

Lungo la valle dell'Aniene

Luca Dalla Palma

Località di partenza:

Regione Lazio, Provincia di Frosinone, Filettino

Tipo di itinerario:

a piedi

Fondo stradale:

Fuori strada

Difficoltà in bici:

Medio

Dislivello in salita (m):

500

Dislivello in discesa (m):

250

Tempo (hh:mm):

3:00

Periodo consigliato:

Tutto l'anno

Punti di appoggio:

Guarcino, Fiuggi o Altipiani di Arcinazzo

Accesso al percorso e note:

Si parte da Altipiani di Arcinazzo

Quale base di partenza sono proposti gli Altipiani di Arcinazzo, centro turistico a 900 metri di altitudine con varie strutture ricettive. Vi si giunge facilmente da Guarcino, Fiuggi e Piglio. Inizialmente il percorso scende di dislivello per guadagnare il letto del fiume Aniene e quindi risale, con qualche tratto in pendenza, dirigendosi verso le borgate di Trevi nel Lazio e Filettino. Nel centro di quest'ultimo la fontana Caraffa rappresenta l'ideale punto di arrivo benché allettante sia la possibilità di proseguire e affacciarsi in Abruzzo dai 1600 metri di Serra San Antonio.

Descrizione:

Al centro degli Altipiani di Arcinazzo, 850 metri sul livello del mare, l'itinerario si dirige alla volta di Subiaco pedalando sulla statale n. 411. Dopo poche centinaia di metri s'imbocca sulla destra una strada laterale che si dirige a Trevi nel Lazio. Percorso un breve tratto l'asfaltata prende a scendere. Di qui si godono coinvolgenti scorci panoramici sui monti Simbruini e Trevi, paese quest'ultimo arroccato in alto su un colle a dominare la valle. Affrontati con cautela un paio di tornanti in discesa, si raggiunge il letto del torrente Aniene, e una volta attraversato un ponte (area di sosta attrezzata sulla destra) si prende a salire. Segue un'arrampicata moderatamente impegnativa che tende a smorzarsi una volta superate le prime case del borgo. Si scollina, quasi fosse un gran premio della montagna, lasciandosi alle spalle il suggestivo paesino medioevale sovrastato dal famoso castello dei Caetani (merita una deviazione, magari sulla via del ritorno). Non lungi dal paese nuovamente si guadagna il fondovalle e si riprende in leggera salita. Per un buon tratto il percorso si snoda parallelo al torrente, incrociando d'improvviso i resti di antiche vestigia romane. Proseguendo, a breve distanza da Filettino, ancora una volta la strada prende ad impennarsi, acquistando rapidamente quota grazie ad alcuni tornanti. Ormai al culmine della salita, oltre una curva s'intravede il paese, emozionante per la posizione elevata e la caratteristica disposizione delle case. Raggiunta la piazza principale, la fontana Caraffa, da cui sgorga l'Aniene, segna la fine della fatica, dopo 17 chilometri di buon pedalare. Rientro lungo lo stesso itinerario.

TREKking
ITINERARI E VIAGGI NELLA NATURA



**L'itinerario si snoda su strade
asfaltate e merita di essere
realizzato in sella alla bicicletta e
consente di raggiungere le
pendici dei Monti Simbruini
pedalando lungo la suggestiva
valle dell'Aniene.**

www.trekking.it