



Via Roma, 33  
02020 Varco Sabino (RI)  
Tel/Fax 0765 790139  
Tel. 0765 790002

[www.navegnacervia.it](http://www.navegnacervia.it)  
[info@navegnacervia.it](mailto:info@navegnacervia.it)





## Guida dei sentieri escursionistici della Riserva Naturale Monti Navegna e Cervia

Responsabile e coordinamento:	<i>Andrea PIERONI</i>
Rilevamento sentieri:	<i>Roberto CESI, Giorgio Angelo VULPIANI, Marco CIUCCI, Andrea PIERONI, Giovanni PIVA, Lucia CAVAGNUOLO</i>
Realizzazione cartografica:	<i>Roberto CESI</i>
Progettazione guida:	<i>Giovanni FALCO, Maria Cristina VECCHI, Luigi POPESCHICH, Giuseppina COLONNELLI, Andrea PIERONI</i>
Testi guida:	<i>Andrea PIERONI, Giuseppina COLONNELLI, Maria ANASTASI</i>
Foto:	<i>Andrea PIERONI, Marcello PONZANI, Giovanni PIVA, Marco CIUCCI, Paola GIORGIOLI, Adolfo BIGETTI</i>
Informatizzazione dati:	<i>Alessandro ZULLI, Andrea FUMI, Giorgio MAGGI</i>
Attività amministrative:	<i>Enrico ULISSE, Alessandro ZULLI</i>
Progetto grafico e stampa:	<i>EGOCREATIVO</i>

La carta e la guida dei sentieri della Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia, sono state realizzate con il contributo della Regione Lazio - Direzione Regionale Ambiente e Cooperazione tra i Popoli.

I sentieri della Riserva sono stati rilevati con l'ausilio di apparecchi GPS (Global Positioning System) nel corso degli anni 2006 - 2007, tuttavia saremmo grati se vorrete segnalare eventuali errori o inesattezze riscontrate durante le vostre escursioni. Allo stato attuale tutti i sentieri descritti sono da considerarsi parzialmente segnalati mediante l'apposizione di segni in vernice rossa e bianca su massi e tronchi (bandierina secondo i criteri del Club Alpino Italiano - CAI).

L'Ente Riserva sta predisponendo l'allestimento della rete sentieristica, e in un prossimo futuro verranno apposti pannelli di ingresso ai sentieri e frecce segnavia. Si raccomanda pertanto di prestare la massima attenzione alla segnaletica orizzontale (segni in vernice), in particolar modo nella scelta della direzione di marcia negli ambienti privi di vegetazione.

Tutti i sentieri della Riserva possono essere classificati per quanto concerne la scala di difficoltà del CAI, nella tipologia "E", ovvero percorsi escursionistici, che pur non presentando particolari difficoltà, richiedono un minimo di preparazione ed equipaggiamento. Si è voluto comunque indicare nella guida, un giudizio relativo alla difficoltà di percorrenza dei sentieri, nell'ambito di una scala di tre giudizi: facile - media - difficile. Non esistono allo stato attuale sentieri specificatamente allestiti per persone diversamente abili. Alcuni sentieri possono tuttavia essere percorsi da persone con disabilità motorie in presenza di accompagnatore, è bene perciò contattare preventivamente l'Ente Riserva per avere informazioni in merito.

Il tempo di percorrenza dei sentieri, nei sentieri lineari si riferisce alla sola andata (soste escluse), mentre nei sentieri ad anello è relativo all'intera percorrenza; il dislivello indica la differenza tra la quota minima e quella massima del percorso (i grafici che riassumono le quote principali dei sentieri, sono puramente indicativi). Ricordando che si sta visitando un'area protetta, si raccomanda ai visitatori di tenere dei comportamenti atti a preservare le risorse naturali, lasciando inalterato lo stato dei luoghi e facendo particolare attenzione a non danneggiare le specie vegetali e a non recare disturbo alla fauna selvatica.

Si raccomanda infine di non abbandonare i sentieri, che permettono di conoscere gli aspetti naturalistici e paesaggistici di un territorio in modo più sicuro.

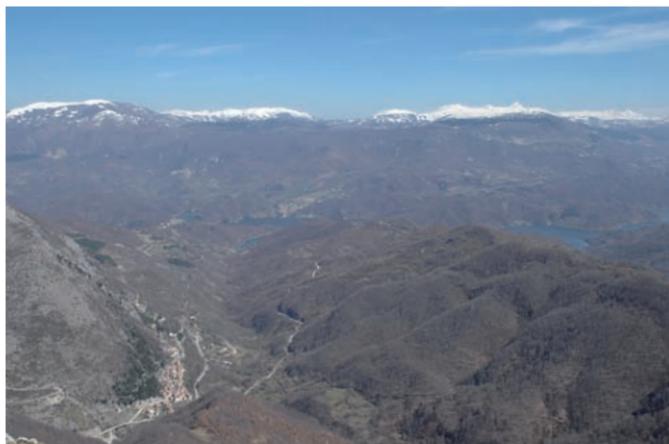
## I sentieri della R.N.R. Monti Navegna e Cervia

NUMERO	DENOMINAZIONE	LUNGHEZZA (KM)	TEMPO
331	<i>F.te Raina - M.te Navegna</i>	2,8	2 ore
332	<i>Castel di Tora - M.te Navegna</i>	5	3 ore
333	<i>Ascrea - M.te Navegna</i>	5,2	3 ore
334	<i>Ascrea - Mirandella - F.te le Forche</i>	3,5	2 ore
335	<i>Varco Sabino - F.te le Forche</i>	4,1	1 ora e 30 minuti
336	<i>Cerreto - Certo Piano</i>	4	1 ora e 30 minuti
337	<i>Certo Piano - F.te le Forche</i>	1,7	40 minuti
338	<i>Cesa Piana - Valle Fracida - Quercia Bella</i>	6,1	2 ore e 30 minuti
339	<i>Ascrea - Valle dell'Obito</i>	5,8	1 ora e 30 minuti
340	<i>Paganico - F.te Palumbo - Le Grotte</i>	4,8	2 ore
341	<i>Paganico - M.te Cervia</i>	4,2	2 ore
342	<i>Paganico - C.le Pobbio - M.te Cervia</i>	7,7	3 ore
343	<i>Collegiove - M.te Cervia</i>	2,1	1 ora e 30 minuti
344	<i>Collegiove - Vena Maggiore - M.te Cervia</i>	4,8	2 ore
345	<i>Santa Croce - Malpasso</i>	5,2	2 ore e 30 minuti
346	<i>Collalto Sabino - M.te S.Giovanni</i>	2,3	1 ora e 30 minuti
347	<i>Anello M.te S.Giovanni</i>	2	1 ora
348	<i>Colle Martino - Nespolo</i>	5	1 ora e 30 minuti
349	<i>Nespolo - Il Rio</i>	5	1 ora e 30 minuti

# I sentieri della R.N.R. Monti Navegna e Cervia

DIFFICOLTA'	DISLIVELLO (M)	TIPO PERCORSO	PERCORRIBILITA'	AREA SOSTA
media	400	lineare	escursionismo	
elevata	950	lineare	escursionismo	
media	750	lineare	escursionismo	si
media	400	lineare	escursionismo	si
facile	400	lineare	escursionismo; mountain bike	si
facile	100	lineare	escursionismo; mountain bike	si
facile	100	lineare	escursionismo	si
media	130	lineare	escursionismo	
facile	200	Lineare + anello	escursionismo	si
facile	150	anello	escursionismo	
elevata	730	lineare	escursionismo	
elevata	700	lineare	escursionismo	si
elevata	420	lineare	escursionismo	
elevata	400	lineare	escursionismo	si
medio-facile	500	lineare	escursionismo	
facile	150	lineare	escursionismo	si
facile	60	anello	escursionismo	
facile	150	lineare	escursionismo; mountain bike	si
facile	180	anello	escursionismo; mountain bike	si

**L**a Riserva Naturale dei Monti Navegna e Cervia, situata nella provincia di Rieti, ha una superficie di 3599 ettari in cui ricadono i territori di 9 comuni: Ascrea, Castel di Tora, Collalto Sabino, Collegiove, Marcatelli, Nespolo, Paganico Sabino, Roccasinibalda, Varco Sabino. L'area naturale protetta è stata istituita con legge regionale n. 56 del 1988, e successivamente ampliata con la legge regionale n. 29 del 1997.



Lago del Salto - veduta dalla Croce del Navegna (sullo sfondo i monti del Cicolano)

Il territorio dell'area protetta include le cime più alte del settore laziale dei Monti Carseolani ed è ricompreso all'interno dei due bacini idrografici del Fiume Salto e del Fiume Turano. Si tratta di zone ancor oggi poco antropizzate, caratterizzate da una geomorfologia accidentata e da paesaggi diversificati: si passa dai laghi artificiali alle zone collinari, fino a scenari tipici degli ambienti montani (anche se con quote non elevate).

La Riserva è costituita a nord dai rilievi del Monte Navegna (1508 metri s.l.m.) e del Monte Filone (1329 metri s.l.m.) e a sud, separata dal Fosso dell'Obito, dai rilievi del Monte Cervia (1438 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.). Un'ulteriore area tutelata dalla Riserva e separata dalla precedente, è costituita dai rilievi che circondano il paese di Nespolo (con il Monte Piano che raggiunge 1130 metri s.l.m.), che rap-

## Inquadramento geografico e aspetti climatici



Lago del Turano - veduta dal Monte Cervia

presentano il confine regionale con l'Abruzzo. Il clima risente ovviamente del gradiente altitudinale, in ogni caso l'andamento delle precipitazioni è a regime appenninico, infatti si nota un generale massimo autunnale in novembre ed un minimo estivo concentrato in luglio-agosto; le precipitazioni medie annue sono comprese tra i 1100 e 1600 mm. Le temperature medie annue risultano comprese tra i 12 e i 13 °C nelle zone di fondo valle mentre si abbassano risalendo i versanti montuosi; durante l'inverno si registra un freddo molto intenso.



Monte Navegna

**I**l territorio della Riserva può essere suddiviso in base alle caratteristiche geomorfologiche, in tre settori principali: il settore montano e submontano, il settore collinare-pedemontano e il fondovalle.

Il settore montano e submontano che comprende, da sud a nord, i rilievi del M.te S. Giovanni e Vena Maggiore, del M.te Cervia, del M.te Filone e del M.te Navegna, è caratterizzato dalla presenza in affioramento di litologie calcareo-marnose.

Il settore collinare e pedemontano presenta in affioramento un complesso costituito da un'alternanza di arenarie e marne (noto con il termine di "flysch") e delle litologie a composizione variabile quali breccie, conglomerati, calcareniti, ghiaie e sabbie.

Infine, i settori di fondovalle sono caratterizzati dalla presenza di litologie alluvionali e detritiche recenti, la cui genesi è legata alla presenza dei principali corsi d'acqua.

Le litologie costituenti l'ossatura della dorsale Cervia-Navegna hanno avuto origine in un periodo che va dal cretaceo superiore al miocene medio (66 - 13 milioni di anni fa) e si sono formate in un ambiente marino non troppo profondo, che può interpretarsi come una zona di raccordo tra



Monte Cervia (versante orientale)



Flysch marnoso-arenaceo

l'area di piattaforma carbonatica e quella pelagica di mare aperto.

Il settore orientale della Riserva, a ridosso della dorsale montuosa è costituito da Flysch marnoso-arenaceo del miocene superiore (13 - 6 milioni di anni fa).

Mentre il settore collinare occidentale, a ridosso del fiume Turano, è caratterizzato da depositi plio-pleistocenici costituiti da breccie, conglomerati, ghiaie e sabbie (5 - 1,6 milioni di anni fa).



Monte Navegna (versante sud-orientale)

l'andamento delle dorsali montuose, la valle dell'Obito e del fosso di Riancoli: si tratta in alcuni tratti di vere e proprie forre o gole, delimitate da imponenti pareti rocciose carbonatiche.



Gola dell'Obito (Ascrea)

Tutta l'area è interessata da numerosi torrenti e corsi d'acqua, data la presenza di litologie per lo più poco permeabili.

Di particolare interesse geomorfologico e paesaggistico sono le due valli ad orientamento trasversale rispetto al-

## Vegetazione e aspetti floristici

Il paesaggio vegetale della Riserva Naturale ricalca quello tipico della catena dell'Appennino centrale, e coerentemente con la morfologia del rilievo, è prevalentemente rappresentato da boschi montani e submontani.

Il bosco montano più diffuso sull'Appennino è la faggeta. Nell'area protetta le faggete più estese si trovano nei versanti nord-orientali dei monti Navegna e Cervia, a quote comprese tra i 1000 e i 1500 metri.



