



REGIONE LAZIO

RISERVA NATURALE MONTI NAVEGNA E CERVIA

Via Roma, 33, 02020 Varco Sabino Tel.0765.79.00.02 fax 0765.79.01.39

www.nagegnacervia.it e-mail monte.navegna@parchilazio.it



Chi siamo

La Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia, situata nella provincia di Rieti, ha una superficie di 3599 ha.

Interessa i comuni di: Ascrea, Castel di Tora, Collalto Sabino, Collegiove, Marcetelli, Nespolo, Paganico, Rocca Sinibalda, Varco Sabino e le Comunità Montane del Salto e del Turano

L'area naturale protetta è stata istituita con L.R. 9 settembre 1988, n. 56 e ampliata con L.R. 3 ottobre 1997, n. 29.

La Riserva Naturale è amministrata dall'Ente Regionale Riserva Monte Navegna e Monte Cervia attraverso il Consiglio Direttivo ed il personale è coordinato dal Direttore Maurizio Gallo.

La sede si trova a Varco Sabino, via Roma 33

E' possibile contattarci dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 15.30 ai seguenti recapiti:

tel 0765.79.00.02 fax 0765.79.01.39

sito web www.navegnacervia.it e-mail. monte.navegna@parchilazio.it

Durante le escursioni e le passeggiate è facile incontrare i Guardiaparco che potranno fornire tutte le indicazioni utili ed aiutare in caso di difficoltà.

All'interno della Riserva Naturale esiste una fitta rete di 81 km di sentieri visibilmente marcati con segnavia bianco rosso e numerati secondo le norme UIAA- CAI.

Purtroppo esistono resti di segnaletiche difformi (in corso di rimozione) che possono creare confusione: I soli cartelli validi sono quelli riportanti chiaramente il numero a 3 cifre del sentiero ed il logo della Riserva Naturale, sul retro di ogni cartello ufficiale è inciso un codice di validazione

La copertura della telefonia cellulare non è completa, raccomandiamo pertanto la massima prudenza nell'affrontare le escursioni segnalando sempre dove si intende recarsi e quale percorso si intende effettuare

Presso la sede della Riserva Naturale, gli esercizi commerciali ed i Comuni è disponibile la carta dei sentieri della Riserva Naturale alla scala di 1:25.000



La nostra natura

La Riserva è costituita a Nord dai rilievi del Monte Navegna (1508 metri s.l.m.) e Monte Filone (1329 metri s.l.m.) e a Sud, separata dal Fosso dell'Obito, dai rilievi del Monte Cervia (1436 metri s.l.m.), un'estesa dorsale montuosa che viene interrotta dalle profonde gole del Fosso di Riancoli. A Sud di questa valle è situato il Monte S. Giovanni (1021 metri s.l.m.). I boschi, i corsi d'acqua e le gole, le praterie sommitali dei massicci montuosi costituiscono i principali valori naturali e paesaggistici della Riserva Naturale.

Si tratta di un territorio ancor oggi poco antropizzato, caratterizzato da una geomorfologia accidentata che da sempre ne ha fatto "terra di confine": in epoca arcaica tra le popolazioni Sabine e degli Equi, successivamente tra lo Stato Pontificio e il Regno delle Due Sicilie, infine oggi, frontiera territoriale tra l'alta Sabina e il Cicolano.



foto Andrea Pieroni

VEGETAZIONE

Il paesaggio vegetale della Riserva Naturale è prevalentemente rappresentato da boschi montani e submontani.

Le faggete occupano i versanti nord-orientali delle dorsali montuose al di sopra dei 1000 metri di quota, mentre ad altitudini inferiori dominano i boschi misti. Nei versanti orientali la specie prevalente è il cerro mentre i boschi di carpino nero sono ben rappresentati nei versanti più acclivi e laddove l'irradiazione solare è più intensa (versanti occidentali e meridionali).

Sono inoltre presenti nell'ambito dei comuni di Nespolo, Collegiove e Marcetelli, degli estesi castagneti da frutto, coltivati da tempi antichissimi che in alcune aree raggiungono dimensioni notevoli.

Tra le singolarità dell'area segnaliamo la presenza, a Marcetelli, di una roverella plurisecolare (Quercia bella) di notevoli dimensioni; leggende popolari raccontano che al suo interno dei briganti avrebbero nascosto un tesoro.

