



www.borntotrek.it

DA SUTRI AL MONTE FOGLIANO E ALL'EREMO DI SAN GIROLAMO

Lunghezza: 46km

Dislivello complessivo: 1.000mt

Durata: 5h

Grado di difficoltà: BC Buone Capacità Tecniche

Sterrato: 73,5%

Pendenza Massima: brevi passaggi da 20%

Data ultima modifica: Marzo 2022

Punto di partenza e arrivo: Sutri (275mt)

Punto di massima elevazione altimetrica: Monte Fogliano (964mt)

Raggiungibile con i mezzi pubblici: Sì, stazione ferroviaria Capranica-Sutri lungo il percorso (al km 38, percorrere 8km del tratto finale fino a Sutri e proseguire l'anello)

Tipo di percorso: Anello

Percorribile in senso inverso: Sconsigliato, i Single Track da fare in salita risulterebbero impegnativi

Percorribile con Gravel Bike: Sconsigliato, la presenza di Single Track dal fondo sconnesso richiedono almeno una MTB front

Premessa: *Sterrato, storia, chilometri, cultura e natura; questo percorso è una full immersion nel cuore della Tuscia viterbese capace di regalare grandi emozioni a chi lo percorre. Il percorso fatto in senso antiorario non presenta particolari difficoltà; la prima metà per lo più in salita arriva sulla vetta del Monte Fogliano percorrendo strade secondarie o sterrate dal fondo ottimo senza pendenze eccessive. La discesa presenta nel primo tratto dei divertenti Single Track dal fondo coperto da foglie e sconnesso che richiede una buona tecnica*

e attenzione, non eccessivamente difficile tranne che qualche breve strappo in salita nel quale serve ottima tecnica per rimanere in sella. Conclusa la discesa ripida il resto del percorso di ritorno è una magnifica sebbene lunga percorrenza su strade sterrate in piano o in leggera discesa da percorrere rapidamente.

La presenza di Single Track unitamente alla lunghezza e all'elevato dislivello giustificano la difficoltà BC, sicuramente necessario affrontare il giro con medio-buono allenamento.

Il tuffo nella storia e nella cultura è assicurato; lungo quasi tutto il percorso si potranno ammirare maestosi boschi di faggio e magnifici campi di noccioletti che raccontano le tradizioni locali legate alla coltivazione e lavorazione della nocciola, eccellenza locale. Come se non bastasse il tracciato visita un luogo magico come l'eremo di San Girolamo immerso nel bosco, luogo che probabilmente radica le proprie origini nella civiltà etrusca che ha lasciato moltissime testimonianze in tutta la Maremma con città scavate nel tufo e luoghi votivi come appunto l'eremo, una grande roccia di origine vulcanica adibita nel tempo ad usi diversi, luogo sicuramente valorizzato, ampliato e abitato da Fra Girolamo Gabrielli nel XVI secolo che si ritirò in questo luogo per dedicare la sua vita alla meditazione e preghiera. Oggi l'eremo è stato attrezzato per il culto cristiano con la stanza principale riconvertita a chiesetta.

La presenza di molti incroci, deviazioni e sentieri di sottobosco possono portare facilmente a sbagliare strada, molto importante conoscere la zona, avere un ottimo senso dell'orientamento oppure affidarsi comodamente ad un GPS con carica sufficiente per non rimanerne senza nel mezzo del percorso.

Come arrivare: Da Roma si prende la SS2bis Cassia Veietana che si ricongiunge alla SR2 via Cassia che percorsa per 40km conduce al paese di Sutri. Si parcheggia di fronte la zona archeologica nelle aree di parcheggio.

Descrizione: Dal parcheggio si prende la strada asfaltata in salita che entra nel centro storico di Sutri. Superata la piazza si attraversa il paese uscendo dalla porta occidentale oltre la quale tenendo la destra si percorre via Ciro Nispi Landi che attraversa il torrente e si immerge nella strada secondaria di Via delle Colombe. Dopo ca.1km dal paese si svolta a sinistra per via delle Tortore e

rimanendo sulla strada al bivio successivo si svolta nuovamente a sinistra fino a ricongiungersi con la SP83 (provinciale Beccaceto) dove si svolta a destra.

