

<http://www.sports-tracker.com/workout/cesaregennai/57bd43c3e4b03b6b201ae0d1>

<http://www.sports-tracker.com/workout/cesaregennai/57c7d7d2e4b071ba60239699>

Questo percorso effettuato in due volte ma che può benissimo essere effettuato in una sola volta, si sviluppa per circa di 14 Km ed è una rotazione attorno a Monterotondo passando attraverso territori molto variegati sia come fondo che soprattutto come vegetazione.

Siamo partiti da via G.Rossa dalla curva sotto gli impianti sportivi, entrando subito nel castagneto per seguire il percorso 19 della vecchia cartina della ex Comunità montana per lasciarlo quasi immediatamente al primo incrocio e proseguendo a sin per scendere verso il fosso e procedere ancora a sin risalendo in mezzo al castagneto.

Alla cima della salita, teniamo ancora la sin. per portarci su di un falsopiano che seguiamo superando un incrocio a dx. Poco più avanti si inizia a trovare delle piante di erica, di ginestra ed altro ed ancora mescolate con il castagneto, delle grosse sughere, stiamo approssimandoci al parco delle "Biancane" che possiamo visitare o proseguire superando il primo e secondo incrocio a sin e procedendo avanti sul sentiero "principale" sino a portarci preso il campo di tiro al piattello del quale costeggiamo la recinzione per proseguire poi a sin sul percorso 7 che ci porterà nella successiva discesa, a superare vari tipi di bosco quindi seccatoi entro un altro bel castagneto.

Superato il rudere del pod. Alberese, risalire un breve tratto per tornare subito a scendere sull'asfalto della provinciale del Bagnolo, presso delle case, proseguiamo a sin. per un breve tratto, sino ad incrociare il percorso 6 che seguiamo per circa 600 mt sino a raggiungere la SR 398, qui andiamo a sin sino all'incrocio a dx di pod. San Giovanni dove scendiamo, superiamo il podere e quando a dx abbiamo un pozzo geotermico, a sin vediamo un sentiero che andiamo ad imboccare, questo è chiuso da un cancello che apriremo richiudendolo alle spalle e dopo circa 100 mt facciamo altrettanto con un nuovo cancello; quindi proseguiamo avanti sino ad incrociare una strada bianca qui abbiamo completato il primo giorno rientrando in paese ma invece dobbiamo andare a dx come da seconda parte del percorso, superare un fosso e risalire tra campi lavorati, vigneti ed oliveti.

Superata una casa a dx troviamo la prov. del Frassine che traversiamo proseguendo sul sentiero in discesa al fosso andiamo a dx e procediamo sul sentiero tra campi più o meno lavorati, andiamo a superare dei poderi ben tenuti sino a raggiungere una strada asfaltata, qui andiamo a dx su questa per un breve tratto; all'imposto prendiamo a sin ed iniziamo a salire tra sagome per bersaglio, siamo dentro la tenuta dell'agriturismo "la Contea" dove terremo il percorso sino ad incrociare una strada bianca che a dx ha uno sbarramento metallico che superiamo per giungere ad una abitazione che superiamo a sin continuando il nostro percorso nel bosco su un sentiero molto chiuso da "roggiolate" e rovi.

Dopo un lungo tratto arriveremo alla SR 398 che traversiamo riprendendo a salire sul sentiero che superato un piazzale imposto ha un tratto abbastanza chiuso per poi riaprirsi in mezzo al bosco che sale per superare il primo incrocio a dx mentre al secondo andiamo a sin e cominciamo a scendere. Dopo un poco troviamo nuovamente i castagneti, poi si giunge ad una strada asfaltata ed ad una abitazione, andiamo a sin per poche centinaia di mt poi a dx e continuiamo, quindi ancora a dx giungiamo agli impianti sportivi, ancora a dx e siamo all'arrivo.