



Club Alpino Italiano - Sezione di **Frascati**
Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)
www.caifrascati.it



SABATO 14 NOVEMBRE 2026

Il giro dei laghi costieri in bicicletta PARCO NAZIONALE DEL CIRCEO



LUNGHEZZA 30÷40 KM - DISLIVELLO 100mt - TEMPO DI PERCORRENZA 5÷6 ore- DIFFICOLTÀ: T.

Biciclette utilizzabili: Mountain Bike, Gravel, E-Bike

Tipologia del percorso: strade sterrate e asfaltate

Appuntamento: ore 9,30 al parcheggio A del centro visite Lago di Fogliano (**Borgo di Fogliano**).

La nostra escursione avrà inizio da questo bellissimo borgo, costituito da un complesso di edifici storici, tra cui la caratteristica ed imponente casa Inglese, realizzati alla fine del settecento.

Saliti in bici, attraversato il borgo, ci dirigeremo alla scoperta del primo lago della giornata, **il lago di Fogliano**, percorrendo un sentiero che costeggia le sue rive, oasi per il birdwatching.

Attraversato il ponte di Rio Martino si percorrerà un altro bel tratto di strade sterrate, costeggiando **il lago dei Monaci**, incontrando fattorie con mandrie di bufale.

Giunti in località "Bella Farnia", continuando su una strada secondaria asfaltata ma a basso traffico, costeggeremo **il lago di Caprolace**, meta in primavera di migrazioni di numerosi uccelli acquatici. Da qui decideremo se fare una deviazione per entrare nel parco nazionale del Circeo, con i suoi magnifici boschi, o se andare direttamente sul lungomare. Sperando in una bella giornata di sole, ci dirigeremo verso una comoda passerella che ci porterà in spiaggia per un primo meritato riposo, con di fronte il bel Monte Circeo. Passando poi per la località la "bufalara" si rientrerà percorrendo gli sterrati fatti all'andata.

Iscrizioni:

Tutti gli interessati a partecipare dovranno contattare uno dei due responsabili dell'escursione per l'iscrizione, verrà richiesto l'indirizzo di posta-e ed il numero di telefono cellulare.

Per i Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 12.00 di Venerdì 13 Novembre 2026, non oltre.

Per i non Soci: Le adesioni verranno prese fino in modo tassativo fino alle ore 20,00 di Giovedì 12 Novembre 2026, occorrerà Codice Fiscale data di nascita mail e cell. per l'attivazione dell'assicurazione CAI. E' possibile scegliere tra due combinazioni : premio combinazione A: 8.40€; premio combinazione B: 16.75 €, a queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4.55 € per il Soccorso alpino, tale quota a discrezione del responsabile dell'escursione può essere resa obbligatoria.

Note:

Pranzo: Pranzo al sacco ed almeno un litro di acqua. Consiglio sempre di portare zuccheri (frutta secca, barrette energetiche o simili) ed integratore

ACCOMPOGNATORI:

FLAVIO CRISANTI
ROBERTA CIOCCHETTI

Flavio.crisanti@gmail.com - 329 8313 759
ciocchetti.roberta@gmail.com - 328 451 8593

