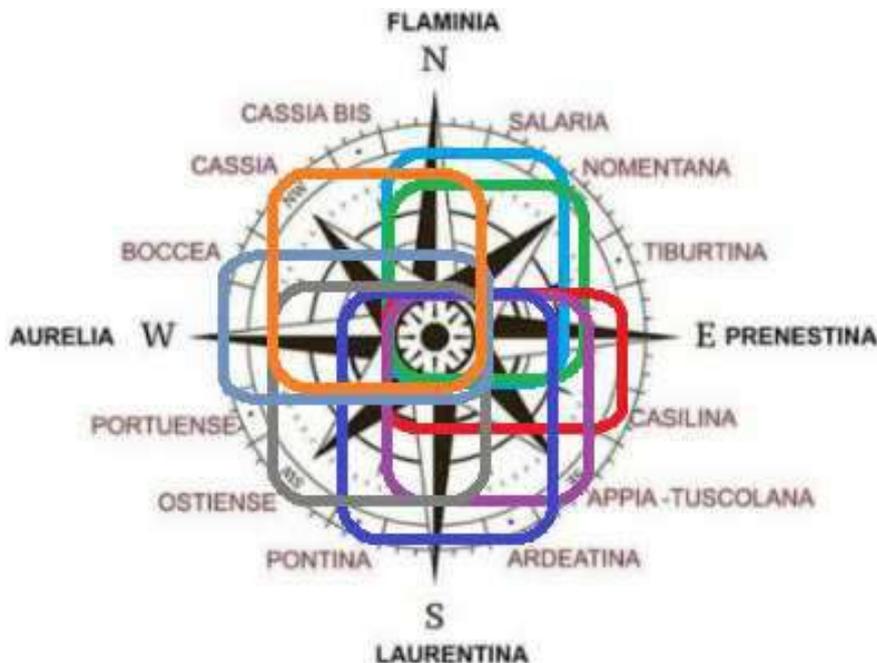


GLI ANELLI DELLA REGINA



8 itinerari ad anello per esplorare le aree verdi di Roma, pedalando sulle piste ciclabili e sui sentieri che dalla “Regina Ciclarum” si ramificano lungo gli assi cardinali della capitale. Percorsi circolari immersi nella storia millenaria e nei parchi storici della città eterna, adatti a chiunque scelga la biciletta per osservare il mondo con passo leggero e vivere consapevolmente nella bellezza.

1. NORD Castel Giubileo e Bel Poggio
2. NORDEST La valle dell'Aniene e Torraccia
3. EST I parchi di Tor Tre Teste e di Centocelle
4. SUDEST Il lago di Albano e la Via Appia Antica
5. SUD I parchi di Tormarancia e della Caffarella
6. SUDOVEST Da Roma al mare
7. OVEST La riserva di Castel di Guido
8. NORDOVEST Monte Ciocchi e il parco dell'Insugherata

NOTE TECNICHE

Partenza

Nome della località da cui inizia l'itinerario, comprensivo di coordinate GPS.

Lunghezza:

Estensione in chilometri dell'intero percorso, dalla partenza all'arrivo.

Dislivello

Ascesa totale in metri, ovvero la somma dei dislivelli di tutte le salite affrontate durante l'escursione.

Tempo di percorrenza

Quello espresso è un valore indicativo, legato al grado di allenamento e alle condizioni del percorso. Viene considerato solo il tempo effettivo di marcia, cui è necessario aggiungere quello delle eventuali soste.

Difficoltà tecnica:

Viene applicata la classificazione del CAI relativa alle capacità richieste per superare salite e discese (sigla/sigla), in base alla tabella:

TC	Turistico: percorso su strade sterrate dal fondo compatto e scorrevole, di tipo carrozzabile.
MC	Per cicloescursionisti di media capacità tecnica: percorso su sterrate con fondo poco sconnesso o poco irregolare (tratturi, carrarecce) o su sentieri con fondo compatto e scorrevole.
BC	Per cicloescursionisti di buone capacità tecniche: percorso su sterrate molto sconnesse o su mulattiere e sentieri dal fondo piuttosto sconnesso ma abbastanza scorrevole oppure compatto ma irregolare, con qualche ostacolo naturale (per esempio gradini di roccia o radici).
OC	Per cicloescursionisti di ottime capacità tecniche: come sopra ma su sentieri dal fondo molto sconnesso e/o molto irregolare, con presenza significativa di ostacoli.

Alle sigle può essere aggiunto il segno + se sono presenti tratti significativi con pendenze sostenute.

