

Itinerario n. 033 - Da Cottanello ai Prati di Stroncone

Scheda informativa



Punto di partenza: Cottanello (RI)
 Distanza da Roma : 80 km
 Lunghezza: 26 km
 Ascesa totale: 1000 m
 Quota massima: 1180 mslm
 Tempo in sella: 3h 30m
 Sterrato: 81 %
 Cartografia: CTR 1:10.000 fogli 34709 34713
 Prima effettuazione: gennaio 2005
 Ultimo aggiornamento:

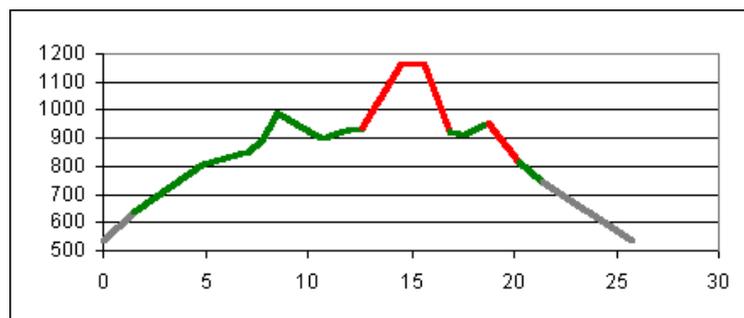
Generalità

Percorso abbastanza impegnativo sia tecnicamente che fisicamente fra boschi di querce e faggi a cavallo tra Lazio ed Umbria con uno splendido panorama sulla piana reatina. La parte centrale è poco pedalabile ed è necessario spingere la bici. Il percorso ingloba quasi interamente l'itinerario32

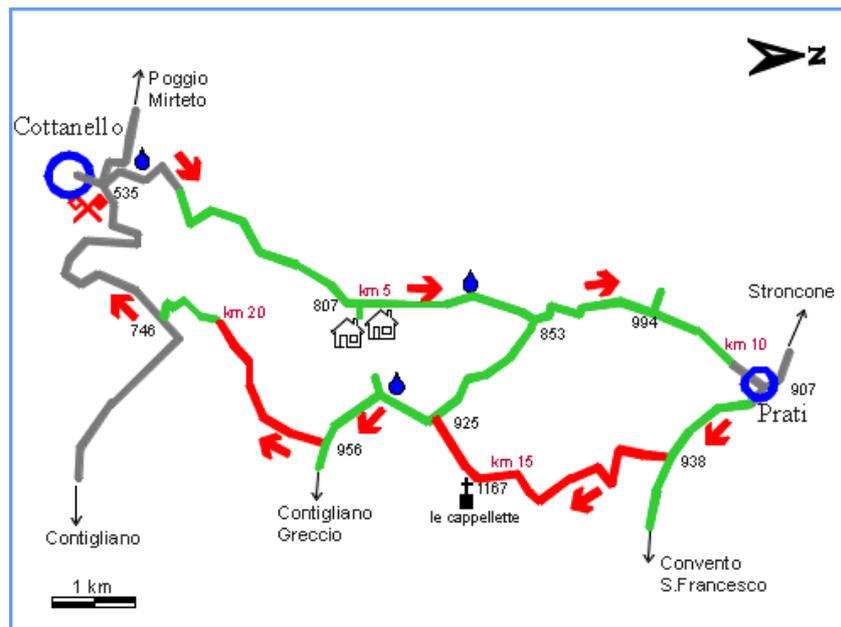
Come arrivare

Cottanello si può raggiungere da Rieti seguendo le indicazioni per Contigliano e successivamente Cottanello o, più brevemente, lasciando la Salaria a Passo Corese e prendere la SP 313 in direzione Poggio Catino / Casperia seguendola per km 35

Altimetria



Mappa



Descrizione percorso



Km 0,0 - 535 mslm

Lasciata la macchina nella piazzetta all'ingresso del paese o alla fermata dell'autobus si prende via prati in salita e la si segue per 5 km. Dopo 1,5 km termina l'asfalto ma si prosegue su ottimo fondo. Si tralasciano le stradine laterali pedalando sempre in salita sulla sterrata principale senza possibilità di errore



Km 4,8 - 807 mslm

Arrivati nel suggestivo pianoro delle "casette" si prosegue pressochè in piano sulla comoda sterrata che percorre il fondo del vallone. Si superano sulla sinistra una pozza d'acqua ed un fontanile



Km 7,1 - 853 mslm

La strada gira a destra. Noi imbocchiamo la pista verso sinistra. Dopo breve tratto in leggera discesa la sterrata inizia a salire con pendenza ai limiti della pedalabilità. Si prosegue facendo attenzione a seguire le frecce e i segni gialli sugli alberi. Si scende in una valletta per poi risalire nuovamente fino ad un valico



Km 8,5 - 994 mslm

Al valico si prosegue dritto in discesa incontrando ben presto le prime case dei prati di Stroncone



Km 11,0 - 907 mslm

Giriamo su asfalto sulla destra costeggiando il bar/trattoria (aperto nei mesi estivi) e superiamo il campeggio sulla sinistra



Km 11,7 - 925 mslm

Superato il camping si gira a destra su sterrato (sentiero francescano) proseguendo in piano nei "prati di ruschio". Si trascurano i vari stradelli laterali e si continua sulla sterrata principale che, per chi lo desidera, prosegue fino al convento di S Francesco



Km 12,6 - 938 mslm

Fare attenzione ad un grosso masso sulla destra che riporta l'indicazione del sentiero "D3". Seguendo i segnali giallo rossi prendiamo la pista che porta nel bosco verso destra. La pendenza si fa proibitiva per poi diminuire nei pressi di una panoramica radura (km 14.5). Si continuano a seguire i segnali su un sentiero a tratti pedalabile



Km 15,6 - 1167 mslm

In corrispondenza di un grosso faggio sotto al colle su cui si intravede una costruzione in muratura (le cappellette) si abbandona il sentiero segnato e si gira sulla traccia che scende nella valletta di destra. Non ci sono riferimenti particolari per cui bisogna affidarsi al proprio senso di orientamento sapendo di dover scendere per circa 1 km e 250 m di dislivello su un tappeto di foglie (attenti ai rami nascosti)



Km 16,9 - 925 mslm

Si incrocia la sterrata dei "prati alti di Cottanello". Si gira a sinistra



Km 17,5 - 910 mslm

Al bivio, in corrispondenza di un grosso albero e di un cartello in legno illeggibile, si gira a sinistra. Si sale per circa 1 km con una ultima rampa piuttosto ripida



Km 18,7 - 956 mslm

In corrispondenza del valico si abbandona la sterrata principale e si prende la pista in discesa sulla destra. Superato un reticolato il fondo diviene più sconnesso e rende difficoltoso rimanere in sella per circa 500 m. Al km 20,2 si incrocia un'altra sterrata e si prende a sinistra sempre in discesa per poi affrontare un breve tratto di salita



Km 21,4 - 746 mslm

Arrivati sulla strada proveniente da Contigliano prendiamo a destra in discesa per tornare velocemente a Cottanello in poco più di 4 km