FAUNA

Gran parte della biodiversità faunistica del Lazio è rappresentata in questa area naturale, in virtù delle differenti tipologie ambientali presenti. L'avifauna è ricca, tanto in specie di habitat forestale che in specie di ambienti rupestri e di prateria. Solo tra i rapaci annovera: lo sparviere, la poiana, il falco pecchiaio, il biancone, il falco pellegrino e l'aquila reale.

Anche tra i mammiferi sono parecchie le specie di ambiente forestale: il moscardino, il topo quercino, il ghio, lo scoiattolo europeo, la martora, il gatto selvatico.

Ovviamente in questa area dell'Appennino centrale, non poteva mancare il lupo appenninico, che trova nel cinghiale una sua preda abituale.



DOVE MANGIARE, DOVE DORMIRE

informazioni aggiornate al mese di maggio 2010,
si prega di segnalare le mancanze alla casella di
posta elettronica piva@parchilazio.it

ASCREA

Locanda "Belvedere" tel. 348.52.03.33.4 –
348.52.03.33.5

Ristorante " Il tartufo" Loc.Stipes
tel. 0765.71.10.85

Albergo diffuso " Residenza Arcobaleno"
tel. 0765.71.10.85 – 0765.71.10.28

B&B "Vicolo 10" di Anna Galletta,
via Regina Margherita 47, tel. 347.60.00.575

Agriturismo "Lu bersagliere" di Scaccia Fabiola
tel.338 2648056339 8786097

B&B "Le Margherite"

CASTEL DI TORA

Agriturismo "La posta" località Campigliano
tel. 338.1607521; 333.85.04083

Agriturismo "Le cascine" località Campigliano
tel. 0765.716243; 320.41.11445

email: info@lecascineagriturismo.it

www.lecascineagriturismo.it

Ristorante pizzeria "Il tasso" tel. 0765.716301

Forno a legna "Orsini" tel. 0765.716260

Hotel "Turano" www.hotelturano.it;

tel 0765.71.63.18

COLLALTO SABINO

Ristorante "Belvedere" Tel.0765.98.57.4

B&B "Dimora Latini" Tel. 339.8803763 www.dimo-ralatinicollalto.it

Trattoria Pizzeria "La quercia" tel 0765.98.156

Ristorante Pizzeria "La Campagnola"
tel.0765.98083

Ristorante "Locanda del Poeta",
tel 340.72.36.312 danielemilani@interfree.it

COLLE DI TORA

Trattoria del Pescatore 0765.71.60.82

Trattoria "Il Vigneto" tel.0765.71.62.14

Pizzeria "Il grottino" tel. 349.49.327.40

COLLEGIOVE

Albergo diffuso (a gestione Comunale), Centro
Storico tel. 0765.99.049

Bar Zonetti tel.0765.99.16.3

Petroni Stefano Az. Agraria tel.338.80.62.506

MARCETELLI

Ristorante " Mamalanda", Via San Rocco

Tel. 0765.79.80.92; 348.4927589



Foto di Giovanni Piva

PAGANICO SABINO

Ristorante “Lontero” tel 0765.72.30.29;
331.7257419

POZZAGLIA SABINA

Pizzeria “qualità e cortesia”
TEL 0765.93.40.58

ROCCA SINIBALDA

Trattoria “La fontana” tel. 0765.71.10.82
Agriturismo “ l’isoletta” tel. 0765.70.81-32
Ristorante “ La locanda del convento”
tel. 0765.70.90.38 www.locandadelconvento.it

TURANIA

Agriturismo “Ferramosca” tel.0765.93.50.32

NESPOLO

Ostello della Gioventù tel 0765.98.063
Ristorante “La forcella” Tel. 0765.98.120

VARCO SABINO

Agriturismo “La ferrera” tel. 0765.79.01.10;
335.5632635 www.laferrera.it
Agriturismo “La tenuta del Varco”
tel. 333.2854853



