

CICLOPEDALATA SULLA REGINA DELLE VIE CONSOLARI

(Roma > via Appia Antica > Santa. Maria delle Mole >>> Castel Gandolfo)

Escursione cicloturistica poco impegnativa sulla via Appia Antica aperta a partecipanti di tutte le età anche senza una particolare esperienza ciclistica. Si consiglia l'utilizzo di Mountain Bike o City Bike o bici da corsa con copertoncini da 25". Possibilità di prolungare la pedalata fino al Lago di Castel Gandolfo per il pranzo in una trattoria sulle rive del lago.



Data: domenica 15 dicembre 2013

Ritrovo per la partenza: Roma – Ingresso principale dello Stadio delle Terme ("Nando Martellini") in via delle Terme di Caracalla dalle ore 09.30 alle 10.00.

È possibile raggiungere la partenza in auto (ampie possibilità di parcheggio per le automobili negli appositi spazi all'esterno dello Stadio delle Terme), in metropolitana (linea B, stazione

Circo Massimo) e, ovviamente, in bicicletta.

Percorso: dallo Stadio delle Terme si percorre via delle Terme di Caracalla ("Passeggiata Archeologica"), Piazza Numa Pompilio, via di Porta San Sebastiano e, all'uscita della porta omonima (dopo 1.7 km dalla partenza), si imbocca la via Appia Antica che si percorre per ulteriori 14 km fino in località Santa Maria delle Mole ove sarà posto il ristoro.

Ritorno: dall'area ristoro di Santa Maria delle Mole saranno possibili le seguenti tre alternative per rientrare a Roma:

- Si ripercorre in senso inverso la via Appia Antica fino allo Stadio delle Terme.
- Si prosegue in bicicletta per ulteriori 100 metri fino alla stazione ferroviaria di Santa Maria delle Mole ove si prende il treno per Roma (vedi box con orari ferroviari).
- Si prosegue in salita sulla via Appia Antica (fondo stradale assai sconnesso) per 1 km fino a Frattocchie. Di lì ci si immette sulla via Appia Nuova (S.S. 7) che si percorre, sempre in salita, per 1,9 km fino al semaforo dove si gira a sinistra in direzione Castel Gandolfo. Dopo 700 metri, ancora in salita, si gira a destra seguendo le indicazioni per il lago. All'uscita della galleria si raggiunge il lungolago e si gira a sinistra fino al ristorante dove si effettuerà il pranzo (6,7 km dalla sosta di Santa Maria delle Mole, di cui 4,9 di salita con 190 metri circa di dislivello). Al termine del pranzo si raggiungerà in bicicletta la stazione ferroviaria di Castel Gandolfo distante 2.8 km (di cui l'ultimo in salita) dal ristorante (vedi box con orari ferroviari)



Pranzo a Castel Gandolfo: i ciclisti che desiderino partecipare al pranzo presso l'Osteria da Agnese sul lungolago di Castel Gandolfo dovranno darne comunicazione all'organizzatore (cell. 330/857117) entro la sera di sabato 14 dicembre. Il menù prevede: antipasti misti, polenta, acqua e vino della casa al costo di 15,00 euro.



Km totali:

- Roma – Santa Maria delle Mole – Roma 31,000 (andata e ritorno sulla via Appia Antica)
- Roma – Santa Maria delle Mole – Roma 15,600 (ritorno in treno)
- Roma – Santa Maria delle Mole – Castel Gandolfo - Roma 25,500 (pranzo al lago e ritorno in treno)

Assistenza in corsa: l'organizzazione mette a disposizione uno o più autoveicoli (a seconda del numero dei partecipanti) che effettueranno un trasporto di eventuali bagagli (zainetti o borse) dallo Stadio delle Terme a Santa Maria delle Mole e di lì al lago di Castel Gandolfo. Non è previsto un analogo servizio sul percorso di ritorno (Frattochie – Roma e Castel Gandolfo – Roma).

Raccomandazioni importanti: la ciclopedalata sulla via Appia Antica deve essere intesa come un'escursione libera ed ogni partecipante dovrà valutare bene preventivamente le proprie capacità fisiche e le condizioni della propria bicicletta per effettuare la pedalata in massima sicurezza senza arrecare disagi agli altri partecipanti. Assolutamente indispensabile portare con se una borraccia per l'acqua, una mantellina impermeabile per la pioggia ed un kit per la riparazione delle camere d'aria.

**Iscrizioni:**

- ✓ via web sul sito www.pedalandonellastoria.net,
- ✓ via mail (info@pedalandonellastoria.net)
- ✓ telefonicamente (330/857117 - Andrea).

Quota di partecipazione: gratuita (ad eccezione del pranzo a Castel Gandolfo)

ORARI FERROVIARI (Santa Maria delle Mole – Roma // Castel Gandolfo – Roma)

S. Maria d. Mole	13.32	15.31
Casabianca	13.34	15.34
Ciampino	13.40	15.39
Capannelle	13.45	15.43
Roma Termini	13.59	15.59

Castel Gandolfo	13.51	15.51
Marino	13.58	15.58
Pantanello	14.05	16.05
Sassone	14.08	16.08
Acqua Acetosa	14.12	16.12
Ciampino	14.18	16.18
Capannelle	14.22	16.22
Roma Termini	14.34	16.34

