

Itinerario n. 079 - Nel Parco dell'Appia Antica

Scheda informativa



Punto di partenza: Piazza Numa Pompilio, Roma.
 Lunghezza: 24,6 km
 Ascesa totale: 100 m.
 Quota massima: 83 mslm
 Tempo in sella: 2h
 Sterrato: 32% (50% se si seguono i single track ai margini dell'Appia Antica)
 Cartografia: www.parcoappiaantica.it
 Prima effettuazione: febbraio 2007

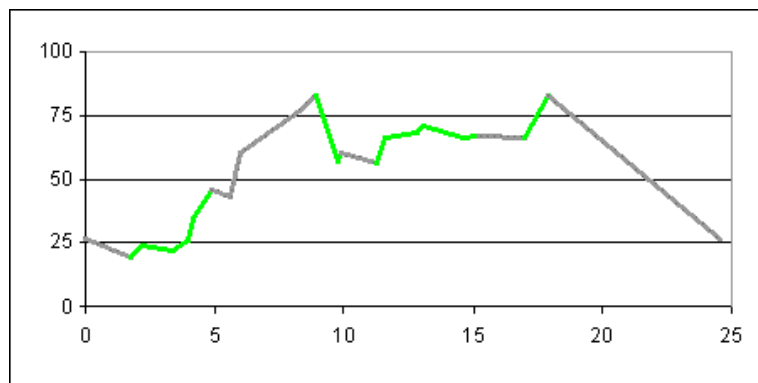
Generalità

Piacevole e facile percorso nel Parco Regionale dell'Appia Antica, che attraversa il Parco della Caffarella, il Parco degli Acquadotti e l'Appia Antica, "regina viarum" dell'antichità. Al fascino degli imponenti resti archeologici e delle memorie storiche si uniscono i bei paesaggi dell'Agro Romano, tra ruderi e antichi casali, che hanno ispirato tanti pittori e viaggiatori illustri dell'800. Il percorso è pianeggiante e senza particolari difficoltà e può essere adatto per cominciare con la mtb. I single track ai lati della carreggiata dell'Appia antica aggiungono un pizzico di divertimento e consentono di evitare i fastidiosi balzi sui tratti più accidentati di basolato romano. Il parco della Caffarella consente molte varianti, alcune con tratti tecnici, che possono servire come buona palestra di allenamento. L'itinerario è stato documentato da Luis.

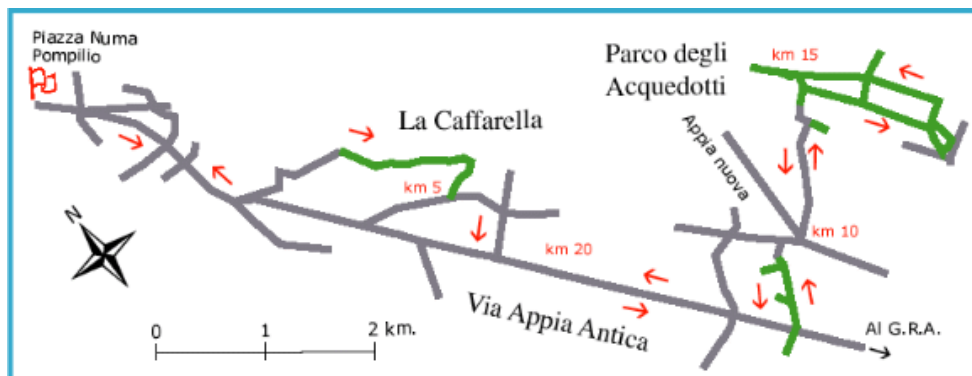
Come arrivare

Si parte da Piazza Numa Pompilio

Altimetria



Mappa



Descrizione percorso

Km 0,0 - 27 mslm

Da piazza Numa Pompilio, prendiamo l'Appia Antica e usciamo dalla mura della città attraverso Porta S. Sebastiano.



