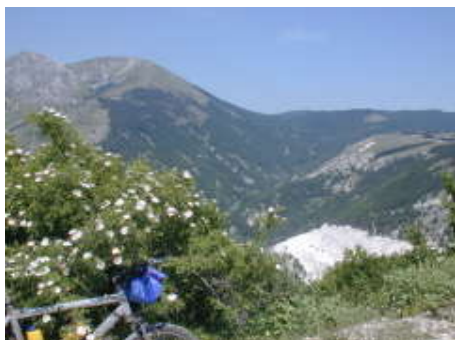


Itinerario n. 023 - L'anello dei Piani di Cascina alle pendici di Monte Giano

Scheda informativa



Punto di partenza: Rocca di Corno
 Distanza da Roma : 110 km
 Lunghezza: 35 km
 Ascesa totale: 1150 m
 Quota massima: 1560 mslm
 Tempo in sella: 3h 40m
 Sterrato: 96 %
 Cartografia: CTR 1:25.000 fogli 34814 - 34810 - 35802
 Prima effettuazione: giugno 2004
 Ultimo aggiornamento: febbraio 2020

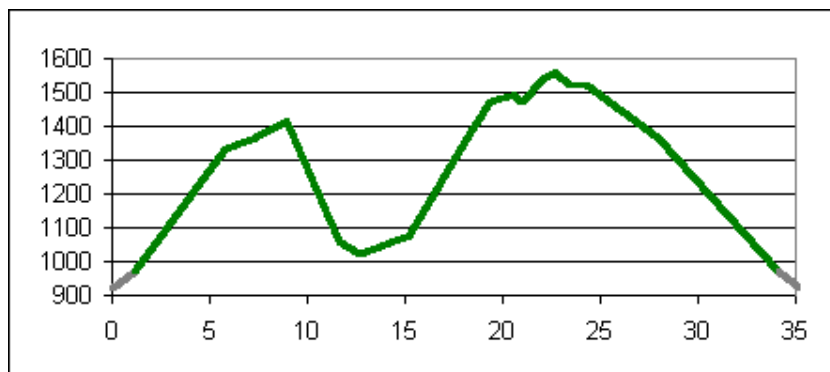
Generalità

Itinerario impegnativo al confine tra Lazio e Abruzzo alle pendici del Monte Giano. Il percorso si svolge, tranne un breve tratto iniziale, interamente su sterrato. Con la mountain bike si attraversano boschi e radure incontaminate spaziando con lo sguardo dal Terminillo, al Nuria, ai Piani di Cascina ed al Gran Sasso. Nel periodo estivo portarsi una buona scorta d'acqua perché non si incontrano fontanili