Boschi di Faggio

Si trovano boschi di faggio (*Fagus sylvatica*) anche a quote inferiori, in particolare lungo i torrenti o nelle valli incassate, ma sempre in associazione con il carpino bianco (*Carpinus betulus*) ed il cerro (*Quercus cerris*).

Altri boschi ben rappresentati nella Riserva sono le cerrete e i boschi di carpino nero (*Ostrya carpinifolia*). La cerreta costituisce la tipologia forestale maggiormente diffusa in questo territorio: il cerro occupa il

settore orientale e settentrionale della dorsale Navegna-Filone-Cervia, immediatamente al di sotto del faggio. Tra questi boschi sono presenti anche cerrete di alto fusto di notevole valore naturalistico.

I boschi di carpino nero si sviluppano sui versanti acclivi dei rilievi, laddove l'esposizione alla radiazione solare è più intensa (aventi in genere esposizione occidentale e meridionale), spesso in condizioni di suolo superficiale e abbondante pietrosità.

Nelle stazioni meno elevate e con esposizione meridionale, aumentano le specie termofile ed il carpino nero viene



Vegetazione ripariale (Fosso di Riancoli)



Prateria sommitale (Monte Navagna)

affiancato e sostituito dalla roverella (*Quercus pubescens*).

Sono inoltre presenti estesi castagneti da frutto (*Castanea sativa*) coltivati da tempi antichissimi, che raggiungono in alcune aree dimensioni notevoli, ormai parte integrante del paesaggio storico-tradizionale

dell'area naturale protetta (ubicati soprattutto presso i comuni di Collegiove e Marcellini, tra gli 850 e i 1100 metri s.l.m.). Lungo gli alvei dei fiumi (e dei laghi) del Turano e del Salto sono presenti dei boschi igrofilo aventi copertura discontinua di salice comune (*Salix alba*) e pioppo bianco (*Populus alba*); mentre nei torrenti con portata ridotta o assente durante l'estate, la vegetazione ripariale è costituita da boscaglie con prevalenza di salice rosso (*Salix purpurea*).

Altre formazioni vegetali non boschive presenti nell'area protetta sono gli arbusteti di ginepro (*Juniperus communis*, *Juniperus oxycedrus*), che presumibilmente rappresentano uno stadio preforestale dei boschi di carpino nero; gli arbusteti termofili, dominati da ginestra comune (*Spartium junceum*) e ginestra dei carbonai (*Cytisus scoparius*); le praterie aride dei rilievi calcarei e la vegetazione rupestre che colonizza le fessure tra le rocce nelle vette dei monti.

Per quanto riguarda la diversità floristica, nella Riserva sono state segnalate oltre 900 specie vegetali; tra queste più del 3% è costituito da specie endemiche (specie che occupano un



Ofride fior d'api (fam. Orchidaceae)

## Vegetazione e aspetti floristici



Cefalantera maggiore (fam. Orchidaceae)

sultano rare o rarissime nel Lazio. Per tali ragioni si può affermare che questa area protetta, nonostante risulti ancora poco studiata, presenti una elevata ricchezza floristica.



Giglio rosso o di S. Giovanni



Viola di Eugenia



Eliantemo degli Appennini

La fauna è in gran parte costituita da specie tipiche della catena appenninica e appare ben diversificata in relazione alle diverse tipologie di habitat che si possono individuare nell'area protetta.

Per quanto concerne l'ornitofauna, solo per citare alcune specie di ambiente forestale, sono presenti il picchio muratore (*Sitta europea*), il picchio verde (*Picus viridis*) e il picchio rosso maggiore (*Dendrocopos major*) e tra i passeriformi, la cincia bigia (*Parus palustris*) e la cincia mora (*Parus ater*).

Diverse sono le specie di rapaci che frequentano le varie tipologie ambientali della Riserva tra cui lo sparviere (*Accipiter nisus*), la poiana (*Buteo buteo*), il falco pecchiaiolo (*Pernis apivorus*), il gheppio (*Falco tinnunculus*) e rapaci notturni quali l'allocco (*Strix aluco*), la civetta (*Athene noctua*) e il barbagianni (*Tyto alba*).



Cienciallegra

Sempre per quanto riguarda l'avifauna, sono sicuramente di rilievo gli habitat rupestri localizzati su gran parte delle dorsali montuose e soprattutto le profonde gole dei torrenti dell'Obito e del Riancoli. Qui sono ubicati i siti riproduttivi del falco pellegrino (*Falco peregrinus*) e del corvo imperiale (*Corvus corax*). L'area è anche frequentata dall'aquila



Ululone appenninico

reale (*Aquila chrysaetos*) seppur non sono noti casi recenti di nidificazione.

Nelle praterie di quota era presente, almeno fino alla fine degli anni '80 la coturnice (*Alectoris graeca*); recenti indagini non ne hanno purtroppo riconfermato la presenza. Tra le specie ornitiche di que-

sti ambienti citiamo lo spioncello (*Anthus spinoletta*) e la tottavilla (*Lullula arborea*). Pure degna di nota è la presenza del merlo acquaiolo (*Cinclus cinclus*), tipico frequentatore dei corsi d'acqua montani, caratterizzati da forte corrente e da un' elevata qualità ecologica.

La fauna anfibia è di notevole interesse biogeografico in quanto comprende endemismi come la salamandrina dagli occhiali (*Salamandrina perspicillata*), la rana appenninica (*Rana italica*), la raganella italiana (*Hyla intermedia*) e l'ululone appenninico (*Bombina pachypus*). L'importanza ai fini della conservazione di queste specie ed altre ancora come il tritone crestato italiano (*Triturus cristatus*), è ulteriormente evidenziata dal loro inserimento negli allegati II e IV della Direttiva europea Habitat.

Passando ai rettili si segnala la presenza del colubro liscio (*Coronella austriaca*) nelle praterie secondarie sassose, in aggiunta a specie più comuni quali il biacco (*Hierophis viridiflavus*), la biscia dal collare (*Natrix natrix*), la vipera comune (*Vipera aspis*) e il saettone (*Zamenis longissimus*).



Ghiri

sono parecchie le specie di ambiente forestale: il moscardino (*Muscardinus avellanarius*), il topo quercino (*Eliomys quercinus*), il ghiro (*Glis glis*) e lo scoiattolo europeo (*Sciurus vulgaris*). Nelle praterie sommitali e nelle radure ai margini delle



Salamandrina dagli occhiali

Nei corsi d'acqua della Riserva Naturale sono presenti almeno due specie ittiche d'interesse comunitario, la rovello (*Rutilus rubilio*) e la più rara lampreda di ruscello (*Lampreda planeri*).

Anche tra i mammiferi



Cinghiale

formazioni forestali è facile osservare (o trovarne i segni di presenza) la lepore comune (*Lepus europaeus*), mentre è dubbia la presenza della lepore appenninica (*Lepus corsicanus*). Negli ultimi anni sono andate aumentando le segnalazioni di individui di capriolo (*Capreolus capreolus*), si tratta probabilmente di esemplari provenienti da aree protette limitrofe, nelle quali in tempi recenti sono state effettuate reintroduzioni della specie. Pertanto questo ungulato, anche se ancora sporadico, sta ricolonizzando spontaneamente il territorio della Riserva.

Passando ai predatori annoveriamo diverse specie di mustelidi: la faina (*Martes faina*), la puzzola (*Mustela putorius*) e il tasso (*Meles meles*) quelle certamente segnalate per l'area, alle quali con ogni probabilità va aggiunta la martora (*Martes martes*). Anche il gatto selvatico (*Felis sylvestris*) è stato avvistato all'interno della Riserva.

Il lupo appenninico (*Canis lupus italicus*) frequenta stabilmente il territorio dell'area protetta, trovando nelle popolazioni di cinghiale (*Sus scrofa*) delle prede abituali. Tale specie è considerata una priorità per l'Unione Europea, essendo stata inserita tra le specie la cui conservazione richiede la designazione di zone speciali di conservazione (allegato II Direttiva Habitat).



Cerambice della quercia

Tra gli invertebrati sono segnalate due specie di coleotteri cerambicidi legati agli ambienti forestali maturi, comprese negli allegati II e IV della direttiva europea Habitat: la rosalia delle Alpi (*Rosalia alpina*) ed il cerambice della quercia (*Cerambyx cerdo*).

**D**al punto di vista storico il territorio della Riserva ricade in un'ampia area da sempre considerata "terra di confine": in epoca arcaica tra le popolazioni Sabine e quelle degli Equi, successivamente tra lo Stato Pontificio e il Regno delle Due Sicilie, e oggi costituisce la frontiera territoriale tra l'alta Sabina ed il Cicolano.



Ruderi dell'insediamento di Mirandella

Le fonti storiche e monumentali testimoniano di insediamenti umani fin dall'antichità: si citano tra i più significativi quelli equicoli di Nersae (presso Pescorocchiano), la città di Cliternia (nei pressi di Capradosso) e la città sa-

bina di Trebula Mutuesca (presso l'attuale Monteleone Sabino).

Ma è soprattutto nel periodo medievale che fiorirono gli insediamenti in tutto il territorio.

Di notevole interesse sono i resti dell'insediamento di Mirandella, l'antico abitato di Varco Sabino, ubicato a monte dell'attuale paese di Ascrea ed i resti del X secolo del borgo di Antuni, situato nell'omonimo monte affacciato sul Lago del Turano.

In prossimità di Colalto Sabino è localizzato un altro insediamento medievale: Montagliano sfondato, fondato probabilmente intorno al IX secolo.



Cinta muraria dell'insediamento di Montagliano Sfondato



**Ruderi del borgo di Monte Antuni**

Singolare è anche il monolito denominato “Pietra Scritta”, un monumento funerario a forma di dado risalente al I secolo A.C., che si trova poco distante dall’abitato di Paganico Sabino.



**M.te Antuni - vista sul lago del Turano**

### Ascrea



Il paese, a 757 metri di altitudine, nasce probabilmente tra l'XI e il XIV secolo quando vennero progressivamente abbandonati i due villaggi di Bulgaretta e di Mirandella.

Ascrea appare menzionato nella documentazione storica nel 1392 come possesso della famiglia Mareri. Conteso nei primi anni del XVI secolo dai Farnese, passò ai Soderini e in seguito ai Gentili, che ne risultano infeudati nel 1738.

La parrocchiale è dedicata a S. Nicola (patrono del paese), di fondazione quattrocentesca è stata restaurata nel XVI secolo per volontà dei Mareri, i signori del paese. Al suo interno si possono ammirare alcune tele interessanti come quella che raffigura la Madonna del Rosario e un'altra rappresentante S. Nicola di Bari.

Varie sono le manifestazioni folcloristiche, a cominciare dalla sagra gastronomica della prima domenica d'agosto dedicata alle fettuccine condite con i funghi porcini. Agosto ospita altre due manifestazioni: la prima è la grande passeggiata ecologica che mira a far conoscere e apprezzare il ricco patrimonio boschivo dei dintorni del paese; la seconda è la ricorrenza della festa patronale dell'Assunta, festeggiata con una serie di iniziative. I festeggiamenti ferragostani, oltre a concerti e commedie, consentono di fare un tuffo nel passato, grazie al suggestivo "ballo delle pantasime".

La tradizione di far danzare dei grandi pupazzi in carta a ritmo di tarantella deriva da quella cultura contadina che, sempre ansiosa di conoscere quanto riservava il futuro, scrutava con apprensione le fiamme che avvolgevano le pupazze al termine della danza, per ricavare da esse auspici più o meno favorevoli sui futuri raccolti. Il primo fine settimana di ottobre è dedicato alle ragazze non ancora sposate, con la feste delle "chiatte": è l'occasione per un'allegria spaghetata.

### Castel di Tora



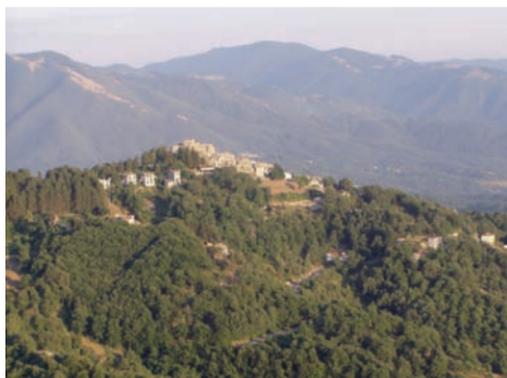
Situato a 607 metri di altezza a picco sul Lago del Turano, il paese si presenta in una tipica veste medievale. Prima del 1864 prendeva il nome di Castelvecchio. Il nome odierno si riallaccia ad un antico

insediamento sabino di epoca romana e dall'incerta collocazione, denominato Thora Thiora.

