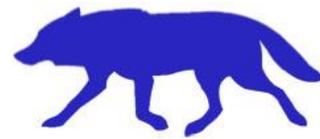




Parco Regionale Naturale dei Monti Lucretili



La Via dei Lupi: il protagonista e le Tappe



www.parcolucretili.it

www.viadelupi.eu

Sommario

La Via dei Lupi: il protagonista e le Tappe	1
Descrizione (www.viadeilupi.eu).....	3
Un po' sul Lupo	4
Pensieri del lupo.....	5
Descrizione delle Tappe che interessano il Parco dei Monti Lucretili e la Riserva di Monte Catillo.....	7
<i>Percorso Base</i>	7
Tappa Da Tivoli a San Polo dei Cavalieri (1^a)	7
Tappa Da San polo dei Cavalieri a Licenza (2^a)	7
Tappa Da Licenza a Riofreddo (3^a).....	8
<i>Percorso Alternativo</i>	8
Tappa Da Poggio Moiano a Orvinio (1^avar)	8
Tappa Da Orvinio a Riofreddo (2^avar).....	9
Tappa Da Riofreddo a Cervara di Roma (4^a).....	9
Ospitalità per dormire.....	10

Descrizione (www.viadeilupi.eu)

Ideata dalla “FederTrek Lazio – Escursionismo e Ambiente” e sostenuta con convinzione dall’ARP, l’Agenzia Regionale dei Parchi, è stata individuata sul terreno dall’autore della omonima guida, Stefano Ardito, e pubblicata dall’editore ITER con l’aiuto di diverso personale appartenente alle aree protette coinvolte.

Unico trekking, tra quelli sviluppati tra Lazio ed Abruzzo, che affida ad un’animale così evocativo la sua esistenza.

Il Lupo, la cui presenza è riconosciuta in maniera piuttosto ubiquitaria sulle più importanti catene montuose dell’Appennino, tende ad essere un animale piuttosto schivo ed elusivo, difficile da vedere anche per le figure professionali come i Guardiaparco che nella Natura lavorano giornalmente.

Spesso però le sue tracce sono visibili e per chi le sa leggere ed individuare, ne narrano la sua presenza o il passaggio.

L’itinerario è diviso in quindici tappe e lungo circa 120 km e partendo da Tivoli e cavalcando un bel pezzo di Appennino centrale attraversa ben cinque aree protette sia del Lazio che dell’Abruzzo.

La lunghezza del tratto permette così all’escursionista che vuole regalarsi due settimane di cammino immerso nella natura, di passare dalla Campagna Romana e dagli scorci dell’ampia Piana del Tevere a ridosso di Roma, ai boschi misti con prevalenze di querce che degradano alle faggete ed i pianori carsici, fino ai pascoli e le cime che superano i 2000 metri, giungendo finalmente alla meta di San Donato in Val Comino.

Tutti i fine tappa sono situati all’interno dei borghi ove sono presenti strutture ricettive.

La Via dei Lupi, che da Tivoli arriva fino a San Donato in Val Comino, versante laziale del Parco d’Abruzzo, si può percorrere, in entrambi i sensi di marcia, con difficoltà escursionistiche legate soprattutto alla lunghezza ed al dislivello di alcune tappe. E’ possibile entrare ed uscire dal trekking in diversi punti del suo tracciato ed usare i mezzi pubblici per poter rientrare.

E’ un percorso a tappe (14), con una percorrenza media giornaliera di circa 15 km, e con soste tutte all’interno dei paesi attraversati, dove si può pernottare e mangiare.

Un po' sul Lupo

Animale affascinante, predatore opportunista, vive in branco ed è molto difficile incontrarlo.

Risulta ubiquitario sull'intera dorsale appenninica e si sta espandendo anche sulle Alpi.

Gli occhi sono magnetici, l'ululato incanta e turba, ma sul terreno il Lupo è per la maggior parte riconoscibile dalle impronte e dagli escrementi.

