|  |  |
| --- | --- |
| **Sulle tracce della ferrovia dismessa**  **Frosinone – Fiuggi - Roma** | I[Home Page](http://www.ruotalibera.org/index.html) |
| **16 - 17 giugno 2018** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | | **1° giorno** |  | | **2° giorno** |
|  | **Tipologia:** |  | Cicloturistica | Cicloturistica |  | Cicloturistica | Cicloturistica |
|  | **Difficoltà:** |  | Percorso che richiede allenamento | Percorso che richiede allenamento |  | Percorso che richiede allenamento | Percorso che richiede allenamento |
|  | **Lunghezza:** |  |  | 40 km |  |  | 60 km |
|  | **Dislivello:** |  |  | 500 in salita |  |  | 600 in discesa |
|  | **Trasporto:** |  | Treno + bici | Treno + bici |  | Solo bici | Solo bici |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ITINERARIO**  **1° giorno:** **Roma-Frosinone-Fiuggi** Le associazioni FIAB romane, in collaborazione con i sindaci di San Cesareo, Piglio, Paliano, Serrone, Acuto, Fiuggi e l’albergabici “Touring” di Fiuggi, promuovono un weekend in bici per il 16-17 giugno lungo i tracciati della ferrovia dismessa Frosinone-Fiuggi-Roma. Si tratta di un itinerario affascinante che fa parte della rete BicItalia 3 (Ciclovia dei Pellegrini) e di EuroVelo 5 (Via Romea Francigena).  L’iniziativa è aperta a tutti i cicloturisti interessati  L’intento è quello di recuperare e valorizzare il tracciato della ferrovia dismessa e chiedere al Governo e alla Regione Lazio l’annessione della “Ciclovia Francigena del Sud” nel Sistema Nazionale Integrato delle Ciclovie Turistiche. Scopo principale: favorire lo sviluppo del cicloturismo italiano.   **PROGRAMMA** Sabato 16 giugno i partecipanti partiranno da Roma Termini per Frosinone scegliendo tra i seguenti orari:  - ore 8,00 con arrivo a Frosinone alle 9,01 Regionale veloce n. 7533  - ore 8,07 “ “ “ “ 9,25 Regionale n. 21899  I due gruppi si riuniranno alla stazione di Frosinone e partiranno insieme per Fiuggi dopo la pausa colazione.  - 10,00 - pedalata per Fiuggi, accompagnati dai soci dell’associazione “Diffusione Ciclismo Fiuggi”, passando da Tecchiena, Alatri, Fumone e Lago di Canterno.  - 13,30 - arrivo a Fiuggi e sistemazione presso Hotel Touring  - 14,00 - pranzo in albergo (facoltativo)  - 16,00 - visita guidata in bici al Centro storico di Fiuggi (opzionale)  - 18,00 - convegno FIAB: “La Ciclovia Francigena del Sud” (Sala convegni Hotel Touring)  - 20,30 - cena in albergo    **2° giorno:** **Fiuggi-Roma** Domenica 17 giugno  - 08.00 - colazione in albergo  - 09,00 - partenza da Fiuggi in direzione di Paliano sulla ciclabile della ferrovia dismessa  - 11,00 - breve pausa alla ex stazione di Piglio (incontro con il Sindaco)  - 13,00 - sosta pranzo (cestino al sacco) nei pressi della ex stazione di Paliano  - 15,00 - arrivo alla stazione di Zagarolo (chi vuole può prendere il treno per Roma termini)  - 16,00 - continuazione fino alla stazione della Metro “C” di Pantano. Arrivo ore 17,30   **INFORMAZIONI** Il percorso di sabato 16 giugno, anche se breve (circa Km 30), è classificato di difficoltà media con un dislivello in salita di circa m 500. Ovviamente è consigliato a chi ha un buon allenamento.  L’itinerario di domenica 17 giugno è abbastanza lungo (circa 60 chilometri fino Pantano, capolinea della Metro “C”), classificato di difficoltà media, con lievi dislivelli in salita e medi dislivelli in discesa.  NOTE  Casco obbligatorio - Acqua oltre la borraccia - Abbigliamento stagionale - Mantellina da pioggia -  Luci obbligatorie - Lucchetto.  COSTI  Treno Roma Termini - Frosinone € 5,00; Treno Zagarolo - Roma Termini € 2,60 (facoltativo)  Supplemento bici giornaliero € 3,50  Pernotto in Albergabici Hotel Touring tre stelle di Fiuggi  - mezza pensione in doppia € 40,00 (cena, pernotto e colazione); singola € 47,00  - pensione completa in doppia € 50,00 (pranzo, cena , pernotto e colazione); singola € 57,00  I partecipanti non tesserati FIAB dovranno versare un’integrazione di € 5 per assicurazione RC e infortuni.   **PRENOTAZIONI** Chi desidera aderire dovrà prenotare inviando una email al seguente indirizzo: [walterdedo14@gmail.com](mailto:walterdedo14@gmail.com) specificando: nome, cognome, numero di tessera FIAB (se socio FIAB) e precisando se intende usufruire dell’albergo consigliato. Le quote individuali dovranno essere corrisposte direttamente all’albergo. |