Pista ciclabile/sentiero

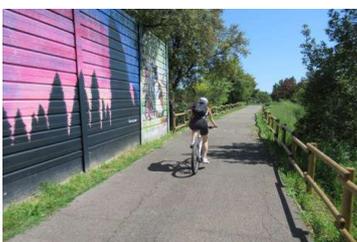
La percentuale di piste ciclabili o sentieri sull'intera lunghezza del percorso.

Tendenza fango

La tendenza (bassa/media/alta) del fondo a degradarsi in caso di precipitazioni, ostacolando la progressione a causa del fango. In base a questo parametro è possibile stabilire a priori se l'itinerario resta perfettamente percorribile, provoca rallentamenti o risulta del tutto inagibile.

Road-Book

Vengono elencate le principali località attraversate, colorate in base alla tipologia di fondo stradale: **NERO** - viabilità ordinaria, **BLU** - pista ciclabile, **VERDE** - sentiero.



N.B. (estratto codice NORBA)

- Non lasciare rifiuti; portare con sé i propri e, se possibile, raccogliere quelli abbandonati dagli altri.
- Rispettare le proprietà pubbliche e private inclusi i cartelli segnaletici, lasciando i cancelli così come sono stati trovati.

1. ANELLO DEL NORD - Castel Giubileo e Bel Poggio



Nella prima parte di questo percorso si segue fedelmente il tracciato della Regina Ciclarum attraverso le "Terre del Nord". Dopo aver attraversato agevolmente il Tevere lungo il viadotto ciclabile del GRA, si supera Castel Giubileo con un breve tratto della Via Salaria (trafficato ma non problematico) che permette di raggiungere le alture isolate di Bel Poggio in un ambiente rurale inaspettato. Il rientro avviene sull'argine sinistro del fiume (sterrato), costeggiando l'aeroporto dell'Urbe (cani pastore apparentemente aggressivi, si calmano procedendo a piedi) per accedere ai sentieri di Villa Ada e alle piacevoli ciclabili che dal quartiere Parioli riconducono a Ponte Milvio.

Lunghezza: 36 km

Dislivello: 130 m

Tempo di percorrenza: 3 h

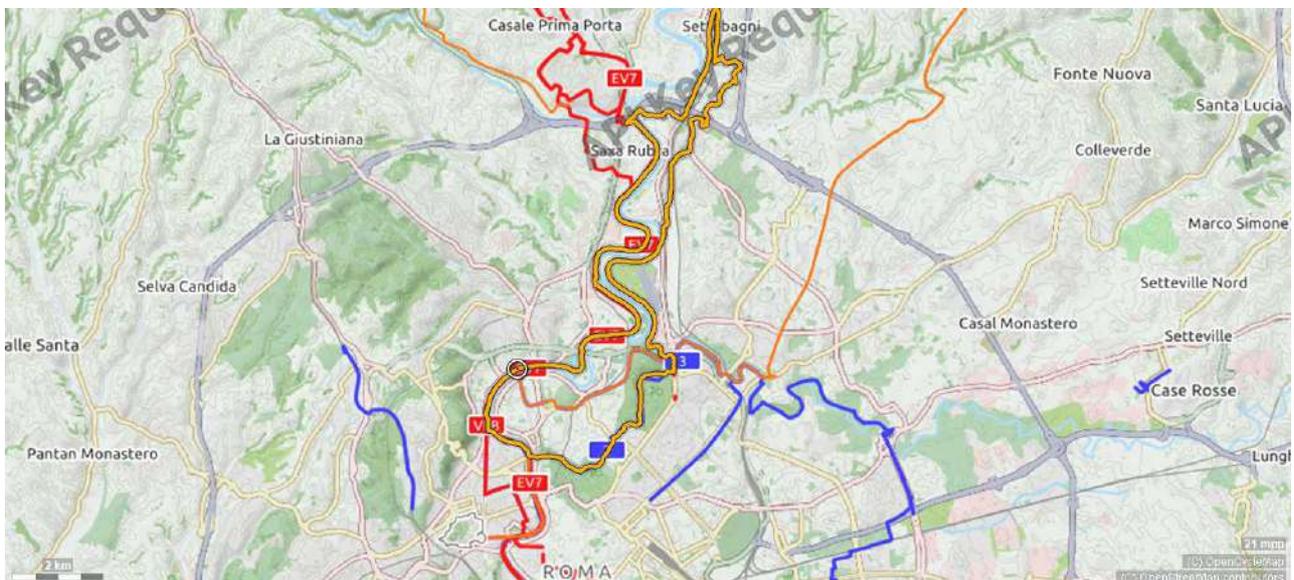
Difficoltà tecnica: TC/TC

Pista ciclabile/sentiero: 70%

Tendenza fango: Media

Partenza: Ponte Milvio (41.93648N 012.46668E)

Planimetria:



Road-book (traccia gps RM-NORD):

Ponte Milvio – Labaro – Castel Giubileo – Settebagni – Bel Poggio – Fidene – Argine sinistro Tevere – Villa Ada – Parioli – Flaminio – Ponte Milvio.

