

## 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:

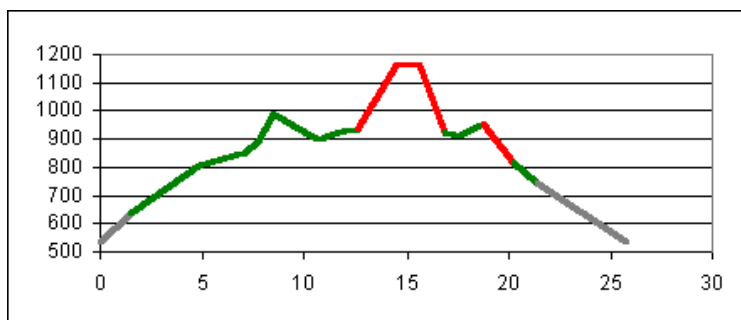
### Generalità

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

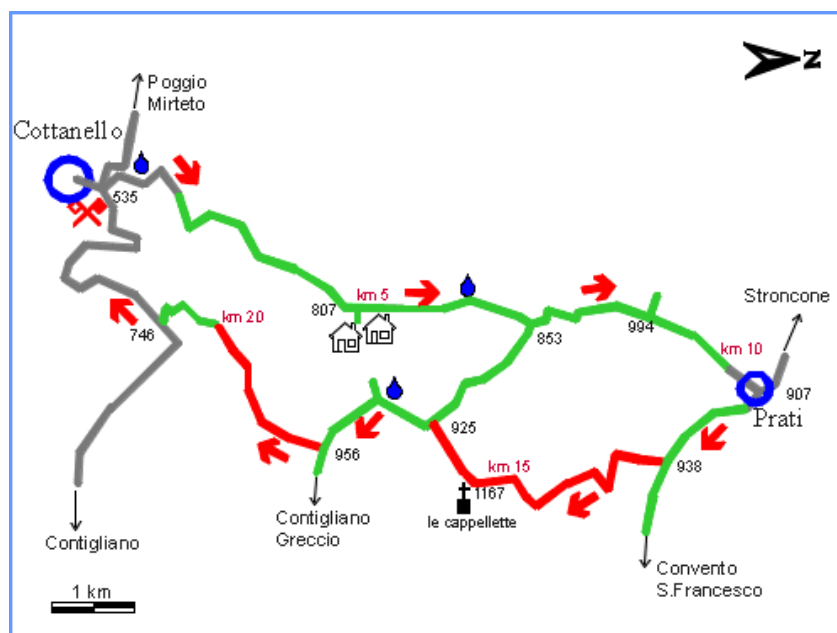
### Come arrivare

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