



ROMA SPOSA LA BICI: ECCO L'ANELLO!

Il **GRAB**, il Grande Raccordo Anulare delle Bici, è la **ciclovia urbana più bella del mondo** e insieme un viaggio di scoperta, un moderno Grand Tour che da una strada di 2300 anni fa - l'Appia Antica - arriva alle architetture contemporanee del MAXXI di Zaha Hadid e alla street art del Quadraro e di Torpignattara unendo tra loro Colosseo e acquedotti secolari, San Pietro e Castel Sant'Angelo, Galleria Borghese, Pincio e Auditorium, ville storiche, parchi e paesaggi agrari eccezionali e inaspettati, i percorsi fluviali di Tevere, Aniene e Almone. La realizzazione del GRAB, resa possibile dalla legge di stabilità, porta inoltre con sé la completa pedonalizzazione del museo a cielo aperto dell'Appia Antica, stimola processi di trasformazione e rigenerazione urbana nelle periferie, spinge Roma a diventare *bike friendly*.



IN COLLABORAZIONE CON



PARTNER TECNICO



IN SELLA,
SI PARTE!

Roma sposa la bici: ecco l'anello! Un raccordo anulare delle bici che deve per forza partire dalla grandiosa arena che ospitava i combattimenti dei gladiatori, il cuore della città e il simbolo dell'Urbe nel mondo. In pochi colpi di pedale si passa da un'emozione all'altra, prima accarezzando il Colosseo, poi sfiorando la via Sacra e l'Arco di Costantino, infine costeggiando uno dei 7 colli di Roma - il Palatino- spazio verde disseminato di rovine evocative. Secondo la leggenda è il luogo dove tutto ebbe inizio, dove Romolo uccise il gemello Remo e fondò la città nel 753 a.C. Sarà per questo che, pur essendo appena partiti, viene subito voglia di scendere di sella per saziare gli occhi con la Roma antica.



GRANDE
RACCORDO
ANULARE
delle BICI



**1ª TAPPA
ARCO DI COSTANTINO - CIRCO MASSIMO**

Una discesa dolce accompagna i biker verso il Circo Massimo, il più importante complesso per lo sport e lo spettacolo dell'antichità capace di accogliere 250mila spettatori (un quarto dell'intera popolazione della Roma del I secolo). In occasione dei giochi indetti da Romolo, qui sarebbe avvenuto il mitologico Ratto delle Sabine, prologo di un rapido baby boom. Di fronte c'è la fermata della metropolitana che in alcune fasce orarie è accessibile anche in bici.



**7ª TAPPA
TOR FISCALE - QUADRARO**

leri borgata di periferia, oggi paese nella città: il Quadraro ha evitato di finire schiacciato, come tante zone vicine, sotto i colpi della speculazione edilizia e conserva ancora il suo spirito schietto pieno di romanità popolare, con storie e personaggi tutti da scoprire. Tra i vicoli c'è una galleria d'arte all'aperto, il museo diffuso della street art, che espone una variegata antologia di opere di artisti di tutto il mondo proprietà collettiva degli abitanti del quartiere. L'idea di un museo completamente integrato nel tessuto sociale è dell'associazione M.U.Ro e la collezione di opere, principalmente murali, comprende 21 lavori realizzati da importanti firme dell'arte contemporanea.



**2ª TAPPA
CIRCO MASSIMO - TERME DI CARACALLA**

La ciclabile all'ombra dei pini arriva dritta all'ingresso delle Terme di Caracalla, uno dei complessi termali dell'antichità meglio conservati. Mentre 8.000 romani sguazzavano in piscina, centinaia di schiavi sudavano nei circa 10 chilometri di gallerie sotterranee per far funzionare l'articolato sistema idraulico. Le terme non erano solo un edificio per il bagno, lo sport e la cura del corpo, ma anche uno spazio per lo studio e il passeggio. A piedi naturalmente, perché le bici gli antichi romani non le avevano ancora inventate.