Foto:



2. ANELLO DEL NORDEST - La valle dell'Aniene e Torraccia



La traccia del Nord-Est segue le anse del fiume Aniene raccordando il Parco delle Valli con quello di Aguzzano, per raggiungere la periferia in corrispondenza del singolare "Miglio d'Arte" (un tratto di ciclabile affiancato da numerosi graffiti artistici). Percorrendo piacevoli piste ciclabili e tratti su sentiero pianeggiante, si torna verso il centro dopo insospettabili passaggi in aree verdi e poco urbanizzate di Roma, che gradualmente cedono il posto alle corsie ciclabili più apprezzate in questo quadrante della città.

Lunghezza: 40 km

Dislivello: 90 m

Tempo di percorrenza: 3 h

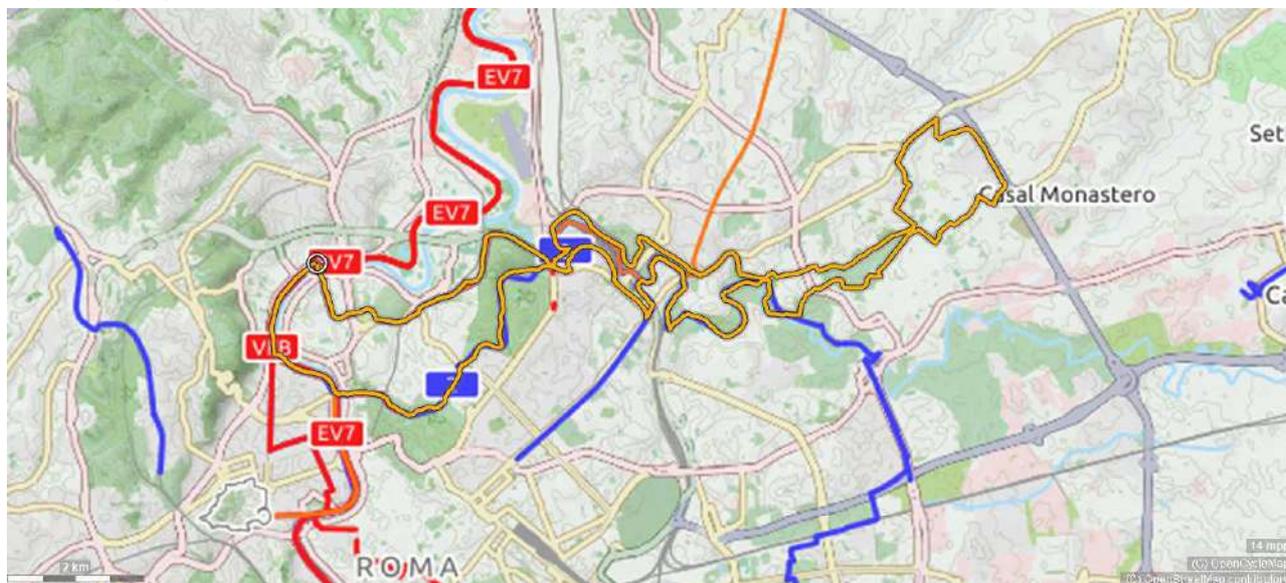
Difficoltà tecnica: TC/TC

Pista ciclabile/sentiero: 70%

Tendenza fango: Alta

Partenza: Ponte Milvio (41.93648N 012.46668E)

Planimetria:



Road-book (traccia gps RM-NORDEST):

Ponte Milvio – Auditorium – Moschea – Parco Valle Aniene – Conca d'Oro – Parco Aguzzano – Torraccia (Miglio d'Arte) – Parco Aguzzano – Parco Valle Aniene – Ponte Nomentano – Quartiere Africano – Villa Ada – Parioli – Flaminio – Ponte Milvio.

Foto:



3. ANELLO DELL'EST - I parchi di Tor Tre Teste e di Centocelle



Questo itinerario si sviluppa nel quadrante della capitale compreso tra la Via Prenestina e la Via Casilina, in un'area costellata da bellezze così varie e contrastanti, non sarà difficile sperimentare una piacevole sensazione di smarrimento e stupore, per la rapidità con cui la bicicletta ci permette di attraversare scenari eterogenei per storia e natura. Da Piazza del Popolo si guadagnano rapidamente i belvedere che dal Pincio si affacciano sui tetti e sui monumenti del centro, per poi scendere rapidamente attraversando l'Esquilino e il Pigneto, fino a raccordarsi alla Via Prenestina. Pedalando per giardini e piacevoli ciclabili si esplorano il Parco di Tor Tre Teste e quello di Centocelle, riuscendo a collezionare una varietà sorprendente di vedute inaspettate ed entusiasmanti, tra aree monumentali e naturalistiche inestimabili.

