

## Itinerario n. 076 - Da Casaprota a Monte San Giovanni in Sabina

### Scheda informativa



Punto di partenza: Casaprota  
Distanza da Roma: 55 km  
Lunghezza: 40 km  
Ascesa totale: 1200 m  
Quota massima: 865 mslm  
Tempo in sella: 3h 45m  
Sterrato: 80%  
Cartografia: CTR 1:10000 fogli 35706/10/11/14  
Prima effettuazione: dicembre 2006  
Ultimo aggiornamento: ottobre 2013

### Generalità

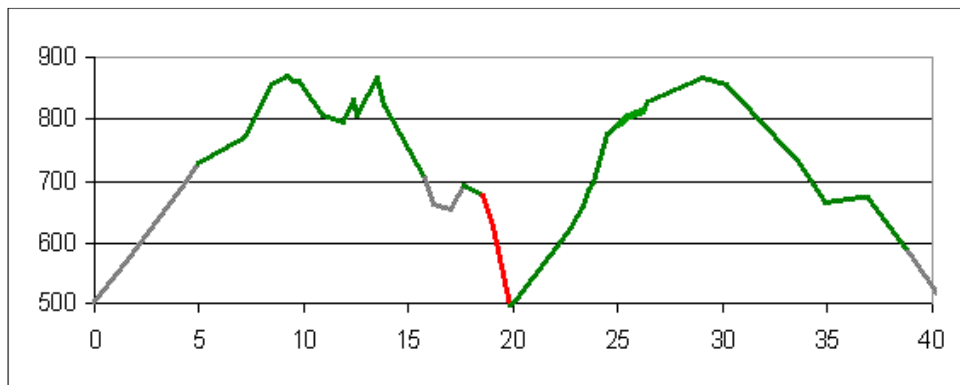
L'itinerario, piuttosto impegnativo, si snoda sui Monti Sabini fra Casaprota e Monte S. Giovanni. Il percorso risulta molto vario presentando belle e panoramiche sterrate nei boschi, ripide e tecniche discese, tratti su sentiero. Per le sue caratteristiche richiede un buon allenamento e capacità di orientamento.

L'itinerario è stato ideato, esplorato e documentato da Giovanni, Andrea ed Antonello

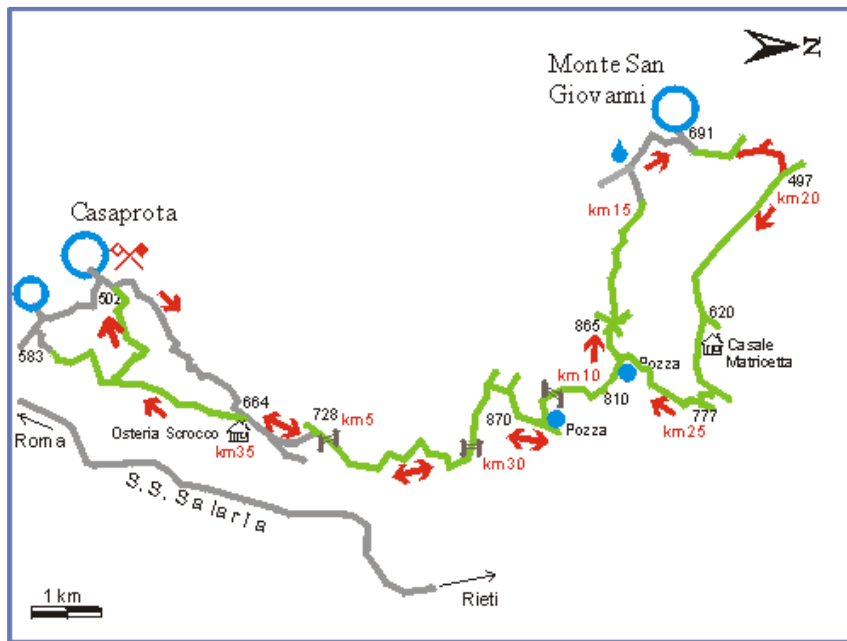
### Come arrivare

Si percorre la Salaria in direzione Rieti. Poco dopo Osteria Nuova, al km 56,1, si gira a destra per Casaprota, paese con origini in epoca romana, punto di partenza e arrivo del giro.

### Altimetria



### Mappa



### Descrizione percorso



E' possibile parcheggiare prima di entrare in paese. Qui possiamo anche riempire le borracce.



*km 0,0 - mslm 502*

Si inizia su asfalto seguendo la strada provinciale in direzione "cimitero".



Dopo 100 m rimanere sulla provinciale. Percorsi altri 100 m prendere a destra in salita (indicazione agriturismo "le Streghe")



*km 1,9 - mslm 584*

La strada aggira un vecchio ponte in rovina nei pressi di una cava



*km 4,1 - mslm 683*

Si gira a sinistra seguendo le indicazioni per Montenero e Osteria La Quercia. La strada è sempre asfaltata ed in salita



*km 5,0 - mslm 728*

Si incrocia una strada sterrata, lasciare l'asfalto girando a destra.



