



Il sentiero Coleman: il personaggio e le tappe



www.parcolucretili.it

Sommario

<i>Descrizione</i>	3
<i>Un po' su Enrico Coleman</i>	4
<i>Escursione sui Lucretili e il Catillo. Taccuino ispirato al Coleman.....</i>	5
15 aprile – da Camerata Nuova via Oricola e Riofreddo, fino a Scarpa.....	5
16 aprile – da Scarpa verso Licenza, per i lagustelli di Percile	7
17 aprile - da Licenza a San Polo dei Cavalieri.....	9
18 aprile – da San Polo dei Cavalieri a Tivoli.....	10
<i>La rinascita del Trekking Coleman</i>	12
<i>Descrizione delle Tappe che interessano il Parco dei Monti Lucretili e la Riserva di Monte Catillo.....</i>	13
<i>Direzione Subiaco.....</i>	13
Tappa Tivoli – San Polo dei Cavalieri (1^a)	13
Tappa San polo dei Cavalieri – Licenza (2^a)	14
Tappa Licenza – Cineto Romano (3^a)	16
Tappa Cineto Romano – Camerata Nuova (4^a)	17
<i>Direzione Tivoli.....</i>	20
Tappa Camerata Nuova – Cineto Romano (4^a)	20
Tappa Cineto Romano – Licenza (5^a)	22
Tappa Licenza – San Polo dei Cavalieri (6^a)	23
Tappa San Polo dei Cavalieri – Tivoli (7^a)	25
<i>Ospitalità per dormire.....</i>	27

Descrizione

Il Sentiero Coleman è un trekking di più giorni ideato nell'ultimo decennio del passato secolo in ricordo di un cammino di quattro giorni per le montagne dei Simbruini che il pittore paesaggista Enrico Coleman e l'allora segretario della Sezione Cai di Roma l'ing Martinori fecero nel lontano 1881.

Poichè la coppia d'escursionisti prese la carrozza da Tivoli per giungere a Subiaco e per farvi ritorno da Arsoli, quando il sentiero fu creato, venne esteso nella sua lunghezza originaria facendolo proseguire proprio fino a Tivoli, traversando così anche le montagne dei Lucretili e la catena della Riserva di Monte Catillo.

In particolare, il tour di quell'epoca li condusse da Subiaco ad attraversare e dormire a Vallepietra, ammirare i panorami a tutto tondo del Monte Autore, allargare gli orizzonti sulla piana carsica di Camposecco, incontrare gli ultimi abitanti della rocca di Camerata Vecchia, dormire a Camerata nuova e dal mulino di Arsoli, dopo aver oltrepassato il crinale all'altezza di Rocca di Botte, riprendere la corriera per Tivoli.

In altre occasioni, come è testimoniato da dipinti ritraenti scorci del borgo e una targa presente lungo una via, Coleman fece comunque tappa a Cineto Romano, paese posizionato in una delle valli del complesso montuoso dei Monti Lucretili.

E' interessante sapere che, durante l'intero percorso, il protagonista trasferì le proprie impressioni sul taccuino attraverso note scritte e disegni, tratteggiando in particolare i personaggi incontrati, i paesi, la natura, gli splendidi panorami, e soffermandosi spesso sulla flora locale.

Considerato un documento storico del tempo per le sue testimonianze (osservazione dei lavori quasi ultimati della ferrovia Tivoli-Sulmona e documentazione di come ancora si vivesse nell'arroccato villaggio di Camerata Vecchia oggi borgo abbandonato), il diario di viaggio arricchisce l'interesse di chi percorre le località dei Simbruini.

Per le *Tappe Storiche*, accompagnate dalle pagine di diario, si rimanda al sito www.simbruini.it, ed alla parte di territorio realmente attraversato.



Un po' su Enrico Coleman

Perché un paesaggista inglese, alla fine dell'800 andò a peregrinare per quattro giorni per gli sperduti Monti Simbruini?

Il legame con questi luoghi era molto forte, infatti se il padre era un pittore/ritrattista inglese (Charles Coleman), la mamma (Fortunata Segatori) era proprio di Subiaco. Una delle belle donne dell'epoca che dalla valle dell'Aniene andavano a lavorare nei vicoli d'arte di Roma come modelle per i pittori.

Enrico Coleman nacque a Roma il 25 giugno 1846. Artista fra i più originali, fu caposcuola della corrente naturalistica della pittura romana della seconda metà dell'Ottocento e seguendo il padre nelle sue frequenti escursioni nei dintorni di Roma, sviluppò una profonda sensibilità verso la natura.

Quando la appena nata sezione Cai di Roma organizzò un viaggio nei luoghi d'origine della madre, anche al fine di portare della strumentazione a Vallepietra, volle far parte della "spedizione", anche per approfondire la conoscenza di quei luoghi.

Coleman, oltre a lasciare una serie di opere pittoriche della campagna romana e vedute del Gran Sasso, ha avuto una particolare passione per la flora in genere e per le orchidee in particolare, creando anche una raccolta di ottantatre tempere: *Orchideomania birmana*.

In ricordo di questa sua passione gli è stata dedicata un'orchidea: l'*Orchis X Colemanii*, ibrido tra *Orchis Masculata* e *Orchis Pauciflora*.



Escursione sui Lucretili e il Catillo. Taccuino ispirato al Coleman

15 – 18 Aprile 1881

A tutt'oggi, mancando notizie e manoscritti simili che il viandante avrebbe potuto scrivere nel percorrere le "Tappe Nuove", abbiamo "giocato" ad immedesimarci nel Coleman e con un rocambolesco salto all'indietro nel tempo abbiamo "inventato" delle plausibili impressioni che avrebbe potuto avere lui stesso traversando i luoghi ed i panorami dei Lucretili e del Monte Catillo.

Così, prima di avventurarci nella realtà di oggi con la descrizione particolareggiata delle singole tappe, qui di seguito riportiamo il Diario di Coleman liberamente ispirato a quello originale, inerente le tappe successive a quelle simbruine (percorse dal 12 al 15 Aprile 1881) e che avrebbe percorso nei successivi giorni, dal 15 al 18 di Aprile, fino a giungere a Tivoli a piedi (e non in corriera)!!

15 aprile – *da Camerata Nuova via Oricola e Riofreddo, fino a Scarpa*

Ci levammo alle 4 e 30 per assaporare in quota l'alba umida e perché volevamo arrivare fino a Riofreddo e non sapevamo quant'era il tempo che ci voleva. Preso il caffè (??!!) l'oste ci presentò il conto, che voglio qui ricordare ad futuram rei memoriam, e ad ammaestramento per gli altri osti: maccheroni, pane, uova, formaggio, e letto per tre

persone; fieno per il mulo, caffè ed anisetta, 3 lire!!. Diamo all'oste lire 3,50, ed egli in effusione di gratitudine ci forza a prendere altri bicchierini di anisetta, povera miserabile, buona gente dei monti! Finalmente alle 5 partiamo, per la strada di Rocca di Botte. La strada è un pantano, ci vorrebbero gli stivaloni da palude; dove non



è pantano vi sono grossissimi ciottoli, e più spesso ciottoli e pantano assieme. E' ancora notte e la luna, dietro densi strati di nubi, che pajono pugnali d'acciajo, dà appena abbastanza luce per scambiare i sassi bianchi dai buchi d'acqua, e viceversa, di tanto in tanto la strada si confonde con un fosso. Notiamo che v'è già gente nei campi, e sentiamo zappare. Dopo un'ora di cammino

comincia a far giorno, e giungiamo a Rocca di Botte, fiancheggiando la bellissima chiesa abbaziale di S. Pietro. Qui cominciamo di nuovo a salire; si doveva infatti conquistare lo spartiacque fra la vallata del Turano e quella dell'Aniene. Raggiungiamo lo spartiacque (1100 metri circa) in una oretta, al fianco del M.te San Fabrizio, e ci si presenta di nuovo la magnifica valle dell'Aniene, e il M.te Costasole proprio dirimpetto a noi, indorata dal sole nascente. Più a destra Arsoli e il monte di Riofreddo.