Sulla neve, se un cane anche rinselvatichito, lascia traccia del suo vagare in maniera disordinata, il Lupo transita in linea retta ed i componenti del branco lo seguono sovrapponendosi ai suoi passi.

Le fatte (escrementi) sono riconoscibili dai peli presenti all'interno; il Lupo, a differenza di un altro importante predatore quale è l'Orso, mangia interamente la sua preda.

Così, seppur relativamente elusivo, è invece piuttosto facile "incontrarne" il suo passaggio.



Quindi occhio ai panorami, ma allo stesso modo studiate il terreno per non smettere di leggere i segni della Natura che vive affianco a noi!

Pensieri del lupo

Mi fa male...l'odore dell'animale lo percepisco *con difficoltà*....*questo terreno* sconnesso mi sta rallentando....facendomi perdere il pasto... se almeno arrivasse l'acqua bianca e soffice....vedrei più tracce...rallenterebbe la loro corsa

Continua a camminarci vicino...è maschio...il nostro maschio è sempre più irrequieto...l'intero gruppo è agitato...

Li vedo laggiù che si mostrano i denti...sono troppo vicini...uno dei due rimarrà sdraiato a terra...le code sono ritte, le orecchie basse all'indietro...un guaito più forte e poi il nostro maschio che si allontana...la coda è tra le gambe...il prossimo che mi coprirà è quello nuovo...

Il fianco mi prude...lecco il pelo...tiro con i denti...ma è difficile che quest'animaletto si stacchi...allora mi gratto al tronco ruvido...un po' di colore rosso caldo si porta via l'intruso...mi pizzica ancora un pò...

Al buio e con la sfera bianca lassù, dei brividi di freddo mi attraversano...è comodo in questo periodo accucciarsi...il giaciglio è riempito dalle foglie...spesso cambiano colore e cadono...

Entra più luce nel bosco...mi è più facile intravedere nella penombra degli alberi...quell'animale veloce e saltellante lo riesco a seguire meglio...se rallenta, adesso lo raggiungo...

Ecco la zampa....gira....scivolo sul fogliame...riesco a graffiarlo da dietro...inciampa...gli premo il fianco con le zampe...prova a rialzarsi...sento il caldo della carne...urla....scalcia...muove la testa follemente...un liquido caldo mi cola sul muso e le zampe...rimango attaccato a lui...perde le forze...si ferma...i nati dell'anno mi circondano...è stata la loro prima caccia....

Mordicchiano, mi camminano sopra, mi danno fastidio...voglio godermi sdraiata tra l'erba i profumi colorati ed il caldo che ritorna....il pasto di due rossi nascenti fa è stato abbondante...

Prima che faccia luce devo assolutamente portare del cibo ai miei cuccioli....sono troppi giorni che non mangiano...latrano troppo...e l'animale giù in valle potrebbe sentirli...

Hanno fame....ho fame...se almeno arrivasse l'acqua... spunterebbero pozze....il terreno morbido intorno sarebbe mio amico....intrappolando le loro zampe lunghe e veloci....

Eccoli che vengono a bere... sto aspettando nascosta tra l'erba....sono molto vicini e assetati....muovono le orecchie ma non mi sentono....l'effetto sorpresa credo avrà buon fine...

Dobbiamo cambiare tana...l'animale delle luci è arrivato troppo vicino...non posso sentire l'odore di Lui...è nauseabondo... devo assolutamente proteggere i cuccioli...mi allontanerò nelle tane alte, dove starò più tranquilla...

Tutto è penetrante...torniamo al buio sull'animale ucciso ma è già ricoperto di vermi bianchi...non riusciamo a mangiarne altro...

Vorrei riposare...mi dolgono le zampe dopo la notte di lungo cammino...il caldo al principio non riduce il respiro....e non ci sono tanti animali volanti che disturbano...più tardi però dovrò andare in alto...per il troppo caldo...per osservare...per scrutare...per controllare....per decidere....per insegnare.....

