

## Itinerario n. 082 - Da Cottanello alle cappellette di Greccio

### Scheda informativa



Punto di partenza: Cottanello (RI)  
 Distanza da Roma : 80 km  
 Lunghezza: 30 km  
 Ascesa totale: 1060 m  
 Quota massima: 1200 mslm  
 Tempo in sella: 3h 40m  
 Sterrato: 87 %  
 Cartografia: CTR 1:10.000 fogli 34709 - 34713  
 Prima effettuazione: febbraio 2007  
 Ultimo aggiornamento: maggio 2021

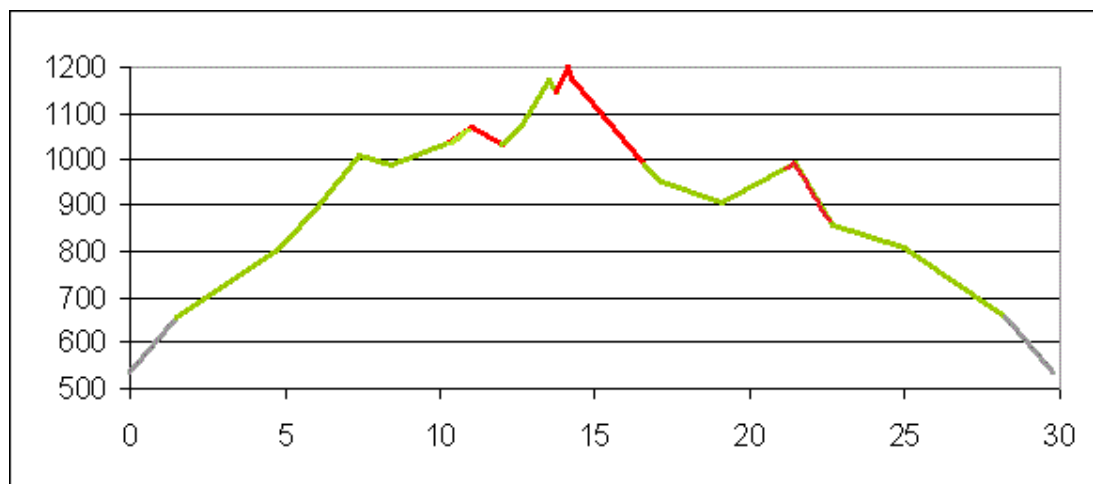
### Generalità

Percorso vario e impegnativo sia tecnicamente che fisicamente fra boschi di querce e faggi a cavallo tra Lazio ed Umbria con uno splendido panorama sulla piana reatina. In buona parte ricalca gli itinerari 74 e 33. Rispetto a quest'ultimo è sicuramente più pedalabile. Nella parte centrale si incontrano 2 sentieri in cui occorre, a tratti, scendere dalla bici.

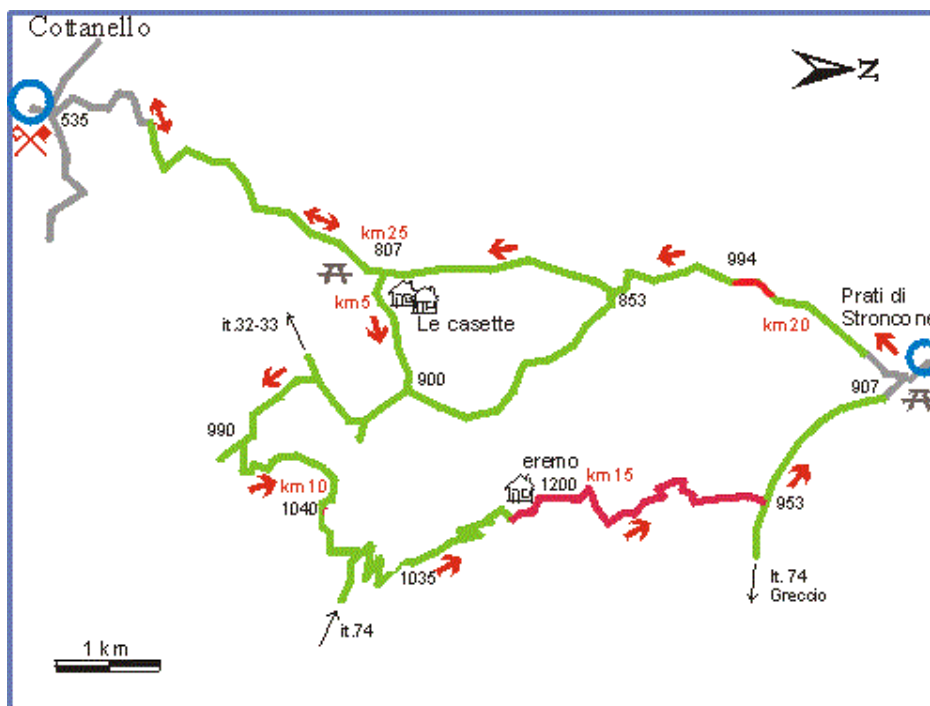
### Come arrivare

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 gira a destra. La sterrata passa sulla destra del villaggio per poi impennarsi e salire ripidamente con un paio di sassosi tornanti in cui è difficile rimanere in sella



