

Itinerario n. 085 - Dall'abbazia di Valvisciolo al Monte Semprevisa

Scheda informativa



Punto di partenza: Abbazia Valvisciolo (LT)
 Distanza da Roma: 75 km
 Lunghezza: 42 km
 Ascesa totale: 1330 m
 Quota massima: 1180 mslm
 Tempo in sella: 3h 30m
 Sterrato: 37%
 Cartografia: I monti Lepini 1:25.000 ed. Il Lupo
 Prima effettuazione: Aprile 2007

Generalità

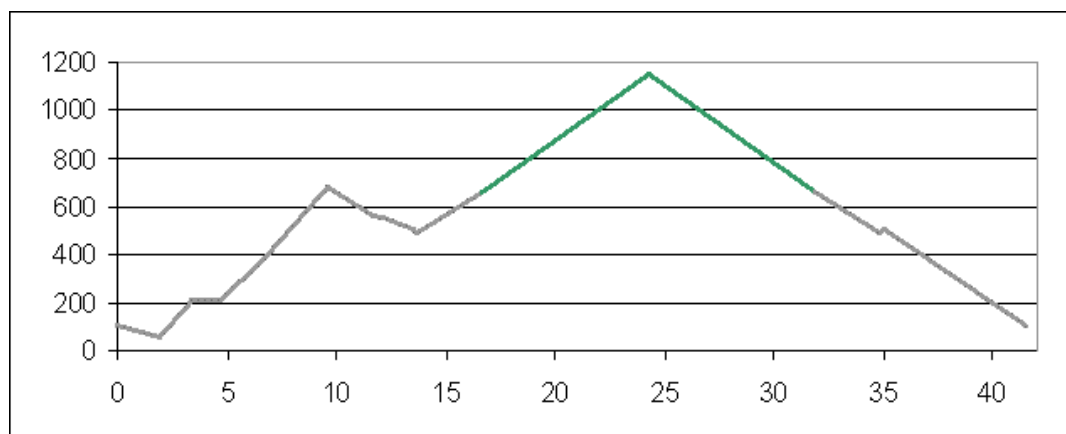
Itinerario fisicamente impegnativo che dalla pianura pontina porta agli ultimi contrafforti del monte Semprevisa. Oltre lo splendido panorama su tutta la pianura di Latina fino al mare, meritano una visita i borghi medievali di Sermoneta e Bassiano e l'Abbazia di Valvisciolo. L'itinerario si svolge per buona parte su asfalto (poco trafficato) e su una lunga sterrata dall'ottimo fondo, è pertanto adatto ad essere percorso anche in periodi piovosi.

L'itinerario è stato segnalato dal gruppo "pedalando".

