

## Itinerario n. 075 - Il vallone di Lisciano sul versante ovest del Terminillo

### Scheda informativa



Punto di partenza: Lisciano  
 Distanza da Roma: 90 km  
 Lunghezza: 26,6 km  
 Ascesa totale: 1300 m  
 Quota massima: 1840 mslm  
 Tempo in sella: 4h 00m  
 Sterrato: 75%  
 Cartografia: Gruppo dei Monti Reatini 1:25.000 ed. SELCA  
 Prima effettuazione: novembre 2006

### Generalità

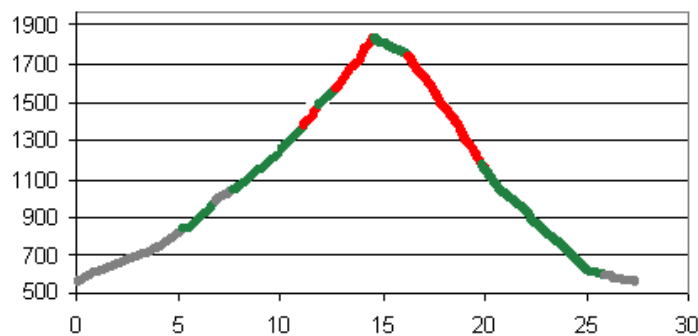
Itinerario impegnativo di tipo "cicloalpinistico", nei boschi del versante Ovest del Terminillo. Su strade secondarie si sale da Lisciano a Cantalice e poi, su una lunga e comoda carrareccia sempre pedalabile, fino alla sommità del Vallone di Lisciano. Segue una salita impegnativa su sentiero, spingendo la bici per circa 300 m di dislivello. Lo sforzo è ripagato dalla bellissima traversata in sella della Cresta Acquasanta, sul versante Nord-Ovest del Terminillo. La prima parte della discesa, fino al fondo del Vallone di Lisciano, è molto impegnativa. Alcune fonti consentono il rifornimento d'acqua senza problemi. Tutto l'itinerario è ben segnalato con segnavia e cartelli CAI. Data la quota e le caratteristiche del percorso, la parte 'alpinistica' dell'itinerario è comunque sconsigliata in caso di nebbia o maltempo. Al km 17,5 è possibile un facile collegamento con gli itin. 7 e 67, consentendo la realizzazione di varie traversate dell'intero massiccio del Terminillo.

