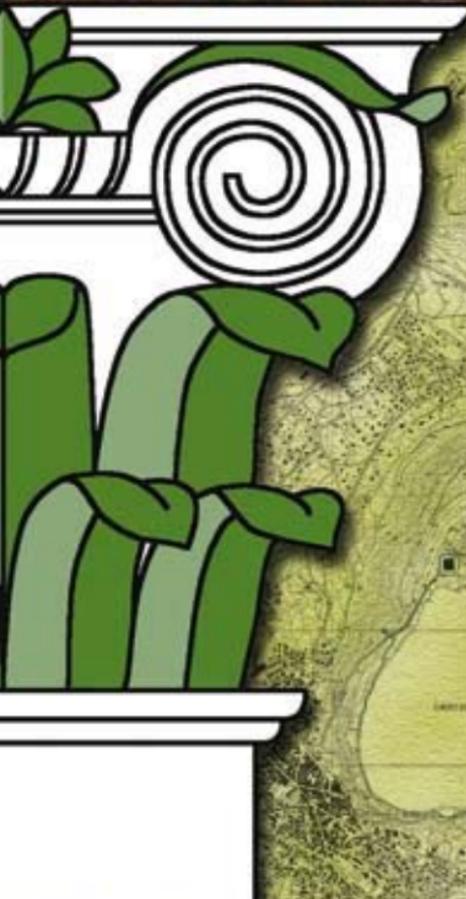


**15 percorsi
tra storia
e natura**

I sentieri del Parco Regionale dei Castelli Romani



**I sentieri:
dell'Artemisio,
delle Faete,
dei Laghi
e del Tuscolo**



**La Carta
dei sentieri**

● Commissario Straordinario
Dott.ssa Alma Rossi

● Direttore
Dott. Tommaso Mascherucci

● Coordinamento generale
Gianluca Fabiani

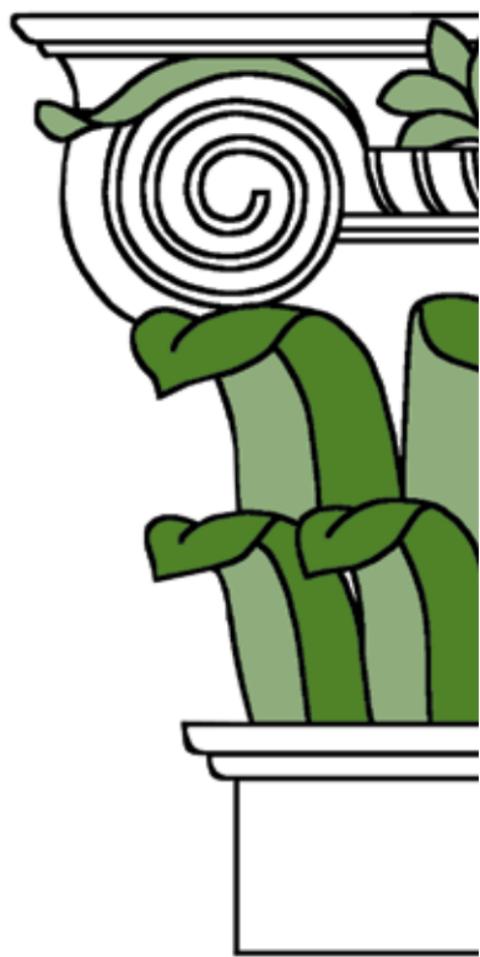
● Hanno collaborato
Franco Di Giambattista
Maria Vittoria Croce

● Grafica e impaginazione
Franco Mascioli

● Stampa
Spedim
via Serranti, 137
Monte Compatri (Rm)

● Seconda edizione febbraio 2007

Parco Regionale dei Castelli Romani



I sentieri del Parco Regionale dei Castelli Romani



15 percorsi
tra storia
e natura

Legenda

-  *Perimetro del Parco*
-  *Sentieri del circuito Artemisio*
-  *Sentieri del circuito Faete*
-  *Sentieri del circuito dei Laghi*
-  *Sentieri del circuito Tuscolano*
-  *Diramazione del circuito Faete*
-  *Partenza del sentiero*
-  *Arrivo del sentiero*
-  *Numerazione sentieri*
-  *Numerazione diramazioni*
-  *Sito storico-archeologico*
-  *Punto di osservazione*
-  *Fonte, fontanile*
-  *Area attrezzata*
-  *Parco educa e produce*

Il sistema dei sentieri del Parco	9
I sentieri dell'area dell'Artemisio	11
L'area dell'Artemisio, la sua storia	13
Sentiero A1 Castello d'Ariano	17
Sentiero A2 Artemisio	21
Sentiero A3 Passo del Lupo	25
I sentieri dell'area delle Faete	29
L'area delle Faete, la sua storia	31
Sentiero F1 Barbarossa - Domatore	35
Sentiero F2 dei Monti delle Faete	39
Sentiero F3 della Molarà	43
I sentieri dell'area dei Laghi	47
L'area dei Laghi, la sua storia	49
Sentiero L1 periplo del lago Albano	53
Sentiero L2 dei due laghi	57
Sentiero L3 periplo del lago di Nemi	61
Sentiero L4 Cappuccini, Romitorio, Palazzolo	65
Sentiero L5 le Piagge	69
I sentieri dell'area del Tuscolo	73
L'area del Tuscolo, la sua storia	75
Sentiero T1 Frascati - Tuscolo	79
Sentiero T2 Monte Porzio Catone - Tuscolo	83
Sentiero T3 Monte Compatri - Rocca Priora	87
Sentiero T4 Rocca Priora - Fonti	91

Il sistema dei sentieri del Parco

Finalità

Garantire e promuovere la conservazione e la valorizzazione delle aree di particolare rilevanza naturalistica e storico-archeologica del territorio dei Castelli Romani.

Obiettivi

- La promozione di attività di educazione, formazione, ricerca scientifica e di iniziative ricreative compatibili.
- La valorizzazione delle risorse umane attraverso misure integrate che sviluppino la valenza economica ed educativa delle aree protette.
- Conseguire forme di sviluppo economico e di ricerca di nuove opportunità lavorative compatibili.

Il progetto nasce dall'esigenza di razionalizzare l'accessibilità pedonale, istituendo in particolare, anche percorsi e strutture idonee ai portatori di handicap ed ai disabili e si colloca in un programma che prevede inoltre, il circuito fisso per il turismo equestre ed in futuro quello per il ciclismo fuori strada.

I tracciati sono essenzialmente il recupero di antiche percorrenze tra i paesi dei Castelli Romani, i quali si prestano oltretutto, ad una conoscenza diretta ed approfondita del territorio. D'altronde la loro funzione di collegamento tra nuclei abitati, tra luoghi di coltivazione e di passaggio per il bestiame (mulattiere e tratturi), è una tradizione antica e viva sino a qualche tempo fa. Con la creazione di strade carrabili e di vie di più veloce percorribilità, i sentieri e le mulattiere non sono stati più utilizzati con assiduità sino a che, nel tempo, sono stati in parte abbandonati.

Il Parco con la Carta dei Sentieri ha voluto recuperare la percorribilità di antichi tracciati, far crescere la conoscenza del territorio in modo tale da far crescere parallelamente anche la

consapevolezza ambientale e del patrimonio che tutt'ora possediamo, ed offrire infine nuovo valore aggiunto alla fruibilità del territorio stesso.

La Carta dei Sentieri del Parco quindi, si propone di fornire uno strumento di facile utilizzo per chiunque si avvicini al territorio dei Castelli Romani per conoscerne le bellezze naturali e storico-archeologiche, percorrendo l'antica ed estesa rete viabile pedonale.

Il territorio del Parco è stato suddiviso in quattro aree principali:

- 1. Area Tuscolana**
- 2. Area dei Laghi**
- 3. Area dell'Artemisio**
- 4. Area delle Faete**

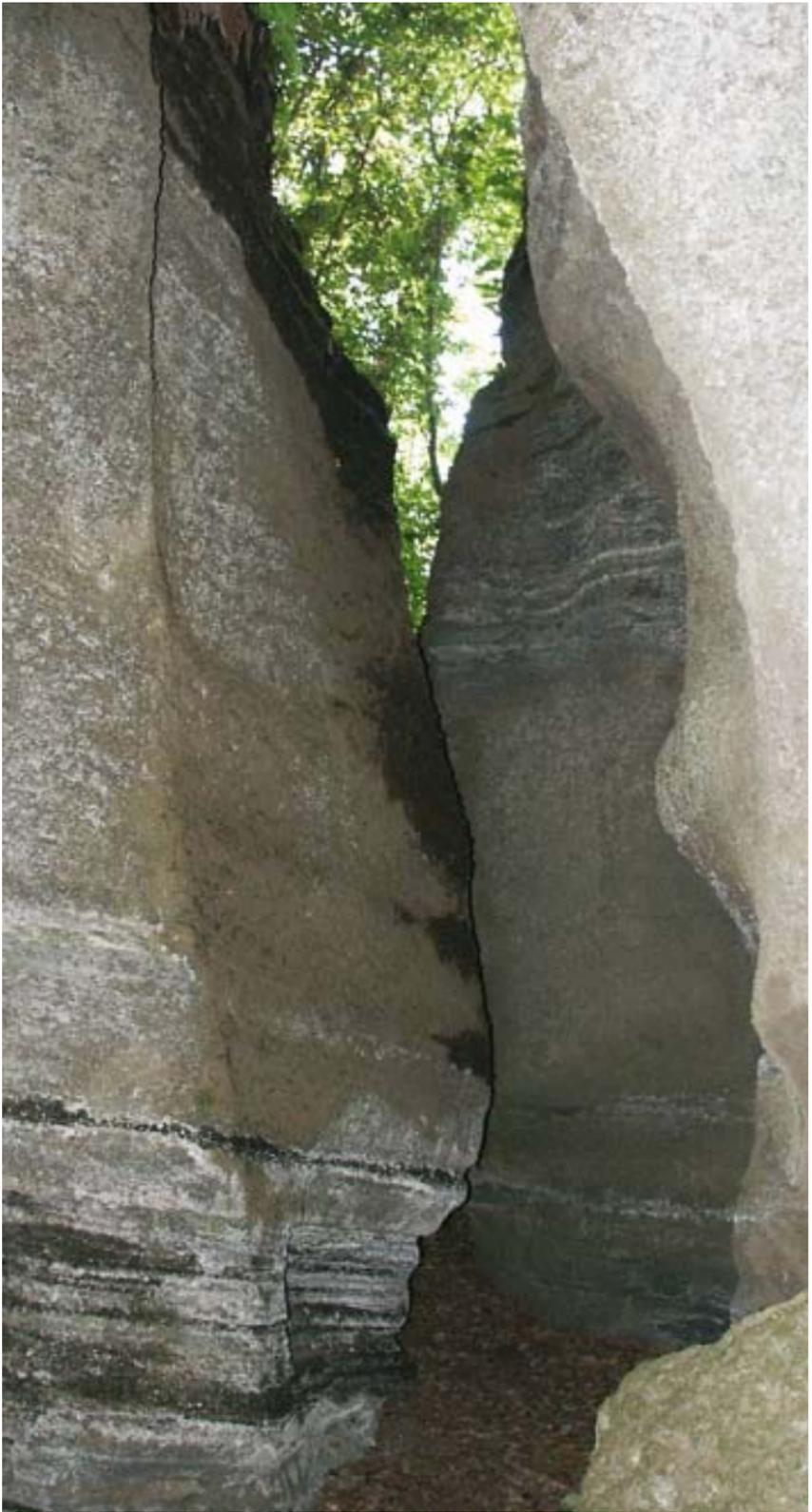
all'interno delle quali sono stati individuati 15 sentieri.

Per ognuna delle aree è stata realizzata una pubblicazione specifica che illustra le principali caratteristiche storico-vegetazionali-paesaggistiche dell'area stessa e la descrizione singola e dettagliata di ogni sentiero, con nomenclatura, numero di riferimento ed informazioni varie.

Grazie alla disponibilità dei proprietari dei fondi su cui insistono i tracciati che hanno gentilmente concesso l'attraversamento delle loro proprietà, ogni escursionista potrà vivere in modo diverso il territorio del Parco e goderne appieno tutte le bellezze, ma dovrà contemporaneamente averne cura con un atteggiamento di civile rispetto dei luoghi e di quanto la natura e la storia ci hanno tramandato.

I sentieri dell'area dell'Artemisio





Forre



L'area dell'Artemisio, la sua storia

L'apparato dell'Artemisio è formato da una catena montuosa orientata lungo l'asse NE-SO. Insieme ai monti Tuscolani, rappresenta ciò che resta della caldera del Vulcano Laziale. La formazione di questa caldera, detta anche "*Recinto esterno Tuscolano-Artemisio*", risale alla prima fase evolutiva del complesso vulcanico dei Colli Albani che ha avuto inizio nell'Era Quaternaria circa 600.000 anni fa.

A Nord-Ovest i monti dell'Artemisio si affacciano sulla valle denominata Pratonì del Vivaro e sul "*Recinto interno delle Faete*", altro apparato più recente del Vulcano Laziale risalente a circa 270.000 anni fa; verso Sud-Est si affacciano invece sui monti Lepini e verso la pianura Pontina; nelle giornate terse è possibile spaziare con la vista fino a comprendere il promontorio del Circeo e le isole Pontine.

Partendo da NE dalla Via Anagnina e procedendo verso SO fino alla Via dei Laghi, si incontrano le cime di Monte Tagliente, Colle Sarazzano, Poggio Broscione, il Maschio d'Ariano, Monte Peschio, Monte dei Ferrari, il Maschio dell'Artemisio e Monte Spina. La più alta è il Monte Peschio che supera di poco i 900 mt.

Tutta la catena dell'Artemisio è coperta da una fitta vegetazione arborea ed arbustiva. Attualmente la stragrande maggioranza di questa è formata da un bosco di castagno che viene periodicamente tagliato per ricavarne legname. Originariamente la vegetazione era assai diversa: formata da bosco misto di latifoglie mesofile, nella fascia vegetazionale submontana e da faggeta nella fascia montana. Dunque anche nella zona dei monti dell'Artemisio si è registrata questa conversione nella gestione del bosco così come è accaduto nel resto dei Colli Albani.

In alcuni sentieri, in particolare in quelli che attraversano la cresta e nel sentiero che sale verso il Maschio d'Ariano, è possibile apprezzare ancora importanti residui del bosco misto originario. Nel tratto che va dal Monte Peschio al Maschio d'Ariano si possono incontrare una dozzina di faggi secolari di grande bellezza, e a primavera godere di splendide fioriture di bucaneve, anemoni, narcisi del poeta. La salita verso il Maschio d'Ariano è interamente coperta di querce, tigli, aceri, carpini,



Ruderi del Castello d'Ariano



noccioli, agrifogli, e una grande diversità di altri arbusti, dal biancospino alla ginestra, all'orniello. Lungo l'ascesa le fioriture di orchidee selvatiche sono un'altra piacevole sorpresa per l'escursionista nella stagione primaverile. I boschi dell'Artemisio sono importanti anche per la fauna selvatica che vi trova un habitat adatto. In particolare su questi monti nidifica il rapace più grande del parco, la poiana. Si può osservare in tutte le stagioni dell'anno, ma nel pieno dell'estate è possibile guardare i genitori che insegnano i rudimenti ai giovani, per cui si possono vedere quattro a volte cinque poiane insieme che volteggiano. Durante le passeggiate primaverili è possibile ascoltare parecchi canti e richiami di uccelli selvatici. Molto evidente e chiara appare la "*risata*" potente del picchio verde o il tambureggiamento del picchio rosso maggiore su qualche tronco. Facile da udire è anche il metallico gracchiare della ghiandaia e durante le serate, specie quelle estive, il richiamo notturno dell'alocco e dell'assiolo. Tasso, faina, martora, donnola, istrice e volpe sono i mammiferi che frequentano, privilegiando le ore crepuscolari, questi boschi e di cui un occhio esperto può verificarne tracce e segni. Anche rettili e anfibi trovano cibo e rifugio tra i boschi e le pozze dell'Artemisio; interessante e confortante il ritorno di un particolare anfibio, la salamandrina dagli occhiali, che era sparita da molti anni e ora è tornata a frequentare il territorio del Parco e dell'Artemisio in particolare.

Cenni storici

I monti dell'Artemisio furono abitati dall'uomo fin dalle epoche più remote. La ricchezza di risorse alimentari, di acqua, la posizione strategica che permetteva di controllare con facilità un vasto territorio, hanno favorito gli insediamenti umani.

Tito Livio ed altri grandi storici affermano che diversi secoli prima di Cristo, sul Mons Algidus vi erano templi dedicati a divinità, in particolare a Diana la veneratissima e bella dea dei boschi e della caccia. Risale invece al 328 a.C. l'edificazione di un castello sul Maschio d'Ariano. L'edificazione fu fatta realizzare da una nobile famiglia romana, Aria, e questo sembra essere anche il motivo per cui l'abitato che si è successivamente sviluppato intorno alla costruzione abbia preso il nome di Lariano. Sempre su questi monti si combatterono tra il V ed il IV secolo a.C. moltissime battaglie nella guerra tra Romani ed i loro alleati i Latini contro i Volsci e gli Equi.

L'intera zona dell'Artemisio è in posizione incantevole sia per clima che per il panorama ed è probabilmente per queste ragioni che molti aristocratici romani vi fecero sorgere le loro lussuosissime ville e di ciò ne sono testimonianza i reperti con-



servati presso i Musei Vaticani ed in quello del Comune di Velletri.

Durante il periodo medioevale le famiglie nobili più potenti dell'epoca erano in forte competizione per il controllo del territorio per i loro fini espansionistici e la zona dell'Artemisio, in particolare il Maschio d'Ariano, non faceva eccezione e data la sua posizione strategica, che gli permetteva di dominare una vastissima zona che si estendeva dalla Via Appia alla Via Anagnina, era particolarmente ambito originando così aspre lotte per il suo possesso per controllare contemporaneamente due importanti arterie di transito.

E fu principalmente per le contese sempre più violente, fra le potenti famiglie dei Conti di Tuscolo, degli Annibaldi, dei Colonna, dei Savelli ecc., che la Chiesa Romana se ne preoccupò a tal punto da rivendicarne il diretto dominio nel Conclave dei Cardinali che si tenne a Viterbo nel 1269 e nel quale la Rocca d'Ariano fu definita addirittura "*praetiosa*".

Dopo anni di dura lotta nel 1436 il castello del Maschio d'Ariano fu definitivamente distrutto ed incendiato.

Anche durante il secondo conflitto mondiale la posizione strategica dell'Artemisio fu utilizzata dal Comando tedesco per controllare le vie di accesso verso Roma dopo lo sbarco delle forze alleate ad Anzio e solo nel 1943 con la loro ritirata e la successiva liberazione di Roma queste alture terminarono la loro funzione strategica. Da allora i monti dell'Artemisio sono tornati alla loro condizione naturale fatta di pace e di tranquillità da godere nei folti boschi e nelle splendide vedute panoramiche e viva sino a qualche tempo fa. Con la creazione di strade carrabili e di vie di più veloce percorribilità, i sentieri e le mulattiere non sono stati più utilizzati con assiduità sino a che, nel tempo, sono stati in parte abbandonati.

Il Parco con la Carta dei Sentieri ha voluto recuperare la percorribilità di antichi tracciati, far crescere la conoscenza



Acero di monte

Sentiero **A1** del Castello d'Ariano



Fonte Donzelletta

Il percorso prende avvio in località Fontana Marcaccio ove si arriva seguendo la segnaletica stradale a partire dal cimitero nuovo di Velletri. Si procede su una carrareccia percorribile ancora per un chilometro in automobile, fino ad una sbarra che impedisce l'ingresso alle auto. Si prosegue a piedi in leggera salita arrivando in prossimità del rifugio forestale. Da qui lasciamo la carrareccia e procediamo sulla destra, in discesa, all'interno del bosco e giungiamo in località Fontana Turano.

Da qui si riprende la carrareccia che sale sulla sinistra, chiusa al traffico veicolare da un'altra sbarra. Procediamo per 3500 metri e giungiamo alla fonte Donzelletta. Voltiamo a sinistra e ci inoltriamo nel bosco. Il sentiero ora sale repentinamente e lungo il percorso sono visibili sulla sinistra numerose grotte artificiali, ritenute antichi sepolcri. Percorsi 500 metri giungiamo alla fonte di Acqua Donzella; proseguendo ancora il sentiero si fa più ampio e comodo da percorrere ed arriviamo ad incrociare



Partenza: Velletri, Fontana Marcaccio



Arrivo: Velletri, Fontana Marcaccio

Sviluppo: Km. 16,5

Difficoltà: Media, facile

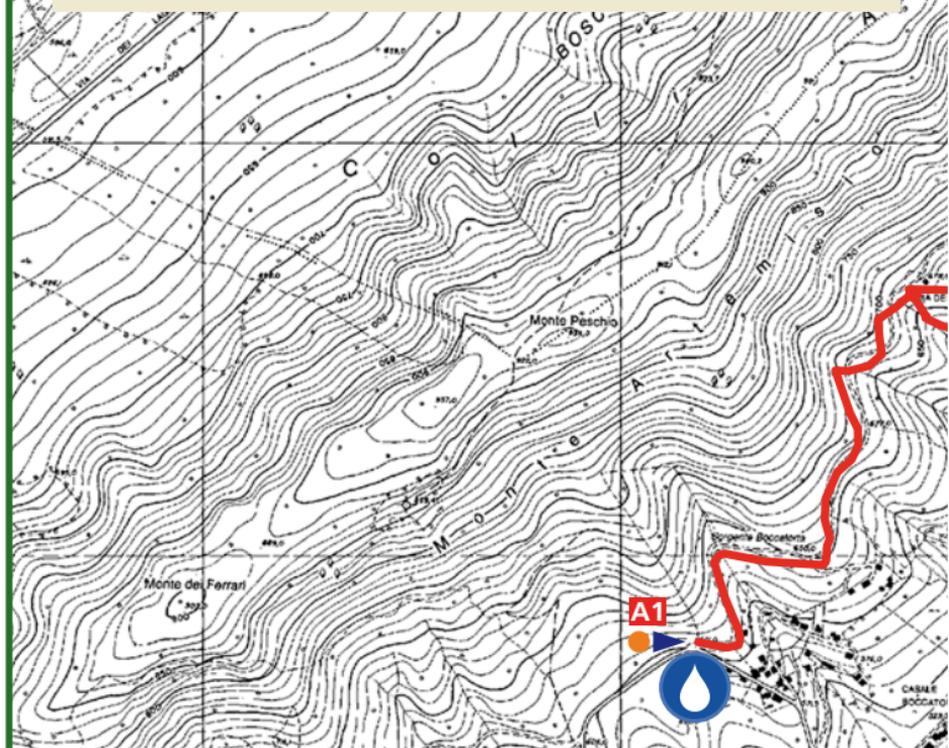
Tempi di percorrenza: h. 5.50

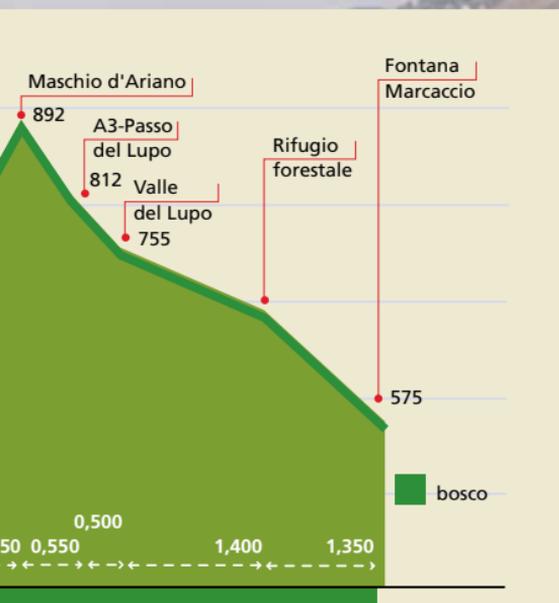
Quota massima: m. 892 s.l.m. (Maschio d'Ariano)

Quota minima: m. 575 s.l.m. (Fontana Marcaccio)

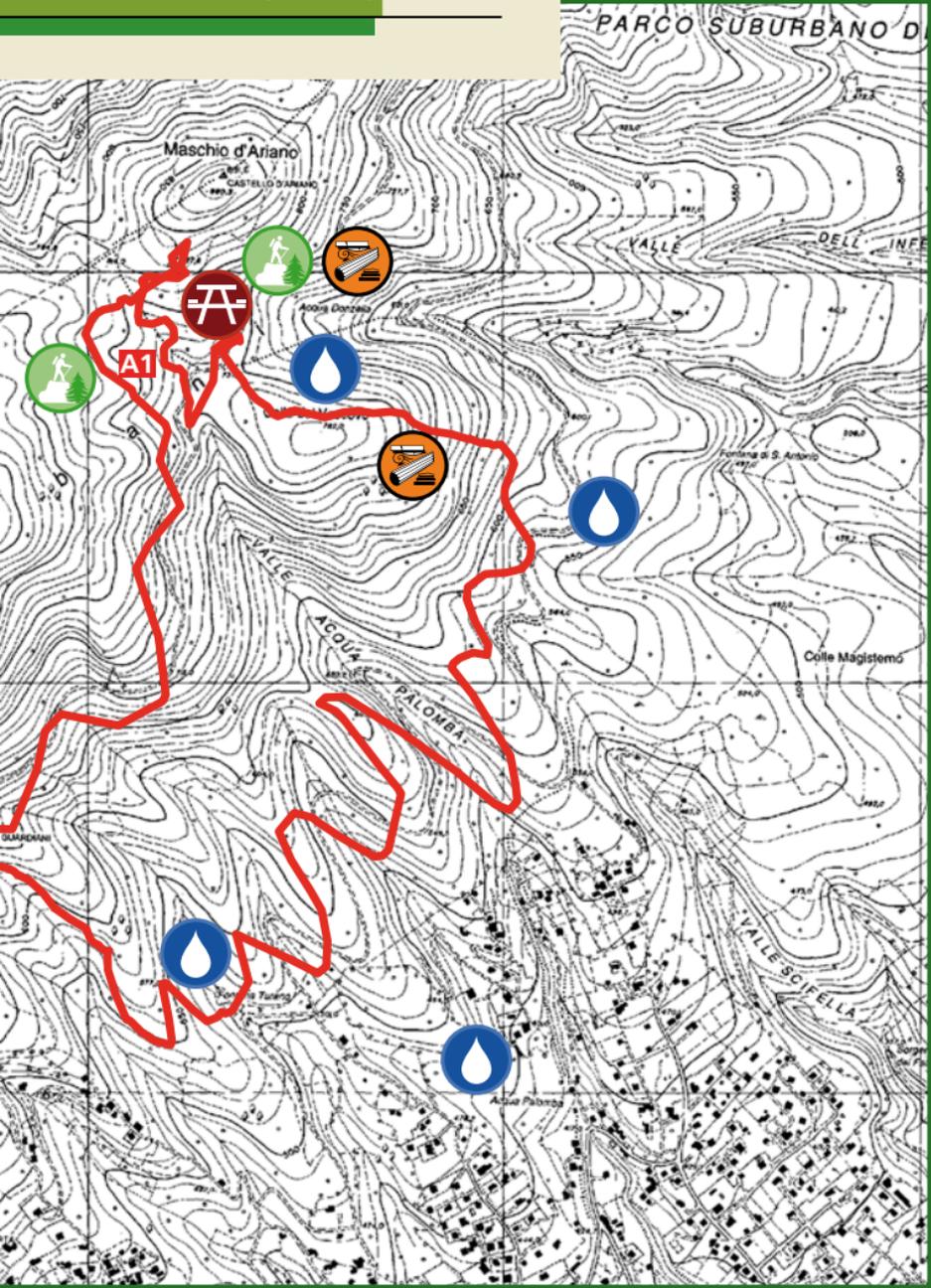
Ambiente: bosco ceduo castanile, bosco misto

Percorribilità: a piedi, in mountain bike





A1





di nuovo la carrareccia lasciata al bivio della Donzelletta. Voltiamo a sinistra e percorsi 150 metri, sulla destra, inizia la ripida ascesa che ci condurrà sulla cima del Maschio d'Ariano.