Descrizione delle Tappe che interessano il Parco dei Monti Lucretili e la Riserva di Monte Catillo

Tutte le descrizioni riassuntive delle singole tappe sono riprese dalla Guida ITER, “La Via dei Lupi – sentieri nei Parchi tra Lazio e Abruzzo”, di Stefano Ardito, a cui comunque si rimanda per la descrizione completa di tutte le tappe del lungo cammino.

Percorso Base

Tappa Da Tivoli a San Polo dei Cavalieri (1ª)



Tempo 3.00 h – D+ 500 m – Difficoltà E

La prima tappa del trekking, breve e in ambiente suggestivo, attraversa i fitti boschi e gli aspri crinali rocciosi della Riserva Naturale del Monte Catillo, che offrono atmosfere sorprendentemente selvagge e vasti panorami sulla Campagna Romana e sulla valle dell’Aniene. Il percorso è comodo e ben segnato, ed i vecchi segnavia giallo-rossi sono via via sostituiti dai nuovi bianco-rossi. L’accesso dalla stazione, dalle fermate dei mezzi pubblici o dal posteggio in prossimità di Villa Gregoriana a Tivoli è comodissimo.

L’unico fontanile con acqua potabile è quello prima della salita finale verso il paese di San Polo dei Cavalieri.

Tappa Da San polo dei Cavalieri a Licenza (2ª)

Tempo 4.50 – D+ 540 – Difficolta E

La seconda tappa attraversa la zona più frequentata e conosciuta del Parco dei Monti Lucretili, traversando alcune delle più belle faggete dell’area protetta e toccando i magnifici pascoli del Pratone e di Campitello.

La segnaletica è stata migliorata da recenti interventi e consente di camminare tranquillamente.

L'unico tratto noioso della giornata è quello sulla lunga strada asfaltata iniziale, che sale verso il Monte Morra, e che offre come consolazione vasti panorami verso la Campagna Romana.

Tappa Da Licenza a Riofreddo (3ª)

Tempo 5.00 h – D+ 480 m – Difficoltà EE

Lasciati alle spalle i borghi medievali di Licenza e Percile, la Via dei Lupi punta verso la valle dell'Aniene attraversando le alture boschive e solitarie che culminano nella Cimata delle Serre.

La tappa è abbastanza lunga e si svolge in ambiente solitario, con belle aperture panoramiche verso i monti Lucretili, Ruffi e Simbruini.

Di grande interesse l'incontro con i due Laghetti (o "Lagustelli") di percile, due specchi d'acqua molto diversi tra loro.

Mentre il maggiore (il Fraterno) sorge in una conca dai fianchi coricati, il minore (il Marraone) riempie il fondo di una profonda e ripida dolina.

Nei pressi dei bacini, circondate dal bosco, sono le poche rovine ("rovine Morella") sono le poche rovine di Castel del lago, una rocca medievale a lungo legata all'Abbazia di Farfa.

Qualche passaggio intorno al Fosso Roscielle si svolge su terreno scivoloso e richiede attenzione.

Si trova acqua potabile in un fontanile ristrutturato dal Parco vicino alla località di Colle Prioni e alla sorgente Pescina, ormai in prossimità del paese di Riofreddo.

Percorso Alternativo

Tappa Da Poggio Moiano a Orvinio (1ª var)

Tempo 4.45 h – D+ 650 m – Difficoltà EE

Una lunga tappa, in ambiente solitario, collega le colline della Sabina e il Cammino di San Francesco con il borgo medievale di Orvinio.

Dopo aver risalito la valle del Fosso Rio si scavalca la Cima Casarene, con ampi panorami verso il Terminillo, i Monti della Duchessa e il Velino.

Dopo aver incrociato al pianoro delle Pratarelle la strada che conduce a Scandriglia si continua a saliscendi fino ad Orvinio.

