

Ostia In Bici XIII - SCHEDA TECNICA

GITA DEL **23/04 RIMANDATA A "11 GIUGNO"**

“Capranica, Blera, Civitella Cesi, Capranica”

Partenza/Arrivo

Partenza da stazione FS di Capranica (Sutri) alle ore 10:50. La si può raggiungere dalla stazione FS Ostiense (treno per Viterbo) partenza consigliata alle ore 8:57 (vedi scheda scelta treno), rientro previsto alla stazione di Capranica alle ore 17:00. A Capranica (Sutri) ci si può arrivare tramite la Braccianense Claudia dalla Storta via Cassia, oltrepassare Bracciano, Manziana, Oriolo Romano e dopo 3,5 Km deviare per Capranica.

Lunghezza itinerario

Circa 30-33 Km con dislivelli (brevi) di circa il 6-8%.

Grado di difficoltà

Medio, adatto a MTB. Il percorso si snoda per la prima parte sulla vecchia ferrovia Capranica - Civitavecchia all'interno di gallerie brevi ma buie (obbligatoria la torcia portatile) per arrivare a Barbarano e, poi a Blera, antico borgo Etrusco. Visitato il Borgo di Blera ci sposteremo a Civitella Cesi per entrare nel parco “Marturanum” (area boschivo/faunistica protetta) ove faremo una sosta per consumare un panino, proseguiremo per il parco fino a ritrovare la vecchia ferrovia che con una lieve salita ci riporterà a Capranica (Sutri).

Orografia

La parte iniziale è tutta in leggera discesa, poi nel parco si dovranno affrontare alcuni dislivelli di breve durata ma intensi (6-8%). Il resto è sulla vecchia ferrovia che abbiamo già percorso all'andata. Lo sterrato rappresenta l'80% del percorso.

Caratteristiche del percorso

Un primo tratto su asfalto, necessario per uscire dal centro abitato, poi si percorrerà il percorso segnato dalla vecchia ferrovia, molto suggestivo, per toccare la stazione di Barbarano e poi, la stazione di Blera, dove usciremo per una visita al borgo e proseguire verso Civitella Cesi, tratto quasi tutto pianeggiante per raggiungere il parco “Marturanom” dove attraverseremo delle zone di bosco incantevoli. Faremo una sosta per riposarci, consumare il pranzo a sacco. Conclusa la sosta potremo affrontare la leggera salita sempre nel tracciato della vecchia ferrovia per rientrare a Capranica.

Segnalo che la temperatura atmosferica è mediamente inferiore di circa 3-5 gradi rispetto ad Ostia. Il passaggio all'interno delle gallerie avrà l'effetto di sminuire l'effetto caldo.

Ribadisco che è obbligatorio fornirsi di lampada e, mi raccomando di non dimenticare la dotazione di base - camera d'aria, leve per copertone, pompa, chiavi adatte per bulloni ruota, caschetto –

E' molto gradita la prenotazione a: email - pbonucci@it.ibm.com - cell. 335.7506630

Vi aspetto a Capranica **Paolo**

NB:

Per eventuali dubbi sulle condizioni atmosferiche visita:- www.meteo.it -

Novità dell'ultima ora sul sito www.ostiainbicixiii.it

Allegato orario treno.

SCelta DEL TRENO

Stazione di partenza
Roma (Ostiense)

Stazione di arrivo Data
Capranica 11/06/2006

PROPOSTE DI VIAGGIO

Info	Partenza	Arrivo	Stazione di Cambio		Treni	Durata
			Stazione	Arrivo		
1.	08:57 RO OST RM TRAS	10:45			℞	01:48
2.	09:14 ROMA TE RO TIB	10:51	ATT.BOM	10:09	℞ ℞	01:37
3.	10:57 RO OST RM TRAS	--:--	VT P.R.	12:42	℞ 	02:05

Ritorno

Info	Partenza	Arrivo	Treni	Durata
1.	17:21 C.SUTRI	18:47 RO OST RM TRAS	℞	01:26
2.	19:18 C.SUTRI	20:47 RO OST RM TRAS	℞	01:29
3.	21:21 C.SUTRI	22:47 RO OST RM TRAS	℞	01:26
4.	05:24* C.SUTRI	06:47 RO OST RM TRAS	℞	01:23
5.	05:57* C.SUTRI	07:17 RO OST RM TRAS	℞	01:20

LA BICI AL SEGUITO

Nei limiti dei posti disponibili, potete portare con voi la vostra bicicletta sui treni Suburbani, Regionali, Diretti ed Interregionali contraddistinti in Orario dall'apposito pittogramma, pagando un supplemento di 3,50 euro o, in alternativa al biglietto di supplemento, un biglietto a tariffa intera di seconda classe avente le medesime caratteristiche del biglietto in possesso del viaggiatore. Il supplemento non è rimborsabile.

Inoltre su tutti i treni in servizio interno è ammesso il trasporto gratuito delle bici nelle apposite sacche, fatta eccezione per i treni Eurostar Italia, nei quali sono ammesse purché collocate nei vani ubicati nei vestiboli delle vetture. In mancanza di posto, le stesse possono essere posizionate altrove, purché non siano d'intralcio o fastidio per gli altri clienti o per il personale di bordo.

In ogni caso le sacche viaggiano a rischio e pericolo del cliente. La polizza assicurativa, prevista per i bagagli siti nei vestiboli e nei compartimenti cuccette e VL, copre, in caso di furto, fino ad un massimo di € 260,00.

E' inoltre possibile depositare gratuitamente la sacca vuota presso le stazioni abilitate al servizio, per un periodo di 24 ore decorrenti dalla convalida del vostro biglietto di viaggio.