Dal punto di vista vegetazionale, i boschi dell'Artemisio hanno subito, come del resto l'intero territorio dei Colli Albani, il



Forre

pesante intervento dell'uomo che ha introdotto il castagno che attualmente domina pressoché incontrastato la quasi totalità del territorio, ad eccezione di piccole residuali porzioni di bosco misto. Uno dei più interessanti, è il bosco del Maschio d'Ariano che il nostro sentiero attraversa. Il percorso, stretto e ripido, è ricco di essenze arboree e arbustive di notevole interesse; olmo, cerro, acero d'Ungheria, acero campestre, carpino nero e diversi esemplari di faggio.

Attraversiamo ora i ruderi del medioevale castello d'Ariano. In parte scavato nella roccia, era fortificato da due cerchie murarie. La sommità del Maschio d'Ariano (892 metri) offre un punto panoramico di grande suggestione a 360 gradi.

Lasciamo ora la vetta e procediamo per un ripido sentiero che ci porterà a quota 812 a Passo del Lupo, dove incrociamo il sentiero A3. Proseguiamo dritti per 500 metri e giungiamo ad un'ampia zona pianeggiante (Valletta del Lupo) dove ritroviamo la carrareccia lasciata ai piedi del Maschio d'Ariano. Proseguiamo sulla destra per 1500 metri e ritorniamo al Rifugio Forestale incontrato all'inizio del percorso.

Ancora un chilometro e torniamo al punto di partenza di Fontana Marcaccio.

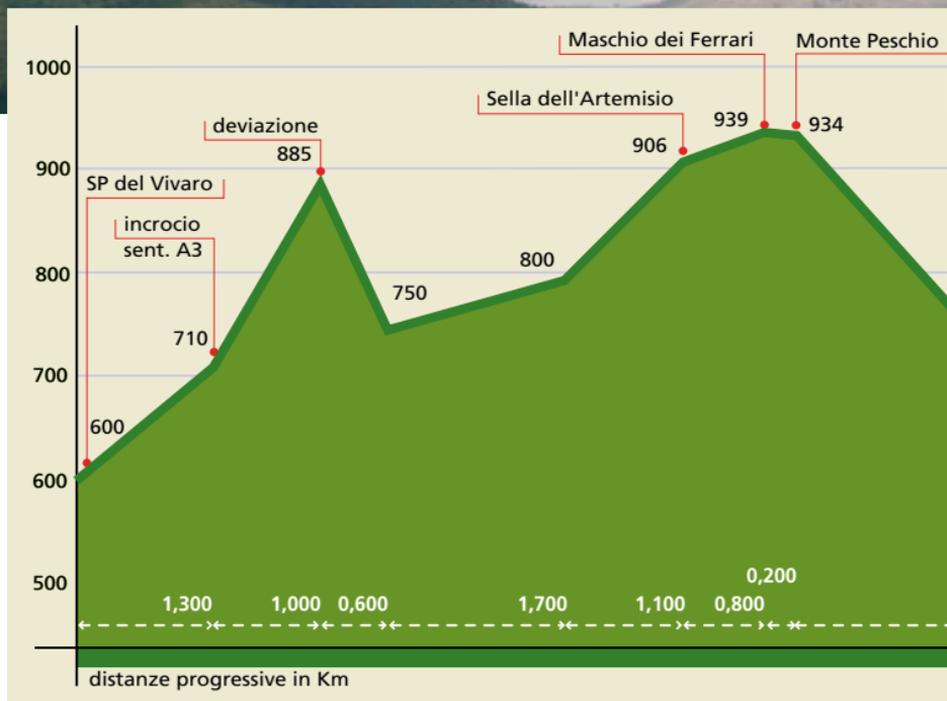
Sentiero **A2** dell'Artemisio



Valletta del Lupo

Il sentiero prende avvio a quota 600 m s.l.m. dalla sbarra posta in Via del Vivaro, prospiciente la stradina che conduce all'accesso del Centro Ippico Romagnoli e alla Direzione della F.I.S.E. del Vivaro.

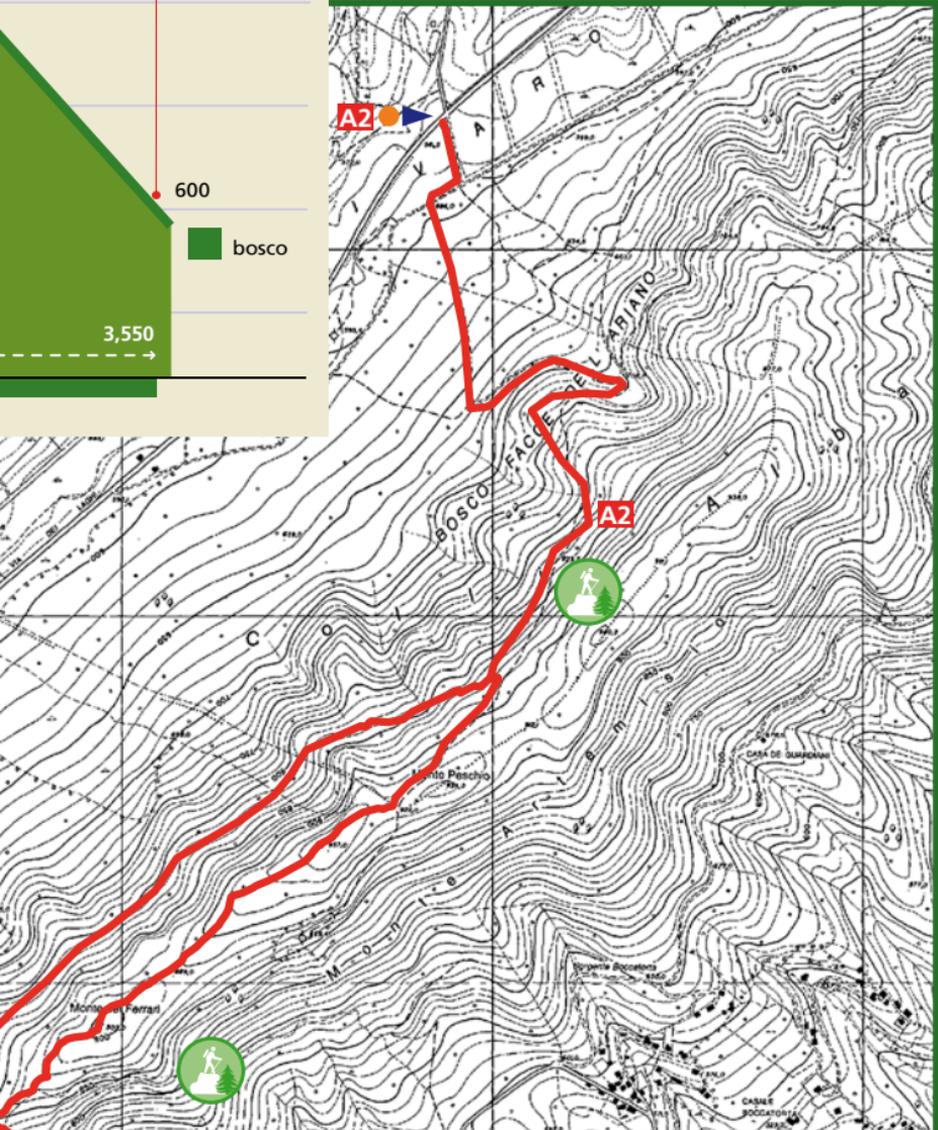
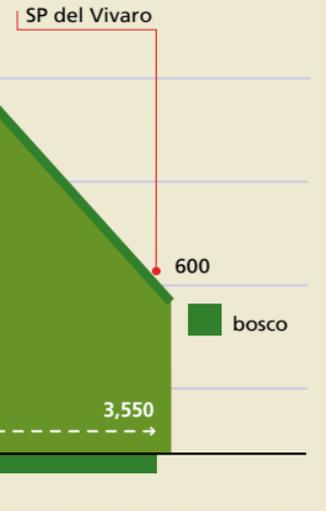
Percorriamo la stradina di accesso per 200 metri e prendiamo a destra; 50 metri e, voltando a sinistra, iniziamo a salire prima lievemente per 500 metri poi, di nuovo a sinistra, più repentinamente per altri 500 metri, sino a giungere ad un bivio. Voltiamo a destra (se svoltassimo invece a sinistra ci immetteremmo sul sentiero A3 che conduce al Maschio d'Ariano). Seguiamo questo ampio sentiero per 1100 metri in ripida salita fino a quota 885 m s.l.m. dove, lasciando alla nostra sinistra il sentiero principale dal quale faremo ritorno, voltiamo a destra e scendiamo fino a quota 750 m s.l.m. che raggiungiamo dopo 600 metri. Il percorso si sviluppa all'interno di un bosco di castagno governato a ceduo, all'interno del quale permangono numerose specie residuali dell'antico bosco misto di latifoglie, quali cerro, farnia, roverella, tiglio, acero campestre, di monte e d'Ungheria, orniello, nocciolo; arbusti come corniolo, agrifoglio e ginestra dei carbonari; infine nel sottobosco pungitopo, rosa canina e berretta da prete. In quota, negli avvallamenti più umidi-



Croco



A2



-  Partenza: Rocca di Papa, strada provinciale del Vivaro
-  Arrivo: Rocca di Papa, strada provinciale del Vivaro
- Sviluppo: Km. 9,7
- Difficoltà: Media
- Tempi di percorrenza: h. 4.30
- Quota massima: m. 939 s.l.m. (Maschio dei Ferrari)
- Quota minima: m. 600 s.l.m. (Via del Vivaro)
- Ambiente: boschivo, ceduo castanile, bosco misto
- Percorribilità: a piedi



Piani di Caiano dal Castello d'Ariano

di e freschi, è presente il faggio anche se in forma sottomessa.

Risaliamo dolcemente in quota, procedendo dritti e percorrendo il sentiero per 1700 metri e, giungiamo, voltando a sinistra sulla sella che precede il Maschio dell'Artemisio, al confine meridionale di ciò che resta dell'antica caldera creata dal collassamento del recinto vulcanico esterno. Questo si era andato formando nelle prime fasi della storia geologica del Vulcano Laziale. Si distrusse nella parte occidentale che va dal Maschio dell'Artemisio al monte Tuscolo, allorquando il magma, incontrandosi con le falde acquifere presenti, diede luogo a tremende esplosioni che interessarono parte della caldera, le quali a loro volta originarono i coni vulcanici successivamente colmatasi di acqua dei laghi Albano, di Nemi e di Valle Ariccia (in epoca storica prosciugato).

Superata la sella, il panorama ora si apre a sud e nelle giornate più limpide sono chiaramente visibili il promontorio del Circeo, le isole Pontine, i monti Aurunci e Lepini.

Iniziamo il percorso di ritorno. Dopo esserci portati sulla cresta, attraverso un ripido stradello alla nostra sinistra, proseguiamo in falsopiano per mille metri e giungiamo su Monte dei Ferrari a quota 900 m s.l.m.

Voltiamo ancora a sinistra e poi procediamo sulla destra per 1000 metri fino a quota 934 metri s.l.m. del Monte Pecchio e dopo 100 metri giungiamo ad un largo spiazzo circondato da un boschetto con numerosi pioppi, nel quale sono facilmente osservabili affioramenti di roccia lavica. Voltiamo a sinistra e dopo 500 metri arriviamo al punto in cui avevamo precedentemente lasciato il sentiero principale. Percorriamo a ritroso il cammino fatto in precedenza e dopo 2500 circa metri giungiamo al punto di partenza/arrivo. Il sentiero non presenta particolari difficoltà se non quelle legate alla lunghezza e alla ripidità di alcuni tratti.

Il panorama che si gode dall'Artemisio ripaga ampiamente gli sforzi compiuti per giungervi.

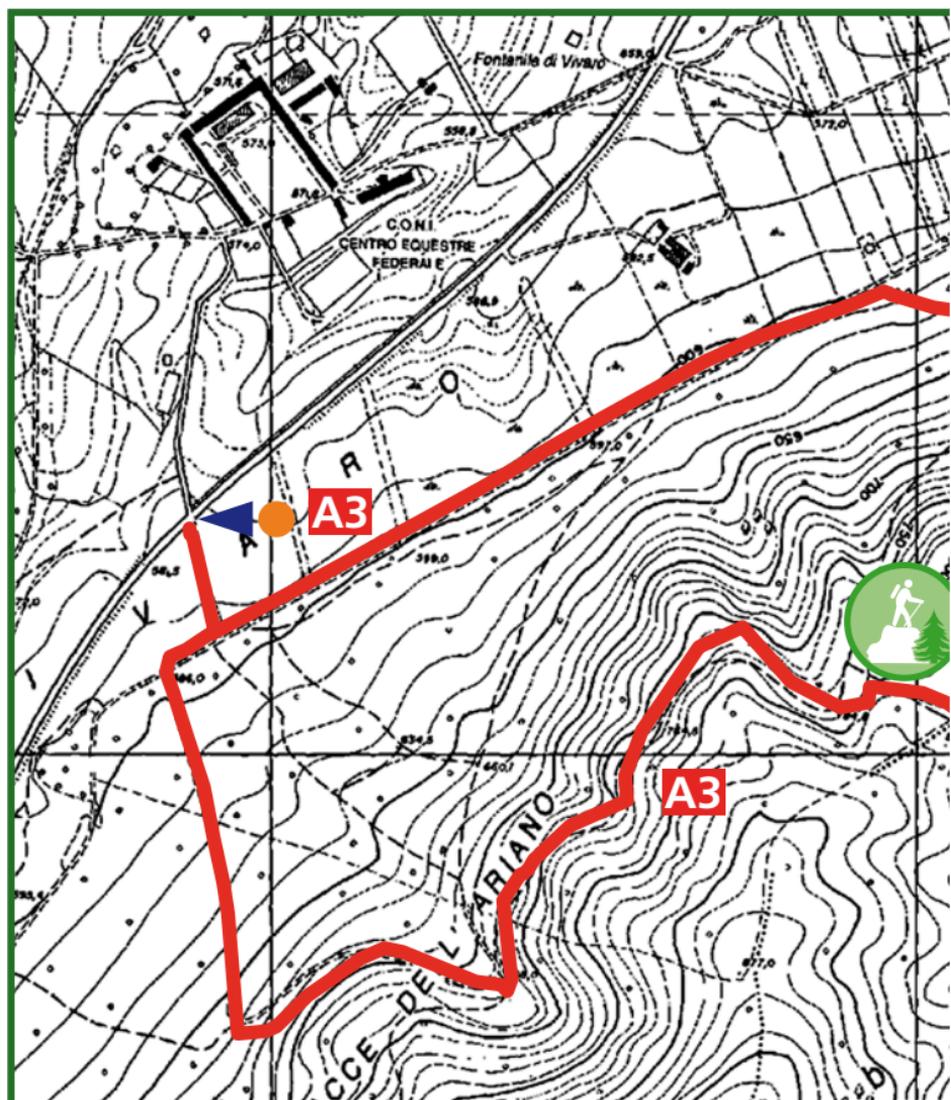
Sentiero **A3** del Passo del Lupo



Tomba rupestre a doppia camera

Questo sentiero ha la medesima partenza del sentiero A2, infatti prende avvio a quota 600 m s.l.m. dalla sbarra posta in Via del Vivaro, prospiciente la stradina che conduce all'accesso del Centro Ippico Romagnoli e alla Direzione della F.I.S.E. del Vivaro. Percorriamo la stradina di accesso per 200 metri e prendiamo a destra; 50 metri e, voltando a sinistra, iniziamo a salire prima lievemente per 500 metri poi, di nuovo a sinistra, più repentinamente per altri 500 metri, sino a giungere ad un bivio dove volteremo a sinistra (se svoltassimo invece a destra ci immetteremmo sul sentiero A2 che conduce al Maschio dell'Artemisio). Il sentiero, sebbene presenti a tratti un'accentuata pendenza, è piuttosto agevole essendo una delle direttrici principali della viabilità forestale dell'area.

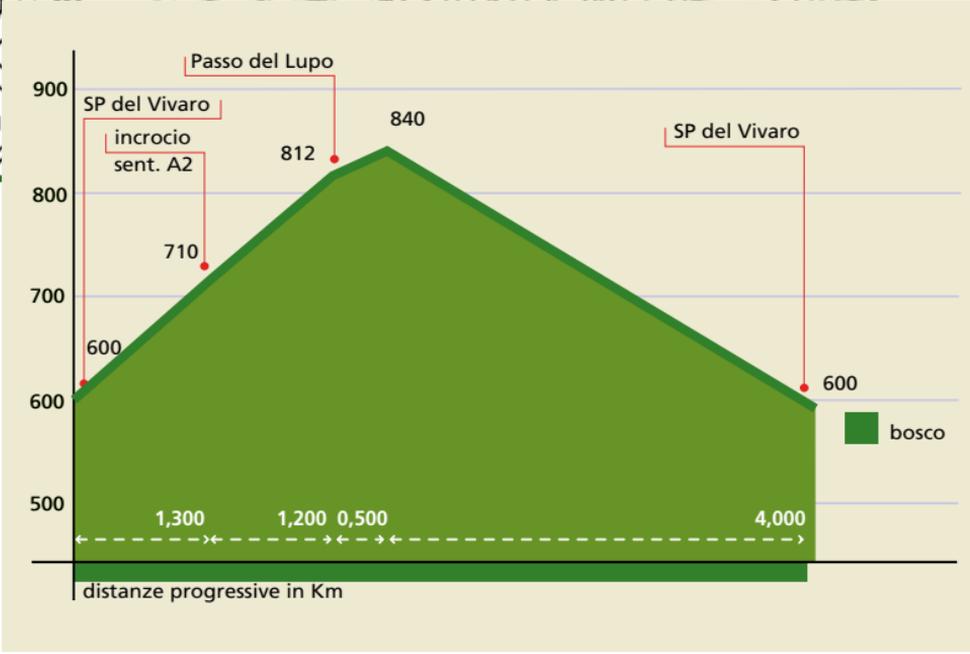
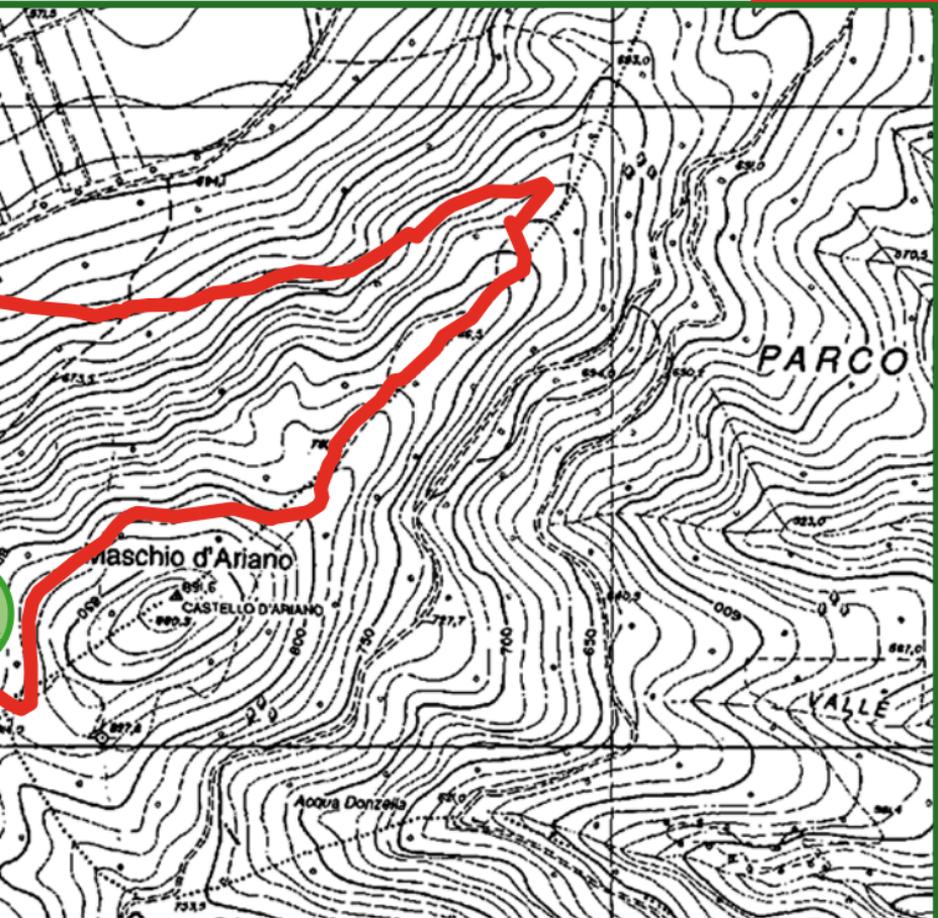
L'intera area, per la sua naturale vocazione, è oggetto di periodica ceduzione castanile; a rotazione alcune fasce boscate vengono sottoposte a tagli di fine turno o a diradi. Entrambe le



-  Partenza: Rocca di Papa, strada provinciale del Vivaro
-  Arrivo: Rocca di Papa, strada provinciale del Vivaro
- Sviluppo: Km. 6
- Difficoltà: Medio, facile
- Tempi di percorrenza: h. 2.30
- Quota massima: m. 840 s.l.m.
- Quota minima: m. 600 s.l.m.
- Ambiente: bosco ceduo castanile
- Percorribilità: a piedi, in mountain bike



A3





Castello d'Ariano

tipologie di taglio rientrano tra le fasi colturali del castagno in funzione dell'età del bosco.

Proseguendo il cammino, dopo circa 2 km, si raggiunge il Passo del Lupo (a quota metri 812 s.l.m.). Il sentiero in questo tratto interseca il percorso dell'A1, pertanto, si può raggiungere in breve tempo la cima del Maschio d'Ariano ed i resti dell'omonimo castello, oppure scendere presso la Valletta del Lupo in direzione Velletri.

Proseguendo a sinistra si prende un piccolo sentiero che costeggia il rilievo del Maschio d'Ariano con un andamento pressappoco pianeggiante. Dopo alcuni tratti scoscesi e parzialmente chiusi dalla vegetazione spontanea, il sentiero diviene strada forestale facilmente accessibile.

La discesa, non particolarmente impegnativa, si conclude svoltando a sinistra e percorrendo la strada sterrata pedemontana delle Facciate dell'Ariano sino ad incontrare, sulla destra, la carrareccia di partenza.

I sentieri dell'area delle Faete







L'area delle Faete, la sua storia

Al centro dell'antica caldera del Vulcano Laziale, dove ci troviamo pressappoco ora, si formò migliaia di anni fa un nuovo e piccolo cono eruttivo che mantenne la propria attività vulcanica sino al tempo dei Romani, tanto che lo storico Tito Livio narra di sassi lanciati in cielo con tremori di terra e voci tonanti. In effetti erano gli ultimi sussulti del vulcano che già ospitava, in ogni caso, una popolazione residente: i Latini.

I Latini, antico ed orgoglioso popolo, erano in realtà una coalizione di varie tribù che abitavano i Colli Albani e che avevano stretto un patto comune di mutuo soccorso, la Lega Latina.