Da qui proseguiamo dolcemente in lenta discesa nei pratosi crinali che ci conducono verso Oricola, che bello e solitario, a mò di faro, appare dopo aver superato l'ultimo colle che ci ostacolava la sua vista.

Il panorama sulla placida e nebbiosa piana dei Cavalieri, nei fumi delle persistenti piogge di ieri, circondata da arroccati paeselli come Pereto e Carsoli ai piedi del M.te Fontecellese e dirimpetto da Collalto Sabino, abbarbicato su un poggio al di sotto del M.te Cervia, comincia a colorarsi del pennello dell'alba.

Martinori fa una fotografia di Oricola e delle nebbie tagliate in obliquo dai raggi. Era dalla mattina che indugiava e sospirava per immortalare tale momento!

Arriviamo al paese seguendo il profumo della cucina del mattino che usciva da una casa, tanto che per l'inebriatezza dei sensi quasi sbattiamo sulla porta.

Si apre appena a tempo ed appare un grembiule che copre una turgida signora del luogo.

Martinori ed io cerchiamo di distrarci da quel popò, e la cosa non risulta così difficile, appena assaporiamo ed anneghiamo più e più ciambelle al vino nel latte appena munto e bollito.

Ristorati e riposati, ringraziamo la gentile e provocante donna, e con lo stomaco pieno, mentre i piedi ci conducevano dopo diversi saliscendi fino alla strada romana della Tiburtina, accostammo una serie di riflessioni sullo spropositato senso dell'ospitalità di questi paesucoli di montagna e del fatto che, nello spazio di 20 km, ma fors'anche per la vicinanza con l'importante strada, si "pesasse" con gli occhi l'estrema povertà d'animo e di tasca di Camerata Nuova al confronto della rocca di Oricola.

Già Riofreddo (!!), che ci cascammo mentre ancora non avevamo finito di filosofare; più appartato e per questo un po' arretrato, con probabilità per la strada non ancora comoda che saliva dalla Tiburtina e l'appartato luogo ove sorge.

S'era quasi alle 12, ma il troppo ragionar c'aveva fatto salire il languore, che con Martinori si prese la briga di cercare una locanda ove continuare a riflettere con le gambe a riposo.

Il paesello, anche lui appoggiato su una bella rupe, e sorto ove la valle si stringe, soffre spesso, così ci racconta il giovane, gioviale e, penso per le signore, bell'oste, di venti che spesso scompigliano e disturbano.

Ne apprezziamo subito i creativi adattamenti mangiando con un tavolo ad arte: la tovaglia ha cucite in più punti diverse e colorate zavorre penzolanti!!!

Singolare e brillante soluzione a contrasto di Eolo lo sbruffone...

Però il vento non fa fermare le nuvole così che: con il sole che finalmente ci scalda la pelle, il bianco più volte versato nei bicchieri, un caffè che fece dimenticare quello del mattino e la piacevole conversazione, ci fanno venir la voglia di assaporare il tramonto da qui.

Ci rilassiamo assai, Martinori è lì lì per appisolarsi quand'ecco che m'esce fuori una voce stridula simil fanfara che lo quasi rimette dritto in piedi.

M'era corso via assieme alle nuvole il ricordo de n'appuntamento a Scarpa con un allievo smanioso di acquisire l'arte del pennello.

Perciò a malincuore volgiamo, intorno alle 16, gli ultimi sguardi ai tetti di Riofreddo e c'incamminiamo su uno stradello-mulattiera, suggeritoci dall'oste, che in pochi chilometri ci porterà alla fine della nostra tappa.

Sono stanco, e così il mio compagno, però messi nuovamente i piedi in moto, l'idea di ritrarre qualche altro scorcio di Scarpa insieme all'entusiasta giovane allievo mi ricarica via via che ci avviciniamo alla meta!

E l'effetto è che parlo sempre di più....mi aspetto un'occhiataccia di Martinori a breve!!

Non arriva anche poiché, per via della perenne discesa, lui era quasi precipitato verso la nuova valle attirato dal suono sempre più nitido dell'acqua....quante cascatelle celate dalla vegetazione...fino a perderlo di vista.

Lo ritraggo alle rive del Torrente Rioscuro che si sta godendo un pediluvio!

Lo lascio così e procedo avanti, ricordandogli del mio appuntamento pomeridiano. Ci rivedremo direttamente a Scarpa per le ore vespertine.

Finalmente dopo ancora una mezz'ora abbondante arrivo ad una fonte appena fuori dal paese dove incontro donne e uomini con i muli...mi balena l'idea di fare la mia lezione qui!!

16 aprile – *da Scarpa verso Licenza, per i lagustelli di Percile*

Ancor prima dei galli, l'inopportuna voce di Martinori spezza quella dolce pigrizia dell'alba. Protesto, ma fra tre giorni deve stare a Roma!!!

Mi alzo di malumore e silenzioso, ma le brioches calde e la magnifica torta di carote sciolgono qualunque resistenza.

Con un calore ed un affetto che trovi con la lanterna in altri luoghi più affollati, ci licenziamo dall'oste, sua moglie e i tre educatissimi figlioli, e con i piedi che non ne vogliono saper di camminare ci apprestiamo lungo un pendio aperto ricoperto di ginestre che spesso intralciano il sentiero.

A fatica ci inserimmo gli scarponi e dopo un eccessivo numero di fotografie sull'assolata valle dell'Aniene riprendemmo a camminare, in direzione della ancora lontana valle del Fiume Licenza, per un'ampia strada, perdendo alla vista Scarpa con la sua delicata torre dell'orologio.

Nelle future ed oziose giornate di casa, ricorderò con piacere la felice sosta in questo paese un po' defilato, ma con ampi panorami e scaldato dal sole.

Lasciamo il comodo stradello dopo non molto per un vero sentiero.

Siamo, da quando lasciammo l'ampia piana di Camposecco, di nuovo immersi nella natura e per un bel po' ci tiene compagnia il silenzio del fruscio delle foglioline appena nate e dei diversi richiami di animali e lo scroscio dei tanti ruscelletti che attraversiamo.

Sorpendo Martinori camminare ad occhi chiusi...!

Suggestivo è il lontano lungo crinale del M.te Pellecchia, oltre la valle.

Dopo una salita piuttosto impegnativa, giungiamo poi al limitar delle calme acque dello splendido laghetto di Percile chiamato Fraterno. Un altro, di nome Marraone, è poco più là ed è circondato da ripide pareti boscate che non consigliano l'avvicinamento!!

Certo che potevano chiamarli, almeno il più grande e ameno, con nomi più gradevoli e poetici!!!

Incontriamo un gruppo di ragazzi che sdraiati sul pratino bordo lago sonnecchiano cullati dal suono del lieve sciabordio; anch'io se non avessi Martinori al fianco che mi pungola mi unirei con piacere a loro dando del mio meglio nell'imitarli.

Anche se un'istante dopo, sparita la fretta (!), Martinori tira fuori la macchina per le fotografie che subito viene circondato da molti di loro, così si ritrovano, tra mille domande, a fare i figurini e le comparse con sfondo riflessi lago.

Gustiamo un ottimo pane e prosciutto come merenda condivisa.

Non sostiamo tanto... Martinori, di nuovo piè veloce, vorrebbe giungere a Licenza per pranzo, ha in mente una visita archeologica alla Villa di Orazio.

Credo che lo aspetterò al paese con i piedi immersi in un pediluvio!!

Lasciammo la sterrata appena persa la vista del lago e puntammo giù verso l'impluvio Roscielle. Guadato, recuperammo con fatica le quote perdute...questa quinta tappa mi trova con i piedi doloranti e la mente stanca!!

Me la sto assaporando per un quarto...

Arrivati all'affaccio vicino C.le Prioni dove di nuovo si vede un tratto della Valle dell'Aniene con Cineto e Anticoli, i ragazzi, che partiti un bel po' dopo, ci raggiungono: la giovinezza, il poco carico sulle spalle e niente km negli scarponi fecero la differenza; li rincontrammo poi alle prime case di Licenza che ci accompagnarono festanti (Martinori non riuscì più ad allontanarsi...!!) all'unica cantina che offriva una cucina pubblica in quest'angolo di valle non lontani da Vicovaro.