La prima testimonianza storica di questo borgo risale al 1035 in alcune cronache dove si parla di un *Castrum Vetus de Ophiano*. Inizialmente di proprietà dell'Abbazia di Farfa, passò ai conti Mareri e, nel XV secolo divenne proprietà degli Orsini. La parrocchiale, costruita in due riprese nel XVII e nel XVIII secolo, è dedicata a S. Giovanni Evangelista. Al suo interno spicca una bella pala di altare raffigurante la Vergine con il Bambino. Di fronte al paese, nell'omonimo promontorio circondato dal lago, sorge il borgo di Antuni (risalente probabilmente al X secolo) abbandonato definitivamente intorno al 1950 e ridotto ad un insieme di ruderi, si presenta oggi con gli edifici principali (e in particolare il palazzo del Drago) completamente restaurati.

Nella prima domenica di Quaresima si assiste alla sagra del polentone, che in antico annunciava il digiuno quaresimale, tanto che il ragù con cui veniva condito era a base di sola aringa (ora all'aringa vengono aggiunti tonno, alici e baccalà). Nella settimana di Pasqua si svolge nella chiesa di S. Giovanni Evangelista una suggestiva rappresentazione vivente dei temi della Passione. A luglio è la volta della festa patronale di S. Anatolia, alla quale sono dedicati ben tre giorni di festeggiamenti; mentre nella prima domenica di ottobre si tiene la sagra degli strigiozzi.

### Collalto Sabino



Le prime notizie storiche di Collalto risalgono al X secolo e si riferiscono al suo ruolo di capoluogo dell'omonimo castaldato, dipendente dall'abbazia di Farfa. Nella storia di Collalto Sabino

ha avuto grande importanza il castello, probabilmente costruito nel XII secolo e restaurato alla fine del secolo scorso.

Oltre al castello sicuramente da visitare sono il convento di S. Francesco e quello di S. Maria, con affreschi absidali e un magnifico portale del XV secolo.

Interessante anche la chiesa cimiteriale di S. Lucia, con i suoi affreschi di Vincenzo Manenti, risalenti al XVII secolo. Merita una visita la chiesa di S. Giovanni in Fistola, situata in cima all'omonimo monte ad oltre 1000 metri di quota (vedi sentiero n. 346). Oltre alla chiesa si trovano i ruderi di un eremo e una struttura ipogea in pietra, probabilmente utilizzata come cisterna per la raccolta dell'acqua. La chiesa di S. Giovanni si presenta ad aula unica e al suo interno, nell'abside e nel catino absidale, sono visibili degli affreschi attribuiti al pittore reatino seicentesco Vincenzo Manenti (1600 - 1674).

Passando alle manifestazioni, il Venerdì Santo si può assistere alla Processione del Cristo Morto, una sacra rappresentazione in costume d'epoca.

Il 3 settembre cade la festa patronale di S. Gregorio, i cui festeggiamenti prendono avvio la domenica successiva. In agosto si svolge la festa della pizza, con la riapertura dei vecchi forni del centro antico. Da non dimenticare in ottobre, la manifestazione "cantine del borgo" che propone degustazioni di piatti tipici nelle vecchie cantine del borgo e la riscoperta di antiche tradizioni.

### Collegiove



Scarse sono le notizie riguardanti le origini di questo piccolo ed appartato centro montano. Il toponimo Collis Iovis ossia “Colle di Giove”, compare per la prima volta nel 1252 nel registro delle chiese del

territorio della diocesi di Rieti. L’etimologia del nome sembra però indicare la preesistenza di un culto pagano dedicato a Giove. Questa ipotesi è confermata dalla presenza nella zona di numerosi reperti archeologici di epoca romana come utensili, mattoni, frammenti di mosaici e resti di acquedotti. È probabile che in una prima fase l’insediamento sia stato caratterizzato da forme poco accentrate e che solo in un secondo tempo (probabilmente tra il XII ed il XIII secolo) con l’espandersi della signoria dei Collalto, i nuovi signori abbiano provveduto ad accentrare la popolazione in un centro fortificato.

Da ricordare sono la chiesa di S. Maria, abbellita da due campane risalenti al XVI secolo, e la chiesa parrocchiale dell’Immacolata Concezione che custodisce un’antica grande tazza in marmo rosso, rinvenuta in località Colle Santo e oggi adibita ad acquasantiera.

Passando agli appuntamenti tradizionali citiamo la ricorrenza patronale dell’Assunta che cade il 15 di agosto, e il giorno seguente, la festa di S. Antonio da Padova.

In ottobre viene organizzata anche una Sagra della Castagna.



### Marcetelli



Situato a 936 metri s.l.m. deve il suo nome probabilmente all'unione di due termini latini: Marsorum Tellus "Terra dei Marsi", antica famiglia locale che presumibilmente fondò l'originario nucleo.

L'insediamento iniziò ad accentrarsi intorno alla metà del XII secolo.

Il castello di Marcetelli dovrebbe essere sorto agli inizi del XII o XIII secolo; il fondatore fu con molta probabilità la famiglia dei Mareri.

La sua chiesa parrocchiale, dedicata a S. Venanzio martire e risalente alla seconda metà del XVII secolo, ha un aspetto imponente anche se è priva di affreschi pregevoli. Di rilievo sono invece, la fontana ottagonale che si trova in Piazza della Porta e il Palazzo Barberini.

Il 18 maggio è la ricorrenza festiva del patrono, S. Venanzio.

Dal 14 al 18 agosto si festeggia S. Maria Assunta in Cielo.

Un appuntamento divenuto ormai tradizionale è la mostra Micologica patrocinata dal Comune e dalla Pro Loco in collaborazione con esperti micologi.

Due gli appuntamenti con le sagre: a novembre si può assistere la sagra della castagna mentre la terza domenica di luglio è la volta della sagra del fungo porcino.

### Nespolo



A 886 metri di altitudine, proprio di fronte a Collegiove, sorge Nespolo paese dall'illustre storia, menzionato dalla Cronaca Farfense nel 1024. Negli anni successivi alla d o m i n a z i o n e dell'abbazia di

Farfa, il paese entrò a far parte della baronia di Collalto.

Diverse sono le ipotesi sull'origine del nome, alcuni lo farebbero risalire all'omonima pianta, altri ipotizzano una derivazione dalla parola greca Nea-poli "nuova città". Un'altra testimonianza vorrebbe far derivare il nome di Nespolo dal termine inest polo, denominazione usata sulle carte vaticane per indicare le postazioni lungo il confine: in effetti il confine tra lo Stato pontificio ed il Regno Borbonico passava poco distante dal luogo in cui sorse Nespolo.

Infine una testimonianza raccolta sul luogo, farebbe risalire la nascita del paese a dei briganti e mercenari, che si sarebbero riuniti per evitare azioni di polizia e rappresaglie da parte degli abitanti dei luoghi circostanti.

La chiesa parrocchiale, con annesso complesso conventuale, è dedicata a S. Sebastiano (protettore dalla peste e dalle epidemie) ed in base all'epigrafe di fondazione incisa sull'architrave della porta del campanile, sarebbe stata edificata nel 1357 e successivamente restaurata nel 1521.

Le ricorrenze festive annue iniziano il 20 gennaio con S. Sebastiano, patrono del paese. Nel periodo estivo, soprattutto in agosto, si propongono novità, come la sagra dei bucatini. La prima e seconda domenica di settembre si può assistere alla festa di S. Vincenzo Ferreri e della Madonna delle Grazie.

In ottobre viene dedicata invece una giornata al frutto più tradizionale dell'autunno: la castagna.

### Paganico Sabino



Arroccato sulla montagna, si affaccia sul Lago del Turano. L'aspetto del borgo è quello di un castrum medievale con l'ingresso segnato da due porte che conducono al cuore del paese, attraverso delle strette vie.

L'etimologia del nome del paese, sulla quale sono possibili diverse ipotesi, conferma l'antichità dell'insediamento: il nome documentato nell'852 nel Regesto Farfense, può derivare sia dal termine *paganus* cioè appartenente al *pagus*, al territorio rurale, sia dalla parola *paganicus* che significa "della campagna". Secondo un'altra interpretazione, con il termine *paganicum* venivano chiamate le località ricche di rovine romane. Successivamente la storia di questo borgo è legata alla baronia di Collalto.

Nel punto più elevato del paese si trova la chiesa di S. Maria dell'Annunciazione, risalente alla fine del XIV secolo. Sul fondo della parete destra della navata è affrescata una Crocifissione, databile nei primi decenni del Cinquecento. A fianco della porta principale di accesso al borgo medievale si trova la chiesa parrocchiale di S. Nicola (della quale si ha notizia dal 1398) che si presenta a navata unica ed è caratterizzata da tre altari, di cui i due laterali risalenti all'ultimo decennio del XVIII secolo, sono sormontati da due dipinti raffiguranti la Madonna del Rosario e la Fuga in Egitto.

Passando al calendario festivo in maggio e in luglio si svolgono due sagre gastronomiche incentrate su piatti rustici. Il primo di maggio è la volta dei "vertuti", una zuppa a base di lenticchie, fagioli, ceci, chicchi di grano e granturco, arricchita dal timo. Mentre l'ultima domenica di luglio si degustano le "sagne strasciate", cioè strappate a mano. La domenica successiva a Ferragosto si svolge la festa patronale dedicata a S. Giovanni Battista e Maria Santissima. Sul finire di agosto si svolge la fiera di S. Giovanni, un'importante fiera commerciale che vede la partecipazione di numerosi espositori.

### Roccasinibalda



Le prime notizie su Roccasinibalda risalgono ad un documento del 1084, quando entrò nel possesso di un nobile longobardo di nome Sinibaldo. Dopo esser passata tra le

mani dell'Abbazia di Farfa e successivamente di varie famiglie di nobili romani, fu donata nel 1527 dal Papa Clemente VII al Cardinale Alessandro Cesarini. Furono quindi i Cesarini a trasformare il vecchio castello, la cui fondazione risale all'XI secolo, nell'imponente fortezza e palazzo residenziale, opera dell'architetto militare Baldassarre Peruzzi (che vi lavorò probabilmente tra il 1530 e il 1536).

Interessante è la chiesa parrocchiale di S. Agata arricchita da tele del Seicento (l'Immacolata concezione attribuita al Vincenzo Manenti) e del Settecento.

A nord del massiccio del monte Navegna si trova la frazione di Vallecupola, centro pastorale che conserva ancora parte delle fortificazioni ed una torre. Sempre a Vallecupola è interessante la chiesa di S. Maria della Neve che custodisce un affresco absidale del Cinquecento raffigurante il "Volto Santo", un soggetto iconografico piuttosto raro.

La festa patronale che si svolge il primo di giugno a Roccasinibalda, è dedicata a S. Agapito e a S. Giustino; lo stesso giorno si tiene la sagra degli strigliozzi, una pasta simile ai maccheroni, ovviamente condita col sugo.

### Varco Sabino



Il paese, posto ai piedi di una rupe a 750 metri di altitudine, fu costruito nel XV secolo dagli abitanti del vicino borgo di Mirandella, che venne completamente distrutto da un violento terremoto.

Molto scarse sono le

notizie riguardanti la storia di questo piccolo centro della Sabina che deve la sua importanza soprattutto al valico, posto a breve distanza (da cui prende il nome), che anticamente collegava la Sabina all'Abruzzo attraverso i Monti Carseolani.

Le origini del borgo sono molto antiche e alcuni studiosi le fanno risalire al periodo della dominazione romana. La fondazione di Varco è attestata per la prima volta in un registro di chiese dipendenti dal monastero di S. Salvatore Maggiore, redatto nel 1252.

Molto bella è la sua chiesa parrocchiale dedicata a S. Girolamo, dove si custodisce un bassorilievo di croce processionale del XV secolo.

A Varco è molto sentita la ricorrenza della Pasquarella, quando la notte del 5 gennaio, alcuni abitanti del paese vanno di casa in casa intonando canti bene auguranti, ricevendo in cambio doni mangerecci.

La seconda domenica di maggio si festeggia la festa patronale di S. Michele Arcangelo: la celebrazione prende avvio il giorno precedente, con la processione del santo fino all'omonima grotta che si raggiunge tramite una suggestiva scalinata dal centro paese.

Altro appuntamento festivo è quello di S. Maria Maddalena in settembre.

Tra gli appuntamenti più attesi citiamo inoltre, la sagra della bracioletta di pecora il 16 e 17 agosto, e la sagra degli striglozzi il terzo sabato di agosto.

