

## Itinerario n.103 - Da Caracalla al Lago di Albano lungo l'Appia Antica

### Scheda informativa



Punto di partenza: Piazzale Numa Pompilio (Caracalla)  
 Albano è servita da treni regionali  
 Lunghezza: 50 km  
 Ascesa totale: 350 m  
 Quota massima: 302 mslm  
 Tempo in sella: 3h 15m  
 Sterrato: 20 %  
 Cartografia: Colli Albani 1:25.000 ed . Multigraphic  
 Prima effettuazione: giugno 2008  
 Ultimo aggiornamento: gennaio 2016

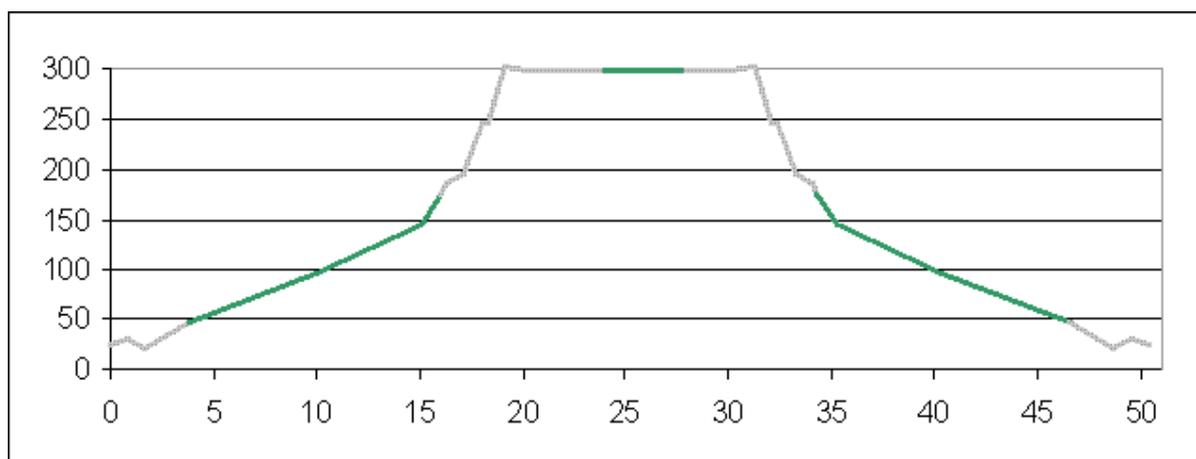
### Generalità

Pochi immaginano che partendo dal centro di Roma si possa arrivare al lago di Albano senza pedalare su strade trafficate. In realtà si può percorrere tutta l'Appia Antica fino a Frattocchie e poi, con stradine secondarie, si arriva alla breve galleria che porta al lago. Qui si può fare tutto il giro del lago su un sentiero adatto anche a chi è alle prime armi. Il percorso è stato esplorato e proposto da Margherita e Anna.