Dopo una corposa, semplice, rigenerante e silenziosa cena, con gli occhi sempre addosso del burbero e un po' maleodorante cantiniere ci allunghiamo sulle dure panche per riposare. Dopo pochi attimi di assestamento ed adattamento delle ossa al legno il ronfare risuonò per tutta la notte.

17 aprile - da Licenza a San Polo dei Cavalieri

Mattina uggiosa.

Con questo tempo non mi va l'idea di perdermi per i vicoli di Licenza ed annusare l'atmosfera, gli umori, la gente, per imprimermi qualche impressione del luogo. Sarà una mancanza che a casa avrò, penso, già superata....

Se io riesco ad alzarmi e camminare (!) Martinori fatica: i tanti chilometri, il tavolato e qualche bicchiere in più iersera sono insidie che fiaccano!!

Dopo colazione, messa la mantella e sotto una coperta di nuvole, cominciammo ad inerpicarci per una valle terrazzata proprio di fronte al paese. L'umore era molto simile al colore del cielo...non ne faccio segreto con il compagno di viaggio che non vedo l'ora di giungere alla fine!

Poi con una giornata così malconcia, anche il verde tenue delle foglie nuove si attenua ancor di più.

Ed i fiori son tutti chiusi!!

Senza discorrere per nulla e con gli scarponi sempre più sporchi di fango arriviamo alla importante fonte Campitello, dove li puliamo.

L'omonima conca prativa sottostante è piena di rivoli e le mucche e i cavalli sparpagliati prendono la pioggia senza tante storie...

Forse senza vestiti anche noi si starebbe meglio (!)...e con Martinori esploriamo i vantaggi o svantaggi dell'aver perso il vello!!

Proseguiamo attraverso un passaggio in una valle ostinatamente fangosa e boscata e ci affacciamo su degli immensi pratoni.

Suggestivo osservare stracci di nuvole arrampicarsi sui fianchi dei pendii. Ha smesso di piovigginare ed è aumentata la luce, premessa ad un diradamento...peccato non poter ammirare la cima del M.te Gennaro.

Appendiamo le mantelle agli zaini e riprendiamo il cammino per una buia valle piena di sassi appuntiti...impossibile distrarsi a guardar faggi in giro!!

Poco dopo esserne usciti e con l'affaccio su un prato più in basso avviciniamo un pastore che con il suo ombrello multicolore taglia l'aria nell'intento di governare tre pecorelle smarrite...

Il contrasto tra l'incolta barba bianca con naso e gote rubiconde ne fanno un personaggio da quadro e...da foto, ma con il pericolo pioggia Martinori non rischia a tirar fuori la macchina fotografica.

Ci saluta con calore ed il brillare chiaro degli occhi...di denti ne sono rimasti ben pochi!!

Finalmente vediamo le propaggini alte di San Polo.

Non fu facile, nelle nostre misere condizioni, trovare una locanda che ci ospitasse; sudore, umidità e scarse pulizie alla persona creavano effluvi non proprio invitanti...!

Quella sera a tavola ci divertimmo un mondo, Martinori ed io, perché la curiosità del popolo sul nostro peregrinare lottava con le loro sensazioni olfattive!!!

Cascammo lessi sui nostri giacigli, riuscendo a malapena a bisbigliar un buonanotte...

18 aprile – da San Polo dei Cavalieri a Tivoli

Che risveglio (!), uno dei più divertenti.

Il sole era già alto, io mi sentivo ben riposato e pronto a gustarmi l'ultima tappa di questo lungo e favoloso viaggio tra i monti che ecco il Martinori urlare a più non posso.

Mi alzai subito, preoccupato, ma appena vidi il suo camicione con una enorme, scura e profumata macchia di quello che doveva essere il caffè e una donna sopra di lui che si scusava, risi fino alle lacrime.

La locandiera era inciampata, procedendo nella penombra, nei vestiti lasciati a terra e lei con tutto il vassoio che portava erano letteralmente precipitati, nel silenzio mattutino, sul sonnecchiante compagno di avventura.

Prendemmo a camminare a metà mattina, ben rifocillati e riposati, avvolti in lunghi silenzi inusuali tra noi.

La fine prossima di questa esperienza ci portava ad interiorizzare il fiume di pensieri, sensazioni e ricordi.

Pranzammo al limitar di un fantastico bosco di querce dalla particolare corteccia bitorzoluta di sughero. Sotto di noi l'ampia e verde valle di Castel Madama con i lavori della nuova ferrovia osservati ormai una settimana fa (!), quando la diligenza ci portava da Tivoli a Subiaco, ci regala una tavolozza di verdi così grassi di colore, di pioggia e luce che più brillanti non potrebbero essere.

Il rimanere in estasi dell'ammirazione della Natura aumenta il benessere mentale...!!

Il sole ci scalda e schiacciamo un pisolino in compagnia delle lucertole.

Ecco M.te catillo e sotto di noi Tivoli e l'immensa piana dove sorge Roma!!

Incredibile l'immenso panorama che si svela da qui.

Con Martinori ci viene spontaneo abbracciarci calorosamente e con le lacrime che solcano i visi tutte le stanchezze sono spazzate via; rimangono solo le grandi emozioni ed i ricordi per questo lungo ed inaspettato viaggio attraverso un bel pezzo di Appennino del centro Italia, così poco distante dalla Città Eterna!

Giungiamo a Tivoli, e decidiamo stante l'aspetto delle nostre calzature di prendere l'ultimo treno per Roma, e intanto rifugiarci da Nanna alla Trattoria della Pace. Facciamo merenda, quindi Martinori aiuta (!?) una graziosa servetta a metter su le tende di bucato alle finestre essendo periodo della Pasqua. Sento nell'altra stanza delle grida di "statte fermo" e "mo te do una zampata in petto": io faccio filosoficamente il chilo. Alle 5,50 del pomeriggio partiamo per Roma: io entusiasmato dalla bella escursione, e pronto, con racconti più o meno divertenti, a rompere le "scatole" agli amici.

Enrico Coleman, Aprile 1881

.....

Il Sentiero Coleman, che collega Subiaco a Tivoli, si può percorrere, senza alcun tipo di difficoltà escursionistica, in entrambi i sensi di marcia. D'interesse è il fatto che le due mete di partenza ed arrivo sono ben collegate con il trasporto pubblico locale e che Tivoli è inoltre raggiungibile dalla stazione Tiburtina di Roma con il treno, potendo così organizzare l'intero trekking senza utilizzare il mezzo privato.

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

La rinascita del Trekking Coleman

Negli anni successivi alla sua inaugurazione, intorno al 1990, il percorso, sempre più dimenticato, ha subito un lento ma costante abbandono, in particolare nei tratti al di fuori dei parchi naturali.

Son passati due abbondanti decenni che le due aree protette attraversate da questo sentiero si sono unite per affrontare i faticosi lavori di recupero, ripristino, nuova segnaletica, promozione e futuro mantenimento.

L'interesse e l'apprezzamento per questa "rinascita" sono riscontrabili leggendo gli articoli scritti sull'argomento.

CIOCIARIA
OGGI

26/04/13

Estatto da pag. 19

Il direttore Foppoli: «Questo ci permetterà di monitorare più efficacemente il territorio»

Parchi uniti dal sentiero Coleman

Progetto di Monti Simbruini e Lucretili per valorizzare e sistemare l'area

Si è dato, ad un'importante sinergia tra il Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini e quello dei Monti Lucretili, in nome del percorso sentieristico che li unisce, ossia il percorso Coleman.

