

Data  
01/05/2012

Alta valle dell'Aniene

### 1 - Informazioni Generali

- **E' preferibile l'uso del caschetto protettivo.**
- **Portare almeno una camera d'aria di scorta.**
- Per raggiungere le stazioni di Roma Termini, Ostiense e Tiburtina è possibile utilizzare la metro B.
- Si ricorda che la domenica è consentito il trasporto della bici sulla stessa.
- Il trasporto della bici in treno richiede, oltre al normale biglietto, il pagamento del relativo supplemento pari attualmente a 3,5 € per le 24 h.
- Per la partecipazione all'iniziativa si rimanda al **regolamento** di Naturamici e alle **regole generali di partecipazione** che puoi trovare sul sito nella sezione **iniziative**.

### 2 - Informazioni specifiche

Luogo Appuntamento	Ora Partenza	Ora Rientro
Contattare L'accompagnatore	Contattare L'accompagnatore	Tardo pomeriggio

<b>Bici adatta:</b> Moutain Bike	<b>Mezzi Impiegati:</b> Auto	<b>Pranzo:</b> pic-nic grigliata + fava e pecorino
----------------------------------	------------------------------	--

#### Descrizione:






La pedalata partirà da Madonna della Pace (6 Km prima di Subiaco). Attraversato Subiaco lungo l'argine del fiume Aniene si raggiungeranno i resti della villa neroniana dove San Benedetto da Norcia fondò il primo dei famosi dodici monasteri. Da questo punto dopo una serie di sali e scendi, vicino alle limpide acque dell'Aniene, si arriverà nella località di "Comunacque" dove il fiume scaturisce con una cascata dalle rocce per unirsi poi ad un altro fiume: il Simbrivio. In oltre ed in alternativa si propone una pedalata più soft, completamente pianeggiante lungo una serie di sorgenti di acque minerali ai piedi del paese delle modelle: Anticoli Corrado.

Note supplementari	Note trasporto
<b>N.B.</b> per gli iscritti, delle altre associazioni aderenti alla FIAB, al momento della conferma della propria partecipazione all'iniziativa, devono comunicare il n. di tessera in loro possesso all'accompagnatore, la stessa verrà richiesta in visione prima della partenza.	Per raggiungere Madonna della Pace prendere l'autostrada Roma-L'Aquila, uscire a Vicovaro-Mandela, seguire la direzione Subiaco per 19 Km circa. <b>N.B.</b> Specificare se si è automuniti e se si dispone di posti auto/bici disponibili, lasciando possibilmente il n. di cellulare per l'organizzazione dei posti tra i partecipanti. <b>N.B.</b> Si ricorda per chi non è automunito che le spese del carburante e dell'autostrada vanno ripartite con chi mette a disposizione la propria auto.

### 3 - Informazioni sul percorso

Livello difficoltà	Lunghezza	Dislivello (ascesa tot.)	Descrizione
<b>Medio - Medio-facile</b>	40 km o 30 km	480 m.	60% sterrato 40% strada

#### Classificazione difficoltà

	Facile		Medio Facile		Medio		Medio Impegnativo		Impegnativo
---	--------	---	--------------	---	-------	---	-------------------	---	-------------

**Per informazioni:** Domizio G. cel. 338-2020840

**Avviso:** Per partecipare occorre confermare l'adesione tramite e-mail entro il giorno precedente l'iniziativa all'indirizzo: [domizio.g@naturamici.it](mailto:domizio.g@naturamici.it)