### ASCREA

#### **B&B "Margheritelle" di Franchi Franca**

*Localizzazione:* Via Enrico Toti, 5

*Telefono:* 0765/723248 - 339/1417803

*Accoglienza:* 5 posti letto

*Periodo di apertura:* dal 16 marzo al 11 novembre e dal 3 dicembre al 14 gennaio

#### **"Residenza Arcobaleno"**

*Localizzazione:* Stipes

*Telefono:* 0765/711085 - 347/7256072

*Periodo di apertura:* tutto l'anno

### CASTEL DI TORA

#### **Agriturismo "Le cascine"**

*Localizzazione:* località Campigliano

*Telefono:* 320/4111445 - 0765/716243

*Email:* info@lecascineagriturismo.it

*Sito internet:* www.lecascineagriturismo.it

*Accoglienza:* 13 posti letto

*Periodo di apertura:* tutto l'anno

#### **Hotel Turano**

*Localizzazione:* Via Turanense, 50

*Telefono:* 0765/716300

*Periodo di apertura:* tutto l'anno

### COLLALTO SABINO

#### **B&B "I Cerri"**

*Localizzazione:* Via S. Giovanni

*Telefono:* 0765/98272 - 360/217557 - 320/2126358 - 06/66141037

*Periodo di apertura:* da aprile a novembre

#### **B&B Dimora Latini**

*Localizzazione:* Piazza San Gregorio, 1

*Telefono:* 339/8803763

*Periodo di apertura:* da maggio a settembre

*Sito internet:* [www.dimoralatinicollalto.it](http://www.dimoralatinicollalto.it)

### NESPOLO

#### **Ostello della Gioventù**

*Localizzazione:* Via Roma

*Telefono:* 0765/98063 - 085/4451583

*Periodo di apertura:* tutto l'anno

### PAGANICO SABINO

#### **Ristorante pensione "Lontero"**

*Localizzazione:* Via Turanense snc

*Telefono:* 0765/723029 - 348/631543

*Periodo di apertura:* Tutto l'anno, chiuso il lunedì

### ROCCASINIBALDA

#### **"La locanda del convento"**

*Localizzazione:* Via degli Archi, 1

*Telefono:* 0765/709038

*Accoglienza:* 30 posti letto

*Periodo di apertura:* tutto l'anno

*Sito internet:* [www.locandadelconvento.it](http://www.locandadelconvento.it)

### VARCO SABINO

#### **Agriturismo "Tenuta del Varco"**

*Localizzazione:* località Il casale

*Telefono:* 333/2854853

*Accoglienza:* 35 posti letto

*Periodo di apertura:* tutto l'anno

#### **Agriturismo "La Ferrera"**

*Localizzazione:* località La ferrera

*Telefono:* 0765/790110

*Accoglienza:* 24 posti letto

*Periodo di apertura:* tutto l'anno

*Email:* [agriturismo@laFerrera.it](mailto:agriturismo@laFerrera.it)

*Sito internet:* [www.laFerrera.it](http://www.laFerrera.it)

### 331 Fonte Raina - Monte Navegna

**Tempo di percorrenza:**

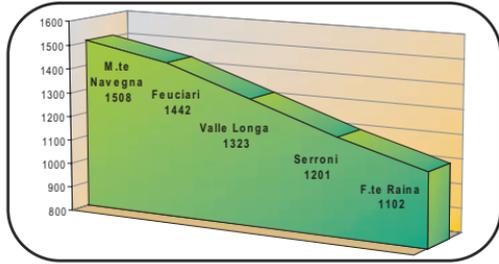
2 ore.

**Difficoltà:** media.

**Lunghezza:** 2.825 metri.

**Dislivello:** 400 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico; Sentiero Italia.



Il sentiero ha inizio a Fonte Raina (m 1102), nei pressi di Vallecupola in località La Forca.

Fonte Raina si raggiunge proseguendo da Vallecupola in direzione di Longone Sabino, appena superato l'abitato di Vallecupola, si imbecca a sinistra una carrareccia (asfaltata) e la si percorre per circa 2 km. Giunti nei pressi di un pannello di ingresso (in località L'Immagine), si svolta nuovamente a sinistra e si giunge alla base di una scalinata in legno che costituisce l'inizio dell'escursione; poco distante dalla scalinata si nota il fontanile di Fonte Raina.

Il percorso si svolge inizialmente lungo il versante settentrionale del Monte Navegna; superata la scalinata in legno di Fonte Raina si passa da un ambiente aperto di prateria cespugliata ad una faggeta di alto fusto.

Il tratto seguente, che attraversa il versante occidentale del Monte Navegna, è caratterizzato da una boscaglia con preva-

lenza di carpino nero, che consente di avere una buona visione panoramica sul Lago del Turano e sul paesaggio montano circostante.

In prossimità della località Valle Longa (m 1322), il sentiero entra all'interno di una



Versante settentrionale del M.te Navegna e paesaggio agricolo presso la Forca di Vallecupola

## Descrizione sentieri

splendida faggeta d'alto fusto.

Oltrepassato il bosco di faggio (in località Feuciari, m 1442), il sentiero prosegue su una prateria secondaria sassosa intensamente pascolata, fino ad arrivare alla vetta del Monte Navegna con relativa croce (m 1508).

Una volta in cima è possibile continuare l'escursione scendendo dal versante meridionale del Monte Navegna (vedi descrizione sentiero n. 333), o alternativamente percorrendo il sentiero n. 332 (vedi descrizione), giungere al paese di Castel di Tora.



**Faggeta d'alto fusto presso Feuciari (versante nord occidentale M.te Navegna)**



**Vetta del M.te Navegna**



**Croce del M.te Navegna**

## 332 Castel di Tora - Monte Navegna

**Tempo di percorrenza:**

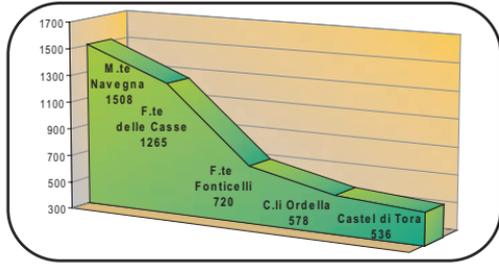
3 ore.

**Difficoltà:** elevata.

**Lunghezza:** 4.980 metri.

**Dislivello:** circa 950 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico.



Il sentiero ha inizio di fronte al punto informativo turistico di Castel di Tora, situato sulla strada Turanense (S.P. 34), nelle cui vicinanze è possibile posteggiare l'auto.

Attraversata la strada provinciale, si imbecca una carrareccia cementata che costeggia il cimitero del paese e successivamente attraversa un'ambiente tipicamente agricolo. Dopo circa dieci minuti dal punto di partenza, in prossimità di un insediamento produttivo, termina il tratto cementato e si continua su strada sterrata.

La carrareccia supera il fontanile di Fonte Fonticelli e termina in uno spiazzo, dal quale continueremo la salita in direzione nord - est, su un sentiero segnalato con vernice rossa e bianca. In questo tratto il sentiero incrocia più volte una pista forestale che sale rettilinea ma con maggiore pendenza.

Il sentiero scala il versante orientale del Monte Navegna, zig zagando all'interno di un bosco misto caratterizzato da aree a differente copertura, che vede prevalere il carpino nero su altre

specie arboree come la roverella, il cerro e l'acero opalo.

Ad un certo punto si incrocia un altro sentiero che piega in direzione sud - est, scendendo di quota verso il Fosso di Vallecasi, bisogna perciò fare attenzione a mantenersi nel sentiero che si dirige a monte.

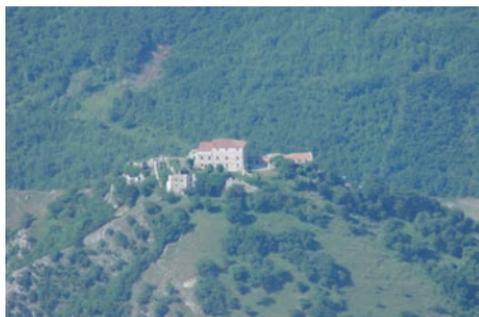


Abbeveratoio presso Fonte delle Casse

## Descrizione sentieri

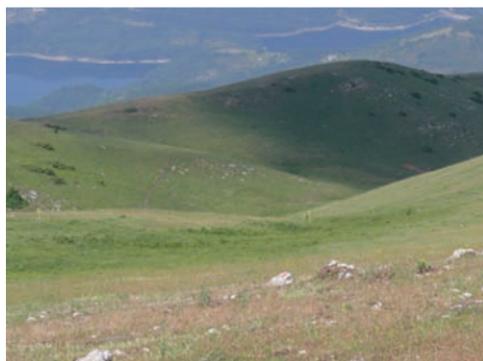
Arrivati ad una radura ubicata alle pendici di un rilievo (C.le Mogaro), il sentiero curva decisamente in direzione nord - ovest, attraversando un ambiente di prateria arida con presenza diffusa di vegetazione arbustiva; da qui la salita prosegue verso nord, fino a giungere all'abbeveratoio di Fonte delle Casse (m 1263).

Superato l'abbeveratoio il sentiero svolta verso est e dopo circa 500 metri, arriva al confine comunale tra Castel di Tora e Varco Sabino; un passaggio nella recinzione consente di proseguire l'ascensione alla vetta del monte, transitando in un leggero impluvio fino a giungere alla Croce del Monte Navegna (1506 m).



**Borgo di M.te Antuni (Castel di Tora)**

La salita al Monte Navegna consente di godere di belle visuali panoramiche del sottostante lago del Turano, del Monte Antuni e dell'abitato di Castel di Tora.



**Ascesa alla Croce del M.te Navegna**

## 333 Ascrea - Monte Navegna

**Tempo di percorrenza:**

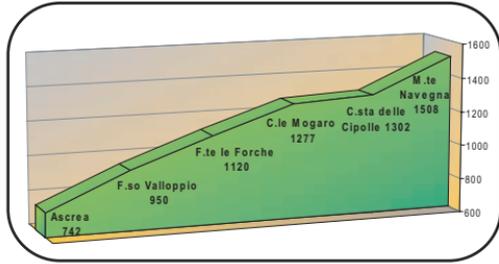
circa 3 ore.

**Difficoltà:** media.

**Lunghezza:** 5.260 metri.

**Dislivello:** 750 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico; Sentiero Italia.



Il sentiero parte dall'abitato di Ascrea (m 757).

All'inizio del paese, in prossimità dell'ultimo tornante che sale verso il cimitero (seguire le indicazioni per la caserma dei Carabinieri), si prende a sinistra un viottolo sterrato adiacente ad un'abitazione e percorsi alcuni metri, si imbecca il sentiero segnalato dalla classica verniciatura rossa e bianca.



Tratto iniziale del sentiero presso Fonte Acquaviva

Il tratto iniziale del sentiero tocca la Fonte Acquaviva (m 775) ed è caratterizzato da una vegetazione arbustiva costituita prevalentemente dalla presenza di rosacee quali il prugnolo, il biancospino comune e la rosa selvatica comune.

Nei tratti successivi presso la località Coste di Ascrea, il sentiero si sviluppa all'interno di un bosco misto dominato dal carpino nero, con piccole radure e zone cespugliate che consentono buone visioni panoramiche sul Lago del Turano e sul Monte Antuni presso Castel di Tora.

Il sentiero, quindi, aggira il versante del Colle Castiglioni e si sviluppa parallelo al Fosso Valloppio fino ad attraversare

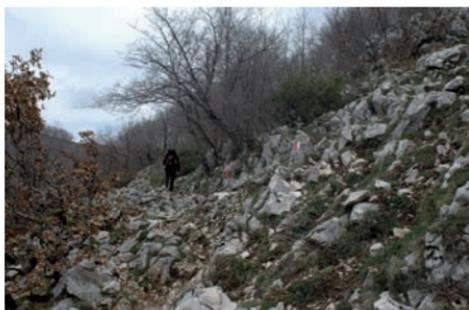


Lago del Turano e M.te Antuni (visuale dalle Coste di Ascrea)

## Descrizione sentieri

arlo per poi arrivare a Fonte Le Forche.

Procedendo verso il fondovalle del Fosso Valloppio, la copertura vegetazionale si arricchisce di carpini neri accompagnati da acero opalo e da specie arbustive come il corniolo, il



Ascesa verso il Colle Mogaro

nocciolo, il prugnolo e il biancospino comune.

Superato il fontanile di Fonte le Forche, il percorso si inerpica in direzione nord - ovest sul Colle Mogaro (m 1277) dove prevalgono i boschi radi e le boscaglie di carpino nero, roverella e orniello.

