

## Itinerario ciclabile

L'itinerario inizia dalla Mola Vecchia di Anguillara, antico mulino ormai in rovina, che si trova subito a valle di un ponticello sul fiume Arrone, emissario del lago di Bracciano. Qui si dipartono quattro strade: una, in direzione ovest, proviene da Anguillara, un'altra, in direzione est, conduce al parcheggio sul crinale meridionale del cratere del lago di Martignano; fra queste due, in direzione nord-ovest, inizia la strada di Polline su cui ci incamminiamo. Dopo pochi metri sulla sinistra si intravede la torre di un edificio medievale, in questi ultimi anni malamente ristrutturato in villino; la strada (in parte asfaltata) procede poi verso nord, pochi metri discosta dall'antico tracciato etrusco e romano, che un tempo era reso più agevole da alcune tagliate artificiali (la più interessante delle quali, lunga 150 m, alta quasi 6 m e completamente coperta dalla vegetazione, si trova a destra della strada, dopo circa 2,5 km dalla Mola, subito prima di un bivio a destra che porta al parcheggio di Martignano); si prosegue costeggiando a destra monte S. Caterina ed a sinistra i prati e le forre della Piana dei Falliti fino ad un'arcata a sinistra in corrispondenza del cancello della azienda agricola Affienatoia, dove d'estate è possibile praticare attività agroturistiche e balneari. Dopo pochi metri si lascia a destra la strada sterrata che porta all'alveo di Stracciacappa e si prosegue fino ad affacciarsi sul margine est della cinta craterica del Polline; si discende quindi per alcuni brevi tornanti fino alla strada provinciale che circonda il lago di Bracciano. Inizia qui un tratto di circa 5 Km con traffico automobilistico: si gira a destra e dopo circa 1,5 Km, al bivio sulla strada provinciale Settevene-Palo, si gira ancora a destra verso la Cassia; una noiosa salita poi in piano per 3,5 Km circa fino ad un bivio; si imbecca la strada di destra, asfaltata ma quasi senza traffico di auto, verso la suggestiva torre medievale di Stracciacappa che non tarda a comparire, in cima ad un poggio, subito dopo un bivio. Si gira a sinistra impegnandosi subito in una serie di piacevoli saliscendi, con ampie e belle vedute verso Rocca Romana, il Soratte e gli Appennini, fino alla ss. Cassia. La imbocchiamo a destra verso Roma per abbandonarla subito, dopo poche centinaia di metri, prendendo a destra la tranquilla strada di Baccano, che percorriamo per circa 4 km fino all'inizio, sulla destra subito dopo una grossa stalla, di una carrareccia in leggera salita. La pendenza diventa impegnativa solo per alcuni metri prima di immettersi sulla via Cesanese. Si gira a destra, si lascia il bivio per Cesano Alto sulla sinistra e si prosegue per circa 300 m fino al cancello (sempre chiuso) di ingresso ai campi di addestramento delle caserme; sulla destra vi è un varco per biciclette e pedoni. Qui inizia la parte più divertente del percorso: una serie di dossi erbosi percorsi dalle greggi al pascolo, con ampie vedute, da una parte sui due laghi e fino al mare e dall'altra verso gli Appennini. La carrareccia si snoda verso nord fino quasi al margine del bosco; curva a sinistra e degrada verso il crinale sud di Martignano (attenzione: con bandiere rosse esposte non si deve abbandonare la strada). Al termine della discesa, poco prima di entrare nel bosco, vi è un tratto di pochi metri molto ripido e con fondo dissestato dove è meglio smontare dalla bici. Si attraversa una breve tagliata e si gira a sinistra; nel bosco il fondo del sentiero è reso disagiata dagli scavi, in parte ricoperti, di un antico sepolcreto. Usciti dal bosco si percorre il crinale sud del lago, attraverso la pineta, fino al parcheggio; si imbecca in discesa la strada sterrata proveniente da Anguillara (molto trafficata durante i fine settimana d'estate) per tornare, dopo circa 3 km, al punto di partenza.