## DALLA CAFFARELLA ALL'APPIA ANTICA IN BICI

Il *Parco Regionale dell'Appia Antica* è il più grande di Roma. Si sviluppa lungo l'inizio di questa importante via consolare romana, comprendendo anche la valle dell'Almone, fiume sacro agli Antichi Romani. La Caffarella corrisponde all'area del Parco che si incunea nel centro della città.

Che si sia ciclisti appassionati o dilettanti, la visita in bici rappresenta un'esperienza unica e memorabile. Ciò che rende davvero speciale il Parco è la sua doppia anima: area naturale, dove l'autentica campagna romana accoglie una grande varietà vegetale e animale (soprattutto uccelli, visibili all'apposito capanno per il birdwatching), nonché zona archeologica, con la presenza di numerosi monumenti e resti di diverse epoche, distribuiti sia lungo l'Appia Antica che all'interno della valle dell'Almone.

Partendo dalla *Casa del Parco*, Casale Vigna Cardinali, il suggerimento è di passare il fiume all'altezza della fattoria denominata *Vaccareccia*, casale questo rinascimentale con annessa torre medioevale. Superato il ponte, dopo cento metri ci si troverà di fronte ad un bivio: a sinistra si andrà verso il cosiddetto *Ninfeo di Egeria*, mentre a destra si arriverà al cenotafio chiamato erroneamente *Sepolcro di Annia Regilla* (o addirittura *Tempio del dio Redicolo*, aperto il sabato e la domenica).

Svoltando quindi a destra e superando il cenotafio, dopo circa un chilometro si arriverà al cancello che segna l'uscita dalla Caffarella. Dopo un breve tratto, non più sterrato bensì asfaltato, si sbucherà sull'Appia Antica all'altezza della chiesa di *S. Maria in Palmis* detta anche del *Domine Quo Vadis*.

Proseguendo sull'Appia Antica verso il centro di Roma ci si ritroverà sulla sinistra prima un punto informazioni del Parco, poi la *Cartiera Latina* (un'ex struttura industriale che oggi ospita gli uffici dell'Ente Parco); continuando, superati i cavalcavia, si giungerà a *Porta San Sebastiano*, dove si trova il *Museo delle Mura* (ingresso libero dalle ore 9 alle 14, chiuso il lunedì).

Volendo invece andare dall'altro lato, allontanandosi dunque dal centro di Roma ma rimanendo sulla via consolare, si noti come di fronte alla chiesa del *Domine Quo Vadis* si trova un'entrata delle *Catacombe di San Callisto* (ingresso con visita 8 €, chiuse il mercoledì e tutto il mese di febbraio): anche non volendo scendere nelle catacombe pagando per la visita guidata, è comunque meglio salire per il sentiero interno piuttosto che affrontare il primo tratto dell'Appia Antica, stretto e ancora trafficato. Imboccandolo e proseguendo dritto si tornerà infine sull'Appia, e ci si troverà immediatamente sulla destra le *Catacombe di San Sebastiano* (ingresso con visita 8 €, chiuse la domenica e tuto il mese di dicembre). Superandole si potranno poi ammirare alcuni tra i monumenti più antichi e imponenti della zona: il *Circo di Massenzio*, con annessi resti della villa e il *Mausoleo di Romolo* (ingresso libero, chiusi il lunedì), e la *Tomba di Cecilia Metella* (6 € d'ingresso e chiusa il lunedì).

Volendo visitare i monumenti archeologici si ricorda di richiedere le catene per chiudere le biciclette.

Si raccomanda di riportare le bici alla Casa del Parco prima del tramonto.

Per ogni evenienza, il numero di telefono della *Casa del Parco* è 06 704 97 269.

Buona biciclettata/visita/divertimento!