Dopo ca. 700mt di provinciale, facendo attenzione, si svolta a sinistra per via Ronciglione dove il fondo diviene sterrato immergendosi in campi di noccioletti. Si percorre tutta la strada fino a costeggiare e raggiungere la vecchia ferrovia abbandonata che da Capranica conduceva ad Orte (prosecuzione interna della vecchia ferrovia Capranica-Civitavecchia). Al vecchio casello si svolta a sinistra su strada che torna asfaltata immergendosi nuovamente nei noccioletti. All'altezza di un incrocio con torre elettrica si tira dritti per fondo che torna sterrato e si prosegue sulla strada principale fino a raggiungere la SP35 Provinciale ronciglionesse. Qui fare molta attenzione, bisogna svoltare a destra percorrendo 150mt di asfalto per poi svoltare a sinistra per sentiero in curva, prestare molta attenzione all'eventuale arrivo di auto. Si riprende lo sterrato deviando a destra al primo bivio per proseguire fino a raggiungere in una leggera salita la strada asfaltata sconnessa, si svolta a sinistra e dopo 200mt si incrocia via di Poggio Cavaliere dove si svolta nuovamente a sinistra.

Via di Poggio Cavaliere è per lo più in piano e permette di godere di scorci aperti non incontrati finora. Sulla destra è possibile scorgere tra le fronde degli alberi il Lago di Vico di origine vulcanica, di fatto la strada ne percorre il bordo meridionale di quello che una volta era il cratere, spostando lo sguardo a sinistra rispetto al lago è possibile vedere il monte Fogliano ricoperto di vegetazione, punto di massima altitudine del giro.

Si prosegue per via di Poggio Cavaliere fino ad incrociare la SP87 Provinciale di Accesso al Lago di Vico dove si prosegue dritti per breve strappo in salita sterrato. Da qui in poi l'asfalto lo rivedremo molto più avanti. Si prosegue per 450mt su sterrato fino ad un incrocio nei pressi di Pian del Sorbo a quota ca. 640mt dove la segnaletica indica la strada che conduce al monte Fogliano. Si svolta a destra per strada bianca ben battuta con scorci sul lago di Vico tra le fronde. La strada presenta una salita mai ripida ma decisamente costante che da Pian del Sorbo porta in 3km alle pendici della cima a quota 895mt dove un bivio divide la strada bianca di sinistra dalla strada di salita alla vetta a destra. Proseguendo sulla strada bianca è possibile tagliare eliminando la vetta mentre se si vuole salire in cima si svolta a destra su sentiero ancora in salita con fondo

asfaltato che conduce alle antenne sommitali. Si abbandona la strada deviando su sterrato a destra raggiungendo la vetta del Monte Fogliano (964mt).

Dalla vetta si prosegue per pochi metri a nord seguendo il sentiero che si butta a valle sulla sinistra (ovest) per un single track denominato "direttissima" che in poco tempo riporta sulla strada bianca. Si svolta a destra seguendo la strada bianca ora in discesa ma bisogna fare attenzione a non scendere troppo perché dopo nemmeno 500mt sulla sinistra è presente il bivio di discesa in prossimità di cartelli. Si svolta a sinistra in discesa di nuovo su single track nel bosco dal fondo coperto da foglie, tronchi e radici. Si scende per quasi 100mt di dislivello su 500mt di distanza fino ad incrociare un altro sentiero, si svolta a sinistra tralasciando le ulteriori deviazioni di altri tracciati della zona. Si rimane sul sentiero principale inizialmente in discesa più leggera finché non diviene in salita su fondo sconnesso dove si può rimanere in sella solo con ottima tecnica e gamba. Raggiunto un bivio con cartello a quota 755mt si svolta a destra seguendo le indicazioni per San Girolamo che dopo pochi metri si raggiunge.

L'eremo è molto bello e interessante composto da una zona alta dove si giunge con slargo e intaglio a sedile nella roccia con porta che conduce alla zona interna con scalinata in legno che scende fino alla parte bassa dove sempre scavata nella roccia è presente una cavità più ampia oggi adibita a cappella.