Enrico Coleman, valente paesaggista di padre inglese e madre sublacense, intraprende una lunga camminata, con il suo blocco degli schizzi nel tascapane, attraverso i Monti Simbruini e Lucretili da Subiaco fino a Tivoli. Oggi questo sentiero, in parte recuperato, rappresenta quanto di meglio per avvicinarsi allo spirito di quei viaggiatori ottocenteschi, che con entusiasmo ed energia da pionieri, affrontavano con improvvisate guide locali luoghi allora lontani dagli itinerari più battuti. Proprio a ricordo di quell'impresa oggi il sentiero, dedicato al pittore, lungo complessivamente più

di 100 km, rappresenta uno dei più interessanti percorsi su più giorni della regione Lazio ed è un sistema sentieristico che mette appunto in comunicazione il Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili con quello dei Monti Simbruini da Subiaco fino a Tivoli. Nei giorni scorsi c'è stato un incontro molto produttivo tra il direttore del Parco dei Simbruini Alberto Foppoli e quello dei Lucretili Laura Rinaldi, nel quale si è stabilito di avviare una valorizzazione e risistemazione del sentiero, apponendo la segnaletica nei punti strategici nonché di realizzare la segnaletica orizzontale, di colore rosso e bianco, nei punti in cui risultano mancanti o deteriorati. Mentre il Parco dei Simbruini si occuperà di realizzare la segnaletica con frecce direzionali e tabelle, quello dei Lucre-

tili si occuperà di produrre il materiale divulgativo realizzando tra l'altro una carta tematica del sentiero.

«È un importante progetto - commenta Foppoli - che permette non solo di mettere in rete due importanti aree verdi del Lazio rendendo più efficiente il monitoraggio del territorio, ma offre anche un'importante alternativa al turismo ambientale nel far conoscere al meglio il nostro territorio».

Daniilo Ambrosetti

20

Viaggi

MACRO Giovedì 25 luglio 2013 www.espressonline.it

Da Subiaco a Rocca di Botte sulle orme dell'acquarellista inglese che nel 1881 fece questo itinerario con un amico

Rinascita il sentiero Coleman

IL CAMMINO

Un giorno di primavera del 1881, un pittore lucidissimo, dai tratti sottili e un po' di stacco dal mondo, si avventurò per la valle del Tevere e Valchiusa. Il tempo è un po' più caldo, è il momento della primavera, il momento di Santa Scolastica che si celebra il 25 luglio. Da quella volta l'itinerario fu noto come Sentiero Coleman.

LE RETE

Chi lo vuole seguire interamente deve percorrere tutto o parte del sentiero, utilizzando per la parte albergo, rifugio e bed & breakfast.

Tra le mete migliori per una vacanza breve citiamo la valle di Valchiusa alla Sirtiniana, Tivoli, Rocca di Botte e Rocca di Subiaco.

Il sito del sentiero è su www.sentierocolman.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

Il sito del parco è su www.parcosimbruini.it.

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

Direzione Subiaco

Tappa Tivoli – San Polo dei Cavalieri(1ª)

Tempo 2.30 h – D+ 650 m – Difficoltà E

Prima tappa piuttosto breve, permette di partire nel primo pomeriggio dopo aver eventualmente visitato almeno Villa Gregoriana, in prossimità del punto di partenza.

Percorrendo la lunga strada sterrata fino al bel prato di Fonte Bologna, si passa dai versanti assolati che guardano Tivoli punteggiati da tipica vegetazione mediterranea al bosco misto.

Si giunge poi, all'altezza di Colle Lucco, sul crinale dove si aprono ampi panorami sulla media Valle dell'Aniene e l'entroterra appenninico.

Oltre un fontanile, si affronta l'ultima salita verso il fine tappa di San Polo dei Cavalieri.



Partendo da Villa Gregoriana, che si suggerisce di visitare, si esce da Tivoli seguendo la strada asfaltata in direzione di Palombara Sabina. Superato l'Arco di Quintiliolo sulla sinistra, si scende un pò, e appena attraversati gli archi del ponte della ferrovia, al principio della curva si prende a dx la strada sterrata che sale alla Riserva di Monte Catillo.

Qui un cartello con frecce ed un cancello indicano l'inizio del Sentiero Coleman, che per un lungo tratto coincide con i segnavia locali del 331.

Da qui e fino al Passo delle Cavallette vi è un altro palo con frecce per il bivio con il 332 che porta a Monte Sterparo, (0.30 h); si guadagna un discreto dislivello salendo anche con piccoli tornanti in un contesto di macchia mediterranea piuttosto aperta.

Andando oltre la sterrata spiana e si alternano coperture di bosco misto. Si giunge ad un grosso fontanile (Fontana Vecchia) contiguo ad uno stazzo con recinzioni e si prosegue sempre sulla sterrata al di là di un secondo cancello.

Si sale con decisione fino ad un passo crocevia di altri sentieri (333, 334 e 335) che portano a Colle Lecinone, Monte Sterparo a sinistra e a Colle dei Travi (334) a destra. A Colle dei Travi passa la Via dei Lupi (segnavia 330). Sono 0.50 h dall'inizio della strada sterrata.

Si continua sulla strada scendendo fino ad un ampio e bel prato con area pic-nic (cartelli, 0.55 h). Siamo in località Fonte Bologna, che si raggiunge superando il punto ristoro. Interessante notare la costruzione in parte interrata che un tempo era la cisterna. Un locale ben tenuto con un tavolo ed un camino permette di utilizzarlo come un rifugio.

Da qui si lascia la strada e proseguendo seguendo i segnavia ben evidenti si giunge poco dopo al bivio tra il 331 ed il 331b (frece; 1.00 h). Il Coleman ricalca ancora il 331, quindi si prosegue a destra.

Il piacevole sentiero, prima in dolce salita e poi con uno piccolo strappo, ci conduce sui prati cespugliati di Colle Lucco (cartelli per bivio tra 331 e 330; 1.20 h).

Si continua a sinistra per affrontare l'ultima parte della Prima Tappa, passando in discesa sotto un enorme pilone dell'alta tensione ed immettendosi su di una nuova sterrata che traversa un castagneto, supera un cancello, costeggia un bel casale diroccato ed arriva ad un altro trivio tra sterrate (cartelli del 331 e 331b; 1.30 h).

Continuando sul 331 a destra, poco dopo si arriva al cancello di confine della Riserva di Monte Catillo. Si esce dal bosco e su strada, che diviene cementata, si scende fino ad una sella con fontanile (altri cartelli; 1.45 h).

Ormai siamo in vista della meta, il paese di San Polo dei Cavalieri è lassù.

Si riprende a salire per la strada a destra e dopo due tornanti si percorre solo un tornante della provinciale. Si torna a sinistra, su un'altra sterrata che sale sempre sostenuta. Il percorso si presenta cementato e finita la salita ci si ritrova sul piazzale antistante il cimitero (palo con frece; 2.15 h).

In altri 10 minuti si giunge alla piazza principale del paese.

Tappa San polo dei Cavalieri – Licenza (2^a)

Tempo 4.50 – D+ 540 – Difficoltà E

In questa tappa decisamente più lunga, si entra nel cuore del Parco dei Monti Lucretili lambendo e traversando due dei pianori più caratteristici, con privilegiata vista anche sul Monte Gennaro (su cui si può salire con una deviazione di almeno 1, 30 h. tra andata e ritorno).

Non manca la presenza dell'acqua che abbondante sgorga dai fontanili di Prato Campitello.

Oltre, la lunga discesa verso il paese di Licenza, si svolge quasi sempre traversando estesi boschi.

Dalla piazza con l'edicola del paese di San Polo dei Cavalieri, andando in direzione Tivoli via Tiburtina, dopo circa 100 m si svolta a sinistra per l'ampia strada asfaltata che porta alla località del Castagneto, dov'è anche un'area sosta. Percorrendola tutta fino a dove termina, si prende per

lo spacco della montagna (segnavia 303). Aggirato sul suo fianco orientale il Monte Morra, poco dopo un incrocio si intercetta il sentiero 302b che proviene da Prato Favale.

Seguendo questi segnavia, un pò più avanti si entra nel bosco e mantenendosi sul lato destro dell'ampia valle si lascia sulla sinistra un sentiero con segni non ufficiali che conduce a Prato Falicchio.

La valle si stringe e le spalle ed il fondo diventano piuttosto sassose: è Valle Cavalera, un tratto in cui è bene fare attenzione a dove mettere i piedi.

Qui è interessante notare come alcuni faggi presentino tra il tronco ed i rami una parte globosa importante, frutto di una potatura radicale (capitozzatura), in epoche passate, della chioma dell'albero.



