



Parchilazio.it

Magazine della Direzione Regionale
Ambiente e Sistemi Naturali

n. 11 - 13 dicembre 2016



Simbruini:
natura selvaggia
a due passi da Roma

Sommario

- 4 [Un parco caratterizzato da molteplici ambienti](#)
- 6 [La Faggeta. In silenzio, immaginando](#)
- 8 [Circa 200 capi con la reintroduzione del cervo](#)
- 10 [Il lupo è come il vento](#)
- 12 [Simbruini: le montagne dei lupi](#)
- 14 [L'orso: una presenza ricorrente](#)
- 16 [Il Picchio dalmatino: vive nelle faggete](#)
- 18 [La magia dell'inverno, la neve](#)
- 20 [Una rete di sentieri per tutti i gusti](#)
- 22 [I fotografi di natura](#)
- 24 [Simbruini: sport a 360 gradi](#)
- 26 [Turismo in natura](#)
- 28 [Winter Trail dei Monti Simbruini](#)
- 30 [L'estate Trail dei Monti Simbruini](#)
- 32 [In bici, tra panorami e discese divertenti](#)
- 34 [Erbe e piante dall'erbario di una raccoglitrice](#)
- 36 [Paesaggi, storia, cultura, bellezza](#)
- 38 [Il Sistema dei Parchi della Regione Lazio](#)

Una economia basata sulla tutela ambientale



Roberto Sinibaldi

Dirigente della Regione Lazio, lavora da anni nelle aree protette, è stato direttore di alcuni parchi regionali e ha lavorato in altri parchi, nazionali e internazionali.

Sui temi della sostenibilità ha pubblicato qualche saggio e diversi articoli. Esperto di comunicazione ambientale, è condirettore di una rivista di divulgazione scientifica, ha realizzato siti web, periodici digitali, giornali cartacei e guide.

Ha una lunga esperienza nella pianificazione e progettazione ambientale.

Gli scarponi accarezzano la neve. Nel silenzio ovattato del bianco si intuiscono le sagome dei faggi. L'orizzonte è impalpabile e leggere sfumature di indaco delineano il confine tra cielo e terra.

I pensieri non afferrano più le cose, i riferimenti si perdono. I passi diventano meno cadenzati, lo sguardo indaga il sentiero. È tutto così indefinito che possiamo cedere o compiacerci di un senso di smarrimento. Eppure siamo solo a un'ora di macchina da Roma.

*Sono i **Simbruini**, le montagne dell'**Appennino**, che segnano il confine con l'**Abruzzo**. Una terra severa, con una natura intatta e affascinante. In queste foreste ci sono il **lupo** e l'**orso**, che riassumono un ambiente selvaggio, poco popolato, con scarsi segni della presenza dell'uomo.*

*Questi territori raccolgono **storie di secoli di vita delle comunità**, che qui hanno abitato e lavorato, in stretto rapporto con la natura.*

*Ma i **cambiamenti sono in cammino**, l'organizzazione sociale, l'economia, le relazioni tra le persone, portano nuove consapevolezze.*

*Boschi e praterie ricche d'acqua e praticate per l'allevamento possono diventare meta di un **turismo sensibile e a basso impatto**. Un modo per fare economia, basato sulla tutela del territorio.*

Roberto Sinibaldi

Un Parco caratterizzato da molteplici ambienti

Roberto Sinibaldi

Nel parco è facile ammirare natura e solitudine, roccia e neve, acque e boschi. È un territorio in cui convivono valori naturalistici e consistenti tracce del passato. Alla scoperta dei tanti borghi, si viene avvolti dalla storia. Ovunque rocche, castelli, monasteri, mulini. Gli antichi abitati sono legati dal filo di tradizioni, dalla tenacia di usi consolidati, dal carattere delle genti di montagna. Persone schiette e determinate.

Il Parco regionale dei **Monti Simbruini** è l'area naturale protetta più vasta del Lazio. Si estende per **30mila ettari** ed è delimitato dalla Valle dell'Aniene, quella del fiume Sacco e dal confine abruzzese. Comprende sette comuni: **Camerata Nuova, Cervara di Roma, Filettino, Jenne, Subiaco, Trevi e Vallepietra**.

Siamo nelle montagne dell'Appennino, in un territorio caratterizzato dalla presenza di due corsi d'acqua: l'**Aniene** e il **Simbrivio**. Ai due fiumi fanno da contorno le montagne del sistema orografico dei Simbruini, tra le quali le vette del **Monte Viglio** (2156 metri) e del **Monte Autore** (1855 metri), da cui si gode uno spettacolo particolarmente suggestivo.

La catena montuosa è interrotta da vari pianori di origine carsica, aree pianeggianti circondate da pendici ammantate di faggete, dove non è raro trovare doline e inghiottitoi che testimoniano il lavoro secolare dell'acqua sulla roccia.

L'**acqua**, infatti, è sicuramente uno degli elementi caratterizzanti di questo territorio.

Non a caso il nome stesso dei monti deriva dal latino **sub imbribus**, ossia "sotto le piogge".

Qui le piogge raggiungo i **2000 mm annui**, rispetto agli 800 di Roma. Gli abbondanti rovesci e le nevi, insieme all'ambiente carsico, hanno creato infatti le condizioni per un sistema di sorgenti pedemontane da cui ancora oggi viene prelevata **acqua potabile**.

Le montagne che sfiorano e talvolta superano i 2000 metri, sono ricche di paesaggi integri, di fauna e flora, di storia e arte.