#### *Km 6,1 - 900 mslm*

In corrispondenza di un grosso albero si incrocia la sterrata in comune con gli itinerari 32 e 33. Si prosegue sulla destra affrontando un' altra salita



#### *Km 6,6 - 940 mslm*

Arrivati ad una radura si segue la pista sulla destra. Una breve ma dura rampa ci porta ad una sella (km 7,4 - 1073m). Gli it. 32 e 33 proseguono dritti, noi giriamo a sinistra. La strada scende leggermente in una valletta, si passa poi a lato di un laghetto recintato



#### *Km 8,4 - 990 mslm*

Arrivati ad una sella in corrispondenza di una recinzione e di una fatiscante baracca si gira a sinistra in leggera salita. La pista passa tra boschi recentemente tagliati

*Km 10,3 - 1040 mslm*

Si supera una sella e si procede dritti in discesa su una ripida pista di esbosco dal fondo molto rovinato fino ad incontrare la sterrata che sale da Greccio.

*Km 12,0 - 1035 mslm*

Si incontra la sterrata proveniente da Greccio (it.74) e la si prende a sinistra in salita su buon fondo

*Km 12,6 - 1073 mslm*

Arrivati ad una sella panoramica si prosegue dritto in salita. Dopo 200 m si affronta un doppio tornante e la pendenza diventa significativa (16%). La fatica si fa sentire

*Km 13,5 - 1172 mslm*

La strada sembra terminare in corrispondenza di una radura erbosa sulla destra, si prosegue invece verso sinistra in leggera discesa nel bosco

*Km 13,8 - 1150 mslm*

Lo stradello si perde in una valletta pianeggiante. Qui l'orientamento è piuttosto difficile. Si va verso destra rispetto alla direzione da cui siamo arrivati seguendo alcuni segnavia sugli alberi. Proseguendo ancora alcuni metri verso est si ritrova un sentiero più evidente in salita su cui è necessario spingere le bici. Dopo un altro centinaio di metri si lascia la bici proprio sotto le Cappellete dove conviene salire a piedi

*Km 14,1 - 1200 mslm*

Si riprende la bicicletta proseguendo in discesa a sinistra lungo il sentiero lasciato in precedenza. Le rocce e i sassi presenti non permettono di rimanere molto in sella

*Km 14,2 - 1177 mslm*

Si incontra un grosso albero cavo e si prosegue dietro a questo in leggera salita spingendo la bici. Il sentiero è indicato con i classici segni bianco rossi. Si prosegue più o meno in piano alternando tratti ciclabili a tratti in cui non si può rimanere in sella. Al km 14,8 attenzione a girare a destra a 90°. Percorsi altri 200 m il sentiero, interamente pedalabile, inizia a scendere in una valletta diventando via via un divertente single track nel bosco

*Km 16,6 - 987 mslm*

Si prende la sterrata che piega verso destra

*Km 17,2 - 953 mslm*

Si incontra la larga sterrata dei Prati di Stroncone. Si gira a sinistra pedalando



velocemente prima in piano e poi in leggera discesa fino alla località "Prati di Stroncone"



*Km 19,1 - 907 mslm*

Arrivati nella piazzetta/parco si gira intorno ad un bar ristorante girando a sinistra. Si pedala inizialmente in piano su asfalto. La strada diventa poi sterrata e sale con una discreta pendenza fino ad una sella. Gli ultimi 50 m sono da fare a spinta



*Km 21,5 - 994 mslm*

Arrivati alla sella si prosegue in discesa. Attenzione al primo tratto molto sconnesso e ripido



*Km 22,7 - 853 mslm*

Si incrocia una larga sterrata. Si imbecca verso destra giungendo velocemente alle "casette" (km 25) e da qui, ripercorrendo la strada dell'andata, con altri 5 km di discesa a Cottanello. Merita una visita il vicino eremo di San cataldo incastonato nella roccia



505

ALFA ROMEO 505



VIENI IN COI

505