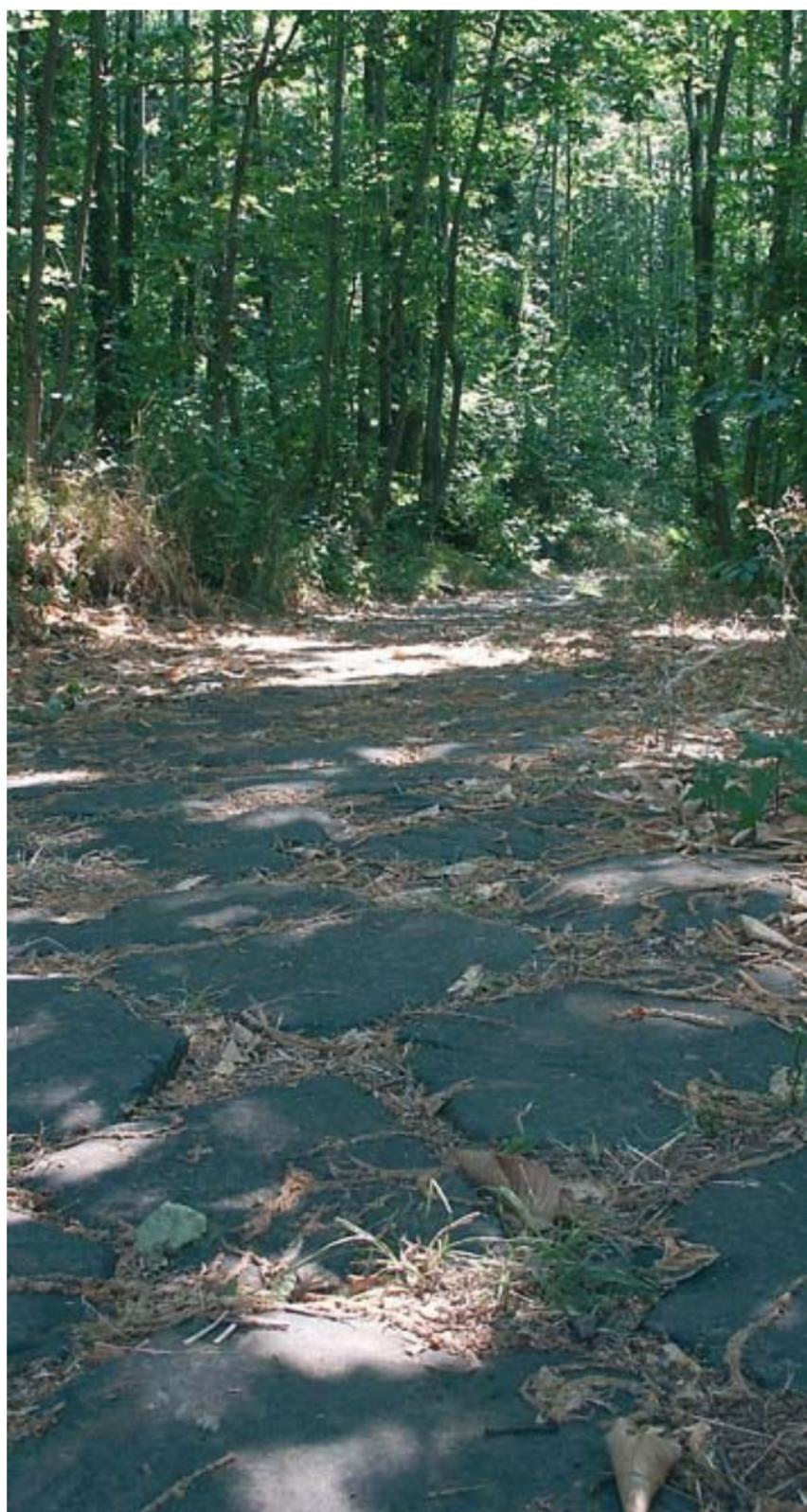
Ogni tribù risiedeva in una zona specifica dei Colli Albani: nella zona che stiamo trattando ora vi era la città di Cabum nata probabilmente in relazione al culto del Tempio di Giove posto sulla sommità del Mons Albanus (l'attuale Monte Cavo). Fu distrutta dai Romani nelle lotte sorte per il dominio di queste terre, dopo la battaglia decisiva del fiume Stura nel 417 a.C., e nulla è rimasto oggi a sua testimonianza in quanto le abitazioni non erano edificate in muratura ma ancora realizzate con argilla, legno e paglia.

Nei secoli seguenti, avvenimenti e notizie non sono più documentate ma tramandate da padre in figlio, da pastori e boscaioli abitanti di questi luoghi, sino a che con il nome prima di Castrum Montis Albani e poi Roccam de Monte Gavo si ha la certezza dell'esistenza di un nuovo borgo, sorto quasi in corrispondenza con la piana dei Campi d'Annibale.

Il centro abitato passò varie volte di proprietà, dai Conti di Tuscolo ai Frangipane, al Pontefice Eugenio III (1145 – 1152) il quale vi soggiornò dopo il suo ritorno dalla Francia.

Profughi della distrutta città di Tuscolo e soldati disertori di Ludovico VI di Baviera andarono a rinfoltire gli abitanti della cittadina, costruendo un gruppo di casette rustiche a ridosso del castello (esiste tuttora nell'attuale Rocca di Papa un quartiere denominato "i Bavaresi") il quale costruito sulla rocca, era formato da quattro grandi ed imponenti torri rotonde congiunte con altrettanti bastioni.

Il tutto formava il borgo Castrum Rocce de Papa come venne censito nel 1269.



Via Sacra



Nei secoli, le varie famiglie nobili degli Annibaldi, degli Orsini, dei Borgia e dei Farnese si succedettero nel dominio di queste terre, ma solo i Colonna riuscirono a dominare con continuità dall'anno 1400 sino al 1920 circa.

Nel maggio 1855, sotto tale dominio, il popolo Rocchegiano al grido di «Dio e Popolo» si ribellò e si autoproclamò Repubblica. Ma questa esperienza durò solo un giorno.

Infatti le truppe pontificie di Pio IX ristabilirono con la forza la precedente situazione.

Un tempo le foreste e i boschi dei Colli Albani fornivano un habitat ideale per una fauna molto varia, in particolare per i grossi mammiferi quali il lupo, l'orso, il cervo e il capriolo. La progressiva antropizzazione del territorio ed i profondi mutamenti operati dall'uomo hanno gradualmente portato alla scomparsa dei mammiferi di grossa taglia. Alla fine del secolo scorso è datata l'estinzione del capriolo.

Negli ultimi tempi nuove ed importanti presenze sono state segnalate nei nostri boschi: il lupo ed il cinghiale. Quest'ultimo, animale oggetto di ripopolamento a scopo venatorio, ha esteso il suo areale diffondendosi soprattutto nella zona di Rocca di Papa, Rocca Priora e dell'Artemisio, il lupo invece è una nuova e piacevole riscoperta dopo la sua scomparsa. Sono presenti poi mammiferi di piccole e medie dimensioni quali l'istrice, animale dalle abitudini notturne e quindi di difficile avvistamento, la volpe, la faina, la donnola, il riccio, la lepre, la talpa, l'arvicola, il moscardino e lo scoiattolo.

Si è già accennato alla trasformazione radicale che il paesaggio vegetale ha subito ad opera dell'uomo. Dal bosco misto originario, bosco polifitico, si passò al bosco monofitico di castagno.

Il bosco di castagno ceduo è un bosco produttivo, nel senso che viene utilizzato dall'uomo per ricavarne legname tramite il taglio periodico degli alberi. L'operazione viene ripetuta mediamente ogni 18-20 anni circa. Naturalmente non tutte le piante vengono asportate, ne restano alcune dette guide o matricine che servono per la riproduzione per via sessuata. Il castagno si riproduce anche per polloni, i cosiddetti ricacci delle piante tagliate.

Le essenze arboree ed arbustive di questi boschi sono formate sia da sempreverdi tipici della macchia mediterranea (nelle zone più basse di quota oppure in quelle più calde ed esposte a sud) come il leccio, il lauro, il viburno e il ligustro, sia dal bosco di latifoglie con vari tipi di querce, aceri, frassini, oltre al tiglio, nocciolo, carpino (bianco e nero) e olmo.

Tra gli arbusti ricordiamo il corniolo, il sanguinello, il biancospino, l'agrifoglio, la berretta da prete, la ginestra e lo storace.



Guardiaparco a cavallo

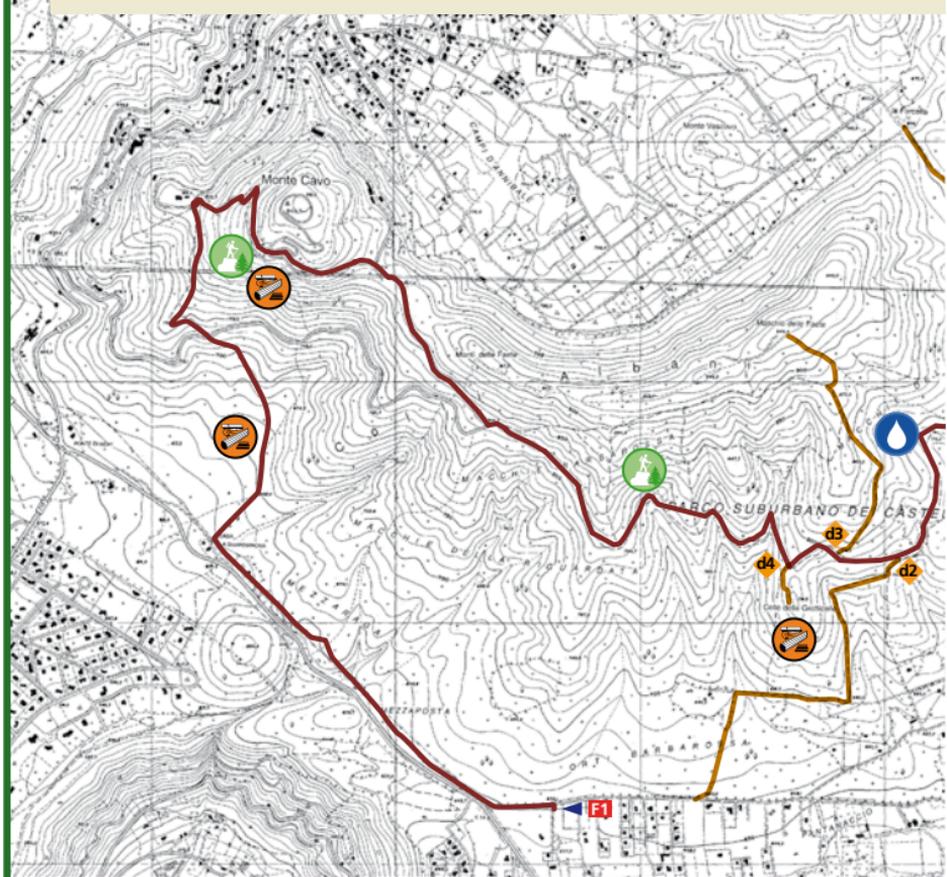
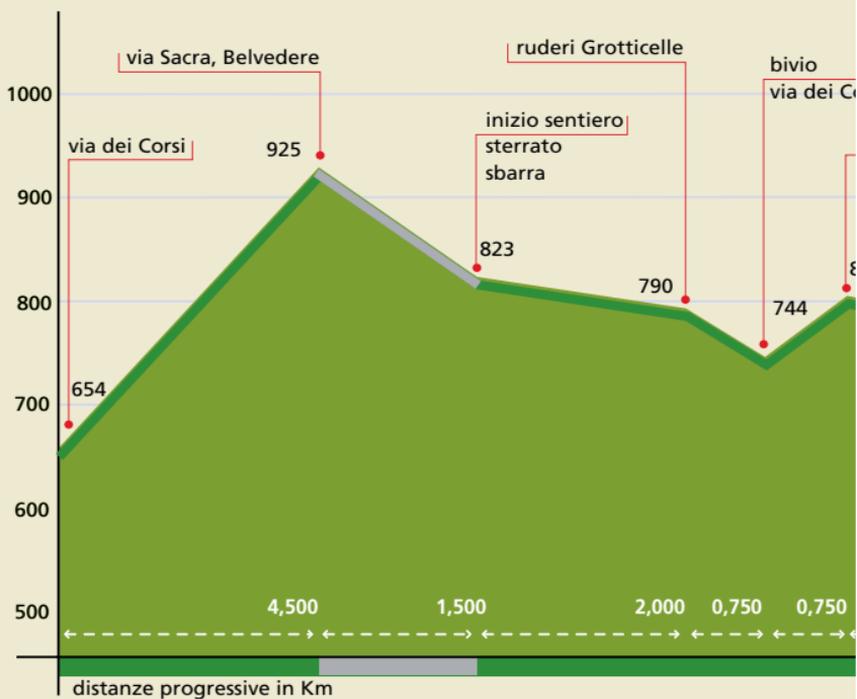
Nelle quote più elevate è possibile incontrare il faggio soprattutto in forma arbustiva (raramente presente con esemplari arborei), ed è visibile sulle cime del Monte Cavo e del Maschio delle Faete (la cima più alta dei Colli Albani con i suoi 956 mt.).

Sentiero **F1** Barbarossa Domatore

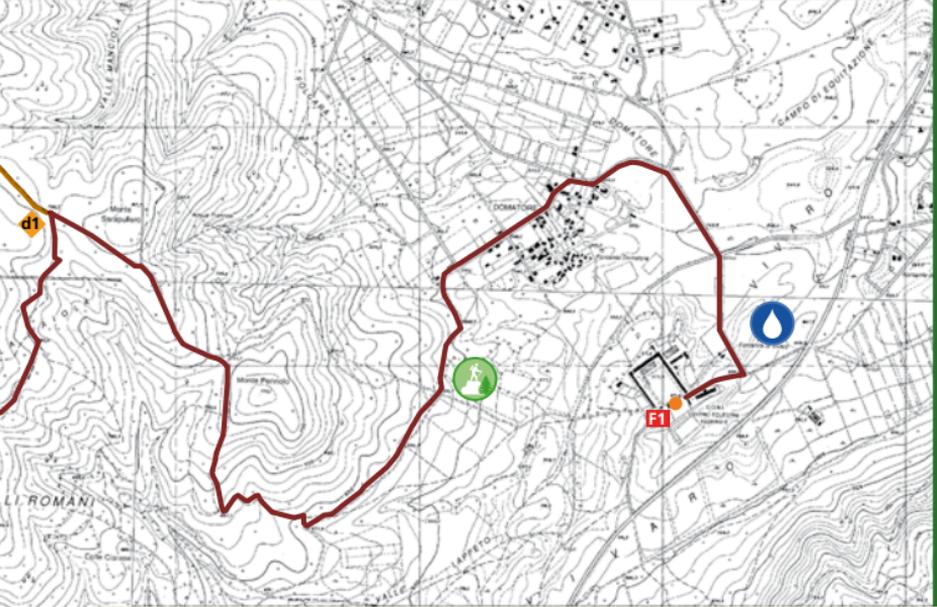
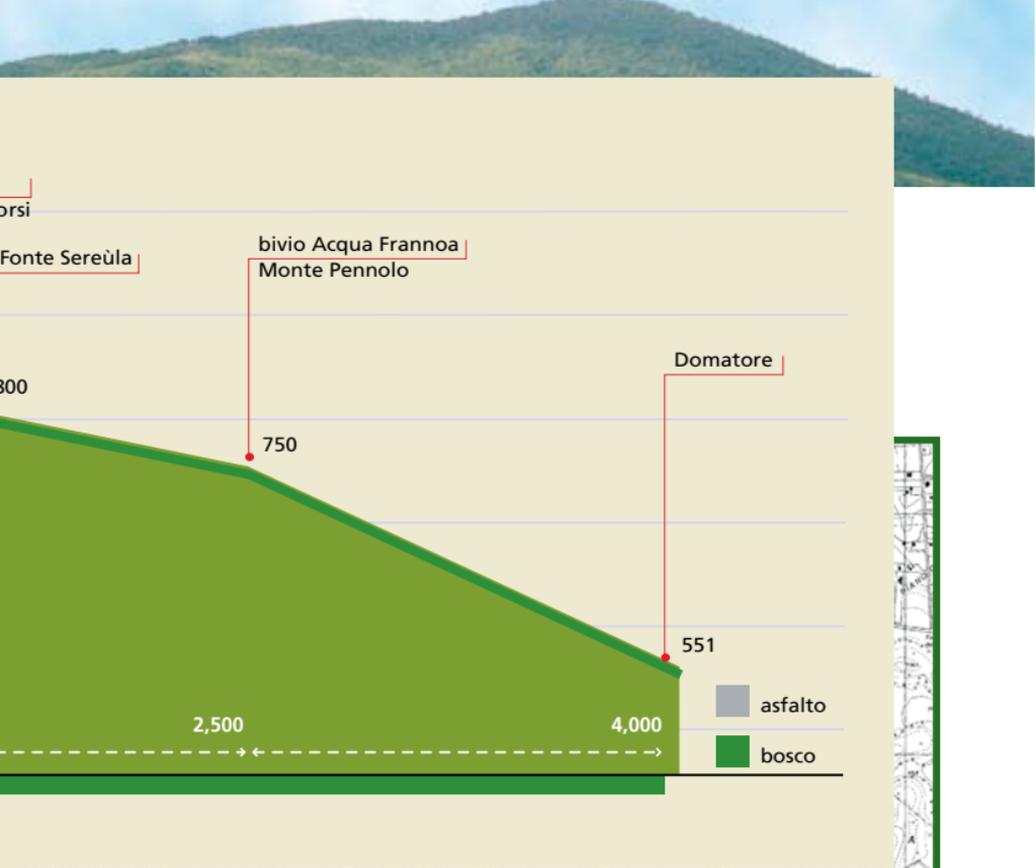


Colle delle Grotticelle

Da Via dei Corsi (Rocca di Papa), ci inoltriamo sulla sinistra nel sentiero boscato che costeggia la SS 218 per circa 1000 metri, fino a giungere sempre sulla sinistra, al sottopasso che conduce in località Fontan Tempesta e ad incrociare i sentieri L2 e L5. Proseguiamo dritti su un piccolo sentiero all'interno di un bosco di castagno per circa 650 metri. Il piccolo sentiero, dopo aver piegato decisamente sulla destra, sale costantemente di quota per 800 metri fino ad incrociare la strada carrabile di Monte Cavo. Il percorso coincide con un basolato romano denominato Via Sacra, la quale aveva origine dalla Via Appia nei pressi di Ariccia e che raggiungeva il santuario di Giove (Juppiter Latialis) edificato sul Mons Albanus (l'attuale Monte Cavo), dove annualmente venivano celebrate le Feriae Latinae. Attraversata la strada asfaltata, si prosegue seguendo sempre il percorso della Via Sacra incontrando anche un'edicola votiva dedicata alla Madonna. Proseguiamo sulla strada romana e giungiamo ad un punto panoramico di stupefacente bellezza, lo sguardo spazia da Roma sino al Circeo, con i due laghi in-



F1



Partenza: Rocca di Papa, via dei Corsi



Arrivo: Località Domatore

Sviluppo: Km. 11,5

Difficoltà: Facile

Tempi di percorrenza: h. 4.30

Quota massima: m. 925 s.l.m. (Via Sacra- Belvedere)

Quota minima: m. 551 s.l.m. (Località Domatore)

Ambiente: boschivo (ceduo castanile-bosco misto)

Percorribilità: a piedi, in mountain bike



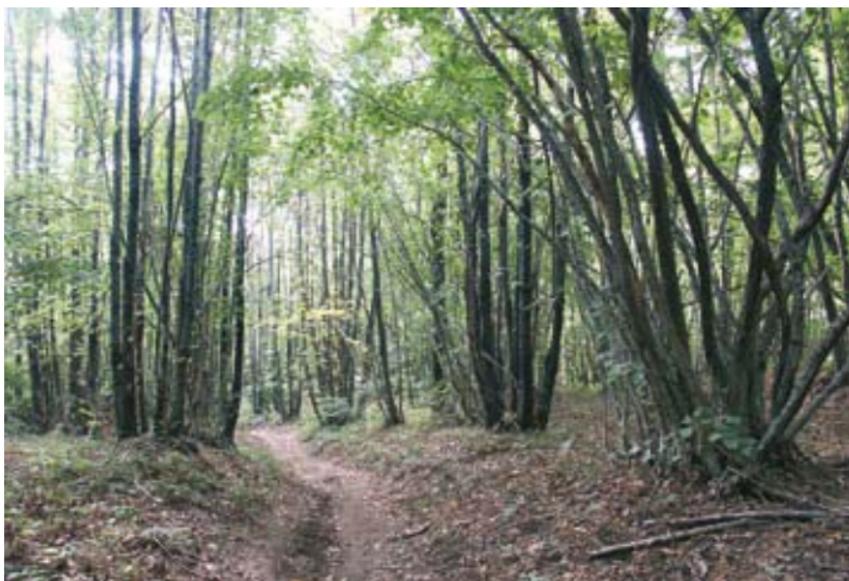
Dactylorhiza maculata

castonati nel verde cupo dei boschi ed il mare in lontananza. Proseguiamo per altri 50 metri e lasciamo la Via Sacra per immetterci sulla strada asfaltata di Monte Cavo che percorreremo per circa 1500 metri in discesa, fino ad incontrare sulla nostra sinistra una sbarra in metallo che impedisce l'ingresso alle autovetture ad un sentiero sterrato. Dopo circa 2 Km, da un leggero pianoro sulla nostra destra

si accede ad una diramazione che conduce, dopo 200 metri, ai ruderi della "Casa del guardiano" e, dopo altri 200 metri, ai reperti archeologici del sito "Grotticelle".

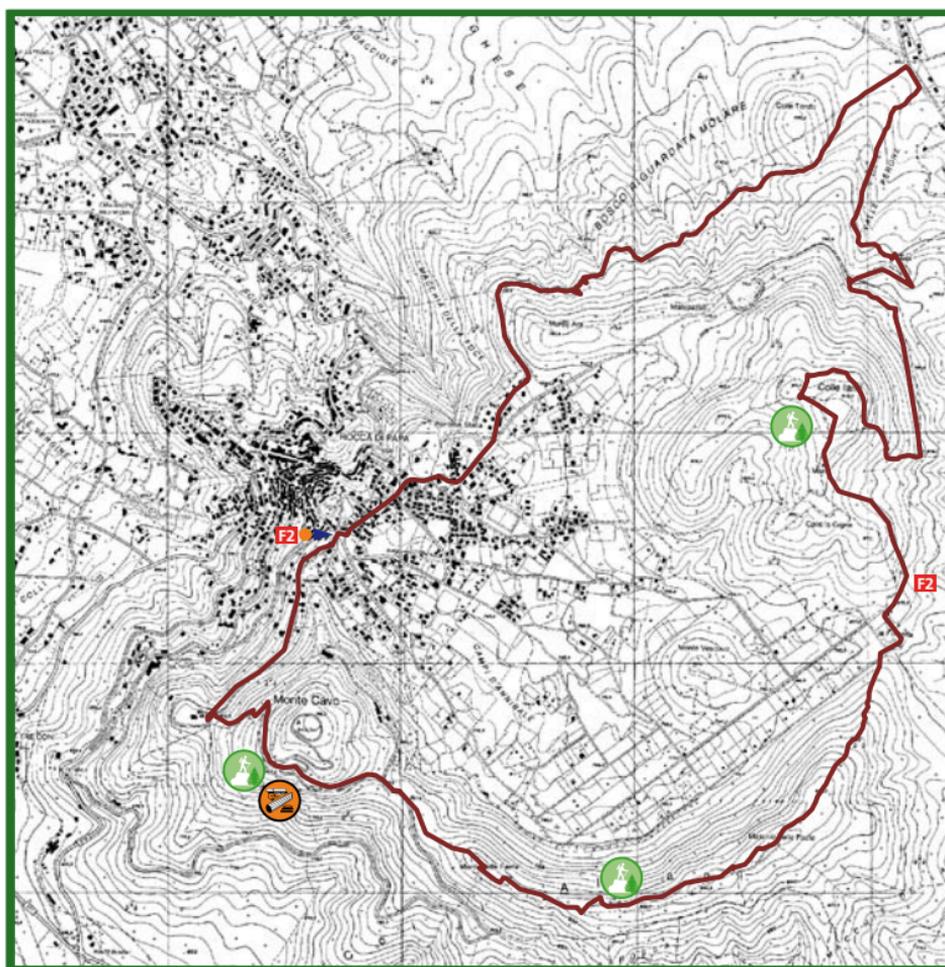
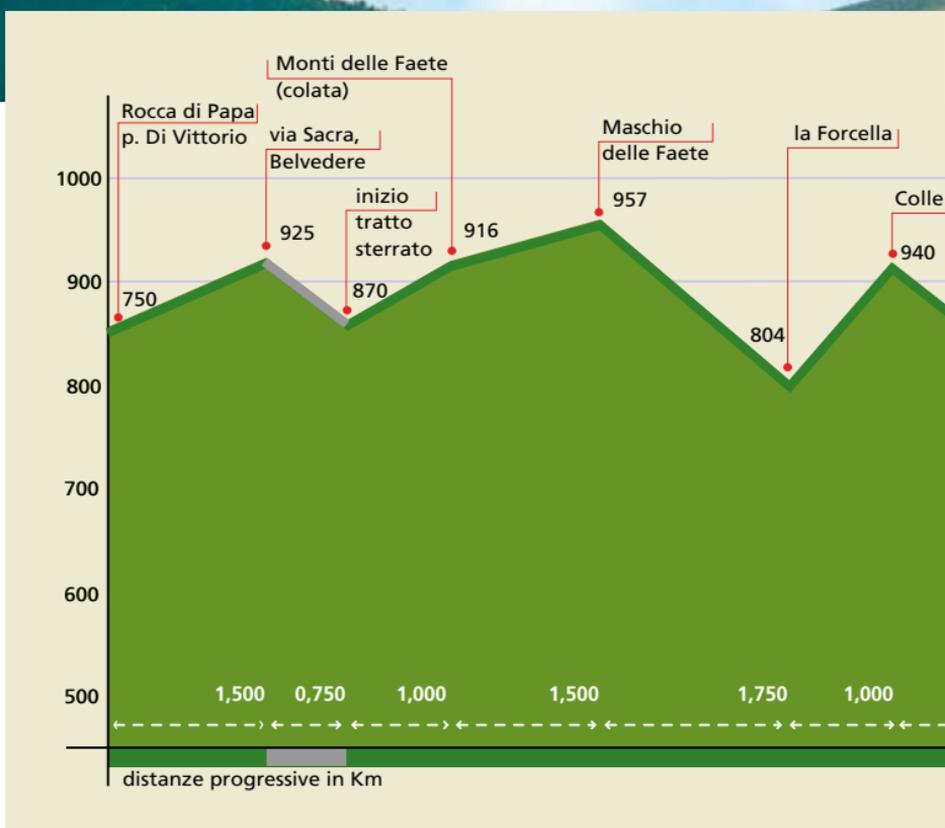
Tornati sul sentiero principale riprendiamo il cammino e dopo 200 metri circa sulla sinistra c'è un piccolo sentiero che conduce sulla vetta del Maschio delle Faete (956 metri s.l.m. cima più alta del territorio del Parco), attraversando un bosco di castagno. Noi procediamo invece sul sentiero principale e, percorsi 350 metri, giungiamo ad una sbarra in metallo ed ad un bivio. Voltiamo a sinistra (se svoltassimo invece a destra arriveremmo dopo 2 Km sulla carrabile Via dei Corsi). Il sentiero ora prosegue dapprima in leggera discesa, poi sale decisamente in quota. Mantenendoci sempre sul sentiero principale e percorsi 600 metri, giungiamo in corrispondenza della deviazione per la Fonte Sereùla e il Maschio delle Faete. Ancora 1000 metri sull'ampio sentiero boscato e giungiamo ad un bivio. Voltiamo a destra e sempre all'interno di un bosco di castagno, con numerose presenze di essenze tipiche del bosco misto di latifoglie quali cerro, roverella, acero campestre, nocciolo e biancospino, proseguiamo il cammino sino a giungere ad un trivio dopo circa un chilometro. Il sentiero in discesa sulla sinistra conduce in località Acqua Frannoa, sempre sulla sinistra in leggera salita l'altro sentiero si dirige verso la cima di Monte Pennolo, mentre noi dobbiamo voltare a destra. Percorriamo circa 2 Km. mantenendoci costantemente sulla sinistra sino a giungere ad una sbarra di metallo, la oltrepassiamo e deviamo ancora a sinistra dove percorsi altri 1000 metri circa arriviamo ad una seconda sbarra in metallo. Procediamo dritti per altri sino a che non incroceremo la strada carrabile asfaltata, siamo in località Domatore, nel borgo del Vivaro. Ancora 1500 metri sulla carrabile e giungiamo al Centro Equestre Federale del C.O.N.I.

