

# Descrizione Percorsi

## Partenza e arrivi dei tre percorsi sono tutti a Castelnuovo di Farfa

**Marathon** 64,500 Km 1950 mt dislivello 50 % Nuovo  
*In alcuni tratti è stato cambiato il verso rispetto all'anno scorso , i primi 20 km sono tutti nuovi , sino alla deviazione dei percorsi Marathon e Gran Fondo, dopo il ricongiungimento con la Gran Fondo c'è un tratto nuovo (5 km)*

**Escursionista** 24,00 Km 700 mt dislivello Tutto Nuovo  
*Tutto il percorso si snoda verso la parte più bassa di Castelnuovo di Farfa, la parte più difficoltosa sta verso la fine con un paio di salite brevi*

**Gran Fondo** 45,500 Km 1650 mt dislivello 90 % Nuovo  
*I primi 20 Km sono tutti nuovi , in un tratto è stata cambiato il verso rispetto all'anno scorso, tra la deviazione dei percorsi Marathon e Gran Fondo. Dopo la deviazione dei percorsi si transita ( Mompeo ) per un breve tratto del percorso escursionista della scorsa edizione, il tratto centrale è tutto nuovo sino al ricongiungimento della Marathon.*

### ***I percorsi Marathon e Gran Fondo***

*Si dividono a Salisano, dal ricongiungimento dei due percorsi sino al traguardo mancano circa 17 Km, ( Gran Fondo e Marathon ).*

*Gli ultimi due km ( località San Donato) tutte e tre i percorsi faranno la stessa strada sino al traguardo*

### ***Descrizione percorso Marathon***

*Partenza da Castelnuovo di Farfa, piazza comunale, si va verso Granica SP 42 , poi ci si dirige verso la Centrale Enel a velocità controllata, **Piano**( macchina avanti, strada provinciale asfaltata), giunti a Granica , presso il bivio tra la sp 42 e la sp 43 la macchina allunga e in quel momento sarà dato il Via ufficiale,( dopo 4 km circa) il gruppo si dirigerà verso le piscine di Farfa ( sp 43 ) e prosegue verso una strada bianca molto ampia con fondo in ottimo stato, non presenta grosse difficoltà in leggero falso piano, la si percorre per circa un paio di km, dopo di che si entra nella pista ciclabile, non molto larga , pianeggiante, presenta soltanto un paio di brevi Sali e Scendi non impegnativi sino ad uscire sulla Provinciale Mirtense,( sp 42 ) dal bivio percorriamo un breve tratto poco più di un Km circa di strada asfaltata che ci porterà ad affrontare la prima vera salita del percorso lunga circa 2 km con fondo ghiaia, abbastanza larga (fondo ottimo stato) con pendenza media molto accentuata che ci porterà verso il borgo di Castel San Pietro, dove è situato il primo ristoro.*

*Giunti in cima a questa salita si attraversa la provinciale per Tancia e ci dirigiamo verso il Borgodi Castel San Pietro, passiamo al suo interno e ci dirigiamo verso il monte Tancia ,prendiamo una strada bianca con fondo ghiaia, non impegnativa molto panoramica e assolta ,la si percorre per circa 2,500 km sino a giungere a una costruzione in legno , li svoltiamo a destra e prendiamo un breve tratto di single trak in leggera salita per circa 600 mt, poi si prende un bella discesa con fondo ottimo in ghiaia per circa 2,00 Km che ci porta sulla provinciale, svoltiamo a sinistra e percorriamo un brevissimo tratto della strada asfaltata, per immetterci in un impegnativo single tranck in salita ( fondo ghiaia, sconnesso, primo tratto 1,500 Km), che ci porta sino al Borgo di Salisano, al termine del Single Trak troviamo la deviazione dei percorsi Marthon e Gran Fondo( 2° Ristoro), sino alla deviazione dei percorsi abbiamo fatto 20 km, 600 mt di dislivello.*

*Dal Borgo di Salisano, il Marathon svolta a sinistra e la Gran Fondo svolta a destra .*

*Gli atleti che effettueranno il percorso Marthon proseguono verso il monte Tancia affrontando un bella salita di circa 5,00 km con fondo nel primo tratto in asfalto per essere poi gran parte ghiaia, ha una pendenza costante, fondo perfetto e si pedala bene.*