Appena superata una sella-dosso (sono presenti dei begli esemplari di agrifoglio), si arriva ad un bivio tra il nostro 303 ed il 303e che giunge direttamente a Prato Campitello. Il Sentiero Coleman continua per il 303 giungendo dopo poco al grande Pratone di Monte Gennaro. In un'ora, volendo, si arriva sulla sommità della cima che ci regala un panorama completo sulla pianura alluvionale del Tevere su cui sorge Roma.

Arrivati ad una chiesetta abbandonata (cartelli) si va a destra per il 305 in direzione dell'ombrosa valle di collegamento tra il Pratone e Prato Campitello. Questo breve tratto presenta un fondo piuttosto sconnesso per il continuo via-vai del bestiame.

Affacciarsi su Prato Campitello è uno spettacolo sorprendente perché è più sinuoso, verde ed articolato dei precedenti tratti sassosi, e presenta un fontanile perenne quasi nel suo centro. Altro fontanile perenne (Fonte Campitello) si incontra più avanti sul margine superiore di quest'ampia conca.

Presso questo secondo fontanile, in prossimità di un'ampia sella, un palo con cartelli segnala un incrocio tra il 305c ed il 305.

Si prosegue, in discesa per il 305, che nella parte alta percorre la valle di Fosso della Vena Scritta, fino ad arrivare su una sterrata. Si va a destra, si arriva ad un ampio prato, e superato un cancelletto si arriva su una sterrata più ampia. Da qui, lasciato il 305, si va verso sinistra per il 306 e si continua in discesa all'interno di un bosco con prevalenza di castagni, oltre la fine della sterrata, su sentiero piuttosto ampio.

Costeggiando il versante nord di Colle Rotondo il sentiero degrada con decisione ed alla fine giunge alle prime case sparse in vicinanza dell'abitato di Licenza.

Seguendo i segni tra le strade si giunge alla fine sulla carrabile che proviene da Roccagiovine. La si percorre a destra fino alla bella cascata del Ninfeo degli Orsini, si va a sinistra in discesa costeggiando la Villa di Orazio ed infine si arriva nel punto più basso dove si deve attraversare la SR 314 "Licinese". Si prosegue su un'altra asfaltata, si attraversa il Torrente Licenza su di un ponte e poi a sinistra si affronta l'ultima salita fino alla piazza del paese.

Tappa Licenza – Cineto Romano (3ª)

Tempo 4.30 h – D+ 480 m – Difficoltà E

Dopo un'eventuale visita ai ruderi della Villa di Orazio, si riprende il cammino verso un suggestivo angolo di natura caratterizzato dai Laghetti (o lagustelli) di Percile. A seconda della stagione, si potrebbero anche avvistare diverse specie di uccelli migratori.

Tappa ricca d'acqua, soprattutto in primavera, anche per i numerosi torrenti che si attraversano, termina a una spicciolata di chilometri fuori dal Parco nell'assolato e panoramico paese di Cineto Romano.

Infatti da qui la vista spazia sui profili della catena dei Monti Simbruini, dei Monti Ruffi separati dall'ampia Val d'Aniene e, in lontananza, sui contorni dei Monti Prenestini.

Da Licenza, discendendo da dove si sale alla fine della tappa precedente, all'altezza del bivio prima del ponte che attraversa il Torrente Licenza, si prosegue dritti rimanendo sulla stesso versante orografico. Si dovrebbero ravvisare dei segnavia del sentiero 306a su cui insistono i trekking del Coleman e della Via dei Lupi.

Al primo tornante della strada, dov'è anche un casale e due stradelle di minore importanza, si prende quella che va in direzione est. Si oltrepassa un fosso, si risale anche con decise svolte ed ad uno slargo con terrazzi ed uliveto fare bisogna prestare attenzione perché si deve prendere un viottolo che trasversalmente sulla destra lascia la sterrata per superare l'impluvio e poi risalire in diagonale destra sul versante opposto.

La traccia evidente potrebbe risultare, a seconda della manutenzione, più o meno chiusa dalla vegetazione a rapida crescita di ginestre, rovi, biancospini, dal piano basale del bosco a carpini, ornielli e querce.

Alla fine si conquista il prato in prossimità di Colle Prioni, dove una sbarra in metallo rosso delimita il confine del Parco dei Monti Lucretili su questo tratto di territorio. Un palo con frecce indica il proseguimento sempre sul 306a, a cui si sovrappone per un po' il 307a, sentiero che collega Mandela (località di Pian di Papa) all'interessante crinale in prevalenza boscato di Colle dei Cerri e Colle Serranile.

Una strada sterrata a sinistra porterebbe ad un fontanile perenne.

Lasciato il piccolo prato alle spalle, si risale a zig-zag per un piacevole sentiero immerso in un bosco piuttosto ampio ed arioso, formato in prevalenza di querce. Giunti sul culmine si ridiscende

dall'altro lato fino ad un fosso ed all'altezza del cancelletto c'è un bivio (palo con frecce). Si lascia il 307a che inizia a risalire il crinale e si continua avanti con un traverso in falsopiano per il 306a.

Il percorso continua alternando tratti di bosco a ginestreti fino ad arrivare dopo un'ultima impegnativa discesa a guardare con facilità il Fosso Roscielle. Ancora impegnativa e blandamente esposta risulta la salita sul versante opposto, che dopo il primo tratto coperto incontra campi aperti cespugliati.

Giunti finalmente sulla strada sterrata la si segue a destra e dopo un tratto in piano ci si presenta davanti al bel panorama del Lago del Fraterno, il più grande e visitabile dei due laghetti di Percile. Entrambi di origine carsica, al più piccolo (Marraone) si sconsiglia vivamente di non avvicinarsi a causa delle pareti piuttosto ripide che lo delimitano!

Una sosta è d'obbligo, anche per provare ad individuare gli uccelli per lo più migratori che in diversi periodi dell'anno potrebbero sostare ed albergare.

Proseguendo dallo stesso lato del lago, seguire il sentiero che risale (segnavia 320a e 320d).

Poco dopo si trova un bivio (palo con frecce) e lasciando il 320d per le Rovine Morella (o Rovine Castel del Lago) si prosegue per il 320a, l'ultimo nato tra le proposte sentieristiche.

Il sentiero inizialmente ondeggia tra ginestre e cespugli spinosi di biancospino, con brevi tratti attraverso bei boschetti di querce, sempre mantenendosi sul crinale del Colle Faieta in direzione del Monte Nero. Ci si addentra in un bosco e all'altezza della sella tra i due dossi si scende in diagonale sinistra verso sud-est.

La discesa regolare, interrotta da brevi zig-zag, cambia decisamente direzione all'altezza di una traccia più evidente ed un cippo in pietra ancora in buono stato, dove però non son più leggibili gli stemmi degli stati confinanti (Pontificio e Borbonico).

Ancora pochi minuti e si giunge al primo (Fosso del Moro) di una serie di bei torrenti ricchi d'acqua, soprattutto in primavera, che accompagnano la seconda parte di questa tappa ricca di naturalità e sole e dove il dislivello è minimo.

Tra radure, scorci panoramici e bosco di querce e carpini si giunge al confine del Parco dei Monti Lucretili. Da qui ancora una salita poco impegnativa e si arriva alla strada bianca che permette con un'altra mezz'ora di giungere al paese di Cineto Romano.

Borgo del quale il Coleman ha rappresentato diversi scorci su tela e che dall'estate del 2015, l'associazione culturale Il Segnalibro, ha inaugurato un Concorso Nazionale di Pittura Paesaggista intitolato a Charles ed Enrico Coleman (padre e figlio).

Tappa Cineto Romano – Camerata Nuova (4ª)

Tempo 5.00 h – D+ 435 m – Difficoltà EE

Tappa di collegamento tra i crinali dei Monti Lucretili ed i Monti Simbruini, si muove per buona parte lungo il bellissimo crinale che fa da spartiacque tra la Valle dell'Aniene e le montagne che la incorniciano e il vasto altopiano del Cavaliere, dov'è Carsoli. Si cammina tra Lazio ed Abruzzo.

Vale la pena, al principio, fare una deviazione e visitare il Sentiero delle Cascate lungo il Torrente Rioscuro.

Da Cineto Romano verso Riofreddo, il sentiero passa sulla recuperata mulattiera.