Lunghezza: 37 km

Dislivello: 190 m

Tempo di percorrenza: 4 h

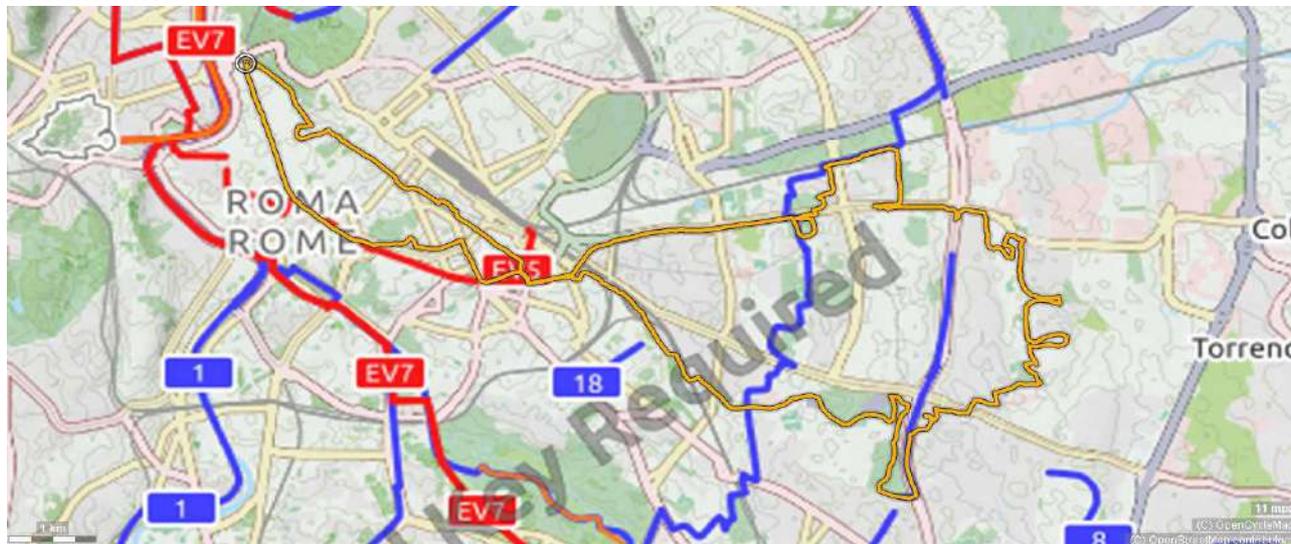
Difficoltà tecnica: TC/MC

Pista ciclabile/sentiero: 60%

Tendenza fango: Media

Partenza: Piazza del Popolo (41.91094N 012.47634E)

Planimetria:



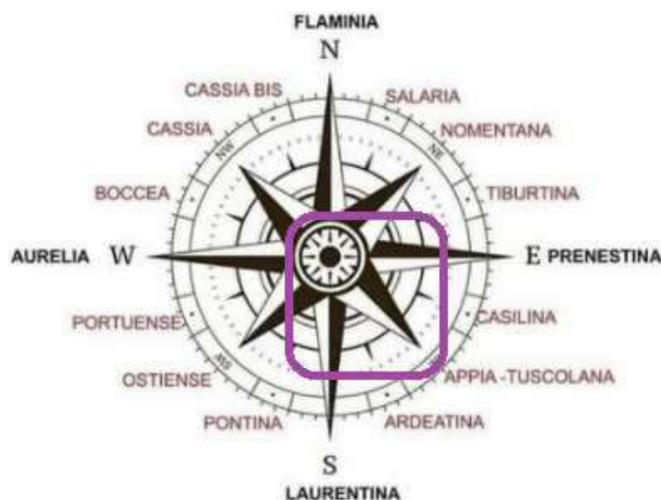
Road-book (traccia gps RM-EST):

Piazza del Popolo – Esquilino – Pigneto – Villa Gordiani – Parco Tor Tre Teste – Viale Togliatti – Parco Archeologico di Centocelle – Via del Mandrione – Via Casilina Vecchia – Giardini Carlo Felice – Colle Oppio – Fori Imperiali – Via del Corso – Piazza del Popolo.

