



IN BICI; L'Anello del Monte Soratte

Sabato 28 Marzo 2026



TIPOLOGIA

ESCURSIONE GIORNALIERA
IN BICI

Dislivello: 565 MT

Difficoltà: Medio

Lunghezza: 45 KM

Durata: NP



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

Sabato 28 Marzo 2026

L'anello del Monte Soratte

Dati percorso

Km:45

Dislivello:circa metri 565

Difficoltà:Medio

Fondo:Sterrato 70% - Asfalto 30%

Bici adatta: Mtb, Gravel,Trekking/ibrida

Tipologia:Giro ad anello

Giro:Treno+bici/auto

Itinerario: Poggio Mirteto-Riserva Tevere Farfa (Fiasco del Fiume Tevere)Riserva Naturale del Monte Soratte- Sant'Oreste- Stimigliano scalo

Escursione che richiede un buon allenamento per alcuni brevi ma impegnativi tratti in salita.

Appuntamento ore 9.10 presso il parcheggio della stazione di Poggio Mirteto.

Informazioni viaggio

Per chi volesse usare il treno: Treno utile andata- Regionale 20585

Roma Tiburtina ore 8.16-Poggio Mirteto ore 9.05

Costo € 3,00

Treno utile ritorno - Regionale 20503

Stimigliano scalo- ore 15.57 arrivo Roma Tiburtina ore 17.00

Costo € 3,60

€ 3,50 trasporto bici (Validità giornaliera)

Da Poggio Mirteto scalo ci dirigiamo in direzione nord, seguendo il corso del Fiume Tevere fino ad arrivare al cosiddetto "Fiasco" il punto in cui le due sponde del fiume si vanno quasi a toccare. Dopo aver pedalato praticamente per circa km 20 in pianura, ci avviciniamo al Monte Soratte per iniziare a farne il periplo che ci porta a guadagnare una parte del dislivello della nostra escursione. Raggiungiamo al km 30 Sant'Oreste, dove è prevista la nostra sosta per il pranzo. Da Sant'Oreste fino alla stazione di Stimigliano abbiamo poi da percorrere circa km 11 completamente in discesa, con l'ultimo tratto in pianura sul ponte per attraversare il Tevere.

Note Storico-Geografiche

Il percorso che affrontiamo ci permette di ammirare e di conoscere da vicino la particolarità e la bellezza del Monte Soratte. Tra le dolci e verdi colline della Tuscia Romana, si erge d'improvviso un'unica montagna solitaria e singolare: il Monte Soratte. Luogo affascinante e misterioso che da sempre ha stimolato la fantasia e la spiritualità grazie ai Meri, gigantesche voragini carsiche che si aprono a cielo aperto nella roccia. Queste spaventose fenditure, che compaiono d'improvviso in mezzo ad un bosco popolato da una flora ed una fauna ricche di specie, sono a lungo state credute la porta per il regno degli Inferi. Il nome Soratte deriva probabilmente dal culto del dio pagano Soranus (poi identificato dai romani con Apollo o Dis pater) infatti, alcuni sacerdoti chiamati Hirpi Sorani (i lupi del dio Sorano) nel giorno della festa, in coincidenza del solstizio d'estate camminavano a piedi nudi su dei carboni ardenti. Del resto le fonti letterarie parlano che sin dall'antichità popolazioni italiche, come i Capenati e i Falisci salissero sin in cima alla vetta per officiare culti pagani. Con l'arrivo del cristianesimo, il Monte Soratte diviene protagonista del culto e di leggende legate alla cristianità. Papa Silvestro I°, rifugiatosi in una grotta del monte dove c'era un antico tempio pagano, per sfuggire alle persecuzioni, torna a Roma a "guarir Costantino". Sopra quella grotta e sui resti del tempio pagano, verrà poi edificata una chiesa dedicata a San Silvestro. Molti eremiti vi si rifugiarono in cerca di silenzio e meditazione, a testimonianza degli insediamenti religiosi che hanno connotato l'area del Monte Soratte, sono conservati sei eremi alcuni dei quali tuttora utilizzati per il culto ed officiati per le feste di Santa Lucia, Santa Romana e della Madonna di Maggio. Il territorio della Riserva si estende per 410 ettari sulla superficie del monte dal quale prende il nome, svettando nel paesaggio pianeggiante della valle del Tevere, tra la Via Flaminia e il fiume a circa 40 Km. a nord di Roma. Nonostante la cima più alta raggiunga solo la quota di 691 metri, dalla sommità del monte si può ammirare un panorama unico, che va dal Monte Terminillo al Monte Amiata, fino al Lago di Bracciano e più oltre al Mare Tirreno. La composizione calcarea delle rocce dà origine a fenomeni carsici sia in superficie che in profondità. Alcune delle cavità prodotte, come la Grotta di S. Lucia, conferiscono un valore inestimabile alla Riserva. Anche la vegetazione del Monte Soratte, analogamente alle caratteristiche geologiche, si differenzia nettamente dal paesaggio circostante, formando un'entità nettamente riconoscibile.

All'interesse naturalistico la Riserva unisce quello storico-monumentale per la presenza di un percorso degli eremi che testimoniano la vocazione religiosa del sito, conosciuto sin dai tempi più antichi come la Montagna Sacra.

NOTE: Si raccomanda, bici in ordine, freni e cambio. Casco vivamente consigliato. Abbigliamento da bici adeguato alla stagione. Portare camera d'aria di ricambio. Kit riparazioni, luci, lucchetto. Acqua oltre la borraccia. Giacca antivento/pioggia. Snack/barrette e Pranzo al sacco. Possibilità di acquistare cibo presso il luogo previsto per la sosta.

LE QUOTE:

€ 10,00 CONTRIBUTO associativo al trekking

€ 10,00 Iscrizione/rinnovo tessera associativa e polizza assicurativa annuale CSEN.

Scaricare il modulo di tesseramento dal sito internet: [modulo tesseramento tuarantrek 2026](#) presentandolo il giorno dell'escursione già compilato

Per migliorare la tua sicurezza nelle escursioni si richiede copia della certificazione medica di idoneità dell'anno corrente.

SI PREGA DI CONTATTARE LA GUIDA PER LE ADESIONI E PER ULTERIORI INFORMAZIONI: Luca De Simone- Guida Ciclo Turismo Sportivo-Tessera CSEN 1208164/2026

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 d

LE QUOTE:

€ 10,00 CONTRIBUTO associativo al trekking

€ 10,00 Iscrizione/rinnovo tessera associativa e polizza assicurativa annuale CSEN.

Scaricare il modulo di tesseramento dal sito internet: [modulo tesseramento tuarantrek 2026](#) presentandolo il giorno dell'escursione già compilato

Per migliorare la tua sicurezza nelle escursioni si richiede copia della certificazione medica di idoneità dell'anno corrente.

Sito Internet: www.TuaranTrek.it