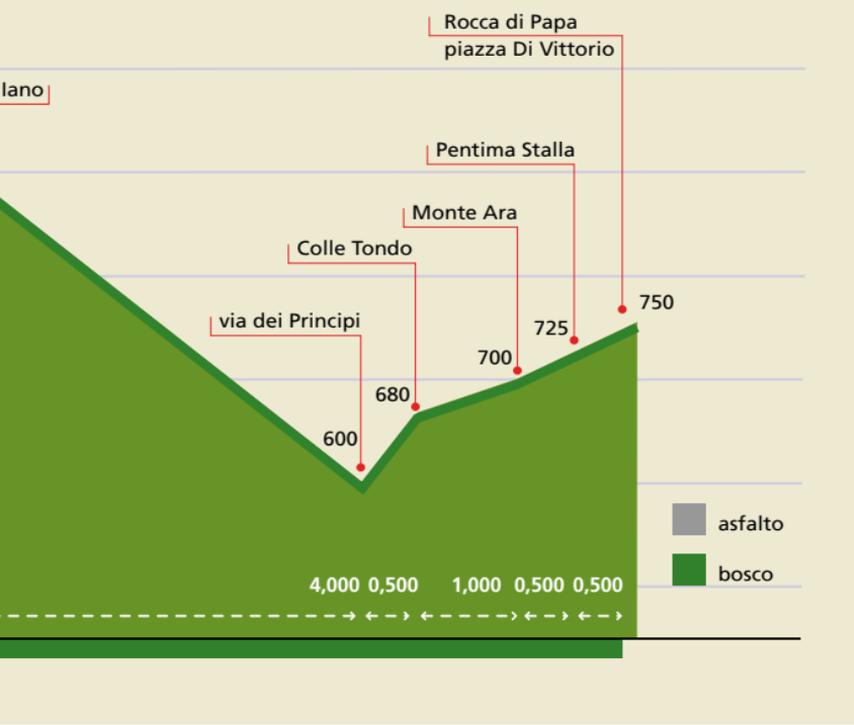
Sentiero **F2** dei Monti delle Faete



Monte Pennolo

Da Piazza Di Vittorio saliamo lungo Via di Campo di Monte Cavo. Dopo 50 metri deviamo per Via di Prato Fabio che percorreremo sino alla sbarra che segna la fine della strada asfaltata e l'inizio di una carrareccia, imboccata la quale dopo circa 500 metri, ci porterà ad incrociare il basolato della strada romana denominata Via Sacra. Proseguiamo percorrendo in salita la via romana e giungiamo ad un punto panoramico di stupefacente bellezza, lo sguardo spazia da Roma sino al Circeo, con i due laghi incastonati nel verde cupo dei boschi ed il mare in lontananza. Proseguiamo per altri 50 metri e lasciamo la Via Sacra per immetterci sulla strada asfaltata di Monte Cavo che percorreremo per circa 700 metri in discesa voltando a sinistra su un ampio sentiero che inizia proprio dalla strada asfaltata dopo 300 metri. Giungiamo ad un trivio e continuiamo sullo stretto sentiero centrale, in leggera salita. Si arriverà in un punto panoramico in prossimità di una evidente colata lavica che ci permetterà di osservare la falda del vulcano che scende dolcemente sino al mare. Ripreso il cammino, dopo circa 500 metri,





F2

-  Partenza: Rocca di Papa, piazza Di Vittorio
-  Arrivo: Rocca di Papa, piazza Di Vittorio
- Sviluppo: Km. 14,8
- Difficoltà: Media
- Tempi di percorrenza: h. 5
- Quota massima: m. 957 s.l.m. (Maschio delle Faete)
- Quota minima: m. 600 (Via dei Principi)
- Ambiente: bosco ceduo, bosco misto, prativo
- Percorribilità: a piedi, in mountain bike





Il lago Albano da Monte Cavo

giungiamo in prossimità di un maestoso faggio, testimone, con pochi altri esemplari ad esso contigui, delle antiche faggete che, prima della massiccia introduzione del castagno, ricoprivano le alture dei Colli Albani. Altri 500 metri e il sentiero, piegando a sinistra, diviene ampio e ben percorribile.

Dopo 50 metri ci immettiamo sulla strada asfaltata e svoltando a destra in salita, la percorriamo per 200 metri. Ci si inoltra ora su un sentiero posto sulla destra e superata una deviazione sulla nostra sinistra dopo 500 metri, il sentiero prosegue in ripidissima discesa per altri 600 metri, al termine dei quali torna pianeggiante. Percorsi ancora 150 metri, voltiamo a destra su un'ampia carrareccia che percorriamo per 300 metri. Voltiamo a destra. Dopo 100 metri giungiamo ad una sbarra e dopo 50 metri giriamo a sinistra. Il sentiero, sempre largo e ben percorribile, sale in quota per 350 metri, per tornare pianeggiante per un breve tratto, per poi di nuovo continuare a salire.

Avendo cura di seguire le tabelle segnaletiche posizionate lungo il percorso, giungeremo alla strada asfaltata Via dei Principi e nei pressi c'è anche l'intersezione con il sentiero F3 che conduce anch'esso a Rocca di Papa ma con un altro tragitto. Il percorso continua ora per 2 Km, alternando tratti nel bosco a tratti scoperti. Numerosi bivi sono ben segnalati e ci condurranno, dopo Colle Tondo e Monte Ara, ad una sbarra che segna la fine dello sterrato. Siamo in Via Grotte di Cave. La percorriamo sino ad incrociare Via di Rocca Priora. Voltiamo a destra e poi di nuovo a destra su Via di Monte Pennolo, infine a sinistra su Via dei Campi d'Annibale e giungiamo in Piazza Di Vittorio da dove eravamo partiti.

Sentiero **F3** dei Monti delle Faete

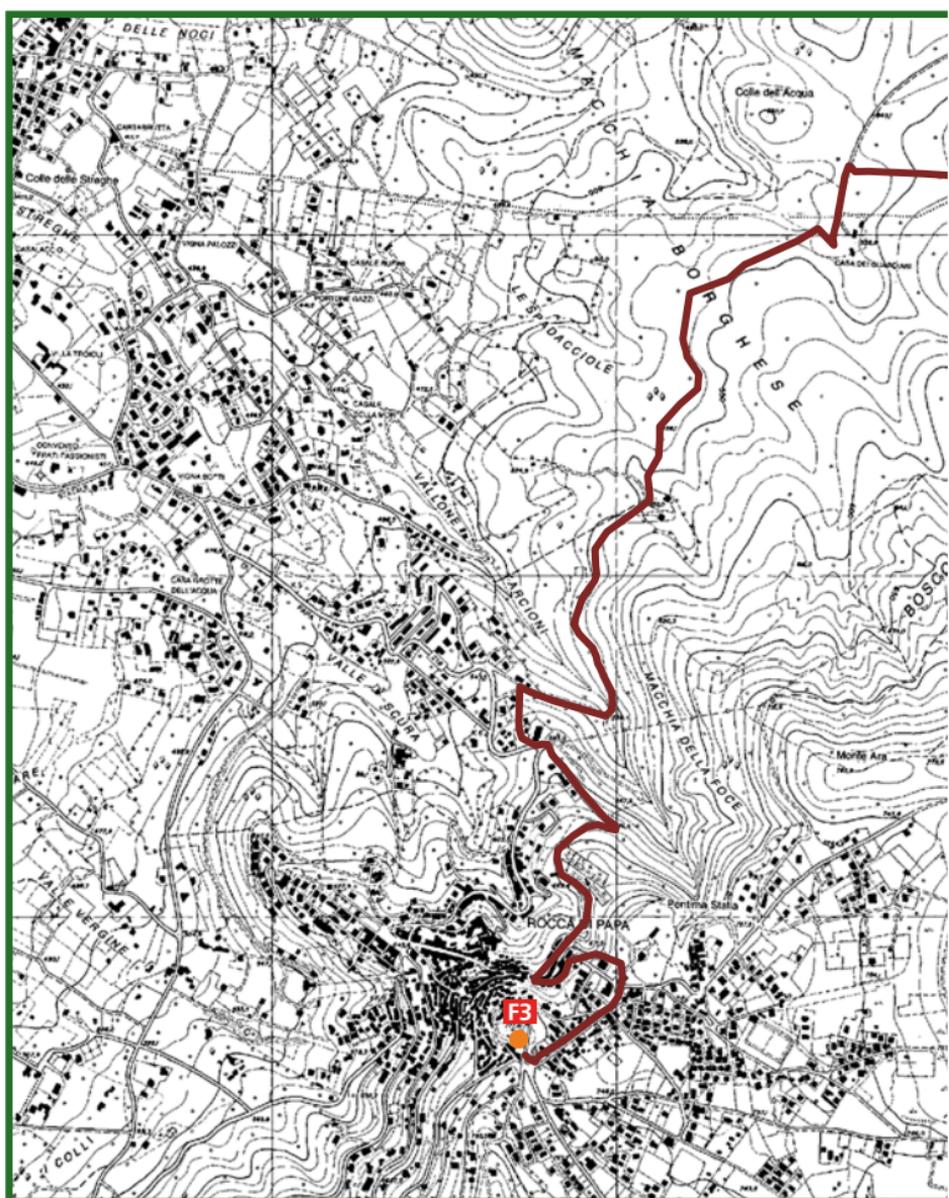


Monte Pennolo

Il sentiero F3 può essere considerato un'agevole variante al sentiero F2 (Monti delle Faete). Parte del percorso si sviluppa all'interno del Bosco della Riguardata Molara, importante area naturalistica a ridosso degli abitati di Rocca di Papa, Grottaferata e Monte Compatri.

Il castagno, governato a ceduo con riserva di matricine, è sicuramente l'essenza vegetale dominante, sebbene condivide l'habitat con aceri, tigli, noccioli e rare roverelle. La silvicoltura rappresenta una delle attività più importanti dell'area per la grande versatilità del legno di castagno e per i conseguenti risvolti economici legati alla sua lavorazione. Si pensi all'edilizia (riscaldamento, arredamento, strutture portanti), alla viticoltura (passoni, reginelle ecc.), ai processi della vinificazione (botti, tini, barili ecc.).

Per questi motivi è possibile che tale area sia periodicamente interessata da tagli colturali che possono modificare il paesaggio. Durante il taglio è possibile trovare nuovi sentieri, chiamate in gergo *piste di esbosco*, che vengono chiusi a fine lavori. Oc-



Partenza: Rocca di Papa, via dei Principi



Arrivo: Rocca di Papa, piazza di Vittorio

Sviluppo: Km. 8

Difficoltà: Facile

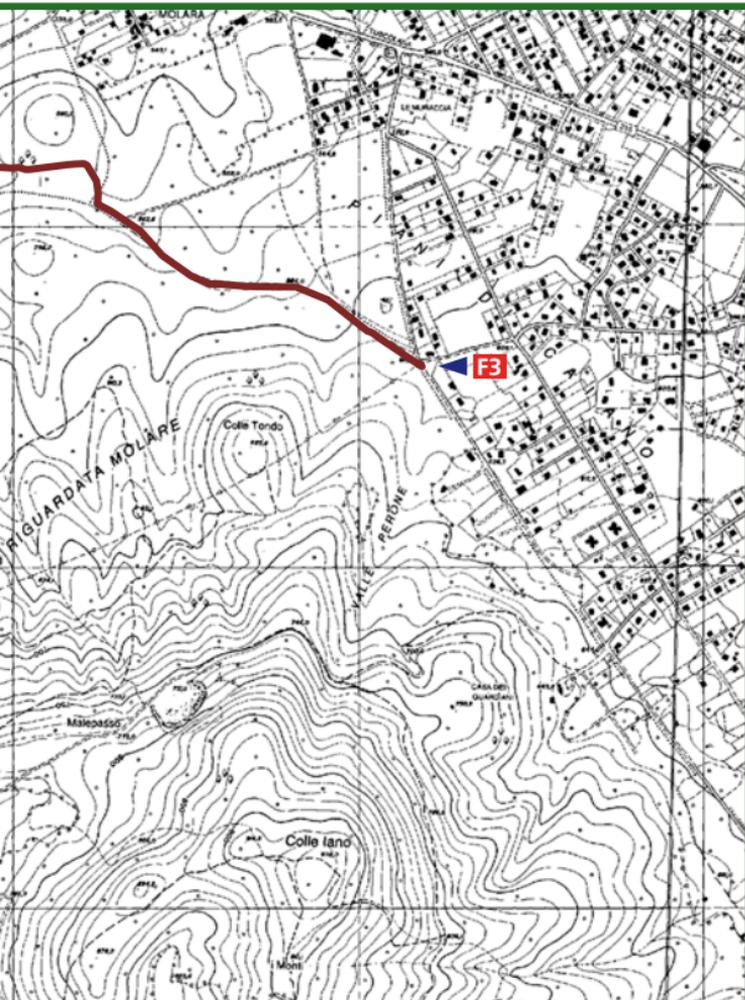
Tempi di percorrenza: h. 3.50

Quota massima: m. 750s.l.m.

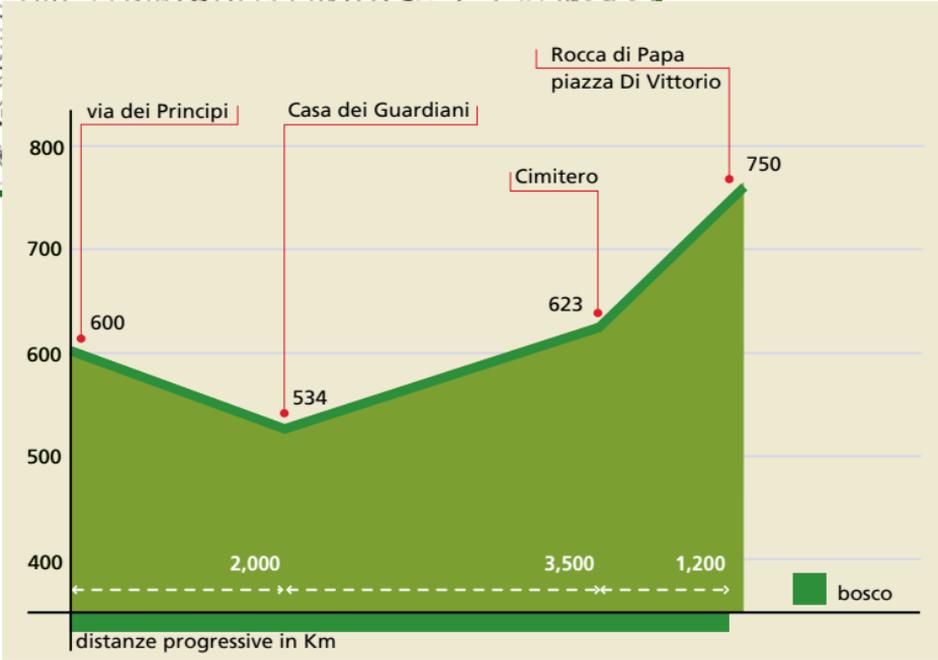
Quota minima: m. 534 s.l.m.

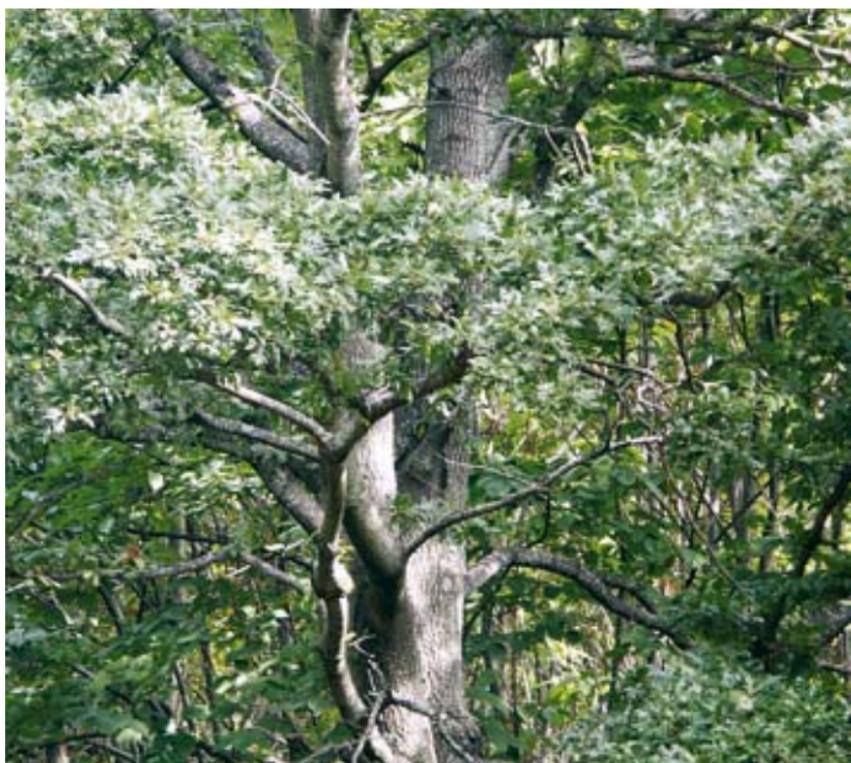
Ambiente: bosco ceduo castanile

Percorribilità: a piedi, in mountain bike



F3





Cerro

corre pertanto fare molta attenzione alla segnaletica in particolare in prossimità di bivi.

Da Via dei Principi, in prossimità di Colle Tondo, ci si inoltra lungo la strada forestale principale; dopo circa 100 metri si svolta a destra seguendo il sentiero boscato. Lungo il percorso, dopo circa 150 metri, troviamo la deviazione per il sentiero T3 che conduce ai monti Tuscolani. Procedendo nell'area boscata e dopo aver percorso circa 1 Km, si devia a sinistra seguendo i segnali. Si raggiunge così la strada sterrata di Via della Molara. Proseguendo a sinistra, dopo circa 3 Km, si raggiunge la SS che conduce all'abitato di Rocca di Papa. Si prosegue sulla sinistra in direzione del paese ed in prossimità di una curva, ad "U", inizia la strada che porta al cimitero Comunale.

Sebbene molto ripida, quest'ultima ci condurrà all'interno dell'abitato inerpicandosi tra stradine lastricate a sampietrini e blocchi di tufo. Raggiungeremo quindi agevolmente Piazza Di Vittorio, posta sulla sommità del paese terminando così il percorso. A questo punto una piccola deviazione presso il Parco della Fortezza è quanto mai consigliabile. Punto dove anticamente sorgeva *La Rocca*, il sito è di una suggestione unica ed offre un panorama mozzafiato che fece innamorare anche Gabriele D'Annunzio.

I sentieri dell'area dei Laghi







L'area dei Laghi, la sua storia

Il lago di Nemi ed il lago Albano o lago di Castel Gandolfo, si formarono nell'ultima fase dell'evoluzione del complesso del Vulcano Laziale. Questa fase viene definita eccentrica rispetto all'asse eruttivo principale, infatti i laghi si trovano nella parte nord-ovest del Vulcano Laziale, dato che il magma non riuscendo più a sfondare al centro a causa del tappo di materiale eruttato in precedenza oramai consolidato, cercò e trovò altre vie di sfogo. Nel suo cammino il magma, formato da rocce fuse a temperatura estremamente elevata, incontrò a centinaia di metri sotto la superficie alcune falde acquifere, causando così la formazione di composti volatili la cui pressione superò la resistenza delle rocce, provocando esplosioni estremamente violente che originarono molte voragini sul fianco del vulcano facendo inoltre crollare la parte sommitale del cratere.

Terminata questa fase e raffreddatosi lentamente il terreno, gli squarci provocati vennero lentamente occupati da acqua pluviale e dalle acque delle falde sottostanti dando origine quindi ai laghi.

La zona anticamente possedeva un aspetto molto diverso da quello attuale, infatti i laghi presenti erano molto più numerosi conferendo così un aspetto certamente più gaudente del territorio. Nel tempo i laghi di Valle Ariccia, Valle Marciana, Pantano ed altri ancora, vennero prosciugati dall'uomo probabilmente per conquistare terre da coltivare. Solo i laghi di Nemi ed Albano o di Castel Gandolfo non seguirono la stessa sorte, forse per l'oggettiva difficoltà del prosciugamento del bacino dovuto alla profondità delle acque e dalla ripidità delle coste circostanti. Resta il fatto che sono gli unici laghi rimasti nella zona dei Colli Albani.

I due specchi d'acqua sono laghi interni e non hanno immissari ma vengono alimentati dalle acque pluviali e da piccole sorgenti superficiali e profonde sublacuali. Il livello delle loro acque è soggetto a variazioni dovute in parte a fenomeni naturali ed in parte alle attività antropiche.

Il lago Albano o di Castel Gandolfo trae il suo nome dal latino Lacus Albanus, è situato a 293 metri s.l.m. in una conca costituita da più crateri contigui. Ha una lunghezza massima



Lago Albano



di 3.500 metri ed una larghezza di circa 2.800 ed è profondo 171 metri circa. La storia del lago è indissolubilmente legata ai Romani. Infatti sulle sue rive vi sono i resti di un porticciolo romano, ville, e ninfei, ma sicuramente la realizzazione dell'Emisario fu una mirabile opera di ingegneria. Essa si rese necessaria quando nel 398 a. C. (durante l'assedio di Veio) il lago raggiunse il livello massimo possibile d'allora (circa 550 metri, all'altezza dell'attuale Palazzolo); la pressione sulle pareti dovuta all'enorme massa d'acqua, sgretolò l'istmo di roccia della parte alta del cratere riversando verso Roma ed il mar Tirreno una gran quantità di acqua che trascinò e distrusse ogni cosa. La frana avvenne anche all'interno del lago ed i detriti sono ancora oggi visibili nella parte N.O. del cratere, dove la costa degrada leggermente sino alla profondità di 100 metri (a differenza delle altre che scendono ripidamente) per poi riprendere lo stesso angolo di discesa di tutte le altre pareti del bacino.

Quindi i Romani per evitare nuove e distruttive tracimazioni, nel breve tempo di un anno (a detta dello storico Tito Livio) ed impiegando 30.000 operai realizzarono scavando nella viva roccia un cunicolo di 1.200 metri, alto 2 metri e largo mediamente 1,20 che sbocca in località Mole sotto Castel Gandolfo. Particolarmente interessante è stata la tecnica per realizzare l'Emisario: furono scavati sulla sua verticale ben 62 pozzi posti alla distanza di circa 20 metri l'uno dall'altro (mentre si procedeva nello scavo dell'emissario dalle Mole verso il lago), che avevano lo scopo di mantenere un'esatta direzione, di consentire la risalita dei detriti e di fornire una costante aerazione agli operai. Quando fu abbattuto l'ultimo diaframma di roccia, grazie alla leggera pendenza dell'Emisario (10%), il lago si svuotò lentamente mantenendo da allora lo stesso livello d'acqua.

Il lago di Nemi invece è posto a 316 metri s.l.m. ed ha una profondità massima di 24 metri (34 secondo alcuni). Anch'esso non ha immissari e viene alimentato dalle acque pluviali e da piccole sorgenti del bacino che lo contiene, il quale ha avuto origine dallo sprofondamento e conseguente unione di due crateri contigui.

Anticamente le coste interne del bacino erano sicuramente rivestite da folti boschi e ciò è deducibile sia dal nome (Nemi deriva dal latino Nemus che significa bosco sacro) sia dai resti del santuario dedicato alla dea Diana (divinità della caccia e dei boschi). Anche il lago di Nemi possiede un emissario che nel suo tratto sotterraneo (passa sotto il paese di Genzano Laziale) misura 1.650 metri giungendo sino a valle Ariccia, ma sui suoi realizzatori e sulle motivazioni che li spinsero a realizzarlo non vi sono testi documentali.

Durante il regno di Caligola l'Imperatore fece costruire due



navi dalle dimensioni eccezionali per utilizzarle nelle feste in onore della dea Diana e come dimora occasionale di imperatori. Le navi erano finemente addobbate con pavimenti in mosaico, capitelli, maniglie d'oro, marmi e drappi, più che navi erano vere e proprie ville galleggianti.

Furono affondate per cause imprecise al tempo di Claudio e sono rimaste per secoli in fondo al lago. Negli anni '30, procedendo ad un parziale prosciugamento del lago con un abbassamento di oltre 20 metri dall'originario livello delle acque, fu possibile recuperare le navi che vennero poi distrutte dai successivi eventi bellici.