Da Riofreddo poi si scende, si attraversano i viadotti di autostrada, ferrovia e SS Tiburtina, e poi si affronta la più sostenuta salita che permette di superare il monte che ci separa da Oricola.

Da qui e fino alla sella in prossimità di M. S. Fabrizio, il sentiero sale ed i panorami sono sempre più vasti, riuscendo a vedere anche alte cime dell'Appennino come il Terminillo e, per poco, il Velino.

Superata la sella, la discesa verso Rocca di Botte è breve. Più lungo e noioso è poi, seguendo diverse strade sterrate, l'avvicinamento con saliscendi al fine tappa di Camerata Nuova.

Da Cineto Romano, dopo aver visitato almeno la torre dell'orologio che Enrico Coleman ha riportato su tela, si prosegue sulla strada asfaltata per la valle scavata dal Torrente Rioscuro.

Si passa accanto prima a Fonte Vecchia, altro luogo dipinto da Coleman, poi alla chiesetta di S. Maria e si arriva al bivio dove ha inizio il Sentiero delle Cascate alla scoperta dei suggestivi salti d'acqua del Torrente.

Tornati sul sentiero principale (sempre segnava 320a) si fanno due tornanti, ad un bivio con palo e frecce si prosegue a destra per una strada cementata che sale sostenuta, diventa sterrata e finisce ad uno slargo.

Oltre il sentiero è ampio fino a quando (altro palo con segnaletica cai) si deve attraversare sulla destra il corso d'acqua principale e poco dopo una seconda asta secondaria.

Al successivo tornante sx il sentiero si fa più erto, ma sempre largo, poi si appoggia all'altezza della prima bella radura. Da qui, con un'alternarsi di radure e macchie di alberi cespugliati si cammina fino ad una radura più ampia dove si devono tralasciare sulla sx delle chiare tracce di rotabile su prato e continuare dritti fino all'affaccio sul paese di Riofreddo, in basso.

Si scende fino alla strada, si supera un ponticello, si arriva sulla strada provinciale e in poco si è al centro del paese a ridosso del palazzo comunale.

Dal palazzo del Comune di Riofreddo si risale a dx la Via Valeria ed in prossimità di un arco si svolta a sinistra per Via Garibaldi, si prosegue per Via Castiglione ed un fontanile segna il confine delle abitazioni. Andando oltre il sentiero inizia a scendere con alcune svolte, attraversando nella parte iniziale baracche e pollai.

Presto si arriva giù nel fondovalle dove si attraversa un ruscello. Passando oltre una sterrata che costeggia il percorso, si passa sotto al viadotto autostradale e della ferrovia e si giunge ad un palo con frecce in prossimità di un fontanile ed un selciato abbandonato.

Si prosegue sempre nella stessa direzione, si guada un rivo, si sottopassa la SR 5 "Tiburtina" e si giunge ad un altro palo con cartelli. Qui si è circa a metà del Sentiero Coleman e, volendo, c'è la

possibilità di terminare il cammino e riprendere i mezzi pubblici che portano ad Arsoli, o a Subiaco o a Tivoli.

Se si decide di proseguire, il sentiero continua in dolce diagonale, aggira un versante con prati, si addentra per un medio tratto in una vegetazione di macchia sempre in diagonale destra e poi prosegue su campi aperti fino al crinale dove v'è il confine del bosco a conifere.

Ora si sale con decisione a zig-zag lambendo il confine prato-bosco cercando però di andare leggermente verso sinistra. Guadagnato il dislivello, e facendo attenzione ai segni posti soprattutto sui pochi alberi presenti, si torna a camminare con diagonale destra, aggirando in parte la sommità del versante. Si prosegue puntando verso un'ampia valle, percorrendola nel mezzo e nella sua parte alta, tagliando ancora in direzione destra diagonalmente fino ad arrivare a ridosso del lungo muretto a secco.

Lo si costeggia per un po' per poi superarlo e proseguire, finalmente su sentiero, in lenta discesa, attraversando aree alternatamente aperte e a tratti boscati.

Dopo un ultimo salto in salita ci si affaccia sull'ultima discesa che porta alle prime case di Oricola.

Si costeggia la strada asfaltata e si prende la ripida Via Quartiere fino in cima, e poi si prosegue lasciando alle spalle il paese fino ad arrivare al cimitero. Qui un palo con frecce indica la direzione da prendere (destra). Al successivo palo si abbandona per sempre la strada. Un ulteriore palo con cartelli nel centro di una radura con strade sterrate indica il punto dove il sentiero entra nel bosco.

Percorse alcune svolte si riesce sul versante erboso. Si va avanti, si rientra nel bosco fino ad una sella scoperta. Si prosegue sul crinale per poi traversare in dolce salita il versante occidentale di Monte S. Fabrizio.

Arrivati su una sella all'altezza di una linea telefonica e ad un palo con frecce si prende la sterrata che scende in direzione del paese di Rocca di Botte. Questo punto è importante perché da qui in poi il Sentiero Coleman e la Via dei Lupi proseguono su due tracciati ben distinti, incrociandosi solo poche altre volte.

Quasi subito, un palo con frecce ci indica di abbandonare la strada e deviare a destra per un tratto laterale che dopo breve diventa un comodo ed evidente sentiero.

Questo parte di cammino molto carina e comoda entra con gradualità nel bosco di conifere, tocca un vecchio abbeveratoio ed entra a Rocca di Botte.

Si traversa tutto il paese in diagonale sulla strada asfaltata che si abbandona al primo tornante per proseguire nella stessa direzione su un'ampia strada sterrata tra casali, fienili ed un maneggio.

Più avanti nel bosco, presso un bivio con cartelli, occorre mantenersi sulla via di destra che si deteriora un po' come fondo. Si riprende a salire ed infine si arriva (palo con frecce) ad un trivio con un bottino con abbeveratoio.

Prendendo la strada in leggera discesa che parte dall'abbeveratoio, si supera un impluvio, si lascia a destra una sterrata che sale, si incontra l'estensione del cimitero di Camerata Nuova e dopo un

breve stacco si giunge al palo con frecce, in prossimità del cimitero storico. Superandolo la strada asfaltata ci si dirige verso il paese ormai molto vicino.

Per le altre tre tappe si consiglia di andare sul sito del Parco dei Monti Simbruini (www.simbruini.it).

Direzione Tivoli

Tappa Camerata Nuova – Cineto Romano (4ª)

Tempo 4.40 h – D+ 550 m – Difficoltà EE

Tappa di congiunzione tra i Monti Simbruini ed i Monti Lucretili, alterna tratti in ombra e poco piacevoli ad altri di notevole soddisfazione per gli ambienti attraversati ed i bei panorami, ampi e lontani, che permettono di raggiungere anche le vette del Terminillo e del Velino.

Si attraversano diversi paesi, Rocca di Botte, Oricola e Riofreddo, camminando spesso lungo l'articolato confine tra Lazio ed Abruzzo.

Dopo una buona e nutriente colazione in qualche struttura ricettiva di Camerata Nuova, rimessi gli scarponi ai piedi, si scende in strada e nel viale principale ci si dirige all'edicola. Si prende per la strada in salita e al primo bivio si devia a destra in direzione del cimitero. Lo stesso si oltrepassa e al palo con cartelli si prosegue per la strada bianca in discesa. Si costeggia la parte nuova del cimitero e ad un impluvio, prendendo la strada che curva, si continua a salire con dolcezza fino a giungere ad un bottino con abbeveratoio.

Ci si tiene sulla sterrata di destra che scende.

All'incrocio di uno stradello, lo si percorre abbandonando la strada di destra più importante e battuta. Il fondo non è dei migliori.

Si prosegue in debole pendenza sempre sotto la copertura boscata e più avanti (palo con frecce segnava) ci si re-immette in una carrozzabile più ampia. Andando avanti si esce dal bosco, si costeggiano dei capannoni ed un maneggio, e poco avanti si entra, all'altezza di un tornante della strada provinciale, nel paese di Rocca di Botte. Lo si traversa per tutta la sua lunghezza e al tornante successivo, si continua per una viuzza che dopo aver superato dei pollai riprende a salire per un sentiero tra erbe rigogliose.

Poco dopo si incontra un abbeveratoio abbandonato e si deve proseguire per l'evidente sentiero che sale.