I boschi – prevalentemente di **faggi** – sono di grande fascino ed elevato valore naturalistico. Il grado di conservazione degli ambienti e l'accesso in molti casi difficoltoso, consentono tuttora la presenza di buona parte della grande fauna appenninica, inclusi l'**orso marsicano** e il **lupo**, la specie animale forse più rappresentativa, la cui presenza è legata principalmente alle aree boscate poste tra gli 800 ed i 1.600 metri.



Foto Giuseppe Lattanzi

La Faggeta. In silenzio, immaginando

Alessandro Giordani

Le estese foreste di faggio, in particolare dei Simbruini, sono preziosissime per l'equilibrio di due aspetti fondamentali della nostra vita: il clima e l'acqua.

Si può scrivere che è un bosco che ammantava per **due terzi la catena dei Monti Simbruini**.

Si può scrivere che d'autunno s'accende dei varriopinti **toni caldi** dell'arancione acceso fino al color rame.

Si può raccontare che in primavera le tenui e morbide e pelose foglie illuminano d'un delicato verde i **colonnari tronchi grigi**.



Foto Marco Branchi

Si può sorprendere raccontando della **galaverna** e dei rami carichi di bianco appena finita una copiosa nevicata.

In qualsiasi stagione ci si addentri tra i faggi sarà sempre **uno spettacolo**, un balsamo per gli occhi e l'anima.

Al suo interno colpisce la linearità verso il cielo di ogni singolo albero, che diventa una struttura ampia, robusta e armonica in

spazi più aperti, con tanti rami "ordinatamente" disordinati.

Sui prati poi, ammalia per la rotondità un po' slanciata e appollaiata delle **chiome!**

È bello ammirare gruppi di faggi isolati nei pascoli.

Questi alberi sono sempre uno spettacolo affascinante.

I tronchi sono lisci, grigi, ma da lontano e d'inverno i rami delle chiome virano a un **rosso vinaccia**.

Non v'è sottobosco, però al Faggio fanno a volte compagnia soprattutto il **Tasso** albero e l'**Agrifoglio**.

A questi, in cambio, gli dona d'estate, tanta fresca ombra.

Camminando a zozzo su un dolce crinale dove, ovunque posi lo sguardo c'è faggeta, magari con la luce d'infilata del tardo pomeriggio e in silenzio, non è peregrina la speranza di poter salutare di sfuggita un **cervo**, un **capriolo** o ascoltare il tamburellare di un **picchio**, che riecheggia tra i rami.

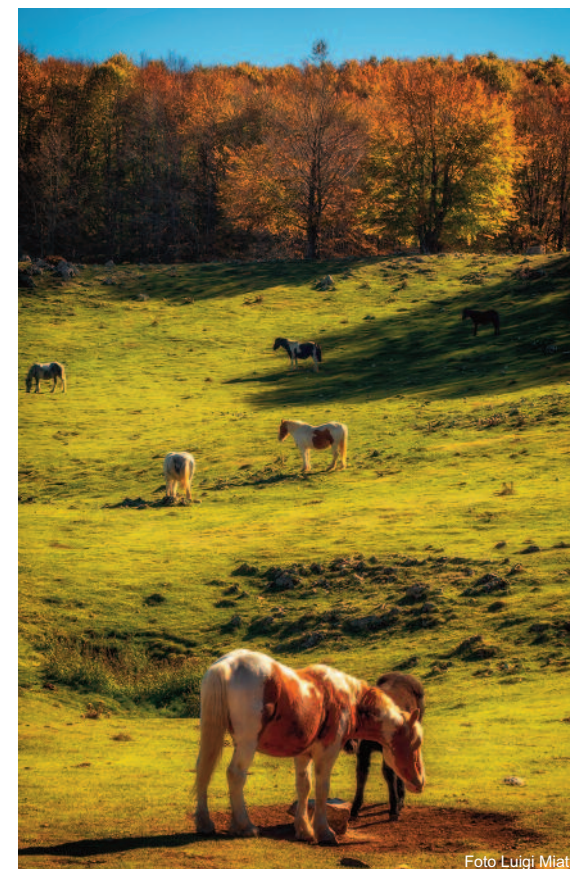


Foto Luigi Miatti

Circa 200 capi con la reintroduzione del cervo

Ilaria Guj

Nel 2016 l'intera popolazione è stata stimata in 160-260 capi, confermando la tendenza positiva delle stagioni precedenti.

Nel 2008, come previsto dal progetto di **reintroduzione** basato sulle linee guida dell'Unione Internazionale per la Conservazione della Natura (IUCN), venne rilasciato nel Parco dei Monti Simbruini il **primo nucleo di cervi** provenienti dalle Foreste di Tarvisio.

Al primo rilascio ne seguirono altri e alcuni esemplari furono dotati di radiocollari per ottenere informazioni sulla sopravvivenza e la dispersione. Negli ultimi quattro anni, per stimare la consistenza della nuova popolazione, il Parco ha predisposto **"il censimento al bramito"**, metodo che permette di stimare la dimensione di una popolazione di cervi dal conteggio dei maschi bramitanti, cioè dei maschi che emettono il caratteristico verso che si ode in autunno durante tutto il periodo degli amori.



Foto Giulio Lariocia

Nel 2016 l'intera popolazione è stata **stimata in 160-260 capi**, confermando la tendenza positiva delle stagioni precedenti.