Le radure sono caratterizzate dalla presenza di cespugli prostrati di perpetuini d'Italia, di ginestra comune e di santoreggia montana, a cui si accompagnano alcuni cespugli isolati di ginepro ossicedro e sorbo montano.

Superato Colle Mogaro si risale il versante meridionale del Monte Navegna costeggiando delle recinzioni che delimitano i confini comunali di Varco Sabino, Castel di Tora e Rocca Sibilalda.

Continuando lungo il sentiero, in località Costa delle Cipolle (m 1302) scompare la vegetazione arborea e si entra in una prateria sassosa, qui la salita presenta una certa difficoltà.

Ad un certo punto si arriva dinnanzi ad un varco nelle recinzioni comunali, superato il quale bisogna continuare la salita in

direzione nord - est nella prateria sommitale del massiccio (prestare attenzione ai segni rossi e bianchi posti sulle pietre), fino ad arrivare alla meta della nostra passeggiata rappresentata dalla croce del Monte Navegna (m 1506).



Ascesa verso Costa delle Cipolle (versante sud occidentale del M.te Navegna)

## 334 Ascrea - Mirandella - Fonte le Forche

**Tempo di percorrenza:**

circa 2 ore.

**Difficoltà:** media.

**Lunghezza:** 3.500 metri

**Dislivello:** 400 metri.

**Tipologia:** sentiero storico-escursionistico; Sentiero Italia.

(Il percorso è sconsigliato nel periodo da aprile a luglio)



Il sentiero inizia con una breve scalinata, nelle vicinanze del cimitero comunale di Ascrea (m 757) ed è indicato da una freccia segnaletica.



Tratto del sentiero caratterizzato da vegetazione arbustiva

Il percorso prosegue lungo il crinale sopra il paese in un tratto particolarmente acclive: qui la vegetazione è costituita da cespuglieti di ginepro ossicedro e ginepro comune con alcuni alberi sparsi di roverella, carpino nero e orniello.

Nelle aree più acclive e con substrato pietroso, compaiono il perpetuino d'Italia e la santoreggia montana.

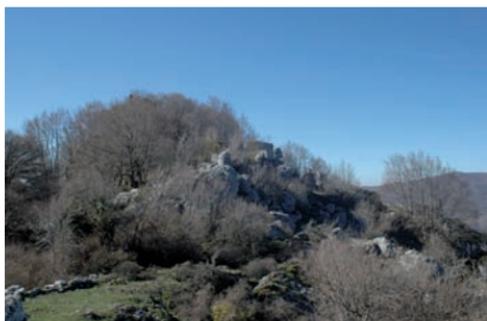
Dopo circa 250 metri si incontra la vasca di un fontanile (dismesso) e da qui il sentiero piega in direzione nord - est, rimanendo a mezza costa fino ai ruderi medievali di Mirandella.

In questo tratto si



Gole del Fosso dell'Obito

aprono scorci panoramici sulla valle del torrente Obito, dominata da imponenti pareti carbonatiche. Prima di giungere ai ruderi di Mirandella, il sentiero attraversa una formazione prativa intensamente pascolata e con discreta presenza di



Area archeologica di Mirandella

rocce, in questo tratto bisogna fare attenzione ai segni in vernice rossa e bianca che indicano la direzione da seguire.

Mirandella, l'antico abitato di Varco Sabino abbandonato intorno al XVII secolo, è ubicata su un espluvio non distante dal fianco sud - occidentale del Monte Filone, che domina la Valle del Turano.

Superata Mirandella si prosegue in direzione nord transitando all'interno di un bosco artificiale di pino nero, oltrepassato il quale si prosegue su una carrareccia sterrata fino ad arrivare a Fonte le Forche. La carrareccia si snoda all'interno di un bosco misto con dominanza di carpino nero che tende ad infoltirsi man mano che si procede verso nord.



Ruderi di Mirandella

Giunti a Fonte le Forche (m 1120) si può proseguire verso la vetta del Monte Navegna (sentiero n. 333) o ritornare ad Ascrea percorrendo il sentiero adiacente alla valle del Fosso Valloppio (medesimo sentiero n. 333).

### 335 Varco Sabino - Fonte le Forche

**Tempo di percorrenza:**

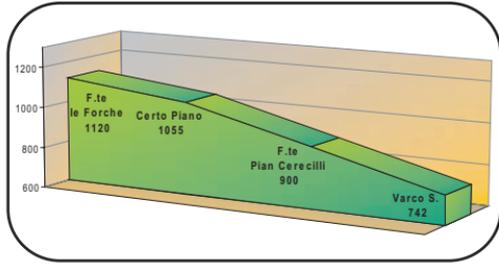
1 ora e 30 minuti.

**Difficoltà:** facile.

**Lunghezza:** 4.115 metri.

**Dislivello:** 400 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico.



Il percorso, che si snoda lungo una carrareccia per 4,1 km, ha inizio al Fosso della Mola, subito a valle del paese di Varco Sabino e giunge in località Fonte le Forche, alle pendici meridionali del Monte Navegna.

Passato l'abitato di Varco Sabino ed imboccata la strada provinciale in direzione Marcellini, dopo soli 50 m, dei segnavia in legno indicano a destra una ripida carrareccia (il cui tratto iniziale è cementificato), che costituisce l'inizio della passeggiata. Il sentiero attraversa ambienti prevalentemente boscati: si tratta per lo più di boschi di cerro, accompagnati da aceri, frassini e castagni.

Oltrepassata la Fonte Pian Cerecilli (m 900) l'ambiente si fa più aperto: si attraversano formazioni arbustive termofile (in prevalenza ginestra comune e ginestra dei carbonai), fino ad arrivare in località Certo Piano (m 1055), ad un'estesa zona di prato-pascolo.

In questa località si incrociano diversi sentieri. Per dirigersi verso Fonte le Forche ci sono due alternative: o attraversare il prato, scendendo in direzione della sella di Prato Vento (si veda la descrizione del sentiero n. 337), oppure si prosegue a destra, continuando il cammino nella carrareccia.

In quest'ultimo caso superati alcuni tornanti si passa dapprima dentro un piccolo lembo di fag-



M.te Filone

## Descrizione sentieri

geta e successivamente si costeggia a destra, un'estesa prateria adibita al pascolo.

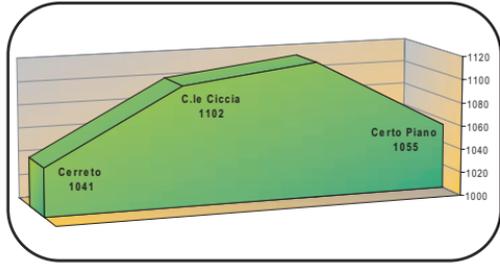
Proseguendo lungo il sentiero si giunge ad un'area attrezzata per la sosta, ubicata ai piedi del versante settentrionale del Monte Filone e immediatamente a monte dell'abbeveratoio di Fonte le Forche (m 1120).



**Prateria presso Fonte le Forche (sullo sfondo il M.te Navegna)**

**336** Cerreto - Certo Piano

**Tempo di percorrenza:**  
1 ora e 30 minuti.  
**Difficoltà:** facile.  
**Lunghezza:** 4.000 metri.  
**Dislivello:** 100 metri.  
**Tipologia:** sentiero  
escursionistico.



Il sentiero ha inizio dalla strada provinciale 29, superato il paese di Marcatelli e proseguendo verso Collegiove, dopo circa 1,5 km si arriva in località Cerreto (m 1041).

L'imbocco del sentiero è indicato da una freccia segnaletica riportante l'indicazione per Monte Navegna. Il percorso si sviluppa lungo una carrareccia che segna il confine nord-est della Riserva Naturale.

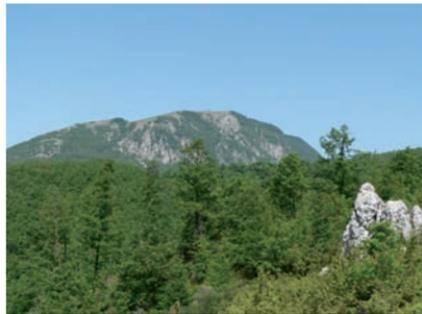


Gole del fosso dell'Obito (visuale dal Colle Ciccia)

Il primo tratto del sentiero attraversa un bosco di cerro con uno strato arbustivo di ginepro comune, ginestra dei carbonai e carpino nero.

Il paesaggio vegetale cambia superata la località Colle Ciccia (m 1102) ed il successivo rilievo di La Cimata, in quanto alla cerreta si sostituisce una faggeta monospecifica d'alto fusto.

Usciti dalla faggeta si raggiunge la località di arrivo (Certo Piano, m 1055), un pianoro pascolato da cui partono i sentieri che conducono in cima al Monte Navegna.



Boschi di cerro presso Colle Ciccia (sullo sfondo il versante orientale del M.te Navegna)

**Tempo di percorrenza:**

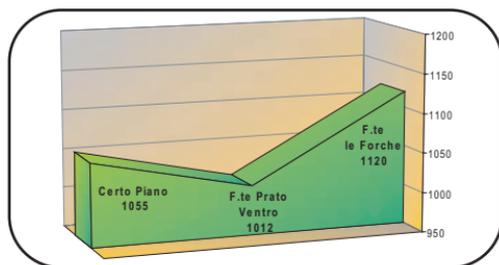
40 minuti.

**Difficoltà:** facile.

**Lunghezza:** 1.690 metri.

**Dislivello:** circa 100 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico.



Questo percorso rappresenta una variante dell'escursione che dal paese di Varco Sabino conduce a Fonte le Forche (sentiero n. 335).

Il sentiero inizia dalla località di Certo Piano (m 1055) e attraversa in direzione sud-ovest, l'intera area pascolata, ricca di cespugli di ginestre comuni e ginestre dei carbonai.



Fontanile di Prato Vento

Arrivati ad un impluvio circondato da salici rossi, si fiancheggia il suggestivo fontanile di Prato Vento (m 1012) con le vasche

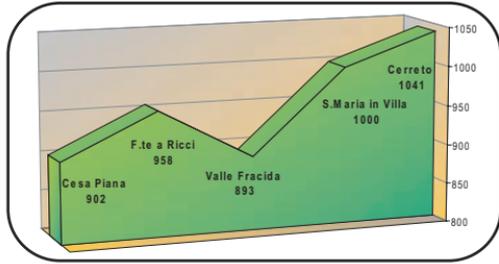
quasi completamente colmate da alghe verdi del genere *Chara*. Continuando lungo il sentiero si raggiunge in breve un'area picnic; successivamente si prosegue in una zona caratterizzata da cespuglieti termofili. Giunti all'inizio di un'ampia area pascolata (Prato Vento), il sentiero devia a destra, risalendo le pendici orientali del Monte Filone. Superato il fitto bosco di faggio che caratterizza questo tratto, si arriva alla meta di questa escursione: i pascoli di Fonte le Forche (m 1120).



Pascoli presso Certo Piano (visuale dal versante nord orientale del M.te Filone)

## 338 Cesa Piana - Valle Fracida - Quercia Bella

**Tempo di percorrenza:**  
2 ore e 30 minuti.  
**Difficoltà:** media.  
**Lunghezza:** 6.100 metri.  
**Dislivello:** 130 metri.  
**Tipologia:** sentiero  
escursionistico.



Questa escursione consente la visita al margine orientale della Riserva Naturale, nell'ambito del territorio comunale di Marcatelli.



Castagneto da frutto

Immediatamente accanto all'imbocco del sentiero, uno spiazzo a bordo strada consente di parcheggiare l'auto.

Il primo tratto della passeggiata si svolge in una carrareccia per circa 1.300 metri, in un paesaggio vegetale caratterizzato da boschi di cerro prevalentemente governati a ceduo: quindi boschi soggetti a un taglio periodico, che si rinnovano mediante l'emissione di polloni in corri-



Valle Fracida (visuale da Cerreto)

spondenza del taglio effettuato. In questo tratto alcune aree caratterizzate da vegetazione arbustiva permettono dei buoni scorci panoramici: sui boschi del territorio di Marcatelli (in direzione est, nord-est) e verso il

## Descrizione sentieri

Monte Navegna (guardando in direzione nord-ovest).

Arrivati nei pressi di un torrente (il Fosso Cesa Onneca), termina il tratto su carrareccia e si procede lungo un sentiero di mezza costa che attraversa dapprima dei castagneti da frutto con diversi esemplari vetusti e, successivamente, una giovane cerreta. Al cerro, nettamente dominante si affiancano altre specie arboree come la roverella, l'acero opalo, il carpino nero.

