





**Programma Gita a
Le gole della Melfa
Domenica 19 giugno 2011**

La gita è prevista in "treno + bici" (o auto propria + bici per chi lo preferisce) **Appuntamento partenza: Stazione FS di Rocca Secca (linea Roma – Cassino) h 9,15**

Questi sono i treni possibili per l'andata:

Treno	Partenza	Arrivo	Durata	Servizi
℞ 21851	06:25 Roma Termini	08:17 Rocca Secca	01:52	 
℞ 3351	07:25	09:10	01:45	 

Schema della passeggiata in bici:

- dall'appuntamento di partenza, **ore 09,15 a Secca scalo**, attraversando la via Casilina si sale verso il Cimitero della cittadina (la salita più impegnativa di tutto l'itinerario), da dove inizia il percorso lungo le gole del fiume Melfa;
- sono circa 19 km di strada asfaltata e vietata al traffico di mezzi a motore (per "taglio" alle necessarie, costose riparazioni della carreggiata veicolare) lungo le **gole della Melfa il "gran-canjon" della Ciociaria** che senza grossi dislivelli, arriva alla cittadina di Casalvieri, nota per la produzione di palloncini
- il "GRAN PREMIO DELLA MONTAGNA" è rappresentato dal valico di Plauto Vitello a 327 m
- A Casalvieri prevediamo di pranzare con pranzo al sacco oppure ricorrendo alla limitata offerta dei bar-ristoranti locali. Quando abbiamo fatto l'escursione di prova, (11 settembre 2011) abbiamo sperimentato con soddisfazione questo locale molto panoramico ed accogliente...



...che sarà opportuno preavvisare, se vogliamo tornarci (aspettiamo eventuali richieste di prenotazione)

- ritorno in bici, per lo stesso percorso dell'andata, fino alla **Stazione FS di Rocca Secca** per riprendere il proprio mezzo o uno di questi treni per tornare a Roma:

Treno	Partenza	Arrivo	Durata	Servizi
-------	----------	--------	--------	---------

Treno	Partenza	Arrivo	Durata	Servizi		
℞ 3368		16:33	18:20	01:47		
℞ 21866	Rocca Secca	17:32	Roma Termini	19:20	01,48	
℞ 21868		19:45	21:46	02:01		

N.B. Per i biglietti, ognuno provvede da solo:

- il biglietto x passeggero costa € 6,20 per ogni tratta ed è acquistabile anche da giornalai e tabaccai della stazione Termini (se chiedete: andata/ritorno nella stessa giornata, dovrebbe costare circa € 12)
- per la bici il biglietto costa circa € 3 per tutta la giornata, ma gli esercizi commerciali non lo vendono ed è un po' difficile ottenerlo dalle biglietterie automatiche. Conviene comprarlo il giorno prima da una biglietteria "umana", magari in una stazione che si conosce meno affollata di Termini (per esempio, io trovo comoda la stazione Ostiense)

Grazie per l'attenzione e soprattutto per la partecipazione!

VediROMAinBici - FIAB

- Giancarlo (339-4229298 g.vittori@alice.it)
- Carmelo (335-7374555 c.cantaro@tiscali.it)

**Qualche immagine dell'escursione dello scorso anno
11.09.2010**



Punto di partenza: Stazione FS di Rocca Secca – Monumento a Totò (...cittadini di Rocca Secca !!vota Antonio, vota Antonio)...





...le gole della Melfa ed il punto più alto a Plauto Vitello....





...angoli di Casalvieri, il nostro punto di arrivo.