Quattro le motivazioni della reintroduzione: **la prima di carattere storico**, poiché il cervo, abbondante nel Medioevo anche nel Lazio, scomparve inesorabilmente in Italia a causa dell'espansione delle armi da fuoco e della perdita di habitat idoneo. Dalla metà del secolo scorso l'abbandono delle aree montane in favore dell'inurbamento della popolazione rurale e la creazione di aree protette hanno permesso la rinaturalizzazione dei territori montani, realizzando le condizioni per il ritorno della fauna storicamente presente.

La seconda motivazione è legata al **ruolo ecologico del cervo** che rappresenta una delle specie dell'ecosistema appenninico: la sua reintroduzione ha ampliato la disponibilità di fonti alimentari per il lupo e per l'orso marsicano, specie prioritarie per la conservazione.

La terza è di **carattere estetico-ricreativo ed economica**.

Il cervo è specie carismatica e di grande visibilità, suscita l'interesse di coloro che, anche pagando, visitano volentieri l'area protetta, creando un piccolo indotto economico, "l'economia del bramito".

Infine **la quarta, di tipo educativo**: la realizzazione dell'"Area faunistica del Cervo", a Cervara di Roma, ogni anno ospita turisti e scolaresche durante le attività promosse dal Parco.



Foto Adriano Savoretti

“Il lupo è come
il vento,
non fai in tempo
a vederlo
che già
è andato via...”



Simbruini: le montagne dei lupi

Ilaria Guj e Stefano Donfrancesco

“Il lupo è come il vento, non fai in tempo a vederlo che già è andato via...” diceva un vecchio pastore. Ed ancora: “Un lupo da solo non è un lupo”, “Il lupo gira sette territori”.



Foto Giulio Lariccia

Sopra: prelievo di campione genetico su un lupo morto al laccio.

Detti popolari che rispecchiano l'essenza del lupo, un animale **fortemente schivo**, sociale e che ha bisogno di **grandi spazi per vivere**. Ed anche la popolazione di lupo dei Simbruini non è da meno: dal 2008 al 2016 abbiamo studiato “a distanza” i lupi: con il rilevamento delle piste su neve, la mappatura e l'analisi genetica delle fatte, l'ululato indotto, le trappole fotografiche, il recupero degli esemplari ritrovati morti.

Ogni anno abbiamo censito dai due ai cinque nuclei riproduttivi che insistono sul territorio dei Simbruini, che spazia per **300 kmq**; ma non basta: dalle piste su neve e dalla localizzazione delle cucciolate è evidente che il territorio occupato da ogni branco non conosce i confini dell'area protetta, ma è a cavallo di essi.

Il branco, essenzialmente la “famiglia” del lupo, è formato dalla coppia riproduttrice, definita **alfa** per il suo ruolo sociale, dai cuccioli dell'anno, più qualche cucciolone dell'anno precedente, in genere in tutto 4-6 individui in inverno, perché dei cuccioli nati in primavera pochi ne sopravvivono.

La mortalità del lupo resta ancora alta in Italia nonostante gli sforzi per la protezione della specie intrapresi già dagli anni '70.

Dal 2003 ad oggi abbiamo **recuperato ben 33 lupi**, le cui cause di morte si riconducono quasi sempre alla mano dell'uomo: veleno, arma da fuoco, trappole, investimenti.

E in due casi i Guardiaparco sono riusciti a **risalire ai re-**

sponsabili delle uccisioni, denunciandoli alla Procura della Repubblica.

Le aree protette costituiscono ancora un importante baluardo per la conservazione di questa specie, protetta da leggi nazionali ed internazionali.

Ma tutto questo non basta: ci vuole anche una consapevolezza diffusa e un conseguente impegno dell'intera società nel riconoscere **il ruolo ecologico e culturale** del lupo.



Foto Marco Branchi

Sopra: un esemplare di giovane lupo.

L'orso: una presenza occasionale, ma ricorrente

Stefano Donfrancesco

L'Orso è una specie protetta a rischio di estinzione. Nel Parco è una presenza occasionale, ma ricorrente. Sotto: campionamento degli escrementi dell'orso.

L'Orso bruno marsicano è presente da sempre nel territorio del Parco dei Monti Simbruini, ma finora non si sono mai accertati eventi riproduttivi. Gli orsi che frequentano il Parco sono monitorati dalla **Rete Regionale di Monitoraggio** e, a oggi, grazie alle analisi genetiche, è stato possibile identificare almeno quattro esemplari, tre maschi e una femmina, che in anni diversi hanno utilizzato il territorio del Parco.



Foto Alberto Dominici



Foto Ilaria Guj

Tra questi recentemente **L'Orso Serafino**, così chiamato dai referenti della Rete di Monitoraggio, è stato campionato nei Simbruini sia nel 2014 sia a ottobre di quest'anno.

L'Orso Serafino è stato in passato campionato più volte dalla Rete di Monitoraggio anche nei territori che connettono il Parco dei Monti Simbruini con il Parco d'Abruzzo, Lazio e Molise.

o indirettamente, dalle attività antropiche, l'aumento della popolazione (**l'ultima stima effettuata è stata valutata in circa 50 individui**) e l'espansione dell'areale di presenza.