Il percorso è stato ideato, percorso e documentato da Raffaele, Giulio e Stefano

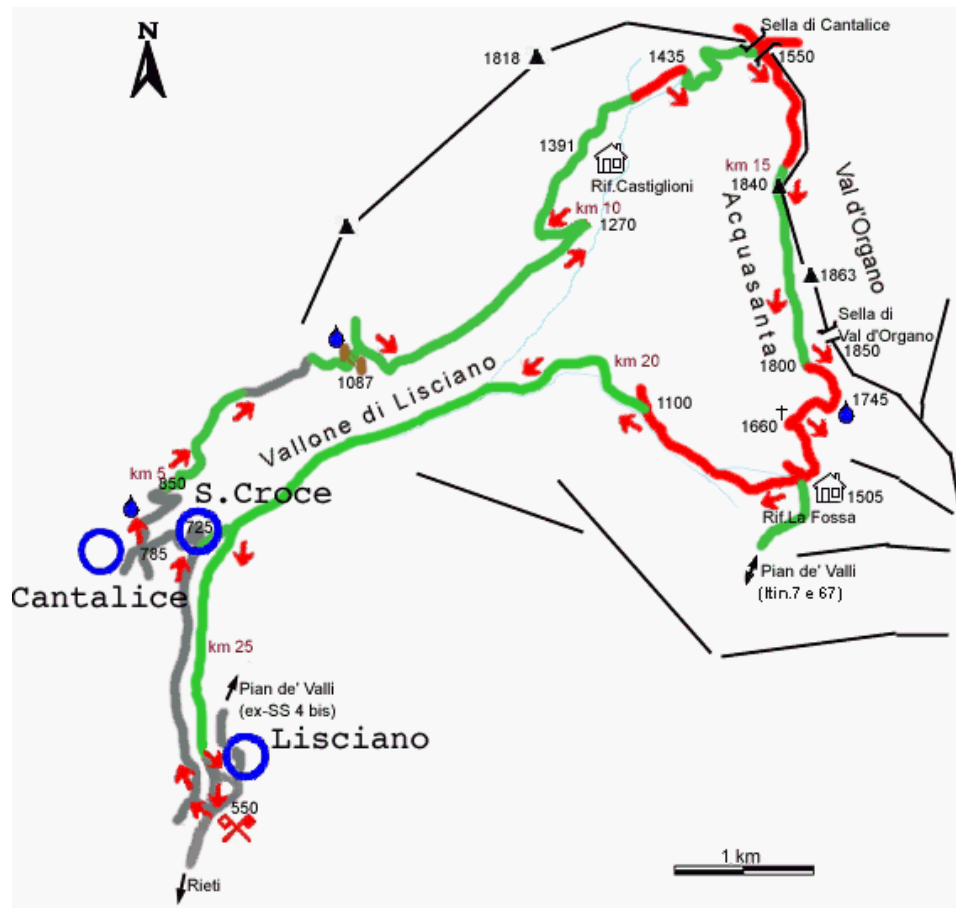
### Come arrivare

Lisciano si trova a circa 90 km a nord di Roma. È facilmente raggiungibile percorrendo la SS 4 Salaria in direzione Rieti. Subito dopo il centro storico del capoluogo reatino girare a sinistra sulla ex-SS 4-bis (Via del Terminillo), in direzione Vazia e Terminillo e proseguire per 5,5 km fino al cartello che indica il bivio per Lisciano.

### Altimetria



### Mappa



### Descrizione percorso



#### *Km 0,0 - m. 550*

Al Km 5,5 circa della ex-SS 4 bis (Rieti-Terminillo) si volta a sin (indicaz. "Lisciano" su cartello) e subito ancora a sin su strada comunale asfaltata (lasciando a dx la strada princip. per Lisciano), passando un ponticello (NB: strada indicata come carrareccia su carta 1:25000 "Gruppo Monti Reatini")



#### *Km 0,15 - m. 555*

Al primo bivio si volta a dx (indicaz. "Capolattera" su cartello) e si prosegue verso Nord in salita, a tratti ripida, su strada comunale asfaltata, superando poi un piccolo centro abitato ("S.Croce" su carta 1:25000), un tornante ampio a sin e ancora una leggera salita



#### *Km 3,6- m. 787*

La strada ("Via S.Croce" su cartello) sbocca in un'altra asfaltata, proveniente da Cantalice. Si volta a dx e si prosegue verso N in salita, a tratti ripida, superando una fonte (a sin) e poi una piccola frazione di Cantalice (tornante ampio a sin) e ancora una leggera salita (NB: fin qui strada asfaltata, ma indicata sempre come carrareccia su carta 1:25000)



#### *Km 4,6 - m. 850*

La strada asfaltata attraversa una piccola pineta e prosegue (tornante a dx) in una carrareccia, che percorreremo a lungo, per tutto il versante sin (orografico) del Vallone di Lisciano, con fondo sempre pedalabile. Il percorso sarà sempre indicato dai segnavia CAI bianco-rossi, n. 423 (n. 2N su carta 1:25000)

#### *Km 7,2 - m. 1087*

Dopo un tratto ripido, ma su fondo asfaltato, la carrareccia prosegue con pendenza moderata. Si supera un fontanile sulla sin ed un cancello metallico e, subito dopo, ad un bivio si volta a dx (indicaz. "Castiglioni" su cartello).



#### *Km 9,9 - m. 1275*

Si supera un tornante a sin e si prosegue sulla carrareccia nel bosco, a tratti più sconnessa. A quota 1391 si lascia a dx il Rif. Castiglioni (chiuso; fonte, ma con rubinetto spesso chiuso, a dx sotto il rifugio) e si prosegue fuori dal bosco, in falsopiano, fino a quota 1400 circa.

#### *Km 12,4 - m. 1456*

La carrareccia rientra nel bosco e costeggia un fosso (a dx) con un tratto (circa 250 m) ripido e sconnesso. Al termine del tratto ripido si prosegue a dx superando poi alcuni tornanti.



#### *Km 13,4 - m. 1540*

Si giunge in falsopiano all'ampia radura della Sella di Cantalice. Si volta verso dx (Sud) e si inizia a risalire nel bosco (bici a spinta) la cresta Acquasanta, seguendo nuovi segnavia CAI bianco-rossi, (n. 2 su carta 1:25000).