Si prosegue entrando in un bosco misto di conifere ed oltre, in ambiente più aperto, dopo una breve salita su un ripido stradello si giunge ad una strada bianca, all'altezza di cartelli. Si prosegue

in salita sulla strada e ci si affaccia, all'altezza di una sella erbosa, sulla valle dell'Aniene, con la catena dei Monti Ruffi di fronte e il Monte S. Fabrizio di lato.

Si continua su un sentiero non subito evidente, traversando in quota il fianco occidentale di M. S. Fabrizio, e ad una sella più sassosa il sentiero torna a scendere sul versante in direzione della Piana del Cavaliere, in Abruzzo. Si entra nel bosco, si traversa un prato in discesa, poi un ultimo bosco ed un palo con frecce su una piana indica di proseguire dritti.

Proseguendo ancora un po' a ridosso di questo dolce crinale, ci si accorge che il sentiero termina sulla strada asfaltata che conduce prima al cimitero e poi all'abitato di Oricola. Quando si è sotto al paese si prende Via Quartiere, una strada piuttosto ripida. Alla base del borgo, seguendo una strada secondaria rispetto la principale, si punta verso un complesso di poche case dove si trova un'edicola sacra. Qui un palo con cartelli indica di proseguire per il crinale erboso su una traccia di sentiero piuttosto evidente.

Tornati in piano si ridiscende oltre e seguendo il sentiero tra la vegetazione a tratti cespugliosa, si risale con gradualità il fianco della montagna fino ad arrivare all'altezza di lunghi muretti a secco e a pendii con pascoli.

Superato il muretto e facendo attenzione ai segni, specialmente in stagioni dove l'erba è alta, si prosegue per un po' in diagonale destra verso pochi alberi misti a cespugli.

Da qui si cerca di scendere rimanendo al centro dell'ampia e poco accentuata valle verso altri alberi isolati. Si continua in falsopiano verso degli alberelli di conifere (pini) e quando si giunge al culmine di un pendio piuttosto ampio e scosceso, prima con un zig-zag e poi con una ripida diagonale sinistra, si segue il confine tra pascolo e bosco di conifere.

All'altezza di una strada sterrata che proviene a mezzacosta dal versante boscato e che qui termina, si deve prendere un sentiero che di traverso se ne va verso destra in direzione dell'impluvio, con vegetazione bassa e rigogliosa. Oltre la valletta si riesce sui prati, si supera in falsopiano il costone e ci si ritrova poco sopra la SR 5 "Tiburtina".

Si va avanti e poco dopo (palo con frecce) si traversa la strada con un sottopasso.

Qui, volendo, vista la presenza di una fermata dei mezzi pubblici, si può concludere la camminata.

Oltre il viadotto, si traversa un piccolo torrente e ci si ritrova su un basolato abbandonato. Si prende la sterrata che traversa prima il ponte della ferrovia e poi l'alto viadotto dell'autostrada.

Si va avanti sulla strada in piano costeggiando il torrente e poco dopo averlo guadato, dove termina la sterrata, si raggiunge una grossa quercia; da qui ci si immette sul sentiero a destra con rampa in discesa. Ora si recupera la quota che ci separa dal paese di Riofreddo con ripetuti zig-zag su un fondo comodo ed ampio.

Alla fine, superate delle baracche-pollaio, si giunge ad un fontanile perenne a ridosso delle prime case del borgo vecchio.

Si prosegue per Via Castiglione che diventa Via Garibaldi fino a confluire su Via Valeria che la si percorre in discesa a destra fino ad arrivare sulla provinciale 38a a ridosso della nuova sede del Comune.

Si prosegue a sx lungo la provinciale fino al bivio per Via di Colle Roberto. La si risale e poco prima che venga interrotta da un cancello ci si inerpicava lungo il sentiero sulla destra che risale il colle fino ad arrivare su una ampia sella pratosa.

Si prosegue dritti intraprendendo una lunga discesa per una vecchia carretta bile, antica via di comunicazione pedestre tra Riofreddo e Cineto Romano.



Più giù si attraversa un primo corso d'acqua e poco dopo si arriva al Torrente Rioscuro, ricco di salti d'acqua. Poco oltre il sentiero lascia il posto ad una strada sterrata carrozzabile che scendendo dopo altri 20 minuti conduce al paese di Cineto Romano.

Però prima di giungerci si incontra, in ordine, prima il bivio sulla sx per il recuperato sentiero delle cascate Rioscuro, poi la chiesetta di S. Maria ed infine

la Vecchia Fonte, raffigurata dal Coleman stesso!

Tappa Cineto Romano – Licenza (5ª)

Tempo 4.15 h – D+ 550 m – Difficoltà E

Con il ricordo della lunga camminata a fil di panorami, con questa tappa si scopriranno i suggestivi torrenti di montagna ed i laghetti (o lagustelli) di Percile, ottimo punto dove poter avvistare stagionalmente anche specie avicole migratorie.

Oltre, l'unico tratto di cammino impegnativo riguarda i piuttosto ripidi versanti di Fosso Roscielle.

La successiva lunga discesa verso Licenza risulta molto più dolce e regala scorci verso il bello e lungo crinale di Pizzo e Cima Pellecchia, le vette più alte dei Monti Lucretili.

Si esce dal paese di Cineto andando in direzione Residence gli Annali, in zona Villini, passando sulla strada davanti alla struttura che poi diventa sterrata. Ad un bivio mantenersi sulla strada superiore.

Quando la strada finisce si continua sul sentiero che naturalmente prosegue in traverso, aggirando il versante con dolce dislivello in discesa, fino ad arrivare ad un impluvio spesso secco dove una staccionata malmessa segna il confine del Parco dei Monti Lucretili.

Il sentiero continua attraversando altri ruscelletti e amene radure fino ad arrivare al torrente più ricco d'acqua, il Fosso del Moro. Oltre la salita fino alla sella tra Monte Nero e Colle Faieta risulta a tratti piuttosto sostenuta.

Dalla sella si prosegue a dx per un bosco in prevalenza a querce verso Colle Faieta.

Si incontra un bivio (palo con frecce) che ci ricongiunge con la Via dei Lupi ed il 320d e continuando avanti con poco si arriva ad uno dei due laghetti di Percile, il Lago Fraterno, ottimo posto per una pausa pranzo.

Si riparte per la sterrata in direzione opposta al tratto che costeggia il lago, sulla sx per il 306a. Si aggira il colle e ad un tratto di staccionata che delimita un pendio erboso punteggiato di cespugli si lascia la strada all'altezza del varco e si scende a sinistra, nel mezzo del pascolo, raggiungendo un grosso albero di quercia.

Poco oltre, la traccia del sentiero si fa più evidente, alternando brevi tratti di arbusti a pendii di campi cespugliati fino ad arrivare ad un cancelletto dopo aver costeggiato una recinzione metallica. Lo si oltrepassa, si va in diagonale destra, si scende per il successivo prato e si continua per il sentiero che si fa più ripido. Bisogna prestare un po' di attenzione in questo tratto, dove aumenta la copertura arborea, per la vicinanza con le pareti della piccola gola dell'impluvio sulla sinistra.

Giunti sul fondovalle, si traversa con tranquillità l'impluvio principale del Fosso Roscielle e si recupera quota con fatica. Quando il pendio degrada, si traversa un lungo tratto di ginestre, per poi entrare di nuovo in bosco.

Si aggira in falsopiano il crinale ed in prossimità di un impluvio dov'è un cancelletto, un palo con frecce indica che da qui il Sentiero Coleman continua per il 307a. Una breve salita e poi una discesa a brevi svolte porta ad un piccolo pianoro dove una sbarra di metallo rossa interrompe una sterrata lungo il confine del Parco. A destra si andrebbe ad un fontanile perenne, a sinistra, fuori dall'area protetta, si va a Pian di Papa e poi al paese di Mandela (307a). I cartelli indicano che tagliando la strada e prendendo la discesa per il sentiero 306a, si va in direzione di Licenza.