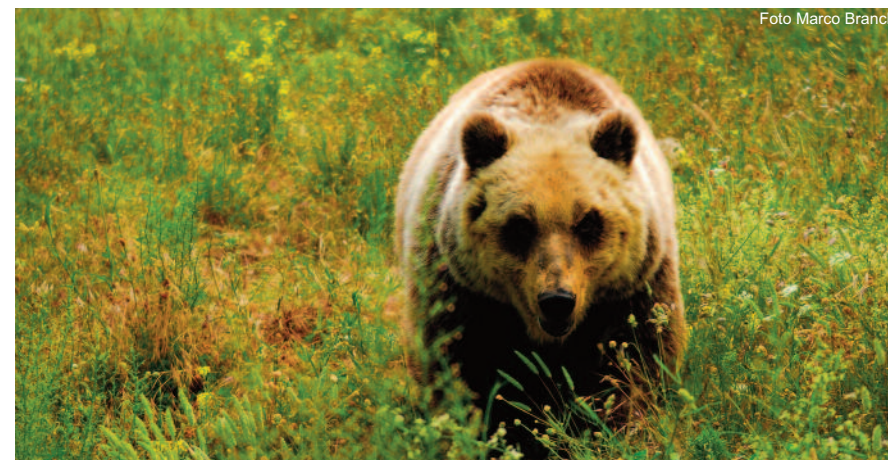


Foto Marco Branchi

Si tratta ancora di una presenza occasionale ma ricorrente e che si spera diventi stabile negli anni. L'Orso infatti è una **specie protetta** e classificata a rischio di estinzione.

Per questo, a partire dal 2011, è stato sottoscritto e implementato un Piano d'azione nazionale per la tutela dell'Orso bruno marsicano, il **PATOM**, che individua le priorità per contrastare e scongiurare l'estinzione.

Tra queste, in primo luogo, la riduzione dell'alto tasso di mortalità causato soprattutto, direttamente

A questo proposito il recente aggiornamento della cartografia del PATOM, ha individuato tra le aree più importanti per la conservazione dell'Orso, proprio il **comprensorio dei Simbruini Ernici** che per l'estensione e l'idoneità ambientale è secondo solo al Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise dal quale, per la vicinanza e grazie all'esistenza di ambiti di connessione, si auspica possano giungere anche esemplari femminili a **creare un nuovo nucleo** stabile della popolazione.

Il Picchio dalmatino: vive nelle faggete dell'Italia centrale

Emiliano De Santis

Conosciuto anche come Picchio dorsobianco, il Picchio Dalmatino ha fitte striature biancastre che caratterizzano il dorso e la classica macchia rossa sulla testa del maschio.

La primavera inizia il 21 marzo, ci dice la tradizione e l'astronomia. In montagna forse si ha una percezione un po' diversa. Il risveglio della natura sembra lungi dall'arrivare, ma per gli uccelli montani stanziali come le cince, l'Aquila reale e l'Astore, ad esempio, non è così.

Neanche per il **Picchio dalmatino**, un Piciforme con una distribuzione in Italia concentrata in alcune **faggete dell'Appennino centrale nel Lazio, Abruzzo e Molise**.



Per questo motivo è considerato una specie di interesse comunitario ai sensi della Direttiva Uccelli (79/409/CEE).



E così avviene che i guardiaparco e i naturalisti del Parco, a partire dal 2004 mettono ai piedi le **cia-spole di servizio** (purtroppo sempre più raramente per le scarse nevicate) e si addentrano nei boschi di faggio per stimare la specie, ascoltando i tambureggiamenti sui tronchi degli alberi o stimolati dall'emissione di un richiamo. Questi richiami sono sempre gli stessi, effettuati negli stessi punti e nello stesso periodo dell'anno; può sembrare un lavoro monotono, ma **il rigore scientifico dà i suoi frutti**, perché la ripetitività del metodo è importante per eliminare errori di campionamento. **Dopo 13 anni di monitoraggio** della specie, forse una delle serie storiche più lunghe all'interno dei parchi regionali laziali, è stata riscontrata una normale fluttuazione sinusoidale della popolazione.

Si tratta di cicli di **curve di abbondanza** spiegate sia dalla dipendenza dalla densità di un anno in base a quella dell'anno precedente, sia dalle abbondanti **precipitazioni e nevicate primaverili** passate. Questi eventi meteorologici estremi rischiano di far fallire le covate. Ma **la tendenza è in lieve e lenta diminuzione**.

Perché? Cause naturali (come i cambiamenti climatici) o l'uomo, con la necessità di tagliare boschi e raccogliere legno morto, diminuisce il successo riproduttivo della specie?

I guardiaparco, con i rilievi nel bosco, hanno riscontrato anche questa **minaccia**.

Il Parco deve far convivere queste realtà, per legge, o almeno per godere del risveglio della natura a primavera, a suon di tambureggi. Sarà possibile?

La magia dell'inverno, in un paesaggio imbiancato

Alessandro Giordani

È arrivato il **grande freddo** e la cosa più difficile non è trovare le parole per descriverlo e raccontare le emozioni che si provano, ma selezionare qualche foto.



Foto Giovanni Nardini

Sì, perchè la neve che cade non cambia solo il colore ai tetti delle case, al profilo delle creste dei monti, al prato in attesa della coperta fresca di pulito, ai rami immobili che fermano la caduta dei fiocchi...



Foto Alessandro Scrocca

No, la neve è insieme soffice acqua e magia, un elemento che **rende incantevole** tutto ciò su cui si posa.

È perlopiù bianca, ma può diventare un po' blu, un po' rosata e arancione e poi brilla!



Foto Alberto Dominici

Arrotonda i fianchi delle montagne, attutisce i suoni e tiene memoria degli animali selvatici che la attraversano.