Dopo pochi metri superare la catena metallica. Si prosegue su buon fondo costeggiando un'area recintata per l'allevamento della selvaggina



*km 7,2 - mslm 770*  
Piano Grande. La vista si apre fino al Terminillo



*km 8,5 - mslm 857*  
Si supera una sbarra



*km 9,5 - mslm 862*  
Al bivio si tiene la pista di destra



*km 9,8 - mslm 862*  
Si trascura una deviazione sulla sinistra e si prosegue dritto iniziando a scendere



*km 10,9 - mslm 807*  
Siamo in discesa nel bosco, non facciamoci prendere la mano: dobbiamo girare a sinistra in corrispondenza di una vasca da bagno (abbeveratoio) subito prima di un laghetto. Si prosegue su una pista con leggeri saliscendi



*km 11,9 - mslm 796*  
Si supera una sbarra. Si affronta una ripida rampa su fondo sassoso, passando poi accanto ad un recinto di cavalli. Si passa di fianco ad una pozza d'acqua recintata (punto di riferimento per il ritorno) e si continua a pedalare su buon fondo



*km 13,6 - mslm 865*  
Scrimone. Arrivati ad una sella dove convergono diverse strade comincia la discesa verso Monte S.Giovanni, le due strade portano allo stesso punto, noi prendiamo la discesa più ripida a sinistra. (non confondersi con la deviazione a sinistra 20 m prima)



Al tornante cementato si continua in discesa



Continuare sempre in discesa fino alle prime case di Monte San Giovanni



*km 16,2 - mslm 660*

Siamo in contrada San Sebastiano, continuare in discesa superando la chiesa dedicata al santo, recentemente restaurata



*km 17,0 - mslm 656*

Vicino alla caserma della Forestale possiamo rifornirci d'acqua, proseguire in leggera salita verso Monte San Giovanni



*km 17,7 - mslm 691*

Lasciare la strada che sale al paese, girando a destra in discesa su via Forcella. Dopo poco termina l'asfalto



*km 18,5 - mslm 677*

Siamo ad un trivio, dobbiamo prendere il sentiero sulla destra. Il fondo è profondamente inciso dall'acqua.



*km 19,0 - mslm 626*

Al bivio si prende il sentiero di destra, sempre in discesa su fondo impegnativo



*km 19,9 - mslm 497*

Fine del sentiero, possiamo guardare il torrentello o, tenendoci sulla sinistra, superarlo sullo stretto ponticello, per prendere la sterrata di fondovalle verso destra, in leggera salita



Tralasciata una strada sterrata sulla sinistra, ci inoltriamo nella valle che all'inizio è ben pedalabile di fianco al torrente Fosso Matricetta. Si prosegue per oltre 3 km tralasciando le deviazioni laterali. Superato un casale diroccato (Casale Matricetta) la pendenza comincia ad aumentare



*km 23,6 - mslm 683*

Subito dopo un cancello - recinzione in legno tenere la destra. Percorso un largo tornante sulla destra si affronta una ripida rampa ( 600 m oltre il 18%) mozzafiato e dal fondo sconnesso



*km 24,4 - mslm 777*

Al termine del tratto duro in salita incrociamo un'altra sterrata che prendiamo verso destra



*km 25,1 - mslm 795*

subito dopo una radura si supera una recinzione in filo spinato e la strada diventa una pista nel bosco, a tratti si riduce a poco evidenti tracce di pneumatici. Dopo una rampetta si gira a sinistra su una radura erbosa e si comincia a scendere.



*km 26,1 - mslm 810*

Al termine del sentiero ci si ritrova nei pressi dell'invaso artificiale per la raccolta di acqua piovana. Siamo sul percorso dell'andata, giriamo a sinistra e percorriamo a ritroso la stessa strada fino alla strada asfaltata lasciata al km 5.

E' curioso notare come una strada percorsa al contrario sembri un'altra!



*km 33,6 - mslm 730*

Siamo di nuovo alla catena metallica, giriamo a sinistra su asfalto che ci porterà poco più avanti alla SP Casaprota da prendere verso destra per 400 metri



*km 35,0 - mslm 664*

Osteria Scrocco.. Lasciamo la provinciale prendendo verso sinistra una strada che diventerà sterrata dopo pochi metri



.... si continua dritto....



*km 36,6 - mslm 664*

Si prosegue sulla pista di sinistra



*km 37,0 - mslm 674*

A questo bivio è possibile scegliere se tornare a Casaprota, a destra, oppure andare a sinistra verso Collelungo allungando di 2 km il giro. Girando a destra si prosegue fino alle prime case di Casaprota e poi, in discesa, si arriva al punto di partenza