Comune ai due bacini lacustri è la vegetazione che ricopre le coste (anche se il lago di Nemi è più povero di residui vegetazionali rispetto al lago Albano). Molto consistente è la presenza del castagno che, come nel resto del territorio, è sottoposto a taglio periodico (bosco ceduo); è molto comune anche il leccio nelle zone più ripide e rocciose e risulta ben visibile nella stagione invernale grazie al colore verde cupo, quando la maggioranza delle piante del bosco ha perso il suo fogliame. Vi sono inoltre numerosi esemplari di carpino bianco e nero, di nocciolo, di acero, di tiglio, di roverella, di olmo e lauro, mentre a livello arbustivo si incontrano spesso l'orniello, l'agrifoglio, la ginestra, il biancospino, il sambuco, il ligustro, il corniolo ed il pungitopo. Numerose specie di ontano nero e di pioppo nero sono sulle sponde dei laghi soprattutto nel bacino del lago Albano, mentre in tutte e due i laghi è comune la cannuccia di palude, la cui presenza in ampi tratti delle rive forma estesi canneti, i quali offrono un habitat perfetto per alcune specie di uccelli acquatici. Particolarmente numerosi tra quest'ultimi sono il germano reale, la folaga e la gallinella d'acqua, mentre più rara è la presenza del cormorano e del martin pescatore, inoltre nel periodo invernale soprattutto nel lago Albano di Castel Gandolfo vi sverna lo svasso.

Nelle acque dei due bacini lacustri vivono la tinca, la carpa, il persico sole, il persico reale, l'anguilla, il cefalo ed il luccio, mentre nel lago di Nemi vive anche il coregone, che fu immesso per la prima volta nelle sue acque nel 1925.

Lago Albano da Palazzolo



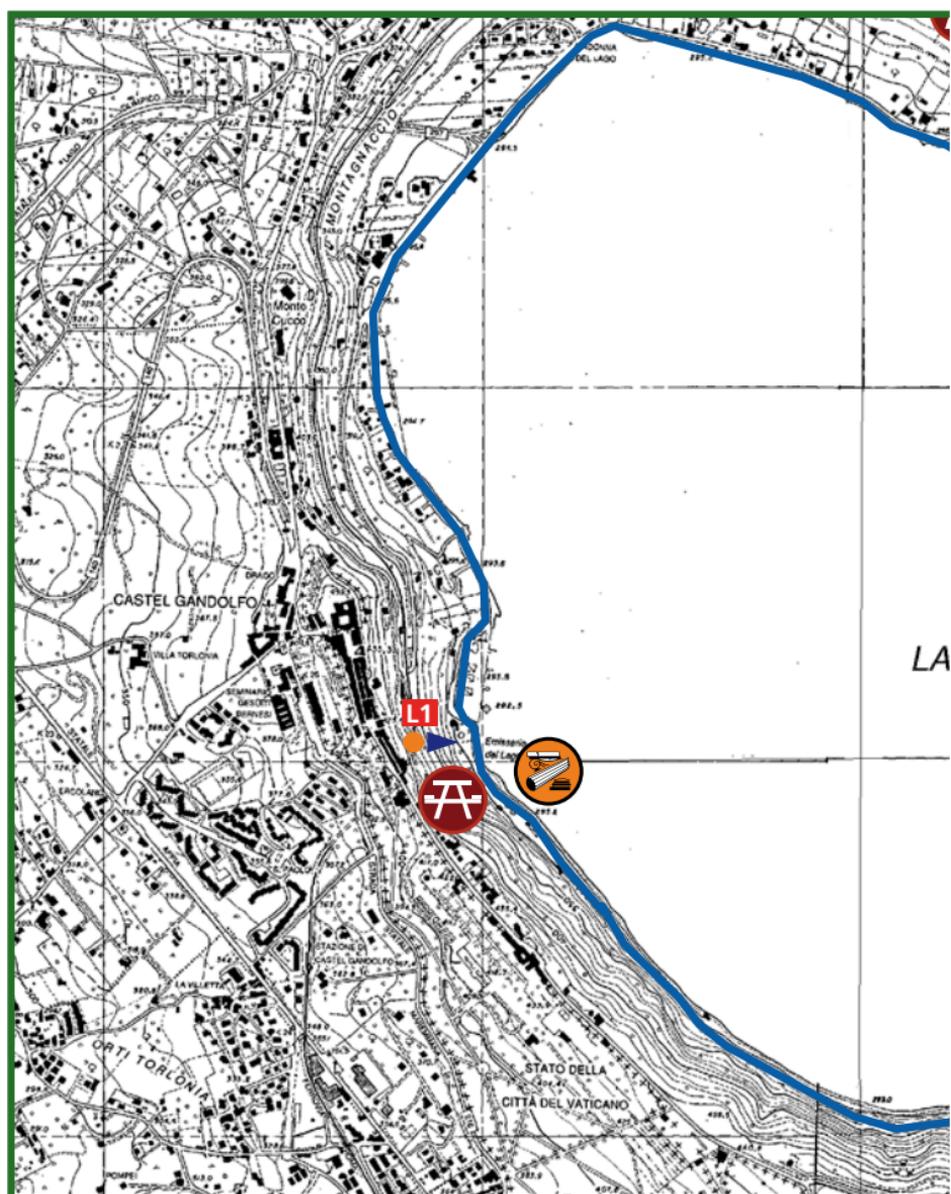


Sentiero **L1** periplo del Lago Albano



Lago Albano

Il sentiero si snoda lungo il periplo del lago Albano. Percorsa la strada che dall'abitato di Castel Gandolfo conduce al lago, voltiamo a destra e proseguiamo per circa 2 Km sino a giungere ad un cancello, oltre il quale è consentito proseguire solamente a piedi o in bicicletta. Percorriamo ancora 500 metri e, giunti ad un secondo cancello, ci inoltriamo nel sentiero sterrato. Il percorso si svolge ora all'interno di un bosco ricco di antiche essenze che in epoche passate, prima della massiccia introduzione del castagno, ricoprivano le pendici dei Colli Albani. In questo bosco sono presenti sia sempreverdi come il leccio, il lauro, il viburno, l'agrifoglio, il pungitopo, lo stracciabraghe e la ginestra, sia caducifoglie come il carpino bianco e nero,



Partenza: "Cabina del Papa"



Arrivo: "Cabina del Papa"

Sviluppo: Km. 10,5

Difficoltà: Facile

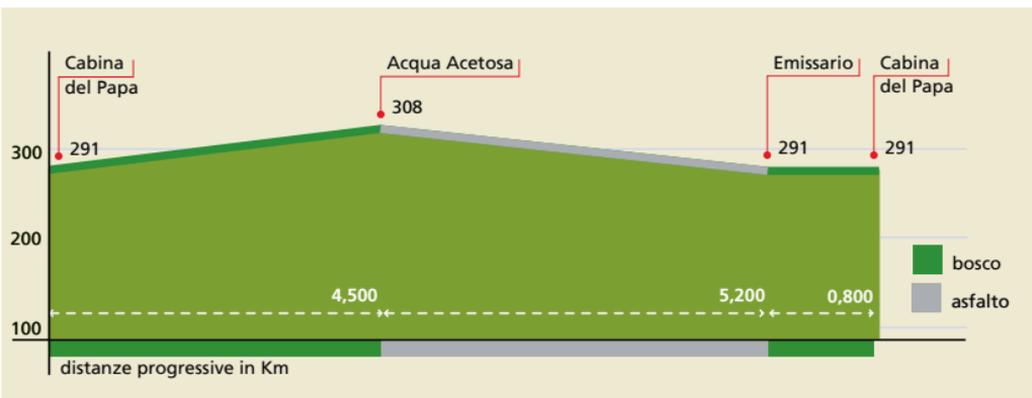
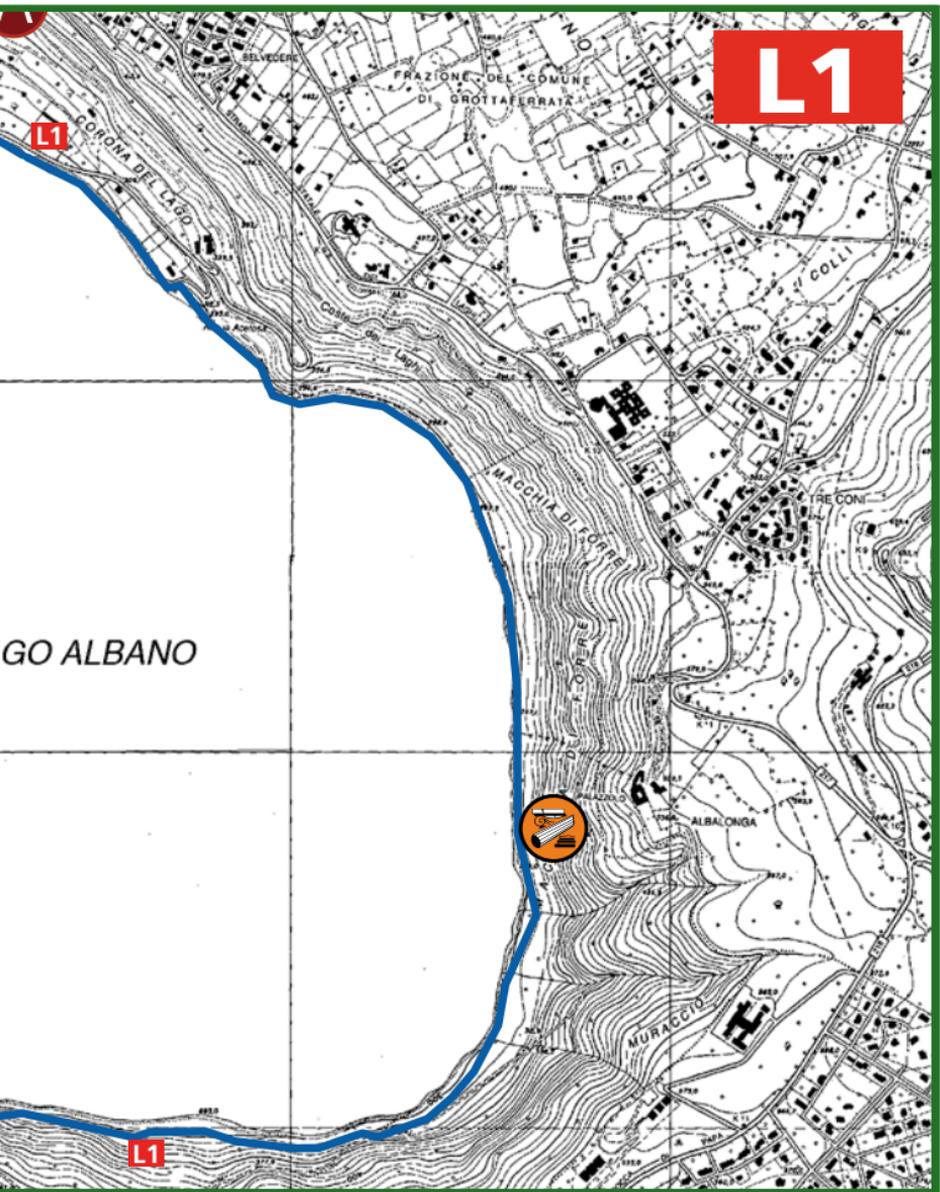
Tempi di percorrenza: h. 2.30

Quota massima: m. 308 s.l.m. (Acqua Acetosa)

Quota minima: m. 291 s.l.m. (Emissario)

Ambiente: bosco misto, ripariale

Percorribilità: a piedi, in mountain bike





Lago Albano, Emissario, area attrezzata

l'acero d'Ungheria e campestre, la roverella, il cerro, l'olmo, il nocciolo, l'orniello, il corniolo, il sanguinello, il biancospino, il tiglio, il sambuco e il borsolo. Da sottolineare l'anomala presenza del leccio a quote altimetriche non corrispondenti a quelle del suo abituale habitat. L'apparente anomalia è giustificata però dallo scivolamento lungo i fianchi delle pendici del bacino di masse d'aria fredda. Il fenomeno è conosciuto come inversione termica.

Proseguiamo sempre lungo il sentiero e, a seconda delle stagioni, sarà possibile osservare la folaga, il germano reale, il cormorano, la gallinella d'acqua e il martin pescatore.

Continuiamo ancora e giunti sotto il Convento di Palazzolo sarà possibile osservare il volo del falco pellegrino in cerca di prede dato che in questa zona nidifica. Proseguiamo il percorso e torniamo sulla strada asfaltata che costeggia le acque del lago, e superati gli stabilimenti balneari e gli edifici del C.O.N.I., arriviamo all'area di sosta prospiciente l'Emissario.

Percorriamo ancora 500 metri e siamo tornati al punto di inizio del sentiero.

Sentiero **L2** dei due Laghi



Lago Albano da Monte Cavo

Dal parcheggio posto sul lato orientale del lago Albano, in località "11 scogli", percorriamo circa 2,5 km di circumlacuale per poi voltare a sinistra nei pressi di una costruzione di servizio elettrico. Inizia così la graduale ascesa della caldera vulcanica, tra boschi misti di latifoglie con roverelle, cerri, lecci, tigli, aceri e castagni. Proseguiamo sino a che non incrociamo l'ampio e noto sentiero che collega il Convento dei Cappuccini al Convento di Palazzolo. Qui voltiamo a sinistra in direzione Palazzolo. Dopo 1750 metri circa, al termine di una bella salita su rocce laviche, abbandoniamo questo sentiero per svoltare a destra. Percorsi 2500 metri, giungiamo in corrispondenza di un grande canalone e voltiamo a sinistra, ancora 100 metri in leggera salita e arriviamo sulla cresta del bacino.

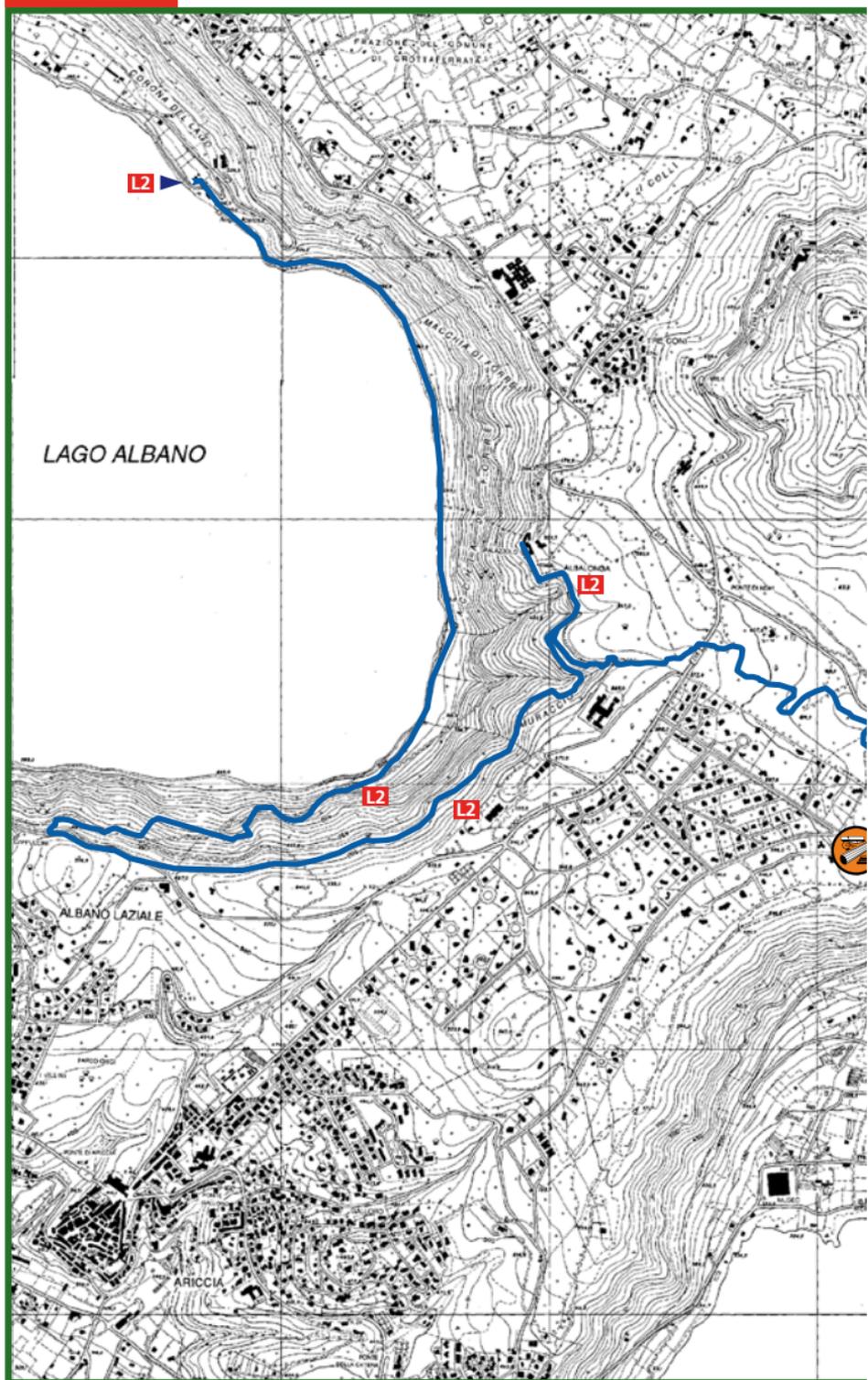
Da qui dopo aver percorso 100 metri circa su terreno pianeggiante in direzione est, voltiamo a destra sinistra introducendoci in un nocchieto e dopo altri 100 metri circa giungiamo ad un tunnel che sottopassa la statale 217.

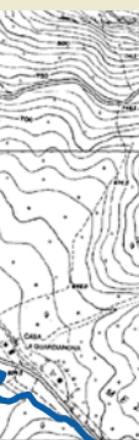
Oltrepassato Superato il sottopasso, dopo 30 metri deviamo sul sentiero alla nostra destra e voltando a sinistra procediamo per altri 150 metri giungendo in corrispondenza di un ponticello in pietra.

Proseguiamo in direzione sud-est per 500 mt. per poi voltare a destra, dopo altri 100 metri voltiamo a sinistra immettendoci su un altro sentiero che dobbiamo percorrere in direzione

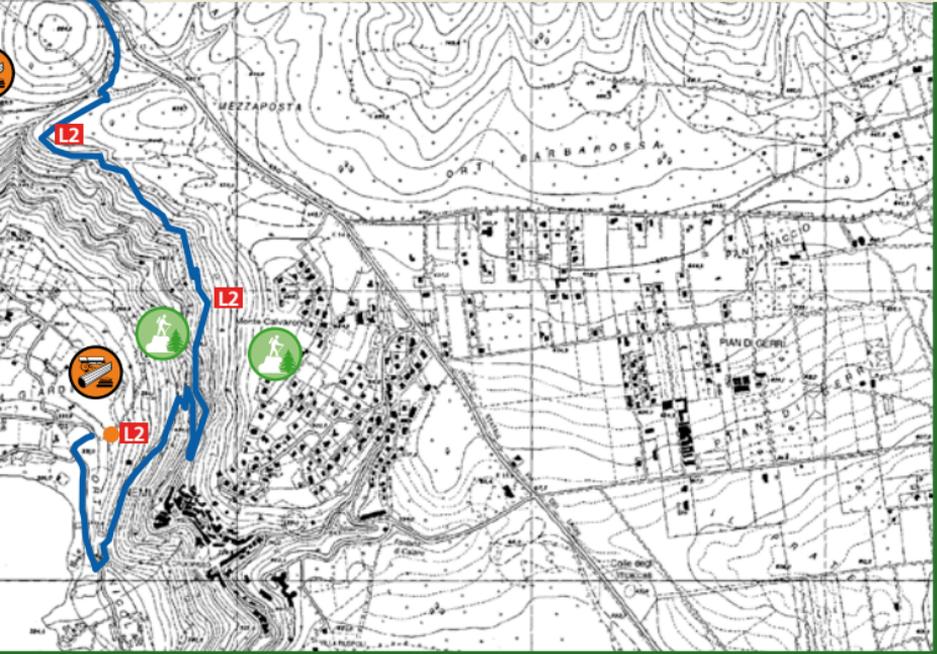


L2





- ▶ Partenza: lago Albano, parcheggio località "11 scogli"
- Arrivo: lago di Nemi parch. loc. "Tempio di Diana"
- Sviluppo: Km. 13
- Difficoltà: Facile
- Tempi di percorrenza: h. 4.30
- Quota massima: m. 625 s.l.m. (Guardianona)
- Quota minima: m. 290 s.l.m. (località "11 scogli")
- Ambiente: bosco misto, prativo
- Percorribilità: a piedi





I due laghi da Monte Cavo

est sino ad incrociarne perpendicolarmente un altro dopo 150 mt circa. Dopo altri 100 mt. ci immettiamo su un sentiero parzialmente rivestito da un basolato romano, giriamo a sinistra e, percorsi 250 metri, si giunge in località Guardianona.

Dato che questo tratto è pieno di sentieri e si sviluppa all'interno di un bosco di castagno adibito al taglio periodico, bisogna prestare molta attenzione alla segnaletica comunque particolarmente fitta in questi tratti, ma si deve considerare anche la possibilità di piccole deviazioni che si potrebbero rendere necessarie per giungere in località La Guardianona.

Attraversiamo l'ampio prato e ci inoltriamo nel boschetto che costeggia la SS 218. Dopo 600/700 metri si giunge ad un bivio, voltiamo a destra e dopo ancora 250 metri arriviamo in località Fontan Tempesta. In tempi remoti l'acqua di questa fonte, molto più abbondante di ora, si incanalava nel vallone e andava ad alimentare il lago di Nemi. Al tempo dell'antica Roma questa stessa acqua venne fatta convogliare in due cisterne per rifornire la villa, attribuita a Caligola, in località S. Maria.

Procediamo a sinistra (il sentiero sulla nostra destra conduce a Genzano), ed imbocchiamo il sentiero che raggiunge Nemi. per poi svoltare a destra nei due bivi successivi che incontreremo in direzione lago. Da questo punto si scende comodamente attraversando tratti di rocce affioranti, residui di una colata lavica.

Al termine di questo tragitto incrociamo la strada asfaltata che dall'abitato di Nemi giunge fino alle rive del lago. Prendiamo a sinistra in leggera salita sinistra e, nelle immediate vicinanze dell'arco, voltiamo a destra su un sentiero in discesa pavimentato che percorriamo per 850 metri. Giriamo a sinistra e dopo 350 metri giungiamo in località le Mole. Da qui proseguendo a sinistra per 500 metri sulla strada carrabile del lungolago, giungiamo al punto di osservazione dell'avifauna lacustre; continuando, invece Voltiamo a sulla destra, ed arriviamo al parcheggio nei pressi del Tempio di Diana.

Sentiero **L3** periplo del Lago di Nemi



Lago di Nemi

Il sentiero parte dal Museo delle Navi. Prendiamo la strada asfaltata che conduce a Genzano per 500 metri circa sino all'altezza di un'edicola votiva. Voltiamo a sinistra in discesa e percorsi 400 metri circa giungiamo in località Santa Maria, in prossimità degli scavi di una villa romana, che la Sovrintendenza ai B.A.A.A.S sta eseguendo in collaborazione con l'Università Scandinava. Sono state portate alla luce numerose porzioni della villa stessa, cisterne e tratti di strada in basolato. All'interno di questi ruderi, una volpe ha ricavato la propria tana e non è improbabile scorgersela. Oltrepassati i resti archeologici si giunge dopo circa 300 mt. all'Emissario, splendida opera di ingegneria idraulica, un tunnel scavato nella roccia che dopo un percorso sotterraneo di circa 1700 metri (interamente percorribili), sfocia in Valle Ariccia.

