

## Itinerario n. 133 - Cantalice, Poggio Bustone e il Cammino Francescano

### Scheda informativa



Punto di partenza: Cantalice (RI)  
 Distanza da Roma: 94 km  
 Lunghezza: 27,7 km  
 Ascesa totale: 1110 m  
 Quota massima: 1484 mslm  
 Tempo in sella: 3h 30m  
 Sterrato: 75%  
 Cartografia: Gruppo dei Monti Reatini 1:25.000 ed. SELCA  
 Prima effettuazione: settembre 2010

### Generalità

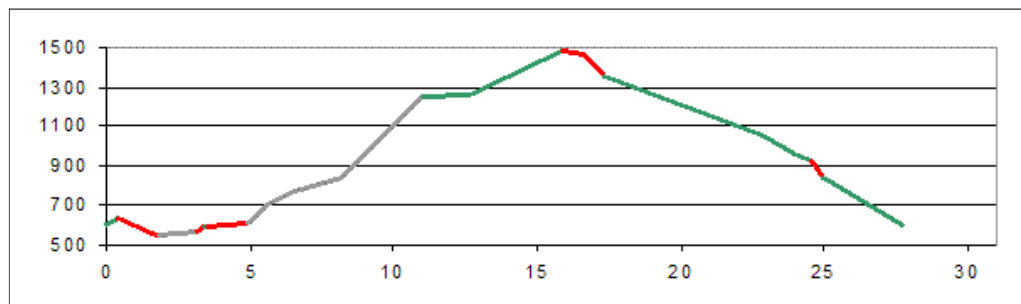
Itinerario vario e impegnativo, adatto per provare le diverse tecniche della MTB. Da Cantalice si segue il Cammino di Francesco lungo uno stretto sentierino in costa per arrivare a Poggio Bustone. Da qui inizia una lunga, ma non dura, salita fino ai prati di S.Giacomo. Si continua in mezzo ai boschi fino ad un cippo di confine per poi scendere nel vallone di Cantalice.

Itinerario suggerito da Barbara e Cesare e dal gruppo MTB Rieti.

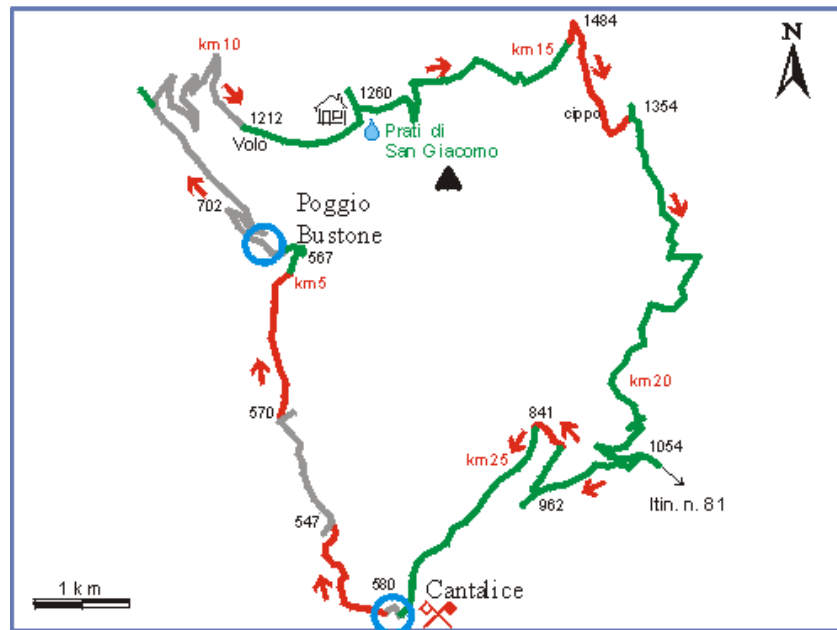
### Come arrivare

Cantalice si trova circa 94 km a nord di Roma. E' facilmente raggiungibile percorrendo la SS 4 Salaria in direzione Rieti. Subito dopo il centro storico del capoluogo reatino, girare a sinistra sulla ex-SS 4bis (via del Terminillo), in direzione Vazia e Terminillo. All'incrocio di Vazia si volta a sin. (direz. Cantalice) e si prosegue per circa 5 km fino Cantalice Inferiore. Si posteggia subito dopo la piazzetta del paese a sinistra.

### Altimetria



### Mappa



### Descrizione percorso



*Km 0,0 - 580 mslm*

Dalla piazzetta del paese si prende in salita la ripida rampa di via Serafino.



