



PROVINCIA  
DI ROMA

# Camminare nella Provincia di Roma

40 escursioni tra storia e natura



# Cosa fai questo week-end?



La risposta è su

# romaepiu.it

## Il portale-guida per il tuo tempo libero alle meraviglie intorno a Roma

**SCARICA GRATIS L'APPLICAZIONE PER IPHONE E IPAD**



Disponibile su  
**App Store**



PROVINCIA  
DI ROMA

# Camminare nella Provincia di Roma

40 escursioni tra storia e natura

Testi e cartografie **Luca Scarnati**

Coordinamento e foto **Fabrizio Ardito**

Revisione dei testi **Giovanni Buccomino** Servizio 1 Ambiente - Dip.to V - Provincia di Roma

Grafica **Andrea Benenati**



Con questo lavoro, l'Assessorato alle Politiche dell'Agricoltura della Provincia di Roma ha voluto fornire un'opera completa per quanti, amanti della natura, del trekking oppure unicamente curiosi delle bellezze del nostro territorio, intendano percorrere le aree più belle e particolari della provincia di Roma. Questa opera viene per la prima volta stampata dopo essere stata disponibile via web sul sito della Provincia e si affianca alla carta dei sentieri già realizzata in cui sono descritti una decina di itinerari tratti dalla presente pubblicazione.

Il volume raccoglie tutte le informazioni necessarie per conoscere gli itinerari escursionisti, circa una quarantina, divisi in 4 gruppi. In ogni gruppo si fa riferimento ad un ambiente omogeneo dal punto di vista territoriale e ambientale:

Aree umide

Ambienti di pianura

Ambienti di collina

Media montagna

Per ogni itinerario vi è una descrizione completa corredata da foto, a cui si aggiungono le dovute note tecniche: difficoltà, durata, dislivello, lunghezza, segnaletica. Segue una carta della zona con riportato il percorso e, quando necessario, un profilo dell'altimetria. Vi sono inoltre indicazioni sulle emergenze storico – artistiche limitrofe all'area trattata.

Gli itinerari sono generalmente caratterizzati da una certa facilità di percorrenza, quindi ampiamente accessibili. Essi sono stati scelti in modo da essere distribuiti omogeneamente su tutto il territorio e da rappresentare tutte le tipologie di ambienti. Ampio spazio è stato dato a quelli che attraversano aree protette gestite dalla Provincia di Roma.

La finalità è di favorire la conoscenza del territorio provinciale e delle sue caratteristiche ambientali, proponendo escursioni alla portata di tutti.

Buona passeggiata.

On. Aurelio Lo Fazio

# Indice

## AMBIENTI UMIDI

### Monumento Naturale Palude di Torre Flavia

1 - Anello di Torre Flavia . . . . . 14

### Monumento Naturale della Caldara di Manziana

2 - Sentiero della Caldara . . . . . 16

### Riserva Naturale Regionale Nazzano-Tevere Farfa

3 - Sentiero Natura . . . . . 18

### Parco Naturale Regionale Valle del Treja

4 - Traversata cascate di Monte Gelato-Mazzano Romano . . . . . 20

5 - Traversata Mazzano Romano -Calcata . . . . 22

## AMBIENTI PIANURA

### Riserva Naturale Macchia di Gattaceca e Macchia del Barco

6 - Anello del bosco Nardi . . . . . 26

7 - Traversata della Macchia di Gattaceca . . . . 28

### Riserva Naturale di Nomentum

8 - Anello di Mentana e del Bosco Trentani . . 30

9 - Anello di Macchia Mancini e dei fontanili . 32

### Macchia Grande di Manziana

10 - Anello della Macchia di Manziana . . . . . 34

11 - Anello della mola e Ponte del Diavolo . . . 36

## AMBIENTI COLLINARI

### Riserva Naturale Monte Soratte

12 - Salita a M. Soratte per le carbonaie . . . . 40

13 - Salita a M. Soratte per gli eremi . . . . . 42

### Riserva Naturale Monte Catillo

14 - Traversata Tivoli - San Polo . . . . . 44

15 - Salita a Colle Lecinone . . . . . 46

### Monti della Tolfa

16 - L'anello del Biancone . . . . . 48

17 - Anello di Luni sul Mignone . . . . . 50

18 - Anello della Farnesiana . . . . . 52

19 - L'anello di Castel Giuliano . . . . . 54

20 - Monte Piantangeli . . . . . 56

### Riserva Naturale Regionale di Monterano

21 - Anello dell'antica Monterano . . . . . 58

22 - Anello dell'Ara del Tufo . . . . . 60

### Monti Ruffi

23 - Da Saracinesco a M. Costasole . . . . . 62

24 - Da Rocca di Mezzo a M. Costasole . . . . 64

### Parco Naturale Castelli Romani

25 - Anello del Tuscolo e di Monte Salomone . 66

26 - Anello del lago di Nemi . . . . . 68

### Monti Prenestini

27 - Traversata da Genazzano  
a Capranica Prenestina . . . . . 70

28 - Da Capranica a Guadagnolo,  
la via delle creste . . . . . 72

29 - Anello Guadagnolo - M. Cerella - Santuario  
della Mentorella . . . . . 74

30 - Anello della Via dell'Acqua . . . . . 76

## AMBIENTI DI MEDIA MONTAGNA

### Parco Naturale Regionale Monti Lucretili

31 - Da Monteflavio a Stazzano  
per le rovine di Montefalco . . . . . 80

32 - Anello dei Pratonì di Monte Gennaro . . . 82

33 - Monte Pellecchia (1.369 m) . . . . . 84

### I Monti Lepini

34 - Monte Lupone (1.378 m) . . . . . 86

35 - Anello di Monte Malaina (1.480 m) . . . . 88

36 - Monte Semprevisa (1.536 m) . . . . . 90

### Parco Naturale Regionale

#### Appennino Monti Simbruini

37 - Il Monte Autore (1.854 m) . . . . . 92

38 - Anello di Campaegli . . . . . 94

39 - Anello di Valle Maiura . . . . . 96

## PROPOSTA

40 - Villa Borghese di Nettuno . . . . . 98

# Profilo dell'autore

**D**a molti anni appassionato di escursionismo, ne ha fatto una professione ormai divenuta un piacevole passatempo. Laureato in Scienze Forestali presso l'Università degli Studi di Viterbo e Cartografo dell'Istituto Geografico Militare, è attualmente impegnato in un dottorato di ricerca in "Scienze ecologiche" presso il Dipartimento di Biologia Vegetale dell'università "Sapienza" di Roma. Ha messo a frutto la sua passione e le sue conoscenze realizzando alcune pubblicazioni di escursionismo, di cui questa rappresenta l'ultima fatica, nella speranza di favorire un diverso approccio alla scoperta e conoscenza di un territorio bello e vario come quello della provincia di Roma.

Per dubbi, suggerimenti, aggiornamenti degli itinerari o altro, potete contattare l'autore all'indirizzo [escursioni@tin.it](mailto:escursioni@tin.it)

## Ringraziamenti

**L'**Assessore alle Politiche dell'Agricoltura On.le Aurelio Lo Fazio, l'Arch. Rosanna Cazzella Dirigente del Servizio 1 Ambiente (aree protette e parchi regionali) – Dipartimento V, la Dott.ssa Maria Vinci e il Dott. Corrado Battisti.

# Prefazione

Per chi come me da anni cammina su e giù per le montagne e gli altri luoghi della natura intorno a Roma, è facile accorgersi dei cambiamenti. Non troppi anni fa era un'impresa avventurarsi lungo un sentiero, soprattutto era un'impresa trovarlo. Se la bellezza dei luoghi attraversati era indubbia, la segnaletica scarsa e inesistente, così come la manutenzione dei percorsi. Le aree protette, sebbene istituite sulla carta da anni, non erano ancora un soggetto attivo della gestione territoriale e la gestione ordinaria non dava una grande spinta in tal senso, spesso dedita a trovare scappatoie ai vincoli ambientali piuttosto che a farli rispettare. Adesso le tracce dell'inizio di un cambiamento sono sempre più visibili, e cominciano a materializzarsi sul terreno, dando vita a una rete sentieristica sempre più capillare e di qualità. Essa è spesso affidata alle realtà locali, che ci hanno investito facendo conto sul grosso bacino di fruitori che può essere Roma, un gran numero di potenziali escursionisti che con la loro presenza sosterebbero le economie locali, con l'acquisto di beni e servizi ad essi dedicati.

L'escursionismo può essere quindi un piccolo volano per lo sviluppo di un'economia locale sostenibile, basata tra l'altro sulla valorizzazione dei prodotti tipici, su un'ospitalità basata sull'edilizia tradizionale e ad integrazione dei redditi agricoli, sulla manutenzione dei percorsi e su eventuali servizi di accompagnamento, per una fruizione del territorio che non comprometta gli equilibri naturali. Il senso di questa guida credo sia proprio di avvicinare a questi luoghi una popolazione numerosa che fino ad ora si è limitata a guardare dall'esterno, per compiere il passo successivo alla semplice gita fuori porta, superare la pigrizia e il timore di sporcarsi le scarpe per addentrarsi in un mondo meraviglioso, attraversare con discrezione i luoghi e le stagioni di un territorio. E allo stesso tempo fornire uno stimolo perché l'escursionismo continui a essere considerata un'attività oltre che sana e piacevole, anche utile per i luoghi che attraversa, nella speranza che divenga una vocazione turistica da affiancare alle forme più tradizionali legate per lo più alla capitale e ai siti storico-archeologici che la circondano. Una possibilità per gli "accompagnatori di media montagna", figura professionale disciplinata dalla recente Legge Regionale n. 3/2007, di illustrarvi le caratteristiche culturali, ambientali, naturalistiche e antropiche del territorio della Provincia di Roma. Non mi resta che augurarvi buona lettura e buon cammino.



*Dedicato alla mia famiglia.*

# La Provincia e il suo territorio

La cosa che sicuramente risalta di più è la varietà del territorio della Provincia di Roma, dal mare con le sue coste sabbiose, ai 1.800 metri di quota e oltre delle sue vette, chiuse tra boschi e praterie. Subito dopo spicca l'alta densità degli insediamenti umani e di tutte le infrastrutture annesse, con una città capitale che domina tutti i processi vitali dell'area, in continua espansione e trasformazione. Una crescita caotica e incontrollata nel secolo scorso, che finalmente sembra avviarsi ad una regolamentazione, verso la strada di una modernità in cui si tenga conto anche dei suoi effetti sul territorio. Un territorio che non vuole essere un'isola di cemento e metallo, ma che conservi e favorisca tutte le infiltrazioni di una natura messa fino ad ora a dura prova, per cercare di migliorare la qualità della vita umana, attraverso una migliore qualità

dell'acqua, dell'aria, del verde, delle coltivazioni, delle aree protette, del paesaggio.

Così da non creare due mondi frammentati e separati, l'innaturale da opporsi al naturale, ma una rete di luoghi e scambi che favoriscano il reciproco benessere e la sopravvivenza di un patrimonio naturale sempre più studiato e valorizzato.

E i numeri non mancano: su 535.181 ettari di territorio abbiamo 117.882 ettari di aree protette, ossia il 20,9% del totale, con 37 siti di cui 6 a gestione provinciale. A cui aggiungere le 8 Zone di Protezione Speciale e i 47 Siti di Interesse Comunitario parte



della Rete Natura 2000 dell'Unione Europea, che sebbene in gran parte si sovrappongano alle aree protette, aggiungono comunque svariate migliaia di ettari da gestire e conservare. E anche al di fuori delle aree protette ci si deve integrare con una oculata gestione del territorio, tramite gli strumenti ordinari a disposizione e a carico degli enti locali, non limitandosi a occuparsi di praterie o boschi d'alta quota, su montagne sempre meno popolate, ma anche di quei piccoli frammenti in prossimità del mare o dei corsi d'acqua, assediati dalla presenza e dalle attività dell'uomo.

Sempre stando ai numeri, ad un calo demografico all'interno della città di Roma, corrisponde un aumento della popolazione nelle aree esterne ad essa e comprese nell'area della provincia, con un flusso dall'una verso l'altra. Per motivi vari, tra cui probabilmente l'aumento del costo della vita all'interno della capitale, ci si sposta verso l'esterno, aiutati da nove direttrici ferroviarie che permettono di spostarsi verso la città quasi più velocemente che all'interno della stessa, e spinti dalla ricerca di una migliore qualità della vita.

Si crea un sempre più percettibile intreccio tra insediamenti umani, urbani e agricoli, reti infrastrutturali e ecosistemi naturali, in cui la scala territoriale è evidentemente ampia, e in cui si perde progressivamente la percezione locale, l'idea di comunità, identità e appartenenza, la propria storia e il proprio distinguo. Oltre alle implicazioni più strettamente sociologiche, sicuramente significative sono le ripercussioni sugli ecosistemi naturali, in particolar modo nei casi in cui ciò determina ulteriore frammentazione e isolamento degli stessi, così da fiaccarne ulteriormente le capacità di sopravvivenza.

Una buona gestione di questo territorio deve tener conto di tutte le sue componenti e delle reciproche relazioni, dei processi in corso, dimostrando un minimo di preveggenza e mettendo in atto strumenti necessari per garantirne uno sviluppo in grado di far convivere le sue parti senza compromettere i luoghi e i processi del suo ricco patrimonio naturale.

# La Provincia e l'ambiente

Alla Provincia di Roma, in particolare al Servizio Ambiente del Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali, sono state affidate dalla Regione Lazio sei delle aree comprese nel sistema regionale dei parchi e delle riserve: la Riserva Naturale del Monte Soratte, la Riserva Naturale di Monte Catillo, la Riserva Naturale di Nomentum, la Riserva Naturale della Macchia di Gattaceca e della Macchia del Barco e il Monumento Naturale Palude di Torre Flavia. Per la loro gestione si è cercato il coinvolgimento delle realtà locali, valorizzandone le esperienze, dal punto di vista politico-amministrativo tramite un'apposita Consulta dei Sindaci, e da quello tecnico, nonché avviando un proficuo rapporto con le locali associazioni di volontariato. In questo contesto sono state promosse, nell'ambito di bandi di finanziamento e borse di studio, attività di educazione ambientale e iniziative di sensibilizzazione, divulgazione e ricerca scientifica. Si sono inoltre elaborati e in parte realizzati progetti finalizzati alla rimozione dei rifiuti, alla messa in sicurezza di siti pericolosi, alla manutenzione e riparazione delle recinzioni di protezione, al recupero e al potenziamento di percorsi didattici e aree picnic.

Per la gestione e salvaguardia di queste aree, la Provincia ha alle sue dipendenze un piccolo gruppo di Operatori Specializzati Ambiente, con compiti che vanno dall'educazione ambientale al controllo del territorio. Altre strutture che collaborano all'attività di gestione e valorizzazione delle risorse ambientali sono i sette LEA, Laboratori Territoriali di Informazione ed Educazione Ambientale, che costituiscono il nucleo iniziale della rete di strutture decentrate con cui la Provincia di Roma svolge ruolo di educazione allo sviluppo sostenibile. La loro attività prevede il coinvolgimento di tutti i soggetti interessati a sperimentare modelli, metodologie, e strategie didattiche e comunicative destinate a far crescere sensibilità e comportamenti indispensabili per la costruzione di un orizzonte collettivo che abbia i suoi punti di forza nella sostenibilità dello sviluppo, nel corretto mantenimento delle connessioni ambientali e nello sviluppo dei processi formativi integrati.



PARCHI DELLA  
PROVINCIA DI ROMA

*Parchi  
da vivere*



# Avvertenze escursionistiche

La rete di sentieri descritta è compresa in gran parte all'interno di aree protette o comunque gestite da qualche ente locale. Si tratta quindi di sentieri quasi sempre segnati e ripuliti. Inoltre comprende i percorsi più interessanti e di conseguenza più noti e quindi frequentati. Oltre che con la descrizione del percorso ci si può aiutare con la cartografia e i profili altimetrici. Ne segue la possibilità di utilizzare questa guida da parte di un pubblico anche non particolarmente esperto nell'orientamento e nella progressione nella natura. Può anzi rappresentare la spinta per chi fino ad ora si è limitato a guardare da lontano, ad immergersi senza timore nel ricco patrimonio naturale che il territorio della Provincia di Roma offre. Ciò non toglie che sia necessario valutare caso per caso secondo le proprie possibilità, considerando oltre che la lunghezza e il dislivello del percorso, anche la quota a cui si trova. Così da calibrare anche l'abbigliamento adatto, avendo in particolare cura di portare con se, oltre alle scarpe adatte, almeno acqua e cappello in estate e giacca a

vento nelle altre stagioni.

I percorsi descritti offrono comunque possibilità per tutti i gusti e le capacità, nonché le stagioni, si tratta di scegliere quello che si ritiene il più adatto. Può aiutare la divisione in capitoli, realizzata non per aree geografiche, ma per tipologia di escursione, cercando di tener conto delle caratteristiche escursionistiche dei territori attraversati, quali quota, clima, morfologia, difficoltà di orientamento, vicinanza di insediamenti umani. Ognuno degli itinerari è indicato da un numero progressivo, ma tale classificazione è legata esclusivamente a questa guida e non ha attinenza con le eventuali classificazioni della sentieristica sul territorio, a cui si fa eventualmente



riferimento nelle indicazioni iniziali del percorso.

La durata dei percorsi è calcolata considerando una "velocità" di circa 4 km all'ora, che può variare secondo il dislivello, e il grado di difficoltà tenendo conto della durata, del dislivello e di caratteristiche quali fondo del sentiero, difficoltà di orientamento o presenza di vegetazione fitta. Il tempo di percorrenza e la distanza, se non diversamente specificato, si intendono sola andata o complessivi nel caso di anelli.

Le cartografie sono realizzate su una base in scala 1:10.000 (Carta Tecnica Regionale) e tutte orientate a Nord, ma hanno una scala grafica che varia secondo le dimensioni del percorso, riportata comunque su ognuna. Su di esse sono evidenziate le altimetrie e i punti di particolare interesse. In alcuni casi è stata privilegiata la quantità di informazioni utili per l'orientamento rispetto alla qualità grafica.

I profili altimetrici sono stati realizzati per quei percorsi che hanno un dislivello significativo; vanno comunque presi come indicativi, in quanto la scala della lunghezza (l'asse orizzontale) varia per ognuno, essendo la lunghezza grafica di tale asse fissa, accentuando o ammorbidendo secondo i casi le pendenze.

Per le singole aree trattate è possibile reperire guide e cartografie descrittive della sentieristica completa, generalmente molto più vasta di quella qui descritta, in libreria, a cura di case editrici specializzate, o presso gli uffici del Servizio "Ambiente" in via Tiburtina 691 - Roma per le aree a gestione provinciale.

# Norme di comportamento

- È abbastanza frequente incontrare animali al pascolo brado. Importante non disturbarli, in particolar modo se hanno con sé i piccoli, e richiudere sempre i cancelli e i reticolati che troviamo lungo il percorso una volta che siamo passati.
- Riguardo la vegetazione si raccomanda di non raccogliere piante o parti di esse in nessun caso.
- In caso di incidente o se pensate di esservi irrimediabilmente persi e avete con voi un telefono cellulare potete rivolgervi al Corpo Forestale dello Stato (tel.1515), ai Carabinieri (tel. 112) o al Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico (tel. 118 o 3486131300), importante è che siate in grado di descrivere la tipologia di incidente, le persone coinvolte e l'eventuale tipo di soccorso necessario, nonché la vostra posizione o almeno la vostra ultima posizione nota. Se non avete con voi un telefono cellulare lasciate l'eventuale infortunato sul posto, per quanto possibile al riparo dalle intemperie, e andate in cerca di soccorsi con l'accortezza di memorizzare la strada per ritornare sul luogo dell'incidente.
- A C.F.S., Carabinieri (per i quali esiste anche un Nucleo di Tutela Ambientale tel. 800253608) e al Corpo della Polizia Provinciale (tel. 0667664543) ci si deve rivolgere nel caso si sia testimoni di un qualsiasi tipo di reato ambientale, dalla discarica abusiva alla caccia di frodo, o alla circolazione fuoristrada di qualsiasi mezzo a motore, proibita nelle aree protette. Per tutte le altre segnalazioni non esitate a rivolgervi agli enti parco o ai comuni interessati, così da fungere anche da stimolo nella gestione del territorio e nella salvaguardia dell'ambiente.
- In caso avvistiate un incendio o del fumo sospetto (è generalmente vietata l'accensione di fuochi in tutto il periodo estivo, anche se controllati a vista e se lontani dal bosco) oltre al 1515 del C.F.S. si possono chiamare i Vigili del Fuoco (tel. 115), descrivendo con precisione il luogo dell'avvistamento.

**Avvertenza:** i percorsi descritti possono nel tempo subire modifiche in base a eventi naturali, mancata manutenzione o decisioni degli organi di gestione locali o modifiche da parte dei privati proprietari dei terreni attraversati. Alcune descrizioni possono quindi non corrispondere a pieno con la realtà che ci si può trovare davanti, come ad esempio un cancello, un albero di riferimento, un tratto del tracciato, la segnaletica, una recinzione, una costruzione o una strada. Non mancate di segnalare tali variazioni, soprattutto nel caso in cui riteniate che siano opera di trascuratezza o abuso. Nel caso abbiate dubbi su eventuali variazioni del percorso da seguire, la cosa migliore è aiutarsi con la cartografia, così da realizzare eventuali varianti e dirigersi verso la meta indicata.

## Legenda delle carte

	Tracciato sentiero		Aree di interesse archeologico e storico-artistico
	Senso di marcia		Strade sterrate
	Fontanili e sorgenti		Strade asfaltate
	Inizio sentiero		Fossi e torrenti
	Aree sosta		Fasce altimetriche quote inferiori
	Crocì isolate		quote superiori
	Cimitero		

# AMBIENTI UMIDI

Nel territorio della Provincia di Roma le zone umide, per il facile accesso e la presenza di acqua, sono uno degli ambienti più minacciati dall'espansione umana, in seguito all'accrescersi degli insediamenti abitativi e delle aree agricole e ai fenomeni legati all'inquinamento delle acque. Le aree protette che mirano alla conservazione di questi ambienti sono quindi particolarmente importanti e delicate, proprio perché sempre più rare e sempre a stretto contatto con insediamenti umani. Esse tutelano in particolare la vegetazione ripariale e gli uccelli acquatici, che in molti casi appartengono a specie migratrici per le quali rappresentano tappe indispensabili lungo le rotte migratorie tra Africa e Europa. Le escursioni qui proposte sono facili e di grande interesse per la possibilità di osservazione dell'avifauna acquatica, permettendo anche ai più pigri un piacevole contatto con la natura. In ogni vostra escursione portate un binocolo ed evitate di vestire con colori vistosi e i rumori molesti, così da facilitare l'avvistamento di uccelli e mammiferi acquatici.

## MONUMENTO NATURALE PALUDE DI TORRE FLAVIA

### 1 - Anello di Torre Flavia

## MONUMENTO NATURALE DELLA CALDARA DI MANZIANA

### 2 - Sentiero della Caldara

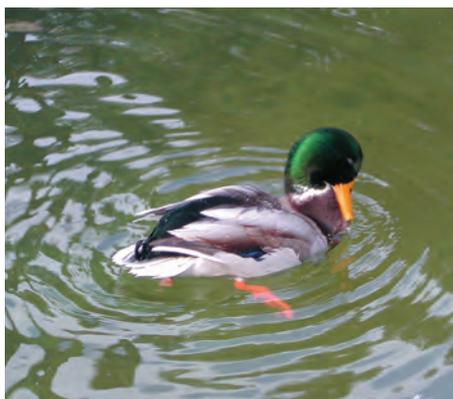
## RISERVA NATURALE REGIONALE NAZZANO-TEVERE FARFA

### 3 - Sentiero Natura

## PARCO NATURALE REGIONALE VALLE DEL TREJA

### 4 - Traversata cascate di Monte Gelato-Mazzano Romano

### 5 - Traversata Mazzano Romano - Calcata





## Anello di Torre Flavia

Percorso molto semplice e piacevole che porta in breve alla spiaggia e ai resti della torre, rimasta isolata a seguito all'erosione della costa e attualmente collegata da un molo artificiale, che ha per altro limitato i fenomeni erosivi nel successivo tratto di spiaggia attinente alla riserva. Originaria dell'inizio del XVI secolo, costruita dagli Orsini su ordine di papa Leone X come difesa costiera, la torre è andata distrutta in seguito agli eventi bellici dell'ultima guerra. Si può concludere con un anello passando all'interno dell'area della palude, possibilmente da evitare in primavera durante le nidificazioni degli uccelli acquatici. In generale si raccomanda di evitare rumori molesti per non infastidirli. Si percorre la S.S. 1 Aurelia fino al km 40,700 prendendo lo svincolo per Ladispoli. Si procede dritti verso il centro fino a incrociare via Taranto, dove cominciano i cartelli che indicano la riserva, la si segue sulla destra fino a

incrociare poco dopo via Flavia e seguirla sulla sinistra. Si arriva in prossimità della costa e di un ponte sulla destra, lo si attraversa e si comincia a percorrere via Roma per circa 2 km fino all'ingresso principale.

**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** nullo

**Tempo:** 45 minuti

**Lunghezza:** 2 km

Sentiero non segnato



Dall'ingresso principale, un'evidente percorso porta in breve alla spiaggia. Sulla sinistra spiccano i resti di Torre Flavia, facilmente raggiungibile. Si può poi procedere lungo la spiaggia, verso destra, costeggiando la duna e il canneto. Dopo circa 600 metri la duna ha una rientranza evidente e passando oltre il canneto si segue un'ampia traccia che si dirige verso l'interno, supera poco dopo un fosso su di una passerella di legno fino a raggiungere un'altro ingresso, che porta nuovamente su via Roma. Per tornare al punto di partenza si percorrono circa 400 metri di strada asfaltata, con la dovuta attenzione, verso destra.

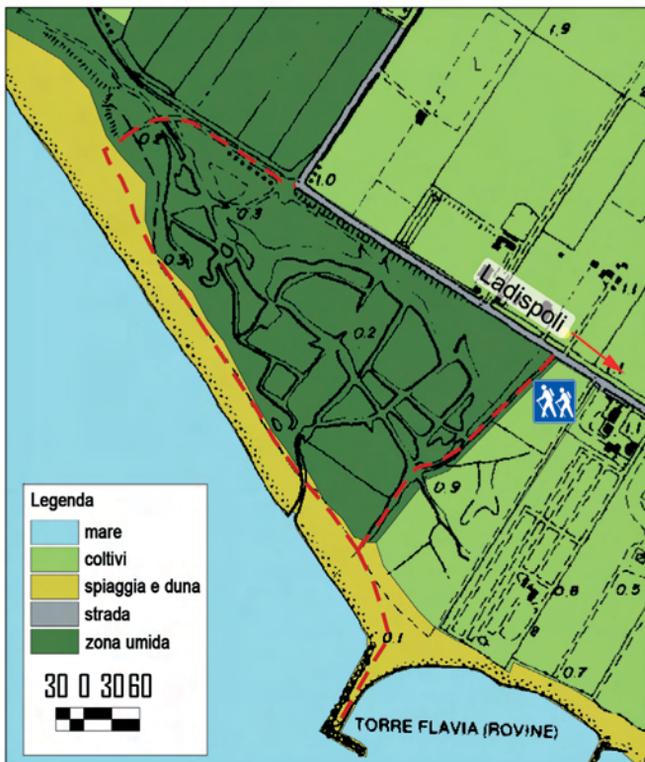


## MONUMENTO NATURALE PALUDE DI TORRE FLAVIA

L'area si estende per circa 43 ettari e costituisce un piccolo lembo superstite di area umida formatasi su terreni limo-argillosi, che con la loro impermeabilità hanno favorito l'accumulo di acqua alle spalle delle basse dune che la separano dal mare. Compresa tra il livello del mare e dossi di pochi metri di quota, è percorsa da una fitta rete di canali, il cui livello varia secondo la stagione fino ad allagarne ampie zone. La zona è ricoperta da vegetazione palustre, ed è frequentata, soprattutto durante le migrazioni e nel periodo riproduttivo, da un certo numero di specie di uccelli acquatici.

Rappresenta una sorta di isola compresa tra Marina di Cerveteri e Ladispoli, insediamenti umani in continua espansione, insidiata dalla realizzazione di infrastrutture legate al turismo estivo. La piscicoltura, ancora praticata nell'area protetta, ha favorito la conservazione di questo ambiente con il mantenimento del regime idrico.

L'area protetta rientra nel territorio dei comuni di Cerveteri (tel. 06896301) e Ladispoli (tel. 06992311), è stata istituita nel 1997 dopo lunghe battaglie per la sua salvaguardia ed è gestita dalla Provincia di Roma tramite il Servizio Ambiente (Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali, per visite guidate e info: 0667663317,3321), che ha inoltre recentemente realizzato interessanti pubblicazioni scientifiche sui vari aspetti naturalistici dell'area. Rientra all'interno della Rete Natura 2000 dell'Unione Europea come Zona di Protezione Speciale in quanto area umida tappa di migrazioni di avifauna acquatica.



**Da vedere:** Poco più a nord, nel comune di Santa Marinella, proseguendo nella statale Aurelia (ingresso al km 50), si può visitare la riserva Naturale di Macchiatonda (tel. 0766.573032) o il Centro visite presso il Castello di Santa Severa (tel. 0766.571097). Cerveteri, oltre che per il centro storico, con la Rocca, Palazzo Ruspoli e il suo museo etrusco, è meta interessante per le necropoli etrusche, in particolare la Necropoli della Banditaccia (info: 069940001), costituita da una sorta di cittadella di 10 ettari con circa 400 sepolture dall'VIII al II secolo a.C..

## Sentiero della Caldara

Breve passeggiata tra le betulle e le pozze d'acqua termale, in un'area di grande fascino spesso frequentata da avifauna tipica delle zone umide.

Al km 14,600 della Strada Provinciale Furbara Manziana che collega la Braccianese (all'altezza di Manziana) con l'Aurelia, a circa 2,8 km dal bivio con la Braccianese o dopo circa 15 km dal paese di Sasso venendo dall'Aurelia, c'è un cartello che indica un ingresso per Via del Castagno, che in circa 400 metri porta ad un parcheggio.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** nullo

**Tempo:** 1 ora

**Lunghezza:** 3 km

Sentiero non segnato ma senza alcuna difficoltà di orientamento

Dal parcheggio si segue il percorso che scende verso il pianoro centrale, arrivati sul quale si raggiunge un incrocio con un sentiero in cui si prende sulla sinistra, fino a quando non si trova un passaggio nella staccionata di legno che delimita il cratere centrale, e ci si può incamminare, su fondo piuttosto fangoso, verso la grossa polla principale.

Tornati all'incrocio si segue il largo sentiero costeggiando alcuni gruppetti di betulle, riconoscibili facilmente dalla corteccia bianca che tende a squamarsi. Si continua fino ad un incrocio con una strada sterrata, da cui volendo sulla destra si raggiunge in breve la casetta che ospita il centro visite, e si continua sulla sinistra.

La strada prosegue in leggera discesa, arrivando a costeggiare un piccolo corso d'acqua tra le betulle. Si può proseguire per un tratto lungo questa stradina, inoltrandosi tra i boschi e la campagna circostante, per poi tornare indietro per lo stesso percorso.



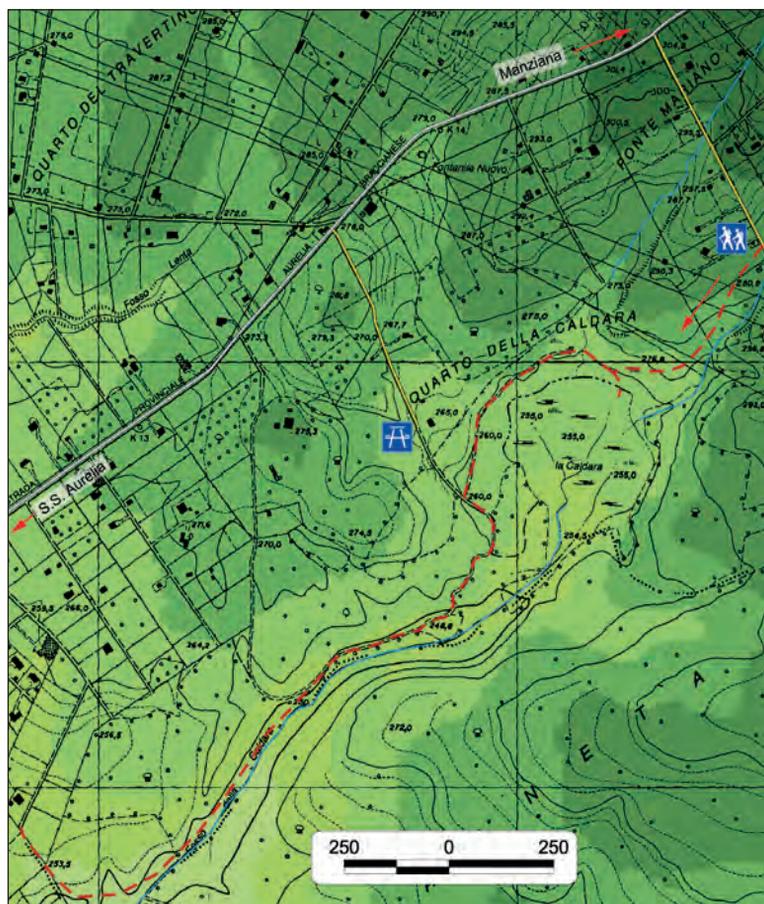
## MONUMENTO NATURALE DELLA CALDARA DI MANZIANA

Istituito nel 1988 su un terreno di proprietà dell'Università Agraria di Manziana, ha un'estensione di 93 ettari. Si tratta di una spettacolare larga depressione vulcanica del terreno, caratterizzata da fenomeni idrotermali legati all'attività del complesso vulcanico Sabatino, alla cui estremità sud-occidentale è situata.

È inoltre caratteristica la presenza, inusuale a queste quote e latitudini, di boschetti di betulle di origine incerta, probabilmente dovuta ad un impianto ad opera dell'uomo conservatosi per le particolari caratteristiche di umidità del microclima della Caldara. La proprietà è dell'Università Agraria (contatti: 069964104 - [caldara.manziana@parchilazio.it](mailto:caldara.manziana@parchilazio.it)).

**Da vedere:** oltre il paese di Manziana merita la visita il vicino paese di Bracciano, con il convento di S. Maria Novella, la struttura fortificata del castello Orsini - Odescalchi, costruiti nella seconda metà del 1400, il Museo Civico (info: 0699840062 - 85) e l'omonimo lago, ospitato all'interno di un grande cratere vulcanico.

Il Monumento Naturale della Caldara ha una estensione di 90 ettari e l'area protetta si sviluppa sulle estreme propaggini sud-occidentali del complesso vulcanico Sabatino.



## Sentiero Natura

La Riserva è un luogo molto piacevole, sia per brevi passeggiate che per semplici scampagnate, nonché un luogo di grande fascino e interesse per i boschetti di salici e pioppi lungo le rive del fiume e per la presenza di diverse specie di uccelli acquatici, facilmente osservabili dai numerosi capanni. L'escursione parte dal paese di Nazzano.



**Difficoltà:** facile

**Durata:** 3 ore a/r

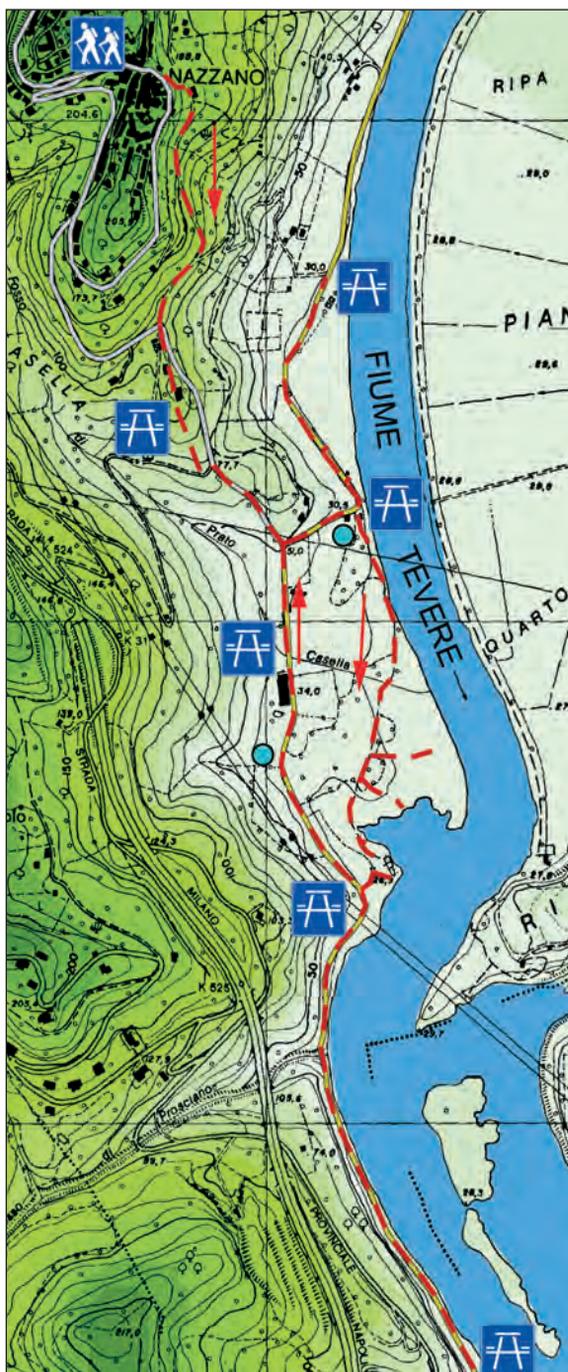
**Dislivello:** 150 metri

**Lunghezza:** 7,5 km a/r

Sentiero non segnato ma senza alcuna difficoltà di orientamento

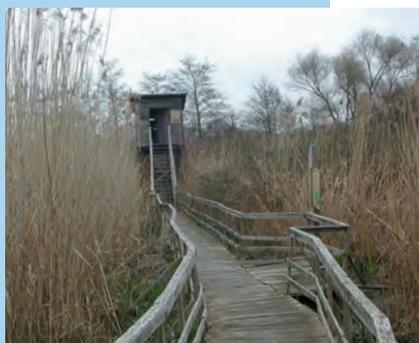
Arrivati a Nazzano si procede verso il centro del paese, superando la porta d'ingresso al centro storico e una fontana. Poco più avanti sulla sinistra si prende un'ampia scala in discesa, che porta in breve ad incrociare un largo sentiero. Lo si segue sulla destra e lo si discende tutto fino ad arrivare alla strada asfaltata. La si attraversa e si percorre la strada sterrata che subito davanti porta ad uno dei casali della Riserva, da cui si ha un ampio panorama sul tratto sottostante del Tevere e sulla diga della centrale idroelettrica che ha originato l'area umida della Riserva. Si ridiscende tra la vegetazione il versante subito davanti al casale e si prosegue sulla strada asfaltata, scendendo fino ad arrivare ad un grosso spiazzo (parcheggio). Qui si prende la sterrata che scende sulla sinistra

fino ad arrivare alla riva del Tevere. Sulla sinistra si può percorrere un tratto della strada sterrata, passando per due capanni per l'avvistamento e arrivando ad un'ampia area di sosta attrezzata. Sulla destra invece inizia un sentiero attrezzato su un camminamento in legno, che attraversa il prezioso bosco umido ripariale e lungo il quale vi sono quattro capanni d'avvistamento. Alla fine di questo ci si immette su una larga carrareccia, la si prende a sinistra e la si percorre fino alla fine, passando davanti alla confluenza con il Farfa. Per tornare indietro ritornare al punto in cui arriva il sentiero attrezzato e superarlo, continuando lungo la strada sterrata, passando davanti all'ostello della Riserva e ritornando allo spiazzo del parcheggio.



## RISERVA NATURALE REGIONALE NAZZANO-TEVERE FARFA

La Riserva, istituita nel 1979, rappresenta una delle prime importanti aree di conservazione per l'avifauna e la vegetazione tipica delle zone umide, creatasi in seguito alla costruzione dello sbarramento del Tevere, realizzato per alimentare la centrale idroelettrica completata nel 1955.



### Una torretta d'avvistamento.

La Riserva ([www.teverefarfa.it](http://www.teverefarfa.it)) ha sede a Nazzano (contatti: tel. 0765332795-226, e-mail [segreteria@teverefarfa.it](mailto:segreteria@teverefarfa.it)), è possibile richiedere materiale informativo sulla Riserva e sui suoi percorsi naturalistici.

**Da vedere:** una visita merita i piccoli borghi medievali di Nazzano (tel. 0765332002), da cui parte l'escursione, con il castello in antichità dell'ordine guerriero dei monaci di San Paolo, e il Museo del Fiume, e di Torrita Tiberina (tel. 076530116), con il Castello Baronale di epoca medievale e le sue chiesette.

# Traversata cascate di Monte Gelato-Mazzano Romano

Si percorrono le gole del torrente Treja, partendo dalle cascate di Monte Gelato, passando un guado un po' avventuroso e arrivando nel centro storico di Mazzano Romano. Si parte dalle Cascate di Monte Gelato, raggiungibili dalla S.S. Cassia lungo la S.P. Settevene-Mazzano, o dalla S.S. Flaminia lungo la S.P. Fallisca, seguendo le indicazioni per Mazzano Romano e per il Parco suburbano Valle del Treja. È possibile abbinare il percorso con la traversata Mazzano Romano-Calcata completando un'unico percorso che traversa tutta l'area del Parco.



**Difficoltà:** facile

**Durata:** 2 ore

**Dislivello:** irrilevante

**Lunghezza:** 3 km

Sentiero segnato bianco rosso (001)

Appena superato il ponte sulla sinistra comincia il sentiero, che scende al corso del fiume Treja passando per la vecchia mola. Da lì si costeggia la destra orografica del torrente per circa 500 metri fino a quando bisogna necessariamente guardare, attraversando una sorta di isolotto e passando sull'altra sponda.

Si continua per leggero sali e scendi fino in prossimità di un'altura tufacea, dove il sentiero diviene una strada sterrata. La si percorre fino a quando poco dopo si incontra un bivio e si segue il sentiero che scende verso destra. Si continua a costeggiare il torrente e la valle, fino ad arrivare alle prime case di Mazzano Romano e in breve in paese.

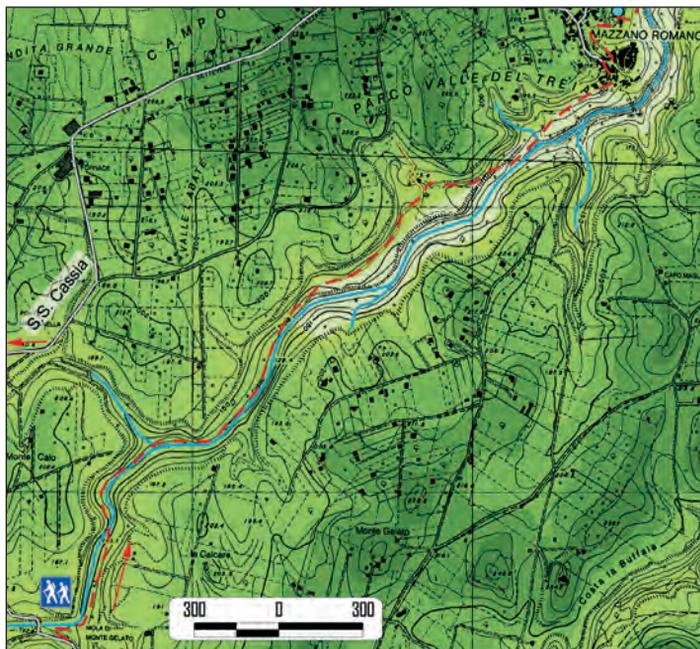


## PARCO NATURALE REGIONALE VALLE DEL TREJA

Il Parco è caratterizzato dal torrente Treja, che scorre tra contrafforti di origine vulcanica attraversati da numerosi corsi d'acqua minori suoi affluenti.

Ne deriva un paesaggio di forre profondamente incise con pareti tufacee a strapiombo, con la tipica vegetazione ripariale composta da carpini e noccioli e abbondante presenza di muschi e felci. I due sentieri descritti, di cui uno sconfina nella Provincia di Viterbo per poi arrivare a Calcata, possono essere uniti. Il Parco è stato istituito nel 1992 ed ha sede a Mazzano Romano (tel. 069049295 - e-mail: valle.treja@parchilazio.it), è possibile richiedere materiale informativo sulle caratteristiche naturalistiche e sui sentieri.

**Da vedere:** l'area è situata tra la Cassia e la Flaminia, in una zona ricca di interessanti borghi medioevali, tra cui i centri storici di Calcata e Mazzano Romano. A Calcata si accede tramite una doppia porta ad arco sovrastata dalle mura merlate del palazzo baronale Anguillara, ricco di strade e stradine, sulle quali si affacciano piccole e interessanti botteghe artigiane, e che portano ad alcuni affacci panoramici sulla valle del Treja. A Mazzano Romano si accede al castello da un arco d'ingresso a volta inglobato nel palazzo baronale dei Biscia, sul quale c'è ancora lo stemma, che costituisce una più recente fase di difesa (XVII sec.) insieme a delle casette del '500. All'interno una via ad anello attraversa un'irregolare gruppo di case tagliate da strade strette e tortuose sulle quali s'impone l'antico palazzo baronale di Everso e Dolce degli Anguillara (sec. XV). Numerose in zona sono anche le necropoli etrusche (dal IX-VIII sec. a.C. fino al IV-III sec. a.C.): della Pietrina, Pizzo Piede, Monte Cerreto, Monte Le Croci, Monte Li Santi, Morgi e altre, che attestano la presenza di un centro di rilevante importanza e grandezza nella parte meridionale dell'Agro Falisco.



Bucaneve  
(*Galanthus nivalis*).

# Traversata

## Mazzano Romano-Calcata

Piacevole traversata che unisce i centri storici dei due borghi medioevali, seguendo il corso del torrente Treja e il Fosso Coderano.

Si parte dal centro storico di Mazzano, raggiungibile dalla S.S. Cassia lungo la S.P. Settevene-Mazzano, o dalla S.S. Flaminia lungo la S.P. Fallisca, seguendo le indicazioni per Mazzano Romano e per il Parco Naturale Regionale Valle del Treja. È possibile abbinare il percorso con la traversata cascate Monte Gelato-Mazzano Romano compiendo un'unica traversata lungo tutta l'area del Parco.



**Difficoltà:** facile

**Durata:** 2,15 ore

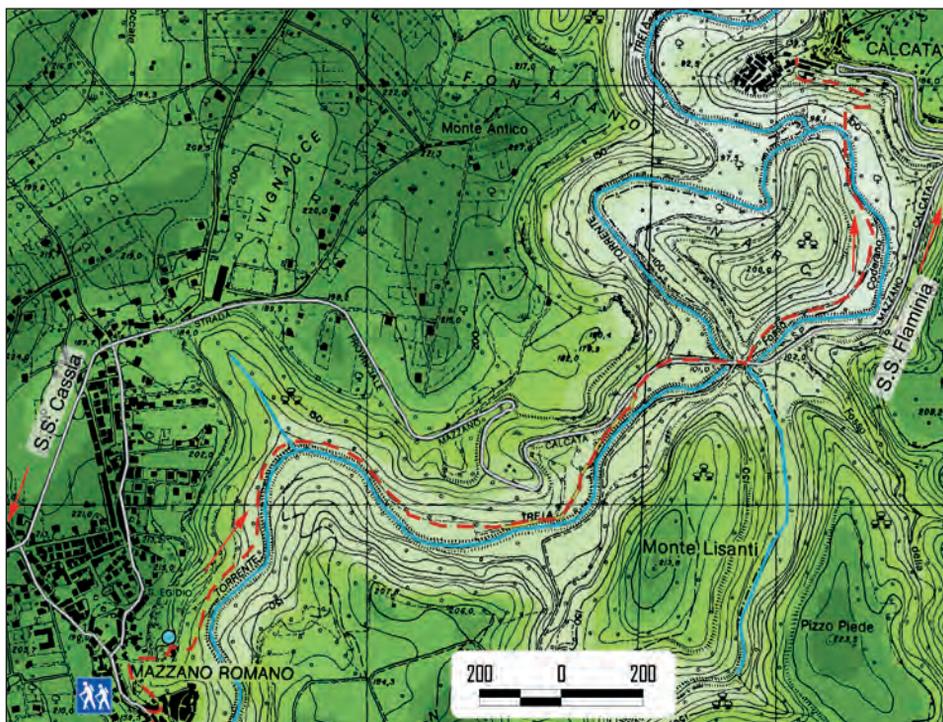
**Dislivello:** irrilevante

**Lunghezza:** 3,5 km

Sentiero segnato bianco rosso (002 - 014)

Dalla piazza del centro storico si scende per via della Fontana, per incontrare poco dopo un grosso lavatoio. Si scende a questo punto sulla destra per un evidente sentiero che comincia a costeggiare il fiume Treja, passando per un arboreto, dove diviene una larga sterrata, e sbucando infine sulla strada asfaltata. Qui si prende sulla destra e dopo un centinaio di metri si passa un ponte (subito prima del ponte inizia un altro sentiero per Calcata, lo 015, leggermente più lungo), per poi seguire subito sulla sinistra un evidente sentiero. Il sentiero costeggia il Fosso Coderano fino a guardarlo, alla base della rocca di Calcata, e subito dopo comincia a salire per arrivare in breve fino in paese.





Sopra, il corso del fiume Treja nel folto del bosco. A fianco, la Felce aculeata (*Polystichum aculeatum*), una delle specie più caratteristiche della zona.

# AMBIENTI PIANURA

Questi ambienti, caratterizzati da modeste colline, sono quelli che insieme alle zone umide più risentono della presenza dell'uomo e della sua continua espansione, ridotti ormai a pochi lembi, compresi tra il crescente sviluppo urbano e le aree coltivate che formano il tipico paesaggio della campagna romana. Tra quelli che rientrano a vario titolo nelle aree protette troviamo boschi di cerro alternati a pascoli, tutti caratterizzati da un'ampia varietà di specie sia vegetali che animali.

Meritano una visita per la piacevolezza dell'ambiente, spesso a due passi dalla città ma con boschi dall'atmosfera incantata e vistose fioriture primaverili, tra cui anche molte specie di orchidee.

Dal punto di vista escursionistico si tratta di un territorio percorso da numerose piste e sentieri, spesso percorribili, sebbene la mancanza di punti di riferimento visibili possa alle volte complicare l'orientamento. Dove i sentieri non sono curati la vegetazione tende a chiuderli, rendendo in questi casi difficile il cammino.

## RISERVA NATURALE MACCHIA DI GATTACECA E MACCHIA DEL BARCO

6 - Anello del bosco Nardi

7 - Traversata della Macchia di Gattaceca

## RISERVA NATURALE DI NONENTUM

8 - Anello di Mentana e del Bosco Trentani

9 - Anello di Macchia Mancini e dei fontanili

## MACCHIA GRANDE DI MANZIANA

10 - Anello della Macchia di Manziana

11 - Anello della mola e Ponte del Diavolo





## Anello del **Bosco Nardi**

Breve passeggiata alle pendici del paese di S. Angelo Romano, attraverso un fitto bosco, chiamato Bosco Nardi, e piccole radure, con le loro fioriture primaverili e punti panoramici sul paesaggio circostante. Sulla Strada Provinciale Guidonia Mentana, a 450 metri dal bivio che sale a S. Angelo Romano, si prende una strada che costeggia una cava per poi girare alla prima a sinistra dopo altri 450 metri, arrivando in breve all'ingresso del percorso, in via dello Stagline.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 100 metri

**Tempo:** 0,30 ore

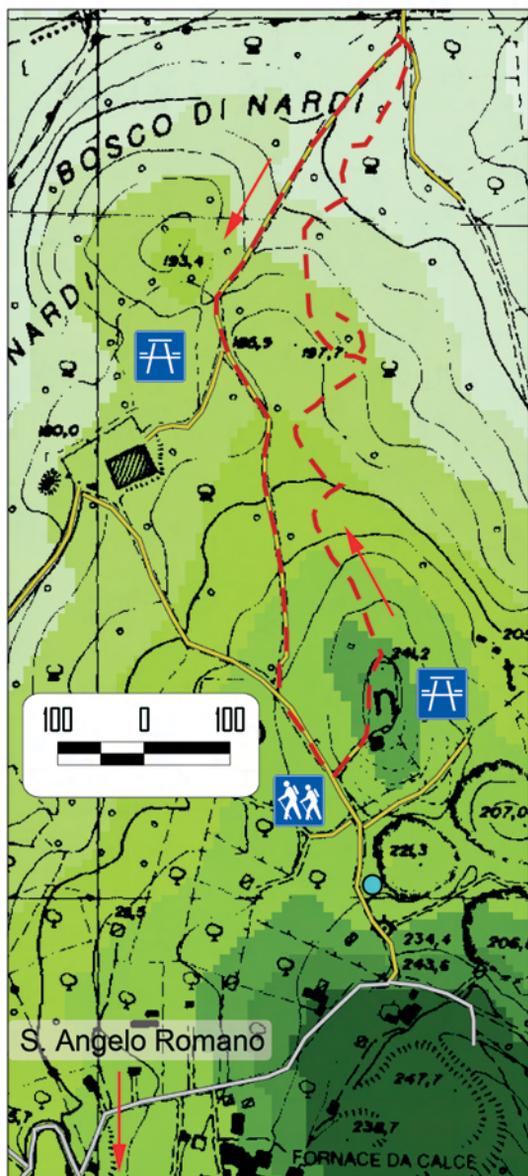
**Lunghezza:** 2 km

Sentiero segnalato (sentiero celeste n. 336 - CAI)

Dall'ingresso si percorre una sterrata che costeggia un muro di cinta e porta ad una radura panoramica con un'area di sosta attrezzata. Si continua poi in discesa inoltrandosi nel bosco sempre più fitto. In prossimità di una repentina curva sulla sinistra, sulla destra una breve deviazione porta alla Grotta Cerqueta, una cavità carsica orizzontale. Continuando lungo il percorso principale si arriva ai margini del bosco in prossimità di un cancello. Si segue quindi una sterrata sulla sinistra che comincia a risalire nel bosco, superando altre aree di sosta, fino a uscire dal bosco, per poi costeggiarlo sulla sinistra e tornare al punto di partenza.



**La volpe è sempre più facile da avvistare nei dintorni della città. Qui sopra, orchidea farfalla (*Orchis papilionacea*) caratteristica delle piane e delle colline.**



## RISERVA NATURALE MACCHIA DI GATTACECA E MACCHIA DEL BARCO

Il territorio della Riserva, parte integrata del sito di Importanza Comunitaria "Macchia di S. Angelo Romano", è caratterizzato da un paesaggio ondulato, ricoperto in parte da boschi misti di latifoglie, prevalentemente cerrete, e in parte da prati, pascoli e coltivazioni. Interessanti sono i fenomeni carsici, con la presenza di doline, inghiottitoi e grotte (tra cui la Grotta Cerqueta, lungo uno dei percorsi descritti). Facilmente fruibile l'area è attraversata da una comoda rete sentieristica, con un'ampia presenza di aree di sosta attrezzate. La Riserva, istituita nel 1997, è gestita dal Servizio Ambiente della Provincia di Roma che ha realizzato un'apposita carta dei sentieri in scala 1:15.000. Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali, info: 0667663317.3325.

**Da vedere:** l'area è compresa nei comuni di Mentana, Monterotondo e S. Angelo Romano dove sono presenti molte testimonianze archeologiche e storiche, dall'epoca preistorica a quella medioevale. In particolare: presso Mentana Palazzo Borghese, Palazzo Crescenzo e, tra gli altri, il Museo di Scienze Naturali e Ambientali e il Museo Nazionale della Campagna dell'Agro Romano per la Liberazione di Roma (dove si ricorda la battaglia tra italiani e francesi del 1867 - tel. 0690627194). Presso Monterotondo il centro storico di impianto medioevale con il Palazzo Ducale, e presso S. Angelo Romano le sue chiese e il castello con il Museo Protostorico Naturalistico.



# Traversata della Macchia di Gattaceca

Traversata nel fitto bosco della Macchia di Gattaceca, tra querce, cespugli di rose e biancospini e fioriture di viole e ciclamini, che incontra numerose doline carsiche e depressioni umide ricoperte di felci e muschi e i resti di una cisterna romana. Per raggiungere il sentiero si esce da Mentana verso la Strada Provinciale Palombarese e S. Angelo Romano, subito dopo il cavalcavia che supera l'autostrada si segue una sterrata sulla sinistra e si raggiunge un ingresso in corrispondenza di un'area picnic sulla Strada Vicinale dei Forni.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 100 metri

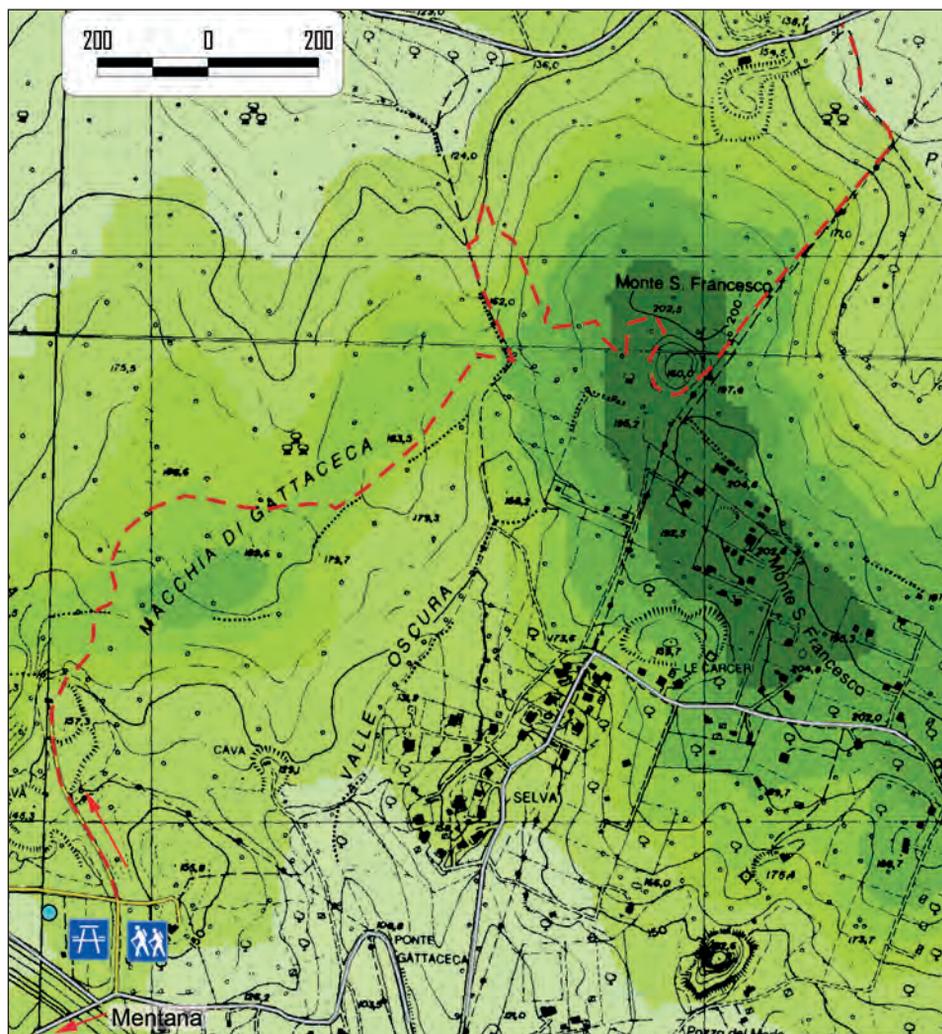
**Tempo:** 1 ora

**Lunghezza:** 3,5 km

Sentiero segnalato (sentiero giallo n. 337 - CAI)

Dall'ingresso in prossimità dell'area di sosta si percorre la sterrata che costeggia il bosco fino ad una radura panoramica. Si attraversa sulla destra la radura e ci si infila nel fitto bosco, dove si prosegue in leggera salita. Superato un bivio sulla sinistra che si ricollega al sentiero blu n. 338, si continua in pianura fino a incontrare sulla destra una deviazione, in prossimità di un pannello descrittivo, che porta in breve ad una tipica dolina dal diametro di circa 10 metri. Continuando sui nostri passi si supera un bivio che porta sulla





sinistra al sentiero rosso n. 337 e si continua, costeggiando alcune doline, fino ad un evidente bivio. Si volta sulla destra e si sale, seguendo dopo pochi metri un deviazione sulla sinistra. Si continua per il sentiero che diviene stretto e irregolare, per poi curvare a destra lì dove scende decisamente incuneandosi tra le rocce, arrivando dopo pochi metri ad una larga dolina chiamata Buca di San Francesco. La si costeggia sulla destra, passando accanto ad una deviazione che scende sulla sinistra fino al fondo della depressione,

ricoperta di muschi e felci, e ai resti di una cisterna romana, sulla destra, per poi continuare fino a raggiungere una recinzione. La si costeggia sulla sinistra fino ad una sterrata che scende fino a collegarsi, sulla sinistra, con la strada asfaltata. Si torna per lo stesso percorso.

*Per il rilevamento e la descrizione dei sentieri si ringraziano: Maria Vinci, Aldo Bombardieri, Mario Vecchio - Ufficio SITA del Servizio Ambiente Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali.*

# Anello di **Mentana** e del **Bosco Trentani**

Il percorso attraversa la parte settentrionale della Riserva, passando nel querceto di bosco Trentani, attraversando il fosso omonimo e arrivando fino a Mentana con bei panorami sulla campagna romana, per poi ritornare attraverso la Selva dei Cavalieri. Il punto di partenza è la sede della Riserva al km 21 della Strada Provinciale Nomentana, in coincidenza con la fermata del Cotral della linea Roma Tiburtina-Monterotondo.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 150 metri

**Tempo:** 2,15 ore

**Lunghezza:** 6 km

Sentiero non segnato

Entrati nel piazzale antistante alla sede della Riserva si procede sulla destra superando la staccionata in legno. Si prosegue lungo un sentiero che costeggia inizialmente la strada superando l'inizio di un fosso per poi costeggiare una recinzione sulla sinistra. Quando la recinzione comincia a scendere verso sinistra e il bosco si dirada, continuare dritti verso la sottostante vallata. Si supera poi il fosso e si svolta a sinistra, superando la recinzione ed entrando nel bosco, lungo una traccia che segue la valle salendo leggermente sulla destra. Dopo circa 100 metri si incontra un ripido fosso, lo si risale sulla destra fino ad arrivare alla strada asfaltata superando una rete. Si volta a sinistra e si sale fino ad alcuni punti panoramici. La strada poi comincia a scendere, divenendo sterrata e uno stretto viottolo

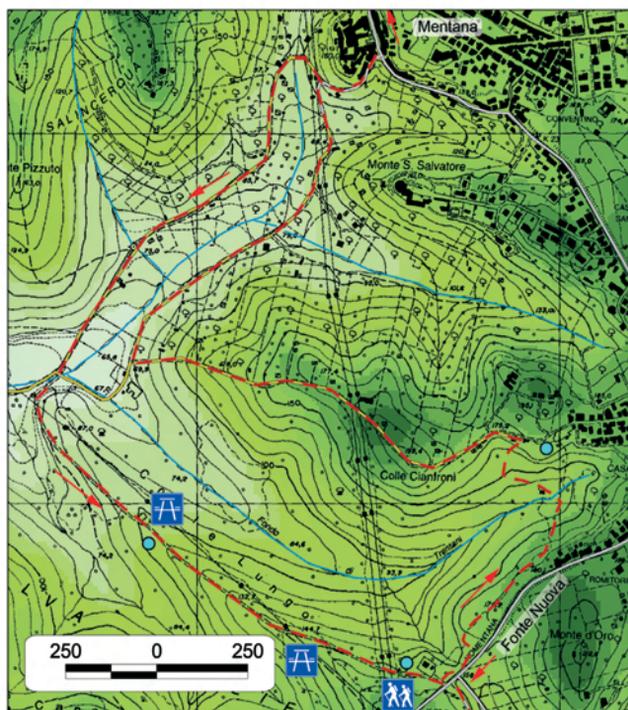
nell'ultimo tratto. Si spunta su di una sterrata, in prossimità di un depuratore, e si svolta a destra. La si percorre fino sotto l'altura di Mentana, si fa un pezzetto di salita su strada ora asfaltata e, in prossimità di un pilone dell'alta tensione, si percorre una sterrata che scende sulla sinistra (continuando sulla destra si arriva in breve in paese) fino ad incrociare un'altra sterrata, subito dopo un fosso. Qui si lascia la strada e si prosegue dritti, superando un cancello che porta ad un prato. Si prosegue tra i cespugli verso i fili dell'alta tensione, per superarli e prendere a sinistra, cominciando a risalire lungo un'evidente pista erbosa delimitata da due recinzioni. Si supera un fontanile e un'area di sosta e con un ultimo breve tratto nel bosco si ritorna al punto di partenza.

## RISERVA NATURALE DI NONENTUM

Si tratta di un'area di campagna romana con estesi tratti di boschi di querce caducifoglie e attraversata da numerosi fossi. Interessante è il patrimonio archeologico, con tratti dell'antico tracciato della via Nomentana e resti di ville romane e dell'ancor più antico insediamento di Nomentum (IV secolo a.C.) da cui prende il nome. Gran parte dei siti sono però ancora da portare alla luce o ricoperti dalla vegetazione. Molte sono anche le torri e i vecchi fontanili presenti, oggetto per altro di un progetto di ripristino da parte del comune di Fonte Nuova. Interessante è la presenza dello storace (*Styrax officinalis*), raro alberello dai fiori bianchi, qui ai confini del suo areale nel Lazio. La sentieristica è in via di realizzazione, si può incontrare quindi qualche problema di orientamento o punti in cui la vegetazione rende difficile il passaggio. La riserva, istituita nel 1997, è gestita dal Servizio Ambiente della Provincia di Roma (Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali, info: 0667663317, 3304, altrimenti contattare l'Ufficio Ambiente del comune di Fonte Nuova allo 06905522536). Il Comune di Fonte Nuova ha realizzato la carta dei percorsi "Le strade dei fontanili" in scala 1:10.000.

**Da vedere:** l'area rientra nel territorio dei comuni di Fonte Nuova e Mentana, ed è ricca di testimonianze archeologiche e storiche, dall'epoca preistorica a quella medioevale. In particolare a Mentana si trovano Palazzo Borghese, Palazzo Crescenzo, il Museo di Scienze Naturali e Ambientali e il Museo Nazionale della Campagna dell'Agro Romano per la Liberazione di Roma (dove si ricorda la battaglia tra italiani e francesi del 1867 - tel. 0690627194).

Sempre nell'area è la Casa di Federico Zeri, nella zona di Casali, circondata da terrazze e giardini, costruita dall'architetto Busiri Vici negli anni '60, con l'enorme collezione di opere d'arte e di fotografie raccolte da Federico Zeri, scomparso nel 1998, e da lui donate all'Università di Bologna, che ha costituito un'apposita Fondazione per la loro conservazione. Nelle vicinanze Monterotondo, con il centro storico di impianto medioevale e il Palazzo Ducale, e S. Angelo Romano, con le sue chiese, il castello e il Museo Protostorico Naturalistico.



# Anello di **Macchia Mancini** e dei **fontanili**

Passeggiata attraverso la parte meridionale della Riserva, passando per il bosco di querce di Macchia Mancini e i bei fontanili di fonte Capretta e fonte Carnale. È descritta una variante che permette una breve escursione attraverso il bosco, passando per il fontanile di fonte Capretta e l'area di sosta della Riserva in via Manzoni. Il punto di partenza è la sede della Riserva al km 21 della Strada Provinciale Nomentana, in coincidenza con la fermata del Cotral della linea Roma Tiburtina-Monterotondo.

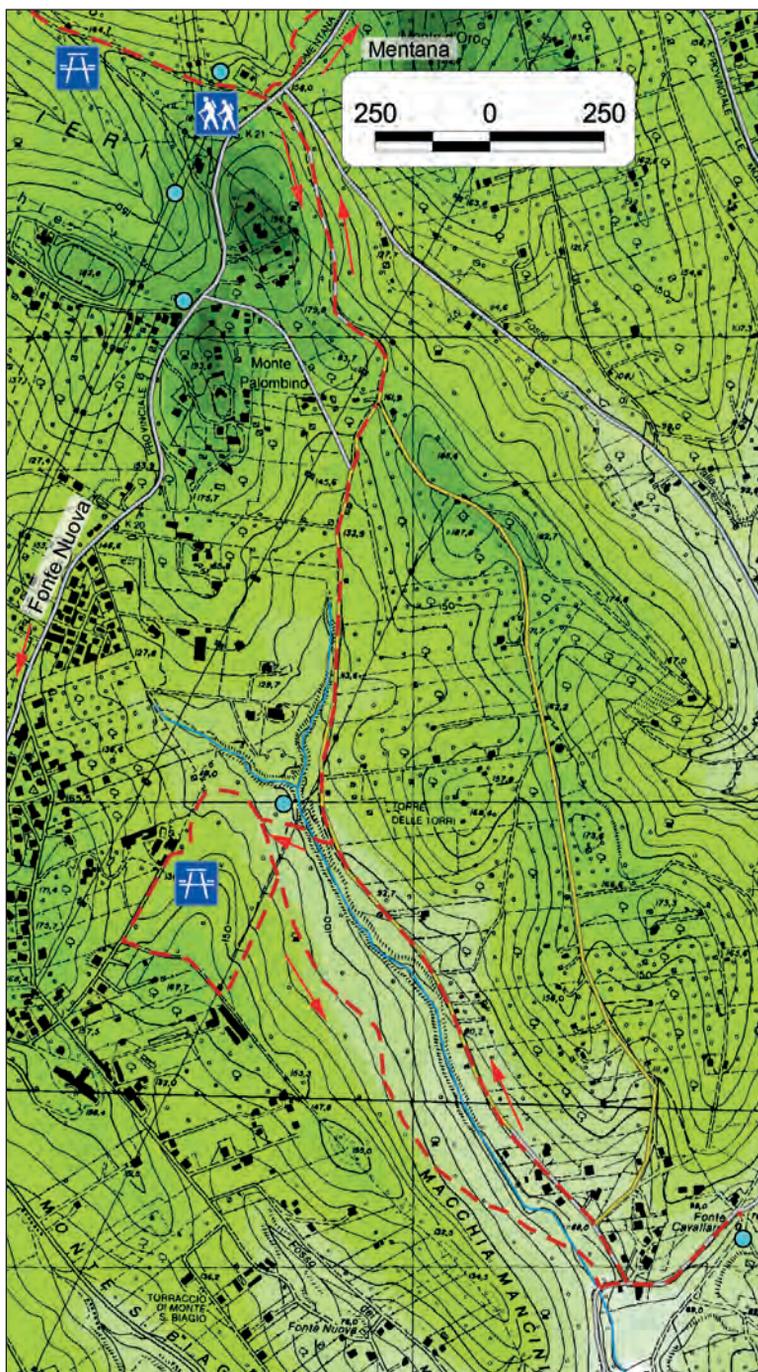


**Difficoltà:** facile  
**Dislivello:** 150 metri  
**Tempo:** 1,45 ore  
**Lunghezza:** 4,5 km  
Sentiero non segnato

Dal piazzale antistante la sede della Riserva si attraversa la Nomentana e si segue via Torre Tucci. La strada diviene poco dopo sterrata e dopo 750 metri incontra una stretta sterrata che scende sulla destra fino a incontrare un'altra strada. Si continua sulla sinistra per circa 1 km, fino a quando sulla destra si incontra una sbarra con una pista che scende verso il fosso dei Mancini e lo attraversa in prossimità del fontanile di fonte Capretta. Si prosegue oltre, risalendo fino ad incontrare un sentiero, in prossimità di una piccola piattaforma di cemento, che va sulla sinistra. Lo si segue e si prosegue nel bosco, passando poco dopo sotto i fili dell'alta tensione e superando l'incrocio con un altro sentiero più piccolo. Dopo un ultimo tratto in discesa si esce dal bosco raggiungendo una strada asfaltata (via Molise), si volta a sinistra e dopo 50 metri si raggiunge un incrocio. Andando dritti si arriva dopo 300 metri al fontanile di fonte Carnale.

Se si prosegue invece a sinistra (per via Lago Santo), la strada diviene sterrata dopo 400 metri e dopo altri 700 metri arriva alla sbarra da cui si raggiunge il fontanile di fonte Capretta. Si rientra per la strada dell'andata.

Variante: arrivati alla sbarra e alla pista che porta al fontanile di fonte Capretta, lo si supera e si risale fino al bivio precedentemente descritto, dove si prosegue invece dritti. Si raggiunge in breve una sbarra e una recinzione, si prende sulla sinistra costeggiando la recinzione e si raggiunge uno spiazzo con un'area di sosta e una fontanella. Continuando lungo la strada (via Manzoni), dopo 200 metri circa si segue una sterrata sulla sinistra e si costeggia il bosco per poi rientrarvi dopo 250 metri circa sulla sinistra, in corrispondenza dei cavi dell'alta tensione. Si raggiunge un sentiero più ampio e girando a sinistra si ritorna al percorso iniziale (totale 1,3 km dalla sbarra in prossimità del fontanile).



Sotto,  
Operatori  
Specializzati  
Ambiente  
della Provincia.



Nella pagina  
a sinistra,  
il fontanile  
di Collelungo.

*Si ringrazia per  
l'aiuto il L.E.A.  
di Mentana e la  
Riserva Naturale  
di Nomentum,  
in particolare  
Anna Coletti e  
Rolando Perfetti.*

## Anello della Macchia di Manziana

Questo itinerario traccia un anello attraverso tutta la zona del bosco a sud della strada di Mezzamacchia (strada che attraversa tutta la Macchia), collegando i due ingressi alle estremità della strada. E' una piacevole passeggiata nel bosco, ben rappresentativa di questo ambiente. L'accesso principale è in prossimità di Manziana, al km 28 della Braccianense, dove sul lato opposto rispetto a Manziana c'è una stradina, indicata da un cartello come largo Salvatori, che in poche decine di metri porta al parcheggio d'ingresso.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** irrilevante

**Tempo:** 2 ore

**Lunghezza:** 7 km

Sentiero segnalato con evidenti pali recanti un cartello con la lettera A

Dal parcheggio si procede lungo la strada principale (strada di Mezzamacchia) per poi imboccare sulla sinistra dopo un centinaio di metri l'itinerario A. Si entra nel bosco e dopo pochi minuti si incontra una sterrata più larga (da cui sulla destra si intravede la strada di Mezzamacchia), la si attraversa e si procede fino a quando il sentiero comincia a scendere e si ricongiunge con una pista più ampia che si prende sulla destra. Si prosegue in piano costeggiando sulla sinistra una recinzione, finita la quale si continua a proseguire dritti. Poco dopo ci si ricongiunge con la strada di Mezzamacchia, in corrispondenza di un fontanile, proseguendo sulla sinistra fino ad arrivare al limite del bosco, con la strada che si chiude con un cancello rosso. A questo punto si volta a sinistra e ci si inoltra nuovamente nel bosco, si superano delle villette sul limitare del bosco e si arriva a costeggiare una rete, alla fine della quale troviamo un quadrivio. Continuiamo dritti in leggera discesa per qualche

centinaio di metri fino ad una piccola radura frequentata da animali al pascolo, in prossimità della strada provinciale per Sasso. Si attraversa la radura superando un rigagnolo e girando poco dopo sulla sinistra per passare davanti ad un fontanile. Ci si trova ora davanti ad una costruzione, notevole esempio di archeologia industriale, che si può superare scavalcando un cancello di legno posto sul lato destro e costeggiando la strada provinciale. La si continua a costeggiare fino a quando la pista non risale nel bosco sulla sinistra, riportando in breve direttamente al parcheggio. Questo ultimo tratto risulta in realtà molto deturpato dalla presenza della strada e in particolar modo dal recente taglio di alcuni cerri secolari, si consiglia quindi di evitarlo ritornando sui propri passi una volta arrivati al fontanile, fino al limitare della radura e da qui risalendo sulla destra seguendo i segnali del percorso E, fino a ritrovarsi sulla strada di Mezzamacchia.

## MACCHIA GRANDE DI MANZIANA

*Il bosco Macchia Grande, di proprietà dell'Università Agraria di Manziana, rappresenta un importante residuo di bosco planiziario; protetto dai rilievi tolfetani dai venti provenienti dal mare e in prossimità del lago di Bracciano, si trova in una zona di clima mediterraneo che conserva un certo grado di umidità, così da essere composto da cerro insieme con farnia, farnetto, carpino e acero campestre, nonché sottobosco di agrifoglio e pungitopo. La zona è costituita da un leggero sali e scendi fittamente ricoperto da piante d'alto fusto, con qualche*

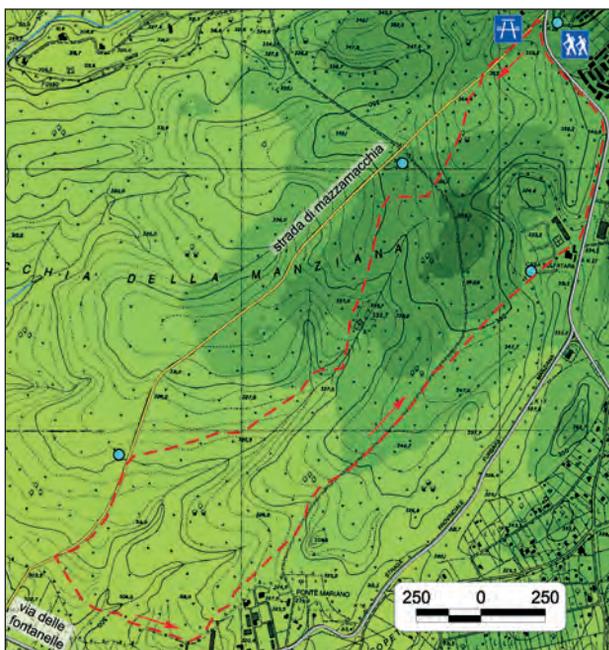


*radura e attraversata da una rete di sentieri e piste facilmente percorribili anche in bicicletta. Sebbene il bosco, comunque ambiente molto suggestivo nonché fresco rifugio dal caldo estivo, possa risultare poco vario, esso è arricchito dalla presenza di un certo numero di antichi reperti, quali il Ponte del Diavolo, la Mola e un tratto dell'antica Via Clodia. Informazioni possono essere richieste al Comune di Manziana ([www.comunedimanziana.it](http://www.comunedimanziana.it) - tel. 069962980) e l'Università Agraria di Manziana (tel. 069964104), che ha anche realizzato una carta dei sentieri.*

### Da vedere:

- La Via Clodia. Realizzata nel III secolo a.C. prende il nome da un magistrato romano dell'età repubblicana, appartenente alla gens Clodia o Claudia, che ne segnò per primo il tracciato, in parte su un precedente tracciato etrusco. Venne costruita per mettere in comunicazione Roma, con l'Etruria nord-occidentale, arrivando a collegarla con l'attuale Toscana poi perse di importanza intorno al 150 a.C. con la realizzazione della Via Cassia.

- Il Ponte del Diavolo. È costruito con blocchi di peperino, lungo circa 100 metri, largo 6 e alto 10, formato da una sola arcata e con orientamento non perpendicolare rispetto al corso del fiume, bensì inclinato di circa 20 gradi. Non ci sono molte notizie certe al suo riguardo, venne costruito probabilmente su un precedente passaggio etrusco lungo il tratto di Via Clodia che portava allo stabilimento termale di Acque Apolinarie Veteres (attualmente Bagni di Stigliano), nonché permetteva l'attraversamento del fosso da parte del traffico in arrivo dal nord verso Roma. Da visitare inoltre i paesi di Manziana, il vicino Bracciano e l'omonimo lago.



# Anello della mola e Ponte del Diavolo

Il percorso si svolge fuori dal bosco, prevalentemente su larghe sterrate tra i campi, ed è caratterizzato dall'attraversamento del Fosso della Mola in prossimità dei resti della mola e del forno di Manziana, del 1600. Ad esso è inoltre abbinabile la visita al Ponte del Diavolo, spettacolare reperto archeologico nascosto tra la vegetazione lungo l'omonimo fosso. L'inizio del percorso può essere raggiunto dall'ingresso principale al km 28 della Braccianense attraversando la Macchia lungo la via di Mezzamacchia, fino a quando, usciti dal bosco, si incontra Via delle Fontanelle e si prende a destra e al successivo incrocio si va a sinistra, incontrando dopo 100 metri l'incrocio con la sterrata di Poggio della Tarantola. Venendo dalla strada che da Manziana porta a Sasso e all'Aurelia, a 2,2 km dalla Braccianense, si segue Via delle Fontanelle (sulla destra venendo da Manziana), si attraversa via di Mezzamacchia, al successivo bivio si prende a sinistra e si raggiunge l'incrocio con la sterrata di Poggio della Tarantola.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 100 metri

**Tempo:** 2 ore (aggiungere 30 minuti per la visita al Ponte del Diavolo)

**Lunghezza:** 5 (+1 km per la visita al Ponte del Diavolo)

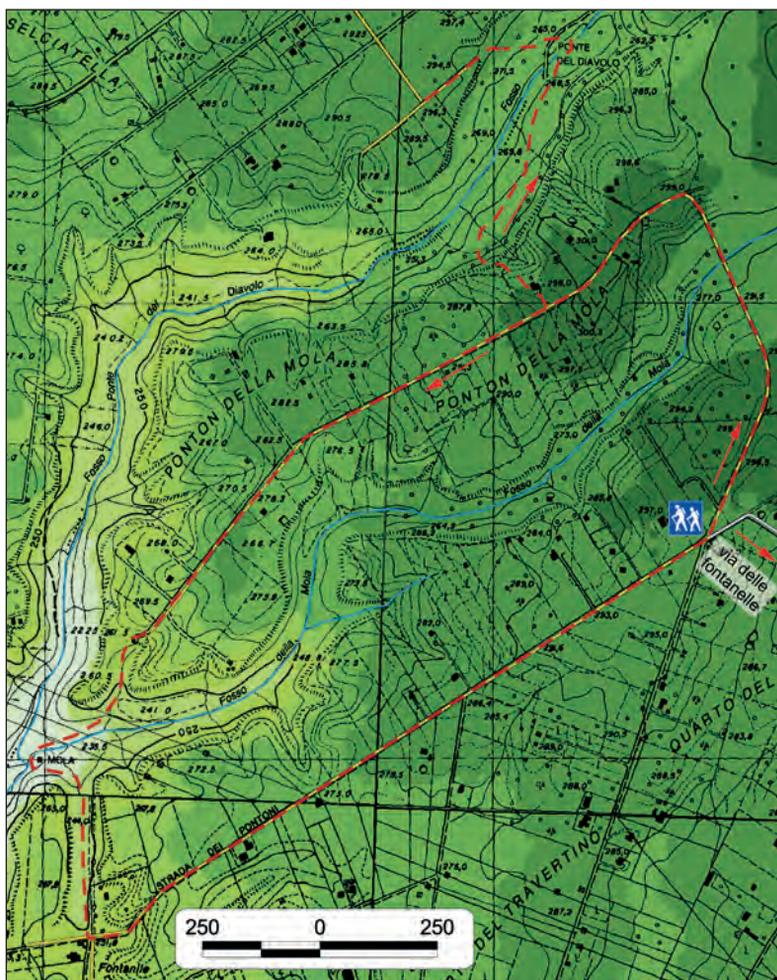
Sentiero parzialmente segnato

**Il tracciato delle antiche vie consolari  
segna il paesaggio dei dintorni di Roma.**

Dall'incrocio si percorre la sterrata di Poggio della Tarantola, che dopo 250 metri entra nel bosco, uscendone dopo circa 400 metri, con sulla sinistra l'antico tracciato della Via Clodia, e si risale fino al cartello da cui inizia l'itinerario segnato come C. Da qui è possibile partire per la visita al Ponte del Diavolo. In tal caso poco dopo aver superato un ponticello metallico, sulla destra c'è un cancello di metallo che porta ad un casale. Si supera la recinzione e si raggiunge il casale, alla cui sinistra si trova una stradina inerbata che scende in breve ad un cancello di legno, superato il quale ci si trova in una radura. Si prosegue sulla destra su

una evidente pista tra i rovi e si arriva a costeggiare dall'alto il Fosso del Ponte del Diavolo, percorrendo la pista erbosa fino a quando comincia a restringersi.

A questo punto siamo arrivati a all'altezza del Ponte, che rimane però piuttosto nascosto tra la vegetazione, si prosegue quindi qualche decina di metri sul sentiero che si restringe e si infila nel bosco in pendio, fino a che alla nostra sinistra appare improvvisamente la massiccia struttura in pietra del ponte. Si può ora trovare un passaggio tra i rovi che permette di guardare il modesto fosso, passando dall'altra parte e risalendo il



Lungo il percorso s'incontra il caratteristico basolato di un tratto di pavimentazione originale dell'antica Via Clodia.

pendio brevemente fino ad una rete. La si costeggia sulla sinistra e ci si trova sul fondo in peperino della strada romana che portava al ponte, si sale ancora un po' fino ad un incrocio per dare un'occhiata alle alture della Tolfa. Si ritorna indietro per la strada dell'andata. Altrimenti si prosegue lungo la sterrata, chiamata appunto Ponton della Mola, senza mai abbandonarla, sino a quando comincia a restringersi e a scendere fino al fosso e ai resti della vecchia mola, costruita nel 1601 per alimentare due macine per il grano utilizzate dalla popolazione di Manzianna e del vecchio forno.

Si passa poi il fosso e si prende sulla sinistra per risalire attraverso il bosco, spuntando così alla fine di una valletta che si risale tra i noccioli, seguendo eventualmente i fili dell'alta tensione, fino ad una rete e ad un cancello che sbucca sulla strada in prossimità di un quadrivio, precisamente davanti al numero civico 2 di via della Cupellara.

Si percorre sulla sinistra la strada che risale, Strada dei Pontoni, e dopo 200 metri ci si ritrova in piano per raggiungere dopo circa 1,5 km di rettilineo tra campi e casali l'incrocio con via di Poggio della Tarantola da cui si era partiti.

# AMBIENTI COLLINARI

Si tratta di ambienti piuttosto vari, con elevazioni che iniziano dalle basse colline dei Monti della Tolfa e della Riserva Naturale Regionale di Monterano, fino ad arrivare ai 1.200 metri dei Monti Prenestini, passando per i Monti Ruffi e il Parco Naturale Regionale dei Castelli Romani. Si attraversano prati e pascoli, boschi misti di latifoglie con tratti di macchia mediterranea nelle esposizioni più calde e piccoli lembi di faggeta nei punti più alti e freschi, passando per fiumi come il Mignone o piccoli torrenti in strette vallate, incontrando piccoli e grandi laghi stretti tra i versanti di crateri vulcanici, dal lago di Nemi al lago di Bracciano. Un ambiente con tracce di una presenza umana radicata nel tempo, visibile nei resti etruschi e romani o nei più recenti esempi di archeologia industriale. Anche dal punto di vista escursionistico troviamo una notevole varietà tra i sentieri, senza grossi problemi di orientamento, con qualche eccezione sui Monti della Tolfa. Talvolta la presenza di vegetazione arbustiva se non ripulita tende ad invadere i sentieri.

## RISERVA NATURALE MONTE SORATTE

- 12 - Salita a M. Soratte (carbonaie)
- 13 - Salita a M. Soratte (eremi)

## RISERVA NATURALE MONTE CATILLO

- 14 - Traversata Tivoli - San Polo
- 15 - Salita a Colle Lecinone

## MONTI DELLA TOLFA

- 16 - L'anello del Biancone
- 17 - Anello di Luni sul Mignone
- 18 - Anello della Farnesiana
- 19 - L'anello di Castel Giuliano
- 20 - Monte Piantangeli

## RISERVA NATURALE REGIONALE DI MONTERANO

- 21 - Anello dell'antica Monterano
- 22 - Anello dell'Ara del Tufo

## MONTI RUFFI

- 23 - Da Saracinesco a M. Costasole
- 24 - Da Rocca di Mezzo a M. Costasole

## PARCO NATURALE CASTELLI ROMANI

- 25 - Anello del Tuscolo  
e di Monte Salomone
- 26 - Anello del lago di Nemi

## MONTI PRENESTINI

- 27 - Traversata da Genazzano  
a Capranica Prenestina
- 28 - Da Capranica a Guadagnolo,  
la via delle creste
- 29 - Anello Guadagnolo - M. Cerella -  
Santuario della Mentorella
- 30 - Anello della Via dell'Acqua



# Salita al **Monte Soratte** (693 m) per le carbonaie

Percorso che porta sulla vetta panoramica del Monte Soratte e all'eremo di San Silvestro, risalendo dal boscoso versante orientale incontrando cave di calcare e antiche carbonaie. Dal centro del paese di Sant'Oreste si percorre la strada comunale via Riccioni Giosafat fino al cancello di ingresso alla Riserva.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 275 metri

**Tempo:** 1,15 ore

**Lunghezza:** 3 km

Sentiero segnalato

(sentiero blu n. 202 - sentiero arancione n. 202a - sentiero viola n. 201 - sentiero verde n. 205)

Dal cancello parte l'ampio percorso "Vita" n. 202, lungo cui si incontrano attrezzature sportive e resti di cave per il calcare. Dopo circa 500 metri una deviazione sulla sinistra porta all'interessante apertura della Grotta di S. Lucia (prestare molta attenzione!). Proseguendo sui nostri passi si continua fino ad incontrare sulla sinistra il sentiero didattico "Le Carbonare" n. 202a, che risale il versante passando accanto ai resti di vecchie carbonaie, illustrati da appositi pannelli esplicativi. Si continua tra cedui di lecci e cerro fino a raggiungere il sentiero n. 201 che sale da Sant'Oreste. Qui si prende a destra continuando a salire nel bosco sulla larga pista, incontrando alcune aree picnic, fino a raggiungere la chiesa e il convento di S. Maria delle Grazie. Si continua lungo il percorso "Degli Eremiti" n. 205 in prossimità della cresta in leggera salita, verso la



vetta e l'eremo di San Silvestro, poco prima del quale si può seguire una deviazione sulla sinistra che scende in breve ai resti dell'eremo di San Sebastiano. Si ritorna per la strada dell'andata o lungo la strada carrabile (201).

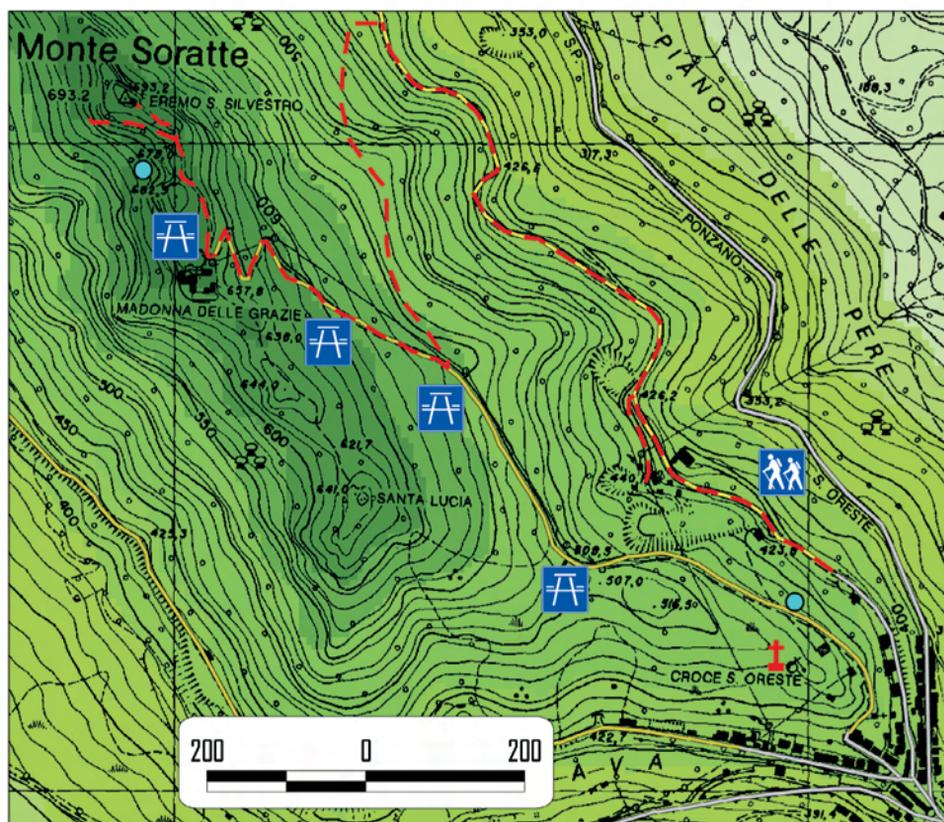
## RISERVA NATURALE MONTE SORATTE

Il Monte Soratte (693 metri di quota), è un'isola panoramica sulla Valle del Tevere e sulle alture circostanti, dal Terminillo al cratere vulcanico del Lago di Bracciano. Costituita da un rilievo carbonatico di forma ellittica, ricco di fenomeni carsici e grotte come S. Lucia e i Meri, è ricoperta da una fitta vegetazione che varia secondo le esposizioni, passando dalla macchia mediterranea ai boschi di caducifoglie.

La Riserva, istituita nel 1997 e percorsa da una rete di sentieri che offre ampie possibilità, è gestita dal Servizio Ambiente della Provincia di Roma che ha curato la realizzazione di una carta completa di tutta la sentieristica in scala 1:10.000 (Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali, info: 0667663317, 3149 altrimenti contattare il Comune di Sant'Oreste allo 0761579895).

**Da vedere:** Area di culto fin dal tempo dei Sabini, utilizzata poi anche da Etruschi e Romani e scelta in età cristiana come luogo di eremitaggio, ne conserva tuttora le tracce evidenti.

I percorsi descritti portano alla chiesa di S. Maria delle Grazie e al suo convento, all'eremo di San Silvestro, con gli affreschi trecenteschi, alle meno conservate chiesa di S. Lucia e di S. Antonio e ai resti dell'eremo di S. Sebastiano. Merita una visita il piccolo centro storico di Sant'Oreste.



# Salita al **Monte Soratte** (693 m) per gli eremi

Percorso che porta sulla vetta panoramica del Monte Soratte e all'eremo di San Silvestro, risalendo in buona parte lungo cresta e passando per la chiesa di S. Lucia, la chiesa di S. Antonio e la chiesa di S. Maria delle Grazie con il suo convento. Dal centro del paese di Sant'Oreste si segue via Benedetto del Soratte fino all'ingresso principale della Riserva, delimitato da una sbarra metallica.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 275 metri

**Tempo:** 1,15 ore

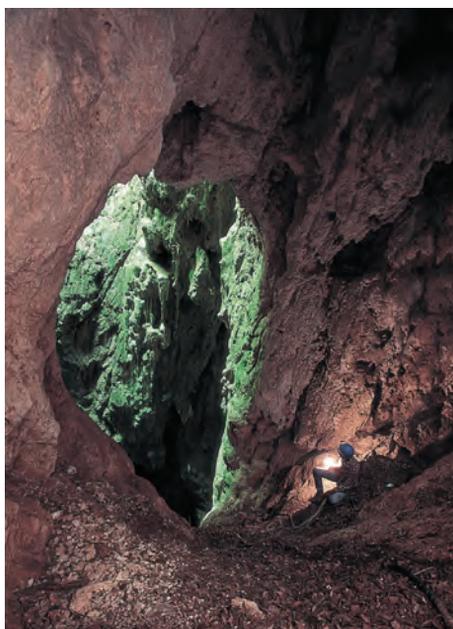
**Lunghezza:** 3 km

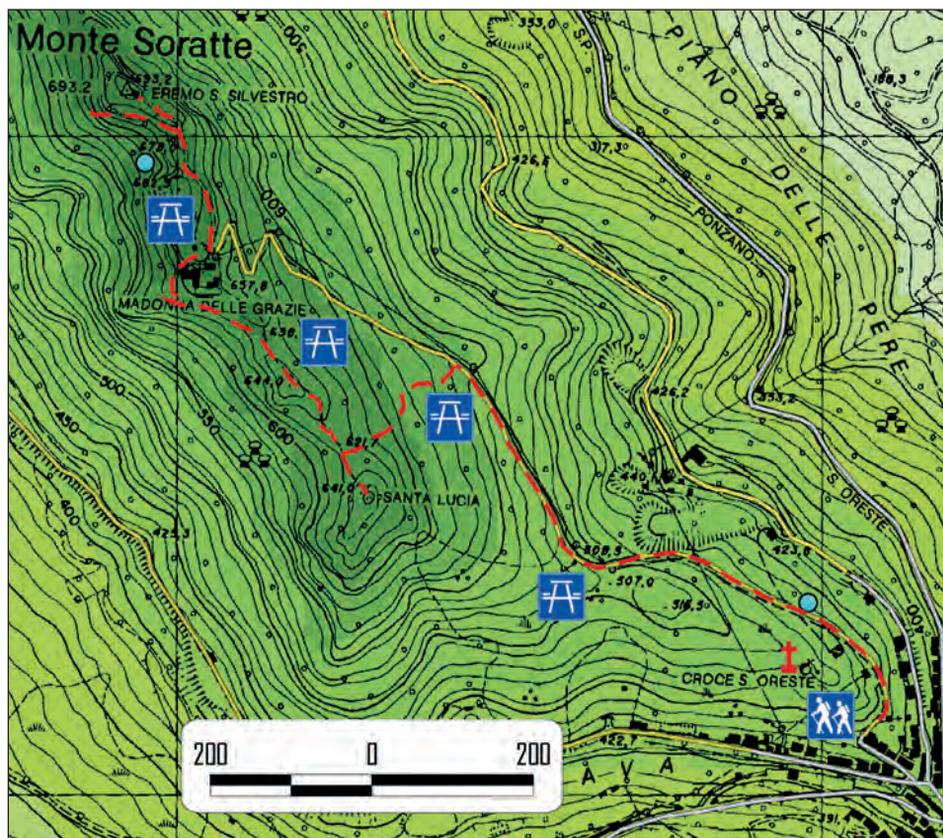
Sentiero segnalato

(sentiero viola n. 201 - sentiero verde n. 205)

**In basso, l'imbocco del Il Mero,  
l'abisso più profondo del monte Soratte.**

Dalla sbarra parte l'ampio percorso "Madonna delle Grazie" n. 201, lungo cui si incontrano numerose cappelle votive e aree picnic. Si sale fino ad arrivare all'incrocio con i percorsi n. 202a, sulla destra e n. 205, sulla sinistra. Si percorre il n. 205 "Degli Eremi" sulla sinistra e si sale fino a raggiungere la cresta da cui un bivio sulla sinistra porta in breve alla chiesa di S. Lucia. Prendendo invece sulla destra si segue la cresta fino alla diramazione sotto le mura perimetrali del giardino del santuario di S. Maria delle Grazie, dove si prosegue a sinistra per arrivare alla panoramica chiesa di S. Antonio. Si continua salendo verso il santuario di S. Maria delle Grazie, per poi proseguire oltre in prossimità della cresta in leggera salita, verso la vetta e l'eremo di San Silvestro, poco prima del quale si può prendere una deviazione sulla sinistra che scende in breve ai





A sinistra, Sant'Oreste. Sotto, veduta sulla valle del Tevere (foto A. Collalti).



resti dell'eremo di S. Sebastiano. Si ritorna per la strada carrozzabile o la deviazione a sinistra lungo il sentiero precedente.

*Per la descrizione e il rilevamento dei sentieri si ringrazia il Servizio Ambiente della Provincia di Roma (Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali).*

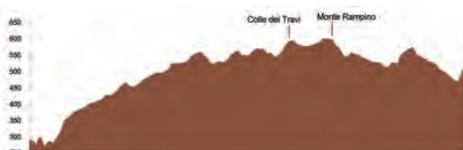
# Traversata Tivoli-San Polo dei Cavalieri

Bella traversata lungo il versante orientale della Riserva, fino al paese di San Polo. Partendo da Tivoli verso Palombara Sabina, lungo viale Quintilio Vario, subito dopo il lago artificiale dell'Aniene, sulla destra si percorre una strada che sale verso il villaggio Don Bosco, strada Don Nello Del Raso. Dopo 150 metri sulla destra inizia il sentiero.



**Difficoltà:** media  
**Dislivello:** 400 metri  
**Tempo:** ore 2  
**Lunghezza:** 7 km

Sentiero A (rosso-giallo-rosso)



Si comincia a salire passando sotto la vetta del Monte Catillo (350 m), raggiungibile con una breve deviazione sulla sinistra e sormontato da una brutta croce, si supera un campo da calcio e si curva sulla sinistra, per poi entrare in un boschetto di sughere in prossimità di un muretto a secco e di una staccionata. Si esce poi dal bosco e si segue la cresta panoramica di Monte Giorgio fino alla fine, per poi passare sulla destra di Colle Piano su un tratto pianeggiante per trovare infine un bivio segnalato. Si svolta sulla destra, passando tra due colli e trovando un secondo bivio. Sulla destra si raggiunge una sterrata che porta dopo circa due chilometri di saliscendi a San Polo. Sulla sinistra si può rientrare verso Tivoli seguendo l'altro sentiero descritto (sentiero B), eventualmente passando per il panoramico Colle Lecinone (612 m), oppure si può rientrare per la strada dell'andata.





## RISERVA NATURALE MONTE CATILLO

Alle pendici dei Monti Lucretili questa piccola elevazione calcarea offre ampi e piacevoli panorami su Tivoli e la campagna romana. Ricoperta da radure, arbusteti e boschi in una zona climatica di transizione tra quella oceanica e quella termofila. Vegetano le sughere, l'albero di giuda con le sue vistose fioriture, e lo storace (*Styrax officinalis*), alberello dai fiori bianchi la cui presenza in Italia è limitata a poche stazioni. Molti i segni di un'attività umana ormai ridotta: dal pascolo alle carbonaie, alle piccole cave di calcare. La Riserva è compresa interamente nel territorio del comune di Tivoli, istituita nel 1997, è gestita dal Servizio Ambiente della Provincia di Roma (Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali, info:0667663317, altrimenti contattare il Comune di Tivoli allo 07744531), presso cui è disponibile la carta escursionistica in scala 1:10.000.

### Da vedere: presso Tivoli.

- Villa d'Este, inserita nella lista dell'UNESCO del patrimonio mondiale dell'umanità, è un capolavoro del giardino all'italiana, con l'impressionante concentrazione di fontane, ninfei, grotte, giochi d'acqua e musiche idrauliche, rappresentando un modello per giardini europei del manierismo e del barocco (call center 199766166).

- Villa Gregoriana, recentemente ristrutturata e riaperta al pubblico grazie all'interessamento del Fondo per l'Ambiente Italiano (tel. 024676151 -

[www.fondoambiente.it](http://www.fondoambiente.it)), giardino che fa da cornice alle opere idrauliche per il contenimento delle piene dell'Aniene realizzate nel XIX secolo, in particolare al traforo sotto il Monte Catillo e alla sua imponente cascata (info: 063908071).  
- Villa Adriana, fatta costruire dall'imperatore Adriano a partire dal 117 d.C., è ritenuta la più importante e complessa villa imperiale giunta fino a noi. Si estende per 80 ettari e comprende vari edifici, tra impianti termali e alloggi dell'imperatore (info: 0774530203 - 0774382733).

## Salita a Colle Lecinone (612 m)

Traversata verso la vetta più alta della Riserva, in un piacevole ambiente per lo più boscoso. Andando da Tivoli verso Palombara Sabina si segue viale Quintilio Vario, subito dopo il lago artificiale dell'Aniene si supera sulla destra strada Don Nello Del Raso, che sale verso il villaggio Don Bosco, e dopo 350 metri, subito dopo il primo ponte della ferrovia, sulla destra ci sono alcune case, in prossimità delle quali parte un'ampia sterrata.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 350 metri + 100 metri di raccordo con l'A

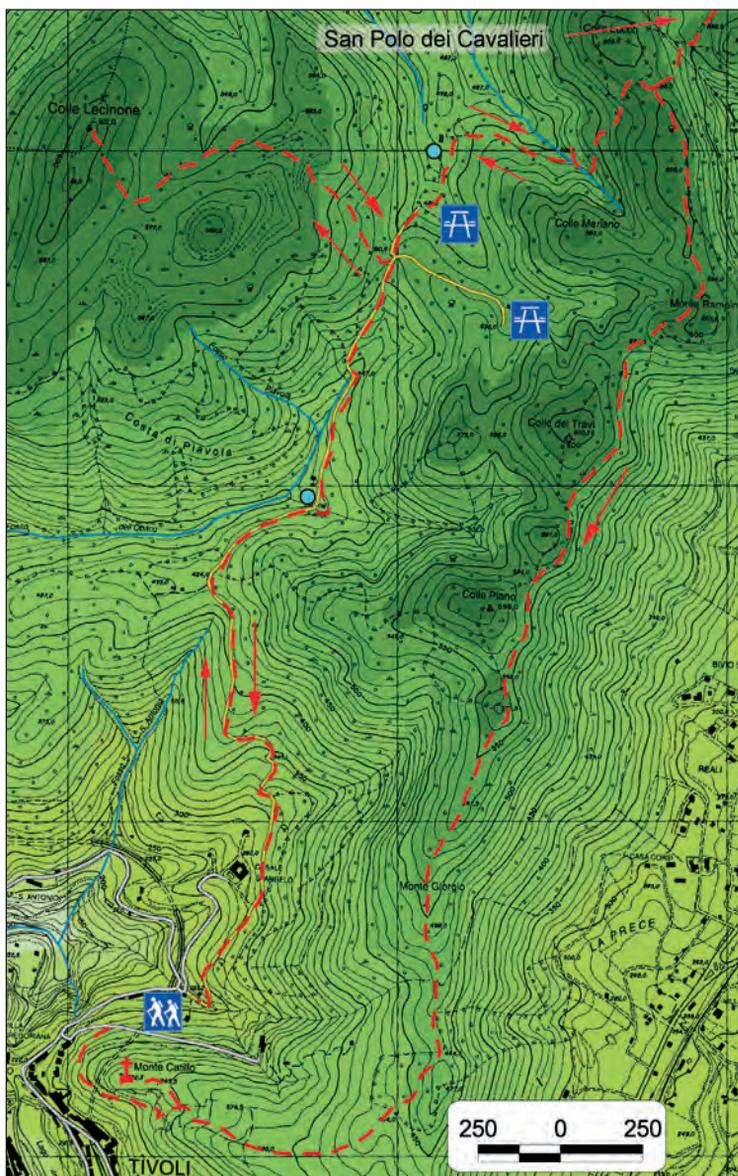
**Tempo:** ore 1,30 + 15 minuti di raccordo con l'A

**Lunghezza:** 4,3 km + 1,2 km di raccordo con l'A Sentiero B e E (bianco-rosso; bianco-giallo)



Si sale lungo l'evidente sterrata superando presto un ampio casale, passando poi una radura e una zona boscosa fino ad arrivare in prossimità di un fontanile. Si continua lungo la sterrata superando un'area boscosa e per un fosso fino ad arrivare ad un quadrivio. Sulla sinistra si sale verso Colle Lecinone (612 m), andando sulla destra ad un secondo bivio e inoltrandosi nel bosco con un sali e scendi e una salita finale fino alla vetta. Continuando invece dritti si superano un'area picnic e un piccolo rifugio con un fontanile. Il sentiero da qui si restringe, entrando nel bosco superando un fosso per poi ricongiungersi con il sentiero A. Si può rientrare dal sentiero A, per la strada dell'andata o continuare sino a San Polo seguendo il sentiero A.





Nella pagina a fianco, la cascata dell'Aniene, ai piedi di Tivoli, cittadina celebre per i giochi d'acqua della splendida Villa d'Este.



Per la descrizione e il rilevamento dei sentieri si ringraziano: Anna Guidi, Stefano Panzarasa, Servizio Ambiente della Provincia di Roma (Dipartimento V Risorse Agricole e Ambientali), e Manuel Bosaglia, Mauro Colafranceschi, Claudia Terrazzi.

# L'anello del Biancone

Bel percorso a pochi chilometri dal mare, attraverso creste boschose e panoramiche, che tocca la cima del Monte Cavone a quota 386 metri e ridiscende tra i boschi al Rio Fiume, per costeggiarne il corso fino al punto di partenza. Deve il nome alla presenza di alcune coppie di bianconi, rapaci diurni piuttosto rari, che è possibile avvistare insieme ad altri quali nibbi, falchi pellegrini, sparvieri e lodolai. Lungo la Provinciale S. Severa-Tolfa, al km 4, si trova la strada di ingresso al casale Rimessa della Fiera.



**Difficoltà:** media

**Dislivello:** 300 metri

**Tempo:** 5 ore

**Lunghezza:** 15 km

Sentiero parzialmente segnato con cerchi di vernice rossa sulle rocce



Il sentiero comincia dal parcheggio del casale, in fondo al quale si supera una staccionata di legno e si risale nella macchia a lentisco, per continuare poi a salire tra passaggi nella macchia. Si arriva così ad un tratto pianeggiante nel bosco, superando una prima tabella esplicativa. Si prosegue fino ad oltrepassare una recinzione, seguendo i segni rossi sulle rocce fino ad arrivare ad una piccola radura ad asfodeli, si comincia a risalire sulla destra, superando una seconda tabella, oltre la quale si percorre la cresta fino a raggiungere la quota 264 m di Monte Chiavaccio. Si continua lungo la cresta costeggiando una recinzione alla nostra destra e cominciando a scendere; superata una selletta si ricomincia a salire fino ad attraversare la recinzione e costeggiarla sul lato opposto tra la macchia. Quando la rete piega a sinistra si è in prossimità del Monte Cavone, qui bisogna proseguire dritti e raggiungerne in breve la vetta panoramica a quota 386 m. Si comincia a scendere tenendo una

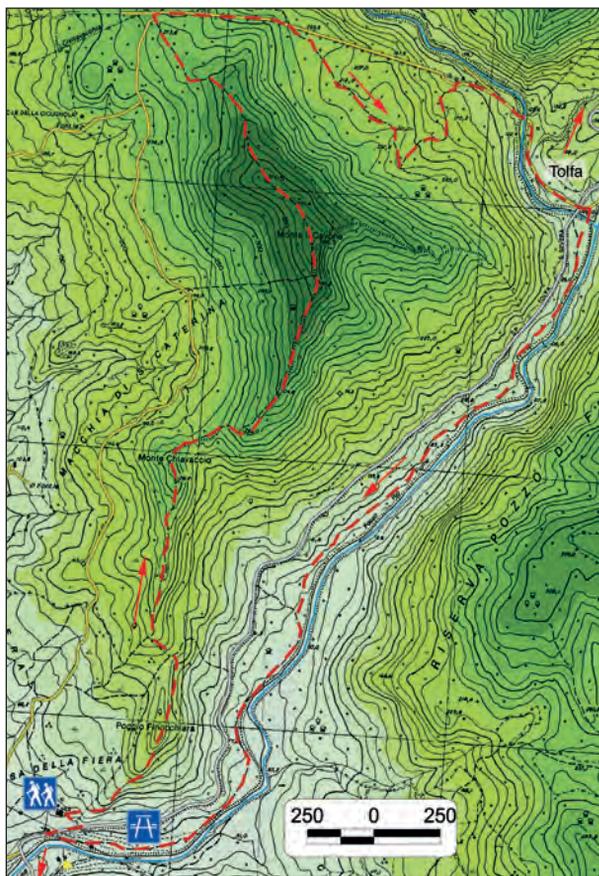
recinzione alla destra fino ad incrociare una sterrata. Si procede verso destra e si scende per incontrare quasi subito un sentiero sulla destra che si infila in piano nella macchia. Poco più avanti, risalendo leggermente tra gli arbusti, si incontrano alcuni manufatti dell'acquedotto e un sentiero che scende sulla sinistra, continuando a scendere nel bosco fino ad incrociare una strada sterrata. Girare quindi a destra e proseguire sulla larga sterrata fino ad arrivare al ponte dell'acquedotto su Fosso Monte Ianni, accanto al quale si guarda il fosso e si continua sulla strada fino alla strada provinciale. Attraversarla e superare un cancello di legno scendendo subito sulla destra per attraversare il fosso precedente e trovarsi sulla destra orografica del Rio Fiume. Qui la segnaletica rossa è accompagnata da una blu. Costeggiare il corso del fiume percorrendo un evidente sentiero che superando due briglie sul fiume e una tabella esplicativa, riporta fino alla provinciale.

## MONTI DELLA TOLFA

La zona si presta a piacevoli e lunghe escursioni, arricchite dalla presenza di testimonianze storico-archeologiche, prevalentemente etrusche e medioevali. Si tratta di un paesaggio dolcemente ondulato composto da alture ricoperte da pascoli e boschi, percorso da una fitta rete idrografica. L'istituzione di un parco regionale è stata proposta più volte, attualmente tutta l'area è Zona di Protezione Speciale IT 603005 (comprensorio meridionale Monti della Tolfa). I comuni principali sono quelli di Tolfa e Allumiere e i terreni della zona sono in buona parte di proprietà demaniale, gestiti dalle Università Agrarie dei due comuni. Informazioni presso il Comune di Tolfa (tel. 076693901) Allumiere (tel. 076696200-96270-96010) e le rispettive Università Agrarie (Tolfa: 076692007 - Allumiere: 076696013), nonché presso la Comunità Montana Monti della Tolfa (tel. 076696290-967432).

**Da vedere:** una visita meritano i borghi di Tolfa, con il suo Museo Civico nello splendido convento seicentesco dei Padri Agostiniani (076692127), e di Allumiere. Vi sono poi i resti archeologici di Luni e dell'area di Monte Piantangeli, con testimonianze etrusche, romane e medioevali, e, lungo l'itinerario della Farnesiana la chiesa della Farnesiana e i resti di Cencelle. La prima risale al 1591 quando gli Olgiati, famiglia che deteneva gli appalti delle miniere di allume (da cui Allumiere), fece costruire nei pressi un mulino, a cui fu successivamente aggiunta la struttura iniziale della chiesa e un piccolo borgo di minatori e contadini, in cui si stabilì una comunità religiosa di "Farnesiani", provenienti dalla Chiesa del Gesù di Roma.

Cencelle invece viene fondata nell'854 in seguito all'occupazione saracena e all'abbandono di Centumcellae, l'attuale Civitavecchia. L'intervento di Papa Leone IV, permise agli abitanti fuggiaschi l'edificazione del borgo fortificato, inizialmente chiamato Leopoli in suo onore, ma comunemente chiamato Centocelle dagli abitanti in ricordo della città di origine, per poi divenire con il tempo Cencelle.



## Anello di Luni sul Mignone

Al confine con la provincia di Viterbo, un percorso tra natura e reperti storici e di archeologia industriale, con il ponte della vecchia ferrovia sul fiume Mignone, la stazione abbandonata di Monte Romano e i resti archeologici di Luni. Da Allumiere si segue la strada per il cimitero, lo si oltrepassa e si gira subito sulla destra, superando sulla sinistra, dopo 6 km dal centro del paese, il bivio per La Farnesiana.

Si prosegue dritti lungo la strada, che diviene ben presto sterrata, oltrepassando con una curva a gomito la vecchia ferrovia e la stazione abbandonata di Allumiere, continuando poi in discesa tra i campi, fino ad un incrocio in piano (circa 2,2 km dal bivio per La Farnesiana), in cui si gira a destra e si prosegue per altri 5,6 km lungo una strada a tratti asfaltata, fino a quando sulla sinistra si vede chiaramente un grosso casale, segnato sulle carte come "Il Casalone" e una sterrata, chiusa da un cancello in legno, che porta al casale.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 200 metri

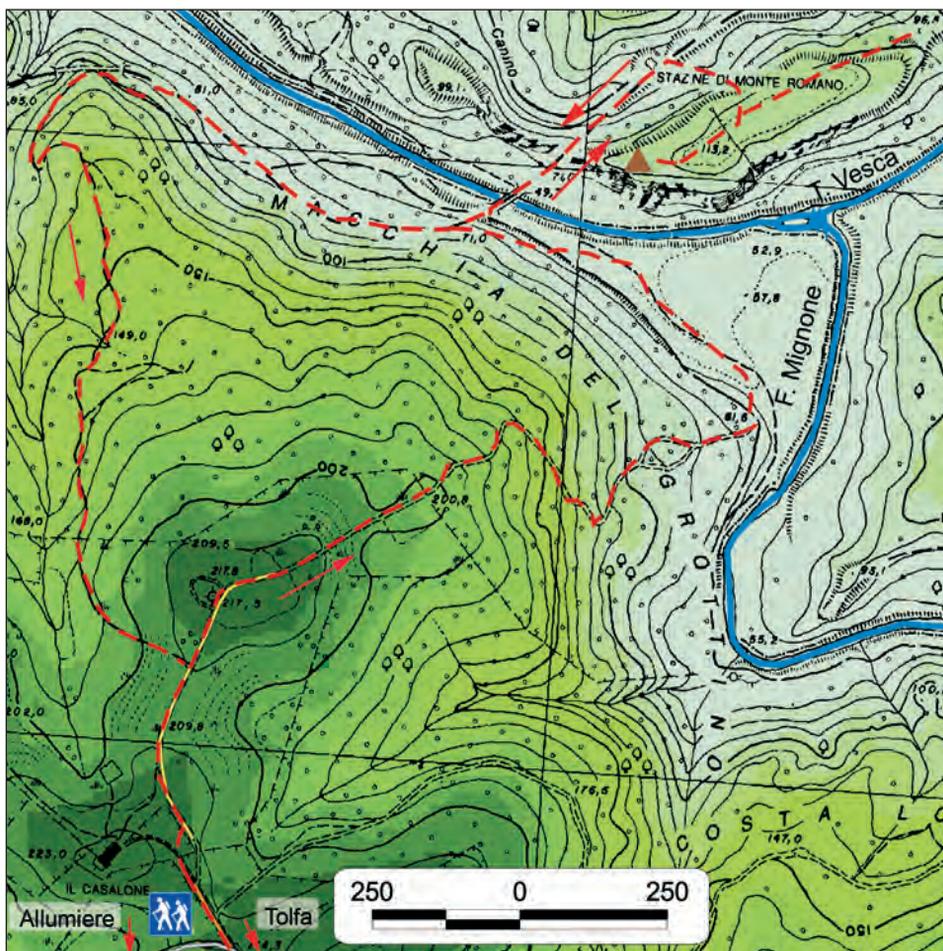
**Tempo:** 2.30 ore

**Lunghezza:** 6 km

Sentiero non segnato

Si segue la sterrata che porta al casale, passando il primo cancello e un secondo dopo circa 200 metri, passando accanto ad un fontanile e sulla destra superando un ulteriore cancello, per imboccare così un'evidente sterrata che prosegue in direzione N. A circa 300 metri dall'ultimo cancello ci si tiene a destra ad evidente bivio (sarà la strada da cui si ritornerà), scendendo in breve ad una radura dove la sterrata continua sulla destra (per incontrare poco dopo una recinzione metallica), mentre sulla sinistra c'è una recinzione di legno con cancello, lo si supera e si continua lungo la strada sassosa che si inoltra in discesa nel bosco, fino a raggiungere il corso del Mignone.





A questo punto si può tagliare subito a sinistra nella radura o costeggiare le sponde fino a raggiungere la confluenza con il torrente Vesca, arrivando in ogni caso al ponte ferroviario. Si risale sul ponte e lo si attraversa, nel caso il guado non sia possibile, arrivando alla stazione abbandonata di Monte Romano. Qui si procede verso destra, attraversando il letto di un torrente e risalendo ai resti archeologici di Luni. Si torna indietro attraversando il ponte e seguendo il percorso della vecchia ferrovia fino ad un'altra stazione abbandonata e all'ingresso di una galleria. 100 metri prima dell'imbuco si sale a sinistra lungo una larga traccia che risale al punto di partenza.



Il ponte ferroviario sul Mignone.

# Anello della Farnesiana

Al confine con la Provincia di Viterbo, un itinerario tra storia e natura, con suggestivi panorami sul mare dalle pareti di Ripa Maiala, la chiesa neogotica della Farnesiana (XVI sec.) e le rovine della città fortificata di Cencelle (IX sec.), lungo un piacevole anello tra boschi e campi.

A 2 km dall'uscita Civitavecchia-Nord dell'Autostrada Roma-Civitavecchia lungo la S.S. 1 Aurelia in direzione nord, subito in fondo ad un tratto in discesa, si trova una strada asfaltata sulla destra, al km 84,2 della statale. Dopo 2,2 km attraverso i campi, in corrispondenza di una fattoria, ci si tiene sulla sinistra e si continua lungo la strada ormai sterrata risalendo la valle del Mignone. Si supera il ponte sul percorso della vecchia ferrovia Capranica-Civitavecchia, per arrivare dopo altri 2,2 km ad una fattoria, sormontata sulla sinistra dal colle di Cencelle e dagli omonimi ruderi, e ad un incrocio.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 200 metri

**Tempo:** 3 ore

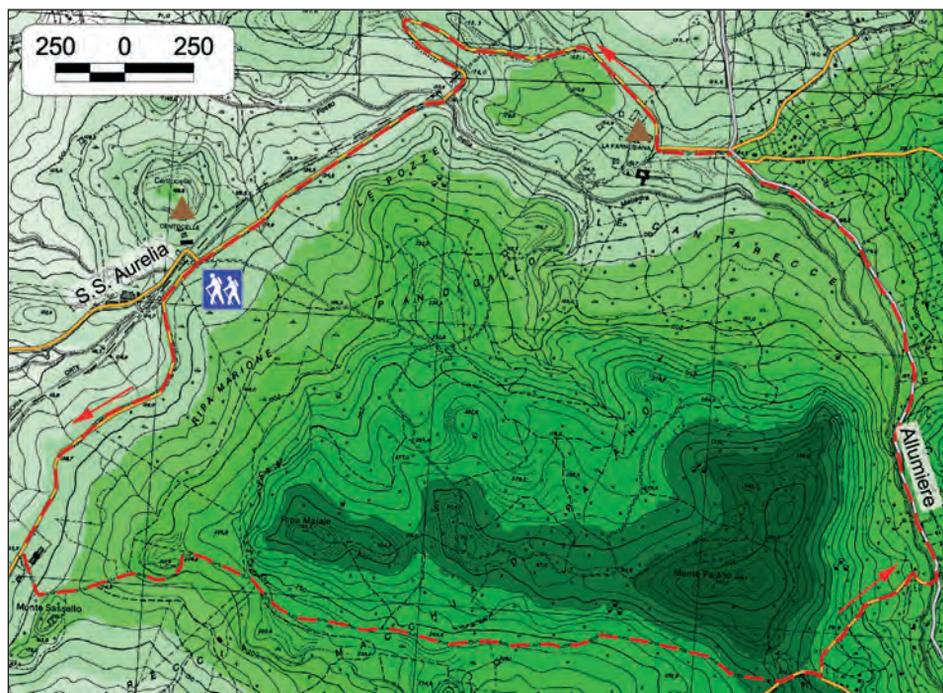
**Lunghezza:** 10 km

Sentiero non segnato

Dall'incrocio si percorre la sterrata sulla destra per 1,2 km, e in corrispondenza di una fattoria si devia sulla sinistra, dirigendosi verso l'evidente rupe di Ripa Maiala. Arrivati sotto le pareti, molto frequentate dagli arrampicatori del Lazio, si prosegue in direzione E lungo una evidente traccia, tenendo il bosco sulla sinistra fino ad entrarvi dentro dopo circa 1 km, risalendo per circa un altro km fino a raggiungere una più larga sterrata. Si prende a sinistra e dopo 150 metri si imbecca un'altra strada sterrata sulla sinistra, in direzione NE, la si percorre per circa 600 metri tra alberi e casali fino a ridiscendere, superando un fosso, sulla strada asfaltata.

Una volta sull'asfalto si gira a sinistra e lo si percorre per circa 2 km costeggiando boschi e campi fino ad un incrocio, in cui ci sono due stradine che salgono verso destra e in mezzo a formare un triangolo una strada sterrata che scende sulla sinistra e porta in breve alla chiesa neogotica della Farnesiana.

Arrivati alla chiesa si volta sulla destra e si scende lungo un'ampia sterrata fino al punto da cui si è partiti, presso la fattoria alle pendici del colle di Cencelle, che ospita i resti dell'omonima città, raggiungibili passando sulla sinistra della fattoria, superando un cancello, e risalendo fino alle rovine.



Qui sopra, un asfodelo mediterraneo (*Asphodelus ramosus*). A destra, la stazione diroccata di Allumiere lungo il tracciato della ferrovia abbandonata.

# L'anello di Castel Giuliano

A due passi da Bracciano un percorso ad anello che da Castel Giuliano raggiunge un imponente cascata con un salto di 30 metri, sotto il quale in estate ci si può piacevolmente rinfrescare. Si parte dal paese di Castel Giuliano, a 7 km da Bracciano.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 150 metri

**Tempo:** 2,30 ore

**Lunghezza:** 7 km

Sentiero parzialmente segnato

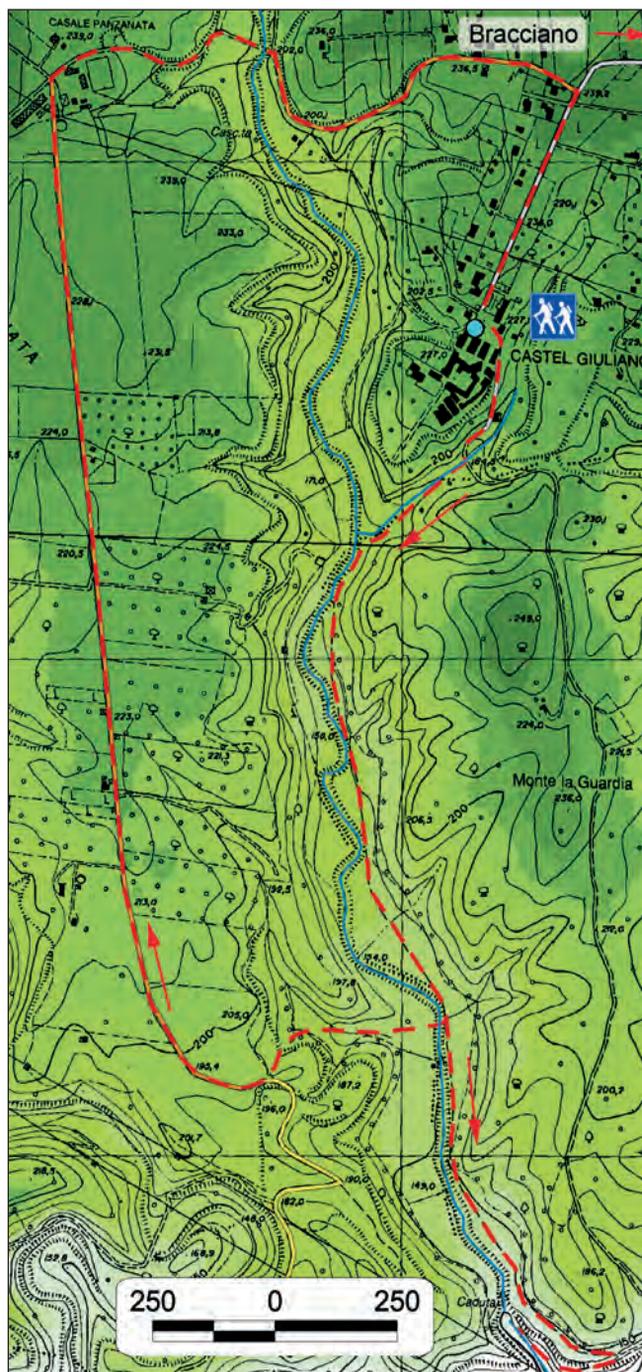
Dalla piazza del paese, in corrispondenza di tre pini, c'è una stradina che scende, via Monte la Guardia, e passa accanto ad un piccolo depuratore. Alla fine della discesa la strada è ormai sterrata e incrocia un torrente. Lo si costeggia fino a quando si immette nel Fosso della Mola, seguendo a questo punto un evidente sentiero sulla sinistra dello stesso, che rimane in quota e prosegue fino a sbucare tra i campi. Si continua a costeggiare il fosso nell'ampia valletta fino a intravedere sulla destra un vecchio ponte in rovina. Ci si avvicina per vederlo, passandoci sotto e osservando, con la dovuta cautela, il salto di 30 metri tra le roccette vulcaniche che origina la cascata.

Si torna sui propri passi e si prosegue lungo la sterrata per un centinaio di metri, fino a quando si incontra un visibile percorso sassoso che scende sulla nostra destra e arriva fino al letto del torrente e in pochi metri alla base della cascata.

Ritornando sui propri passi, circa 600 metri dopo il

vecchio ponte, sulla sinistra un facile guado porta ad una traccia che risale il versante opposto in una sorta di valletta e continua fino ad incontrare una strada sterrata. La si prende sulla destra e la si percorre tutta fino ad un incrocio in corrispondenza di alcuni casali, si gira a destra e si scende superando un fosso, risalendo poi sulla destra fino a sbucare sulla strada asfaltata a 500 metri dal paese.





Sopra, la cascata.  
In basso, orchidea *Orchis tridentata*.



# Monte Piantangeli

Breve escursione tra boschi e radure, attraverso gli ambienti tipici della zona, ricchi di testimonianze storico archeologiche, dal tempio della Grasceta dei Cavallari al pianoro di Monte Piantangeli, con i suoi resti medievali e etruschi, e i suoi ampi panorami sui Monti della Tolfa e la Valle del Mignone.

Dal centro di Tolfa dopo 1,5 chilometri in direzione Manziana (20 km venendo da Manziana), si trova un bivio in curva con una strada che scende sulla sinistra (destra venendo da Manziana) con indicazioni per siti archeologici. Dopo 1,5 km, oltrepassato un ponticello su di un fosso, si incontra una sterrata che sale sulla sinistra.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 200 metri

**Tempo:** 2 ore a/r

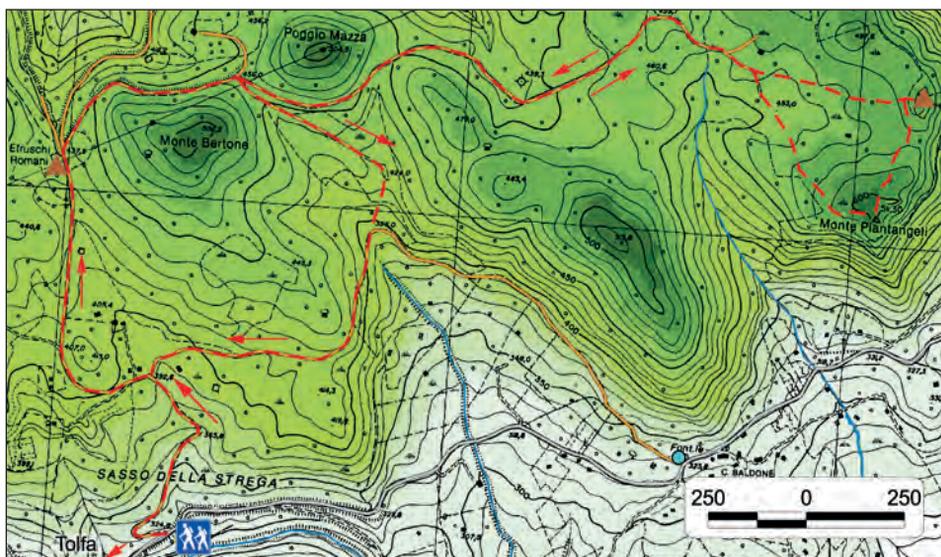
**Lunghezza:** 6 km a/r

Sentiero non segnato

Dall'incrocio si risale la strada sterrata per 1,5 km, attraversando boschi e radure fino a raggiungere un trivio, in prossimità delle rovine del tempio romano della Grasceta dei Cavallari. Si prende la strada sterrata che sale sulla destra e ci si inoltra nel bosco, trovando, dopo circa 500 metri, un altro trivio in cui ci si tiene al centro. Si continua tra boschi per un altro chilometro e mezzo circa, fino a spuntare sul pianoro di Monte Piantangeli, proseguendo verso SE e salendo dolcemente verso le due belle cime dell'altopiano (511 metri di quota quella sud e 498 quella nord), dove si

trovano i resti di una chiesa romanica, dell'antico abitato medievale (VIII-XIV sec.) e di alcune tombe etrusche, nonché punti panoramici sui Monti della Tolfa e la Valle del Mignone.

Si ritorna per la stessa strada fino ad incontrare nuovamente il trivio. Questa volta si volta sulla sinistra, scendendo e uscendo in breve dal bosco, lungo una pista al termine della quale ci si infila nuovamente nel bosco sulla destra, scendendo fino ad incontrare un'ampia sterrata che si percorre sulla destra fino ad incontrare nuovamente il percorso dell'andata.



Pascoli primaverili con fioritura di asfodeli (*Asphodelus microcarpus*) e siliquastri (*Cercis siliquastrum*).



## Anello dell'antica Monterano

Escursione di particolare interesse all'interno della Riserva, oltre che dal punto di vista geologico, con le polle di acqua sulfurea, soprattutto per gli aspetti archeologici e storico-artistici, con la tagliata e le tombe etrusche, l'acquedotto e l'abitato abbandonato di Monterano, con i resti del castello Orsini, della chiesa e del convento di San Bonaventura progettati dal Bernini.

Da Canale Monterano, sulla via principale del paese, Corso della Repubblica (dove si trova il centro visite della Riserva) si scende per una strada, via Monteranno, che porta al parcheggio Diosilla.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 130 metri

**Tempo:** 1.30

**Lunghezza:** 4 km

Sentiero parzialmente segnato

Dal parcheggio Diosilla si scende lungo la strada asfaltata fino a raggiungere, dopo neanche 100 metri, le ripide scalette che segnano l'inizio del Sentiero Natura Bicione, scendendo fino a raggiungere un sentiero che porta sulla sinistra alla base di una piccola cascata e sulla destra comincia a scendere lungo il percorso attrezzato, costeggiando il Fosso Bicione fino a quando, attraversato un ponte di legno, non ci si ritrova nuovamente sulla strada, in questo tratto sterrata. La si segue sulla sinistra, dopo aver osservato sulla destra delle polle di acqua sulfurea, e si comincia a risalire sulla destra l'altura sulla quale si trova l'antico abitato di Monterano, lungo un versante recentemente percorso da un incendio. Si raggiunge e si supera l'imbocco di una tagliata etrusca chiamata il "Cavone", chiusa al transito ma di grande fascino, e si continua fino a

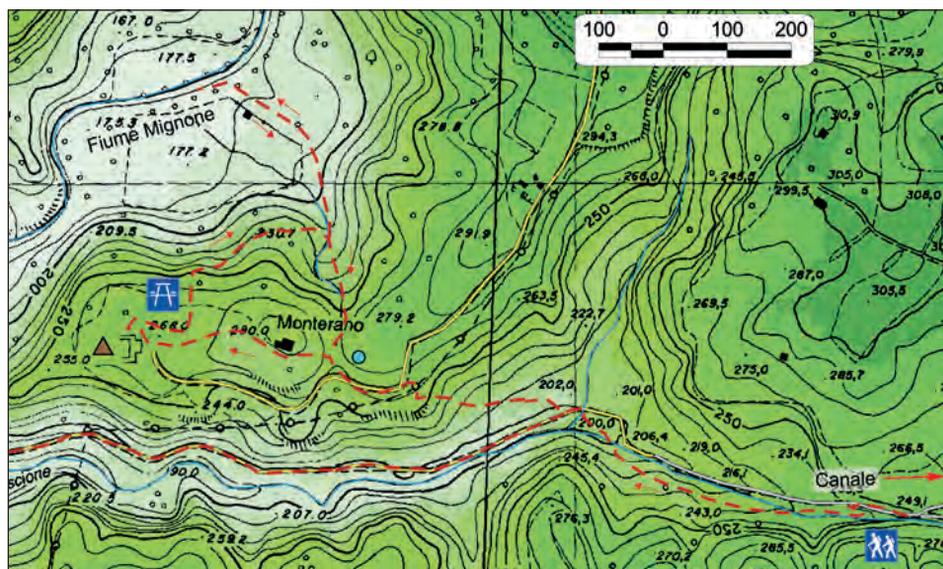


raggiungere una carrareccia, la si segue sulla sinistra passando in prossimità di alcune tombe etrusche e si raggiunge l'acquedotto e un fontanile. Si continua a salire sulla sinistra dell'acquedotto e si raggiunge l'antico abitato di Monterano. Lo si attraversa e si raggiunge un pianoro su cui si trova una fontana (il cui originale si trova sulla piazza principale di Canale Monterano), la chiesa e il convento di S. Bonaventura.

## RISERVA NATURALE REGIONALE DI MONTERANO

All'interno della Riserva sono possibili facili escursioni, in un territorio di colline boschive, pascoli e forre, che oltre alle bellezze naturalistiche portano alla scoperta di un ricco patrimonio storico artistico, a partire dalle presenze etrusche fino ai più recenti resti dell'abitato abbandonato di Monterano. La Riserva, istituita nel 1988, ha sede a Canale Monterano in Piazza Tübingen 1, con il Centro Visite (tel. 069962724 - monterano@parchilazio.it). Qui è possibile trovare materiale di vario tipo tra cui una guida con allegata carta dei sentieri del Riserva.

**Da vedere:** all'interno della Riserva vi sono i resti dell'antica Monterano. Di particolare interesse è il Castello Orsini Altieri il cui primo nucleo, risalente all'VIII secolo, ha subito successive modifiche tra cui l'aggiunta nel 1679 della Fontana del Leone opera del Bernini (quella presente è una copia il cui originale è conservato nel Municipio di Canale Monterano). L'insediamento fu abbandonato a partire dal 1700 a causa della malaria e definitivamente nel 1799 per la distruzione ad opera delle truppe di Napoleone. Il convento e la Chiesa di San Bonaventura furono portati a termine nel 1679 su progetto del Bernini e incarico di Papa Clemente X.

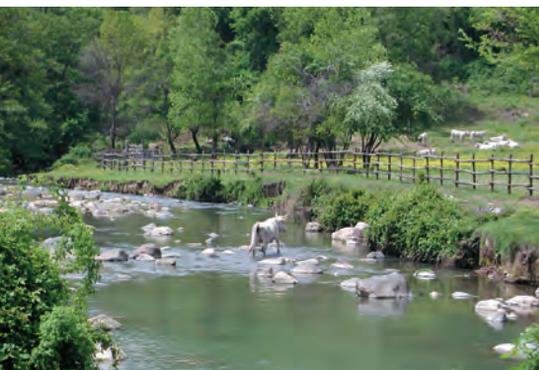


Si ritorna sui propri passi e poco dopo, sempre sul pianoro, sulla sinistra si intravede un arco tra le vegetazione, sotto il quale comincia a scendere un sentiero. Si giunge in breve ad incrociare un altro sentiero e si continua a scendere sulla destra fino a incontrare un belvedere sul Mignone. Si prosegue in discesa lungo il sentiero, inoltrandosi nel bosco fino ad incontrare un evidente percorso sulla destra che risale, superando un paio di

cancelli in legno, fino a ritornare in breve all'acquedotto e al fontanile. Si può eventualmente proseguire la discesa sulla sinistra, raggiungendo un pianoro dove si passa tra un campo e una solfatara recintati, per proseguire dritti fino a raggiungere il corso del Mignone. Si ritorna per la via dell'andata, risalendo poi il Fosso del Bicione lungo la strada asfaltata che lo costeggia.

# Anello dell'Ara del Tufo

Escursione leggermente impegnativa, alla scoperta di una zona meno frequentata della Riserva, inizialmente per campi e pascoli attraversati da comode carrareccie, per poi inoltrarsi lungo un sentiero che penetra nella vegetazione lussureggiante lungo il corso del Fosso del Ravello, passando in prossimità di una necropoli etrusca in località Ara del Tufo e, alla confluenza tra Mignone e Fosso del Rafanello, per una sorgente di acqua ferrosa. Si parte sempre dal parcheggio Diosilla.



**Difficoltà:** media

**Dislivello:** 240 metri

**Tempo:** 3 ore

**Lunghezza:** 10 km

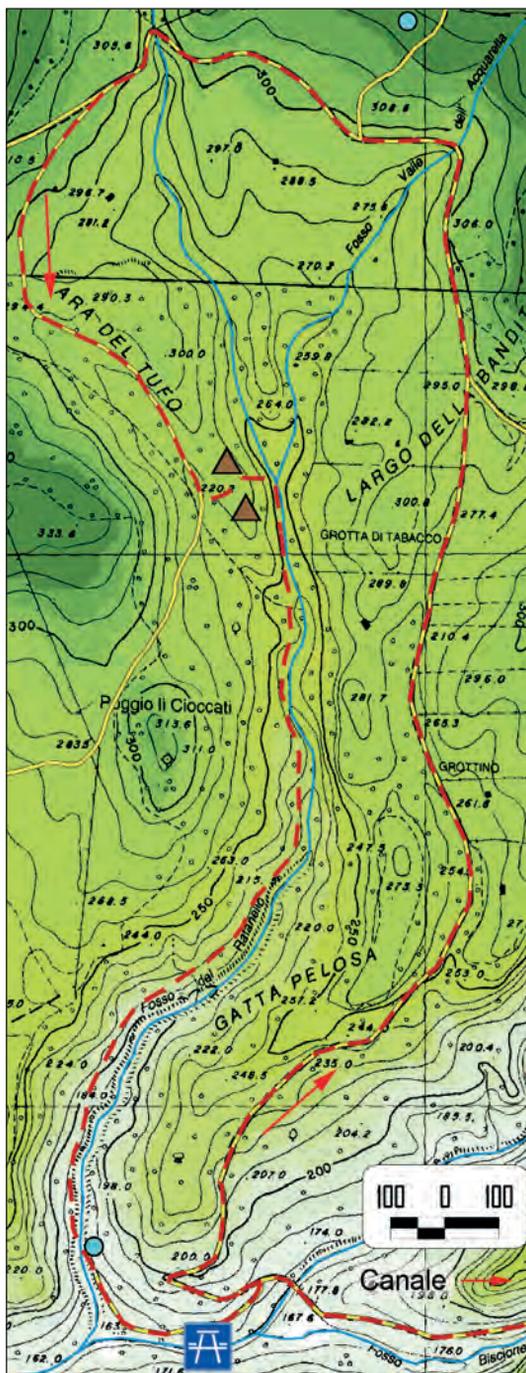
Sentiero parzialmente segnato con paletti in grigio-blu

Dal parcheggio si scende lungo la strada asfaltata e dopo neanche 100 metri si scendono delle scalette sulla sinistra, percorrendo il sentiero che fino a sbucare sulla strada sterrata in corrispondenza delle polle di acqua sulfurea. Si continua sulla sinistra lungo la sterrata fino ad arrivare al ponte sul Mignone. Lo si supera, seguendo il cartello con l'indicazione "Bandita", si comincia a salire sulla destra per una strada bianca che sale sino ad un'ampia vallata a campi e pascoli. Continuare in leggera salita, arrivando ad un bivio in prossimità di due capannoni e proseguendo sulla sinistra; la strada piega poi visibilmente verso sinistra, fino ad un ulteriore bivio in cui ci si tiene sempre sulla sinistra. Poco dopo si supera il Fosso della Banditaccia, seguito in breve da un bivio in cui si prosegue a sinistra per una stradina sterrata su cui si incontrano i paletti con la segnaletica verde del Sentiero Natura "Ara del Tufo". Si continua su questa stradina fino

ad un punto in cui sulla destra comincia visibilmente a salire, lasciando sulla sinistra un piccolo spiazzo su cui è visibile un paletto con segnaletica verde, indicante un sentierino che entra nel bosco e porta in pochi metri alla necropoli etrusca "Ara del Tufo". Dopo una visita alla piccola necropoli è possibile seguire la segnaletica verde, che ridiscende in breve fino alla confluenza tra il Fosso Valle dell'Acquarella e il Fosso della Bandita, da cui si origina il corso del Fosso del Rafanello, e, abbandonando la segnaletica, cominciare a seguire quest'ultimo, sulla destra orografica. Lo si costeggia seguendolo tutto fino ad innestarsi perpendicolarmente con il più largo percorso del Sentiero Escursionistico "Mignone-Monterano", che si segue in discesa sulla sinistra fino e superare il guado sul Fosso in prossimità di una sorgente ferrosa. Si continua quindi per la strada sterrata che esce dal bosco e porta brevemente al ponte sul Mignone.



Sopra, fioriture di Albero di Giuda nella boscaglia. Sotto, resti etruschi e vacche al pascolo brado.



# Da Saracinesco a Monte Costasole (1.253 m)

Traversata tra i due paesi alle pendici dei Monti Ruffi, passando per vallate prative e la vetta boscosa del Monte Costasole. Si parte dal paese di Saracinesco, con la possibilità di una traversata fino a Cerreto Laziale o Rocca di Mezzo.



**Difficoltà:** medio facile

**Durata:** 1,30 ore + 1,15 per Cerreto

**Dislivello:** 400 metri

**Lunghezza:** 4,5 km + 4 km per Cerreto

Sentiero parzialmente segnato



Dal paese parte un'evidente strada sterrata che attraversa la sottostante Valle le Prata, passando per un fontanile e due aree di sosta con altrettante sculture, fino ad infilarsi nel bosco. Qui al bivio si segue la mulattiera che sale sulla sinistra, continuando a salire nel bosco e incontrando alcune conifere frutto di un vecchio rimboschimento. Si oltrepassa poi il bivio con il sentiero che scende a Cerreto tenendosi sulla sinistra e salendo fino a uscire dal bosco su una ampia sella panoramica. Da qui si procede sulla destra per rientrare nel bosco e seguire la cresta fino a salire alla vetta del Costasole (1.253 m), chiusa tra le cime degli alberi.

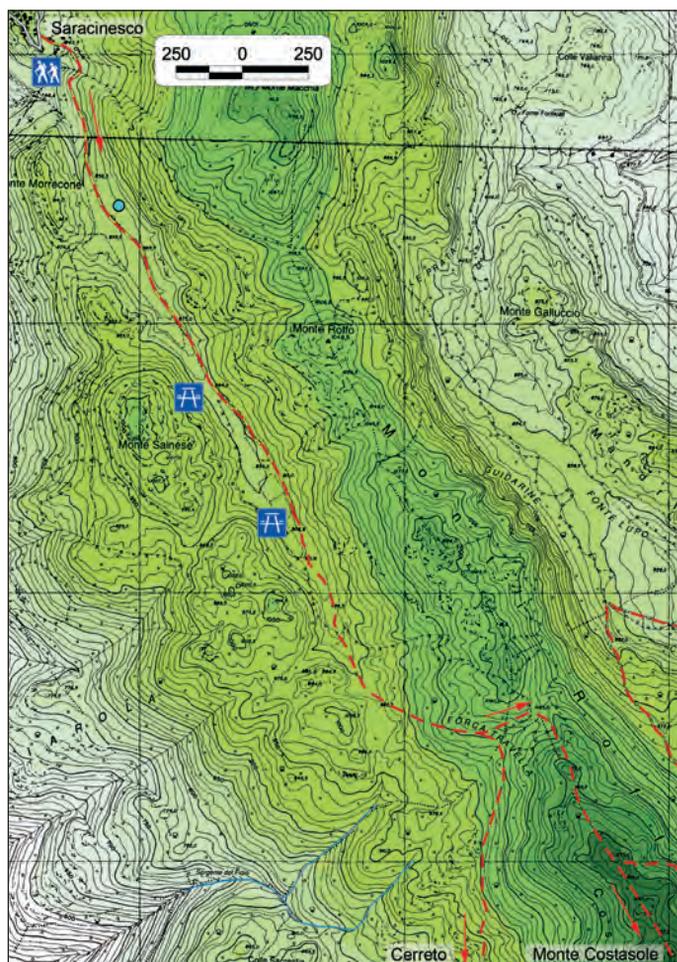
Ritornando indietro si può scendere poco dopo sulla destra per il sentiero che porta a Rocca di

Mezzo, seguendo il percorso descritto nell'altro itinerario dei Ruffi. Ritornando invece alla sella si ridiscende per il sentiero dell'andata, fino a incontrare nuovamente il bivio che porta verso Cerreto. Da qui si può ritornare indietro o proseguire per Cerreto. In questo caso ci si dirige sulla sinistra e si comincia a scendere fino ad arrivare sull'Ara delle Valli, uscendo dal bosco e districandosi tra i cespugli fino a sbucare all'aperto e incontrare una strada sterrata. La si segue per qualche centinaio di metri per poi abbandonarla, dirigendosi sulla sinistra e seguendo la sinistra orografica del fosso di Valle Figuzza, scendendo fino all'omonima fonte dove si incontra un'evidente carrareccia sulla destra che porta a Cerreto.

## MONTI RUFFI

Tra i Monti Prenestini e la Valle dell'Aniene, i Monti Ruffi sono un piccolo gruppo montuoso di modesta elevazione, contornati da una serie di piacevoli paesini e caratterizzati da praterie e vette boschose. Si tratta di colline calcaree caratterizzate dalla presenza di numerose sorgenti alle sue pendici, ricche di vegetazione arbustiva e di boschi misti, con querce, frassini, carpini e castagni. Sono attraversati da una rete di sentieri realizzati e opportunamente cartografati (in scala 1:25.000) in collaborazione con la Provincia di Roma.

**Da vedere:** i paesini alle pendici dei Ruffi: Agosta, Anticoli Corrado, Canterano, Cerreto Laziale, Ciciliano, Gerano, Marano Equo, Rocca Canterano (con la frazione di Rocca di Mezzo), Sambuci, Saracinesco e Subiaco. Sono tutti meritevoli di una visita, nonché ricchi di appuntamenti culturali e gastronomici.



Il corso dell'Aniene.

# Da Rocca di Mezzo a Monte Costasole (1.253 m)

Salita alla vetta principale dei Ruffi dalla suggestiva frazione di Rocca di Mezzo, passando per boschi e ampi pratoni, con la possibilità di una traversata fino a Saracinesco o Cerreto Laziale. Arrivati a Rocca di Mezzo si continua per l'evidente strada bianca che porta a Fonte Rocca Martino, la si supera e a 1,7 km dal paese, in corrispondenza di una curva a gomito sulla destra, comincia il sentiero.



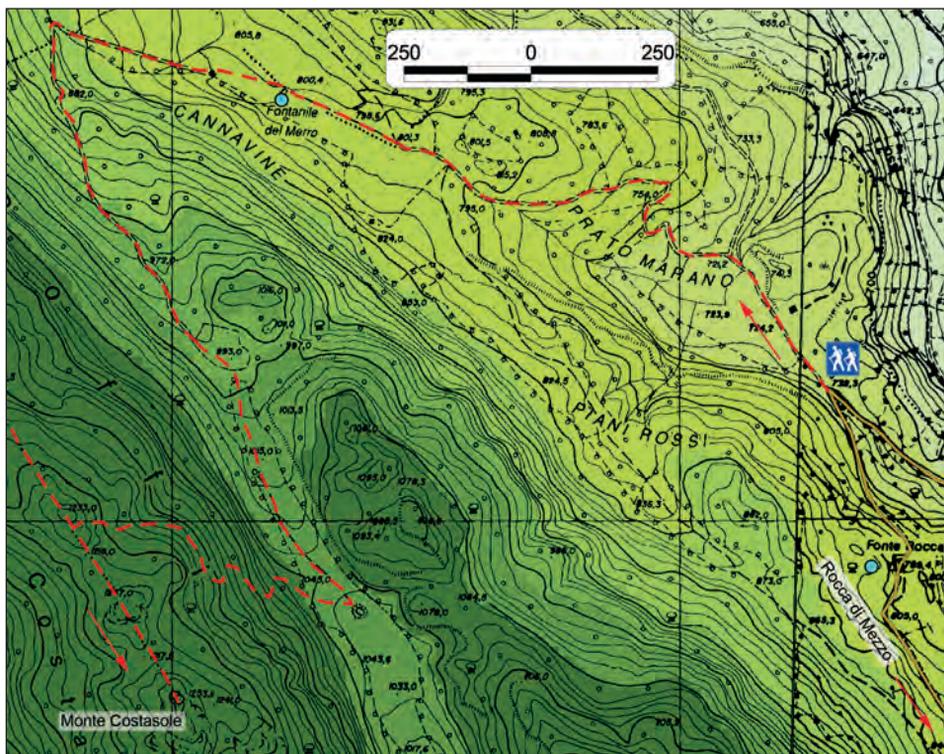
**Difficoltà:** medio facile  
**Durata:** ore 1,30  
**Dislivello:** 500 metri  
**Lunghezza:** 4 km  
 Sentiero parzialmente segnato



Dalla curva si segue un'evidente pista che attraversa Prato Marano e dopo circa 300 metri ad una biforcazione si volta a sinistra, salendo tra la vegetazione rada fino a sbucare su di un ampio pratone, in corrispondenza del fontanile del Merro. Subito dopo il fontanile si procede sulla sinistra e si passa davanti ad un casolare, cominciando a salire lungo un'evidente pista che poco dopo fa una stretta curva a sinistra ed entra nel bosco. Si continua a salire fino a che la vegetazione non si fa più rada e si sbuca sul pratone della Rotomella, fino a raggiungere un'ampia pozza per gli animali. Da qui sulla destra comincia a salire nel bosco un ripido sentiero che porta alla cresta del Costasole, la cui vetta

(1.253 m) si raggiunge in breve procedendo verso sinistra. Si ritorna per la strada dell'andata. Altrimenti si prosegue per Saracinesco o Cerreto Laziale seguendo gli altri itinerari descritti.





Rocca Canterano.



# Anello del **Tuscolo** e di **Monte Salomone** (773 m)

Itinerario non impegnativo che sale e scende tra panorami, piacevoli boschi e aree archeologiche. Da Frascati si seguono le indicazioni per il Tuscolo e dopo 4 km circa lungo la Strada Provinciale Tuscolo, si arriva al bivio che porta all'area archeologica.



**Difficoltà:** facile

**Durata:** 2 ore

**Dislivello:** 300 metri

**Lunghezza:** 7,5 km

Sentiero parzialmente segnato



Dallo slargo del bivio si percorre una strada sterrata sulla sinistra che si inoltra tra i castagni.

Dopo circa 400 metri ad un bivio si sale sulla destra fino ad incontrare un incrocio in cui si si tiene sulla sinistra e si continua a salire costeggiando un evidente muro di cinta.

Al termine del muro si esce dal bosco su una vallata aperta e si prende sulla destra. Poco dopo, prima di cominciare a scendere, si va a sinistra, passando sull'altro lato della valle e cominciando a risalire un'ampia sterrata che costeggia il limite del bosco.

Si arriva così ad attraversare un pendio aperto sovrastato da case, immettendosi in una sterrata e seguendola verso destra. Dopo circa 100 metri ci si tiene sulla destra ad un altro bivio, continuando lungo la sterrata, si trascura poi un sentiero che

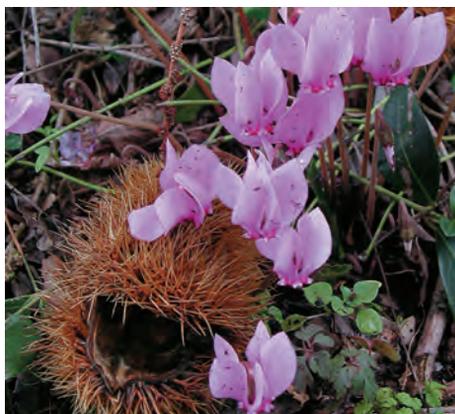
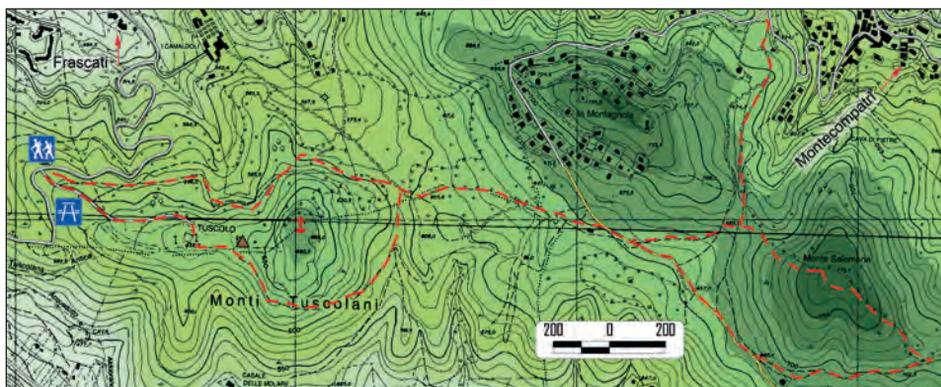
comincia sulla sinistra e si continua a risalire tenendosi sulla sinistra ad una biforcazione, costeggiando un gruppetto di conifere all'interno di una recinzione. Si aggira l'altura di Monte Salomone, risalendo il versante spoglio fino ad arrivare all'inizio di una zona pianeggiante, al cui inizio, in prossimità di una quercia, si segue una pista che risale sulla sinistra tra le ginestre, per poi sbucare sul ripido versante e risalire in breve fino alla vetta. La si aggira sulla sinistra e si scende sul versante opposto seguendo il margine del bosco. Si raggiunge così un gruppetto di pini e una sella fino ad un incrocio. Da qui sulla destra si può scendere per circa 800 metri fino al Convento di San Silvestro (considerare circa 30 minuti a/r). Per tornare indietro si prosegue invece dritti per alcuni metri, per scendere poi sulla sinistra

## PARCO NATURALE REGIONALE DEI CASTELLI ROMANI

Il Parco, istituito nel 1984, comprende 15 comuni nell'area di ciò che rimane dell'antico Vulcano Laziale. Al suo interno si trovano numerose siti archeologici e di interesse storico-artistico, a partire dall'epoca romana in poi. È caratterizzata da moderata elevazione e da suoli vulcanici, particolarmente fertili, che hanno tra le altre cose permesso lo sviluppo di castagneti da frutto o governati a ceduo per la produzione di paleria. La presenza di laghi che occupano bocche vulcaniche ormai spente, determina un tasso di umidità che favorisce anche la vegetazione di faggete, solitamente tipiche a quote maggiori. Per il resto troviamo boschi misti di querce, aceri, carpini e tigli e nelle esposizioni più calde macchia mediterranea. L'area, sebbene sottoposta a forte pressione antropica per il progressivo aumento della popolazione che dalla capitale si trasferisce nell'area dei Castelli, rimane di piacevole fruizione e dotata di buone possibilità escursionistiche.

Il Parco ha sede a Rocca di Papa in via C. Battisti 5 ed ha il difficile compito di tutelare un'area fortemente interessata dall'accrescersi degli insediamenti residenziali legati al pendolarismo con la capitale (tel. 069479931 parco.castellirromani@tiscalinet.it).

**Da vedere:** da visitare tutti i comuni dell'area, in particolare il seicentesco Eremo di Camaldoli, Villa Aldobrandini e i resti romani del Tuscolo (vedi itinerario omonimo) a Frascati. L'Osservatorio di Geofisica di Rocca di Papa, il Museo Diocesano a Velletri. Il Museo delle Navi Romane (info: 069398040), i resti del tempio romano di Diana e l'Emissario di epoca pre-romana a Nemi (vedi itinerario del lago). Interessanti le proposte gastronomiche, dal vino, al pane, alla porchetta, per finire con le fragole di Nemi.



tenendosi sulla destra al margine del campo, lungo un sentiero che riporta alla sterrata già percorsa. Si ripercorre il cammino dell'andata fino all'ampia valle, appena arrivati alla quale si scende sulla sinistra, per circa 250 metri fino alla fine della discesa, per poi seguire una pista sulla destra che comincia a risalire il versante, passando sotto le pareti rocciose del Tuscolo fino a che non diviene pianeggiante e raggiunge l'area archeologica e il suo parcheggio, da cui si arriva in breve al bivio di partenza.

## Anello del lago di Nemi

Escursione suggestiva fin dalla sua partenza dal panoramico paese di Nemi, con vista sul lago e oltre fino alla costa, per poi scendere lungo le sponde, incontrando numerose testimonianze archeologiche, e risalire lungo versanti coperti da castagni e altre latifoglie. Si arriva a Nemi dalla S.S. 217 Via dei Laghi, fino a piazza Roma, da cui comincia il paese.



**Difficoltà:** media

**Durata:** 2 ore

**Dislivello:** 200 metri

**Lunghezza:** 6,3 km

Sentiero parzialmente segnato



Da piazza Roma si attraversa Nemi e si passa un primo arco sotto Castello Ruspoli, prendendo il belvedere Dante Alighieri, si scende fino ad un secondo vicino arco subito dopo il quale sulla sinistra comincia un evidente sentiero in gran parte lastricato. Si scende il versante passando per un'area di sosta con un fontanile e superando una deviazione sulla destra, fino a passare accanto ad un casotto dell'acquedotto. Poco dopo il sentiero diviene una stradina asfaltata, che scende ripida fino ad immettersi nella strada che circonda il lago. Si volta a destra e si passa un fontanile, al primo incrocio si va a sinistra per una strada che diviene poco dopo sterrata e arriva a costeggiare il Museo delle Navi, raggiungendo la strada principale, dove si procede di nuovo a sinistra. Si oltrepassa il Museo e si sale lungo la strada asfaltata, dove emerge a tratti il percorso lastricato della strada romana (ma che nonostante questo risulta piuttosto trafficata), fino ad incontrare un

doppio bivio. Sulla sinistra si scende verso le sponde del lago, arrivando in breve ai resti di una villa romana e all'Emissario (canale sotterraneo di epoca preromana, utilizzato per regolare il livello delle acque del lago e irrigare la valle di Ariccia, con cui è collegato, largo circa 70 cm e lungo poco più di 1,5 km), per poi effettuare il giro completo del lago, per percorso evidente fino alle pendici di Genzano, costeggiando successivamente le sponde fino ad immettersi





Tra le vie del borgo di Nemi. In basso, il sentiero che scende verso il lago, in autunno.

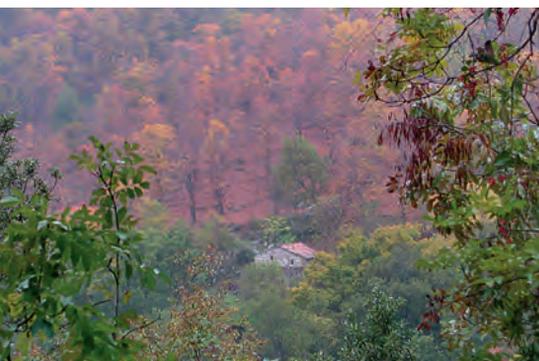


nell'evidente strada che scende da Genzano e riporta al sentiero da cui si è scesi (nel caso si scelga questa variante si consideri 1,5 km in più di cammino rispetto all'anello successivamente descritto). Sulla destra invece inizia a salire un'ampia strada sterrata che poco dopo si restringe ed entra nel bosco, divenendo uno stretto sentiero in molti tratti delimitato da una staccionata, che risale gradualmente il versante. Il sentiero, in questo tratto denominato "Le Piagge 2", può facilmente venire invaso dalla vegetazione, accertarsi della sua percorribilità presso il Comune di Nemi (tel. 069368001/717). Si

arriva così in vista di un tornante della strada che sale verso Nemi e la si costeggia per un breve tratto, superando una baracca in lamiera, per poi scendere poco dopo sulla strada attraverso un terrazzamento ad alberi da frutta. Si prende sulla destra e si scende lungo la strada. Si supera poi una strada che si immette da destra e subito dopo ad un bivio si risale sulla sinistra, costeggiando l'area archeologica del Tempio di Diana, buona parte del quale ancora da riportare alla luce. La strada sale e si infila nel bosco, divenendo un sentiero che risale fino ad immettersi in quello dell'andata.

# Traversata da Genazzano a Capranica Prenestina

Traversata che segue l'antico tracciato che collegava i due paesi, passando lungo terrazzamenti ormai abbandonati e ricoperti da boschi misti ad oliveti in disuso. Arrivati a Genazzano ci si dirige verso il campo sportivo e si prende via Turati fino all'incrocio con via della Moletta.



**Difficoltà:** facile  
**Dislivello:** 500 metri  
**Durata:** ore 1,45  
**Lunghezza:** 5 km

Sentiero parzialmente segnato in bianco e rosso

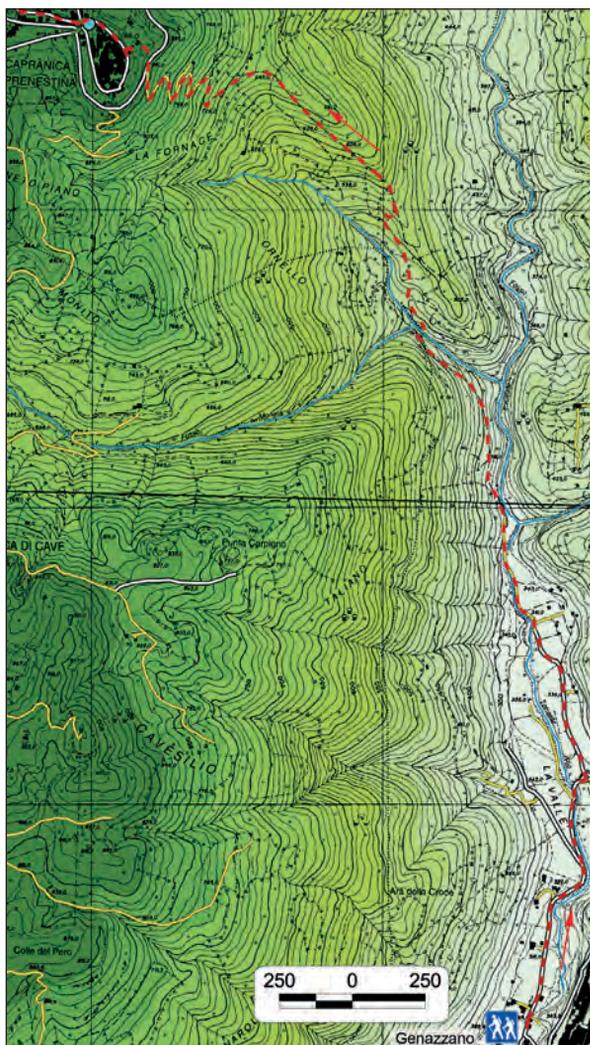


Dall'incrocio si comincia a camminare lungo la strada che diviene sterrata con il diradarsi progressivo delle abitazioni. Si arriva a guardare fosso Caprinica, si percorre un tratto in piano, un tratto in salita e, dopo una breve discesa, sulla destra si supera un fosso e si prosegue lungo una evidente pista erbosa. Si entra così nel bosco e si comincia a risalire l'evidente mulattiera, delimitata da muretti a secco e terrazzamenti abbandonati. Dopo una larga curva sulla sinistra la vegetazione comincia a diradarsi, si prosegue fino a risalire sulla destra incrociando un grosso tombino dell'acquedotto e raggiungendo in breve una larga sterrata in prossimità di un casottino in cemento. La si prende sulla sinistra e dopo alcuni tornanti si raggiunge la Strada Provinciale. La si attraversa e leggermente sulla destra un sentiero continua a salire, superando alcune casette e raggiungendo l'abitato di Capranica Prenestina, in via sulle mura. Si prende a destra e si raggiunge piazza Baccelli.



## MONTI PRENESTINI

*Data l'estensione relativamente piccola e i dislivelli limitati, i Monti Prenestini si prestano benissimo a un tipo di escursionismo facile, accessibile anche a persone non particolarmente allenate alla montagna. Tutti i percorsi offrono splendidi panorami, arrivando fino a 1.200 metri di quota, spaziando da Roma ai Castelli Romani, dal mare al Monte Viglio, dal Terminillo alla Ciociaria, e si snodano in bellissimi ambienti naturali caratterizzati da boschi e pascoli, solitudini e silenzi insospettabili in un'area così vicina alla capitale, che dista appena qualche decina di chilometri. Peculiarità dei sentieri dei Prenestini è la loro antichità. Lungo i tracciati utilizzati da secoli da pastori*



e contadini si incontrano fontanili, muretti a secco, acciottolati e terrazzamenti dei versanti più ripidi. Unendo i percorsi descritti si può compiere una lunga traversata dei Prenestini, con la possibilità di pernottare a Guadagnolo. La rete dei sentieri è gestita dal Comune di Capranica Prenestina ([www.comunecapranica.it](http://www.comunecapranica.it)), con l'apporto del Museo Civico Naturalistico (tel. 069584031 - e-mail: [museo@comunecapranica.it](mailto:museo@comunecapranica.it)), meritevole di una visita e presso cui è disponibile la cartografia completa della sentieristica in scala 1:10.000.

**Da vedere:** oltre al piccolo centro storico di Capranica, con il suo bel Museo Naturalistico, al Santuario della Mentorella e al panoramico Guadagnolo (il centro abitato più alto del Lazio), poco distante troviamo, nel paese di Palestrina, l'imponente Santuario della Fortuna Primigenia, divinità oracolare e protettrice della maternità, costruito alla fine del II sec. a.C., composto da sette spettacolari terrazze con colonnati, una gradinata teatrale ed un tempio sulla sommità (info: 069538100).

# La via delle creste da **Capranica** a **Guadagnolo**

Percorso lungo e vario, per creste rocciose e praterie, che permette di incontrare tutti gli ambienti tipici dei Prenestini e di raggiungere direttamente a piedi l'abitato di Guadagnolo. Da Capranica (piazza Baccelli) si prosegue lungo la strada che porta a Guadagnolo, dopo 250 metri circa, sulla destra, uno stretto passaggio tra le ultime due case del paese segna l'inizio del sentiero.



**Difficoltà:** medio

**Dislivello:** 400 metri

**Durata:** ore 3

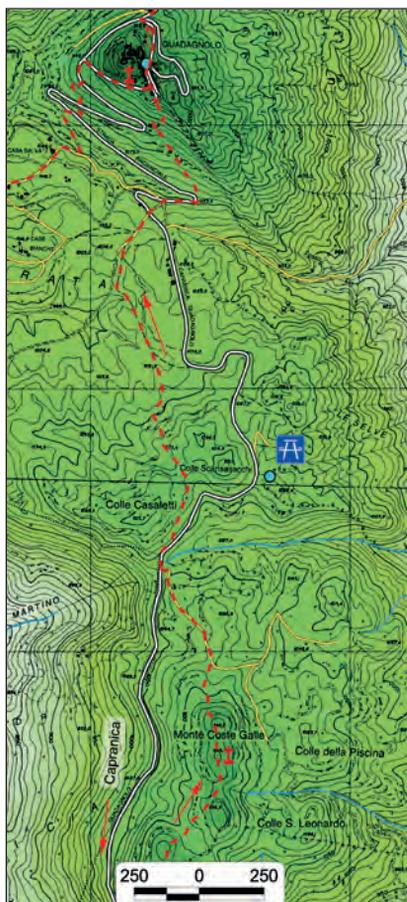
**Lunghezza:** 8 km

Sentiero parzialmente segnato in bianco e rosso e in giallo e rosso



Il sentiero si arrampica tra le rocce lungo la ripida cresta che porta alla sovrastante croce di Colle della Crocetta. Da qui si prosegue in salì e scendi lungo la cresta per un sentiero roccioso tra i cespugli, fino a sbucare su di un tratto a vegetazione aperta con alcuni pini sparsi. Si scende verso un boschetto di pini e in prossimità di un'area di sosta con alcuni tavoli e un capanno, si percorre l'evidente sentiero sulla destra, che aggira il boschetto curvando sulla sinistra, oltrepassa un'altra area di sosta con dei tavoli e supera un fosso, cominciando a risalire il versante opposto. Si incrocia in breve un altro sentiero e si prosegue sulla destra (sulla sinistra si raggiunge in pochi metri la strada Capranica-Guadagnolo), continuando a salire. Si segue il versante curvando sulla sinistra, superando una cresta e scendendo in una radura dove si supera un fosso in prossimità

di due casotti di cemento. Si risale sulla sinistra lungo un'ampia traccia erbosa, che diviene una sterrata in prossimità di alcune costruzioni in lamiera con recinti annessi. Una volta superate si prosegue subito a destra per una pista erbosa che risale costeggiando la pineta. Si supera un'area di sosta con alcuni tavoli fino a raggiungere il termine della pineta, punto in cui si aprono ampi panorami su Guadagnolo. Seguire a questo punto la cresta erbosa, per poi scendere poco dopo sulla destra verso una radura, attraversarla e risalire il versante opposto, raggiungendo un'altra cresta. La si percorre sulla sinistra, lungo un tracciato ondulato che passa per la vetta di Monte Coste Galle, in prossimità di una croce, per poi scendere fino ad un'evidente sterrata che sulla sinistra scende alla strada asfaltata. Se ne percorre una ventina di metri sulla destra per passare poi sul



versante opposto, costeggiando la strada in leggera salita fino ad un'ampia sella in prossimità di una curva della strada. Si prosegue sulla sinistra attraversando la sella e si comincia a scendere in direzione di Guadagnolo, attraversando poco dopo una recinzione (inevitabile!) e proseguendo tra i pascoli e i cespugli fino a raggiungere la strada asfaltata con un ultimo tratto in salita. La si attraversa e si taglia la curva per sbucare nuovamente sulla strada, si volta a destra e in prossimità del tornante si segue un sentiero che risale il versante verso il paese, superando un ulteriore tornante, per poi salire rapidamente sulla destra e raggiungere in breve la meta.



Capranica Prenestina, la piazza del Comune.



# Anello Guadagnolo-Monte Cerella - Santuario della Mentorella

Bella escursione tra le vette sottostanti a Guadagnolo, per creste e boschi e con visita al Santuario della Mentorella. Si parte dalla piazza di Guadagnolo.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 250 metri

**Durata:** ore 2

**Lunghezza:** 5 km

Sentiero parzialmente segnato in bianco e rosso, presenti alcuni pali indicatori



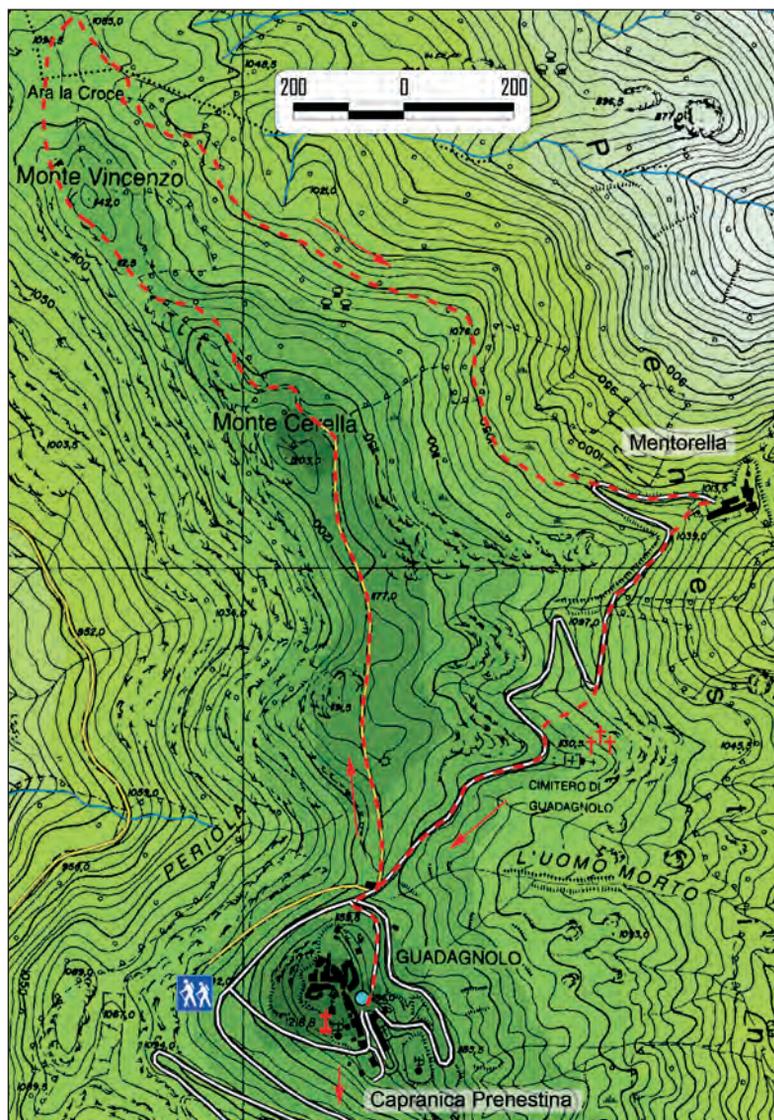
Dalla piazza si seguono le scalette che scendono in direzione del cimitero fino alla strada asfaltata, in prossimità di un incrocio. Si procede in discesa verso il Santuario della Mentorella e dopo 50 metri un'evidente sterrata comincia a salire sulla sinistra. Seguirla fino ad aggirare sulla destra la vetta di Monte Cerella (1.203 m), oltre la quale la sterrata diviene un sentiero che comincia a scendere leggermente tra la vegetazione, fino a sbucare su una cresta erbosa.

Continuare lungo la cresta, fino a superare sulla sinistra la vetta di Monte Vincenzo (1.142 m) e scendere alla sella erbosa sottostante. La si percorre tenendosi sulla destra fino a cominciare a scendere leggermente e incontrare una recinzione in prossimità di un palo indicatore. Qui si volta sulla destra seguendo la recinzione e scendendo tra i cespugli lungo una valletta, fino a superare un altro palo indicatore in prossimità di una piccola radura. Continuare a scendere, per poi poco dopo, arrivati al limitare del bosco,

attraversare la radura e proseguire scendendo tra la vegetazione sul versante opposto, in direzione SE. Si continua per un breve tratto in piano, superando così una larga cresta in prossimità di una radura cespugliosa, proseguendo poi in leggera discesa fino ad entrare nella faggeta, la cui presenza su questo versante, a quote relativamente basse, è favorita dall'esposizione settentrionale.

Si segue il sentiero nella faggeta, superando un altro palo indicatore, e, dopo un ultimo tratto in salita, si cambia versante passando ad





un'esposizione più calda e al rado bosco misto di querce, aceri campestri, carpini neri e ornelli, tipica di ambienti più caldi e asciutti. Si prosegue lungo il sentiero, da cui si ha ormai un'ampia visione del Santuario della Mentorella, fino ad un ultimo palo indicatore, da cui si scende sulla sinistra, raggiungendo in breve la strada asfaltata e il Santuario (sulla destra si sale invece

nuovamente verso Monte Cerella). Subito dopo l'ingresso, sulla destra, seguire la staccionata che sale alla croce, superarla e continuare a salire fino a raggiungere la strada asfaltata, prendere sulla sinistra e, arrivati al tornante successivo, tagliarlo attraverso i prati e sbucare in prossimità del cimitero, seguire da qui la strada fino a ritornare al punto di partenza.

# Anello della Via dell'Acqua

Anello tra i prati e le vallette sottostanti Guadagnolo, che raggiunge in breve i fontanili di Fonte Fioio e di Fonte Canale, nonché la confluenza di due fossi, in prossimità di alcune cascatelle. Si parte dal parcheggio sottostante Guadagnolo.

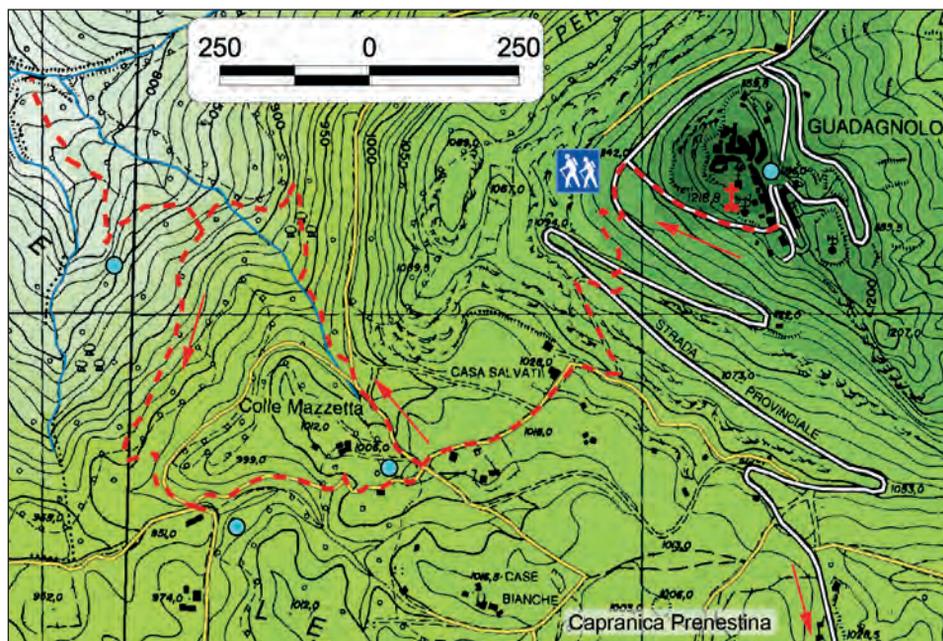


**Difficoltà:** facile  
**Dislivello:** 450 metri  
**Durata:** ore 2,30  
**Lunghezza:** 5,5 km  
 Sentiero non segnato



Dal parcheggio ci si immette sulla strada per Capranica verso sinistra e dopo un centinaio di metri si oltrepassa il guard-rail a valle. Si scende per una pista erbosa fino a raggiungere di nuovo la strada, la si attraversa e la si raggiunge nuovamente poco dopo, in prossimità di una larga pista che continua a scendere verso le case sottostanti, fino a una stradina asfaltata. La si segue sulla destra, continuando a scendere accanto ad alcuni caseggiati. Si raggiunge un quadrivio in prossimità di un fontanile e si percorre la sterrata che scende sulla destra. Dopo circa 200 metri, in prossimità di un fosso, comincia una sterrata che sale sulla destra, la si prende per poi lasciarla dopo pochi metri per un sentiero erboso tra le roccette che scende sulla sinistra costeggiando in modo evidente il fosso nel fitto bosco. Poco dopo il sentiero si allarga e compie un'ampia





**L'ambiente dei monti Prenestini è spesso popolato da animali allo stato brado. Nella pagina a fianco, la cascattella alla confluenza dei due fossi.**

curva a gomito sulla destra per ritornare a costeggiare il fosso più da vicino e raggiungere un guado. Superato il guado ci si trova su di una larga sterrata; seguirla verso il basso raggiungendo in breve il fontanile di Fonte Fioio. Subito prima del fontanile sulla destra un sentiero scende verso una radura cespugliosa, se ne raggiunge il limite e si continua a scendere nel bosco fino a raggiungere la confluenza di due fossi, in prossimità di alcune cascattelle.

Il ritorno segue da qui lo stesso percorso fino al guado, da lì continuare a salire sulla destra lungo la sterrata, che prosegue fino a raggiungerne una più larga. Qui voltare verso destra e ad un bivio,



oltre il quale si trova il fontanile di Fonte Canale, procedere sulla sinistra e seguire la strada fino a ritornare al percorso dell'andata e al punto di partenza.

# AMBIENTI DI MEDIA MONTAGNA

**G**li ambienti di montagna sono forse una delle sorprese maggiori per l'escursionista che vuole conoscere il territorio della Provincia di Roma, potendo arrivare in tempi brevi dalla pianura romana alle vette di ben tre diversi gruppi montuosi, raggiungendo elevazioni che vanno dai 1.369 del Pellicchia ai 1.854 della panoramica vetta dell'Autore, passando per i 1.536 del Semprevisa.

Si tratta di ambienti caratterizzati da una vegetazione boschiva di faggeta (in Appennino il tipico bosco di alta quota), alternata a pianori erbosi e culminante con cime rocciose e praterie d'altura, di facile attraversamento e con sentieri generalmente in buono stato. L'unico accorgimento consiste nell'evitare la stagione invernale poichè, soprattutto sui Simbruini e in minor misura sui Lucretili, capita spesso di trovare una spessa coltre nevosa. Riguardo all'orientamento tutti i sentieri sono segnati e non presentano particolari difficoltà, maggiore attenzione è da prestare sui pianori boscosi dei Simbruini e sulle vallate interne sotto Monte Malaina, per una minor presenza di punti di riferimento visibili.

## PARCO NATURALE REGIONALE MONTI LUCRETILI

**31 - Da Monteflavio a Stazzano  
per le rovine di Montefalco**

**32 - Anello dei Pratoni  
di Monte Gennaro**

**33 - Monte Pellicchia (1.369 m)**

## I MONTI LEPINI

**34 - Monte Lupone (1.378 m)**

**35 - Anello di Monte Malaina  
(1.480 m)**

**36 - Monte Semprevisa (1.536 m)**

## PARCO NATURALE REGIONALE APPENNINO MONTI SIMBRUINI

**37 - Il Monte Autore (1.854 m)**

**38 - Anello di Campaegli**

**39 - Anello di Valle Maiura**





# Da **Monteflavio** a **Stazzano** per le rovine di **Montefalco**

Lunga traversata alle pendici dei Monti Lucretili, passando per la cime che ospita le rovine dell'antico abitato di Montefalco, attraverso zone boschose e costeggiando i segni di una presenza umana legata al territorio, con pascoli, uliveti e terrazzamenti.



**Difficoltà:** facile

**Durata:** 2,30 ore

**Dislivello:** 100 metri in salita e 500 in discesa

**Lunghezza:** 7 km

Sentiero parzialmente segnato in bianco e rosso

Da Monteflavio si superano i campi sportivi e si continua lungo la strada ora sterrata per circa 800 metri, fino a quando, in prossimità di una curva sulla destra comincia a salire un sentiero delimitato da muretti a secco. Si sale tra alberi e cespugli fino a sbucare in un'area a vegetazione aperta, in prossimità delle mura dell'abitato abbandonato di Montefalco. Raggiunte le mura si può visitare l'interno dell'abitato, il cui punto più alto raggiunge gli 894 metri, per poi tornare sui propri passi e scendere lungo il versante cespuglioso fino a raggiungere nuovamente la strada sterrata. Seguirla in discesa sulla destra lungamente, costeggiando boschi, uliveti, terrazzamenti e pascoli e ignorando le numerose deviazioni che si incontrano. Si arriva così a sbucare sulla strada asfaltata a circa 800 metri da Stazzano, frazione di Palombara Sabina.



## PARCO NATURALE REGIONALE MONTI LUCRETILI

*I Lucretili rientrano in gran parte all'interno del territorio della provincia e sono considerate le montagne di Roma per eccellenza, raggiungibili in breve dalla capitale. Gli itinerari descritti attraversano i boschi misti alla base del gruppo, per poi salire alle quote più alte e attraversare vasti prati, frequentati da bestiame al pascolo brado, e fagete d'alto fusto. L'area montuosa è nota per essere frequentata da una coppia di aquile reali.*

*Il Parco ([www.parcolucretili.it](http://www.parcolucretili.it)), istituito nel 1989, ha sede a Palombara Sabina, è contattabile allo 0774637027 (altri recapiti: [info@parcolucretili.it](mailto:info@parcolucretili.it) - [guardiaparco@parcolucretili.it](mailto:guardiaparco@parcolucretili.it)).*

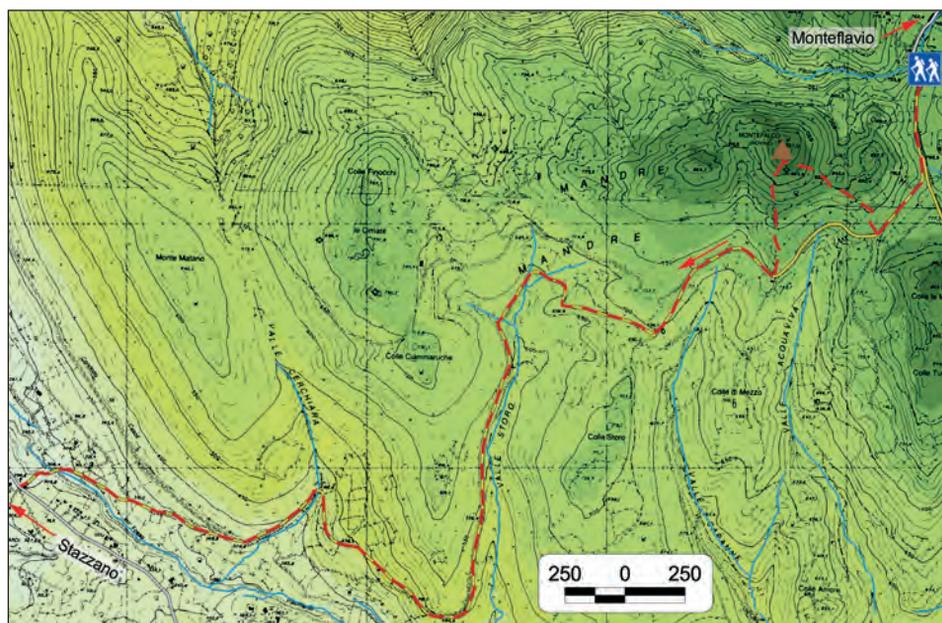
*È disponibile una certa varietà di guide e cartografia dell'area del parco, sia presso il Parco stesso che nelle librerie.*



**Da vedere:** *Nei pressi di Monteflavio sorgono i resti dell'antico abitato di Montefalco, città fortificata realizzata all'inizio del XIII secolo come centro difensivo dalle popolazioni provenienti dalla bassa Sabina, poi abbandonata nell'arco di un paio di secoli. Entrati tra le mura diroccate sono visibili i resti della rocca interna e delle abitazioni e della cisterna per la raccolta dell'acqua piovana.*

*Da visitare inoltre la pieve romanica di San Martino del XIII secolo a Monteflavio.*

*Presso Licenza troviamo invece la Villa di Orazio, appartenuta al famoso poeta latino vissuto tra il 65 e l'8 a.C. e ricevuta in dono da Mecenate (info: 077446031).*



# Anello dei Pratoni di **Monte Gennaro**

Il percorso dei pratoni di Monte Gennaro è un classico per l'escursionista romano, una piacevole salita nel bosco di faggi secolari e agrifogli fino agli ampi pratoni e al fontanile di Fonte Campitello. Si parte dal paese di Marcellina e dopo 1 km circa si segue una strada asfaltata che risale il versante e la si percorre tutta fino alla fine, in località Prato Favale, meta di picnic.



**Difficoltà:** facile

**Durata:** 3 ore

**Dislivello:** 200 metri

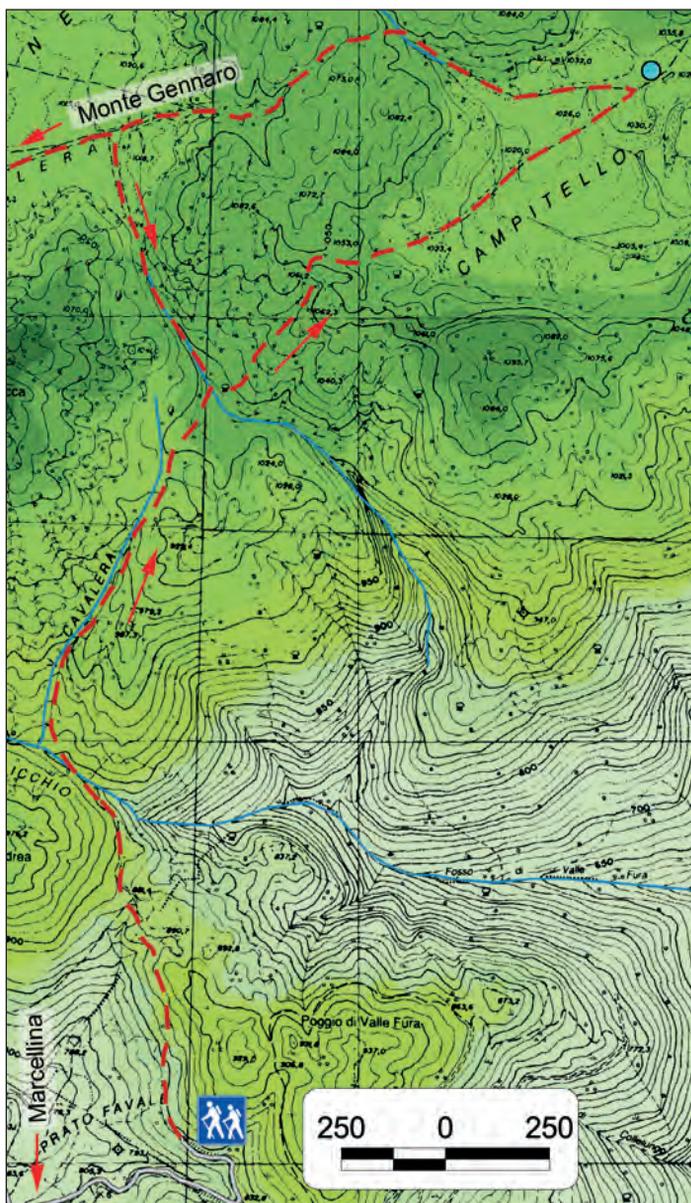
**Lunghezza:** 5,5 km

Sentiero segnato in bianco e rosso



Il sentiero comincia subito dopo la fine della strada, si entra in un boschetto per poi uscirne poco dopo salendo tra le rocce, con ampio panorama sulla valle sottostante. Dopo 500 metri circa si lascia sulla destra l'evidente bivio per il sentiero che proviene da San Polo dei Cavalieri e si continua in piano fino ad entrare, dopo una breve discesa, in una valletta boscosa. Un volta entrati nel bosco fitto, dopo un centinaio di metri si comincia a salire tenendosi sulla destra e a sinistra dopo un altro centinaio di metri, facendo ben attenzione in questo tratto a seguire la segnaletica del sentiero per non confondersi con altre tracce. Si imbecca così un canalone sassoso e lo si risale per circa 700 metri, fino a passare una selletta sulla destra e

scendere in un conca boscosa dove c'è la biforcazione per i due pratoni. Sulla destra si sale verso il pratone di Fonte Campitello, risalendo un canalone roccioso fino ad una selletta, oltre alla quale si comincia a scendere fino a raggiungerlo. Lo si attraversa tenendosi sulla sinistra fino ad arrivare al fontanile. Poco prima del fontanile si volta a sinistra e si raggiunge il limite del bosco, si comincia a salire una valletta rocciosa sino ad una biforcazione in cui si prosegue verso sinistra, continuando a salire per poi passare tra le roccette e superare in breve una selletta, ricominciando a scendere fino al pratone di Monte Gennaro. Si raggiunge una costruzione in pietra. Per chi volesse raggiungere la vetta di Monte



Sopra, Fonte Campitello.  
Sotto, agrifoglio sui pratoni.



Gennaro (1.272 metri indicata come Monte Zappi) occorre attraversare tutto il pratone e cominciare poco dopo a salire sulla destra per raggiungere la cima, per poi ridiscendere lungo un percorso ad anello, salendo 250 metri di dislivello per una

durata aggiuntiva di circa 1,30 ore. Per ritornare indietro subito dopo la costruzione si svolta sulla sinistra e si scende nella faggeta fino a rincontrare il bivio nella conca boscosa e percorrere al contrario il percorso dell'andata.

# Monte Pellecchia

## (1.369 m)

Itinerario che raggiunge la cresta del Monte Pellecchia, la cima più alta del gruppo, eventualmente allungabile salendo dal versante di Monteflavio. Lungo la strada tra Licenza e Percile c'è il bivio che sale verso Civitella. Si sale fino al cimitero, in prossimità del quale c'è un fontanile sulla sinistra e un bivio sulla destra, segnalato, con una strada sterrata. La si segue e si sale per circa 9 km (tralasciando un evidente bivio sulla destra). A circa 200 metri dalla fine della sterrata, subito dopo una curva, sulla sinistra comincia il sentiero. La variante parte dal paese di Monteflavio.



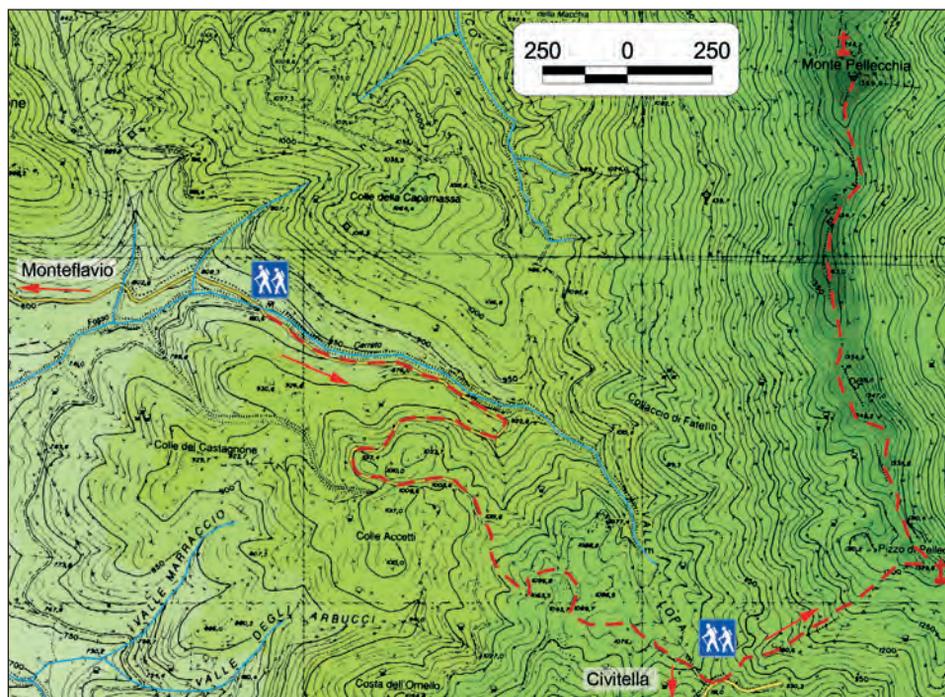
**Difficoltà:** facile (medio da Monteflavio)  
**Durata:** 2,30 ore a/r + 2 ore a/r da Monteflavio  
**Dislivello:** 250 metri + 275 da Monteflavio  
**Lunghezza:** 2,5 km + 3 da Monteflavio  
 Sentiero segnato in bianco e rosso



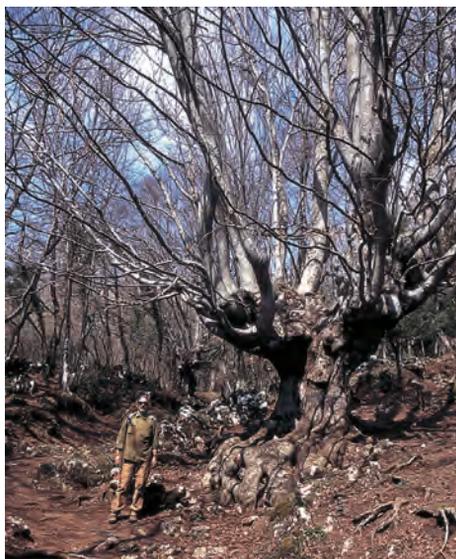
Si comincia a salire sulla sinistra della strada, costeggiando una lunga recinzione sulla nostra sinistra. Si segue il sentiero in ripida salita tra la vegetazione, fino a spuntare su un pendio sassoso. Sempre continuando a salire lungo la recinzione si raggiunge Pizzo Pellecchia (1.329 m). Da qui si prosegue lungo la cresta, tra tratti esposti e tratti di bosco, fino a raggiungere la cima di Monte Pellecchia (1.369 m).

Si ritorna per la stessa via. Eventualmente si può percorrere tutta o parte della sterrata a piedi (9 km). Variante da Monteflavio: arrivati a Monteflavio si va verso i campi sportivi, si superano e si continua lungo la strada ora sterrata fino a girare sulla sinistra a un bivio dopo circa 500 metri.





A destra, la vetta del Monte Pellecchia.  
Sotto, nelle foreste di faggio  
che coprono i monti Lucretili.



Qui la sterrata si infila presto nel bosco e 1.800 metri circa dopo il bivio, attraversa un fosso in prossimità di un rudere. Si prosegue a piedi, attraversando il bosco e costeggiando inizialmente sulla nostra sinistra Fosso Cerreto, per poi a salire lungo la sterrata, superando un paio di ampie curve fino a giungere in ambiente con vegetazione più rada. Continuare la salita lungo l'evidente traccia fino a raggiungere l'ampia sterrata che sale da Civitella. Qui sulla sinistra ci si collega al sentiero precedente per la vetta.

# Monte Lupone

## (1.378 m)

All'estremità settentrionale del gruppo dei Monti Lepini, dal bel pianoro di Campo di Segni, si sale per un piacevole sentiero fino alla vetta di Monte Lupone. Si segue la Strada Provinciale Segni – Rocca Massima e a circa 3,5 km da Segni una strada asfaltata (via del Campo) comincia a salire, per poi scendere e divenire sterrata una volta arrivata sul pianoro erboso di Campo di Segni; la si percorre ancora per 1 km fino ad incontrare un bivio sulla sinistra, in prossimità del quale inizia l'escursione.



**Difficoltà:** media

**Durata:** 2 ore

**Dislivello:** 500 metri

**Lunghezza:** 3,5 km

Sentiero segnato in bianco e rosso

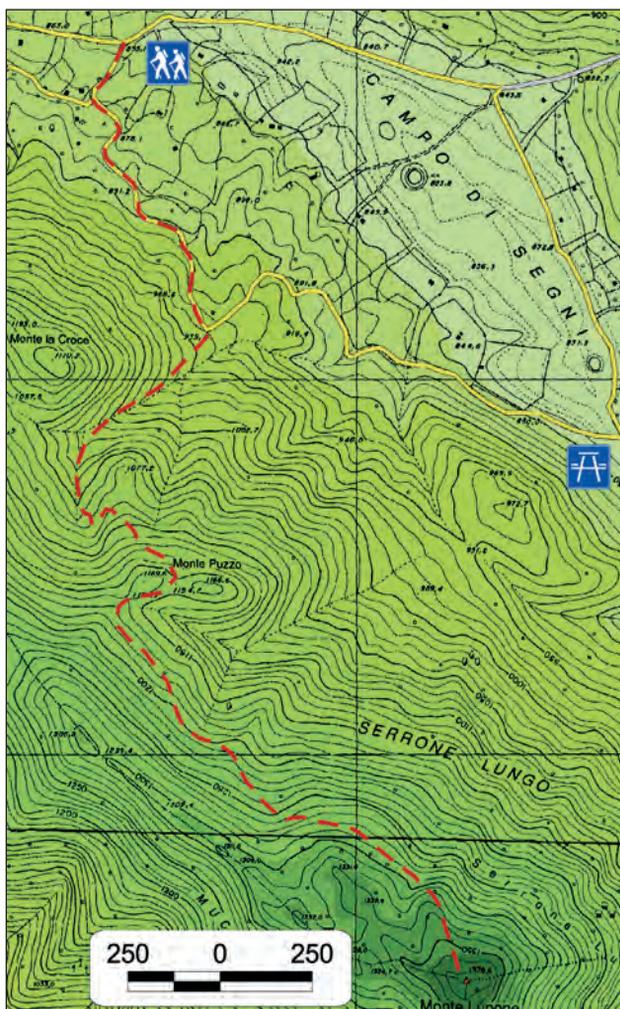


Si percorre la sterrata sulla sinistra, si tralascia poco dopo un bivio sulla destra e dopo un chilometro circa, alla fine di una ripida salita, si entra nel bosco sulla destra.

Si comincia a risalire il canalone coperto da faggi, tenendosi sulla destra. Quando il canalone si restringe lo si attraversa e si risale il versante opposto. Si esce così dal bosco risalendo un pendio sassoso fino ad arrivare sotto una cima minore (Monte Puzzo, 1.169 m).

Si volta sulla destra in direzione SO, dopo una breve visita sulla panoramica cimetta, e si risale per un tratto per poi prendere sulla sinistra ed entrare in faggeta. Si continua a risalire gradualmente nel bosco, attraversando brevi tratti scoperti, per poi arrivare alla cresta e alla vetta. Si ritorna per la strada dell'andata.





In alto a destra, Tasso (*Taxus baccata*).  
Sotto, la rocciosa e selvaggia cresta di Monte Lupone.



## I MONTI LEPINI

Gruppo montuoso all'estremità sud della Provincia di Roma, caratterizzato da evidenti fenomeni carsici che determinano la presenza di doline e pianori erbosi, tra cui Pian della Faggeta e Campo di Segni, e di un



grande numero di grotte. Caratteristico per gli ampi panorami sul mare e sulle isole Ponziene che si godono dalle alte vette. L'area rientra nel territorio della XVIII Comunità Montana del Lazio, con sede a Segni (Viale Ungheria, 11 - tel. 0697261033 fax 0697260296).

In libreria è possibile reperire guide e carte della sentieristica dei Lepini. Nella zona si trovano le aree del SIC IT 6030041 Monte Semprevisa e Pian della Faggeta e la ZPS IT 6030043 Monti Lepini Centrali.

# Anello di Monte Malaina (1.480 m)

Lunga traversata, una delle più impegnative tra quelle proposte, dalle leccete del fondo valle fino alle faggete e alle creste sassose delle quote più alte, per raggiungere la seconda vetta del gruppo e passare per la fonte dell'Acqua del Carpio. Da Carpineto Romano si percorre la S.S. Carpinetana in direzione di Priverno – Sezze, dopo circa 2 km dal paese ci si ferma ad un piccolo slargo verso monte, in prossimità di una stradina che scende verso valle.

Lasciare una macchina 2,5 km oltre, subito dopo un edificio e una recinzione sulla sinistra, per agevolare il rientro.

**Difficoltà:** impegnativo (qualche difficoltà di orientamento)

**Durata:** 5 ore

**Dislivello:** 900 metri

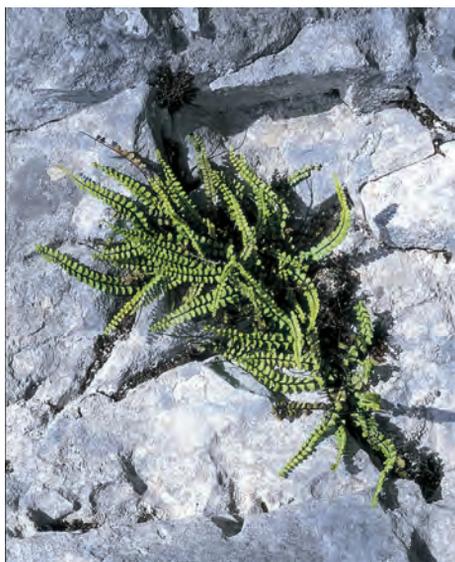
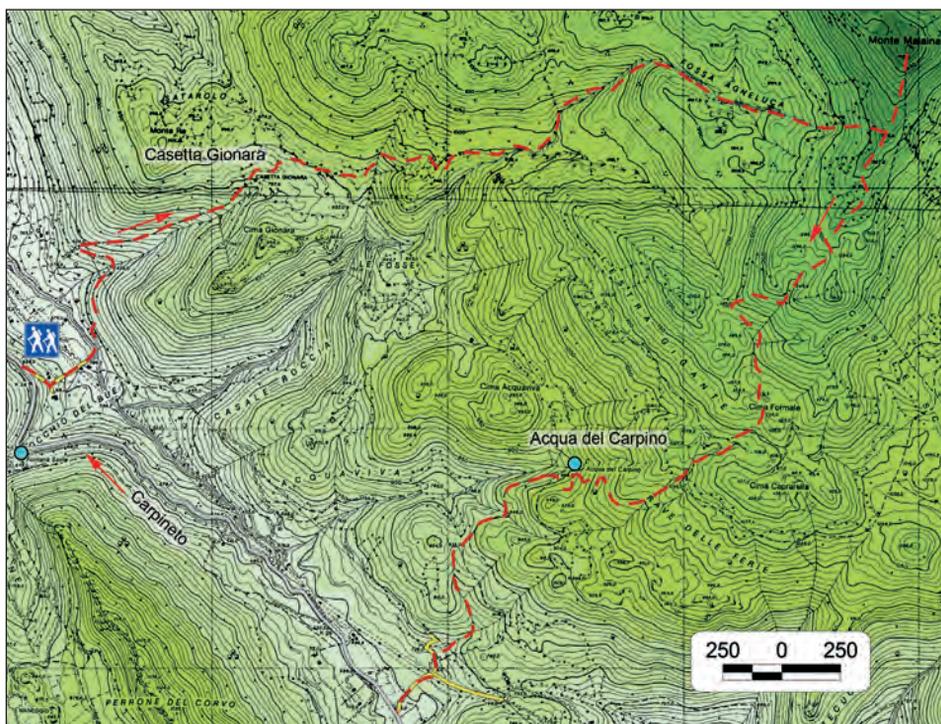
**Lunghezza:** 10 km

Sentiero segnato in bianco e rosso



Si scende lungo la stradina asfaltata fino ad incrociare una sterrata sul fondo valle, in prossimità di un ponticello. Si attraversa la sterrata e si continua a scendere fino ad attraversare il letto del torrente, oltre il quale inizia un evidente sentiero che comincia a risalire sulla sinistra tra la vegetazione. Si continua a salire lungo il sentiero, fino a superare il tracciato di un fosso per poi incontrare un evidente sentiero che sale sulla destra. Lo si risale fino a raggiungere a quota 800 m circa una casetta (Gionara sulla carta). La si supera e subito dopo sulla destra si attraversa la valletta passando tra due muretti a secco, per poi continuare a salire costeggiando una recinzione sulla nostra destra.

Si continua a costeggiarla fino alla fine (quando piega bruscamente sulla destra), dove si prosegue sulla sinistra salendo nella fitta lecceta, fino a sbucare in un tratto aperto alla sommità di una valletta. La si attraversa e si rientra nel bosco fino a sbucare nuovamente in un tratto aperto in prossimità di un fosso, lo si costeggia salendo. Al comparire di un primo grosso faggio si continua a risalire tra le rocce un canalone fino ad attraversarlo e costeggiarlo nella rada faggeta sull'altra sponda, seguendo le tracce tra il fitto sottobosco. Si sbuca così in un ampio vallone erboso, percorrendolo tutto e seguendo il ramo di sinistra quando questo si biforca. Si risale ora nella faggeta fino a sbucare su



L'asplenio tricomane (*Asplenium trichomanes*) cresce nelle fenditure delle rocce calcaree.

un'ampia cresta, fino alla cima.  
 Per il ritorno si ridiscende lungo la cresta, tenendosi poi sulla sinistra ed entrando successivamente nella faggeta. Si scende fino a sbucare su di un versante aperto, si prende sulla destra per poi scendere alla sella sottostante e ridiscendere la valle sulla sinistra. La si percorre fino in fondo dove sulla destra un evidente sentiero porta ad un'altra valle in fondo alla quale ci si inoltra nella lecceta, costeggiando un canale sulla sinistra orografica, per poi passare sul versante opposto e seguire il sentiero nel bosco. Si spunta in prossimità di un fontanile, seguendo da lì per un breve tratto una sterrata, per poi rientrare nel sentiero nel bosco, sulla sinistra. Poco dopo si supera un bivio con un altro sentiero, si continua dritti e, continuando a scendere, si arriva infine ad una piazzola da cui un breve tratto di sterrata sulla sinistra porta alla strada ormai in vista.  
 Per il rientro mancano 2,5 chilometri di strada sulla destra fino al punto di partenza.

# Monte Semprevisa

## (1.536 m)

Percorso che attraversa Pian della Faggeta e si inoltra poi nel bosco, raggiungendo una lunga cresta e la vetta più alta del gruppo, con panorama a 360° fino al Circeo e alle isole Ponziane. Da Carpineto Romano si segue la strada asfaltata che sale a Pian della Faggeta-Monte Semprevisa e la si percorre tutta fino a che diviene sterrata.



**Difficoltà:** media

**Durata:** 2,30

**Dislivello:** 650 metri

**Lunghezza:** 7 km

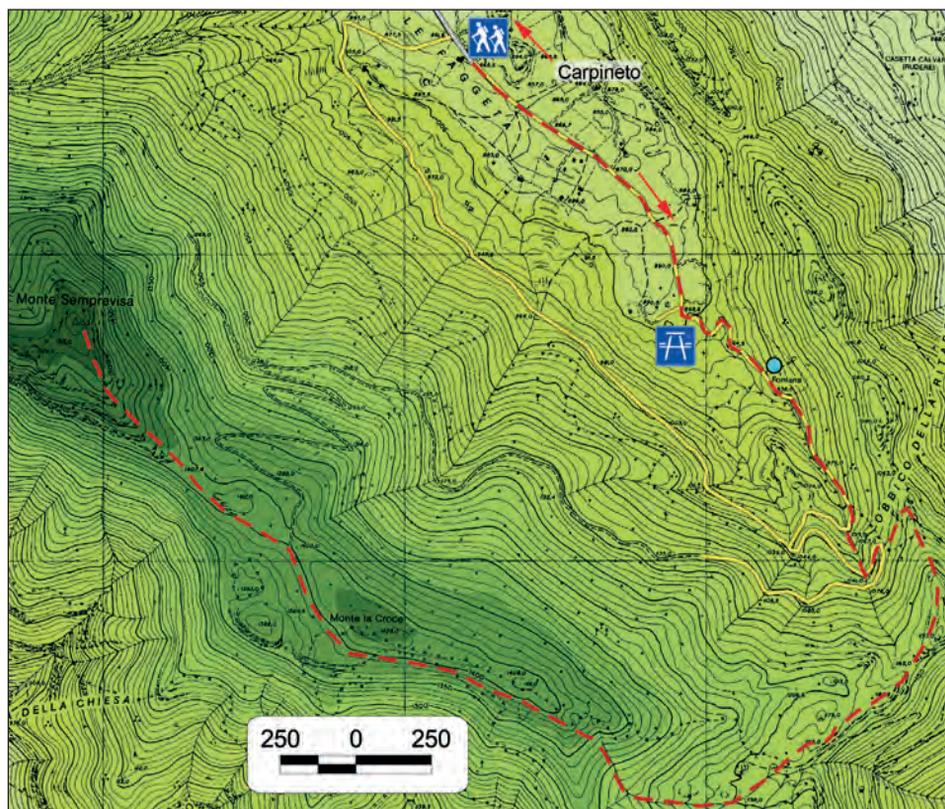
Sentiero segnato in bianco e rosso



Si percorre la strada sterrata, si supera un'area di sosta attrezzata e un fontanile e si comincia a salire fino ad un primo tornante, da qui si risale il canalone nella faggeta sulla sinistra fino a sbucare nuovamente sulla strada. Si prende a sinistra e dopo 100 metri si raggiunge un nuovo tornante. In questo punto si esce dalla strada e si prende il sentiero che risale il versante fino a fare una curva a gomito sulla destra, cominciando a risalire lungo cresta fino a sbucare in un ampio vallone erboso. Lo si risale e si raggiunge nuovamente la cresta, passando a tratti nel bosco e sotto la vetta di Monte La Croce (1.427 m), fino a raggiungere la vetta del Semprevisa (1.536 m).

Si ritorna per la stessa strada. Eventualmente, raggiunta la sterrata la si può seguire a sinistra fino al punto di partenza.





Sopra, un puledro al pascolo sulle pendici del Semprevisa. A destra, orchidea omiciattolo (*Orchis simia*).

# Monte Autore

## (1.854 m)

È un percorso molto semplice che lungo una comoda carrareccia porta su una delle vette più alte e panoramiche del Parco, in inverno sempre ricoperta di neve. Si è in attesa che il Parco riesca a limitare l'accesso ai veicoli e, in inverno, alle motoslitte. Da Subiaco si sale verso Monte Livata, si supera l'area residenziale e si prosegue fino a quella di Campo dell'Osso, proseguendo poi fino ad un piazzale dove termina la strada asfaltata e, sulla destra, si trovano gli impianti di risalita.

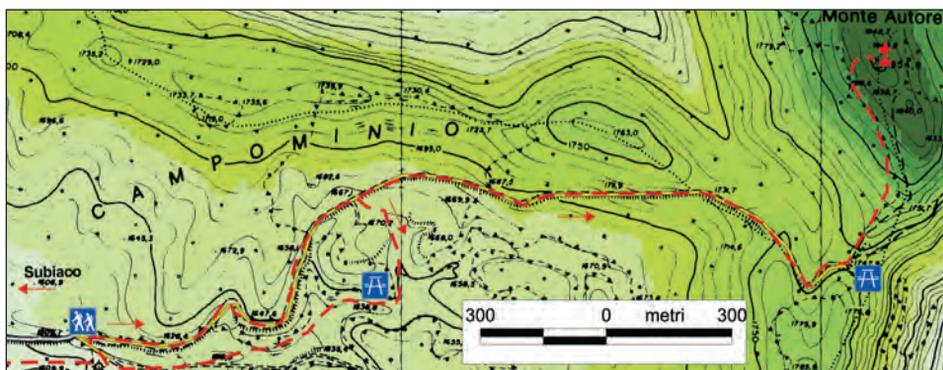


**Difficoltà:** facile  
**Dislivello:** 250 metri  
**Durata:** 2 ore a/r  
**Lunghezza:** 3 km (solo andata)  
 Parzialmente segnato vernice rossa e bianca



Dal piazzale si comincia a salire lungo la strada sterrata, fino ad arrivare ad un punto panoramico, "le vedute", da cui si intravede il brutto parcheggio della S.S. Trinità e la sottostante valle di Vallepietra. Tralasciando l'evidente sentiero che

porta al santuario si comincia a risalire sulla sinistra dello stesso tra gli alberi, sbucando in breve sul versante pietroso sottostante alla vetta, raggiungibile in pochi minuti senza possibilità di errore. Dalla vetta ampi panorami su tutta la





**In alto, il monastero di San Benedetto.  
Sopra, vista panoramica da “le vedute”.**

catena e sulle montagne circostanti. Per il ritorno si segue la stessa strada, e, arrivati in prossimità del piccolo osservatorio astronomico sulla destra della strada, si scende sulla sinistra nella valletta sottostante, continuando a scendere fino a raggiungere in breve gli impianti di risalita, da cui sulla destra si risale al piazzale di partenza. Dagli impianti si può proseguire scendendo per un sentiero parallelo alla strada che in breve arriva a Campo dell'Osso.

## **PARCO NATURALE REGIONALE APPENNINO MONTI SIMBRUINI**

*Area protetta nelle immediate vicinanze di Roma, raccoglie, date le sue vaste dimensioni, una discreta varietà di ambienti, in particolare le elevazioni maggiori nel territorio provinciale, culminanti nei 1.854 metri della panoramica vetta del Monte Autore. Presenti anche numerosi pianori carsici con numerose aree sosta attrezzate. I percorsi descritti permettono di attraversare tutta l'area centrale del Parco all'interno del territorio provinciale, da Campaegli a Monte Autore.*

*Il Parco ([www.simbruini.it](http://www.simbruini.it)), istituito nel 1983, ha sede a Jenne, è contattabile allo 0774827219 (altri recapiti: [monti.simbruini@parchilazio.it](mailto:monti.simbruini@parchilazio.it) – [guardiaparco0774827337](mailto:guardiaparco0774827337) [guardiaparco@simbruini.it](mailto:guardiaparco@simbruini.it)).*

*Presso il Parco è reperibile una guida dei sentieri con allegata carta in scala 1:50.000, altre pubblicazioni si trovano in libreria.*

### **Da vedere:**

*Nei pressi di Subiaco merita una visita il “Sacro Speco”, la grotta dove San Benedetto passò i primi anni della sua vita monastica e su cui è sorto, dall'XI secolo in poi, il Monastero di San Benedetto, con il suo attuale aspetto, costituito da un unico edificio composto dalla sovrapposizione di chiese, cappelle e grotte, sormontate da un'ampia parete rocciosa e collegate da scale e stretti passaggi.*

*Di minore interesse anche per l'impatto di strada, parcheggio e bancarelle, è il santuario della Ss. Trinità, sotto il versante orientale del Monte Autore.*

# Anello di Campaegli

Percorso attraverso i pianori boscosi e i pratoni dell'area centrale del Parco, poco frequentata e popolata dalle mandrie di cavalli e vacche al pascolo, con qualche problema di orientamento per la mancanza di visibili punti di riferimento. Può collegarsi al successivo (anello di Valle Maiura), realizzando così una lunga traversata dell'area da Campaegli a Campo dell'Ossso. Da Cervara di Roma si arriva all'area residenziale di Campaegli e si prosegue lungo la strada asfaltata fino ad arrivare in prossimità di un ristorante.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 200 metri

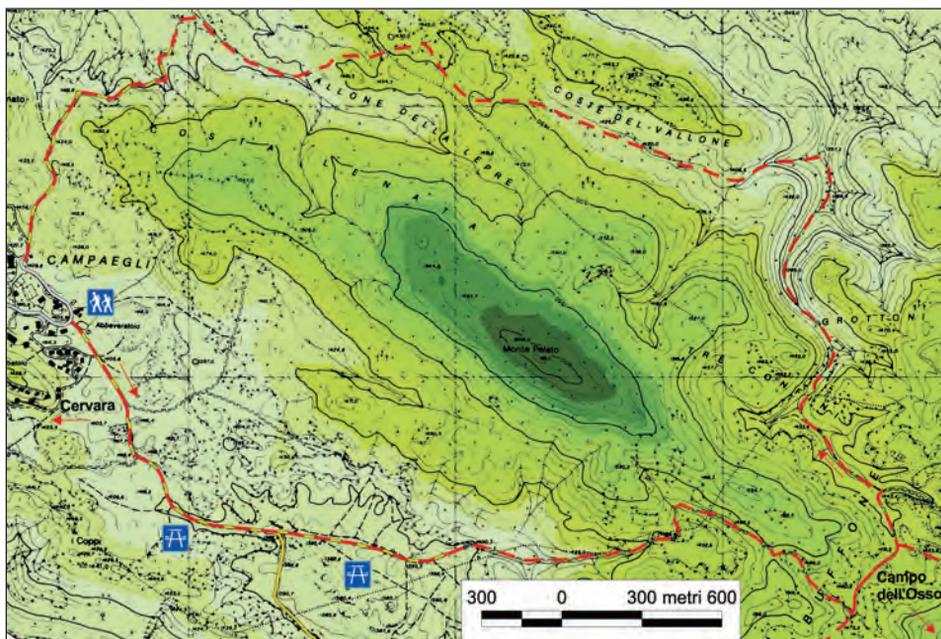
**Durata:** 3 ore

**Lunghezza:** 10 km

Parzialmente segnato con vernice rossa e bianca (itinerario Parco n. 663).

Poco oltre le ultime costruzioni di Campaegli, parte un'ampia sterrata che porta in breve ad un bivio in prossimità di un pianoro erboso, si prosegue verso sinistra e lo si attraversa per poi inoltrarsi nel bosco fino raggiungere un'area aperta, Campo Buffone. Qui, quando la sterrata volta bruscamente a destra, si segue un tratturo sulla sinistra passando accanto ad un abbeveratoio, e dopo circa 500 metri, al crocevia Tre Confini, si volta a destra scendendo per un

sentiero nel bosco. Dopo circa 1 chilometro si percorre una pista verso sinistra, costeggiando poco dopo una pendice erbosa e arrivando con un breve saliscendi ad incrociare un altro sentiero che scende sulla destra verso Camposecco. Si procede invece sulla sinistra e con un altro saliscendi si arriva dopo 500 metri circa nel Vallone della Lepre. Lo si discende fino ad incrociare una evidente sterrata che sulla sinistra riporta all'abitato di Campaegli.



A sinistra, orchidea calabrese (*Orchis pauciflora*), tipica dei pascoli fino a 1.800 metri nei suoli calcarei asciutti. Sotto, sentiero da Campaegli sotto la neve.



# Anello di Valle Maiura

Sentiero con caratteristiche simili all'anello di Campaegli, con il quale si può collegare. Si arriva a Campo dell'Osso, fino al largo piazzale antistante la pista di sci da fondo.



**Difficoltà:** facile

**Dislivello:** 200 metri

**Durata:** 2,30 ore

**Lunghezza:** 8 km

Parzialmente segnato vernice rossa e bianca  
(itinerario Parco n. 673a)

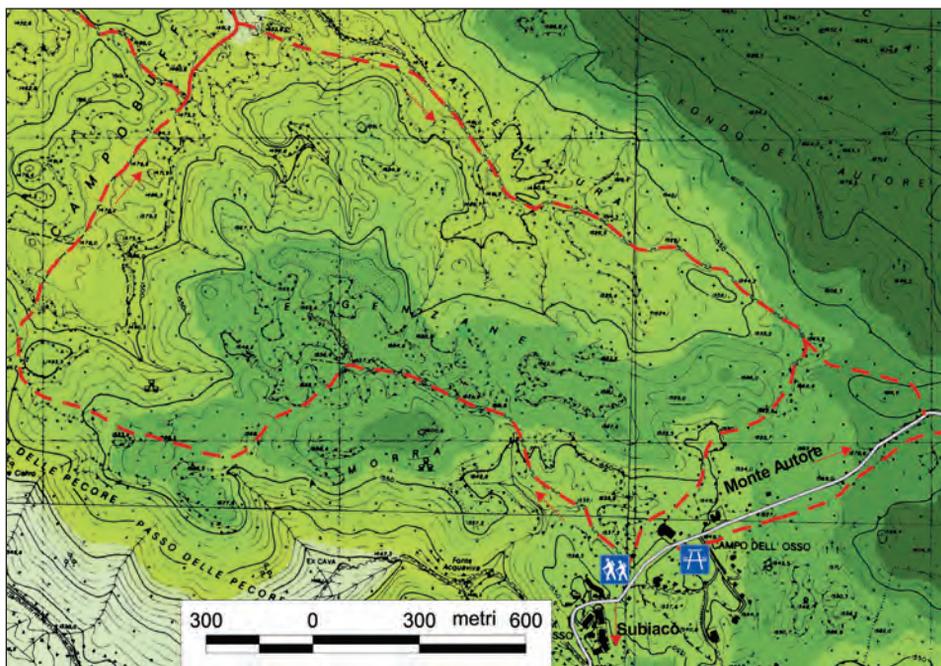


Si percorre l'ampia sterrata della pista da fondo fino ad entrare nel bosco e continuare in leggera salita, per poi uscirne e prendere sulla sinistra e risalire fino a raggiungere una cresta da percorrere verso destra, costeggiando un rimboscimento di conifere.

Arrivati al Passo delle Pecore, si scende sulla destra e si raggiunge Campo Buffone, lo si attraversa in lunghezza fino ad innestarsi sulla sterrata che arriva da Campaegli. La si percorre, seguendo dopo 500 metri circa una curva sulla destra, e

cominciando a risalire Valle Maiura, prima in una stretta radura e poi nel bosco, dove la salita si fa più ripida.

In prossimità di una curva a destra si può continuare fino a rientrare verso Campo dell'Osso o proseguire sulla sinistra e raggiungere in breve la strada asfaltata che porta alla partenza del sentiero per Monte Autore, per poi eventualmente riscendere a Campo dell'Osso mediante un sentiero di raccordo che inizia alla base degli impianti di risalita.



A destra, narciso dei poeti (*Narciso poeticus*), specie protetta dalla L.R. Lazio 61/1974.  
Sotto, lepre (*Lepus europaeus*) nel bosco.

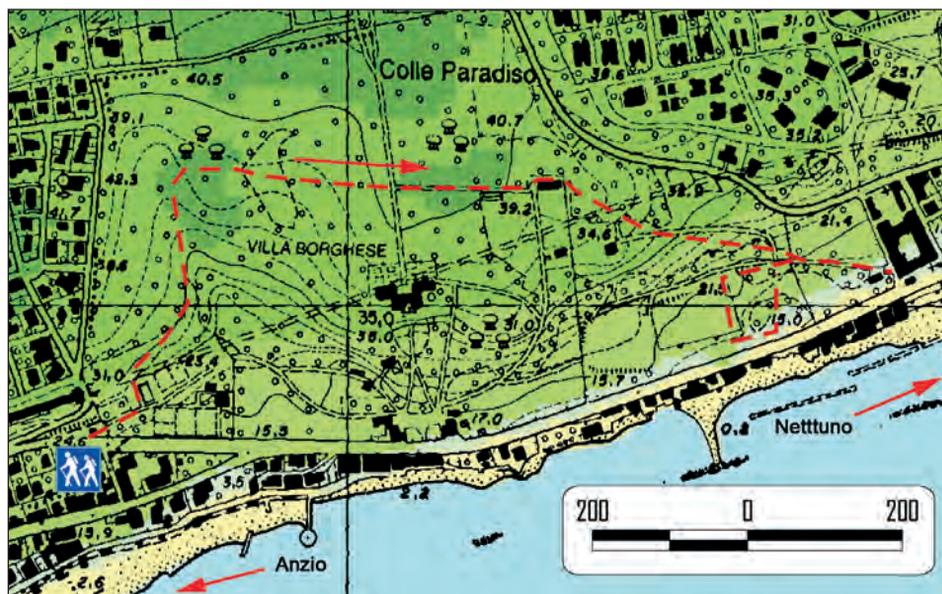


# Riserva Naturale Villa Borghese di Nettuno

La Riserva istituita con L.R. n.29/99 e affidata alla gestione dell'Amministrazione Provinciale di Roma; per la maggior parte è di proprietà privata, quindi attualmente non è fruibile.

È caratterizzata dalla Villa storica con giardino all'italiana risalente al XVII secolo e da una parte boscata con esemplari, di notevole valore naturalistico, di quercia da sughero (*Quercus suber*) e leccio (*Quercus ilex*), nonché specie vegetali tipiche della macchia mediterranea.

La litologia prevalente è rappresentata da una calcarenite bioclastica (localmente denominata *macco*), nella quale è stata scavata una fitta rete di gallerie, utilizzate durante la I guerra mondiale come base per gli alleati. Il Servizio "Ambiente" Dip.to V della Provincia di Roma sta completando la redazione del Piano d'assetto nel quale è stato proposto un "Sentiero Natura" per le attività di educazione ambientale fruibile tramite un accordo con i proprietari delle aree.



La ricca tipologia di ambienti presenti nel territorio provinciale, da quelli umidi a quelli di pianura, dagli ambienti collinari a quelli di media montagna, sono presentati, in questa pubblicazione, attraverso percorsi ampiamente fruibili che permettono di far conoscere ed apprezzare, fra le altre, le aree protette gestite dall'Amministrazione Provinciale



Provincia di Roma  
Assessorato alle Politiche dell'Agricoltura  
Dip.to V - Servizio 1 Ambiente (aree protette e parchi regionali)