**8ª TAPPA
QUADRARO - TORPIGNATTARA - VILLA DE SANCTIS**

Si può scivolare come l'acqua (fin qui, è bene dirlo, zero salite) verso l'acquedotto Alessandrino e affacciarsi in uno dei quartieri più multietnici della Capitale. A Torpignattara (o Torpigna come l'hanno ribattezzato i romani) ci sono le cucine di tantissimi paesi del mondo, abbordabili e saporite. Per molti è un quartiere difficile, per altri è il paradigma di quello che oggi è Roma. Occhio al calendario degli eventi culturali: qui suona spesso la Piccola orchestra di Tor Pignattara, ensemble musicale formato da ragazzi dagli 11 ai 17 anni di culture diverse, quasi tutti romani di seconda generazione.



**3ª TAPPA
PORTA SAN SEBASTIANO - APPIA ANTICA**

Via di Porta San Sebastiano è l'ingresso a una Roma d'altri tempi. La classica pavimentazione di Roma a terra (il sampietrino), niente clacson e rumore, ma quiete e fascino d'antan. Si ha la sensazione che da un momento all'altro, magari dalla Chiesa di San Cesareo de Appia, possa spuntare un gruppetto di amici in abiti medievali. La porta alla fine della strada è l'accesso al Museo delle Mura e soprattutto marca l'inizio della regina viarium: l'Appia Antica. Con i suoi 2300 anni di storia e il fondo stradale in basolato che in più tratti è ancora quella delle origini è una perfetta macchina del tempo, un racconto itinerante di secoli di storia tra catacombe, templi e mausolei.



**9ª TAPPA
VILLA DE SANCTIS - VILLA GORDIANI**

Dal Colosseo a Villa De Sanctis non c'è una grande distanza in bici. Ma il Parco delle Sculture all'interno di questo spazio verde merita una piccola pausa. Ci sono cinque opere di arte contemporanea realizzate da cinque artisti utilizzando cinque diversi materiali: la vetroresina per la scultura dal titolo Freezedi Anna Ajò; la terracotta per la Porta Magica di Immacolata Datti; il travertino per Porta di Giuliano Giuliani; l'acciaio per Romana di Carlo Lorenzetti; il vetro per La Luna di Costas Varotsos dedicata a Pier Paolo Pasolini. Qui sotto, recentemente riaperti al pubblico, ci sono oltre 16 chilometri di gallerie delle Catacombe di Marcellino e Pietro, che conservano iscrizioni e affreschi di epoca romana.



**4ª TAPPA
PARCO DELLA CAFFARELLA - ALMONE**

Con una leggera deviazione si lascia l'Appia Antica e si entra nel Parco della Caffarella. Sembra impossibile: a 3.000 metri dal Colosseo e dal centro storico c'è un sorprendente scenario bucolico, con centinaia di pecore al pascolo: un panorama non molto diverso da quello che affascinava così tanto i viaggiatori del Grand Tour settecentesco, da Goethe a Piranesi. Si può scegliere di attraversare il Parco della Caffarella, semplicemente sbirciando qua e là e respirando a pieni polmoni, oppure si può fare un'escursione molto più lunga visitando il Colombario Costantiniano, il Ninfeo di Egeria, la Chiesa di Sant'Urbano alla Caffarella, il Casale della Vaccareccia. Qui scorre il terzo fiume di Roma: l'Almone.



**10ª TAPPA
VILLA GORDIANI - TERME GORDIANE**

Villa Gordiani è tagliata in due dalla Prenestina, una delle proverbiali consolari capitoline, ed è impreziosita dalla monumentale presenza di una residenza patrizia. A pochi passi da qui, se siete alla ricerca di storie insolite, ce n'è una davvero singolare. Nell'area della Snia Viscosa, ex fabbrica tessile di Roma, stavano costruendo quattro mega edifici che avrebbero fatto tabula rasa di questo grande polmone verde. Quando gli scavi per le fondamenta hanno fatto sgorgare l'acqua dal sottosuolo, dando vita all'unico lago naturale della capitale, c'è stata però una sollevazione popolare per fermare il cemento. Una battaglia vinta: ora Roma ha un nuovo lago.