#### *km 14,0 - m. 1650*

Si prosegue (bici a spinta) sul filo o leggermente a dx della cresta, a tratti ripida, seguendo i segnavia CAI bianco-rossi, sentiero 402 (n. 2 su carta 1:25000), prima nel bosco, poi sulle radure sommitali, puntando direttamente al primo, evidente dosso della cresta erbosa, m 1832



#### *Km 14,9 - m. 1832*

Dal dosso (bellissimo panorama; ometto di pietre) si prosegue in sella su tracce di sentiero in falso piano (quota max 1840 circa), poi in leggera discesa sull'ampio pendio dx (Ovest) della cresta erbosa (si lasciano a sin. i segnavia CAI che proseguono sul filo della cresta)



#### *Km 15,5 - m. 1815*

Si prosegue comodamente in sella prima con una bella discesa, poi in falsopiano, sul pendio dx (Ovest) della cresta erbosa fino all'ampio avvallamento sotto il versante O della Sella di Val d'Organo (visibile piu' in alto verso sin, sulla depressione della cresta). Di fronte, verso Sud, si vedono le costruzioni di Pian de' Valli (vedi it. 7 e 67)



#### *Km 16,2 - m. 1800*

Dal bordo dell'avvallamento si scende verso E poi SE (sentiero sconnesso, in sella con difficoltà) alla Fonte Acquasanta. In alto, verso E il pendio prosegue nella Cresta Sassetelli ed il versante N del M.Terminillo.



#### *Km 16,6 - m. 1745*

Dalla fonte si scende, con alcuni tornanti, verso S poi SO (sentiero sconnesso e ripido, in sella solo a tratti), puntando ad uno spuntone roccioso, sormontato da una croce, al margine superiore del bosco. Si seguono di nuovo i segnavia CAI bianco-rossi, sentiero 402 (n. 2 su carta 1:25000)



#### *Km 17,0 - m. 1675*

Di fronte allo spuntone si gira a sin (E) e si scende nel bosco con numerosi tornanti (sentiero ripido e scivoloso, in sella con difficoltà, attenzione a sassi e rami nascosti dal fogliame!). Si seguono sempre i segnavia CAI bianco-rossi, sentiero 402 (n. 2 su carta 1:25000)

#### *Km 17,5 - m. 1505*



Si sbocca in una bella radura, con al centro il Rif. La Fossa (chiuso), allo sbocco della Valle degli Angeli (visibile in alto a sin, versante O del M. Terminillo). Si scende fino ad un cartello CAI (indicazione "Lisciano"), immediatamente a S del rif., e si volta a dx (Ovest) rientrando nel bosco. Si seguono i segnavia CAI, sentiero n. 413 (n. 2M su carta 1:25000), scendendo a lungo nel bosco. Il primo tratto del sentiero, fino a quota 1300 circa e' molto ripido e scivoloso (in sella solo a tratti; attenzione a sassi e rami nascosti dal fogliame!)

Proseguendo verso S, dopo il cartello, si puo' risalire per circa 2 km su carrareccia (saliscendi, a tratti molto ripida) fino a Pian de' Valli, dove ci si ricongiunge all'it. 7 o 67 (km. 22,6 o 31,2).

Oppure, venendo da Pian de' Valli si puo' scendere sulla stessa carrareccia (a tratti molto ripida) per raggiungere questo itinerario e proseguire, come indicato di seguito, fino a Lisciano.

*Km 19,4 - m. 1160*

Il sentiero termina nella carrareccia che prosegue lungo tutto il fondo del Vallone di Lisciano, con pendenza moderata, ma fondo sconnesso e soggetto ad allagamenti (NON PERCORRIBILE dopo forti piogge!)



*Km 26,1 - m. 560*

Si scende lungo la carrareccia, fino all'abitato di Lisciano, trascurando tutte le deviazioni laterali. Dopo aver incontrato di nuovo l'asfalto, si volta a sin e dopo circa 100 m a dx (NB: il primo tratto asfaltato e' indicato come carrareccia su carta 1:25000)



*Km 26,6 - m. 550*

Si giunge al punto di partenza sboccando al Km 5,5 circa della ex-SS 4 bis (Rieti-Terminillo)