*Giunti in prossimità della vetta troviamo il GPM siamo a quota circa 900 mt s.l.m, dal Monte Tancia seguiamo per un paio di km sino a giungere all'incrocio con la provinciale Tancia si svolta a sinistra e si percorre la provinciale per circa 3,00 km, strada in asfalto, siamo giunti al Borgo di San Sebastiano, comune di Monte San Giovanni, passiamo all'interno del Borgo ( ristoro) brevi tratti di Sali e Scendi con fondo misto asfalto e ghiaia, da qui si affronta la seconda salita per circa 10 km fondo ghiaia ( buono stato )pendenza costante, da qui una volta giunti in cima ( località Torricelle) scorgiamo sulla sinistra in lontana il Monte Terminillo e in Fondo Valle la Città di Rieti e le sue frazioni, dopo un breve tratto in leggero falso piano e brevi Sali e Scendi prendiamo una discesa che ci porterà presso la località di Scrocco , Comune di Montenero Sabino, da qui prendiamo un brevissimo tratto di asfalto e ci dirigiamo tramite un sentiero all'interno del bosco verso il Borgo di Casaprota, dopo circa 2 km da Scrocco si ricollega con il percorso della Gran Fondo,poi raggiungeranno nell'ordine il Borgo di Collelungo e di Monte Santa Maria, transitando dapprima in località Sottoterra, lunghi Sali e Scendi impegnativi causa il fondo sempre umido , giungeremo in prossimità del Fiume Farfa, ( Ristoro ) lo si costeggia per un breve tratto per poi rientrare tramite dei sentieri all'interno del bosco, che ci condurranno verso il traguardo affondando gli ultimi km tra single track (Località San Donato ) e strade di campagna molto ampie e con fondo quasi perfetto, affrontando l'ultima salita di Fonte Cisterna giungeremo al traguardo.*

### **Descrizione della Gran Fondo**

*Dalla deviazione dei percorsi Gran Fondo e Marathon gli atleti che avranno scelto di fare il percorso corto ( Gran Fondo ) affronteranno dal Borgo di Salisano ( deviazione , ristoro) un breve tratto di discesa in asfalto della provinciale per poi svoltare a destra su una strada comunale con fondo ghiaia abbastanza impegnativa e ripida che ci porterà al fondo Valle, si guaterà il fosso di Rasciano , tramite un piccolo ponte e si inizia a salire verso il Borgo di Mompeo tramite una strada di campagna dove il primo tratto in erba e ghiaia non presenta grosse difficoltà, mentre l'ultimo tratto in cemento in particolar modo gli ultimi 200 mt è abbastanza ripido ( 20% di pendenza), da qui si attraversa la frazione Madonna del Mattone ( Tomba Romana , Ristoro ) e si scende ancora una volta verso il fondo valle in prossimità del Fiume Farfa ( Ponte Romano) per circa 2,00 km, si guaderà il Fosso di Montenero e si risale per circa 2 km verso il Borgo di Casaprota,*

*transitiamo tramite un sentiero sterrato alle porte del Borgo stesso ci dirigiamo verso Località Scrocco,( ricongiungimento dei percorsi Ristoro) , affrontando una salita abbastanza impegnativa di 2,500 con fondo ghiaia , dalla deviazione dei percorsi sino al ricongiungimento degli stessi si sono percorsi circa 12,00 km .*

### ***Descrizione dell'Escursionista***

*Partenza da Castelnuovo di Farfa, ci dirigiamo verso località Sant' Ilario per circa 2,00 km su asfalto, giunti in prossimità di Sant'Ilario si scende verso il Borgo di Toffia tramite una bella discesa molto tecnica con un paio di single trak brevi, dopo 4 km giunti in fondo Valle risaliamo verso Toffia tramite una strada asfaltata per un paio di Km giungiamo all'interno del Borgo (ristoro ) passiamo al suo interno e ci dirigiamo verso Località Picarelle , piccola località fuori dal centro per prendere delle brevi discese e tratti pianeggianti che ci porteranno ai piedi dell'abbazia di Santa Maria in Farfa, da qui scendiamo verso il Bivio di Granica per dirigersi verso la centrale Enel di Baccelli( dove transita anche il percorso marathon e gran fondo ) percorriamo tutta la strada bianca e la pista ciclabile, sino all'incrocio della provinciale , ci dirigiamo verso la frazione di Granica di Castelnuovo di Farfa ( Ristoro ) e saliamo tramite delle strade bianche comunali verso Castelnuovo affrontando un paio di tratti in salita non impegnativi, giunti in località Madonella scendiamo tramite una strada bianca molto ampia verso Località San Donato e ci ricongiungiamo con il percorso Marathon e Gran Fondo all'uscita del Boschetto per poi fare l'ultimo km e mezzo tutti insieme sino al traguardo.*