Rallenta il cammino... Forse per farci avvolgere e rapire dalla sua **magia**.

La neve è bella, ammalia e ha in sé la forza del mutamento, che spesso la natura usa per sorprendere.

Che può venire dalla metamorfosi quando crea una farfalla oppure dal mimetismo di cui è maestro il gufo.

Camminarci dentro fa provare **emozioni**, e guardare o ascoltare un bosco ancora carico di freschissima neve attiva sensi spesso sopiti.

Le faggete e le vette simbruine, con il loro manto di neve, sono **favole** da scoprire!

Una rete di sentieri per tutti i gusti

Alessandro Giordani

La rete sentieristica del Parco dei Monti Simbruini è composta da circa 60 sentieri e da almeno 9 cammini di lunga percorrenza.

Lo spartiacque è stato il 2007.

Dentro la Casa dell'Ente Parco si andava costituendo un robusto gruppo di lavoro sulla sentieristica che aveva desiderio di lasciar un bel segno... anzi diversi.

E nel 2016 di segni, soprattutto bianco-rossi distintivi della **segnaletica CAI** per individuare i sentieri su cui camminare, ne hanno lasciati tanti tanti! Affiancandoli, nei crocevia, con utilissimi pali e frecce direzionali, robusti, semplici e precisi.

Sullo stesso solco sono nate la Nuova **Carta Escursionistica** e una serie di pannelli di sintesi posizionati nei principali centri urbani, o nei principali nodi della rete, da cui dipartono molti diversi sentieri.



La proposta escursionistica del Parco dei Simbruini è composta da circa **60 sentieri** e da almeno **9 cammini-trekking di lunga percorrenza** suddivisi in tappe di più giorni.

Agli storici sentieri, in questi anni si sono aggiunti tanti altri tracciati studiati con l'idea di permettere migliori collegamenti pedestri tra i paesi principali e le loro frazioni in quota, al fine di meglio promuoverle turisticamente. Altri sono stati creati, immaginando di poter soggiornare più giorni in una località e da lì poter ogni volta scoprire un angolo di questo territorio. Uno degli esempi più evidenti è stato a **Vallepietra**, dove sono nati quattro nuovi sentieri che accompagnano il turista a scoprire luoghi incantevoli, come la cascata della foto accanto.

Quindi una **rete sentieristica** curata, mantenuta, rinnovata ed incrementata per promuovere sempre meglio questi borghi e i loro territori, in cui vale la pena fermarsi per almeno una settimana di camminate.

E scoprire poco alla volta e con delicatezza il Parco dei Monti Simbruini, dalle valli con l'acqua ai pianori alle cime innevate è come ritrovare un originario equilibrio e armonia con la Nostra Natura!



Sono moltissimi i fotografi che ogni anno vengono a scattare foto alle acque, alle foreste, agli animali, ai panorami del Parco dei Monti Simbruini. Un turismo che si basa sulla bellezza del territorio, che il parco studia e tutela.



Foto Roberta Millelari

La cascata di Comunacque, lungo il fiume Aniene, nel comune di Trevi nel Lazio.

Simbruini: sport a 360° Palestra naturale di Roma

Nicoletta Cutolo

360 è il numero che vogliamo associare all'immagine di questo Parco, non solo perché dalle sue vette, nelle giornate più terse si può godere un **panorama che spaziando a 360°** permette



di intravedere la linea di costa dei due mari, il **Tirreno** e l'**Adriatico**, ma anche per la grande varietà di ambienti che, per 360 giorni l'anno, offre agli appassionati di sport, di natura, di cultura, storia e di buon cibo e feste tradizionali di fare cose uniche, divertenti e, volendo, anche impegnative per il fisico e appaganti per la mente!

Non solo sport, dunque, ma certamente un paradiso per gli sportivi, si tratti di **escursionisti**, **camminatori**, **trekker** e finanche **mountain trailer** (vedi articoli seguenti) che in tutte le stagioni dell'anno devono solo scegliere se avventurarsi su impervie salite oppure camminare con tranquillità nelle verdeggianti pianure fra rocce e borghi rocciosi, o a fianco di scroscianti o placide acque. E nell'acqua e con l'acqua, che davvero non manca, che pure ci si può divertire: **cano**a e **rafting** nella bella stagione, **sci**, **sci alpinismo**, **snowboard**, **ciaspole** con l'arrivo del freddo, **mountain bike** o tranquilla **biciclettata** nelle stagioni di mezzo.

La "**palestra naturale di Roma**" è la giusta immagine per questa area distante dalla capitale meno di 80 chilometri e piena di ambienti perfetti per praticare tante e diverse attività sportive in ogni stagione dell'anno.

Nel Lazio, ma in generale in tutti i paesi che godono di tranquillità economica, vi è una crescente richiesta di **servizi turistici legati al mondo sportivo e all'ambiente naturale**, e dunque cresce la domanda per quei territori che riescono a coniugare sport e natura, wellness e paesaggi, offrendo ai fruitori tantissime opportunità di esperienza, apprendimento, gioco, svago.

Foto "Vivere l'Aniene"



Turismo in natura, bassi impatti e alte ricadute

Marcella Ferri

Il turismo sportivo è la motivazione che muove mediamente il 16% dei turisti stranieri ed italiani

che hanno scelto la penisola per trascorrere le proprie vacanze. Questa forma di vacanza attiva in Italia vale circa **42 milioni di presenze annue, per un giro d'affari di quasi 5 miliardi di euro**, di cui poco più della metà, costituito dai viaggi degli italiani, che generano consumi per quasi 3 miliardi di euro.