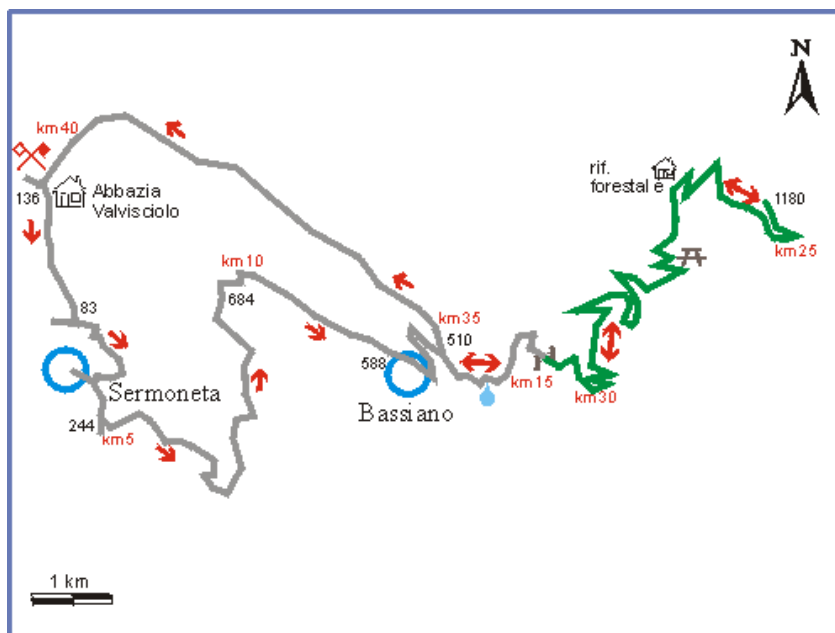
Come arrivare

Si esce da Roma seguendo l'Appia fino al km 19,7. Si prende poi a destra la Nettunense in direzione Anzio. Arrivati a Campoleone si gira a sinistra per Cisterna. Ripresa l'Appia in direzione Terracina si gira a sinistra sulla provinciale Ninfina. si seguono poi le indicazioni per Norma / Ninfa / abbazia di Valvisciolo

Altimetria



Mappa



Descrizione percorso



Km 0,0 - 106 mslm

Dal parcheggio dell'abbazia si gira a sinistra in direzione Sermoneta prendendo la SP consolare n1 via abbazia. Si pedala velocemente su asfalto in leggera discesa per 2 km



Km 1,9 - 53 mslm

Si gira a sinistra in salita iniziando a faticare su un paio di ripidi tratti



Km 3,2 - 200 mslm

Arrivati alle mura di Sermoneta si prosegue sulla sinistra



Km 3,3/4,2 - 210 mslm

Se non si ha fretta è consigliabile un giretto all'interno del caratteristico borgo. Si prosegue poi in piano



Km 4,7 - 214 mslm

Si lascia la strada per Sezze e si prende a sinistra in salita via S. Francesco affrontando una lunga rampa (via Crucis). Superato S.Francesco la pendenza diminuisce.

Km 6,5 - 360 mslm

Al bivio per contrada casali si tiene la sinistra. Dopo una doppia curva a sinistra si riprende a salire (a terra una scritta bianca segnala i 3 km che ci separano dallo scollinamento). La stradina è stretta e priva di traffico, il fondo asfaltato, il panorama sempre più vasto ma la pendenza è costante e sopra al 10%.



Km 9,6 - 684 mslm

A destra si trascura una sterrata, subito dopo termina la salita ed inizia la veloce discesa verso Bassiano, sempre su asfalto. Di fronte a noi il Semprevisa su cui ci arrampicheremo fra poco. Al km 11,6 si prosegue in discesa su via Buozzi



Km 12,1 - 552 mslm

Arrivati nella piazzetta di fronte alla porta di Bassiano si gira a destra scendendo lungo le mura



Km 13,5 - 505 mslm

All'incrocio si gira a destra in direzione Sezze per 200 m. Da qui inizia il tratto che verrà percorso nei due sensi.



Km 13,7 - 493 mslm

All'altezza di una croce in ferro si lascia la provinciale e si gira a sinistra in salita. Al bivio subito dopo tenere la destra



Km 13,8 - 500 mslm

Inizia una lunga salita, circa 10 km, con pendenze mai proibitive (6 -8 %). In corrispondenza di un tornante a destra sotto la strada c'è un grande fontanile. Al km 16,6 una sbarra verde segna l'inizio del tratto sterrato. Il fondo è ottimo. Si prosegue prima nel bosco e poi all'aperto con numerosi tornanti. Si incontra un rifugio forestale sulla sinistra. Se la giornata è limpida il panorama distrae dalla fatica



Km 24,3 - 1150 mslm

Dopo tanta fatica si arriva ad un semplice spiazzo dove non c'è altro da fare che girare la bici e tornare indietro. A parte 200 metri ci siamo meritati 17 km di discesa!



Km 34,7 - 493 mslm

Ritornati sotto Bassiano tenere la destra. Si pedala per 200 metri in falsopiano



Km 35,0 - 503 mslm

Al bivio per Bassiano si prende a destra in discesa ritornando in 6 km a Valvisciolo



Km 41,5 - 106 mslm

Arrivati all'Abbazia, se non l'abbiamo fatto alla partenza, merita una visita il chiostro