Poco prima di attraversare il Fosso Cesa Onneca si passa all'interno di un piccolo nucleo di pioppo tremulo, mentre lungo i fossi dell'area si riscontra la presenza del carpino bianco e del nocciolo accompagnati da qualche esemplare di faggio.

Superato l'alveo del torrente, si torna a ripercorre una sterrata carrabile che, imboccheremo a sinistra, attraversato il Fosso Cesa Onneca, piegando in direzione ovest fino al fondo valle costituito dal Fosso delle Macine.

Attraversato quest'ultimo, il percorso risale con diversi tornanti in direzione di Cerreto, attraversando boschi di cerro e più in alto boschi di roverella.

Continuando la camminata si giunge ad un bivio presso il quale si svolta a sinistra e, dopo circa 400 metri, si arriva nei pressi di Quercia Bella, un esemplare di roverella che misura circa 6 metri di diametro e 22 metri di altezza. A questa gigantesca pianta secolare è associata la leggenda di un brigante che avrebbe nascosto all'interno di essa, i tesori accumulati negli anni; alcuni abitanti del luogo avrebbero effettuato un foro (ancora oggi visibile) alla base del tronco, nel tentativo di recuperare il tesoro nascosto.

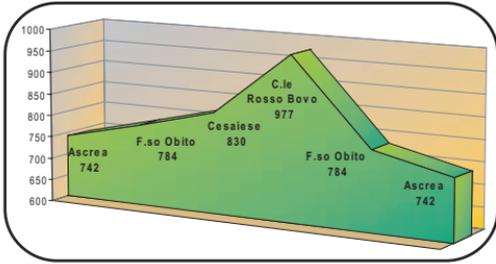
Continuando nella carrareccia si incontra, dopo un centinaio di metri un altro bivio, proseguendo a sinistra si arriva al campo sportivo di Marcellini in prossimità della strada provinciale (S.P. 29), che rappresenta la tappa finale di questa escursione.



Esemplare secolare di roverella  
(Quercia Bella)

**339** Ascrea - Valle dell'Obito

**Tempo di percorrenza:** circa 1 ora e 30 minuti.  
**Difficoltà:** facile.  
**Lunghezza:** 5.860 metri  
**Dislivello:** circa 200 metri.  
**Tipologia:** sentiero escursionistico; sentiero natura.



È uno degli itinerari di maggiore valenza ambientale e paesaggistica. La valle dell'Obito taglia trasversalmente la Riserva separando il massiccio del Navegna e il Monte Filone dalla dorsale del Monte Cervia. Nel tratto vicino ad Ascrea il torrente dell'Obito scorre all'interno di una gola scavata in compatte rocce calcareo-marnose, mentre nel versante orientale dell'area protetta, il corso d'acqua modella un ambiente geologicamente diverso, caratterizzato da litologia argilloso-arenaria (*flysch*).

Il percorso inizia dall'abitato di Ascrea (m 757) in prossimità del cimitero e prosegue lungo una carrareccia che percorre in destra orografica, al di sopra del fondovalle, l'intera valle dell'Obito.

Da Ascrea il sentiero attraversa un ambiente rupestre particolarmente suggestivo, caratterizzato dalla presenza di scarpate rocciose verticali e subverticali con cavità ed anfratti. La vegetazione predominante in questo tratto è quella termofila della macchia a sclerofille sempreverdi, con presenza di leccio nei costoni rocciosi.

Il percorso continua senza difficoltà lungo la carrareccia e mano a mano che si prosegue verso est, il paesaggio vegetale diventa più mesofilo, passando da boschi dominati dal carpino nero a boschi con prevalenza di cerro, fino alla faggeta e alla carpineta di forra.

Dopo poco più di 2 km incontriamo un bivio, girando a destra e percorsi circa 90 metri si arriva alla sponda di un piccolo fosso (tributario dell'Obito). A questo punto è necessario lasciare la carrareccia e guardare il fosso in prossimità dei resti di un piccolo ponte in muratura.

## Descrizione sentieri

Da qui in poi l'escursione si protrae all'interno di un sentiero ad anello (si segua la verniciatura rossa e bianca) che si sviluppa prevalentemente in un bosco umido dominato dal faggio, dal cerro e dal carpino bianco.

Percorsi 200 metri si giunge ad un'area di sosta attrezzata, intorno alla quale si notano esemplari di faggio di buone dimensioni e con portamenti particolari.

Continuando la passeggiata e salendo di quota si notano tracce di erosione dovuta al dilavamento superficiale delle acque e, al contempo, si può apprezzare l'azione stabilizzante dell'apparato radicale degli esemplari di faggio.

Il sentiero sale di quota e attraversa boschi di cerro ed alcuni castagneti, fino a sbucare in una pista forestale all'interno di un bosco rado a prevalenza di cerro, con evidenti segni di cedua-zione. In questo tratto la forte insolazione favorisce gli arbusti termofili come la ginestra comune, la ginestra dei carbonai e il ginepro comune.

La carrareccia dopo 100 metri conduce alla strada provinciale (S.P. 29) che collega Marcetelli a Collegiove. A questo punto continueremo imboccando a sinistra l'altra carrareccia in discesa, che costituisce il ramo occidentale del percorso ad anello, passando in località Colle Rosso Bovo e attraversando boschi di latifoglie mesofile (cerri, faggi), fino ad arrivare in località Cesaiese, ad un abetina (abete bianco) di impianto artificiale.

Abbandoniamo quindi la carrareccia per entrare all'interno del bosco di conifere. Dopo circa 500 metri incontriamo un ponticello in legno che attraversa un piccolo impluvio, superato il quale si prosegue seguendo la segnaletica in vernice fino ad incontrare (presso il fosso dell'Obito) il ramo precedentemente percorso.

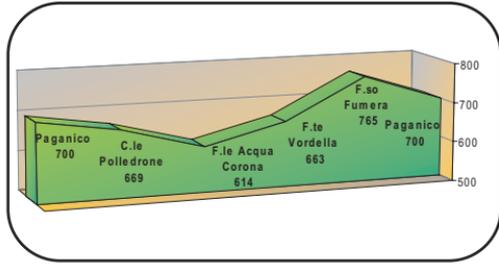
Quindi guaderemo il ruscello nel medesimo punto dell'andata e ripercorriamo la carrareccia fino a ritornare al paese di Ascrea.



Faggio contorto lungo il fosso dell'Obito

## 340 Paganico Sabino - Fonte Palumbo - Le Grotte

**Tempo di percorrenza:**  
circa 2 ore.  
**Difficoltà:** facile.  
**Lunghezza:** 4.830 metri  
**Dislivello:** 150 metri.  
**Tipologia:** sentiero  
escursionistico.



Il sentiero, che si sviluppa ad anello ai piedi del versante occidentale del Monte Cervia, ha inizio da Paganico Sabino nelle vicinanze del palazzo comunale, e precisamente nei pressi del campo sportivo comunale, dove è possibile parcheggiare l'auto.



Tratto del sentiero presso località Le Grotte

Il sentiero nel tratto iniziale presenta una lieve discesa e attraversa un'alternanza di zone arbustive e piccole particelle coltivate; dopo circa 250 metri si incontra un bivio che rappresenta il punto in cui il sentiero diventa ad anello.

L'anello è ovviamente percorribile in entrambe le direzioni, si consiglia comunque di percorrere dapprima il ramo occidentale dell'anello, prendendo il sentiero di destra.

Imboccato a destra si prosegue in un ambiente in cui boschi di carpino nero si alternano a piccole aree agricole.

Il sentiero scende in direzione della strada Turanense e in que-



Grotta di Sottoterra (Paganico S.)

sto tratto si costeggiano diverse abitazioni private, fino a raggiungere la località Fonte Acqua Corona. Poco oltre si prosegue facilmente su strada cementata fino ad arrivare quasi a contatto con la Turanense. Continuando nel sentiero in direzione sud-est si arriva a Fonte Palumbo, da cui scaturisce un'acqua oligominerale molto apprezzata nel comprensorio.



Valle del Turano

In quest'area, tra l'altro, è possibile ancora osservare l'antico sistema di coltivazione della vite che veniva "maritata" ad alberi di ornio.

Proseguendo nella passeggiata si sale di quota e poco prima di arrivare al Fosso delle Valli, il sentiero piega verso monte, fino a giungere al ramo orientale dell'anello; qui il paesaggio vegetale è caratterizzato da un bosco misto a prevalenza di rovere, con radure in cui compare la ginestra comune. A contatto delle pareti rocciose compaiono i lecci, sia allo stato arbustivo che arboreo.

Giunti al ramo orientale dell'anello si continua la camminata in direzione opposta, verso il paese di Paganico.

Lungo la scarpata rocciosa si trova un sistema di cavità ipogee; alcune di queste cavità non particolarmente profonde, sono state utilizzate fino a tempi recenti come ricoveri per gli animali.

La grotta denominata "Sotterra", poco a valle del sentiero, è visitabile. Questa cavità risulta alta circa 6 metri e profonda circa 20 metri, l'ingresso è in parte ristretto dalla costruzione di un muro in pietra.

Il sentiero procede in linea retta, offrendo buone visioni panoramiche sulla valle del Turano, fino ad arrivare al punto in cui vi è l'incrocio con il ramo dell'anello percorso precedentemente in senso opposto.

### 341 Paganico Sabino - Monte Cervia

**Tempo di percorrenza:**

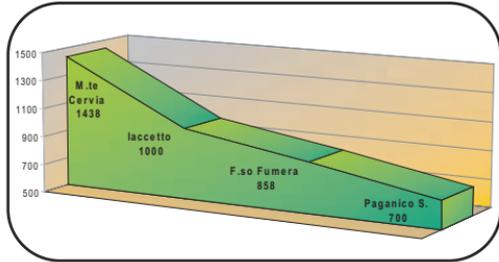
circa 2 ore.

**Difficoltà:** elevata.

**Lunghezza:** 4.200 metri.

**Dislivello:** 730 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico; Sentiero Italia.



Il sentiero inizia da Paganico (m 720) nelle vicinanze del palazzo comunale in cui è possibile parcheggiare l'auto. Quindi si percorre la carrareccia di mezza costa (cementata nel primo tratto) che procede a sud di Paganico verso Valle Cupa. In questo tratto il paesaggio è caratterizzato da piccoli oliveti e appezzamenti vari che cedono poi il passo a radi boschi di roverella, accompagnati da un fitto strato arbustivo di ginepro ossicedro e ginestra comune.

Percorsi all'incirca 1,3 chilometri, si lascia la strada sterrata e ci



Abbeveratoio e bottino presso Iaccetto

si inerpicca a sinistra in corrispondenza di un cartello con l'indicazione del Cervia, passando tra la vegetazione termofila caratterizzata da roverella e ginepro ossicedro, ginestra dei carbonai, rosa selvatica comune.

In prossimità della località di Iaccetto il bosco si infittisce e accanto alla roverella sempre dominante, compaiono alberi di cerro, faggio e acero opalo.

Si raggiunge quindi un bacino di raccolta delle acque e un abbeveratoio (in disuso), qui si prende il sentiero che sale a destra dell'abbeveratoio e del bottino, transitando in una radura pascolata. Volgendo lo sguardo a monte si nota la fascia boscata

## Descrizione sentieri

costituita dal faggio in località Pratarella.

La passeggiata continua senza particolari difficoltà rientrando in un bosco dominato da roverella con faggio e acero e con la presenza di diversi massi affioranti.

Giunti a quota 1265 m si esce dal bosco e si attraversa una prateria pascolata; da questo punto conviene prestare molta attenzione a seguire il percorso segnalato dalla vernice, dal momento che nei versanti sassosi è facile scambiare delle piste di animali per camminamenti. Il sentiero serpeggia in salita tra massi e piccoli nuclei di faggio fino ad arrivare sul crinale del Cervia; una volta giunti sul crinale, si prosegue a destra per salire rapidamente sulla vetta del Monte (m 1438).



Pascoli cespugliati (ascesa verso il M.te Cervia)



Dorsale del M.te Cervia (al centro Colle Pobbio, sullo sfondo il M.te Navegna)

## 342 Paganico Sabino - Colle Pobbio - Monte Cervia

**Tempo di percorrenza:**

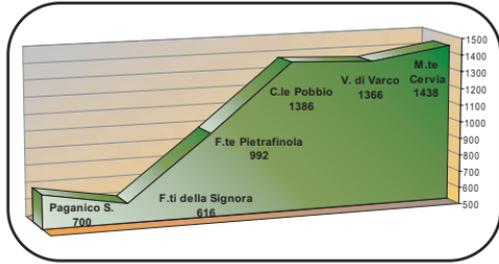
circa 3 ore.