I NOSTRI SENTIERI

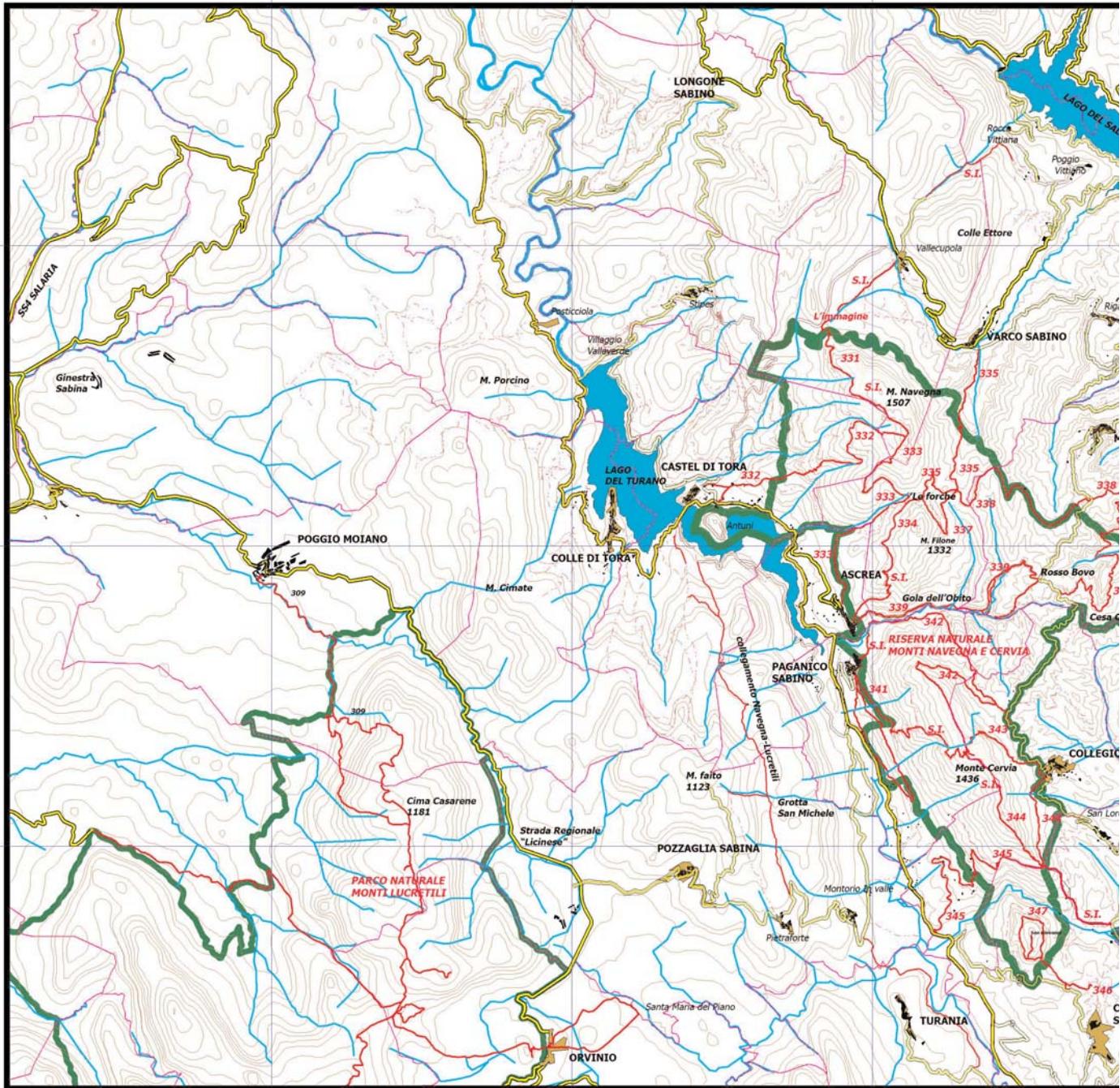
Numero	Denominazione	Lunghezza	Tempo	Difficoltà	Dislivello (m)	Tipo percorso	Percorribilità
331	F.te Raina – M.te Navegna	2.8	2 ore	media	400	lineare	escursionismo
332	Castel di Tora - M.te Navegna	5	3 ore	elevata	950	lineare	escursionismo
333	Ascrea – M.te Navegna	5.2	3 ore	media	750	lineare	escursionismo
334	Ascrea – Mirandella – F.te le Forche	3.5	2 ore	media	400	lineare	escursionismo
335	Varco Sabino – F.te le Forche	4.1	1 ora e 30 minuti	facile	400	lineare	escursionismo; mountain bike
336	Cerreto – Certo Piano	4	1 ora e 30 minuti	facile	100	lineare	escursionismo; mountain bike
337	Certo Piano – F.te le Forche	1.7	40 minuti	facile	100	lineare	escursionismo
338	Cesa Piana – Valle Fracida – Quercia Bella	6.1	2 ore e 30 minuti	media	130	lineare	escursionismo
339	Ascrea – Valle dell'Obito	5.8	1 ora e 30 minuti	facile	200	Lineare + anello	escursionismo
340	Paganico – F.te Palumbo – Le Grotte	4.8	2 ore	facile	150	anello	escursionismo
341	Paganico – M.te Cervia	4.2	2 ore	elevata	730	lineare	escursionismo
342	Paganico – C.le Pobbio – M.te Cervia	7.7	3 ore	elevata	700	lineare	escursionismo
343	Collegiove – M.te Cervia	2.1	1 ora e 30 minuti	elevata	420	lineare	escursionismo
344	Collegiove – Vena Maggiore – M.te Cervia	4.8	2 ore	elevata	400	lineare	escursionismo
345	Santa Croce - Malpasso	5.2	2 ore e 30 minuti	medio-facile	500	lineare	escursionismo
346	Collalto Sabino – M.te S.Giovanni	2.3	1 ora e 30 minuti	facile	150	lineare	escursionismo
347	Anello M.te S.Giovanni	2	1 ora	facile	60	anello	escursionismo
348	Colle Martino - Nespolo	5	1 ora e 30 minuti	facile	150	lineare	escursionismo; mountain bike
349	Nespolo – Il Rio	5	1 ora e 30 minuti	facile	180	anello	escursionismo

