

## Itinerario n. 028 - Il giro del Monte Follettoso nel Parco dei Lucretili

### Scheda informativa



Punto di partenza: S.Cosimato (Vicovaro)  
 Distanza da Roma : 45 km  
 Lunghezza: 19 km  
 Ascesa totale: 690 m  
 Quota massima: 890 mslm  
 Tempo in sella: 2h 00m  
 Sterrato: 65 %  
 Cartografia: I Monti Lucretili 1:25.000 ed. IL LUPO  
 Prima effettuazione: ottobre 2004  
 Ultimo aggiornamento:

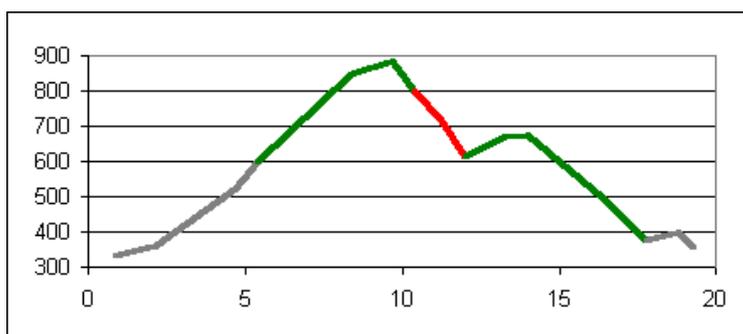
### Generalità

Itinerario breve, ma di discreto impegno fisico, nel parco dei Monti Lucretili. Con la mountain bike è possibile arrivare a pochi metri della cima del Monte Follettoso. La discesa su sentiero dopo Fonte della Rocca richiede buone doti di equilibrio

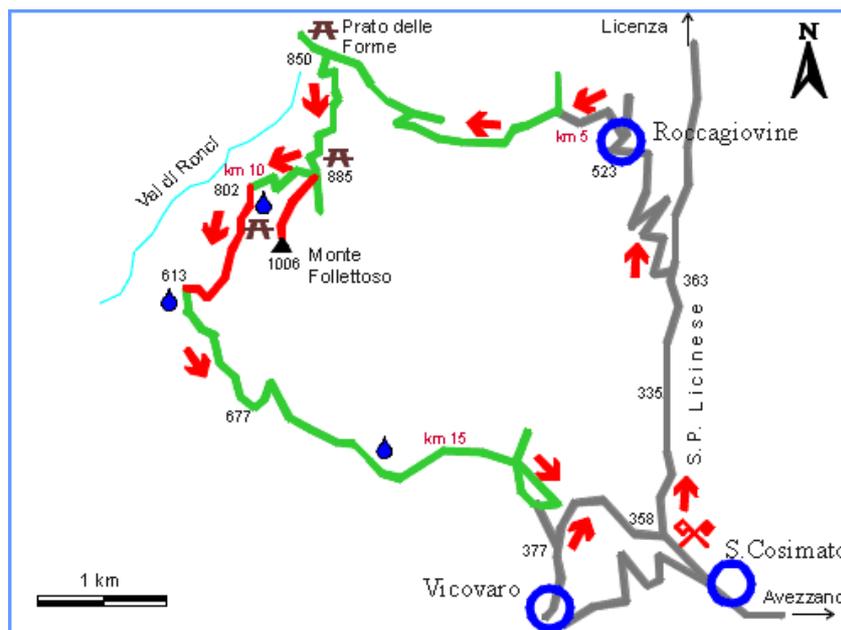
### Come arrivare

Percorrere l'autostrada A 24 Roma - L'Aquila ed uscire a Vicovaro. Subito dopo il casello girare a destra in direzione di Vicovaro. Percorsi 500 m si raggiunge la frazione di S. Cosimato dove si può lasciare la macchina. Subito dopo l'abitato imboccare la SP Licinese a destra in direzione di Licenza.

### Altimetria



### Mappa



## Descrizione percorso



*Km 0,0 - 358 mslm*

Percorsi 350 m della Licinese azzeriamo il contachilometri in corrispondenza dell'incrocio con la strada per Vicovaro da cui ritorneremo. Si prosegue in direzione di Licenza per circa 2 km



*Km 2,2 - 363 mslm*

All'incrocio si abbandona la Licinese e si prende a sinistra in salita per Roccagiovine



*Km 4,7 - 523 mslm*

Giunti nella piazza centrale del grazioso paese dominato dal castello Orsini si gira a sinistra seguendo le indicazioni per il ristorante "Castagneto". Prepararsi ad affrontare 500 mt al 18% avendo l'unica possibilità di rifiatore a metà della rampa davanti al cimitero



*Km 5,4 - 602 mslm*

Subito dopo il ristorante si prosegue dritto in salita su fondo cementato. Superata l'ultima abitazione termina il cemento ed il fondo diventa piuttosto sconnesso. Sempre in salita si prosegue per circa 3 km oltrepassando una barriera in filo spinato (richiudere sempre!) e due tornanti. Al secondo ignorare l'invitante stradello in piano e continuare sulla sterrata principale



*Km 8,4 - 850 mslm*

Arrivati alla radura del Prato delle Forme attrezzata con un area picnic girare sulla sterrata di sinistra. Superato con fatica il tratto iniziale si prosegue in piano godendosi il panorama sulla val di Ronci



*Km 9,7 - 885 mslm*

Dopo una breve discesa si incontra sulla sinistra un'altra area picnic pochi metri prima di un trivio. La segnaletica indica di fronte la salita al Monte Follettoso, raggiungibile a piedi. Noi prendiamo in discesa a destra in direzione Fonte della Rocca



*Km 10,4 - 802 mslm*

Arrivati ai grandi fontanili con annessa area attrezzata si prosegue lungo lo steccato di destra imboccando la mulattiera in discesa. Il tracciato è molto tecnico ma grazie all'ultima manutenzione (CAI?) è interamente percorribile in sella



*Km 11,2 - 724 mslm*

Il sentiero piega sulla sinistra in salita per una ventina di metri per sbucare su una sterrata più ampia da percorrere in discesa. Il fondo è a tratti erboso e a tratti piuttosto sconnesso

*Km 12,0 - 613 mslm*

Lo stradello termina all'altezza di una staccionata su una piccola radura erbosa. Si piega a gomito a sinistra. La sterrata diventa evidente e prosegue con diversi saliscendi (più sali che scendi!) per un paio di chilometri per poi affrontare una ripida discesa dal fondo sconnesso. Si oltrepassa un filo spinato e in corrispondenza dei primi appezzamenti coltivati riprende il fondo cementato



*Km 16,5 - 495 mslm*

Si tralasciano gli stradelli laterali e si prosegue su fondo cementato in discesa. In corrispondenza delle prime abitazioni si affronta un tornante e subito dopo, nei pressi di un fontanile, si ritrova l'asfalto



*Km 17,8 - 377 mslm*

Al bivio girare a sinistra. Si affronta un breve tratto in salita e con una veloce discesa si torna, in 1,5 km, al punto di partenza

