendo la valle che separa i borghi d'altura di **Cerreto Laziale** e **Gerano**, per risalire a **Rocca di Mezzo** (837 m), scendere di nuovo per **Anticoli Corrado** nella valle dell'**Aniene** e guadagnare la stazione ferroviaria di **Vicovaro-Mandela** (304 m); da qui avverrà il rientro in treno. Il percorso si presenta come un mix di asfalto, basolato e sterrato con pendenze a tratti severe; è dunque raccomandato l'uso di una mountain bike.

NOTE STORICHE

L'**Appia** è, senza dubbio alcuno, la più famosa strada romana di cui siano rimasti resti di evidente consistenza, la sua importanza fondamentale viene confermata dall'appellativo che i Romani stessi le attribuirono: **Regina Viarum**. I lavori per la sua costruzione iniziarono nel 312 a.C., per volere del censore **Appio Claudio Cieco**, che fece ristrutturare ed ampliare un tracciato preesistente che collegava **Roma** alle colline di **Albano** fino a raggiungere **Capua**. Successivamente fu fatta proseguire per collegare **Brindisi**, il più importante porto per i traffici con la Grecia e l'Oriente nel mondo dell'antica Roma.