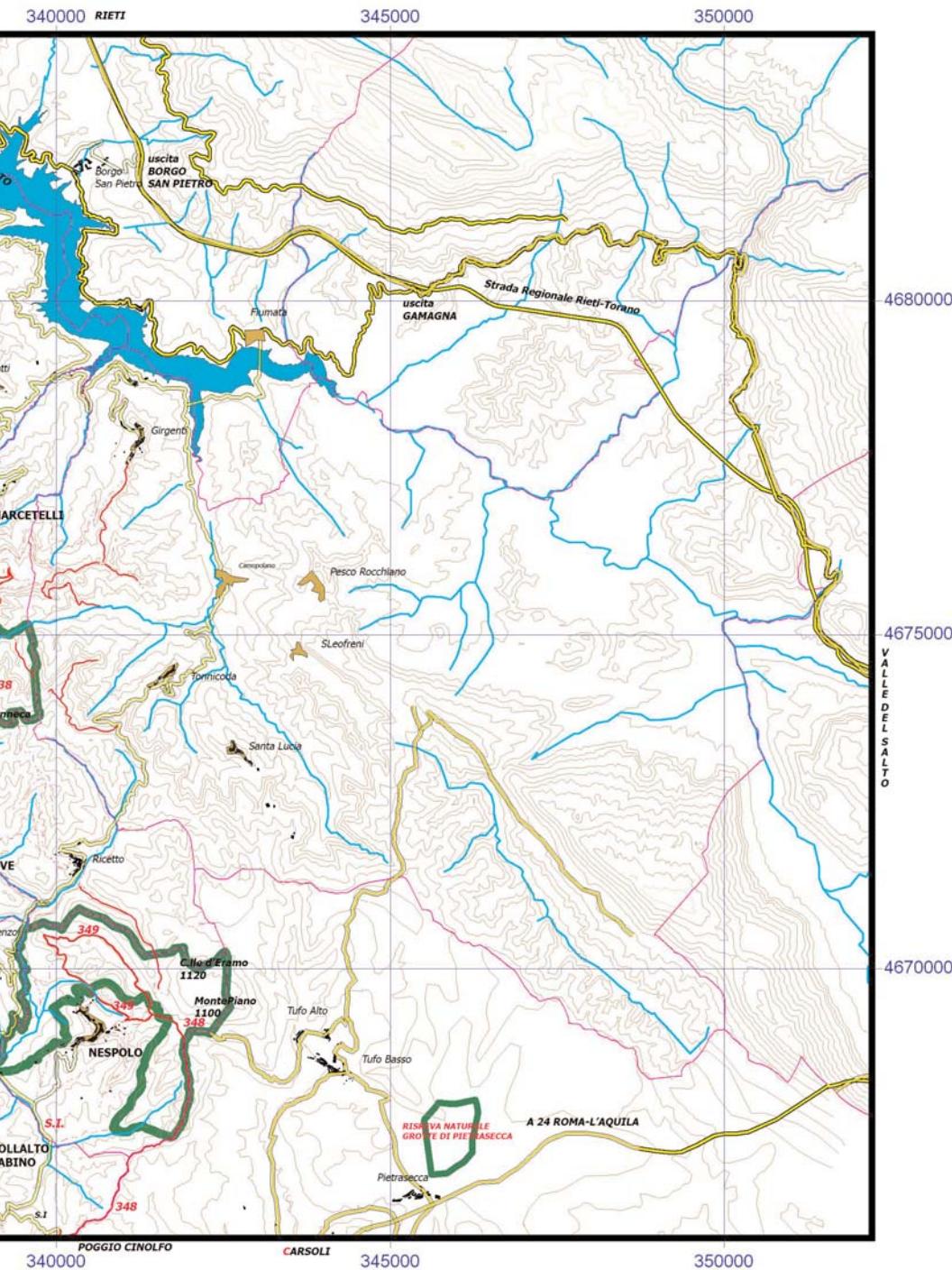
4680000

4675000

4670000

S
S
4
R
O
M
A





scala 1:100.000
1cm= 1km
datum: UTM ED50

Segnale internazionale di richiesta di soccorso: 6 segnali acustici o visivi intervallati di 10 secondi, 1 minuto di pausa. Ripetere fino a che non si ha la certezza di essere stati individuati.

Segnale internazionale di conferma di ricezione: 3 segnali acustici o visivi intervallati di 20 secondi. 1 minuto di pausa. Ripetere fino a che non si ha la certezza di essere stati ricevuti

REGOLE DI PRUDENZA

- Seguire solo i sentieri segnati
- Informarsi sulle condizioni meteo e sulle condizioni dei sentieri
- Lasciare detto a valle dove ci si reca

Principali manifestazioni.

Le informazioni sono state fornite dalle amministrazioni comunali e dalle pro-loco e sono aggiornate a maggio 2010, in ogni caso invitiamo a consultare i siti delle pro-loco e dei comuni per gli aggiornamenti e le eventuali variazioni.

22-23 maggio

MARCETELLI: "S. Venanzio Martire e S. Antonio"

30 maggio

POZZAGLIA SABINA: "S. Ulpia"

5-6 giugno 2010

MARCETELLI : "Festa della Montagna"

12 giugno

ROCCA SINIBALDA: "Festa dell'acqua e farina"

13 giugno:

COLLEGIOVE: Festa patronale, Sant'Antonio da Padova