L'altra metà di questi turisti attratti dai nostri ambienti sono turisti internazionali, soprattutto tedeschi, francesi e inglesi, i cui consumi sono ben oltre i 2 miliardi di euro.

Nel Lazio si calcolano oltre **1,8 milioni di praticanti sportivi** di cui quasi **1,4 milioni continuativi**, siamo oltre la media nazionale.

Foto "Vivere l'Aniene"



**Il rafting lungo
le rapide dell'Aniene**

Winter Trail dei Monti Simbruini

Alessandro Giordani

7 gennaio 2017:
Winter Trail dei
Monti Simbruini.
13 chilometri da
correre sulla
neve.

I Colori ci accompagnano nella vita, costruiscono le nostre emozioni, arricchiscono i nostri pensieri... danno spessore alle percezioni!

E se siamo in montagna e fa freddo, il pennello dell'inverno ha a disposizione pochi colori; soprattutto il bianco della neve per creare suggestioni, imprimere ricordi.

Allora il bianco della neve, il marrone dei tronchi, della terra umida calpestata, della roccia che spunta, sono i magnifici elementi cromatici con

i quali si giocherà il **7 gennaio del 2017 a Livata**, frazione di montagna di Subiaco (Roma). Il **Winter Trail dei Monti Simbruini**, lo dice la parola inglese, cerca l'inverno, lo cerca nelle sue atmosfere, nell'aria fredda e pungente, per viverlo ma soprattutto per ammirarlo e per rimanerne ammaliati.

E correndo si può rimanere ammaliati dai grandi orizzonti bianchi riempiti dai profili delle montagne, dalle sagome dei faggi e dalle piccole strisce gelate di neve sui lati non assolati dei tronchi degli alberi.

Dagli arabeschi delle impronte di Lepri e Volpi e Lupi che si incrociano sulla neve e delle bacche rosse ancora appese sui Sorbi degli Uccellatori. Dalle ombre che si fanno presto lunghe e la luce spesso offuscata che ovatta e trasmette un senso di isolata magia tutt'attorno. Una gara di **13 chilometri su sottofondo battuto**, se la neve è tanta, che sarà anche calore: delle gote rosse, dei bicchieri di tè ristoratori, degli incitamenti della gente e, gradito finale, del locale con caminetto!

Insomma una giornata piena, alla scoperta dei pianori in quota del Parco che punteggiano e interrompono le estese faggete. Una giornata che fa il paio con quella del pomeriggio dell'Epifania, quando chi vuole provare l'ebbrezza del correre di notte con le luci frontali, può cimentarsi con il **Vertical**, sempre a Livata.



Foto Daniele Frigida

Per dettagli ed approfondimenti su entrambe le gare si può consultare il sito www.traildeimontisimbruini.it.

L'estate Trail dei Monti Simbruini

Alessandro Giordani

Tutto è iniziato nel 2014! D'estate! Un mucchio di passi, infinite meraviglie.

Da una dozzina di teste che volevano trovare un modo bello ed entusiasmante per promuovere gli incantati scorci dei Monti Simbruini.

E per far questo hanno pensato ad una giovane disciplina sportiva che ti porta, se ne hai le forze ed il terreno lo permette, a correre e lasciarti alle spalle chilometri e chilometri.

Questi Monti infatti sono sempre stati perfetti per lo **sci di fondo**, il **rafting**, l'**orienteeing**, le **escursioni**, ma da pochi anni si è scoperto che lo sono anche per il **Trail**, lo sport di montagna che fa sempre più proseliti.

Allora mescolando le loro diverse passioni e competenze, e per diverse sere a studiare la Carta del Parco dei Monti Simbruini, hanno



Foto Daniele Frigida

La foto a destra è stata gentilmente concessa dal sito www.orizzontisimbruini.it.

ideato tre percorsi di **gara di varie lunghezze** per dare la possibilità a tutti i corridori-trailers di potersi avventurare e giocare in questi favolosi territori.

Loro, che volevano sorprendere per la minuziosa organizzazione, sono stati colti di sorpresa dal ritrovamento di questa foto d'epoca, un regalo arrivato dagli anni '50 del passato secolo, un filo della storia che come un fiume carsico è riapparso a raccontare l'avventura "eroica" d'altri tempi di **atleti di Subiaco** che in Val d'Aosta parteciparono ad una delle prime gare di corsa in montagna!



Foto Archivio Trail dei Monti Simbruini

Le gare della prima edizione (2014) sono state 4, con la più lunga di 56 chilometri.

La prossima estate, l'**8 ed il 9 luglio 2017**, alla quarta edizione, la gara più lunga, il Gran Trail, vedrà uno sviluppo di **90 chilometri** tondi! È un tracciato duro, maestoso e maturo perché permetterà agli atleti di esprimere la loro piena forza vitale in virtù dei diversi terreni che si affronteranno.

I cartografi ideatori sono riusciti a disegnare un percorso che svelerà ai partecipanti gli angoli più **belli e suggestivi** dei Monti Simbruini e di questa parte dell'Appennino.

Per dettagli ed approfondimenti si può consultare il sito www.traildeimontisimbruini.it.

In bici, tra panorami suggestivi e discese divertenti

Enrico Campanelli

Per vedere ogni dettaglio di questo e altri percorsi si può consultare il sito www.bicinatura.it. Enrico Campanelli è l'autore del sito e l'animatore del relativo gruppo ciclistico.

