



IN BICI; Il Lago di Vico Alto e basso

Sabato 25 Ottobre 2025



TIPOLOGIA

ESCURSIONE GIORNALIERA
IN BICI

Dislivello: 750/400 MT

Difficoltà: Imp-Med-Fac

Lunghezza: 41/37 KM

Durata: NP



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

Livello 1: Impegnativo

Km:41

Dislivello: circa metri 750

Tipologia: MTB

Fondo: Sterrato 75 % Asfalto 25%

Bici adatta:Mtb

Giro:Ad anello-Treno+bici/auto

Itinerario: Stazione Capranica -Querce d'Orlando-Casaletto-Monte Fogliano-Belvedere di Poggio Trincera-Lago di Vico(Bella Venere)-Poggio Cavaliere-Casaletto- Stazione Capranica

Livello 2 : Medio/Facile

Km:37

Dislivello: circa metri 400

Tipologia: Strade bianche

Fondo: Asfalto 65 % Sterrato 35 %

Bici adatta: Trekking/Ibrida,Gravel,Mtb

Giro:Ad anello-Treno+bici/auto

Itinerario: Stazione Capranica-Querce d'Orlando-Casaletto-Lago di Vico(Bella Venere)-Poggio Cavaliere-Casaletto-

Stazione Capranica

Pedalata tra la Stazione di Capranica e il Lago di Vico prevalentemente su strade bianche e secondarie, tra i nocioleti e le bellissime faggete del Monte Fogliano fino ad arrivare sulle rive del Lago di Vico. Il livello 1 richiede un buon allenamento.

Appuntamento Stazione di Capranica-Sutri ore 10,20 – costo treno € 4,60

Supplemento bici € 3,50 (validità giornaliera)

Ritorno da Capranica-Sutri € 4,60

Treno andata utile - REG 23332 (Roma Ostiense) ore 8.52-Roma S. Pietro ore 9,02-Capranica-Sutri ore 10.19

Treno ritorno utile - REG 21137 da Capranica-Sutri -ore 17,17 arrivo a Roma Ostiense ore 18.54

Dalla stazione di Capranica Sutri, ha inizio il nostro itinerario, che ci porta a salire inizialmente in maniera dolce, pedalando su strade sterrate tra coltivazioni di nocciole, in direzione della località Querce d'Orlando, in prossimità della Via Cassia. Da qui in poi, invece si inizia a salire in maniera più netta in direzione della località Casaletto, in questo tratto pedaliamo su strada asfaltata. Raggiunta, dopo circa km 11, la "cosiddetta cornice" del cratere del Lago di Vico, il **Livello 1** prosegue salendo su una bellissima strada forestale per immergersi nella splendida faggeta del Monte Fogliano. La salita non è mai ripida, ma abbastanza continua e graduale. Arriviamo ai piedi del Monte Fogliano, per affrontare poi una bellissima discesa nel bosco, per immergerci, finita la discesa, per un breve tratto sulla Sp.39 per arrivare ad un punto panoramico dalla vista davvero mozzafiato, il Belvedere di Poggio Trincera, da dove è possibile ammirare nella sua interezza la bellezza del Lago di Vico. Proseguiamo il nostro itinerario per inoltrarci lungo il sentiero 100M per iniziare a scendere in direzione della Bella Venere, discesa in alcuni tratti un po' ripida, ma non troppo tecnica. Giunti alla Bella Venere, dopo circa km 24, sulle rive del lago, possiamo fare la nostra sosta per il pranzo al sacco su un bellissimo prato verde, all'ombra dei suoi meravigliosi tigli. Qui ci ricongiungiamo con il **livello 2**. Da qui tutti insieme costeggiamo il lago attraversando i suoi numerosi nocioleti per arrivare

alla località Poggio del Cavaliere, dove dobbiamo affrontare una salita di circa km 4, per guadagnare un dislivello di metri 120, che ci consente di risalire la cornice del lago vulcanico. Gli ultimi km 8 sono tutti parzialmente in discesa, per far ritorno alla stazione di Capranica-Sutri.

Livello 2

Il percorso del livello **Medio**, giunto in cima alla cornice del cratere dopo la località Casaletto, dove appunto si divide dal livello 1, prosegue scendendo rapidamente lungo le sponde del lago per andare a percorrere un piacevole itinerario tra l'ambiente palustre del lago, con i suoi canneti e le coltivazioni di nocciole. Nel proseguire su questo itinerario, dopo circa km 20 si raggiunge la località Bella Venere, dove su un bellissimo prato all'ombra dei tigli, è prevista la sosta per il pranzo al sacco. E' presente comunque un bar, con area ristoro. Da qui in poi il livello, e il percorso è identico al livello 1.

Note:

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

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

Acqua oltre la borraccia. Giacca antivento/pioggia,

Abbigliamento a strati. Snack/barrette e Pranzo al sacco.

LE QUOTE:

€ 6,00 ISCRIZIONE/RINNOVO TESSERA ASSOCIATIVA CSEN

€ 10,00 QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER L'USCITA CON TUARAN TREKK

Scaricare il modulo di tesseramento dal sito www.TuaranTrek.it presentandolo il giorno dell'escursione compilato.

Guide:Aldo Kannevorff e-mail:k.aldo@tin.it

Luca De Simone Tel. 328-8011392, e-mail: desimone.luc@tiscali.it

SI PREGA DI CONTATTARE LE GUIDE PER LE ADESIONI E PER ULTERIORI INFORMAZIONI:Luca De Simone- Guida Ciclo Turismo Sportivo-Tessera CSEN 1208164/2025

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.

Brevi note storico-geografiche

Il lago di Vico, che si trova al centro del comprensorio dei Monti Cimini, è un complesso eruttivo costituito da un insieme di rilievi montuosi di origine vulcanica composto da due distinti apparati: il Monte Cimino, più antico, e Vico, di più recente formazione che ospita nel suo cratere l'omonimo lago. Lo specchio lacustre, che è uno dei più belli e meglio conservati dell'Italia centrale, ha un caratteristico aspetto a ferro di cavallo dovuto alla presenza sulla sponda nord del Monte Venere (m. 851), un conetto vulcanico interno al cratere maggiore. Il lago di Vico si estende per circa 12 kmq, dei quali 8,2 ricadono nel comune di Caprarola e fanno parte della Riserva Naturale, ed ha un perimetro di 18 km, ed una profondità media di 22 m, mentre quella massima si aggira sui 50 m. Per preservare la

bellezza intatta del paesaggio, nel 1982 è stata istituita la **Riserva Naturale del Lago di Vico** su un territorio complessivo di oltre 4.000 ettari con un'altitudine che varia dai 505 ai 963 metri sul livello del mare, comprendendo i territori sotto la giurisdizione dei Comuni di Caprarola e di Ronciglione. Elemento di particolare interesse della Riserva Naturale è la faggeta "depressa" del Monte Venere, con faggi secolari che troviamo sul versante orientale del monte a circa 530 m s.l.m., molto al di sotto del limite altitudinale tipico di questo consorzio vegetale nell'Appennino centrale. Secondo la leggenda, il lago, ebbe origine dalla clava che Ercole infisse nel terreno per sfidare gli abitanti del luogo. Va' anche segnalato che con i suoi 510 m. s.l.m. vanta il primato di altitudine tra i grandi laghi italiani.