POZZAGLIA SABINA: Giornata del personale sanitario - S. Messa con Mons. Brambilla

26-27 giugno

COLLALTO SABINO: "I Comparati", presso l'antica chiesa di San Giovanni In Fistola

1 luglio

ROCCA SINIBALDA: "Pranzo del mietitore" e "festa della mietitura"

10-11-12 luglio

ASCREA: "Festa e processione di Sant'Anatolia"

17 luglio

ASCREA: "Festa di apertura dell'Agosto Ascreano" spaghetтата in piazza

18 luglio

STIPES: "Sagra del Tartufo"

24 e 25 luglio 2010

ROCCA VITTIANA Festa patronale del borgo di Rocca Vittiana

24 luglio-21 agosto

CASTEL DI TORA: "18^a Estate Castelvecchiese"

25 luglio

PAGANICO SABINO: XX Sagra delle "Sagne Strasciate"

MARCETELLI: "XX Festa del Fungo Porcino"

COLLALTO SABINO "2° Gran premio Valle del Cavaliere" dei carretti con cuscinetti a sfera"

31 luglio

COLLE DI TORA: "Lungo Lago"

31 luglio-1 agosto

POGGIO VITTIANO: "Festa del borgo"

1 agosto

ASCREA: "Sagra dela fettuccina al fungo porcino"

1-22 agosto

MARCETELLI: Manifestazioni estive
COLLEGIOVE “Estate Collegiovese”

6-7-8 agosto

COLLE DI TORA: “Festa dei santi Lorenzo martire
e Sant’antonio da Padova”.

7 agosto

POZZAGLIA SABINA: “Festa dell’Amicizia - Spet-
tacolo di musica - Cena in Piazza”.

