



# IN BICI; TRA IL LAGO DI FONDI E SPERLONGA



Sabato 2 Marzo 2024

## TIPOLOGIA

ESCURSIONE GIORNALIERA  
IN BICI

Dislivello: 95 MT

Difficoltà: Facile

Lunghezza: 46 KM

Durata: NP



*Andare in bici è come essere innamorati:  
è sentimento di meraviglia, è racconto che emoziona*

**Km:** 46

**Dislivello:** circa metri 95

**Difficoltà:** **Facile**

**Tipologia:** Treno+Bici/Auto

**Fondo:** Asfalto 70 % Sterrato 30 %

**Bici adatta:** Gravel, Trekking/ibrida, Mtb

**Giro:** Ad anello

**Itinerario:** Stazione Monte San Biagio-Lago di Fondi-Sperlonga-Stazione Monte San Biagio

In sella alle nostre bici, andiamo alla scoperta del territorio della piana di Fondi, tra il suo omonimo lago e il suo litorale, per strade secondarie e sterrate fino ad arrivare a Sperlonga, considerata una delle "perle" del Mare Tirreno.

*Appuntamento Roma Termini ore 8.15*

*Treno utile andata - Regionale 12729*

*Roma Termini ore 08.36 -Monte San Biagio ore 09.46*

*Costo € 7,00*

*Treno utile ritorno -Regionale 21090*

*Monte San Biagio ore 16.56 -Roma Termini ore 18.04*

*oppure Regionale 12744 -Monte San Biagio ore 17.08-Roma Termini ore 18.24*

*Costo € 7,00- Supplemento bici € 3,50*

*Per coloro che volessero venire in auto, l'appuntamento è presso il parcheggio della stazione di Monte San Biagio alle ore 9.50.*

*Il nostro itinerario ha inizio dalla stazione di Monte San Biagio, e dopo un brevissimo tratto di sulla Via Appia che ci consente con un cavalcavia di oltrepassare la linea ferroviaria, ci immettiamo su una stradina che inizialmente corre parallela alla strada ferrata per poi dirigersi verso sud, per quindi inoltrarsi nelle campagne della piana di Fondi, per circa km 8 in direzione del suo omonimo Lago. Dopo aver pedalato sulla strada sterrata sulla sponda del lago, dobbiamo su un ponticello in legno, quindi massima attenzione, e passaggio a mano con le bici, superare il canale Vetere, per poi proseguire, pedalando in un ambiente agricolo, caratterizzato dalle serre, in direzione della costa. Giunti al Km 12, dobbiamo percorrere per qualche centinaio di metri la Via Flacca, per poi tornare a pedalare tra le stradine secondarie tra le serre. Giunti al km 16, costeggiamo il piccolo Lago San Potere dopo circa km 3 siamo in prossimità della costa. L'ultimo tratto per arrivare alla cittadina di Sperlonga la percorriamo su una piacevole pista ciclabile. Dopo circa km 22, raggiungiamo il centro storico di Sperlonga, dove con le biciclette a mano ci inoltriamo per le viuzze e i vicoletti, che si incrociano, tra le alte facciate delle case imbiancate a calce. In quel di Sperlonga, facciamo la nostra sosta per il pranzo, per un po' di relax e sicuramente ci affacciamo sulla sua splendida spiaggia. Tornati in sella, per completare il nostro "anello" ci mancano circa km 24 per far ritorno alla stazione di Monte San Biagio. Ripercorriamo per circa km 3, lo stesso itinerario fino al Lago San Puoto, per poi prendere sempre tra le stradine che attraversano le serre un percorso che ci conduce tra le campagne fino alla stazione di Fondi, dopo aver compiuto complessivamente circa km 38. Proseguiamo seguendo una stradina che corre accanto alla ferrovia per far ritorno alla stazione di Monte San Biagio dopo circa km 8.*

**NOTE:**

*Si raccomanda, bici in ordine, freni e cambio. Casco vivamente consigliato. Abbigliamento da bici.*

*Portare camera d'aria di ricambio. Kit riparazioni, luci, lucchetto.*

*Acqua oltre la borraccia. Giacca antivento/pioggia*

*Snack/barrette e Pranzo al sacco.*

**LE QUOTE:**

€ 6,00 ISCRIZIONE/RINNOVO TESSERA ASSOCIATIVA CSEN

€ 8, 00 QUOTA DI PARTECIPAZIONE SE GIA' ISCRITTO A TUARAN TREKK

*Scaricare il modulo di tesseramento dal sito [www.TuaranTrek.it](http://www.TuaranTrek.it) presentandolo il giorno dell'escursione compilato.*

SI PREGA DI CONTATTARE LA GUIDA PER LE ADESIONI E PER ULTERIORI INFORMAZIONI: Luca De Simone- Guida Ciclo Turismo Sportivo-Tessera CSEN 1208164/2024

Tel. 328-8011392, e-mail: [desimone.luc@tiscali.it](mailto:desimone.luc@tiscali.it)

***N.B.*** *La guida si riserva di annullare o modificare l'escursione programmata, a causa di eventi o imprevisti che possano pregiudicare l'incolumità dei singoli o del gruppo.*

### **Note storico-geografiche:**

Ci troviamo nella parte meridionale del Lazio, a circa km 130 da Roma. Tutta questa parte della regione, è caratterizzata da colli e catene montuose che degradano verso il mare, tra i più noti i Monti Ausoni e i Monti Aurunci, che sono gruppi di forme carsiche che costituiscono l'estremo lembo occidentale degli Appennini. La Piana di Fondi è infatti un'area di grandi manifestazioni carsiche, circondata da faggi e spesso pascolata da mandrie di mucche e cavalli bradi che mangiano le fronde più basse delle piante "potandole" fin dove riescono ad arrivare.

Osservando l'ambiente con occhi curiosi si riescono a cogliere i molti segni del Carsismo , ossia della lenta capacità dell'acqua piovana, leggermente acidula, di penetrare nelle fratture del calcare e di scioglierne i legami fra le particelle portandole via con sé. Il Lago di Fondi, è il più grande dei tre invasi che caratterizzano la cosiddetta piana di Fondi, ed è alimentato da piccoli corsi d'acqua dolce che scendono dai Monti Ausoni, differenziandolo per questo aspetto dagli altri laghi costieri del Lazio dove invece prevale l'acqua salmastra.

Sperlonga è situata su uno sperone roccioso isolato, a picco sull'azzurro del Tirreno. Vista dall'esterno, Sperlonga, è una "palazzata" bianca, compatta, e il suo borgo peschereccio, conserva un aspetto tipicamente mediterraneo. Non ci sono edifici monumentali da visitare; quello che va visto e catturato con gli occhi è l'ambiente circostante nel suo insieme, che lo caratterizza, per cui tutto sembra un'unica costruzione ben contrapposta allo spazio. Il nome di questo borgo di impronta medievale, viene infatti dal mondo antico, dal mondo romano, la "Spelunca" la grotta di Tiberio, sembra che infatti appartenesse all'imperatore Romano che la includeva nella sua grande villa, che chiude a sud la splendida baia.