*Km 0,3 - 615 mslm*

Si lascia la sterrata e si prende a sinistra il sentiero. Da qui a Poggio Bustone seguiamo le indicazioni "Cammino di Francesco". Il sentiero, pianeggiante e sempre pedalabile, in alcuni tratti è molto stretto e richiede buone doti di equilibrio.



*Km 1,8 - 530 mslm*

Dopo una ripida rampa in discesa si sbuca su una strada asfaltata e si continua verso destra.

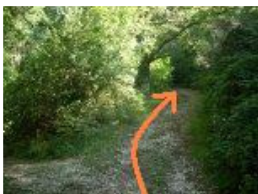


*Km 3,2 - 543 mslm*

La strada descrive una brusca curva a gomito a destra. Subito dopo la si abbandona e si imbecca la sterrata a sinistra nel bosco.



...si gira subito a destra in salita...



...e poi di nuovo a destra in salita.



*Km 3,4 - 564 mslm*

In corrispondenza di un grosso albero accanto ad un rudere sulla destra fare attenzione ad imboccare il sentiero sulla sinistra.



*Km 3,5 - 567 mslm*

Si incontra una pista più ampia imboccandola a sinistra...



...subito dopo si gira a destra...



...e dopo pochi metri di nuovo a sinistra su sentiero.



*Km 4,9 - 607 mslm*

Il sentiero si allarga incrociandone un altro. Si continua a destra in leggera salita. Dopo una curva a sinistra ci si trova sotto al paese di Poggio Bustone. Per alcuni metri è necessario spingere la bici su una ripida rampa.



*Km 5,6 - 702 mslm*

Alle prime case del paese seguire le indicazioni MTB salendo per le stradine sulla destra.



Si passa sotto un arco e dalla piazzetta del paese si punta verso la strada di fronte.



..occorre arrivare sulla strada in fondo...



..sempre orientandosi fra le stradine...



...si arriva sulla strada principale proseguendo verso destra (indicazione deltaplani)



*Km 6,5 - 751 mslm*

Si gira a sinistra su via delle casette seguendo le indicazioni per i prati di S.Giacomo. Si prosegue sulla stradina asfaltata con alcuni tratti impegnativi.



*Km 8,2 - 920 mslm*

Si continua sulla stradina asfaltata in salita sulla destra superando una sbarra. Si prosegue sempre in salita per tre km su asfalto a tratti rovinato. Al km 11 (1220 m) si incontra il campo di volo per deltaplani e parapendii e la strada diventa sterrata ma pianeggiante fino ad un fontanile presso i prati di S.Giacomo.



*Km 12,6 - 1262 mslm*

Subito dopo il fontanile si incontra un'altra sterrata e si gira a destra. Si continua in salita nel bosco.



*Km 15,1 - 1432 mslm*

Ad una sella si gira a sinistra seguendo le indicazioni "Pian de Valli Cammino di Francesco". Dopo 500 m la salita si fa proibitiva e occorre procedere a spinta per circa 250 m.



*Km 15,9 - 1484 mslm*

arrivati ad una bella radura erbosa si prende un sentiero segnato sulla destra. Si prosegue in quota nel bosco ma il fondo segnato dagli animali ed i rami caduti rendono difficoltoso l'avanzamento.



*Km 16,7 - 1458 mslm*

Arrivati ad un cippo di confine dello stato pontificio si prosegue a destra lungo la traccia di sentiero scendendo nel bosco. In questo tratto il GPS è di aiuto non avendo chiari punti di riferimento.



*Km 17,0 - 1419 mslm*

Si incontra una piccola radura e si gira nella valletta a sinistra sempre su deboli tracce. Si scende sulla destra del valloncetto facendo attenzione a non scivolare sulle foglie.



*Km 17,4 - 1354 mslm*

Si incontra una evidente sterrata e si imbecca a destra. Si prosegue senza possibilità di errore per oltre 5 km prima nel bosco e poi su alcuni tornanti in discesa.



*Km 22,9 - 1054 mslm*

Si incontra un'ampia sterrata (itinerario n. 81) e la si imbecca a destra in discesa per 1 km.



*Km 24,0 - 962 mslm*

Si lascia la larga sterrata e si prende la pista che si stacca sulla destra in salita. Dopo una breve rampa si riprende a scendere.



*Km 24,6 - 922 mslm*

All'altezza di una radura erbosa attenzione ad individuare lo stretto sentierino (tracce di moto) che si stacca sulla sinistra. Si scende - con un pò di tecnica - verso il fondo del vallone.



*Km 25,0 - 840 mslm*

Arrivati sul fondo del vallone si prende la pista sassosa ( a tratti letto del torrentello) che scende verso sinistra. In 2,5 km si ritorna a Cantalice.