Dall'eremo si scende nella valle sottostante seguendo il sentiero nei pressi di un cartellone esplicativo del parco e percorrendo il sentiero 103 si prosegue su sentiero che dopo una breve risalita sul versante opposto all'avvallamento prosegue in discesa divertente fino ad incrociare una strada sterrata più larga e battuta, si svolta a sinistra per sentiero 103 e dopo 600mt di sterrato in leggera salita a tratti semibasolato si giunge ad un incrocio con cartelli dove si svolta a destra sempre su sentiero 103 per un tratto di nuovo single track in discesa che dopo 700mt si ricongiunge ad un sentiero più largo ma ancora abbastanza sconnesso che comincia a scendere deciso a valle. Si segue il sentiero tralasciando le deviazioni finché questo gradualmente non diviene una comoda e bella strada bianca immersa nei boschi, proseguendo lungo il tracciato principale si giunge in località Pian di Botte (cura di Vetralla) nei pressi di un bike park, qui si recupera per un tratto l'asfalto. Possibilità di rifornirsi ad un bar. Al primo incrocio si tira dritti risalendo strada Asmara e all'incrocio successivo si

svolta a sinistra in discesa su Via Bruzzichini fino a scendere alla rotonda della via Cassia. Si attraversa la Cassia riprendendo oltre la rotonda la strada sterrata che sale il versante opposto della strada. Si segue la sterrata tenendosi a sinistra e una volta dentro al bosco si svolta nuovamente a sinistra su bello e comodo sentiero boschivo che corre parallelo alla Cassia. Si prosegue per 700mt per lo più in piano fino a rivedere sulla sinistra la Cassia che non si raggiunge bensì si prosegue dritti in breve salita per cominciare poi una più lunga discesa che con due tornanti conduce ad un tunnel che passa sotto la ferrovia. Si supera il tunnel e un cancello facilmente aggirabile e subito dopo il sentiero presenta un bivio, si risale a destra su tratto breve ma decisamente impervio in cui bisogna avere buona tecnica per rimanere in sella. Successivamente si segue il sentiero che comincia a scendere fino a ricongiungersi con la strada bianca che si segue rapidamente finché non diviene asfaltata nei pressi di una fattoria, siamo su Via Orti Rosati. Si prosegue dritti fino ad un incrocio e si svolta a sinistra per Via Fossogrande, al primo incrocio con via Valli Cesate si tira dritti e al secondo incrocio si svolta a sinistra seguendo le indicazioni su strada che diviene bianca sterrata.

Si prosegue in leggera salita e poi discesa fino a nuovo bivio dove si svolta a sinistra fino a ricongiungersi con SP493 Claudia Braccianese. Si svolta a destra e dopo delle costruzioni con bandiere si svolta a sinistra su Strada Quadrone che diviene sterrata, al bivio successivo si mantiene la destra costeggiando dei nocioleti per percorrere tutta la strada tralasciando le deviazioni su strade minori finché questa non incrocia la strada doganale oriolese dove si svolta a sinistra incrociando e superando i binari del treno. Dopo il casello si recupera l'asfalto svoltando a destra sulla SP92 Provinciale della Stazione di Capranica dove appunto è presente la stazione di Capranica-Sutri (rifornimento d'acqua).

Superata la stazione verso sud, 300mt sulla sinistra diparte via Caporipa, la strada che ogni ciclista desidera incontrare al 38km di una lunga gita in mtb, una magnifica strada bianca molto lunga in leggera discesa immersa nelle campagne viterbesi, una goduria per occhi e gambe che in ca.5km conduce a recuperare l'asfalto nei pressi di Sutri dove si recupera la Cassia e facilmente il punto di partenza.

Se non si è abbastanza stanchi si consiglia assolutamente di fare una

brevissima deviazione entrando nel parco dell'antichissima città di Sutri posto sulla destra rispetto la Cassia appena recuperata, entrando nel parco si può raggiungere il Mitreo e proseguendo in salita si può giungere a vedere dall'alto il bellissimo anfiteatro. Proseguendo il tour in senso antiorario sarà possibile ripercorrere il perimetro dell'area archeologica con tutte le antiche case etrusche di Sutri fino a raggiungere nuovamente l'anfiteatro stavolta dal basso e quindi recuperare la strada e il parcheggio antistante.