Foto:



4. ANELLO DEL SUDEST - Il lago di Albano e la Via Appia Antica



Anello lungo e denso di suggestioni imperdibili che attraversa luoghi considerati "cult" per tutti i cicloviatori. Dalle moderne piste ciclabili del Circo Massimo e di Via Tuscolana, ai famosi parchi di Torre del Fiscale e degli Acquedotti, si scoprono scenari di impareggiabile impatto che rendono questo itinerario un viaggio nella bellezza. Raggiunto il paese di Castel Gandolfo, la meraviglia continua in un crescendo di visuali entusiasmanti e di soddisfazione, seguendo prima il sentiero del lungolago e rientrando poi a Roma sul lastricato epico della Via Appia Antica.

Lunghezza: 62 km

Dislivello: 560 m

Tempo di percorrenza: 6 h

Difficoltà tecnica: MC/MC

Pista ciclabile/sentiero: 70%

Tendenza fango: Alta

Partenza: Circo Massimo (41.88739N 012.48274E)

Planimetria:



Road-book (traccia gps RM-SUDEST):

Circo Massimo (Via dei Cerchi) – Viale Terme di Caracalla – Parco delle Mura Aureliane – Via Tuscolana – Parco Torre del Fiscale – Parco degli Acquadotti – Via Lucrezia Romana – Via dell'Acqua Acetosa – Marino Laziale – Castel Gandolfo – Lago di Albano (antiorario) – Frattocchie – Via Appia Antica – Aventino – Circo Massimo.

Foto:



5. ANELLO DEL SUD - I parchi di Tormarancia e della Caffarella



Il settore Sud di Roma, compreso tra la Via Pontina e la Via Tuscolana, è felicemente disseminato di parchi e aree verdi dalle caratteristiche molto differenti sia per estensione che per "wilderness". Questo percorso collega in una successione logica e variegata, ciclabili e sentieri appartenenti ad epoche e realtà molto diverse, completando un circuito ricco di verde e di meraviglie storiche incastonate in uno scenario piacevolmente mutevole, perfetto per essere ammirato col passo leggero e silenzioso di una bicicletta.

Lunghezza: 26 km

Dislivello: 45 m

Tempo di percorrenza: 3 h

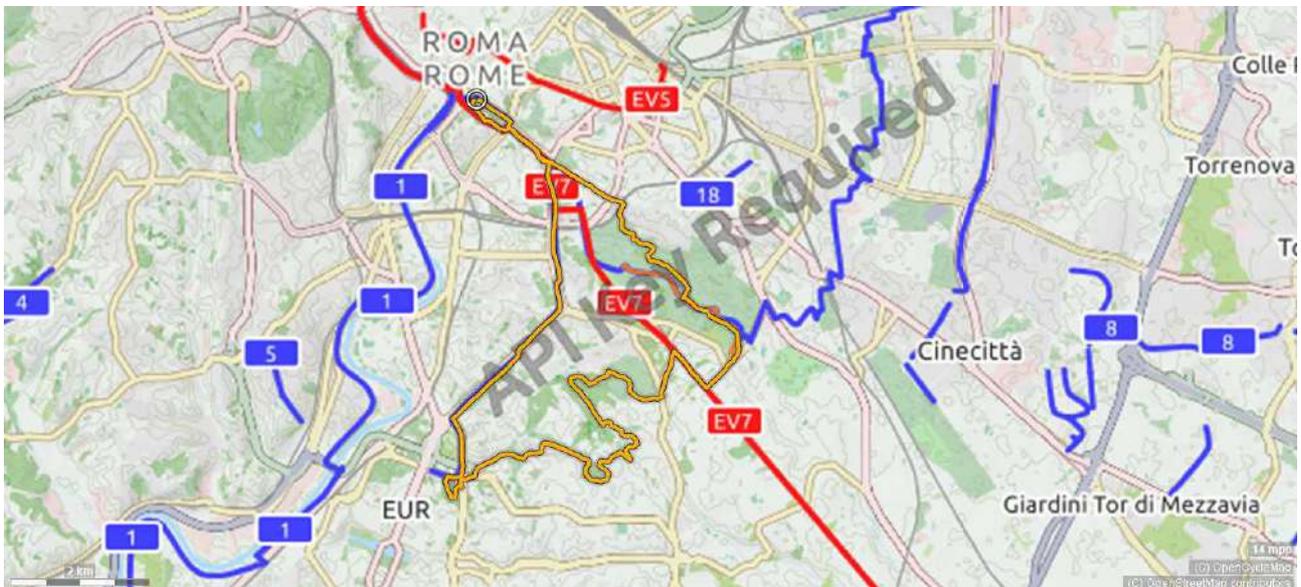
Difficoltà tecnica: MC/MC

Pista ciclabile/sentiero: 80%

Tendenza fango: Media

Partenza: Circo Massimo (41.88739N 012.48274E)

Planimetria:



Road-book (traccia gps RM-SUD):

Circo Massimo (Via dei Cerchi) – Viale Terme di Caracalla – Viale Cristoforo Colombo – Via Laurentina – Parco degli Eucalpti – Parco delle Tre Fontane – Via di Grotta Perfetta – Parco di Forte Ardeatino – Parco di Tormarancia – Parco della Caffarella – Via di Porta Latina – Aventino – Circo Massimo.