Riprendiamo il cammino e se procediamo in silenzio, sarà facile ascoltare i versi o i canti di numerosi uccelli che nidificano nei canneti e nel bosco ai margini del lago. Di tanto in tanto,



Lago di Nemi



Partenza: Museo delle Navi

Arrivo: Museo delle Navi

Sviluppo: Km. 6,5

Difficoltà: Facile

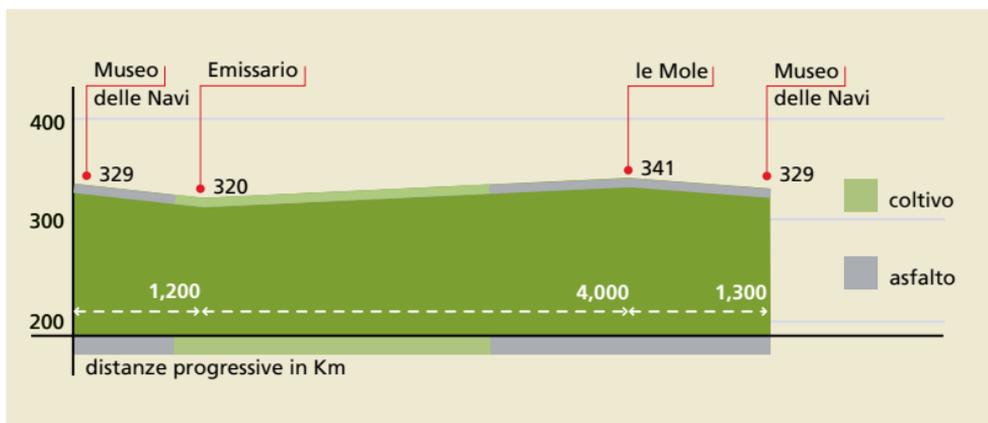
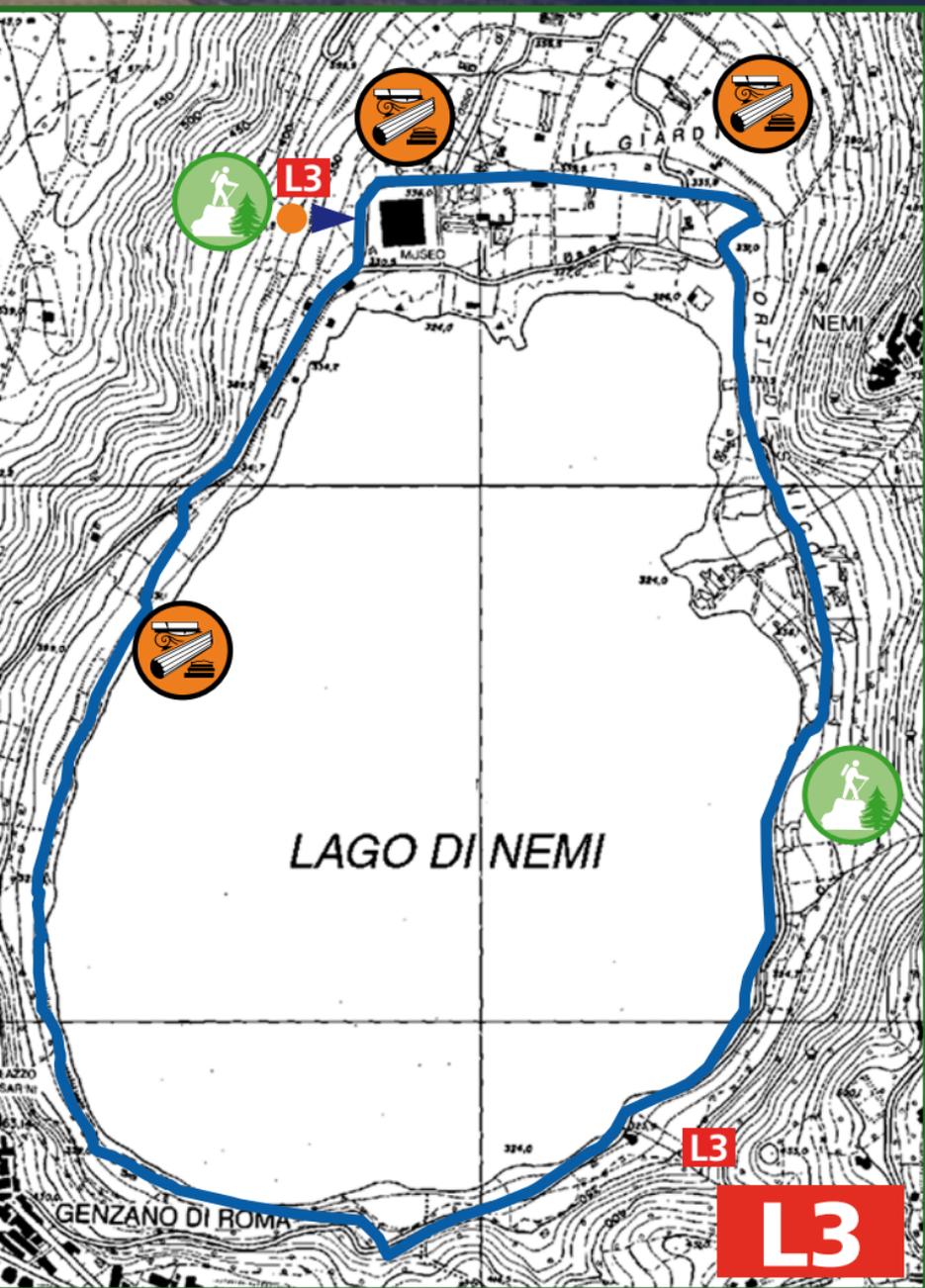
Tempi di percorrenza: h. 2

Quota massima: m. 341 s.l.m. (Località "le Mole")

Quota minima: m. 320 s.l.m. (Emissario)

Ambiente: ripariale, coltivati

Percorribilità: a piedi, in mountain bike





Tempio di Diana

sulla nostra sinistra, possiamo avvicinarci alle acque grazie ai numerosi sentierini accessi che dipartono dal sentiero principale ed osservare le folaghe, lo svasso maggiore, il cormorano, i tuffetti, le morette, i germani reali, le gallinelle d'acqua, gli aironi cenerini, i moriglioni e le altre tante specie di avifauna che ancora frequentano queste acque. Percorsi altri 500 metri siamo ora sotto l'abitato di Genzano, attraversiamo alcuni orti a ridosso del canneto e, dopo altri 600 metri, si ritorna sulla strada asfaltata. In località Orti S. Nicola è posto un punto di osservazione dell'avifauna. Giunti quasi al termine del sentiero arriviamo al parcheggio nei pressi del Tempio di Diana. Voltiamo a sinistra e, percorsi 1000 metri, torniamo al Museo delle Navi. La struttura, appositamente costruita nel 1935 per una finalità museale (il primo caso del genere in Italia!), custodì le celeberrime navi: due sontuose ville galleggianti dell'eccentrico Caligola. Recuperate tra 1929 e 1931, si rivelarono una fonte di tesori d'arte ma soprattutto un compendio di ingegnose e sconosciute soluzioni tecniche romane nell'arte della navigazione. Purtroppo durante la ritirata dei tedeschi nella notte del 31 maggio 1944 vi fu appiccato il fuoco con la conseguente, totale distruzione degli antichi scafi.

Sentiero **L4**

Cappuccini, Romitorio, Palazzolo



Romitorio di S. Angelo in Lacu

Il percorso ha inizio da una sbarra in ferro posta all'inizio del sentiero, nei pressi di un piccolo bar di fronte al Convento dei Cappuccini. Dopo circa 350 metri si volta a sinistra in leggera discesa. Percorsi circa 300 metri, si devia a destra per uno stretto sentiero in piano che richiede una particolare attenzione dato che è costantemente fangoso e provoca quindi facili cadute.

Dopo circa 2 km si raggiunge il Romitorio di S. Angelo in Lacu. Il Romitorio fu abitato fino al 1600 circa. Nel 1773 il Cardinale Colonna diede ordine all'esercito pontificio di distruggere S. Angelo in Lacu poiché ormai abbandonato e divenuto dimora di malfattori della zona. Tra le rovine del Romitorio vi sono i ruderi di un campanile ed i resti di una cappella duecentesca, oltre ad un arco scavato nella roccia all'interno del quale sono ricavati dei sedili ove ci si appartava a meditare.

Riprendendo il cammino, superati i ruderi del Romitorio, ci si



Romitorio di S. Angelo in Lacu



Partenza: Convento dei Cappuccini



Arrivo: Convento dei Cappuccini

Sviluppo: Km. 6,5

Difficoltà: Media

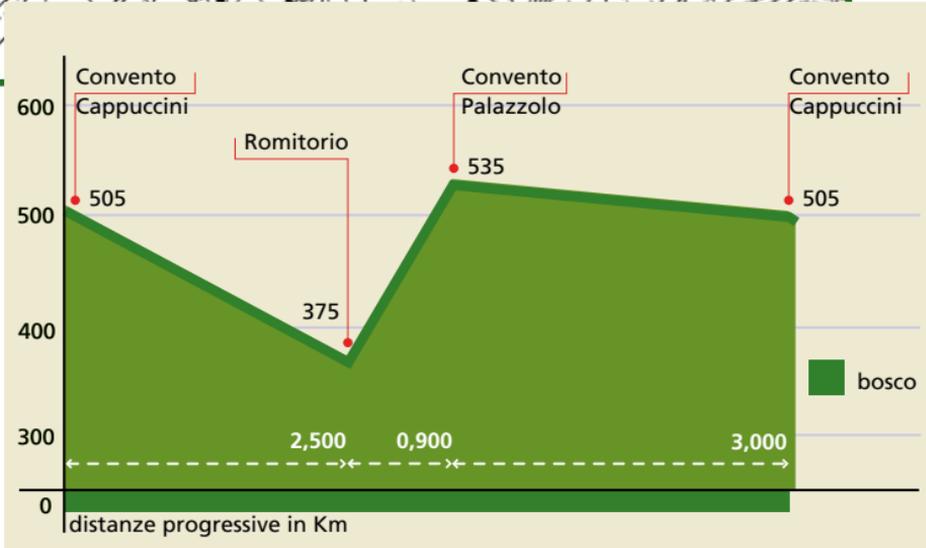
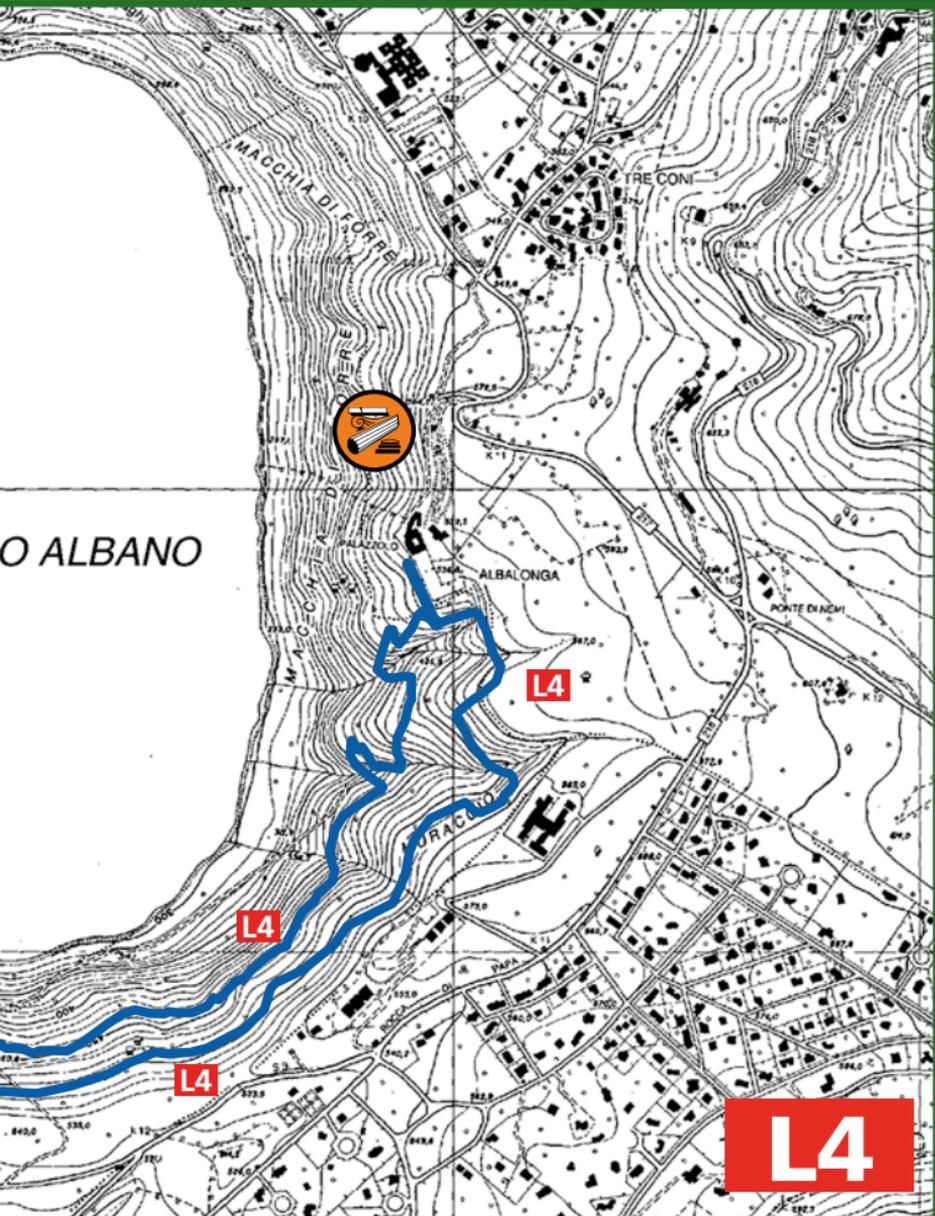
Tempi di percorrenza: h. 2

Quota massima: m. 535 s.l.m. (Palazzolo)

Quota minima: m. 375 s.l.m. (Romitorio)

Ambiente: bosco misto

Percorribilità: a piedi





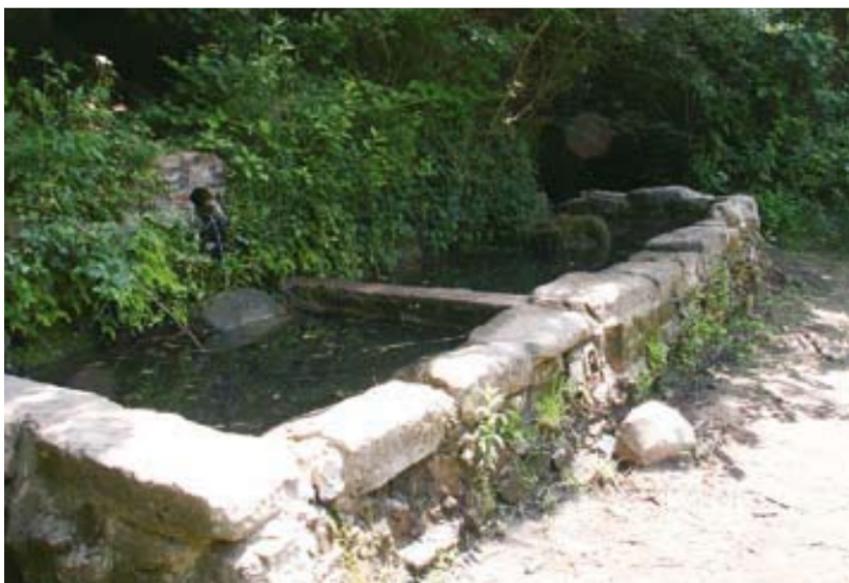
Romitorio di S. Angelo in Lacu

zata dai 6 fasci littori che inquadrano una sella curile. Questa rappresentazione la qualifica come tomba consolare attribuita a Cornelio Scipione Hispalo morto nel 176 a.C.

Il piazzale del Convento dispone di un eccellente belvedere che rappresenta il significativo punto d'osservazione di questo percorso. Consente in effetti di spaziare ampiamente sul sottostante lago e sulla sua costa occidentale sovrastata dall'abitato di Castel Gandolfo, caratterizzato dalla residenza papale. Di grande interesse è la copertura vegetazionale delle coste del lago Albano, particolarmente quella posta a Sud che abbiamo attraversato con il nostro sentiero; infatti la ripidità della costa ha impedito le modificazioni vegetazionali che hanno interessato un po' tutti i boschi dei Colli Albani, con l'introduzione del castagno a discapito delle originarie essenze del bosco QTA (querce-tigli-aceri). Torniamo ora sui nostri passi sino al muro di cinta del Convento e lo affianchiamo sino al suo termine percorrendo il sentiero principale, il quale ci ricondurrà direttamente al Convento dei Cappuccini percorrendo una agevole strada sterrata.

inerpica per circa 50 metri, si volta poi a sinistra e si prosegue sempre mantenendosi sulla destra per 350 metri. Giriamo a sinistra e percorsi ancora 450 metri all'interno del bosco giungiamo al Convento di Palazzolo. Il Convento di S. Maria di Palazzolo (prime notizie nel XIII sec.) sorse sulle rovine di una villa romana. Subì un successivo periodo di decadenza e nel 1629 il Card. Girolamo Colonna, approfittando dello stato di rovina, vi costruì una magnifica villa, anch'essa finita poi in rovina. Oltrepassando di poche decine di metri il Convento sarà possibile vedere, a destra sul costone, il Sepolcro rupestre con la facciata monumentale scolpita nella roccia e caratteriz-

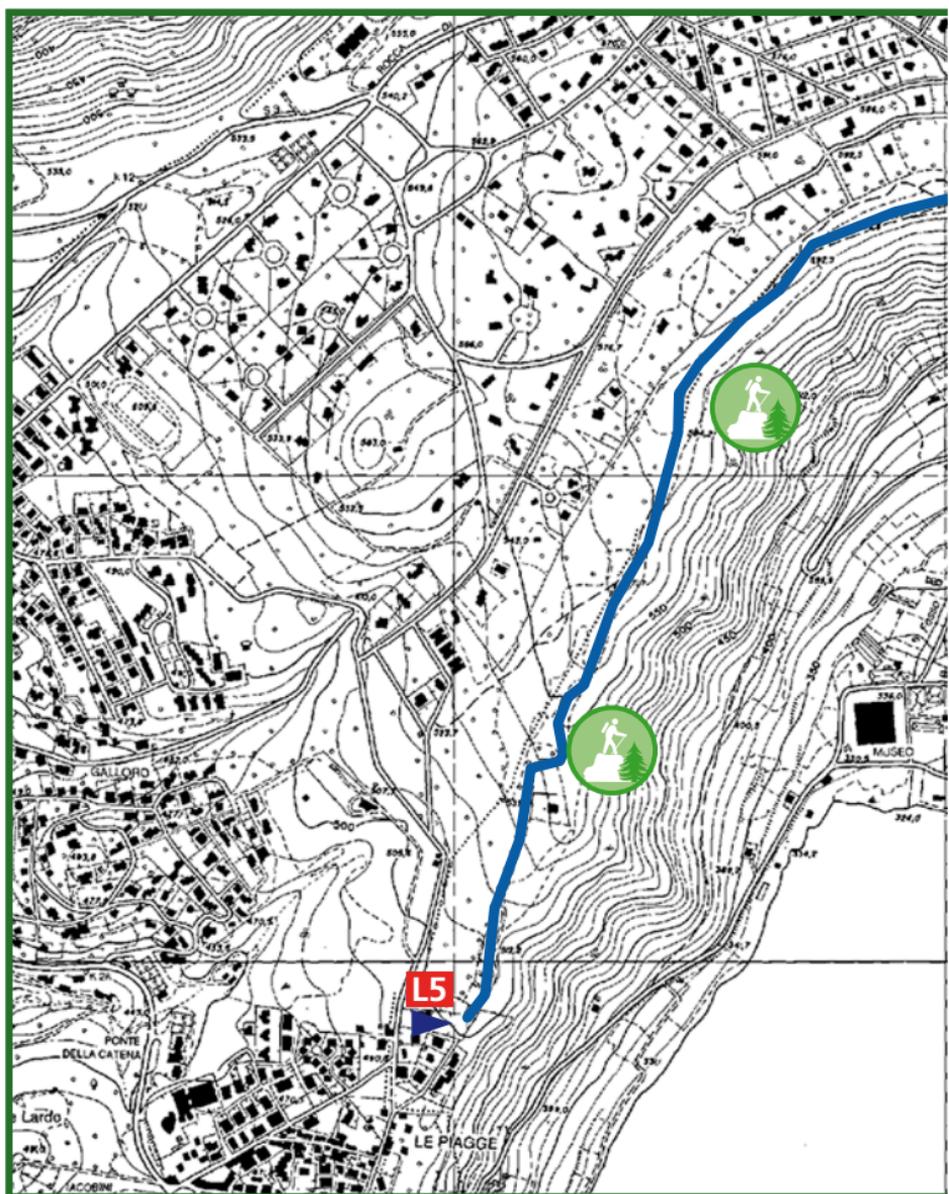
Sentiero **L5** le Piagge



Fontan Tempesta

Il sentiero ha inizio a Genzano da Via delle Piagge, alle spalle della chiesa dei Cappuccini. Percorriamo i primi 600 metri su una stradina pavimentata in cemento, tenendo sulla nostra sinistra un boschetto di castagni governato a ceduo e nel quale è possibile addentrarsi attraverso uno dei numerosi accessi che dipartono dal nostro percorso. Dopo 600 metri circa, il sentiero diventa sterrato, e più si apre su un piccolo pianoro; avanti, nei pressi di una secolare ceppaia di castagno, ci si affaccia sul bacino del lago e sui paesi di Nemi e Genzano. Nelle giornate più limpide, da qui, è ben visibile il mare fino al litorale pontino. Il ripido pendio che scende al lago è ora un bosco intricato, frequentato dal cinghiale di cui è facile trovare sul terreno le caratteristiche impronte lasciate dalle sue zampe. Il sentiero si apre ora su di un'ampia radura incolta. Nel cielo, non di rado, è possibile osservare le ampie planate della poiana in cerca di prede, principalmente piccoli roditori.

Superata la radura, il sentiero attraversa nuovamente un boschetto di castagno e percorsi 600 metri arriviamo a Fontan Tempesta e allo stagno che le acque della fonte creano trascinando dal fontanile. Qui numerosi insetti ed anfibi trovano l'ambiente ideale per compiere il proprio ciclo vitale. Torniamo



Partenza: Genzano, via delle Piagge



Arrivo: Nemi, Belvedere Ceyrat

Sviluppo: Km. 6,5

Difficoltà: Facile

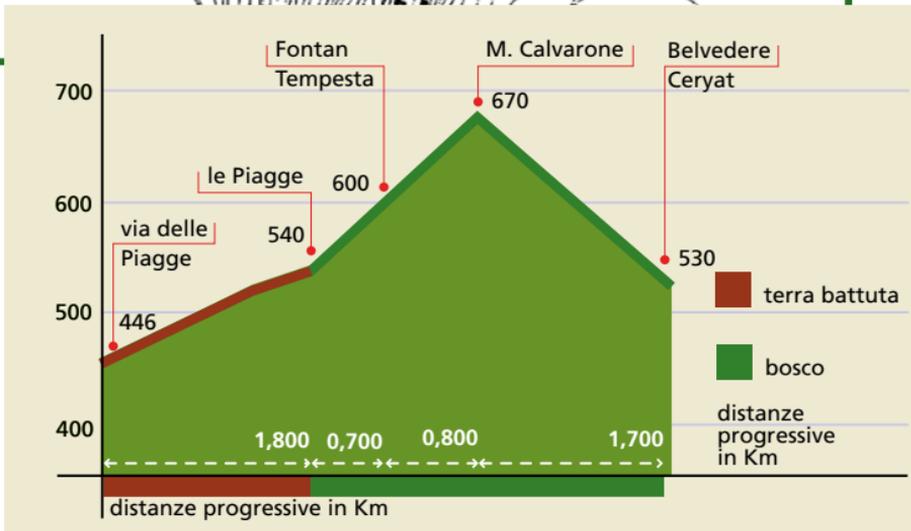
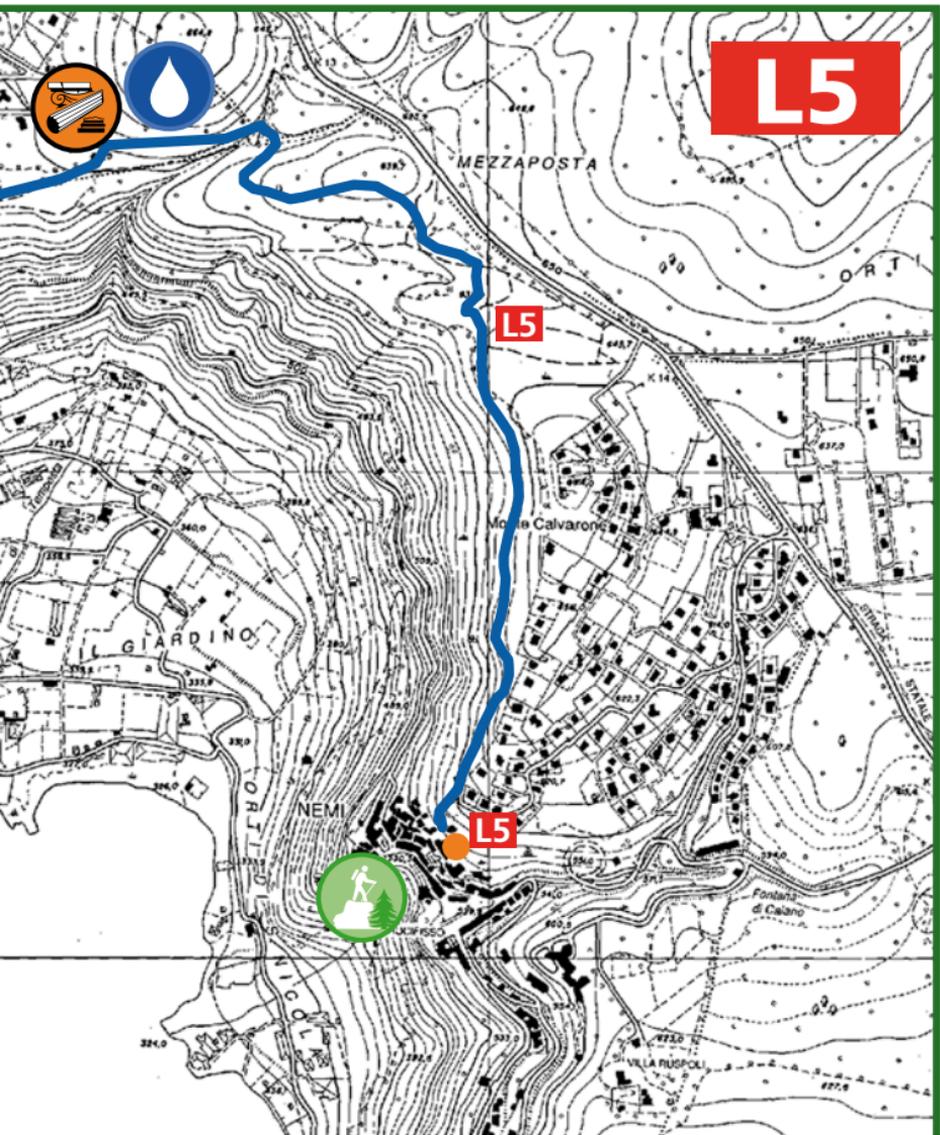
Tempi di percorrenza: h. 2

Quota massima: m. 670 s.l.m. (Monte Calvarone)

Quota minima: m. 446 s.l.m. (via delle Piagge)

Ambiente: prativo, bosco misto

Percorribilità: a piedi





Il lago di Nemi dal Belvedere Ceyrat

per circa trenta metri sui nostri passi e proseguiamo sul sentiero di sinistra dove, immediatamente dopo, giungiamo ad un bivio. Continuiamo ancora sulla sinistra in leggera salita e percorriamo circa 200 metri, poi pieghiamo a destra e dopo circa 300 metri, in parte all'interno di un bosco misto e in parte allo scoperto, raggiungiamo un bivio. Procediamo verso destra e immediatamente dopo a sinistra, dirigendoci verso un boschetto a pino domestico. Siamo sul Monte Calvarone.

Qui giunti, si va verso sinistra e ci inoltriamo nel bosco. Facilmente riconoscibili sui pini sono i segni lasciati dai picchi. Proseguiamo all'interno di un bosco misto composto da ornello, acero di monte, acero campestre, leccio, nocciolo, viburno e corniolo, per 150 metri in leggera salita. Ora il sentiero comincia a scendere e sulla nostra destra è di nuovo possibile godere di splendidi scorci sul bacino del lago di Nemi e su Roma fino al Mar Tirreno.

Dopo altri 150 metri su terreno pianeggiante, torniamo nuovamente a scendere fino a giungere ad un piccolo edificio diruto e, 50 metri dopo, ad un bivio. Procediamo a destra e giungiamo nell'abitato di Nemi, sul Belvedere Ceyrat.