**Difficoltà:** elevata.

**Lunghezza:** 7.700 metri.

**Dislivello:** circa 700 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico; Sentiero Italia.



Il sentiero inizia da Paganico Sabino (m 720) nei pressi del palazzo comunale, dove si può parcheggiare l'auto, quindi si imbrocca una strada che costeggia e supera il campo sportivo, arrivando a delle abitazioni recentemente ristrutturate. Alla fine della via, una breve scalinata conduce a delle vecchie stalle dismesse e all'inizio del sentiero (individuato dai consueti segnali in vernice).

Il tratto iniziale del tracciato costeggia il Fosso dell'Obito, offrendo numerosi scorci sulle omonime gole. Il paesaggio vegetale delle gole è caratterizzato dal leccio che in queste zone trova un microclima favorevole nei costoni calcarei esposti al sole, formando dei popolamenti rupestri. Proseguendo nel sentiero, nei pressi di un bottino che capta la sorgente di Fonti della Signora, si lambisce un mulino ad acqua restaurato (in futuro adibito a struttura per l'ospitalità); subito dopo si transita su uno dei due antichi ponti che attraversano il torrente dell'Obito. Dopo circa



Gole del torrente Obito

150 metri si giunge ad un bivio, qui prenderemo a destra continuando parallelamente al fosso fino ad attraversarlo nuovamente per mezzo di un secondo ponte. Lungo il torrente si sviluppa una fascia discontinua di vegetazione ripariale, costituita da salici rossi e salici bianchi.

Il sentiero piega poi in direzione sud-est, attraversando dapprima un ambiente composto da boschi misti con prevalenza di carpino nero, per poi passare all'interno di una cerreta con presenza diffusa di castagni da frutto.

## Descrizione sentieri

Si giunge quindi a Fonte Pietrafinola (m 940), che si presenta con un caratteristico abbeveratoio in legno e subito dopo il sentiero si allarga, divenendo una facile sterrata carrabile che percorreremo per circa 800 metri, fino ad arrivare all'area attrezzata delle Rocche.

Giunti all'area pic-nic si lascia la carrareccia e si svolta a destra (in direzione nord-ovest), inerpicandosi in un'area a prato pascolo. Il sentiero prosegue in salita attraversando un bosco misto con esemplari di faggio, carpino nero, nocciolo e acero opalo.



Faggeta presso il versante orientale del M.te Cervia

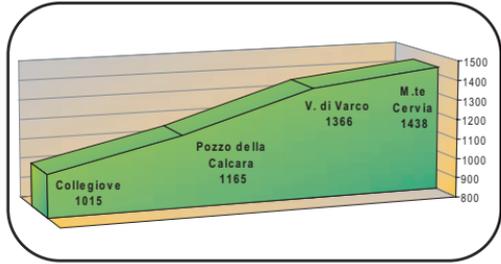
Laddove la vegetazione si fa più rada, compaiono anche specie come il ginepro comune, la ginestra comune, il biancospino e la rosa selvatica comune. Salendo di quota si entra all'interno di una bella faggeta d'alto fusto, con presenza sporadica di agrifoglio.

L'ascesa continua in direzione nord-ovest senza particolari difficoltà, bisogna solo fare attenzione a non imboccare a destra (in direzione nord-est) una diramazione che ci riporterebbe verso Fonte Pietrafinola. Dopo circa 1,6 km dall'area attrezzata, si esce dal bosco e si giunge ad una radura, qui si prosegue in direzione sud, zig zagando tra cespugli di ginepro e piccoli lembi di faggeta, facendo sempre attenzione a seguire i segnali in vernice.

In breve si sale il versante nord - ovest del Monte Cervia transitando in una prateria sassosa, e superato un piccolo boschetto di faggio ed acero, si arriva a Colle Pobbio (1386 m). Da qui continuando sulla cresta e mantenendo la medesima direzione (sud-est), si transita sopra la Valle di Varco (1366 m). Ottima la visuale che possiamo godere da questa posizione, sulla valle del Turano ad occidente, e in direzione opposta, sulla rigogliosa faggeta che ricopre il versante orientale della dorsale del Monte Cervia. Continuando dopo poco più di 200 metri si arriva alla vetta del Monte Cervia (1438 m).

## 348 Collegiove - Monte Cervia

**Tempo di percorrenza:**  
circa 1 ora e 30 minuti.  
**Difficoltà:** elevata.  
**Lunghezza:** 2.100 metri  
**Dislivello:** 420 metri.  
**Tipologia:** sentiero  
escursionistico.



Il sentiero ha inizio a Collegiove (m 1015) poco prima dell'ingresso nel centro storico, venendo da Marcetelli, si imbecca a destra un sentiero che passa in mezzo a due stalle (segnalato dalla bandierina in vernice bianca e rossa). Per parcheggiare le auto è però consigliabile proseguire nella strada provinciale per qualche decina di metri fino ad incrociare, a destra, la carrareccia per Madonna di Monte Cervia, che costituirà la via del ritorno nel caso si decida di effettuare l'escursione ad anello (si veda la descrizione del sentiero n. 344); in questa sterrata uno slargo consente il posteggio. Imboccato il sentiero si sale sul versante orientale del Monte Cervia, attraversando un'ampia zona caratterizzata da pascolo cespugliato. Superata la località di Pozzo della Calcara, il sentiero penetra all'interno della faggeta che ricopre il versante orientale della dorsale montuosa, qui la salita si fa più ripida



Versante orientale del M.te Cervia



Tratto del sentiero all'interno del bosco di faggio (ascesa al M.te Cervia)

e tortuosa.

Usciti dal bosco si raggiunge un'ampia radura prativa presso la Valle di Varco (m 1366). Da qui, dirigendosi a sinistra, si prosegue la salita in una prateria pascolata, intervallata



**Faggio secolare presso la Valle di Varco**

da cespuglieti e alcuni alberi isolati, tra i quali spicca un faggio secolare avente un notevole diametro del fusto. Di una certa rilevanza su alcuni grandi macigni è la presenza del ranno spaccasassi, un piccolo arbusto tipico delle rupi calcaree, piuttosto raro nel Lazio.

Il tracciato in quota offre numerosi punti di vista panoramici sia sulla Valle del Turano che sulla catena del Monte Velino.

Una volta raggiunta la cresta (facendo sempre attenzione a seguire i segni in vernice) si procede in direzione sud, fino alla cima del Monte Cervia (m 1438); continuando invece il cammino lungo cresta e tenendo la cima del monte alla nostra sinistra, si raggiungerà la Croce del Monte Cervia (m 1394) e



**Prateria presso la Valle di Varco (vista dal M.te Cervia)**

successivamente la Vena Maggiore (m 1370) (si veda la descrizione del sentiero n. 344).

## 344 Collegiove - Vena Maggiore - Monte Cervia

**Tempo di percorrenza:**

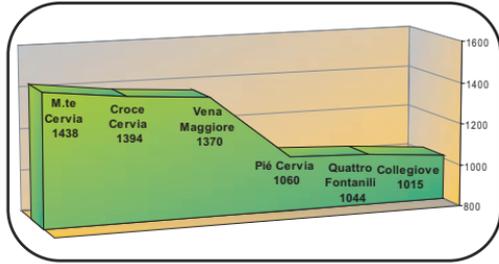
circa 2 ore.

**Difficoltà:** elevata.

**Lunghezza:** 4.850 metri.

**Dislivello:** poco più di 400 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico; Sentiero Italia.



Questo sentiero può costituire la via di ritorno a Collegiove per chi ha intrapreso la salita al Monte Cervia dal sentiero n. 343 (si veda la relativa descrizione), consentendo quindi di effettuare un'escursione ad anello.

Il sentiero inizia dalla carrareccia per Madonna di Monte Cervia, che si raggiunge dalla strada provinciale 29 provenendo da Marcatelli e girando a destra appena prima di entrare nel centro storico di Collegiove.



Piè Cervia (al centro M.te San Giovanni e sullo sfondo il borgo di Collalto Sabino)

Il tratto iniziale del sentiero si svolge nella comoda carrareccia che si sviluppa alle pendici orientali della Vena Maggiore; lungo la strada si costeggiano alcuni ovili e tre fontanili, che ospitano delle popolazioni delle due specie di tritoni (il tritone punteggiato e il tritone

crestato italiano) alle quali si aggiungono altre specie di anfibi come il rospo comune e la rana appenninica.

Dopo 450 metri dalla fonte Piè di Cervia (3° fontanile dall'inizio del sentiero) si lascia il tratto carrabile in corrispondenza della curva stretta in località Laonati (m 1067) e ci si inerpica nella cresta presso Piè Cervia in direzione nord - ovest.

## Descrizione sentieri

Da qui si continua a salire pressoché in cresta fino a toccare la Vena Maggiore (m 1370).

Il percorso in salita attraversa praterie aride con rocce affioranti e presenta una certa difficoltà, è però segnalato con la consueta verniciatura rossa e bianca.

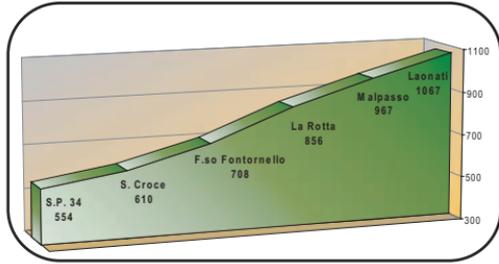
Continuando l'escursione il sentiero aggira la cima della Vena Maggiore sul versante occidentale e continua in direzione nord poco al di sotto della Croce del Cervia (m 1394). Infine si continua in salita fino a raggiungere, dopo poco meno di 1 km, la vetta del Monte Cervia (m 1438).



Cresta del M.te Cervia (sullo sfondo il massiccio del M.te Navegna)

## 345 Santa Croce - Malpasso

**Tempo di percorrenza:**  
2 ore e 30 minuti.  
**Difficoltà:** media.  
**Lunghezza:** 5.280 metri  
**Dislivello:** 500 metri.  
**Tipologia:** sentiero  
escursionistico.



Il sentiero ha inizio lungo la carrareccia situata al km 33 della Turanense (S.P. 34), nei pressi della località S. Croce (610 m), e continua su strada sterrata per circa 3 km senza alcuna difficoltà, attraversando un paesaggio costituito da coltivi abbandonati, appezzamenti vari, casolari in abbandono e nuclei di vegetazione naturale (specialmente boschi radi di carpino nero e roverella). Superata la località di Porcareccia (745 m), si abbandona la strada sterrata (in corrispondenza di un pannello in legno riportante i sentieri) e si continua lungo un sentiero che si dirige a nord.

La vegetazione presenta qui un'elevata copertura ed è costituita da bosco misto con prevalenza di carpino nero, accompagnato da acero opalo, acero campestre, ornioello e roverella. Ricca anche la componente arbustiva composta da corniolo, prugnolo, biancospino, rosa selvatica comune e ginestra comune. In mezzo alla vegetazione naturale si notano alcuni appezzamenti,

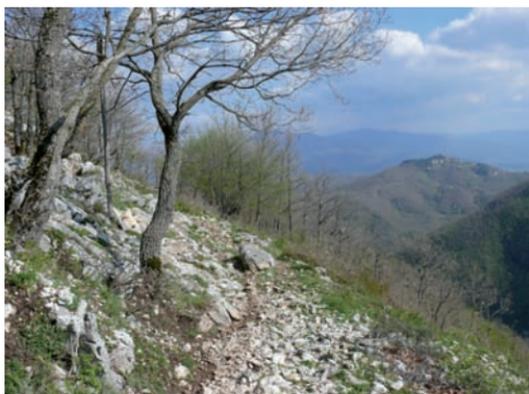


M.te San Giovanni e pareti carbonatiche del fosso di Riancoli

un tempo coltivati a vigneto, con le viti associate ad aceri campestri e olmi, che costituivano i loro tutori. Proseguendo nel cammino, il sentiero vira in direzione est toccando la località di Malpasso (967 m), qui è possibile avere

## Descrizione sentieri

dei buoni scorcì delle pareti carbonatiche che compongono la gola del torrente Riancoli. Continuando la passeggiata si percorre una mulattiera con massi affioranti che arriva alla località Laonati (1067 m), punto di arrivo di questo sentiero e punto di collegamento con il sentiero che da Collegiove sale verso Vena Maggiore e il Monte Cervia (sentiero n. 344; Sentiero Italia).



Tratto del sentiero presso Malpasso (sullo sfondo il borgo di Collalto Sabino)

### 346 Collalto Sabino - Monte S. Giovanni

**Tempo di percorrenza:**

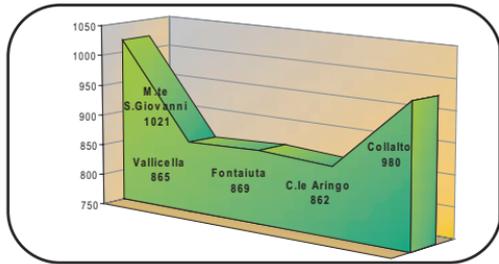
circa 1 ora e 30 minuti.