Km 1,7 - 19 mslm

Al bivio tra Via Appia e Ardeatina, in corrispondenza della Chiesa del Domine Quo Vadis e dell' ingresso alle Catacombe di S. Callisto, si prosegue verso sinistra per prendere subito dopo Via della Caffarella ancora a sinistra.



Km 2,2 - 24 mslm

Poco prima di una curva si comincia a pedalare su sterrato. Un pannello ci informa che entriamo nel Parco della Caffarella. Tenendo la destra, ignoriamo le deviazioni a sinistra. Dopo alcuni centinaia di metri si vede sulla sinistra il sepolcro di Annia Regilla (già detto "Tempio del dio Redicolo") che è opportuno visitare, insieme al mulino medievale e al casale ottocentesco, adibito a sede del parco (dove si possono avere opuscoli e cartine del parco).



Km 3,4 - 22 mslm

Si prosegue dritti, ignorando due deviazioni a sinistra, fino al Ninfeo di Egeria, che si ammira da una passerella metallica.



Km 4,1 - 35 mslm

Dopo il ninfeo si supera un ripida salita e si arriva a un bivio. Proseguiamo a sinistra facendo il giro della collinetta che vediamo di fronte a noi, con il suo "bosco sacro".

Km 4,9 - 46 mslm

Dopo 800 m. arriviamo a un fontanile, da dove si ammira un bel panorama. Prendendo il Vicolo di S. Urbano abbandoniamo il parco per sbucare sulla Appia Pignatelli, che prendiamo a sinistra.



Km 5,5 - 43 mslm

Al primo semaforo, si prende sulla destra Via Cecilia Metella.



Km 6,0 - 60 mslm

Al incrocio con l'Appia Antica, si va a sinistra. Per evitare di pedalare sul basolato romano, a tratti si possono seguire (con prudenza!) i divertenti single track che si trovano su entrambi i lati della carreggiata.



Km 8,8 - 83 mslm

600 m. dopo aver incrociato Via Erode Attico, in corrispondenza di un tumulo a forma cilindrica (Tomba degli Orazi), si prende a sinistra una sterrata (c'è un n. 251 dipinto su una pietra).



Km 9,1 - 75 mslm

Proseguire sempre dritto, ignorando le deviazioni a sinistra.



Km 9,8 - 57 mslm

Superato un circolo sportivo ritroviamo l'Appia Pignatelli, che prendiamo a destra.



Km 9,9 - 60 mslm

Dopo 200 m. si attraversa la strada e con la bici a mano e facendo attenzione alle macchine che si inseriscono, si gira a sinistra per attraversare la Appia Nuova con il semaforo e prendere Viale Appio Claudio..



Km 11,6 - 66 mslm

Dopo il secondo sottopassaggio della ferrovia, continuiamo verso sinistra sulla strada principale, fino a raggiungere i resti dell'aquedotto Claudio, magnificamente conservati. Prendiamo allora un sentierino verso destra, tra l'aquedotto e un campo



da golf.



Km 12,8 - 68 mslm

Si ignorano le deviazioni a sinistra.



Km 13,1 - 71 mslm

Ritrovato l'asfalto per un breve tratto nei pressi della chiesetta di S. Antonio, e in corrispondenza della cappella stessa, si va a sinistra entrando nel cortile di un casale, che si attraversa fino a superare il cancello che vediamo di fronte a noi.



Km 14,6 - 66 mslm

Al quadrivio si continua dritto.



Km 9,8 - 57 mslm

Poco prima di un vecchio casale, prendiamo il ponticello a sinistra ritornando al punto di partenza del giro in torno all'acquedotto. Da questo punto, si ritorna all'Appia Antica ripercorrendo la strada fatta all'andata fino alla Tomba degli Orazi (17,9 km .). Percorrendo la "regina viarum" verso Roma in lieve discesa torniamo velocemente al punto di partenza (24,6 km .). Per chi vuole aggiungere altri km. al percorso, arrivati alla Tomba degli Orazi si consiglia di proseguire verso sinistra fino al G.R.A. (6 km . tra andata e ritorno).

