

Itinerario n. 077 - Marano Equo - Valle dell'Aniene e Monti Ruffi

Scheda informativa



Punto di partenza: Marano Equo
 Distanza da Roma : 50 km
 Lunghezza: 23 km
 Ascesa totale: 690 m
 Quota massima: 850 mslm
 Tempo in sella: 2h 10m
 Sterrato: 62 %
 Cartografia: CTR 1:10.000 fogli 37601 - 36713
 Prima effettuazione: gennaio 2007

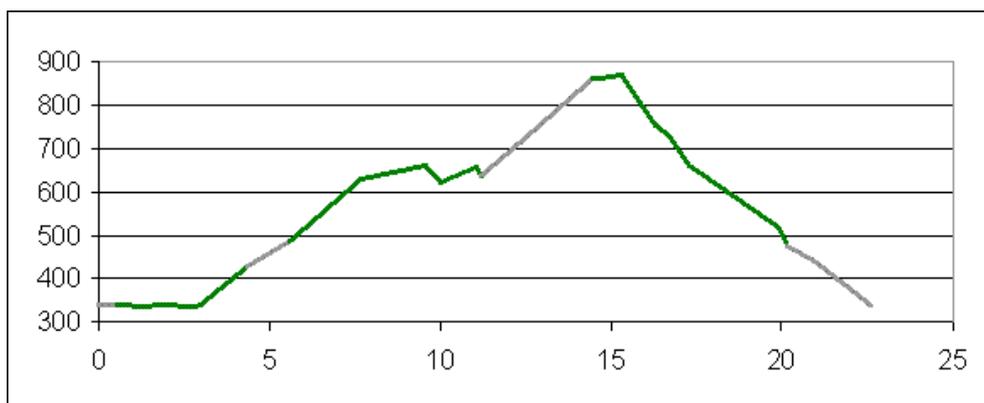
Generalità

Itinerario mediamente impegnativo sulle pendici dei Monti Ruffi nella valle dell'Aniene. Il percorso si svolge su buone sterrate (possibilità di fango superficiale) e strade asfaltate prive di traffico. Una serie di brevi e ripide rampe richiedono un discreto impegno fisico. L'itinerario è stato proposto dal gruppo MTB Pedalando

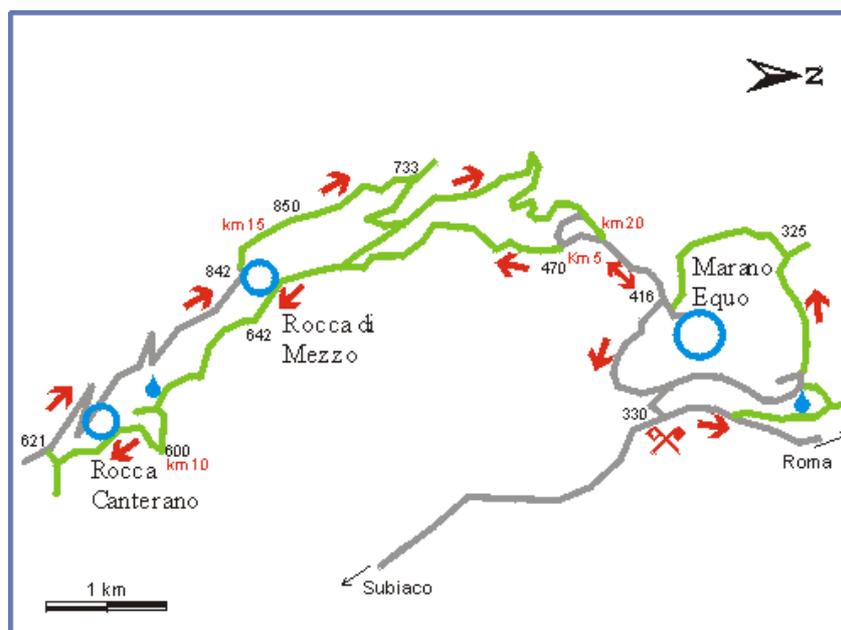
Come arrivare

Si percorre l'autostrada dell'Aquila uscendo a Vicovaro. Si seguono poi le indicazioni per Subiaco. Dopo 12 km si posteggia all'altezza del bivio per Marano Equo