Foto:



6. ANELLO DEL SUDOVEST - Da Roma al mare



Collegare il mare col centro di Roma è una realtà possibile e consolidata grazie alla "Regina Ciclarum", che seguendo il lato destro del Tevere accompagna i ciclisti in ambiente naturale e su tracciato protetto fino al porto di Fiumicino. Questo itinerario compie un lungo anello collegando il sentiero Pasolini con il tracciato della ciclabile più importante di Roma, percorrendo inizialmente il lato sinistro del fiume e serpeggiando su sentieri e strade sterrate alla ricerca di parchi e vedute singolari. L'arrivo al mare è scandito dalla mole del vecchio faro di Fiumicino, dal quale si segue la ciclabile del lungomare fino ad intercettare il percorso della Regina Ciclarum, il più diretto per rientrare pedalando verso Roma.

Lunghezza: 85 km

Dislivello: 60 m

Tempo di percorrenza: 6 h

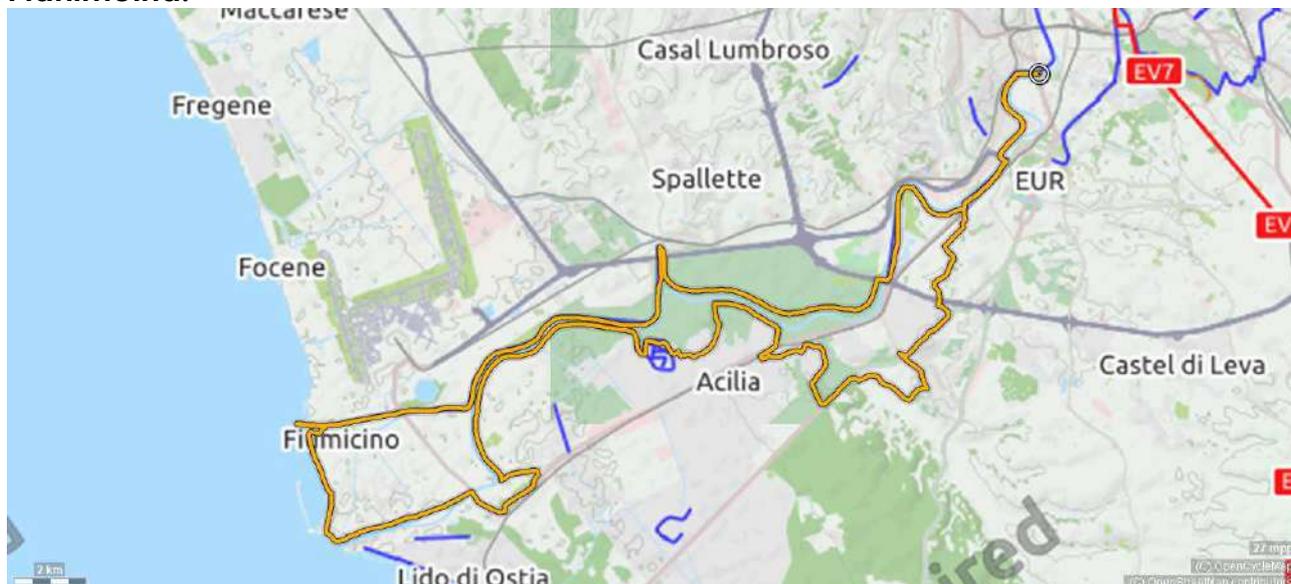
Difficoltà tecnica: TC/TC

Pista ciclabile/sentiero: 90%

Tendenza fango: Alta

Partenza: Ponte Marconi (41.86113N 012.47040E)

Planimetria:



Road-book (traccia gps RM-SUDOVEST):

Ponte Marconi (ciclabile lungotevere) – Torino – Via Cristoforo Colombo – Tor de'Cenci – Giardino di Roma – Centro Giano – Dragoncello – Parco del Drago – Sentiero Pasolini – Ostia Antica – Ponte della Scafa – Fiumicino – Episcopio di Porto – Regina Ciclarum – Ponte Marconi.

