

Cari amici , invio il programma definitivo. Romano Puglisi

**b+o**

## **Bici e Battello ad Ostia Antica**

### **CASTELLO DI GIULIO II, OSTIA ANTICA E RISERVA NATURALE DEL LITORALE ROMANO**

#### **Domenica 18 Aprile**

:

con il battello ad Ostia Antica e in bici sulle rive del Tevere

nella Riserva Naturale del Litorale Romano

#### ***Tutte le informazioni:***

#### ***Percorso rivolto particolarmente a famiglie con bambini***

Tipologia: per MTB / anche bici da strada tranne quelle da corsa

Difficoltà : **Facile**

Lunghezza: **Percorso A 15 km / Percorso B 19 km**

Dislivello: **completamente pianeggiante**, si sale solo per raggiungere le fermate della Metro

Trasporto: **Battello e Metro + bici**

#### **ITINERARIO IN BICI:**

Molo di Ostia Antica – Castello di Giulio II (visita) – borgo di Ostia Antica – Bonifica di Ostia Antica – argine del Tevere – Tenuta di Dragona – Dragoncello (rete di piste ciclabili) – Acilia – fermata Metro Acilia (**Percorso A: 15 km**); oppure: Acilia – Monte Cugno – argine del Tevere – Giano – fermata Metro Casalbernocchi

#### **(Percorso B**

:

**19 km**

)

#### **IL PERCORSO:**

Dal molo di Ostia Antica, lungo uno sterrato in buone condizioni, raggiungiamo Ostia Antica

passando accanto agli scavi dell'antica *Ostia* (la visita non è prevista perché richiede almeno mezza giornata); entriamo dentro il borghetto di Ostia Antica e ci fermiamo di fronte alla mole del Castello di Giulio II, dove è prevista la visita (gratuita) suddividendoci in due gruppi.

Al termine, pranziamo al sacco nei giardini circostanti il castello e attorno al borgo di Ostia Antica, che potremo visitare. Poi riprendiamo l'itinerario avviandoci verso la riva sinistra del Tevere, in prossimità di Capo due Rami, dove l'Isola Sacra divide il fiume in due estuari. Da qui percorriamo l'argine in bel tratto di

6 km

, fino alla Tenuta di Dragona. Nei pressi c'è un punto panoramico su un'ampia ansa del fiume di Roma, proprio nei pressi del Casale di Dragoncello, dietro il quale è la collina di Monte Cugno, dove si trovava l'antica città di Ficana, abitato dalle antiche popolazioni latine fin dal X sec. a.C., che costituisce uno dei siti più remoti del Lazio, conquistato da Anco Marcio nel IV-III sec. a.C., il costruttore di Ostia e della

*Via Ostiensis*

Riprendiamo la marcia lambendo l'abitato di Dragona e passiamo a percorrere le strade di Dragoncello, che sorprendentemente non ha niente da invidiare alle città nord europee, per la fitta rete ciclabile che l'attraversa. Usciamo dall'abitato e passiamo vicino al quartiere di Acilia.

Alla stazione Metro di Acilia, termina il

**Percorso A**  
**(km 15)**

Discendiamo dalla collina di Acilia inoltrandoci di nuovo nella campagna coltivata, aggirando un maneggio ed una fattoria. Passiamo sotto la collina di Ficana percorriamo un secondo interessante tratto dell'argine del Tevere, girando attorno al borgo di Giano. Infine, giungiamo al semaforo della Via Ostiense, che percorreremo per soli 200 metri

sul marciapiede, ed imbocchiamo la fermata di Casalbernocchi, per il treno del ritorno a Roma

Alla fermata Metro di Casalbernocchi, termina il

**Percorso B**  
**(km 19)**

**Appuntamento:**

**18 Aprile ore 9:00 al molo imbarchi battelli di Ponte Marconi** si raggiunge dal Lungotevere Dante, per prendere la motonave "Barca Jolly" per Ostia Antica

*Andata:* □□□□□ **partenza dal Molo sul Tevere di Ponte Marconi – ore 9:30**  
arrivo

