



IN BICI; lungo la pianura di Maccarese

Sabato 27 Settembre 2025



SABATO 27 SETTEMBRE 2025



TuaranTrek partecipa alla raccolta fondi

Escursione con raccolta fondi a favore della FID
(FEDERAZIONE ITALIANA DIABETICI)
Parte della quota di partecipazione sarà devoluta
alla Rete del Dono, in collaborazione
con Arianna Aquilino.

Vi invito a partecipare e ad aprire il link
sotto riportato e leggere il messaggio
di Arianna Aquilino

CICLOESCURSIONE LUNGO
LA PIANURA DI MACCARESE
E LE SPIAGGE COSTIERE



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

Lungo la Pianura di Maccarese e spiagge costiere

Sabato 27 Settembre 2025

**Escursione con raccolta Fondi a favore della Fid
(Federazione Italiana Diabetici) tramite la Rete del Dono**

Il 50% della quota di partecipazione sarà devoluto alla Rete del dono, in collaborazione con Arianna Aquilino

Vi invito cortesemente quindi ad aprire il link qui riportato, e a leggere il messaggio di Arianna Aquilino. Grazie!

<https://www.retedeldono.it/iniziativa/ariannaaquilino/insieme-passione-fiducia>

Appuntamento Stazione di Ponte Galeria ore 10.05

Treno utile andata - Regionale 34474

Roma Ostiense ore 9.44 -Roma Trastevere ore 09.47-Ponte Galeria ore 10.01

Costo € 1,00

Treno utile ritorno -Regionale 34495 - Parco Leonardo ore 17.01-Ponte Galeria ore 17.07-Roma Trastevere ore17.23- Roma Ostiense ore 17.31

Costo € 1,00

Per la bici va' acquistato un biglietto di € 1,00 per ogni singolo viaggio, considerando arrivo e ritorno da Ponte Galeria.

Dati dell'escursione in bici

Km: 58

Dislivello: circa metri 155

Difficoltà: Facile

Fondo: Sterrato 60 %-Asfalto 40 %

Bici adatta: Gravel,Trekking/ibrida,Mtb

Tipologia: Treno+bici/auto

Giro: Ad anello

Itinerario: Stazione Ponte Galeria-Maccarese-Passoscuro- Maccarese Lido-Via dei Collettori-Via Coccia di Morto(pista ciclabile)- Fiumicino-pista ciclabile Tevere-Parco Leonardo-Regina ciclarum-Ponte Galeria

Pedalata facile,ma di ampio spettro, che non comporta alcuna difficoltà di natura tecnica, sebbene il kilometraggio richieda comunque un discreto allenamento.

Da Ponte Galeria ha inizio il nostro itinerario che si sviluppa su strade secondarie, asfaltate e in parte sterrate, e comunque facilmente percorribili, e raggiungiamo la stazione di Maccarese-Fregene dopo km 16. Appena partiti, e lasciata la stazione di Ponte Galeria dobbiamo percorrere un brevissimo tratto su una strada trafficata come Via della Muratella, e di seguito il percorso si snoda su strade assolutamente secondarie e dopo aver pedalato per circa km 4,5, dobbiamo affrontare le uniche due salite del nostro itinerario; la prima lunga circa km 1,3 e la seconda solo metri 500. Abbiamo poi un bel tratto in discesa da dove in lontananza possiamo scorgere il mare. Dalla stazione di Maccarese-Fregene proseguiamo la nostra pedalata per le campagne della Bonifica di Maccarese, per arrivare con altri km 10 a Passoscuro, e fino a questo punto giunti sulla ciclabile che si affaccia sul mare, abbiamo percorso complessivamente km 26. Da qui con il nuovo ponte ciclo-pedonale possiamo oltrepassare il Rio Tre Denari e quindi arrivare sul lungomare di Maccarese, dove pedaliamo sulla pista ciclabile per circa km 3,5. La sosta per il pranzo possiamo farla qui al mare oppure eventualmente al borgo di Maccarese, dopo aver percorso km 33 in totale. Dopo esserci rifocillati, torniamo in sella per pedalare fino a Fiumicino, che raggiungiamo in km 16. Dapprima percorriamo la strada bianca di Via dei Collettori per circa km 7, che corre dritta parallela alla costa, poi lasciata la strada bianca, ci attendono circa km 2,5 di strada asfaltata (Via delle Idrovore di Fiumicino) prima di riprendere la pista ciclabile di Viale Coccia di Morto, che corre parallela all'Aeroporto di Fiumicino per km 5. Giunti a Fiumicino dopo aver percorso in totale km 48, eventualmente ci fermiamo per una sosta gelato. Da Fiumicino a Ponte Galeria, dove ha termine il nostro itinerario ci sono da percorrere km 12; qui l'itinerario all'altezza di Parco Leonardo, prosegue lungo la sponda del fiume Tevere, la cosiddetta "Regina Ciclarum" quindi tratto sterrato ed erboso, eventualmente per chi volesse accorciare di qualche km il percorso, è possibile fermarsi a Parco Leonardo (dove prendere il treno) raggiungibile da Fiumicino in km 6.

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

€ 10,00 QUOTA DI PARTECIPAZIONE (il 50% di ogni quota verrà devoluto alla Rete del Dono)

Scaricare il modulo di tesseramento dal sito 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 1208164/2025

Tel. 328-8011392, e-mail: 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.*

Sito Internet: www.TuaranTrek.it