Foto:



7. ANELLO DELL'OVEST - La riserva di Castel di Guido



Seguendo sentieri e strade secondarie è possibile evadere dal centro di Roma e raggiungere l'area naturalistica di Castel di Guido (oasi Lipu), dove pedalando circondati da splendidi boschi sarà facile scoprire uno scenario inaspettato per la vicinanza alla capitale. Collegando le ciclabili che da Castel Sant'Angelo raggiungono Valle Aurelia, si accede ad una rete "nascosta" di sentieri che attraversano il parco del Pineto e permettono di raggiungere facilmente la periferia Ovest, poi, in aperta campagna si procede su comode sterrate fino alla riserva naturalistica, dove è possibile effettuare numerose deviazioni "esplorative". Il rientro avviene superando un breve tratto della Via Aurelia (trafficato ma non problematico), che permette di raggiungere prima la tenuta di Acquafredda e poi Villa Doria Pamphili, scendendo dal Gianicolo fino alle sponde del Tevere.

Lunghezza: 56 km

Dislivello: 330 m

Tempo di percorrenza: 3,5 h

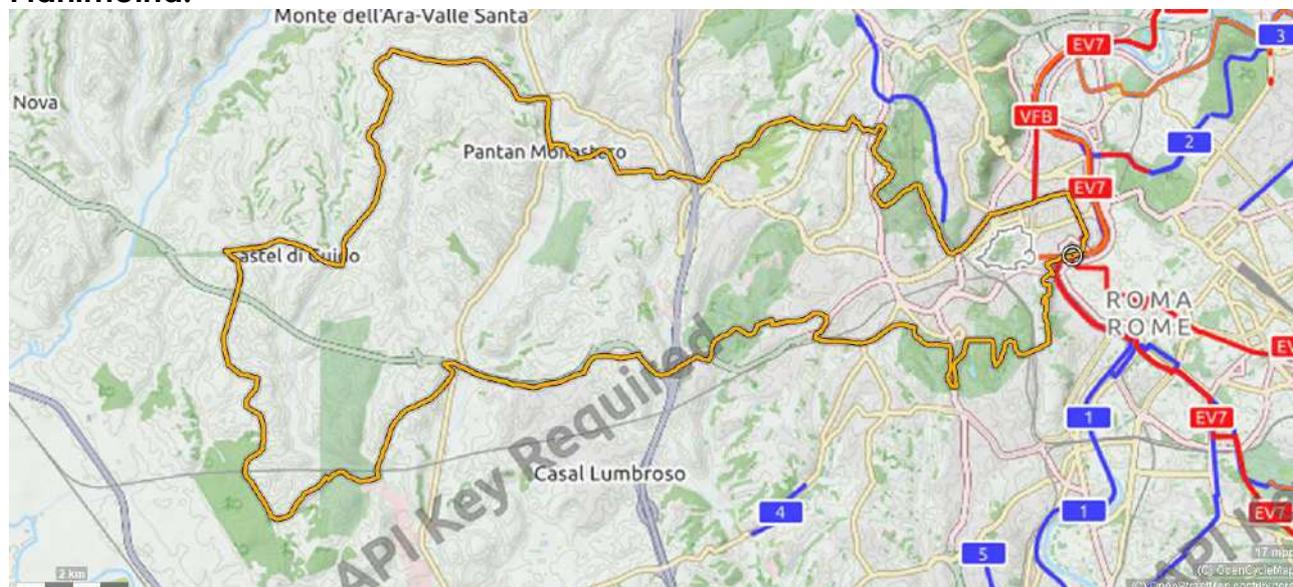
Difficoltà tecnica: MC/MC

Pista ciclabile/sentiero: 60%

Tendenza fango: Media

Partenza: Mole Adriana (Castel S. Angelo) (41.90255N 012.46637E)

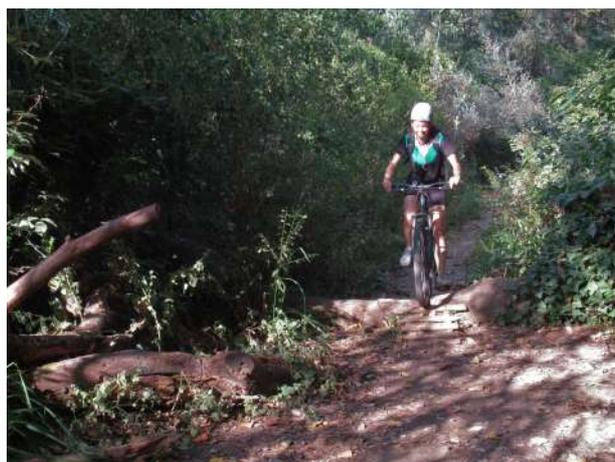
Planimetria:



Road-book (traccia gps RM-OVEST):

Mole Adriana – **Via Cicerone** – **Viale delle Milizie** – Via di Valle Aurelia – **Parco del Pineto** – **Parco E. Aiello** – Primavalle – Via Andersen – Casalotti – **Parco della Cellulosa** – Via di Boccea – Valle Santa – **Via del Fosso delle Grotte** – Castel di Guido – **Via di Valle Bruciata** – Malagrotta – Via Pio Spezi – Via Aurelia – **Tenuta di Acquafredda** – Via Aurelia Antica – **Villa Doria Pamphili** – Gianicolo – **Mole Adriana**.