La traccia GPS del percorso, riprodotto a destra, è scaricabile [qui](#).

Un altro giro **All Mountain** nel cuore dei **Simbruini**, per godere dei magnifici colori dell'autunno.

Si parte da **Livata** con un freddo cane, la carezza gelida della tramontana che si incanala nei valloni non fa tanto piacere, ma è parte del gioco.

Via! Si inizia in salita, il cuore pompa e il freddo svanisce, poi entrando nel bosco svanisce anche il vento, ed il sole che filtrando tra i rami ti scalda la faccia è poesia sublime.

Si sale fino ai piedi del **monte Autore** percorrendo carrarecce e sentieri nei boschi, mai impossibili da pedalare.

Il vento ha spazzato le foglie dai rami, sono tutte per terra, fragranti, sono appena cadute, si pedala su un candido manto di velluto color ruggine, con riflessi dorati.

flow, e serpeggiando nel bosco ci immette nella vasta radura di **Camposecco**. Qui l'erba è ancora verde e mucche e cavalli pascolano placidamente, si pedala un pochetto in alle-

gria, poi riprendiamo la salita.

Un passaggio sul ciglio di un canale, poi attraverso il bosco, e siamo sulla stessa carrarecchia percorsa in precedenza. Si replica il percorso fino alle pendici del monte, poi un'altra bella discesa nel bosco fino a **Campo dell'Osso**. Dopo un breve tratto

di asfalto, si imbecca di nuovo un sentiero che seguendo il tracciato di una conduttura idrica ci riporta a **Livata**.

Giudizio sintetico: *splendidi ambienti naturali, paesaggi suggestivi, salite mai impossibili, discese divertenti, un giro fantastico, anche se forse non completamente appagante per gli enduristi e gli amanti della guida tecnica.*



Piano piano, io e Marco, guadagniamo la cima, sgranocchiamo qualcosa contemplando la valle, e ripartiamo per la prima lunga discesa lungo il **valone dell'Autore**.

L'inizio non è tanto invitante, si segue un canale facendo slalom tra massi e rami, con il manto di foglie appena cadute che nasconde le insidie. Il tratto più ostico dura poco, il sentiero diviene progressivamente più



Erbe e piante dall'erbario di una raccoglitrice

Lucia Menicocci

Lucia Menicocci, nata a Capranica nel 1929, insegnante fino al 1989, inizia quasi per gioco a cogliere ed essiccare esemplari di piante spontanee raccolte in schede botaniche. La sua ricerca, accompagnata da accurato studio, diventa via via più intensa e impegnativa. Oggi circa 1500 esemplari sono esposti in Mostra Permanente a Villa San Giovanni in Tuscia (Vt). Dal 2013 è Socia Onoraria dell'associazione **Fiori&Forchette** con cui collabora per divulgare la conoscenza delle piante.

Ostrya carpinifolia (Betulacee) **Carpino nero**

Nella grande varietà di piante presenti in un parco, non è facile individuare una pianta a cui dedicare attenzione, a meno che non presenti qualcosa di particolarmente interessante.



Foto Archivio Parco

Guardando le piante raccolte e catalogate nelle schede del mio Erbario, ho scelto di parlare del Carpinio nero, **presente nel Parco Naturale dei Monti Simbruini**.

Mi colpisce particolarmente per i lunghi e corposi amenti pendenti dall'apice dei rami, carichi di polline che con il vento andrà a fecondare i piccolissimi fiori femminili presenti in corti amenti su ramoscelli laterali.

La risorsa del Carpinio nero è rappresentata **dal legno, piuttosto duro e resistente**.

Un tempo veniva usato per oggetti rurali come: manici di attrezzi agricoli, raggi e mozzi di ruote, giocattoli, pezzi per telai artigianali, oggetti da cucina; si adoperava anche in fabbrica per realizzare robusti bottoni.

Un'antica credenza inerente agli usi magici, narra che sotto il Carpinio si era al sicuro dal vento, dalle tempeste e dall'influenza nefasta degli spiriti maligni.



Foto Luana Firmani

Equisetum arvense (Equisetaceae) **Equiseto**

Un'altra pianta presente sui Simbruini è l'Equiseto nella specie *Equisetum arvense*, molto particolare nel portamento e nella struttura, chiamato anche **Coda cavallina**.

Ha un fusto vuoto striato che porta foglie trasformate in verticilli di filamenti rigidi e fragili, termina all'apice con un unico ramo posto in verticale.

Da un rizoma strisciante nascono le piante sia maschili che femminili, queste si differenziano per la piccola statura di 10/20 centimetri con un breve fusto fertile e una carnosa spiga terminale.

L'equiseto è l'unico discendente delle **piante giganti** simili alle felci che ricoprivano la Terra non meno di **200 milioni di anni fa**.

Sono tra gli organismi più antichi della terra. Le parti verdi (fusti sterili) della pianta contengono oltre tanti sali minerali, una forte quantità di acido silicico, che ne fa una delle piante rimineralizzanti delle ossa, più efficace e potente.

Paesaggi e storia, cultura e identità, bellezza e armonia

Silvia Zaccaria

Da più di 10 anni **Subiaco**, principale comune dei **Simbruini** e della **media Valle dell'Aniene**, è al centro di iniziative, sportive e promozionali, che denotano dinamismo culturale e consapevolezza sociale rispetto al territorio e alla sua storia.