I sentieri dell'area del Tuscolo







L'area del Tuscolo, la sua storia

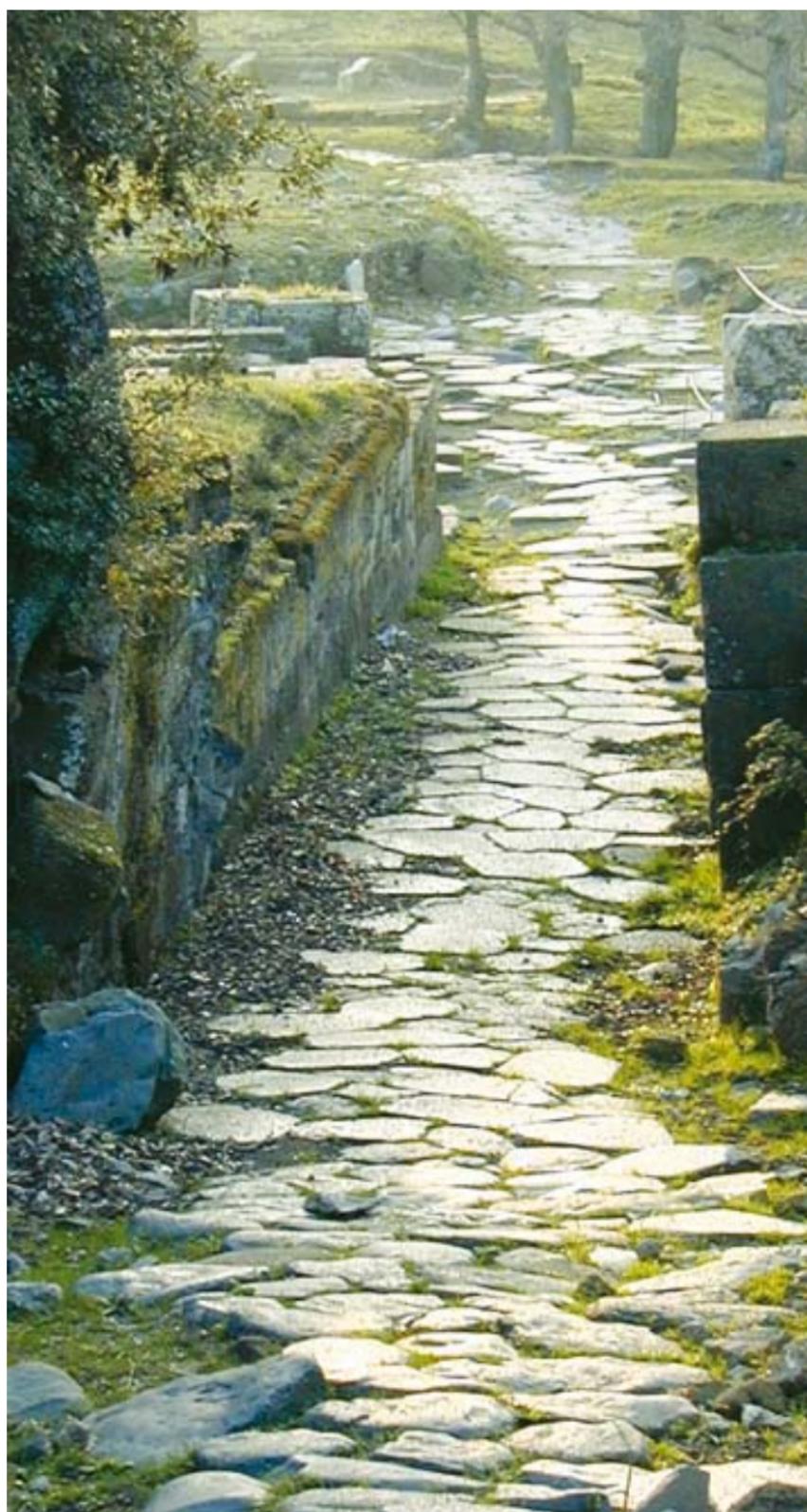
I Monti Tuscolani, collocati a nord-est del Vulcano Laziale, rappresentano indubbiamente un ambiente unico, ricco e generoso. L'abbondanza e ricchezza di risorse naturali come pascoli, boschi, acqua, fauna selvatica, prodotti spontanei del bosco, una posizione ed esposizione magnifica, hanno indotto l'uomo a stanziarsi nell'area. Frequentato sin dai tempi remoti, le testimonianze più antiche della presenza umana, grazie ad alcuni ritrovamenti, risalgono all'età del bronzo recente e finale (1200 anni a.C. circa).

Le vicende storiche di questi luoghi sono innumerevoli ed è quindi naturale che varie e suggestive leggende siano giunte fino a noi. Una in particolare riguarda l'origine della città di Tuscolo che sarebbe stata fondata da Telegono, figlio di Ulisse e della maga Circe, intorno al 1190 a. C. vent'anni dopo la distruzione di Troia. Ampi riferimenti ne fanno anche alcuni poeti latini che, riferendosi alle mura di Tuscolo, le chiamano Circee.

Tuscolo e le altre comunità che si attestarono sui Colli Albani (circa una trentina di tribù) vennero chiamati Latini. Essi vivevano di agricoltura e pastorizia e diedero vita ad una confederazione di popoli, che si aiutavano tra loro in un rapporto di mutua assistenza, denominata Lega Latina.

I latini, insieme alle altre popolazioni del Latium vetus (Lazio antico), celebravano congiuntamente il culto religioso di Giove Laziale per il quale edificarono un tempio sulla sommità del Mons Albanus (l'attuale Monte Cavo); qui si svolgevano ogni anno le Ferie Latine, festa pagana di riunione e congiunzione di tutte e trenta le tribù dei Colli Albani e delle altre popolazioni laziali.

Intorno al VII secolo a.C. i Tuscolani vennero a contatto con gli Etruschi, popolo che si andava espandendo nel Lazio. In seguito alla vicinanza con questa civiltà la città di Tuscolo subì una profonda riorganizzazione soprattutto dal punto di vista urbanistico: iniziarono ad essere realizzate, ad esempio, costruzioni in muratura ed anche l'assetto viario venne riordinato secondo una logica urbanistica che si mantenne invariata sino all'avvento dei Romani. In questo periodo si diffuse, inoltre, il culto dei Dioscuri, i divini fratelli Castore e Polluce, ai quali



Tuscolo, strada basolata a lato del teatro



venne eretto un tempio nell'acropoli. Questo culto pagano ebbe probabilmente un seguito, tuttora infatti i Santi protettori di Frascati (cittadina sorta grazie agli esuli di Tuscolo dopo la distruzione della loro città da parte dei Romani nel 1191) sono rappresentati da una coppia, i SS. Filippo e Giacomo, in origine festeggiati anch'essi il 1 maggio come i Dioscuri. Tra la fine del VI e sino al IV secolo a.C., a seguito delle battaglie del lago Regillo (496 a.C.), del Monte Algido (431 a.C.) e con la conquista di Veio (396 a.C.), l'assetto del Lazio si delineò definitivamente consegnando a Roma il ruolo di dominatrice dei territori e delle popolazioni del Lazio.

Anche Tuscolo seguì la medesima sorte, ma con il Patto Foedus Cassianum, stipulato subito dopo la battaglia del lago Regillo, i cittadini di Tuscolo ottennero di essere considerati su un piano paritario rispetto ai cittadini romani unendo così definitivamente il proprio destino a quello di Roma.

Da questo momento in poi, eccetto nel periodo della seconda guerra punica quando Annibale fermandosi in località Molarata tentò invano di convincere i Tuscolani a ribellarsi a Roma, la città si trasformò in un tranquillo centro con prevalente destinazione residenziale.

Tuscolo, grazie soprattutto al clima, alla sua splendida posizione ed alla vicinanza con Roma, fu un luogo molto ambito: vennero edificate ville, terme, teatri ed anfiteatri con monumenti e templi che resero la città importante e bella. Questo fu un periodo d'oro per Tuscolo, le battaglie dell'impero si svolgevano lontano e all'interno delle sue mura non si udiva rumore d'armi ma solo odi, canti e rappresentazioni teatrali e il tempo scorreva piacevolmente in una magnifica città splendidamente posizionata ed ornata.

Con il declino dell'impero romano e con l'inizio delle invasioni barbariche, la città di Tuscolo venne lentamente abbandonata dai suoi abitanti a causa anche del nuovo stato di insicurezza e di timore. Perse importanza e scomparve nell'anonimato più totale tanto che non venne neanche più citata in alcun documento ufficiale (l'ultima traccia è del 406 d.C. su una tabella del Console Anicio Probo). Anni bui e sicuramente duri.

Quasi certamente venne devastata dai Visigoti, e fu abbandonata quasi completamente. Soltanto una sparuta popolazione sopravvisse e mantenne in vita il centro oramai decaduto, tanto è vero che sulla città di Tuscolo nell'alto medioevo regna il silenzio più assoluto.

Poco prima dell'anno 1000 la città torna a rivivere una certa importanza grazie ai Conti di Tuscolo, potente famiglia della nobiltà romana, che ne fa sede della propria residenza e che



nel periodo "dell'incastellamento" (fenomeno che deve essere inquadrato soprattutto come conseguenza dello smembramento e del collasso statale tra il IX ed il X secolo e che vede intere popolazioni raggrupparsi all'interno di castelli fortificati sotto il controllo di un Nobile) riesce ad imporre il proprio dominio sui Colli Albani. Nel loro periodo di massimo potere i Conti di Tuscolo, grazie alla loro enorme influenza, riuscirono ad eleggere consecutivamente tre componenti del loro casato alla massima carica ecclesiastica.

I Papi Benedetto VIII, Giovanni XIX e Benedetto IX contribuirono a mantenere ed accrescere il potere dei Conti di Tuscolo, ma con l'avvento del primo Papa non del loro casato, Leone IX nel 1049, iniziò la rapida ed inesorabile caduta della nobile famiglia e con essa della città di Tuscolo. Dopo alterne e drammatiche vicende, che videro i Romani anelare alla distruzione del sito nonostante Federico Barbarossa, che soggiornò lungamente a Tuscolo e ne divenne il suo naturale protettore, la città si consegnò al Papato contro il Comune di Roma.

Ma alla morte dell'imperatore Barbarossa il figlio Enrico IV, d'accordo con Papa Clementino III che cedette alle pressioni di Roma, barattò la distruzione della città in cambio dell'incoronazione ad imperatore. Così il 17 aprile 1191 una delle più importanti ed antiche città del Lazio scomparve definitivamente dalla storia.

Le cronache narrano che la città fu rasa al suolo, le mura completamente abbattute, le case, i templi, le terme e i teatri saccheggianti e devastati portando via qualunque cosa. Gli abitanti della città si trasferirono nei centri più vicini, mentre una parte di loro scese più a valle e sui resti di antiche ville romane edificò nuovi insediamenti, dando origine a Frascati. I resti dell'antichissima città in rovina furono destinati a divenire un'inesauribile cava di materiali per edificare i paesi vicini (ancora alla fine del 1800, racconta il Goethe, si vedevano donne dei Castelli discendere dal Tuscolo con gerle colme di pietre della città morta).

Il ruolo di controllo territoriale fu quindi assunto dal Castrum Molare, roccaforte edificata sulle rovine di un'antica abbazia a ridosso della Via Latina, e nulla più turbò nei secoli la quiete di queste zone.

Nel XIX secolo circa, la smania di collezionismo incentivò scavi e ricerche che non avevano altro scopo se non quello di depredate ulteriormente ciò che era ancora nascosto nel sottosuolo. In ultimo durante la seconda guerra mondiale, la piana ai piedi del Tuscolo divenne un aeroporto militare tedesco dove decollò, tra l'altro, l'aereo che prelevò Mussolini dal Gran Sasso conducendolo poi a Pratica di Mare il 12 settembre 1943.

Sentiero **T1**

Frascati

Tuscolo

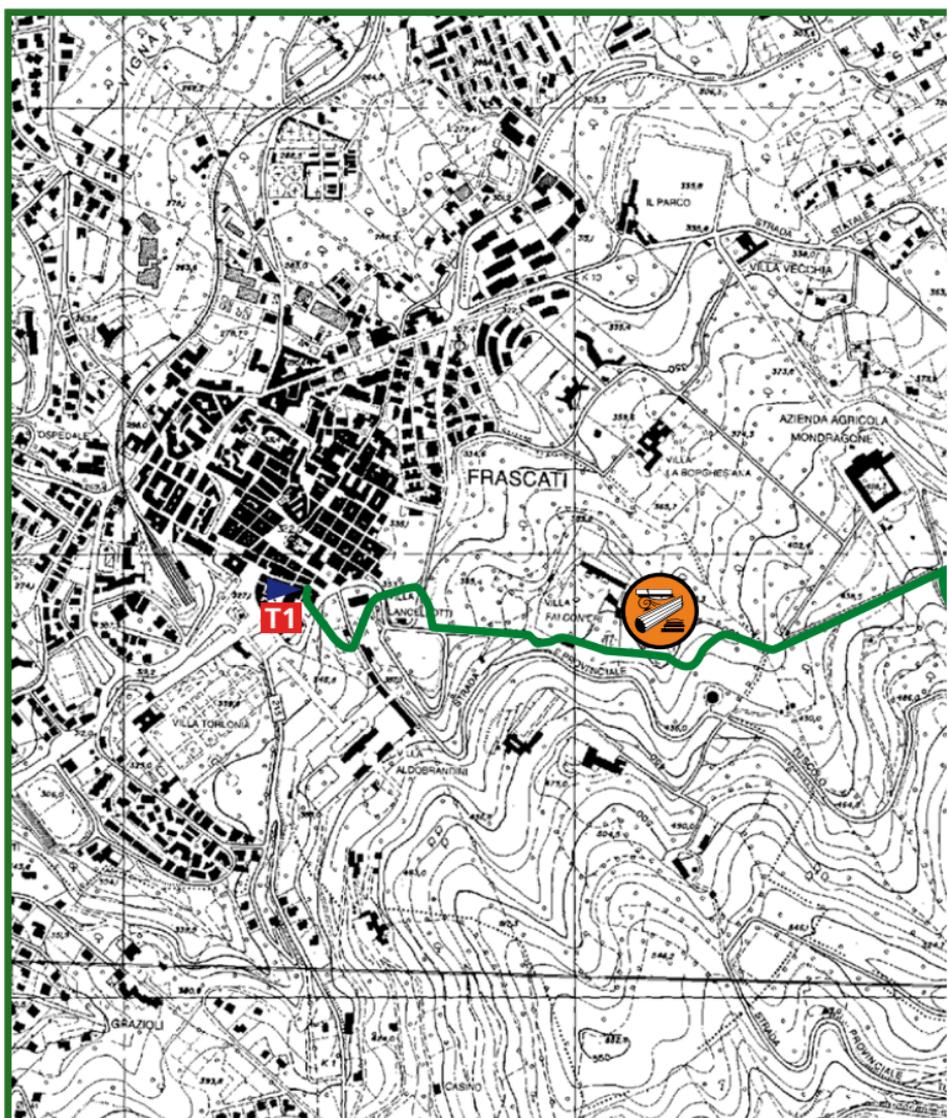


Tuscolo, il teatro

Il punto di partenza del sentiero segnalato come T1 è Piazza Marconi a Frascati, che può essere raggiunta con mezzi propri, con autobus di linea e col treno, data la vicinanza della stazione ferroviaria

Da Piazza Marconi avendo di fronte la bellissima Villa Aldobrandini con la facciata principale e lo splendido viale d'entrata, si prende la strada che sale sulla sinistra e che si chiama Via Catone. Dopo circa 400 metri, allorché si inizia a scendere, si devia a destra per la strada che sale verso il Tuscolo e dopo appena un centinaio di metri, proprio all'inizio di una curva a destra, si abbandona la strada per prendere diritto avanti a noi una via pavimentata in "sampietrino". Da Piazza Marconi fino a questo punto l'itinerario lo si può anche fare in auto e parcheggiare qui.

Proprio all'inizio della strada in "sampietrini", a sinistra, si può notare un cancello con all'interno un maestoso esemplare di roverella (*Quercus pubescens*). Si sale quindi con curve e tornanti arrivando in breve dinanzi all'entrata principale di



T1



Partenza: Frascati, piazza Marconi



Arrivo: Area archeologica del Tuscolo

Sviluppo: Km. 5,5

Difficoltà: Facile

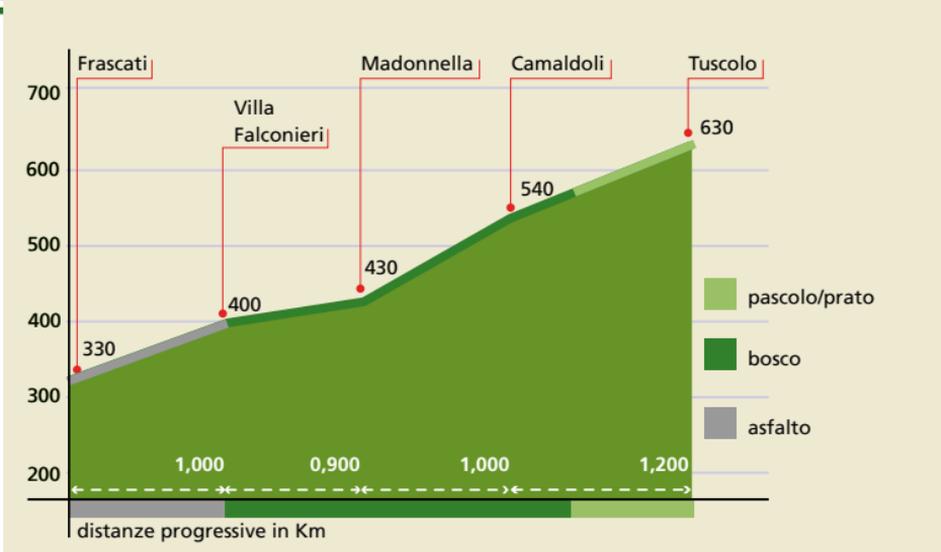
Tempi di percorrenza: h. 2

Quota massima: m. 630 s.l.m (Tuscolo)

Quota minima: m. 330 s.l.m (Frascati)

Ambiente: boscato

Percorribilità: a piedi





Villa Falconieri dove, dopo aver superato una sbarra di colore verde, si imbecca un sentiero che costeggia il muro di cinta della villa. Il sentiero è ombroso, coperto da una variegata e ricca vegetazione dove sono presenti molti sempreverdi come il leccio (*Quercus ilex*), il lauro (*Laurus nobilis*), il viburno (*Viburnum tinus*) e anche caducifoglie come la roverella (*Quercus pubescens*), gli aceri (*Acer campestre* e *obtusatum*), il nocciolo (*Corylus avellana*), il sambuco (*Sambucus nigra*) e l'orniello (*Fraxinus ornus*).

L'itinerario prosegue in leggera salita fino a giungere, dopo circa 700/800 metri dall'ingresso di Villa Falconieri, ad un bivio, preceduto sulla nostra sinistra da un'edicola della Madonna. A questo punto abbiamo di fronte un cancello con porzioni di muro laterali, a sinistra troviamo una stradina sterrata che conduce in discesa a Monte Porzio Catone mentre a destra troviamo una stradina sempre in terra battuta che sale in direzione del Tuscolo. Questa è la via che dobbiamo percorrere, non prima però di aver dato un'occhiata al di là del cancello dove si potrà osservare alla nostra sinistra il poggio con il centro storico di Monte Porzio Catone, davanti a noi il Colle della Montagnola e alla nostra destra, parzialmente nascosta dagli alberi, la Croce posta sul monte Tuscolo. Tornando alla stradina in salita alla nostra destra, si sale raggiungendo dopo poco un consorzio abitativo residenziale, in corrispondenza del quale la strada diverrà asfaltata, arrivando, con un ultimo ripido tratto, ad immettersi sulla strada che congiunge Monte Porzio Catone al Tuscolo.

Si prende in discesa a sinistra e dopo pochissimi metri si devia a destra imboccando l'entrata del Convento di Camaldoli; pochi metri ancora e poi a destra, subito a fianco di un albero di tiglio (*Tilia cordata*), si prende uno stretto e ripido sentierino che si immette nel bosco vero e proprio dominato dal castagno (*Castanea sativa*), governato a ceduo.

A questo punto il sentiero sale costeggiando a qualche decina di metri di distanza il muro del Convento di Camaldoli, posto alla nostra sinistra. Dopo circa 500 metri di salita dall'imbocco del sentierino, lo si abbandona salendo a sinistra, tornando ad avere come riferimento sempre il muro di Camaldoli. Si sale per altri 200 metri fino ad incrociare un sentiero a destra. Abbandoniamo la strada che costeggia Camaldoli e prendiamo quella di destra.

Avendo a questo punto il muro di Camaldoli alle nostre spalle, giungeremo dopo circa 300 metri all'area archeologica del Tuscolo proprio a fianco del Teatro romano del I secolo a.C. Qui l'itinerario termina, per tornare al punto di partenza si percorre lo stesso sentiero in senso inverso.



Sentiero **T2**

Monte Porzio C. Tuscolo



Monte Porzio Catone

Come il T1 anche questo itinerario ha come destinazione l'Area archeologica del Tuscolo, ma questa volta la partenza è da Monte Porzio Catone, precisamente da Piazza Trieste.

Ponendoci di spalle al Corso di Monte Porzio, si prende a sinistra la pedemontana che sale verso Monte Compatri. Immediatamente a destra c'è una strada che si chiama Via Formello, l'imbrocciamo lasciandoci a sinistra una deviazione per Via del Bosco, poi si continua per questo tratto asfaltato per altri 500 metri circa avendo superato prima una deviazione a sinistra. A questo punto si giunge davanti ad una biforcazione e si prende la strada di sinistra in salita, cioè Vicinale di Camaldoli. Si prosegue superando l'ingresso di una vecchia cava di materiale tufaceo posta a sinistra fino a che non ci si immette su Via Beato Paolo Giustiniani. Si svolta a sinistra in salita e dopo circa 200 metri si giunge innanzi ad una sbarra nera che impedisce l'ingresso ai veicoli a motore.

Da ora in poi il sentiero diviene di terra e ci porta, dopo 300 metri di ripida salita, davanti all'ingresso della Scuola fattoria



Partenza: Monte Porzio Catone, piazza Trieste



Arrivo: Area archeologica del Tuscolo

Sviluppo: Km. 2,5

Difficoltà: Facile

Tempi di percorrenza: h 1.30

Quota massima: m. 630 s.l.m (Tuscolo)

Quota minima: m. 420 s.l.m (Monte Porzio Catone)

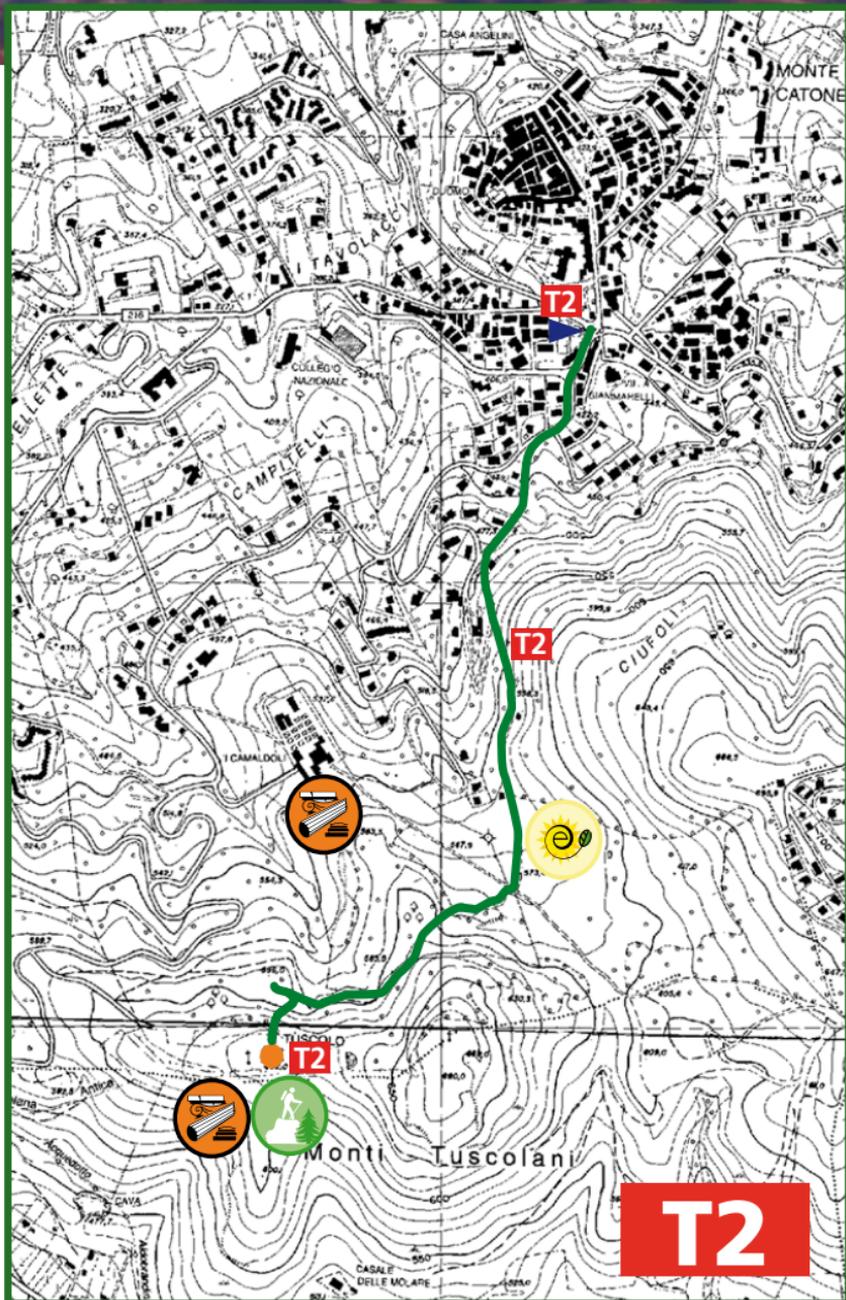
Ambiente: boscato

Percorribilità: a piedi, in mountain bike



Monti Tuscolani







Tuscolo, il teatro

“Parco Educa e Produce”. Arrivati alla fattoria, che volendo si può visitare, si prosegue dritti lungo un sentiero, inizialmente stretto e ombreggiato, che costeggia a destra il muro del Convento di Camaldoli. Continuando il cammino, il percorso lambisce anche i margini di prati coltivati.