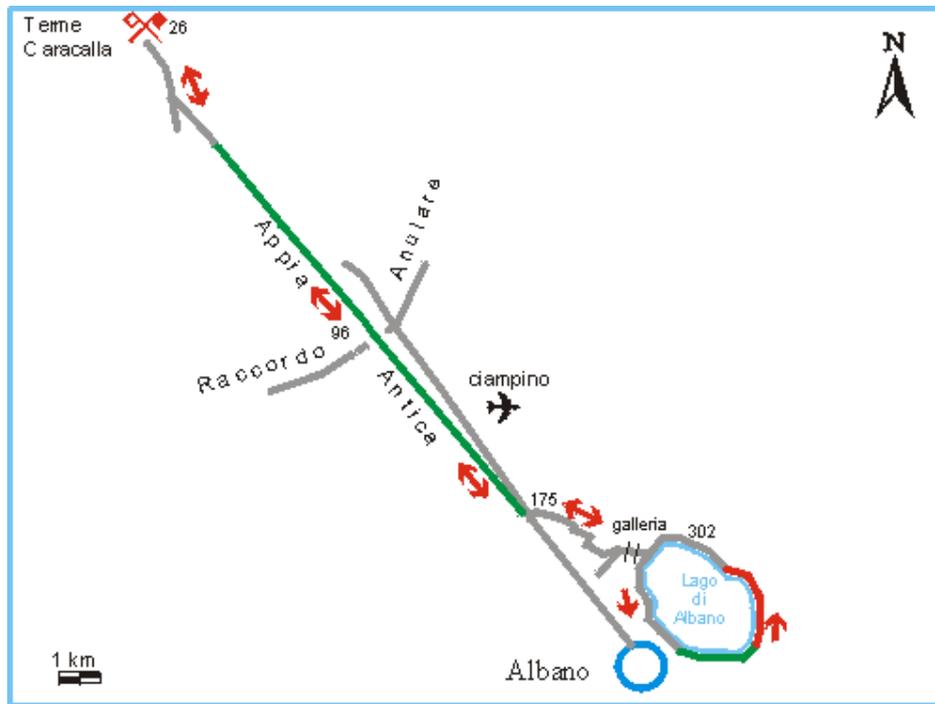
### Come arrivare

Si parte da Piazza Numa Pompilio di fronte alle terme di Caracalla

### Altimetria



### Mappa



### Descrizione percorso



*Km 0,0 - 27 mslm*

Da piazza Numa Pompilio, prendiamo via di Porta San Sebastiano e usciamo dalla mura della città attraverso l'omonima porta.



*Km 1,7 - 19 mslm*

Al bivio tra Via Appia e Ardeatina, in corrispondenza della Chiesa del Domine Quo Vadis si entra nel viale di ingresso delle catacombe di S. Callisto percorrendolo tutto per 1500 m



*Km 3,2 - 39 mslm*

Al termine del viale una breve discesa porta all'uscita sulla via Appia che si riprende verso destra in corrispondenza delle catacombe di San Sebastiano.



*Km 3,8 - 48 mslm*

Si incontra la tomba di Cecilia Metella. Da qui inizia il tratto vietato al traffico. Nelle zone pavimentate con il basolato conviene pedalare sui sentierini laterali. Per chi non è abituato ad un fondo irregolare l'avanzamento risulta faticoso e richiede attenzione.



Si prosegue fra le antiche vestigia romane per più di 10 km. Senza percepirne la presenza si passa sopra il raccordo anulare. All'altezza dell'aeroporto di Ciampino la strada diventa meno curata fino a ridursi ad un sentiero sterrato



*Km 15,1 - 144 mslm*

Nei pressi di Frattocchie si ritrova un tratto di basolato passando sotto la ferrovia attraverso uno stretto cunicolo. Oltrepassata una strada si affronta una breve salita sempre su sterrato.



*Km 16,1 - 175 mslm*

L'Appia Antica termina all'altezza di Frattocchie intersecando l'Appia Nuova. (sulla destra, di fianco al punto informativo, una fontanella fornisce acqua minerale) Attraversiamo, con estrema attenzione, quest'ultima proseguendo ( contromano!) sullo stradello di fronte per un centinaio di metri. Da qui al lago si pedala su asfalto.



*Km 16,3 - 186 mslm*

Si volta per pochi metri su via del Sassone a sinistra.



*Km 16,4 - 186 mslm*

Si prende poi a destra via di costa rotonda pedalando accanto ad un muro di cinta.



*Km 17,1 - 196 mslm*

Al bivio si gira a destra in salita su via castagnole di sotto.



*Km 17,6 - 222 mslm*

In corrispondenza di un palo della luce attenzione a girare a sinistra.



*Km 18,1 - 245 mslm*

Arrivati a via spinabella si gira a destra.

*Km 18,3 - 245 mslm*



Si gira a sinistra in salita su via dei glicini.



*Km 18,9 - 286 mslm*

Al bivio si prosegue a sinistra in salita su via 2 santi pascolaro.



*Km 19,1 - 302 mslm*

Arrivati sulla provinciale si gira a sinistra....



... incontrando poco dopo la galleria lunga circa 300 m che ci porta al lago. **La galleria che immette al lago di C.Gandolfo è attualmente (gennaio '15) interdetta alle due ruote (moto e bici)** . In effetti la galleria è piuttosto buia con infiltrazioni d'acqua. Chi intende passare si doti almeno di luci di segnalazione o bande rifrangenti.



Arrivati sul lago se ne può percorrere tutto il perimetro. Andando verso destra si supera il bivio per Albano, le tribune dell'impianto remiero delle olimpiadi del '60, il centro federale di canoa. Inizia poi uno stradello chiuso al traffico che diventa via via più stretto fino a diventare un sentiero lungo il bordo del lago. **Il giro del lago di Albano è spesso interrotto, almeno ufficialmente, per qualche chilometro (una 30ina di "gradi") in senso antiorario poco dopo gli impianti olimpici. E' chiuso per il pericolo di caduta massi. Chi intende comunque proseguire lo fa a suo rischio e pericolo.** Si ritrova alla fine l'asfalto concludendo il giro in 10 km. Da qui si percorre a ritroso la strada dell'andata per tornare a Roma, salvo rientrare da Porta Latina invece che da Porta San Sebastiano. Per chi volesse appena sopra il bivio per Albano si trova la stazione del treno.

Roma - Venezia

Solo andata

€ 63

Roma - Lamezia Terme

Solo andata

€ 53