ROCCA SINIBALDA:” Sagra della Trota e dei
Tonnarelli”

8 agosto

MARCETELLI: Giornata dell’artigianato

PAGANICO SABINO: Giornata della cultura locale

12 agosto

MARCETELLI: “Il Serpentone” sentiero del gusto
con degustazione di piatti tipici Marcetellani nei
vari angoli e piazzette del centro storico
CASTEL DI TORA “Serata delle Pizze Fritte”

13 agosto

ROCCA SINIBALDA “Sagra della “Pizza Fritta”

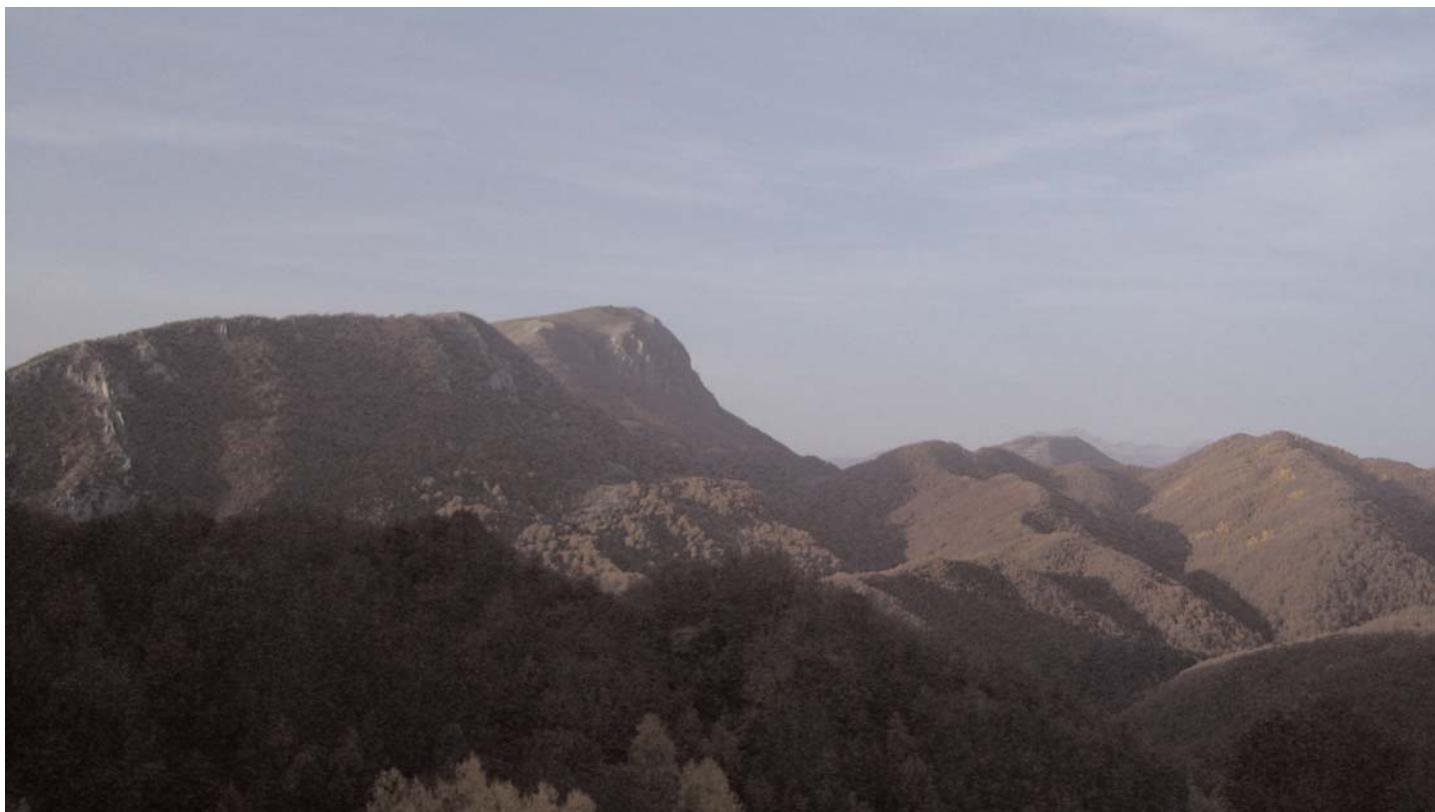
POGGIO VITTIANO: “Sagra della Polenta”

ASCREA: Commedia dialettale in dialetto Reatino

14 agosto

ROCCA VITTIANA: “Sagra della striglozzata”

COLLE DI TORA: “ Sagra dell’arrosticino”