Foto Archivio Parco

E non si tratta di un indistinto sentimento ambientalista, ma di ricreare una **comunità di territorio** che basi le proprie azioni sulle **suggerzioni dei luoghi** e sui tanti altri correlati elementi di grande e inevitabile seduzione.

Quindi nessun mandato biblico di conservazione del mondo; più semplicemente nel tempo si è fatta spazio l'idea di lavorare molto su **creatività e sperimentazione**.

Lavorare nel concreto, perché **non c'è buona politica senza buone pratiche**.

Sono nate così tutta una serie di attività ad **alto tasso di utilità ambientale**, delle belle realtà di promozione degli sport in natura. Tra queste, l'**Associazione Pescatori Alto Aniene Tubertini**, e **Vivere l'Aniene**.

Si va dalla **pesca** al **rafting** lungo il fiume Aniene, all'**arrampicata** sia su una parete indoor che su falesie, all'**orienteering** tra le faggete in quota, alle classiche **escursioni guidate**.

Nel campo più artistico, l'**Associazione Culturale Ora et Labora** organizza ogni estate l'**Estemporanea di Pittura**, sempre di grande interesse.

Altre belle realtà che ritroviamo nel web, che promuovono i Simbruini e la Valle dell'Aniene sono: **Aniene Wilderness**, un sito che abbraccia la valle a tutto tondo. Altrettanto interessante e suggestivo il sito **Orizzonti Simbruini** che indaga in profondità le caratteristiche di questo territorio. Il sito, molto ben curato e con foto straordinarie, ci accompagna passo passo a scoprire i Simbruini, con gli occhi di due fotografi escursionisti appassionati di natura e di quel rapporto intimo, di rispettoso silenzio, che spesso incanta e affascina!

Foto "Vivere l'Aniene"



Il sistema di protezione ambientale della Regione Lazio



*Il Lazio è interessato da 3 Parchi Nazionali e **82 altre aree protette**, istituite con provvedimenti legislativi o amministrativi, regionali o statali. Sono suddivise per tipologia in monumenti naturali, parchi regionali e riserve naturali, compresa un'area marina, per un totale di superficie protetta pari a circa **250mila ettari**, corrispondente a oltre il **13% del territorio regionale**.*

I Parchi Regionali naturali propriamente detti sono 14, tutelano un ricco patrimonio storico e culturale e favoriscono la permanenza delle attività agricole, forestali e artigianali tradizionali.

*Un patrimonio ambientale, quindi, fatto di **paesaggi, archeologia e biodiversità**. Si tratta di territori di grandi tradizioni storiche, che presentano un complesso intreccio con i miti, le leggende e il folclore locale.*

Retaggi antichi, densi di stratificazioni, in cui la storia è la somma delle storie dei luoghi e degli uomini che per millenni li hanno popolati.

*È qui che si devono sperimentare politiche per **la qualità e l'inclusività della natura in tutti i processi sociali**.*

La tutela dell'ambiente e delle connessioni ecologiche può essere una preziosa opportunità di sviluppo sostenibile, oltre ad avere evidenti scopi educativi, rigenerativi e compensativi soprattutto per gli abitanti delle grandi città.

La fauna italiana è costituita da circa **58.616 specie** di cui circa 57.258 Invertebrati e 1.358 Vertebrati.

La flora italiana comprende 6.711 specie di piante vascolari (Pteridofite, Gimnosperme e Angiosperme), 1.097 specie di Briofite (Muschi ed Epatiche) e 2.145 specie di Licheni.

Nel panorama delle regioni della penisola, il Lazio è la **regione con la maggiore biodiversità in Italia**.

Ospita infatti oltre il 50% del patrimonio nazionale con circa 30.000 specie animali e 3.500 specie vegetali censite.

Magazine della Direzione Regionale Ambiente e Sistemi Naturali

Coordinamento editoriale e realizzazione

Roberto Sinibaldi

Scritti di

Enrico Campanelli, Nicoletta Cutolo, Emiliano De Santis,
Stefano Donfrancesco, Marcella Ferri, Alessandro Giordani,
Ilaria Guj, Lucia Menicocci, Roberto Sinibaldi, Silvia Zaccaria

Foto di copertina

Faggeta durante una nevicata - Adriano Savoretti

Altre foto

Marco Branchi, Enrico Campanelli, Alberto Dominici,
Luana Firmani, Daniele Frigida, Alessandro Giordani,
Ilaria Guj, Giulio Lariccia, Giuseppe Lattanzi, Luigi Miatti,
Roberta Milletari, Giovanni Nardini, Adriano Savoretti,
Alessandro Scrocca, Roberto Sinibaldi, Silvia Zaccaria,
Archivio Parco Simbruini, Archivio "Vivere l'Aniene",
Archivio Trail dei Monti Simbruini

Supporto cartografico

Cristiano Fattori

Progetto grafico

Enrico Bianchi

Direzione Ambiente e Sistemi Naturali

via del Pescaccio n. 96/98, 00166 Roma

direzioneambiente@regione.lazio.it

www.parchilazio.it

Tel. 06 51687334 - 06 51687312

Centralino Regione Lazio 06 51681

È consentita
la riproduzione totale
o parziale degli articoli,
a condizione di citare
la fonte.
Per maggiori
informazioni consultare
il **copyleft** in
[http://www.parchilazio.it](http://www.parchilazio.it/copyleft)
/copyleft



REGIONE
LAZIO



PARCHI E RISERVE NATURALI