



GIORNATA DEL  
CAMMINARE

**13 OTTOBRE 2013**



Scopri tutti gli eventi organizzati dalle  
**Aree Protette della Regione Lazio**  
per la Seconda Giornata del Camminare

Domenica 13 Ottobre 2013, si celebra la seconda edizione della **Giornata Nazionale del Camminare** organizzata da FederTrek, con l'adesione del Presidente della Repubblica, la collaborazione del Ministero per l'Università e la Ricerca, ed i patrocini - tra gli altri - del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare e dell'ANCI.

L'iniziativa nasce dalla volontà di sensibilizzare i cittadini e le istituzioni su temi oggi fondamentali, quali la qualità della vita nel territorio urbano e la riduzione delle emissioni inquinanti, passando anche attraverso la promozione del Camminare, un gesto naturale e spontaneo in grado di apportare benefici psico-fisici alla salute delle persone e all'Ambiente.

Per l'occasione le **Aree Naturali Protette della Regione Lazio** propongono un ampio e diversificato programma di escursioni che si snodano dai paesaggi costieri ai boschi monumentali, dalle forre alle falesie, dalle aree archeologiche agli antichi borghi fino ai trekking montani più impegnativi.

## **Parco Naturale Regionale Marturanum**

### **“Passeggiata nella Forra”**

Camminata nell'antico sentiero che da Barbarano Romano porta all'abitato di Blera. Il vallone del Biedano costituiva una delle principali antiche vie di comunicazione che veniva percorsa sia dai contadini che dagli allevatori. Già utilizzata in epoca etrusca e romana, ne sono testimonianza le numerose "tagliate" che erano state effettuate per raggiungere il sentiero che costeggia il fiume Biedano.

**Appuntamento** Ritrovo alle ore 10:00 di fronte al Centro Visite del Parco. Arrivo alle ore 17:00 circa. Pranzo al sacco Indossare abiti comodi e scarponcini da trekking. Difficoltà media. Non è consigliato ai bambini al di sotto di 8 anni. Portare acqua potabile perchè nel sentiero non vi sono punti dove poter prendere acqua.

**Informazioni e prenotazioni** presso il parco Marturanum 0761/414507 oppure cellulare 349/3017585 Laura Berretta.

## **Ente Parco Riviera di Ulisse-Parco Naturale Regionale di Monte Orlando**

### **“Camminare dal parco Monte Orlando a Gaeta Medievale”**

L'Ente in collaborazione con l'ATS "I tesori dell'arte" ha organizzato un trekking che partirà dal sentiero delle falesie di Monte Orlando fino ad arrivare alla Gaeta Medievale. Si visiteranno inoltre il Mausoleo di Lucio Munazio Planco, il museo Diocesano e la mostra Scipione Pulzone.

**Appuntamento** Partenza ore 9:30 presso il Santuario della S.S. Trinità. Fine attività prevista per le 16:30.

**Informazioni e prenotazioni** presso Infopoint tel. 0771/286217.

## **Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili**

### **“In cammino nel parco”**

Passeggiata in tutta libertà nello splendido paesaggio della Pineta del Comune di Monteflavio (RM). La passeggiata, della durata di tre ore circa e di media difficoltà, porterà a raggiungere la casa del pastore lungo i sentieri 317, 317A e 312 per terminare di nuovo alla pineta di partenza per le ore 13:30.

**Appuntamento:** ore 10:00 presso la Pineta di Monteflavio (indicazioni presenti in paese). L'iniziativa è gratuita con prenotazione obbligatoria via email all'indirizzo [info@parcolucretili.it](mailto:info@parcolucretili.it) entro venerdì 11 ottobre alle ore 10:00, specificando nome, cognome e “giornata del camminare” E' raccomandato pranzo al sacco, abbigliamento di montagna e delle scarpe comode.

**Informazioni e prenotazioni** Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili, tel. 0774/637027, email [info@parcolucretili.it](mailto:info@parcolucretili.it), sito web [www.parcolucretili.it](http://www.parcolucretili.it).

## **Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini**

### **“I colori dell'autunno sui Monti Simbruini”**

- **Escursione Altopiano di Fondi - Pozzo della Neve**

Situata in località Fondi nel Comune di Jenne, il Pozzo della Neve è una delle rare grotte di tutto l'Appennino contenente ghiaccio perenne. La temperatura è di un solo grado centigrado, l'ingresso è localizzato a 1.594 m di altitudine.

**Appuntamento:** sul posto ore 9:30 Fondi di Jenne. Durata: intera mattinata. Grado di difficoltà del percorso: medio. Abbigliamento/attrezzatura: scarpe e abbigliamento comodo. Attività accessibile a bambini in passeggino.

- **Escursione Camerata Nuova**

Il percorso è di grande valenza storico naturalistica, lungo un antico sentiero denominato "la via degli innamorati" che attraversa boschi di roverella, carpino, faggio si arriva all'antico borgo distrutto nel 1859 da un rovinoso incendio, spettacolare per la sua posizione e il misterioso arco di sostegno alla chiesa. Durante l'escursione è possibile visitare il Santuario della Madonna delle Grazie.

**Appuntamento:** ore 9:00 in Piazza Roma Camerata Nuova. Difficoltà: media. Lunghezza percorso: 5 km circa. Abbigliamento: comodo e scarponcini. Durata: mezza giornata.

- **Escursione Serra Sant'Antonio Madonnina della Moscosa**

Escursione naturalistica tra grandi faggi e verdi radure alla scoperta della Madonnina della Moscosa, posta su un picco roccioso panoramico, dal quale è possibile ammirare le maggiori vette dei monti abruzzesi e le valli sottostanti.

**Appuntamento:** ore 9:15 a Serra Sant' Antonio sulla strada provinciale per Campo Staffi, all'incrocio per Capistrello. Grado di difficoltà del percorso: medio/alto. Lunghezza del percorso: Km 7 circa andata e ritorno, il percorso non è ad anello. Abbigliamento/attrezzatura: scarpe da trekking e abbigliamento comodo. L'attività è rivolta a tutti, tenendo però in considerazione che il tratto finale ha una pendenza più impegnativa, difficoltosa per bambini piccoli e anziani.

**Informazione e prenotazioni:** per tutte e tre le escursioni chiamare da lunedì a venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00 l'Ufficio Comunicazione del Parco 0774/827221, e-mail [promozione.sviluppo@simbruini.it](mailto:promozione.sviluppo@simbruini.it) (la prenotazione è obbligatoria).

## **Parco Naturale Regionale di Veio**

### **“La via Francigena da Formello a Isola Farnese”**

Il parco di Veio, in collaborazione con l'associazione sportiva Dedalotrek propone una camminata da Formello a Isola Farnese (Antica città di Veio). Visita del centro storico di Formello. Arrivo a Isola Farnese per le 13:00. Pranzo al sacco. Visita del borgo e del parco archeologico di Isola Farnese.

**Appuntamento:** ore 9.00 a Formello in Piazza San Lorenzo. Lunghezza percorso 15 km. Dislivello:200 metri. Abbigliamento/attrezzatura: scarponcini da trekking e pranzo al sacco. Note: lungo il percorso c'è da guardare il fosso del Cremera.

**Informazione e prenotazioni:** ufficio Comunicazione del Parco di Veio tel. 06/9042774 e-mail: [comunicazione@parcodiveio.it](mailto:comunicazione@parcodiveio.it) ; [www.parcodiveio.it](http://www.parcodiveio.it) ; [www.dedalotrek.it](http://www.dedalotrek.it)

## **Parco Naturale Regionale Valle del Treja**

- **“Calcata –Mazzano R. prima dell’asfalto”**

Visita tra Calcata e Mazzano lungo i sentieri che, percorsi a piedi o a dorso di mulo, collegavano i due borghi prima che venisse costruita la strada provinciale. Abbigliamento/attrezzatura: pantaloni lunghi e scarpe da trekking. Acqua, pranzo al sacco.

**Appuntamento:** ore 9:30 in piazza Roma, di fronte al bar nel borgo di Calcata.

- **“L’Etruria delle Dee”**

L'escursione riporterà il partecipante ai tempi in cui i Falisci, nelle antiche Valli del Treja, veneravano divinità femminili. Abbigliamento/attrezzatura: pantaloni lunghi e scarpe da trekking. Acqua, pranzo al sacco.

**Appuntamento:** ore 9:30 in piazza Roma, nel borgo di Calcata.

**Informazione e prenotazioni:** Parco Valle del Treja tel. 0761/587617 - fax 0761/588951 [parco@parcotreja.it](mailto:parco@parcotreja.it). La prenotazione è obbligatoria.

## **Riserva Naturale Regionale Lago di Vico**

### **“Pellegrini a piedi e in volo nella valle di Vico”**

La prima parte del percorso si snoda lungo la Via Francigena di montagna fino ad arrivare in prossimità della palude delle Pantanacce dove i partecipanti potranno assistere alla liberazione e al reinserimento in natura di alcuni esemplari di Falco Pellegrino curati e riabilitati presso il Centro Recupero Rapaci della Riserva.

**Appuntamento:** ore 8:30 in località Croce di San Martino. Lunghezza percorso circa 11 Km su strade e sentieri percorribili con scarsa difficoltà. I tratti in leggero pendio sono limitati. Possibilità di aggiungersi al gruppo lungo il percorso in località Canale alle ore 10:00.

**Informazione e prenotazioni:** presso la Riserva 0761/647444 , [info@riservavico.it](mailto:info@riservavico.it) la prenotazione è obbligatoria.

## **Riserva Naturale Regionale Macchiatonda**

### **“Escursione tra Storia e Natura”**

In mattinata visita guidata alle aree monumentali e archeologiche di Pyrgi, Pranzo al sacco nella riserva e visita guidata nei sentieri, con birdwatching nella zona umida. Rientro al castello di Santa Severa. L'iniziativa si avvarrà di due guide esperte di storia ed ambiente del territorio.

**Appuntamento:** ore 9:45 sul piazzale del castello di Santa Severa.

**Informazione e prenotazioni:** prenotazione obbligatoria al numero 345/2554653

## **Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa**

### **“Walk and talk lungo il Sentiero Europeo E1 nella Valle del Salto ”**

Si percorreranno alcuni tratti dell'E1 nel reatino aquilano, partendo da tre distinte località, Corvaro, Rosciolo e S. Anatolia, per arrivare a Cartore, nel cuore della Riserva. A Cartore, presso i Casali di Cartore, ci sarà un incontro sulla sentieristica nella Valle del Salto e due mostre dedicate alla sentieristica.

**Appuntamenti:** tutte e tre le escursioni partiranno dalle ore 8.00/ 8:30

**E1 - Corvaro (Piazza S. Francesco) – Cartore (Casali di Cartore):** lunghezza 7,5 km; dislivello in salita 150 m; durata ~ 3 ore

**E1 - Rosciolo (Piazza della Torre) – Cartore:** lunghezza 8 km; dislivelli in salita 320 m in discesa 380; durata circa 3.30. Visita facoltativa alla chiesa di S. Maria in Valle Porclaneta durante il ritorno.

**E1 -Diramazione S. Anatolia (Piazzale Santuario S. Anatolia)– Cartore:** lunghezza 4 km; dislivelli salita 300 m, discesa 200, durata ~ 2 ore, anche in compagnia di un amico disabile con joelette.

**Informazione e prenotazioni** È gradita la prenotazione tramite le associazioni escursionistiche oppure [valledelsalto.it](http://valledelsalto.it) 333 11 03 656 Corvaro Cartore da CAI Rascino (338 2623107), Rosciolo Cartore da CAI Rosciolo ([347 4024037](tel:3474024037)); S. Anatolia Cartore da CAI Avezzano (392 0998278) e da Ethnobrain Federtrek. (347.1067619).

## **Riserva Naturale Regionale Tor Caldara**

“Giornata nazionale del camminare”

La giornata inizierà con la degustazione del miele locale, quindi si potranno visitare la mostra fotografica naturalistica a cura del AFNI Lazio, le esposizioni delle sculture di Massimiliano Manzo e le opere pittoriche di Rita Creo, fino ad arrivare alla liberazione di un gheppio presso la Torre.

**Appuntamento:** ore 10:00 presso l' ingresso della riserva Litoranea Ostia Anzio SS601 al Km 34,400 Anzio (RM).

**Informazione e prenotazioni** presso la riserva 06/9864177 o visitando il sito [www.torcaldaraparco.it](http://www.torcaldaraparco.it)

## **Riserva Naturale Regionale Monte Rufeno**

“Passeggiata nel Bosco del Sasseto”

Passeggiata nel Sasseto, bosco monumentale dalla biodiversità elevatissima e dal valore inestimabile. Il Sasseto è situato poco al di sotto del Castello di Torre Alfina (uno dei Borghi più belli d'Italia), ed è un luogo dall'atmosfera unica. Accompagnati da una guida esperta si andrà alla scoperta di questo splendido gioiello forestale.

**Appuntamento** dalle 10.30 alle 12.30 al Piazzale Sant' Angelo di Torre Alfina (fraz. di Acquapendente ,VT) Il costo è di € 7,00 a persona.

**Informazione e prenotazioni:** Coop. L'Ape Regina al numero 0763/730065, oppure al numero verde del Centro Visite del Comune di Acquapendente 800-411.834 (interno zero). Prenotazione obbligatoria.

## **Riserva Naturale Regionale Selva del Lamone**

*Escursione difficile*

- “Invito alla lettura del paesaggio naturale della riserva”

Un trekking impegnativo che permette di conoscere appieno le incredibili forme, la biodiversità e la millenaria storia del paesaggio protetto. Escursione di 12 km, della durata c.a 6/7 ore.

**Appuntamento** : davanti al Palazzo Comunale, Piazza Vittorio Emanuele II, Farnese (VT): due turni uno alle 8:30 e uno alle 9:30:abbigliamento escursionistico con scarponcini alti, portare acqua, pranzo al sacco.

Possibilità nel pomeriggio di degustazione con prodotti tipici presso il LEA in località Pian di Sala al costo di € 13,00.

**Informazione e prenotazioni** presso l'ufficio Comunicazione del Parco 0761/45874, guardiaparco 335/5307776 e-mail [lamone2005@libero.it](mailto:lamone2005@libero.it)

*Escursione facile*

- **“Alla scoperta del territorio farnesano”**

In mattinata visita nel sito etrusco di Rofalco di 2,5 km; nel pomeriggio alle 15:30 visita del borgo medievale di Farnese. Costo delle visite :€ 7,00.

**Appuntamento:** ore 10:00 in Piazza Vittorio Emanuele II, Farnese (VT), spostamento con i propri mezzi a Rofalco. Possibilità di pranzare presso la sede del parco con prodotti tipici al costo di € 13,00

**Informazione e prenotazioni** presso l'ufficio Comunicazione del Parco 0761/45874, guardiaparco 335/5307776 e-mail [lamone2005@libero.it](mailto:lamone2005@libero.it)

**IMPORTANTE:** In caso di maltempo il programma potrebbe subire variazioni e/o cancellazioni. Si consiglia di contattare i riferimenti telefonici relativi alle iniziative.