Foto:



8. ANELLO DEL NORDOVEST – Monte Ciocchi e il parco dell'Insugherata



Questo itinerario, raggiungendo le alture del M. Ciocchi e attraversando il Parco dell'Insugherata, richiede qualche impegno superiore rispetto ad una classica pedalata urbana, infatti, sia in salita che in discesa, si superano alcuni brevi tratti ripidi o sconnessi, che per i meno allenati, possono essere facilmente superati camminando. Dal tracciato della Regina Ciclarum nei pressi di Ponte Milvio, si devia all'altezza del Foro Italico per seguire le ciclabili cittadine che portano ai ripidi tornanti della panoramica pista ciclabile di M. Ciocchi e, dopo una pausa contemplativa dal belvedere sommitale, si prosegue sul tracciato della vecchia ferrovia, che oggi permette di pedalare svincolati dalla rete stradale fino all'accesso del Parco dell'Insugherata, oltre la via Trionfale. Seguendo i sentieri all'interno di un'area insospettabilmente selvaggia, si conquista la Via Cassia per scendere attraverso altre tracce entusiasmanti fino alla ciclabile del Tevere.

Lunghezza: 34 km

Dislivello: 150 m

Tempo di percorrenza: 3 h

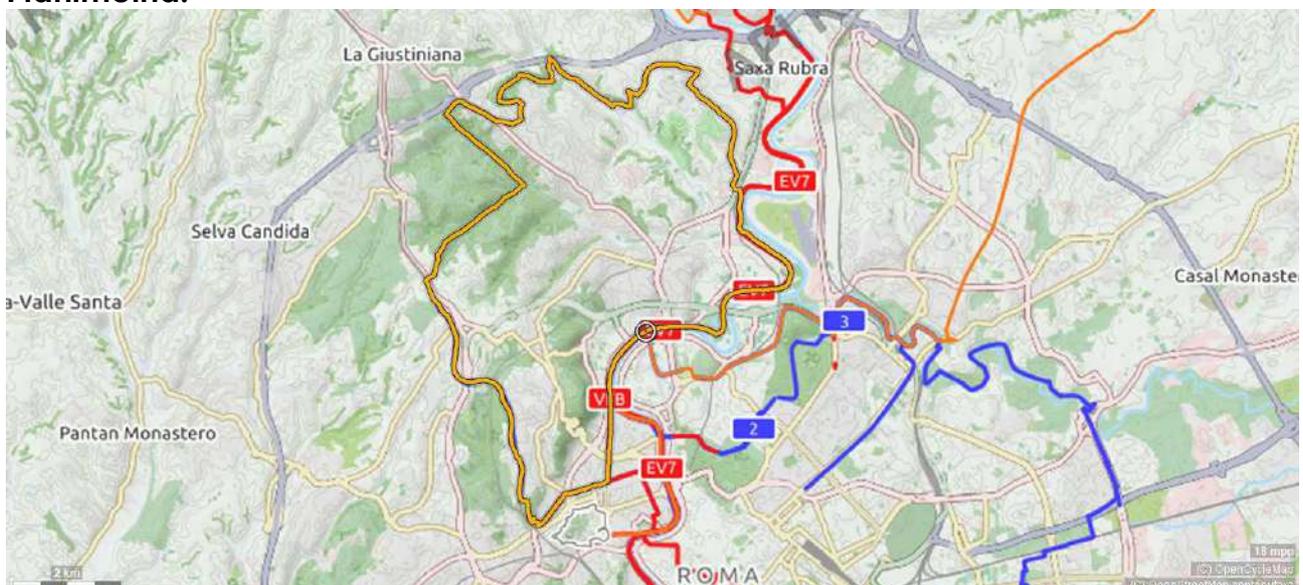
Difficoltà tecnica: TC+/MC+

Pista ciclabile/sentiero: 80%

Tendenza fango: Alta

Partenza: Ponte Milvio (41.93648N 012.46668E)

Planimetria:



Road-book (traccia gps RM-NORDOVEST):

Ponte Milvio – Viale Angelico – Viale delle Milizie – Via Cipro – Ciclabile M. Ciocci – Parco dell'Insugherata – Via Cassia – Parco Volusia – Via di Grottarossa – Via di Valle Vescovo – Tor di Quinto – Ponte Milvio.

Foto:

