

## Itinerario n. 128 - I Monti Sabini fra Poggio Perugino e Montasola

### Scheda informativa



Punto di partenza: San Filippo (Ri)  
 Distanza da Roma : 80 km  
 Lunghezza: 41 km  
 Ascesa totale: 1440 m  
 Quota massima: 1145 mslm  
 Tempo in sella: 4h 10m  
 Sterrato: 58 %  
 Cartografia: CTR 1:10.000 fogli 35701-02-13-14  
 Prima effettuazione: aprile 2010

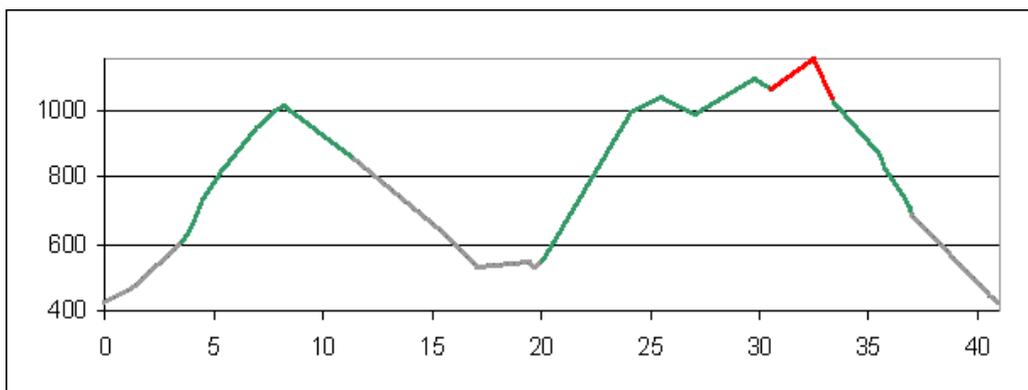
### Generalità

Itinerario fisicamente e tecnicamente impegnativo che attraversa da est a ovest i Monti Sabini. Anche se la percentuale di sterrato non è elevata non mancano le difficoltà per alcune durissime rampe ed un tratto in salita bici in spalla. Nella parte centrale si percorre un panoramico single track. L'itinerario, ad anello, può essere percorso nei due versi ed abbinato agli altri presenti in zona ( 33 -82 - 107 -127). Si può anche abbreviare il percorso ( e la fatica!) tagliando a metà l'anello.

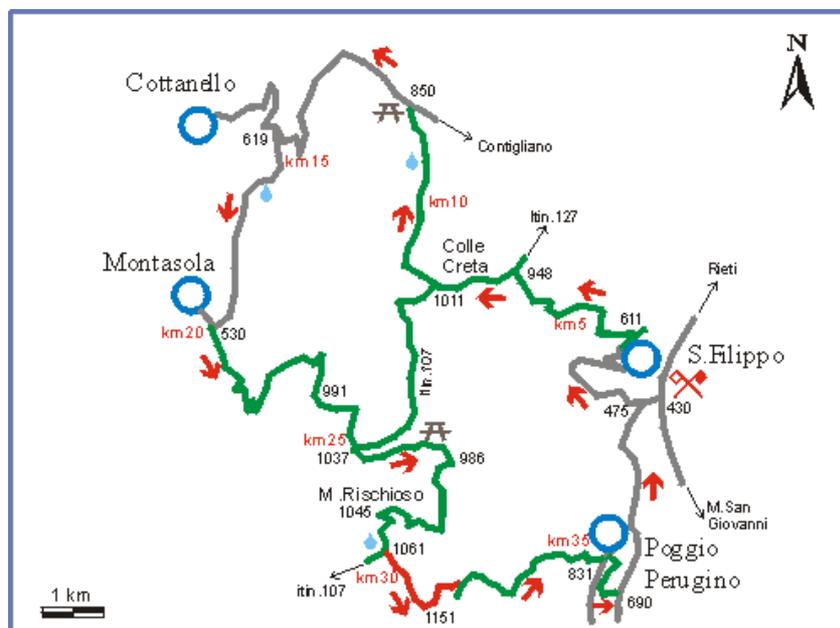
### Come arrivare

Si percorre la Salaria verso Rieti fino al km 75. Subito dopo la lunga galleria si esce per Rieti Ovest seguendo successivamente le indicazioni per Fontecolombo e Piani di Poggio Fidoni. Da qui si gira a sinistra sulla SP 46 per Monte San Giovanni. Al Km 3.0, subito dopo un supermercato Meta, c'è il bivio per S.Filippo.

### Altimetria



### Mappa



## Descrizione percorso



*Km 0,0 - 430 mslm*

Dal bivio accanto al supermercato si prende, a destra, la strada asfaltata per S. Filippo.



*Km 1,3 - 475 mslm*

Al bivio si tiene la destra. La strada inizia a salire con pendenza tranquilla.



*Km 3,5 - 611 mslm*

Si passa sulla sinistra del paese e, subito dopo, ...



...si prende lo stradello asfaltato/cementato che sale passando accanto ad un bel fontanile.



*Km 3,9 - 649 mslm*

Si gira a sinistra - cartello in legno con indicazione "fonte creticcia" - Al km 4,2 il fondo diventa sterrato.



*Km 4,5 - 733 mslm*

Al bivio si continua sulla destra in salita.



*Km 5,4 - 818 mslm*

Si trascurano le deviazioni laterali e si continua in salita sulla traccia principale.



Ad un bivio si rimane sulla pista principale di sinistra. Si passa accanto ad una proprietà con un paio di curiosi cartelli minatori.



*Km 6,9 - 948 mslm*

Subito dopo un fontanile, ad un incrocio a T, si gira a sinistra percorrendo al contrario un tratto dell'it. 127.

*Km 7,7 - 996 mslm*



Si continua dritto nella valletta.



*Km 8,2 - 1011 mslm*

Al quadrivio di "colle creta" si prosegue sulla sterrata di fronte in discesa (cartello di divieto).

**Variante:** se da qui si gira a sinistra si percorre un tratto dell'it 107 abbreviando il giro di circa 13 km e 600 m di salita.



*Km 11,5 - 850 mslm*

Arrivati sulla provinciale in corrispondenza di un grande piazzale con area picnic, e riparo in caso di pioggia, si gira a sinistra su asfalto. Dopo pochi metri inizia una lunga discesa in direzione di Cottanello.



*Km 15,7 - 619 mslm*

Si lascia la provinciale e si gira a sinistra su via della fonte.



*Km 17,0 - 532 mslm*

All'altezza di una frazione con chiesetta si gira a sinistra in corrispondenza di una croce in ferro.



*Km 19,4 - 544 mslm*

Alle prime case di Montasola si gira a sinistra...



...dopo pochi metri si rimane sulla strada bassa in discesa.



*Km 19,7 - 530 mslm*

Si lascia la strada principale e si gira a sinistra in salita...



..dopo pochi metri si svolta a destra in salita. Percorsi un centinaio di metri il fondo diventa sterrato.

*Km 20,2 - 556 mslm*

In corrispondenza di un grosso traliccio si gira a destra. Inizia un tratto di 4 km di salita molto dura con rampe, cementate, al 25%.



*Km 24,1 - 991 mslm*

Al termine della salita, in una radura erbosa, si gira a sinistra nei pressi di una roulotte con funzione di ricovero per i pastori. La sterrata prosegue con alcuni saliscendi nel bosco.



*Km 25,5 - 1037 mslm*

In corrispondenza di una croce in ferro si abbandona la sterrata che prosegue dritta e si gira sulla pista a destra nella valletta. In fondo alla valletta, nei pressi di un rifugio, la pista diventa più evidente. Si continua a scendere passando accanto ad un altro rifugio con area picnic.

Qui si arriverebbe percorrendo la variante.



*Km 27,1 - 987 mslm*

Superato un secondo rifugio si prende la pista a destra inizialmente in salita. Si incontrano alcuni tratti fangosi profondamente segnati dalle ruote dei fuoristrada. Si passa sul pianoro erboso di Monte Rischioso (km 29,8 1095 m). Si riprende poi a scendere.



*Km 30,6 - 1061 mslm*

All'altezza di Fonte Cognolo si lascia la pista e, faticosamente bici in spalla, si risale per 300 m il sentiero sulla sinistra. Il sentiero spiana e diventa per buona parte pedalabile e divertente in un tratto molto panoramico.



*Km 32,4 - 1151 mslm*

Arrivati alla sella di Monte Macchia Gelata si continua sul versante opposto, in discesa, seguendo il segnavia biancorosso del CAI.



..si attraversa una bella radura proseguendo poi, sempre in discesa, su una scorrevole mulattiera che scende sulla sinistra dell'impluvio.



*Km 33,5 - 1020 mslm*

Il sentiero incrocia una pista più grande. Si gira a sinistra in discesa. In alcuni punti il fondo irregolare e la pendenza richiedono attenzione.



*Km 35,8 - 831 mslm*

Superata una chiesetta il fondo diviene asfaltato. Si attraversa la strada che porta a Poggio Perugino e si prosegue di fronte in discesa.



*Km 35,9 - 814 mslm*

Si gira a destra sulla sterrata in discesa che porta al cimitero.



*Km 36,5 - 748 mslm*

Si rimane sulla pista di sinistra in discesa. Si passa accanto al cimitero arrivando alla strada asfaltata.



*Km 36,9 - 704 mslm*

Si prende la strada asfaltata a sinistra in discesa...



..alla curva successiva si prosegue sempre a sinistra continuando poi per 3 km in discesa.



*Km 40,6 - 446 mslm*

Al bivio si gira a destra e in 400 m si torna al punto di partenza.

**Variante (itin. 107)**



*Km 22,5 - 1011 mslm*

Giunti al quadrivio di Colle Creta si prende la sterrata più a destra ..



...dopo 80 m si trascura la deviazione a sinistra e si prosegue dritto in salita.



*Km 22,9 - 1040 mslm*

Al bivio si prende la sterrata di sinistra inizialmente in discesa e poi in piano percorrendo in costa il Monte Macchia Porrara.



*km 24,5 - 1045 mslm*

Si rimane sulla destra proseguendo ancora in salita fino ad incontrare un cancello di legno (km 25.1 - 1080 mslm). Si continua poi in lieve discesa

*Km 26,2 - 1035 mslm*



Giunti ad una valletta erbosa si lascia la sterrata e si prende a sinistra la traccia che scende nella valletta. Si incontra sulla sinistra un primo rifugio con area picnic. La pista diventa più evidente e si continua a scendere per un Km fino ad incontrare un altro rifugio con area picnic (fonte Ferrara)