



www.borntotrek.it

MARCIGLIANA – CINQUINA E BEL POGGIO

Lunghezza: 17km

Dislivello complessivo: 200mt

Durata: 1h15m

Grado di difficoltà: TC+

Sterrato: 20%

Data ultima modifica: Gennaio 2021

Punto di partenza e arrivo: Settebagni (50mt)

Tipo di percorso: Anello

Premessa: *Il percorso proposto si immerge nella riserva naturale della Marcigliana, vicinissimo a Roma e alla Salaria. Sebbene il tracciato percorra solo una minima parte della riserva si può considerare un "ottimo assaggio" della riserva in quanto permette di godere di panorami davvero magnifici che permettono di ammirare l'intera città scorgendo in maniera nitida e chiara il cupolone di S.Pietro, dando la possibilità di far arrivare lo sguardo a tutti i vicini Appennini, dal monte Soratte a Nord, al riconoscibilissimo Terminillo a Nord-Est, ai monti Cicolani ad Est su tutti monte Pellecchia e monte Gennaro e nelle giornate nitide è facilmente riconoscibile in lontananza il monte Velino.*

Per lo più su strada asfaltata il percorso è adatto anche alle persone meno esperte e con bassa esperienza che vogliono approcciare a facili percorsi di mountain bike. Unica attenzione da prestare quando si lascia la strada asfaltata in cui è necessario superare una recinzione a bordo strada. In periodi piovosi si possono incontrare brevi tratti fangosi si facile superamento.

Come arrivare: Il punto di partenza è il quartiere di Settebagni raggiungibile

in macchina dalla Salaria o in treno lungo la tratta Viterbo-Fiumicino. Nei pressi della parrocchia di S. Antonio è presente parcheggio e una fontanella dove poter riempire le borracce. Per chi giunge in treno può ridiscendere via della Stazione di Settebagni fino alla Salaria dov'è presente una fontanella.

Descrizione: Dalla chiesa si prosegue verso nord per via Salaria attraversando tutto il quartiere. Usciti dal quartiere ci si ricongiunge alla circonvallazione Salaria, facendo attenzione alle macchine si costeggia per un breve tratto la strada a scorrimento veloce proseguendo in direzione Rieti, si supera un sottopassaggio e subito dopo è presente il bivio sulla destra dove si svolta per via della Marcigliana (indicazioni per Via di Tor San Giovanni).

Nel primo tratto vicino la Salaria la strada si immerge nelle campagne sebbene purtroppo la strada si presenti per lo più come una discarica a cielo aperto (che gran peccato), la strada sempre asfaltata è il leggera facile salita e dopo un paio di km (ca. 5,5km dalla partenza) si arriva nel punto più alto e panoramico della strada dove è possibile vedere davanti sulla destra la città di Roma con il cupolone di San Pietro ben visibile mentre dal lato opposto si spalanca la vista sui vicini Appennini.

Appena la strada comincia a scendere sulla sinistra è presente un cancello dietro il quale parte una strada sterrata, un percorso alternativo descritto qui (<https://www.borntotrek.it/index.php/percorsi-offcanvas/mtb-offcanvas/90-149-mtb-marcigliana-belladonna>) che si ricongiunge al presente percorso nei pressi del bivio con via della Bufalotta.

Il presente tracciato invece prosegue su via della Marcigliana per strada asfaltata che percorre un tratto pianeggiante con bei panorami, passa vicino una centrale elettrica di Terna e prosegue successivamente in discesa più marcata. Superati due tornanti si giunge ad una rotonda nei pressi del Circolo Valentini dove si incrociano Via della Marcigliana con via della Bufalotta. Si svolta a destra (indicazioni per "centro") prendendo l'inizio di Via della Bufalotta. Sempre su strada asfaltata si percorrono 500mt in salita e appena la strada ripiana uscendo dal tratto boscoso si svolta a destra per via della Colonia Agricola fino a raggiungere l'istituto Tecnico Agrario Emilio Sereni. Sulla sinistra dell'istituto è presente una strada che dopo pochi metri supera un cancello per divenire

sterrata. La strada in leggera discesa prosegue per 300mt per poi giungere in Via Wanda Capodaglio nei pressi del quartiere di Torre di Redicicoli. Si svolta a sinistra per strada divenuta nuovamente asfaltata e si scende fino a ricongiungersi con Via di Settebagni che si prende verso destra (nord ovest).

Preso via di Settebagni si prosegue in pianura su asfalto per 1Km fino a passare sotto il cavalcavia della A1 passando sul suo versante occidentale, superato il primo cavalcavia, ma prima del secondo vicinissimo cavalcavia, sulla destra è presente un sentiero abbastanza evidente che passa proprio sotto i piloni del primo cavalcavia tornando sul suo versante orientale. In questo punto si supera su ponticello agevole il fosso di Settebagni e da qui la strada diviene sterrata. Siamo su via di Monte di Casa. Si prosegue in leggera salita su sterrato agevole, si supera l'impianto di Pisana Calcestruzzi e si giunge ad una sbarra sotto viale alberato. Si supera facilmente la sbarra e si svolta a sinistra sempre per sterrato, si passa su ponte che supera stavolta dall'alto la A1 e si arriva a Bel Poggio nei pressi del Roma Tennis Accademy. Qui è presente un cancello basso solitamente aperto che porta su strada asfaltata, questa si percorre per soli 300mt per poi svoltare a destra per strada nuovamente sterrata che scende un pochino più sconnessa ma sempre abbastanza agevole per 700mt fino a divenire pianeggiante in ambiente più aperto, in questo punto si scorge nuovamente via Salaria e la ferrovia. Al bivio si svolta a sinistra e dopo quasi 1,5km di sterrato si giunge a Settebagni nei pressi del ponticello della ferrovia che si attraversa per raggiungere la chiesa e il punto di partenza.

In alternativa, a Bel Poggio si può decidere di evitare il primo tratto di via di Monte di Casa facendo un percorso parallelo tutto su asfalto proseguendo dritti su via di Settebagni raggiungendo la rampa di accesso al GRA (senza prenderla ovviamente e facendo attenzione alle auto) per poi svoltare a destra seguendo le indicazioni per Bel Poggio, si segue l'asfaltata che si fa ripida in questo tratto (pendenza di poco maggiore rispetto l'alternativa sterrata), si supera il ristorante Nashville e si raggiunge il Roma Tennis Accademy e il bivio, stavolta posto a sinistra, della strada sterrata che porta a Settebagni.