14-15 agosto

RIGATTI: “Sagra della Sagnetta ai Funghi Porcini”

14-15-16 agosto

MARCETELLI: “Festeggiamenti in onore di Maria SS. Assunta e San Rocco”

POSTICCIOLA: “Festa della Madonna”

ASCREA: “Festa di Maria Assunta e San Rocco”

15 agosto

POZZAGLIA SABINA: “Festa dell’Assunzione della Madonna”

16 agosto

ASCREA: “Ballo delle Pantasmine”

VARCO SABINO: “Sagra della braciola di pecora”

17 agosto

MARCETELLI: “Fagiolata con cotiche e serata danzante”

ASCREA: “Spaghetтата in piazza”

18 agosto

PAGANICO SABINO: “Giornata della tradizione” dedicata ai bambini

19 agosto

PAGANICO SABINO: “Giornata dei Giovani”

VARCO SABINO: “Scampagnata” alle “Forche” del Monte Navegna

20 Agosto

MARCETELLI: “Escursione alla Riserva Naturale e Pic-nic”

PAGANICO SABINO: “Giornata della cultura” - Spettacolo Teatrale Serale in vernacolo



21 agosto

PAGANICO SABINO: “Festeggiamenti Popolari in onore di Maria S.S. e San Giovanni Battista”.

VARCO SABINO : “Festa degli stringozzi ai funghi e alle olive”. Festa patronale del borgo di Varco

21-22 agosto

RIGATTI: “Festa del borgo”

PIETRAFORTE: “SS Maria e Sant'Antonio” Festa Paesana

22 agosto

PAGANICO SABINO: Festa di Maria e San Giovanni Battista e “Ballo delle Pantasmine”

28 agosto

COLLE DI TORA: “New Waves Rock on the Lake”.

POSTICCIOLA: Sagra dei frascarelli

ROCCA SINIBALDA: “RokkaKorrída”

29 agosto

PAGANICO SABINO: Festa di “San Giovanni” – “Riscopri il Borgo”.

1 settembre

ROCCA SINIBALDA: "Rokka village"

4 settembre

ROCCA SINIBALDA: "Pecora su cottura"

5 settembre

COLLE DI TORA: Sagra de "u pizzullu"
POZZAGLIA SABINA (MONTORIO IN VALLE):
"Festa di san Michele"

12 settembre

POZZAGLIA SABINA: "Festa di Santa Agostina"

19 settembre

POZZAGLIA SABINA: "Festa di M.V. Addolorata"

25-26 settembre

VARCO SABINO: "Festa di S.M. Maddalena"

26 settembre

CASTEL DI TORA: "16 Sagra degli Stigliozzi"
COLLEGIOVE: "Sagra del fungo porcino"

3 ottobre

ASCREA: Festa delle "Jatte"

9-10 ottobre

MARCETELLI: "Mostra micologica e convegno"

23-24 ottobre

COLLALTO SABINO. "Le cantine del Borgo"

24 ottobre

COLLE DI TORA: Sagra del "Fagiolo a Pisello"

31 ottobre -1 novembre

MARCETELLI: "34° Sagra della Castagna
Rossa"

7 novembre

PAGANICO SABINO: "X Festa delle castagne"
COLLEGIOVE: "Sagra della castagna"

14 novembre

ROCCA SINIBALDA: "Castagnata"

6 dicembre

ASCREA: "Festa di San Nicola"

24-31 Dicembre

Manifestazioni e concerti di natale in tutti i
comuni



Foto Guardiaparco

Recapiti utili

ASCREA

(Ascrea, Stipes)

Comune tel. 0765.72.31.12 www.prolocoascrea.it

CASTEL DI TORA:

Comune tel. 0765.71.63.13 Pro-loco 0765.71.63.63

www.prolococastelditora.it

COLLALTO SABINO

(Collalto, San Lorenzo, Ricetto)

Comune tel. 0765.98.026

www.collaltosabinoonline.it,

www.sanlorenzodicollaltosabino.it

COLLE DI TORA

Comune tel. 0765.71.61.39

www.prolococolleditora.sitiwebs.com,

email proloco.colleditora@live.it

COLLEGIOVE

Comune tel 0765.99.049

MAR CETELLI:

Comune tel.0765.79.80.72

www.prolocomar cetelli.it

NESPOLO:

Comune 0765.98.026

e-mail: nespcom@tin.it

PAGANICO SABINO:

Comune tel. 0765.72.30.32

POZZAGLIA

(Pozzaglia, Montorio in Valle, Pietraforte)

Comune tel. 0765.93.41.55 0765.93.40.16

ROCCA SINIBALDA

(Rocca Sinibalda, Posticciola, Vallecupola)

Comune 0765.70.80.01

VARCO SABINO

(Varco, Rigatti, Rocca Vittiana, Poggio Vittiano)

Comune tel. 0765.79.00.25

TURANIA

Comune tel. 0765.93.50.21

RISERVA NATURALE MONTI NAVEGNA E CERVIA:

tel. 0765.79.00.02

email: monte.navegna@parchilazio.it

www.navegnacervia.it

GRUPPO FACEBOOK:

“tutti i paesi intorno ai Monti Navegna e Cervia”

<http://www.facebook.com/#!/group.php?gid=73570307697&ref=tsf>

FARMACIE

MAR CETELLI tel. 0765 79.80.09

CASTEL DI TORA tel. 0765 71.62.83

0765 71.63.32

COLLALTO tel. 0765.98.298

CONCERVIANO tel.0765.7140.98

LONGONE SABINO tel 0765733.257

POZZAGLIA SABINA tel.0765.93.41.55

PETRELLA SALTO tel. 0746.55.80.74

TURANIA tel. 0765.93.50.06

CAMPEGGI EDUCATIVI

Presso i comuni di Castel di Tora, Nespole, Varco, Mar-
cetelli, Collegiove, Roccasinibalda e dell'Università Agra-
ria di Vallecupola (0765.71.5008), sono disponibili gli
elenchi dei terreni.

Ricordiamo che la Riserva Naturale non dispone di pro-
pri terreni e che le autorizzazioni al campeggio vanno
chieste ai Sindaci.

La Riserva Naturale, previa richiesta del Comune, rilascia
Nulla-Osta.

Cosa fare in caso di incendio boschivo

Quando l'incendio è in corso



TELEFONA SUBITO AL 1515 o al 115 PER DARE L'ALLARME SE AVVISTI DELLE FIAMME O ANCHE SOLO DEL FUMO

→ Non pensare che altri l'abbiano già fatto. Fornisci le indicazioni necessarie per localizzare l'incendio.



CERCA UNA VIA DI FUGA SICURA: UNA STRADA O UN CORSO D'ACQUA. NON SOSTARE IN LUOGHI VERSO I QUALI SOFFIA IL VENTO

→ Potresti rimanere imprigionato tra le fiamme e non avere più una via di fuga.



STENDITI A TERRA IN UN LUOGO DOVE NON C'È VEGETAZIONE INCENDIABILE

→ Il fumo tende a salire ed in questo modo eviti di respirarlo.



SE NON HAI ALTRA SCELTA, CERCA DI ATTRAVERSARE IL FUOCO DOVE È MENO INTENSO PER PASSARE DALLA PARTE GIÀ BRUCIATA

→ Ti porti così in un luogo sicuro.

MA RICORDA: SE NON HAI ALTRA SCELTA!!!



L'INCENDIO NON È UNO SPETTACOLO, NON SOSTARE LUNGO LE STRADE

→ Intralceresti i soccorsi e le comunicazioni necessarie per gestire l'emergenza.

...per evitare un incendio boschivo



NON GETTARE MOZZICONI DI SIGARETTA O FIAMMIFERI ANCORA ACCESI

→ Possono incendiare l'erba secca.



È PROIBITO E PERICOLOSO ACCENDERE IL FUOCO NEL BOSCO

→ Usa solo le aree attrezzate. Non abbandonare mai il fuoco e prima di andare via assicurati che sia completamente spento.



SE DEVI PARCHEGGIARE L'AUTO ACCERTATI CHE LA MARMITTA NON SIA A CONTATTO CON L'ERBA SECCA

→ La marmitta caldissima la incendierebbe facilmente.



NON ABBANDONARE I RIFIUTI NEI BOSCHI E NELLE DISCARICHE ABUSIVE

→ Possono rappresentare un pericoloso combustibile.



NON BRUCIARE, SENZA LE DOVUTE MISURE DI SICUREZZA, LE STOPPIE, LA PAGLIA E ALTRI RESIDUI AGRICOLI

→ In pochi minuti potrebbe sfuggirti il controllo del fuoco.

NUMERO VERDE 803.555



Disegno di Laura Confaloni