**5ª TAPPA
ALMONE - ARCO DI TRAVERTINO**

Peccato che uscendo dalla Caffarella, per arrivare all'antica via Latina, non ci sia per ora nessuna alternativa alla convivenza con il traffico romano. Il premio, dopo aver oltrepassato l'incrocio con la via Appia Nuova, è l'area delle Tombe della Via Latina, uno dei complessi archeologici di maggior rilievo del suburbio di Roma che conserva sostanzialmente intatto l'aspetto tradizionale dell'antica campagna romana. Nel sito si conservano un tratto dell'antica Via Latina, che collegava Roma con Capua, ancora pavimentata per un lungo tratto dell'originale basolato in selce, e su entrambi i lati numerosi monumenti funebri e testimonianze storiche dall'età repubblicana fino all'alto medioevo.



**11ª TAPPA
TERME GORDIANE - PARCO LINEARE TAV**

Usciti da villa Gordiani si pedala su strade secondarie e si raggiunge il parco lineare adiacente la stazione Serenissima. L'area attualmente è un po' spoglia e tristanzuola, in attesa di alberature, panchine e spazi gioco per bambini. La vista però può spaziare sulle montagne a est, dove gli Appennini si impennano bruscamente e dove monte Guadagnolo e monte Gennaro sventano oltre i 1.200 metri d'altezza.



**6ª TAPPA
ARCO DI TRAVERTINO - TOR FISCALE**

C'è da rimanere stregati di fronte a questa suggestiva distesa di rovine tipica della campagna romana che ha attratto nel corso del Settecento e dell'Ottocento numerosi artisti, paesaggisti, viaggiatori dell'età romantica e letterati. All'area degli Acquedotti si accede agevolmente da Tor Fiscale e il nome deriva dalla presenza, con condotte in elevato o sotterranee, di sette acquedotti romani e di epoca papalina che servivano l'antica Roma. L'acqua dalle sorgenti raggiungeva il centro della città nel punto più alto, a Porta Maggiore, e da qui veniva distribuita a tutto il centro urbano.



**12ª TAPPA
PARCO BADEN POWELL - A24**

Un lungo rettilineo ciclabile arriva fino a quella che sembra una barriera invalicabile, il tratto urbano dell'autostrada A24, che corre in sovrarelevata. In realtà tra i piloni è spontaneamente cresciuto un piccolo parco urbano, che si arricchisce, all'altezza dello svincolo con viale Palmiro Togliatti, di un monumentale esempio di architettura semi-involontaria. I mastodontici supporti dell'autostrada creano un "effetto cattedrale" sorprendente e del tutto inatteso. Sembra il luogo perfetto per realizzare uno skate park.



**13ª TAPPA
COLLI ANIENE - PONTE MAMMOLO**

Si prosegue sulla ciclabile Palmiro Togliatti costeggiando i caseggiati del quartiere Colli Aniene, alle spalle dei quali si apre il verde del parco della Cervelletta. Questa ciclabile, attualmente, è un continuo zig-zag e si interrompe in corrispondenza della stazione della metropolitana (linea B): il GRAB ridisegna quasi completamente questo tratto di ciclabile e garantisce l'attraversamento in sicurezza dello svincolo di Ponte Mammolo per raggiungere l'area della Riserva dell'Aniene.



**14ª TAPPA
RISERVA DELL'ANIENE - PONTE NOMENTANO**

La Riserva dell'Aniene è un'area golena che costeggia per circa 6 km il corso del fiume, regalando paesaggi inaspettati fra pioppi e gabbiani. Una lunga boccata d'ossigeno e silenzio per staccare completamente dalla dimensione urbana. Giunti al termine di questo tratto c'è un piccolo gioiello medioevale: Ponte Nomentano.



**15ª TAPPA
MONTE SACRO - VILLA ADA**

Attraversata via Nomentana all'altezza della stazione omonima (FL1) si imbrocca la ciclabile dell'Aniene ricavata tra il fiume e i corridoi ferroviari che conduce in scioltezza fin quasi all'ingresso di Villa Ada, sulla Salaria.



**16ª TAPPA
VILLA ADA - PARIOLI**

Villa Ada è molto frequentata dagli appassionati di jogging e i sentieri si snodano tra stagni e laghetti. Era la residenza privata di re Vittorio Emanuele III ed è l'esilarante scenario del romanzo "Che la festa cominci" di Niccolò Ammaniti. I 160 ettari del parco nascondono numerosi edifici neoclassici ed eclettici come il Tempio di Flora, la Villa Polissena, le Scuderie Reali, lo Chalet svizzero, la Torre Gotica e sono caratterizzati da boschi di lecci, querce da sughero, pinete e prati, secondo la tradizionale configurazione irregolare del giardino all'inglese.