**ore 11:30**     *Ritorno:*

partenza Stazione Metro Acilia o Casalbernocchi – ore 16:00-17:00 (treno ogni 15')

arrivo

Roma: fermate Magliana, San Paolo e Piramide – 16:10-17:10 (tempo percorrenza ca. 20')

**ALTRE INFORMAZIONI** \*Guida:

**Romano Puglisi**

**e-mail: [romano.pg@libero.it](mailto:romano.pg@libero.it) ; tel. 339 63 26 714** \*Prenotazione:

**Per la prenotazione, inviare comunicazione alla guida, preferibilmente via mail, indicando il numero degli adulti, dei bambini con l'età e indicativamente la preferenza del percorso: A) fino ad Acilia (km 15) / B) fino a Casalbernocchi (km 19)**

**Non è previsto il pagamento anticipato, ma Vi chiediamo di rispettare la prenotazione, o di avvisare con un certo anticipo in caso di impedimenti improvvisi.**

**E' chiaro che, essendo una iniziativa rivolta ai più piccoli, se il tempo è cattivo o molto incerto, l'uscita verrà rinviata ad altra data.**

**Grazie!**

\*Casco OBBLIGATORIO PER I BAMBINI, sia che pedalino sulla propria bici, sia che viaggino come passeggeri sul seggiolino della bici dei propri genitori.

Pranzo al sacco. Possibilità di mangiare al borgo di Ostia Antica.

\*Costi:

**Biglietto Battello, che comprende una merenda e il trasporto delle bici: 12,00 Euro adulti, 7 Euro i bambini e ragazzi fino a 12 anni (i bambini fino a 6 anni sul seggiolino non pagano)**

**Metro:**

1,00 Eu + trasporto bici 1,00 = 2,00 Eu. (i bambini fino a 6 anni non pagano)

**Ingresso al Castello di Giulio II° : gratuito**

**\*Iscrizione:**

la partecipazione non è vincolata all'iscrizione associativa

(

**25 Eu**

,  
)

**bimbi solo 5 Eu**

)

, ma è gradita per chi volesse partecipare ad altre nostre uscite.

(l'iscrizione a Ostia in Bici-Fiab garantisce copertura assicurativa RC 24 ore su

24 in

bici, anche al di fuori delle manifestazioni associative).

## **USCITE A MISURA DI FAMIGLIE CON BAMBINI**

Questa, come altre uscite del calendario di

*Ostia in Bici*

, sono dedicate ai ciclisti piÃ¹ piccoli, tra i 6 e i 9 anni, in particolare, che sono giÃ  in grado di andare con la propria bici (purchÃ© senza rotelline di sostegno) ed anche se trainati con il *Trail Gator*

(o altro sistema di traino equivalente). Sono graditi anche i bimbi trasportati sul seggiolino della bici del proprio genitore, in questo caso anche di etÃ  inferiore, che potranno cosÃ¬ assaporare le prime esperienze escursionistiche.

Queste uscite hanno l'obiettivo di introdurre i bambini alla pratica cicloescursionistica, calandoci al meglio nella loro dimensione ludica-infantile. Si tratta, infatti, di percorsi che offrono un'alternanza di pedalate a momenti di svago per i bambini, in modo da stimolarne il gioco, la curiositÃ  e il gusto della scoperta del mondo esterno. Tutto ciÃ² tramite un mezzo di spostamento ideale che permette di evitare situazioni frustranti soprattutto per i piÃ¹ piccoli, come durante gli incolonnamenti dei consueti rientri domenicali in auto. Con la bici invece, Ã¨ possibile mantenere uno stretto contatto diretto e piÃ¹ efficace con il contesto ambientale che andiamo ad esplorare. Il ricorso alla formula del Treno+Bici, o come in questo caso Battello+Bici, permette, inoltre, di percorrere rapidamente anche lunghe tratte, per raggiungere localitÃ  adatte ad essere esplorate con il nostro mezzo, dove pedaleremo su strade e su distanze a misura di bambino.

Ci preme precisare che la partecipazione a queste gite non esclude i piÃ¹ grandi di etÃ  e gli adulti, ma si deve tener conto che i ritmi e i tempi di percorrenza sono dettati dalle esigenze dei piÃ¹ piccoli.

**Romano Puglisi** –