Altimetria



Mappa



Descrizione percorso



Si posteggia al bivio per Marano Equo



Km 0,0 - 330 mslm

Dal bivio di Marano si ritorna lungo la Sublacense per 600 m



Km 0,6 - 330 mslm

Facendo attenzione nell'attraversamento della statale si prende il viottolo sulla sinistra. Si prosegue per circa 1 km lungo il corso dell'Aniene su fondo facilmente fangoso



Km 1,4 - 326 mslm

Al bivio si gira a sinistra. Si passa con un ponticello sopra il fiume



Km 1,8 - 329 mslm

Si incrocia una strada asfaltata. La si prende verso destra per pochi metri



Al tornante si lascia l'asfalto per proseguire in piano lungo la sterrata per circa 1 km



Km 2,9 - 325 mslm

Al bivio girare a sinistra



Km 3,0 - 327 mslm

In corrispondenza di una cabina del metanodotto si tiene la sinistra. Si supera una grande pozzanghera e si comincia a salire (20%) su fondo cementato



Km 4,4 - 416 mslm

Arrivati alle prime case di Marano si gira a destra su asfalto

Dopo pochi metri si tiene la destra continuando in leggera salita



Si trascura la stradina per la "Madonna della Quercia", da dove torneremo, e si continua sulla strada principale



Km 5,6 - 471 mslm

Si lascia l'asfalto e si prende la stradina a sinistra inizialmente in discesa. Inizia poi una serie di alcune ripide rampe intervallate da tratti in piano



Km 7,7 - 615 mslm

Si trascura una deviazione che sale a destra e si rimane a pedalare in piano con la vista che spazia sulla valle dell'Aniene



Km 9,6 - 642 mslm

Si rimane sulla sinistra iniziando a scendere



Km 10,0 - 600 mslm

Al tornante proseguire sulla destra. Si riguadagna quota sempre su fondo sterrato



Km 11,0 - 636 mslm

Ad un quadrivio in corrispondenza di una costruzione diroccata si prosegue piegando a destra in discesa



Km 11,2 - 621 mslm

Giunti sull'asfalto si gira a destra in salita. Si affronta un tornante sulla destra ed un altro a sinistra ormai tra le case di Rocca Canterano. Sulla sinistra ampio panorama



Km 12,3 - 695 mslm

Non entriamo in paese ma seguiamo lungo la strada provinciale puntando verso Rocca di Mezzo (omonima di quella vicino ad Ovindoli). Si continua sempre in salita per circa 2 km

Km 14,5 - 842 mslm

Arrivati nel borgo si tiene la sinistra andando verso la chiesa di S.Rocco



Si passa accanto alla chiesetta ritrovando lo sterrato. Si continua in leggera salita fino ad una sella. Si costeggiano un paio di recinti per pecore fra l'abbaiare dei cani scendendo velocemente su fondo cementato



Km 16,3 - 733 mslm

Subito prima che termini il cemento non farsi prendere dalla velocità perché occorre girare a destra. Dopo 400 m si supera un cancello e la discesa si fa più impegnativa per il fondo sconnesso e la pendenza



Km 17,3 - 639 mslm

Al bivio si prende a sinistra continuando prima in piano e poi in discesa nel bosco. Attenzione alle ultime ripide rampe



Km 19,9 - 498 mslm

Si ritrova l'asfalto e si prosegue dritti passando accanto al santuario della Madonna della Quercia. Subito dopo l'ultima, ripida, rampa cementata



Km 20,2 - 456 mslm

Ci si ritrova sulla strada percorsa all'andata procedendo a ritroso



Km 21,0 - 419 mslm

Prima di entrare in paese si gira sulla destra ritornando, con 1,5 km di veloce discesa, al punto di partenza