**17ª TAPPA
PARIOLI - BIOPARCO**

Negli anni Cinquanta quartiere di borghesia illuminata, artisti, scrittori e giornalisti che vivevano in belle palazzine circondate dal verde. Oggi zona residenziale di prestigio, soprattutto nella parte alta, i Parioli sono soprattutto sede di uffici e studi professionali. A poche centinaia di metri da qui c'è il bizzarro quartiere Coppedè, miscuglio fantastico di greco antico, barocco, medioevo, art nouveau e altri strani ingredienti architettonici edificato negli anni Venti.



**18ª TAPPA
VILLA BORGHESE - GNAM**

Villa Borghese meriterebbe una vacanza di un paio di giorni. C'è uno dei più bei panorami di Roma dalla terrazza del Pincio, tanti edifici storici, la Casa del Cinema, il Globe Theatre, Piazza di Siena, giardini, pace e natura... persino il bioparco. Soprattutto c'è la Galleria Borghese, che raccoglie sculture del Bernini e opere di Canova, Caravaggio, Raffaello e Tiziano.



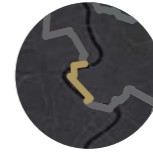
**19ª TAPPA
GNAM - BELLE ARTI**

La Galleria nazionale d'arte moderna e contemporanea (GNAM) è la più grande collezione di arte contemporanea italiana. Ci sono oltre 4.400 opere di pittura e scultura e circa 13.000 disegni e stampe di artisti - prevalentemente italiani - dell'Ottocento e del Novecento.



**20ª TAPPA
BELLE ARTI - PONTE DELLA MUSICA - PIAZZA CAVOUR**

In questo tratto Roma ha acquisito un aspetto più europeo e contemporaneo grazie alle originali architetture dell'Auditorium di Renzo Piano, al MAXXI di Zaha Hadid (il Museo nazionale della arte del XXI secolo) e al nuovo Ponte della Musica.



**21ª TAPPA
CASTEL SANT'ANGELO - SAN PIETRO - TRASTEVERE**

San Pietro con i Musei Vaticani e Castel Sant'Angelo sono tra i luoghi più visitati della città. Che dire: arrivarci in bici rende tutto più emozionante.



**22ª TAPPA
PONTE SISTO - ISOLA TIBERINA**

La più piccola isola abitata del mondo è stata dedicata alla salute fin dal III secolo a.C. quando i romani adottarono dal pantheon greco il dio Esculapio e gli eressero qui un tempio. Ancora oggi gran parte della Tiberina è occupata da un ospedale, il Fatebenefratelli. Perfetta per ozio al sole e contemplare lo scorrere del Tevere, d'estate è animata dall'Isola del Cinema, festival cinematografico all'aperto.



**23ª TAPPA
SINAGOGA - TEATRO MARCELLO**

La ragnatela di strade del Ghetto già oggi pullula di pedoni e ciclisti (è in gran parte off limits per le auto). È un rione di grande bellezza e autenticità, pieno di botteghe artigiane, negozietti di abiti usati, panetterie, trattorie e ristoranti kosher. Dal Ghetto si accede al piccolo Colosseo, il Teatro di Marcello, eretto da Giulio Cesare.



**24ª TAPPA
CAMPIDOGLIO - FORI IMPERIALI - COLOSSEO**

Se siete davvero stanchi alla fine dell'anello potete anche evitare di fare ora l'unica vera salita del GRAB, quella che monta in cima al Campidoglio e ai Musei Capitolini, lo spazio espositivo pubblico più antico del mondo (la scultura della celebre lupa capitolina è qui, come anche la sede del Comune di Roma). Sia che abbiate deciso di salire in vetta, sia che ci abbiate girato intorno passando per Piazza Venezia, vi ritroverete subito dopo il Campidoglio in via dei Fori Imperiali e quindi nuovamente al Colosseo.