Al principio si attraversa un bosco piuttosto fitto dove si alternano tratti cespugliati; dopo un impluvio ed un cancelletto malmesso il sentiero si immette su una sterrata che discende lambendo i campi di ulivi. Proseguendo la strada diventa cementata, attraversa un altro impluvio, risale e giunge ad un tornante della strada di campagna principale. La si percorre in discesa e alla base dell'abitato di Licenza si prende la strada che, salendo, entra in paese.

Tappa Licenza – San Polo dei Cavalieri (6ª)

Tempo 4,30 h – D+ 630 m – Difficoltà EE

Dopo un'eventuale arricchimento culturale andando a visitare le rovine della Villa di Orazio, non si ozia affrontando la decisa salita che, seppur a metà via si appoggia un po', terminerà solo al bel fontanile alto di Prato Campitello e da cui fuoriesce sempre abbondante, l'acqua sorgiva e potabile.

Traversato l'ampio e suggestivo pascolo, dopo una stretta si giunge al grande pianoro con vista sulla piramide di Monte Gennaro (una deviazione di almeno 1,30 h, andata e ritorno, permette di arrivarci).

La lunga discesa per Valle Cavalera e poi per l'asfaltata, dopo aver aggirato le falde del Monte Morra, termina al paese fine tappa di San Polo dei Cavalieri.

Riscendendo per la strada da cui si è saliti alla fine della tappa precedente, si va in basso a destra, attraversando su un ponte il Torrente Licenza. Si prosegue per la strada asfaltata fino a dover attraversare la SR 314 "Licinese". Si risale per il versante opposto, e percorrendo il segnavia 306 si incontra la Villa di Orazio, la bella cascata del Ninfeo degli Orsini e si va a destra seguendo i segni bianco-rossi del CAI; più avanti ci si orienta nelle ultime strade, prima di salire con decisione sul sentiero che porta in diagonale in direzione del versante settentrionale di Colle Rotondo. Dopo una bella salita, il sentiero lascia il posto ad una sterrata che poco oltre va lasciata, in prossimità di una zona erbosa sulla destra del castagneto.

Un cartello indica che si lascia il segnavia 306 per proseguire sul 305.

Oltre il cancelletto ed il prato il bosco diventa misto e si segue una strada fino all'impluvio. Da qui il sentiero prosegue a sinistra lungo la valle di Fosso della Vena Scritta. Lo si risale tutto fino ad arrivare, sui prati, ad una sella e ad un fontanile perenne (Fonte Campitello). Dei cartelli segnalano la presenza di un bivio tra il 305 ed il 305c.

Dopo una breve discesa che attraversa un bosco sempre lungo il 305, ci si affaccia sull'ampio, articolato Prato Campitello, con incastonato un altro fontanile quasi al centro, usato come abbeveratorio dai molti capi di bestiame (soprattutto vacche e cavalli) che per buona parte dell'anno stazionano qui.

Si prosegue per il 305 e non per la via diretta che conduce a Valle Cavalera con il 303e.

Si risale per una valle piuttosto ombrosa e con fondo sconnesso per i molti zoccoli degli animali che vi transitano; dopo un passo si riscende fino all'altra pittoresca grande area erbosa del Pratone con sullo sfondo la piramide di Monte Gennaro.

In prossimità di una chiesetta, dei cartelli indicano che si continua a sinistra per il sentiero 303, entrando quasi subito nella faggeta. Prima in piano e poi in salita, in vicinanza di uno scollinamento, il 303 incontra il 303e. Si riprende a discendere per Valle Cavalera. Si consiglia di prestare attenzione al fondo costellato di rocce spigolose ed appuntite.

Nota arborea: molti faggi di grossa taglia presentano al culmine del tronco un'accentuata globosità dovuta ai ripetuti tagli intensivi della chioma (capitozzatura).

Dove il fondo della valle si amplia, ci si mantiene in diagonale sulla destra, il sentiero sale un po', esce dal bosco, e ridiscende: in lontananza si vede Prato Favale.

Più avanti, ad un bivio tra il 303 ed il 302b, si continua sul 303 andando a sinistra.

Si prosegue attraversando una fenditura evidente nella montagna e si giunge sulla strada asfaltata che sale da San Polo dei Cavalieri. Si segue la stessa che ci porta a superare, in località Castagneto, un'area sosta e poi ci conduce, ormai dentro paese, ad immetterci sulla SP che da Tivoli risale a San Polo dei Cavalieri.

Andando a destra si arriva alla piazza principale del paese.

Tappa San Polo dei Cavalieri – Tivoli (7^a)

Tempo 2.20 h – D+ 345 m – Difficoltà E

Ultima e corta tappa, si suggerisce di affrontarla per tempo per avere poi la possibilità, giunti a Tivoli, di poter visitare almeno una delle sue splendide Ville (Gregoriana e d'Este).

Dopo una iniziale piuttosto ripida discesa che termina ad un fontanile perenne, la camminata sui crinali della Riserva di Monte Catillo, alterna suggestivi panorami sia sulla Campagna Romana che sulla Valle dell'Aniene, si addentra negli ombrosi boschi misti, per poi indugiare in ultimo tra la tipica vegetazione arbustiva di macchia mediterranea.

All'interno di quest'ultima breve tappa, vale la pena inserire anche la visita di una o più ville storiche di Tivoli (Villa Gregoriana e Villa d'Este). Consigliamo perciò di partire comunque per tempo da San Polo.

Seguendo le indicazioni per il cimitero, al palo antistante il suo piazzale, si scende decisi per la via a sinistra che inizialmente costeggia le sue mura.

Si arriva sulla SP che scende dal paese, si cammina sul tornante, e poi, finito il guard-rail, si riprende uno stradello che scende a destra.

Si giunge ad un'ampia sella con diverse strade che vi convergono ed una fontana. Si prende lo stradone che sale dritto percorrendo il crinale dirimpetto. Oltrepassate delle antenne la strada diventa sterrata e poco dopo si arriva ad un'entrata con cancello della Riserva di Monte Catillo (v'è un pannello informativo).

L'ampia strada prosegue nel bosco, incrocia un bivio (palo con cartelli) e prosegue a sinistra con segnavia 331.

Dopo un tratto in piano con bel panorama sull'ampia valle dell'Aniene, all'altezza del paese di Castel Madama abbarbicato su un crinale, si incontra un casale diroccato e si supera un nuovo robusto cancello. Il bosco diventa in prevalenza di castagni e dopo una piccola radura prende a salire con maggior decisione: il percorso da strada sterrata



diventa sentiero, passa sotto un immenso pilone dell'elettrodotto e termina la salita su Colle Lucco, altura oltre la quale il Sentiero Coleman e la Via dei Lupi, arrivano a Tivoli con due percorsi distinti.

Lasciato il crinale, il sentiero (segnavia 331) scende in una valle boscata e con un attraversamento trasversale ampio si incontra un altro segnavia proveniente da destra (palo con frecce), poi la cisterna semi-interrata che alimentava Fonte Bologna, un rifugio carino e ben tenuto ed un'area sosta antistante ad un ampio prato (altri cartelli).

Da qui riappare una sterrata che seguiremo fino alla fine della tappa.

Il percorso sale fino a un trivio (cartelli), continua dritto discendendo, si fa pianeggiante e si immerge in un altro tratto di bosco. Superato un cancello grosso e pesante, dov'è uno stazzo ed un fontanile-abbeveratoio, si cammina ancora sotto la volta arborea per uscirne in maniera definitiva al Passo delle Cavallette (altro palo con cartelli).

La strada diventa più acclive e con un fondo più sconnesso e affronta a svolte gli ultimi chilometri. La vegetazione è quella tipica della macchia mediterranea e nei periodi giusti si scende avvolti dai profumi delle innumerevoli essenze floreali. Il tutto con l'incanto delle cascate e dei monumenti che si cominciano a distinguere della città di Tivoli, riconosciuta come Patrimonio dell'Unesco.

Ufficialmente il Sentiero Coleman termina oltre il cancello alla fine della sterrata, in prossimità della strada principale, ma percorrendo gli ultimi metri in direzione dell'abitato, alla prima rotonda c'è l'entrata della Villa Gregoriana, visitabile.

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

Cineto Romano

Casa Vacanze Locanda della Casella

0774.928053 - 335.8757454

Albergo l'Oliveto

0774.928000/23

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