**Difficoltà:** facile.

**Lunghezza:** 2.325 metri.

**Dislivello:** circa 100 metri.

**Tipologia:** sentiero storico-escursionistico.



Il punto di partenza di questa escursione si trova lungo la strada che circonda il castello di Collalto Sabino e precisamente in prossimità dei giardinetti pubblici ubicati a nord dell'abitato di Collalto (l'inizio è segnalato dai consueti segni in vernice rossa e bianca).

Inizialmente il percorso si svolge su un sentiero che dal centro storico di Collalto Sabino scende in località Colle Aringo (m 862); il paesaggio vegetale nel tratto iniziale è caratterizzato da castagneti da frutto che annoverano anche esemplari di grandi dimensioni.

Subito superato Colle Aringo il sentiero incrocia una strada sterrata, che attraverseremo imboccando la strada che prosegue in discesa davanti a noi. Dopo poco più di cinquanta metri bisogna fare attenzione a lasciare la carrareccia principale (che si addentra in un castagneto secolare) e imboccare a sinistra, in prossimità di una piccola radura, una mulattiera che prosegue in leggera discesa.

Proseguendo lungo la mulattiera, si sale gradualmente il versante sud - orientale del Monte San Giovanni, in un tratto car-



Castagneti da frutto presso Colle Aringo

atterizzato da querceti di roverella.

Continuando nella mulattiera, giunti in località Vallicella si incontra un bivio, proseguendo dritto dopo pochi metri costeggeremo un'area attrezzata per il pic-nic.

A questo punto si con-



Chiesa di San Giovanni in Fistola

triamo un primo bivio (con il sentiero ad anello n. 347), proseguendo verso sinistra percorriamo un breve tratto privo di pendenza fino alle pendici meridionali del promontorio.

Arrivati ad un' ulteriore bivio (sempre con il sentiero ad anello n. 347) ci dirigiamo a destra e iniziamo la ripida salita verso la cima del Monte San Giovanni, transitando dapprima in un bosco misto con prevalenza di roverella e successivamente in una prateria secondaria in cui compaiono arbusti di ginepro comune e carpino nero.

Sulla sommità del Monte (m 1020) si trova la chiesetta di San Giovanni in Fistola, i resti di un eremo e una struttura ipogea presumibilmente utilizzata per la raccolta dell'acqua.

La chiesa di San Giovanni, recentemente restaurata dalla Riserva, conserva ancora parte degli affreschi attribuiti a Vincenzo Manenti (1650).

Il panorama che si osserva dalla cima è particolarmente suggestivo. Da qui è possibile osservare le montagne abruzzesi, dal Gran Sasso ai monti del Velino, nonché le colline e i piccoli monti che bordano la Valle del Turano.



Vena Maggiore e M.te Cervia (visti da M.te San Giovanni)

### 347 Anello Monte S. Giovanni

**Tempo di percorrenza:**

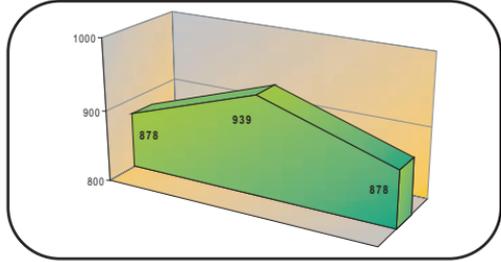
circa 1 ora.

**Difficoltà:** facile.

**Lunghezza:** 2.013 metri.

**Dislivello:** 60 metri

**Tipologia:** sentiero escursionistico.



L'escursione si svolge su un sentiero ad anello che gira a mezza costa intorno al Monte San Giovanni.

La passeggiata ha inizio dal sentiero n. 346 in prossimità del bivio situato a circa 140 metri dall'area di sosta attrezzata di Vallicella. Imboccato il sentiero a destra ci si trova in una radura cespugliata.

Successivamente si entra in una bella cerreta d'alto fusto con sottobosco ben sviluppato, dislocata nel versante orientale di Monte San Giovanni.

Il percorso continua senza difficoltà fino al versante settentrionale del monte in cui la vegetazione è rappresentata da un bosco ceduo di carpino nero, nel quale si trovano più camminamenti paralleli a differente quota (seguire i segnali in vernice rossa e bianca).

La parte occidentale dell'anello è caratterizzata dal punto di vista vegetazionale, dalla prevalenza di roverella.

Continuando il giro nel versante sud del monte, arriveremo al bivio con il sentiero che sale alla vetta del Monte San Giovanni

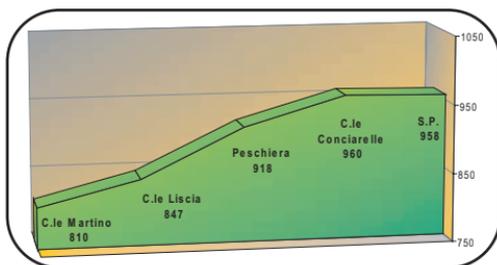
(n. 346). Imboccato il sentiero a destra, dopo circa 200 metri si ritorna al punto di partenza dell'escursione.



Bosco di roverella presso le pendici del M.te San Giovanni

**Tempo di percorrenza:**

1 ora e 30 minuti.

**Difficoltà:** facile.**Lunghezza:** 5.000 metri**Dislivello:** circa 150 metri.**Tipologia:** sentiero escursionistico.

Il sentiero ha inizio in località Colle Martino (m 810) e si sviluppa per 5 km lungo una carrareccia che segna il confine sud-est della Riserva Naturale, che al contempo è anche confine regionale tra Lazio ed Abruzzo.

Colle Martino si raggiunge dalla strada provinciale 29/a dopo 1 km dall'incrocio con la strada provinciale che collega Collegrave e Collalto Sabino, in direzione di Carsoli.

Data la ridotta pendenza il sentiero si presta bene ad essere percorso in mountain bike.

Si attraversano boschi di roverella alternati a castagneti da frutto, in alcuni tratti le roverelle si alternano ai cerri, che appaiono prevalere nel tratto presso Colle Conciarelle (m 960).

Il tratto finale della carrareccia è cementato e si ricongiunge alla strada provinciale 29/b.

Continuando per circa 600 metri nella strada provinciale, si arriva al cartello indicante il paese di Nespolo che costituisce il punto di arrivo di questa escursione e l'inizio del sentiero ad anello n. 349 (si veda la relativa descrizione).



Confine regionale Lazio - Abruzzo

### 349 Nespolo - Il Rio

**Tempo di percorrenza:**

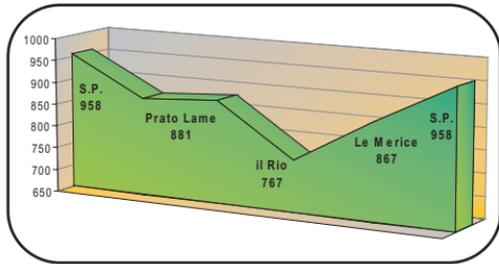
1 ora e 30 minuti.

**Difficoltà:** facile.

**Lunghezza:** 5.050 metri.

**Dislivello:** 180 metri.

**Tipologia:** sentiero escursionistico.



Il sentiero è ad anello e conviene percorrerlo partendo dalla Strada Provinciale 29/b in prossimità del cartello stradale indicante il paese di Nespolo. Da qui si imbecca una comoda sterrata subito a destra del cartello stradale con l'indicazione del comune.

In questo tratto la passeggiata non presenta alcuna difficoltà in



M.te Cervia e l'abitato di Nespolo

quanto si svolge in una carrareccia sterrata praticamente senza dislivello e consente di ammirare il versante orientale del Monte Cervia.

Il sentiero attraversa boschi di roverella alternati a castagneti da frutto,

alcuni dei quali abbandonati. In alcuni tratti, le roverelle si alternano ai cerri.

Arrivati in località le Merice si incontra un bivio e si prosegue a sinistra in prossimità di un grosso esemplare di roverella (svoltando a destra si prende invece un sentiero che scende nella valle del Rio di Ricetto).

Continuando l'escursione si arriva al fondovalle, si supera un piccolo guado sul torrente il Rio e si lascia il percorso sterrato proseguendo a sinistra sulla strada asfaltata per Tufo.

Si prosegue su strada asfaltata per 600 metri fino a raggiungere un bivio; proseguendo dritti si raggiunge in breve, un'area pic-

## Descrizione sentieri

nic ed un fontanile (località Prato Lama). Superato il fontanile si lascia la strada asfaltata per imboccare un sentiero a sinistra che si inerpica all'interno di un castagneto da frutto e lambisce la sorgente di Fonte Vecchio (seguire i segni in vernice). Questo tratto di sentiero lungo circa 300 metri, ci riconduce alla strada provinciale 29/b. Una volta arrivati sulla strada, si svolta a sinistra e si ritorna al punto di partenza della passeggiata.



Sentiero presso la località Cerreta

Chi percorre l'escursione in mountain bike, dopo l'area attrezzata dovrà proseguire su strada asfaltata per circa 200 metri fino al successivo incrocio. Qui dovrà svoltare a sinistra, per riprendere la strada provinciale per Nespolo e ritornare (dopo 700 metri) al punto di partenza.



Sorgente di Fonte Vecchio

- Aa. Vv., 1996. *Speciale Comunità Montana del Turano*. In: La rivista del Trekking, 1996. Suppl. al n. 87. Piero Amighetti Editore.
- Aa. Vv., 1995. *Comunità Montana del Turano*. Guide Gallery.
- Aa. Vv., 2004. *Il Grand Tour di Scenari - n.1 Rieti - Cicolano*. In: Scenari, Suppl. al n. 57/2004. Andrea Lazzarini Editore.
- AGROTEC S.p.A.(a cura di), 2005. *Piano d'Assetto della R.N.R. Monti Navegna e Cervia*.
- Ardito S., 2003. *Sentieri nei Parchi del Lazio - Vol. 2 i trekking*. Collana Verde dei Parchi - Assessorato all'Ambiente Regione Lazio, Agenzia Regionale Parchi. ITER - ARP.
- Bartolucci F., 2006. *Contributo alla conoscenza della flora dei Monti Carseolani (settore laziale): Monte Navegna (Lazio, Rieti)*. In: *Informatore Botanico Italiano*, 38 (1) 3-35, 2006.
- Battisti F. (a cura di), 1995. *Itinerari Sabini - Storia e cultura di città e paesi della Provincia di Rieti*. DEUI.
- Giusti A., 1997. *Guida alla Riserva Naturale del Monte Cervia e del Monte Navegna*. Consorzio del Monte Cervia e del Monte Navegna.
- Mazzenga U., Giovannelli G., s.d. *Escursionismo nella valle del Turano e nei Monti Carseolani - I sentieri di Castel di Tora e il suo borgo medievale*. Comune di Castel di Tora; Pro Loco Castel di Tora.
- Regione Lazio - Ass. Programmazione Ufficio Parchi e Riserve Naturali, 1992. *I Parchi e le Riserve Naturali del Lazio*. Quasar.
- R.N.R.Monti Navegna e Cervia., 2001. *Completamento Rete Sentieristica - Relazione tecnica*.

## Indice

Avvertenze . . . . .	3
I sentieri della R.N.R. Monti Navegna e Cervia. . . . .	4
Inquadramento geografico e aspetti climatici. . . . .	6
Geomorfologia e geologia . . . . .	8
Vegetazione e aspetti floristici . . . . .	10
Fauna . . . . .	13
Storia e aspetti archeologici . . . . .	16
I paesi della Riserva Naturale. . . . .	18
Strutture per la recettività. . . . .	27
Descrizione dei sentieri . . . . .	29
Sentiero 331. . . . .	29
Sentiero 332. . . . .	31
Sentiero 333. . . . .	33
Sentiero 334. . . . .	35
Sentiero 335. . . . .	37
Sentiero 336. . . . .	39
Sentiero 337. . . . .	40
Sentiero 338. . . . .	41
Sentiero 339. . . . .	43
Sentiero 340. . . . .	45
Sentiero 341. . . . .	47
Sentiero 342. . . . .	49
Sentiero 343. . . . .	51
Sentiero 344. . . . .	53
Sentiero 345. . . . .	55
Sentiero 346. . . . .	57
Sentiero 347. . . . .	59
Sentiero 348. . . . .	60
Sentiero 349. . . . .	61
Bibliografia. . . . .	63