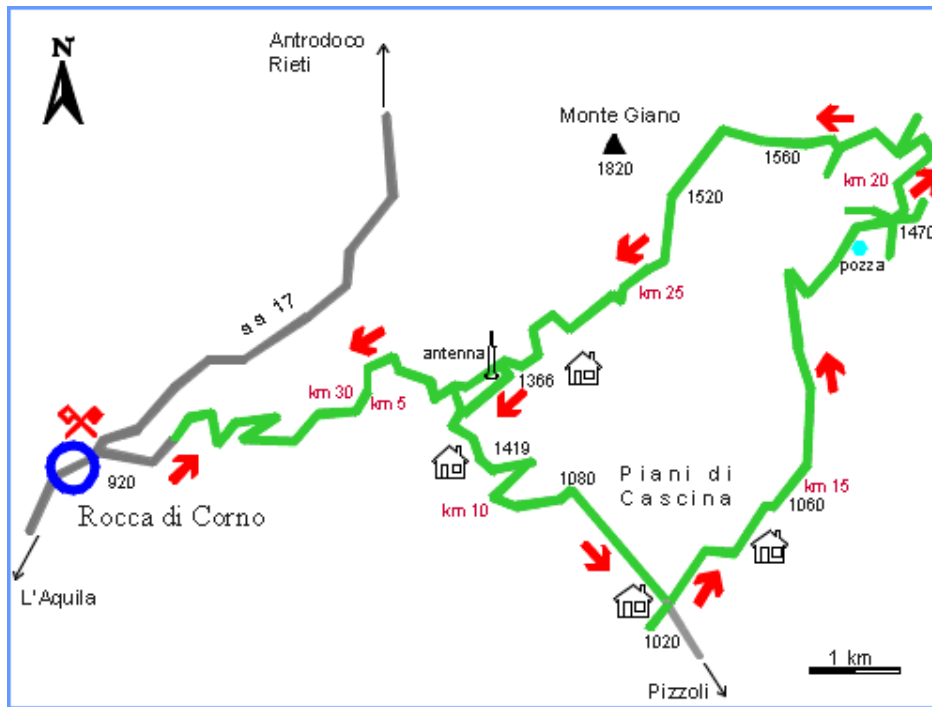
Come arrivare

Rocca di Corno si trova lungo la SS 17 che collega Antrodoco all'Aquila. Si può quindi raggiungere con l'autostrada A24 uscendo all'Aquila Ovest e proseguendo poi per Rieti. Più corto di 25 Km è il percorso che segue la Salaria fino ad Antrodoco per poi deviare per l'Aquila

Altimetria



Mappa



Descrizione percorso



Km 0,0 - 920 mslm

Al Km 10.200 della SS 17 in località Rocca di Corno si prende la strada asfaltata che sale a sinistra (destra provenendo dall'Aquila) con indicazione "Cinno". Dopo 1 km l'asfalto lascia il posto ad un buon fondo sterrato. Si sale abbastanza agevolmente per circa 6 km incontrando una rampa più impegnativa (12%) verso la fine



Km 6,8 - 1358 mslm

Si tralascia la sterrata in salita a destra che consente di accorciare leggermente il percorso e si prosegue in piano a sinistra



Km 7,3 - 1366 mslm

Si lascia la sterrata principale, da cui arriveremo alla fine dell'anello, e si prende la traccia a destra che ritorna indietro



Km 8,0 - 1387 mslm

All'altezza di un recinto per le pecore, con roulotte annessa, si gira a sinistra sulla traccia proveniente dal bivio incontrato al km 6,8



Km 9,0 - 1419 mslm

In corrispondenza di una casa isolata in muratura si attraversa una sella e si comincia a scendere nell'altro versante verso i piani di Cascina. Superato un tornante ed un breve tratto in piano inizia una "picchiata" verso la piana sottostante. Attenzione al fondo incoerente che non permette nessun controllo della bici



Km 12,7 - 1020 mslm

Al centro della piana, dove arriva una strada asfaltata, giriamo a sinistra sempre su strada bianca. Percorsi 2,5 km in piano la strada si impenna. Ci aspettano 3 km di salita molto impegnativa, se non altro su fondo pedalabile. Al km 18.8 una radura con una pozza ci consente finalmente di rifiatore



Km 19,3 - 1470 mslm

Al termine della salita incrociamo una sterrata in piano che imbrocciamo verso sinistra curvando poi a destra. Si trascurano la traccia che scende di fronte ed un'altra sterrata verso sinistra. Si prosegue con lievi saliscendi nel bosco godendosi il panorama sul Terminillo e sulle gole del Velino



Km 20,9 - 1475 mslm

La sterrata principale descrive un tornante in discesa a destra. Noi proseguiamo sulla traccia di fronte in salita



Km 21,9 - 1540 mslm

Al bivio in corrispondenza di un grosso faggio giriamo a destra. Si prosegue nel bosco seguendo la pista segnata profondamente dai trattori giungendo dopo un paio di km ad una splendida radura sotto la vetta del monte Giano



Km 24,3 - 1522 mslm

Al termine della radura è indifferente prendere una delle due tracce che si riuniscono comunque in una unica pista, a tratti fangosa e segnata da pneumatici. In prevalente discesa si percorre il bosco per poi sbucare nuovamente su strada bianca nei prati incontrati all'andata. Un paio di saliscendi ci riportano all'antenna con anemometro da cui inizia la lunga discesa per Rocca di Corno



Mappa e Percorso

Creare un Itinerario e percorso c