Tappa Da Orvinio a Riofreddo (2^avar)

Tempo 4.45 h – D+ 480 m – Difficoltà E

Il lungo e solitario crinale della Cimata delle Serre, spartiacque e confine orientale del Parco dei Monti Lucretili, indica il cammino nella giornata riempita da questa tappa.

E' un percorso con modesti dislivelli, con belle aperture panoramiche verso il Terminillo, i Monti Navegna e Cervia, il Velino e le vette più elevate dei Lucretili stessi, e con lunghi tratti a piena immersione in un fitto bosco di querce, dove il sentiero da poco a trovato un nuovo tracciato rivisto e migliorato.

Il tracciato principale permette di scendere verso i Lagustelli di Percile, una variante che si tiene sul crinale permette di abbreviare la giornata proseguendo in direzione di Riofreddo.

Tappa Da Riofreddo a Cervara di Roma (4^a)

Tempo 5 h – D+ 435 m – Difficoltà EE

La tappa che permette di trasferirsi dalle pendici dei Monti Lucretili fino alla base dei Monti Simbruini attraversa per due volte il confine tra il Lazio e l'Abruzzo e utilizza per buona parte del suo percorso il Sentiero Coleman, separandosene solo in prossimità di Rocca di Botte, alla sella di Monte S. Fabrizio.

Di grande fascino l'incontro con i piccoli e suggestivi centri storici di Oricola, Rocca di Botte e Cervara di Roma.

Nella prima parte si oltrepassano in successione l'autostrada A24, la ferrovia Roma-Pescara e la Via Tiburtina SS5, e poi si devono aggirare (il sentiero è stato individuato evitandone la vista) le grandi cave di pietra che incombono sulla statale nei pressi del bivio per Riofreddo. Il tratto deturpato è però sorprendentemente breve.

I terrazzi erbosi del Monte San Fabrizio offrono magnifici panorami verso i Simbruini.

Oltre, l'ampio e dolce crinale spazia dalle belle cime, ad oriente, dei Simbruini abruzzesi (Monte Fontecellese e Cima di Vallevona per tutte) e, ad occidente, sui Monti Ruffi e la Valle dell'Aniene.

Entrati nel Parco dei Monti Simbruini un saliscendi permette prima di arrivare alla Locanda di Prataglia (di proprietà del Comune di Cervara di Roma) e poi di soffermarsi all'area faunistica del Cervo, dove con un po' di fortuna si possono osservare i cervi ospitati.

Ancora una discesa e si arriva al fine tappa del pittoresco e bel borgo di Cervara di Roma.

Per le tappe (5^a, 6^a, 7^a, 8^a, 8^avar) andare sul sito del Parco dei Monti Simbruini (www.simbruini.it).

Ospitalità per dormire

Sul sito del Parco troverete anche indicazioni su dove mangiare

Tivoli

www.comune.tivoli.rm.it/intro/

www.tivoli-iloveyou.com

San Polo dei Cavalieri

B&B Palazzetto Leonardi

0774.415184 - 349.5237113

Licenza

B&B Green Village Club

320.0519826

Riofreddo

Albergo Ristorante Pizzeria Bar Villa Celeste

Via Valeria 80 00020 Riofreddo (RM)

Telefono e fax: 0774.929146

cell: 3498718271

E-mail: villaceleste@vizzavi.it

Ristorante "La cucina di Rio"
Piazza SS Annunziata, 8/A
00020 Riofreddo (RM)
Telefono:0774.920692 - 331.3231385 - 333.8620072

Ristorante Pizzeria da Bruno
P.zza A. Sebastiani 00020 Riofreddo (RM)
Telefono: 0774.929237

Oricola

Trattoria casareccia "da Natalina"
Via/Vicolo Purpalazzo
Oricola
tel. 0863/996133

Poggio Moiano

B&B Residence Uno
0765.876466

Salaria Hotel
0765.841056

Hotel Graziella
0765.876038

Orvinio

B&B Il Sorriso dei Monti
347.9206626

B&B Souvenirs d'Antan
0765.497628 – 347.2291368