Si deve proseguire avendo cura di continuare a costeggiare il muro di cinta che ad un certo punto piega bruscamente a destra in un tratto di bosco in salita molto bello con essenze arboree ed arbustive di castagno (*Castanea sativa*), nocciolo (*Corylus avellana*), orniello (*Fraxinus ornus*), carpino nero (*Ostrya carpinifolia*), agrifoglio (*Ilex aquifolium*) e pungitopo (*Ruscus aculeatus*).

Il sentiero, prima in salita, inizia a scendere e dopo circa 50 metri lo si abbandona e si svolta a sinistra avendo a questo punto alle nostre spalle il muro di Camaldoli.

Dopo circa 300 metri si giunge al termine dell'itinerario presso l'Area archeologica del Tuscolo proprio di fianco al Teatro romano del I secolo a.C. Per tornare al punto di partenza occorre ripercorrere lo stesso sentiero al contrario.



Sentiero **T3**

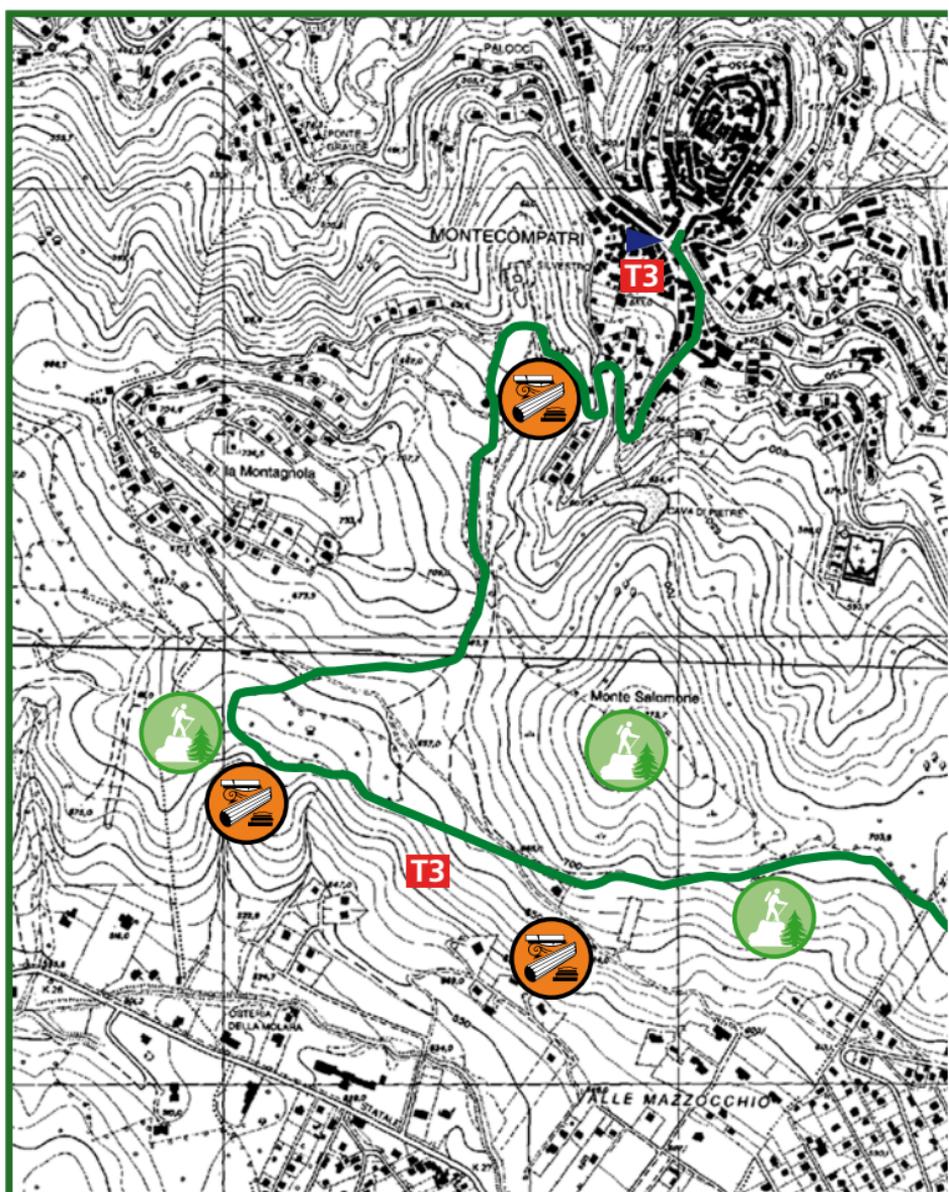
Monte Compatri Rocca Priora



Monte Salomone

Litinerario parte dalla centrale Piazza Mastrofini di Monte Compatri. Si prende la strada che conduce verso Rocca Priora e, al bivio, seguendo i cartelli stradali, si svolta per il Convento di San Silvestro.

La distanza dalla Piazza al Convento è di circa 1200 metri. Giunti al Convento la strada asfaltata continua, ma per procedere nel nostro itinerario, poco più avanti a sinistra, si deve prendere un sentiero che sale dopo aver superato una sbarra. Il sentiero è inizialmente con fondo di cemento ma subito diventa in terra. Dopo circa 700 metri si passa davanti a una struttura che fa parte della fattoria didattica "Parco Educa e Produce" e dopo ulteriori 300 metri si scollina e si apre un suggestivo panorama. Infatti possiamo osservare a sinistra Monte Salomone e dinanzi il recinto interno del Vulcano Laziale con in evidenza Rocca di Papa e Monte Cavo. Si prende, poi, il sentierino che scende a destra attraversando un prato e lo si segue per circa 300 metri quando incrocia un sentiero più evidente. Si svolta a sinistra in prossimità di un albero di fico, avendo sulla nostra



Partenza: Monte Compatri, piazza Mastrofini



Arrivo: Rocca Priora

Sviluppo: Km. 8

Difficoltà: Facile

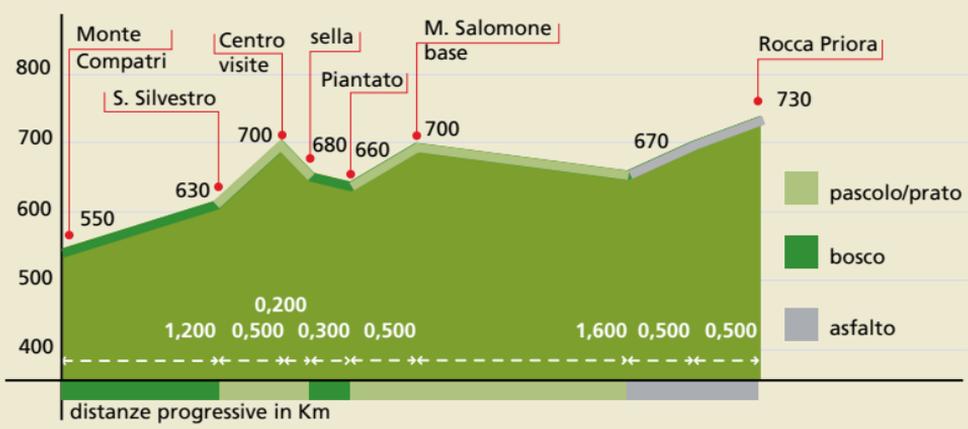
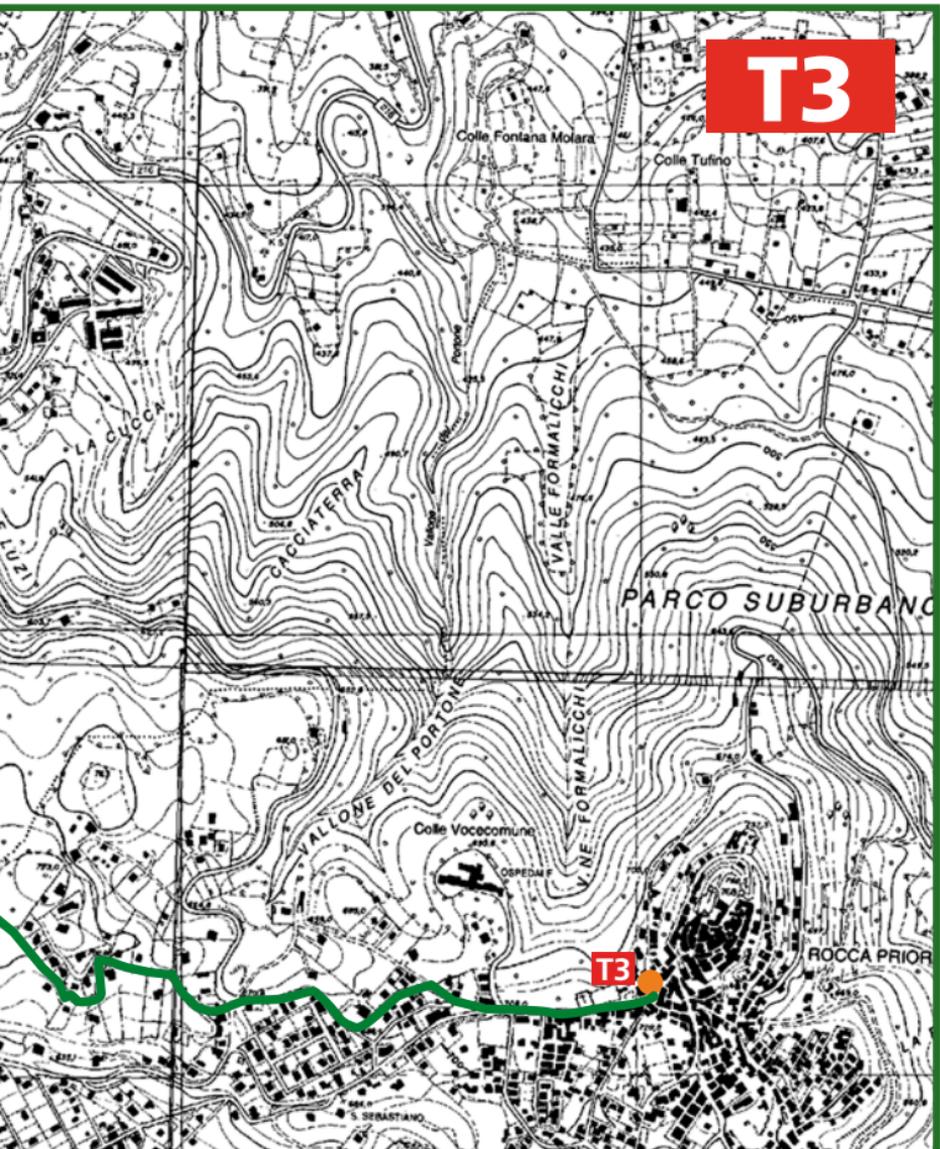
Tempi di percorrenza: h 2.30

Quota massima: m. 730 s.l.m (Rocca Priora)

Quota minima: m. 550 s.l.m (Monte Compatri)

Ambiente: prato, pascolo

Percorribilità: a piedi, in mountain bike





Rocca di Papa vista da Tuscolo

destra un bosco chiamato Macchia del Piantato residuo dell'antico bosco misto. Dopo 500 metri si arriva ad una biforcazione davanti ad una proprietà privata.

La strada di destra scende in direzione dell'Anagnina mentre quella di sinistra, lambendo la recinzione della proprietà privata, sale continuando a girare alla base di Monte Salomone. A questo punto il sentiero diventa stretto con una splendida vista alla nostra destra in cui si evidenzia il cono di scorie di Monte Fiore e più a destra la caldera dell'Artemisio con il Maschio d'Ariano che svetta con la sua cima triangolare. Da questo punto non occorre far altro che seguire il sentiero che ci condurrà verso l'abitato di Rocca Priora. Da qui si può ripercorrere lo stesso percorso per tornare indietro oppure prendere l'autobus COTRAL di linea da Rocca Priora e scendere a Monte Compatri.

Sentiero **T4**

Rocca Priora

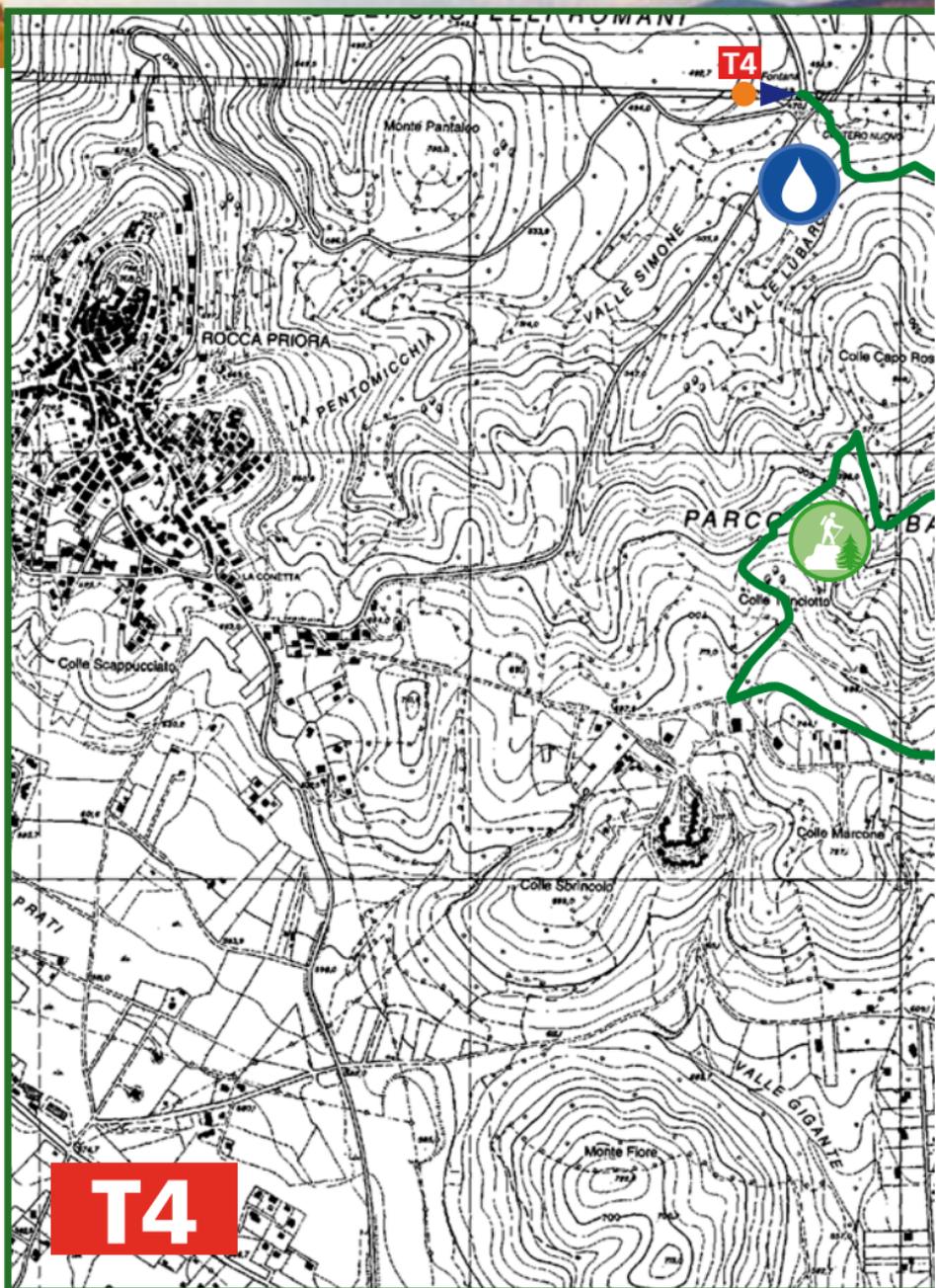
Fonti



Monte Salomone

Si tratta di un itinerario circolare, l'unico del comparto tuscolano, il cui punto di arrivo coincide con quello di partenza. Prendiamo come riferimento la piazza centrale di Rocca Priora. Consigliamo di arrivare in auto fino al nuovo cimitero di Rocca Priora in località Fontana Chiusa, che si può raggiungere seguendo le indicazioni per l'autostrada verso San Cesareo. Dopo aver lasciato l'auto nel parcheggio del cimitero, avendo di fronte l'entrata, si imbecca a destra un evidente sentiero che si inoltra nel bosco.

Dopo 400 metri il percorso piega sulla destra; proseguiamo sempre mantenendoci sul sentiero principale e dopo 600 metri incrociamo, sulla nostra sinistra, la strada dalla quale faremo ritorno al termine del sentiero. Proseguiamo dritti per 400 metri e voltiamo a destra su uno stretto stradello in salita. Ancora 500 metri e ad un bivio giriamo a destra. Dopo 250 metri giungiamo ad un trivio, voltiamo a sinistra e fatti 200 metri ancora a sinistra. Percorso un breve tratto di 50 metri prendiamo a destra. Continuiamo a salire per 150 metri e di nuovo giriamo



Partenza: Rocca Priora, Cimitero nuovo



Arrivo: Rocca Priora, Cimitero nuovo

Sviluppo: Km. 12

Difficoltà: media-alta

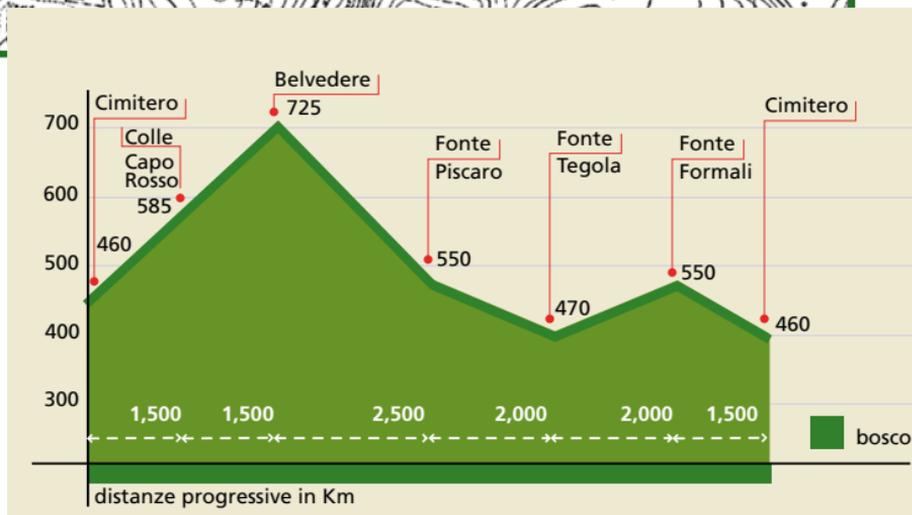
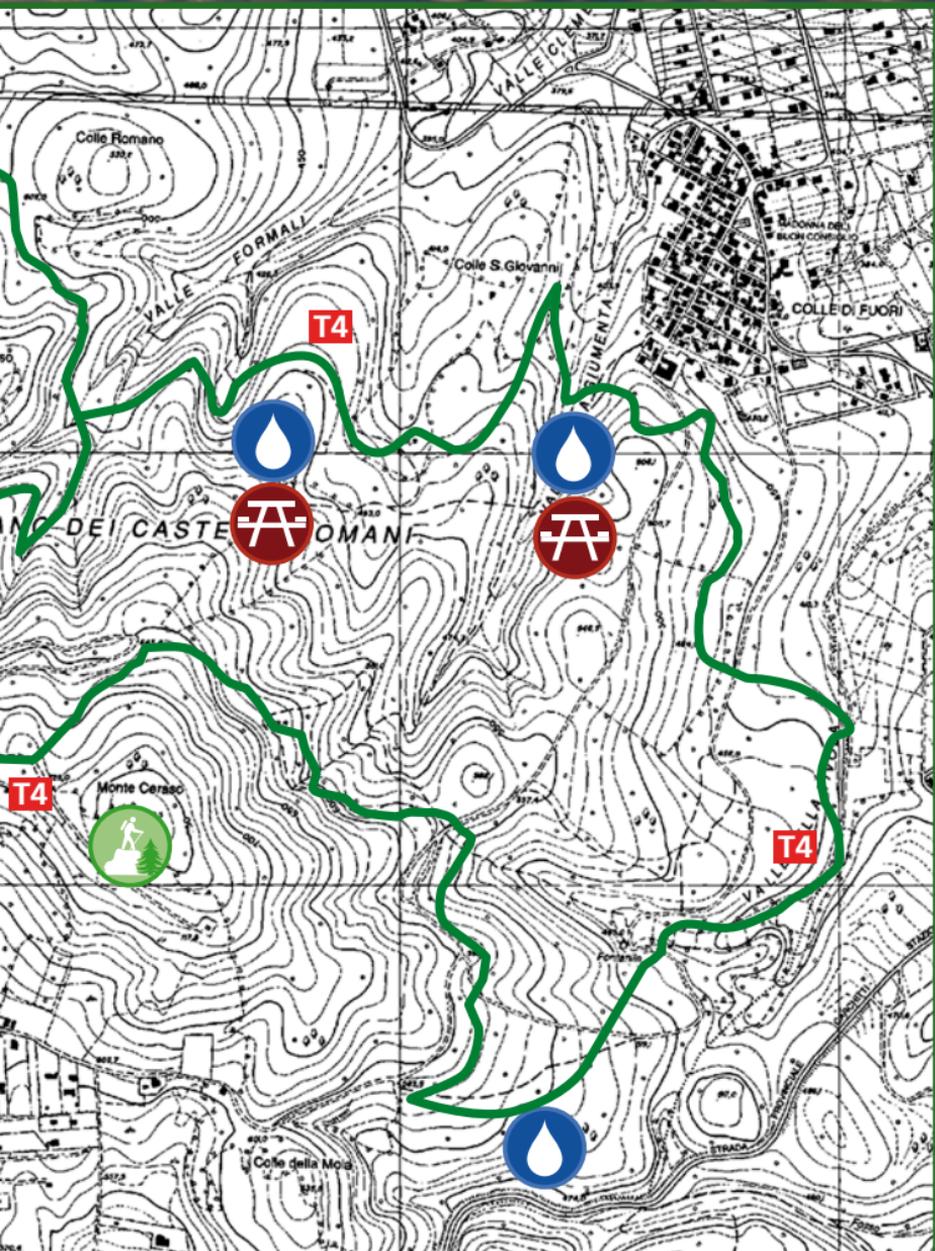
Tempi di percorrenza: h 4

Quota massima: m. 725 s.l.m (M. Ceraso, Belvedere)

Quota minima: m. 460 s.l.m (Cimitero Nuovo)

Ambiente: bosco ceduo di castagno

Percorribilità: a piedi





Monte Ceraso, lapilli varicolori

a sinistra su di un largo sentiero. Lo percorriamo per 200 metri e voltiamo a destra. Proseguiamo salendo all'interno del bosco per 250 metri e giungiamo ad un bivio, giriamo a destra ed arriviamo sulla strada asfaltata di Via Monte Ceraso, che conduce al belvedere. Percorsi 250 metri voltiamo a sinistra.

Si consiglia, prima di rientrare nel sentiero boscato, di proseguire per ulteriori 150 metri sulla strada asfaltata, dove si può godere di un punto panoramico di eccezionale bellezza, dal quale è possibile osservare in senso orario: l'apparato dei monti Lepini, la pianura dell'Agro Pontino con il promontorio del Circeo sullo sfondo, la caldera dell'Artemisio, il recinto interno delle Faete e da ultimo Monte Fiore.

Riprendendo il cammino si scende dolcemente per un buon tratto all'interno del bosco, restando sempre sul sentiero principale. L'ultimo tratto si restringe un po', diviene particolarmente ripido e occorre fare attenzione perché risulta sdruciolevole. A questo punto si arriva su un sentiero più grande ed occorre svoltare a sinistra. Dopo qualche metro è possibile osservare, a sinistra, una interessante stratificazione rocciosa di una decina di metri di altezza, formata da diverse e successive colate di prodotti vulcanici di ricaduta. Continuando sull'ampio sentiero dopo circa 200 metri si incrocia a sinistra una caratteristica sorgente scavata nella roccia ed utilizzata ancora oggi per abbeverare gli animali, mentre, a destra, si riapre un panorama con, da sinistra, i monti Prenestini, la Valle del Sacco e i monti Lepini. Dopo ulteriori 200 metri si incrocia una biforcazione e si prende



Monte Ceraso, lapilli varicolori

il sentiero di destra. Da questo punto occorre fare molta attenzione ai segnali e alle indicazioni perchè il percorso nel bosco incrocia molti altri sentieri e le svolte che occorre fare sono molte. Si tenga presente che l'itinerario si svolge all'interno di un bosco di castagno adibito al taglio periodico e quindi negli anni il percorso può subire delle modificazioni. Dopo circa 800/900 metri e diverse svolte incontriamo la Fonte della Tegola, dove è stata realizzata una piccola area di sosta e dove è possibile riposarsi e fare rifornimento di acqua. Continuando, poco più avanti a sinistra vi è un'edicola in legno dove è custodita la Madonna della Tegola.

Si cammina per circa 1000 metri in leggera discesa giungendo ad una deviazione che si imbecca a sinistra in leggera salita. Mantenendo la destra si arriva dopo circa 100 metri in un largo sentiero e lo si prende a destra. Qualche minuto di cammino e si giungerà presso un incrocio di 6 sentieri, prendiamo quello di fronte, che è il terzo in senso orario. Dopo 10 metri di nuovo a sinistra in ripida discesa nel bosco per 200 metri fino ad incontrare un sentiero ampio che si prende a sinistra. Dopo 100 metri si giunge ad un trivio e si prende il sentiero di destra, fino a raggiungere un altro tracciato che si prende a sinistra.

Ancora una deviazione a destra dopo 10 metri e dopo 15 minuti di cammino si arriva alla Fonte dei Formali. Ulteriori 5 minuti di cammino ci faranno raggiungere il tratto di sentiero iniziale, per cui si sarà completato il giro. Non resta che prendere a destra per tornare al punto di partenza.



Parco Regionale dei Castelli Romani

Via Cesare Battisti, 5 (Villa Barattolo)

00040 Rocca di Papa (Roma)

tel. 06.9479931 - fax 06.9495254

www.parks.it/parco.castelli.romani/index.html

www.parchilazio.it

e-mail: parco.castelliromani@tiscalinet.it



Agenzia Regionale per i Parchi



Regione Lazio