

IL GINEPRO

Il Magazine della Sezione CAI di Monterotondo



Nr Monotematico - (Estate 2022)

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENINO CENTRALE

IN QUESTO NUMERO:

EDITORIALE	2
APPENNINO DEL LAZIO E DELL'ABRUZZO	4
I LEPINI	7
AUSONI E AURUNCI	10
I SABINI	13
I LUCRETILI	15
DAI SIBILLINI AI REATINI	17
I REATINI	19
IL CICOLANO	22
I CARSEOLANI	24
I SIMBRUINI	27
I CANTARI E GLI ERNICI	29
SIRENTE - VELINO	32
IL PNALM.....	35
MONTI DELLA LAGA	39
GRAN SASSO D'ITALIA.....	42
LA MAIELLA	45
Una Guida: LAZIO a piedi	48



Carissimi Soci,

abbiamo pensato di raccogliere in un numero monotematico della nostra Rivista, una serie di articoli sui gruppi montuosi dell'Appennino Centrale - lavoro del Socio Riccardo Hallgass - completo della recensione di una Guida "Lazio a Piedi" del Socio Fausto Borsato.

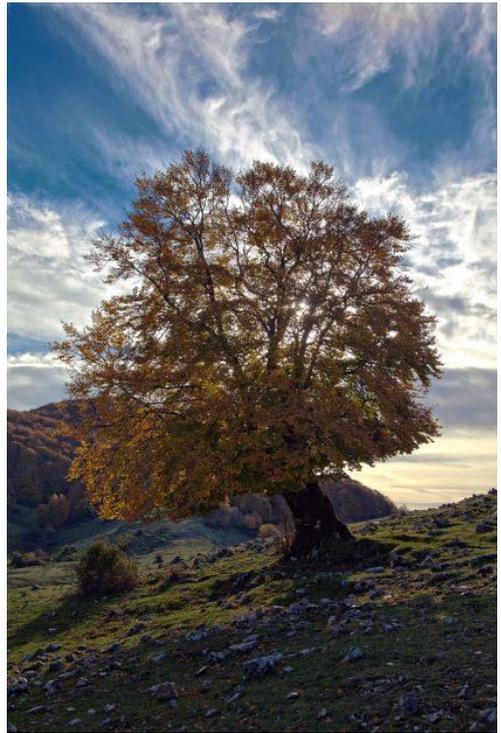
Come tanti altri contributi di quanti ci consentono ogni bimestre di pubblicare il Ginepro, siamo orgogliosi di poter condividere le competenze presenti nella nostra Sezione ed il lavoro dei nostri Soci.

Inoltre abbiamo considerato che l'aver riunito in una sola pubblicazione la descrizione e le indicazioni sui Monti dell'Appennino Centrale, consenta di fruire di questo lavoro come una guida da portare sempre con sé.

Abbiamo già pubblicato un numero monotematico sul Sentiero Italia nel Lazio; quello che presentiamo oggi è una raccolta - a nostro avviso preziosa - di indicazioni sulle montagne del nostro territorio.

E al termine, una ulteriore preziosa indicazione: la recensione di una GUIDA "Il Lazio a piedi" che può arricchire la nostra biblioteca.

Pertanto nel caldo di questa rovente estate 2022, godiamoci un po' di fresco, immergendoci nel racconto e nelle belle foto che Riccardo Hallgass ha pazientemente redatto per noi negli ultimi 28 mesi, a partire dal lontano nr 5 del febbraio 2020.



Li trovate in ordine Geografico.

Buona lettura e ... Grazie a Riccardo e Fausto!

La Redazione

*“Il camminare presuppone che a ogni passo
il mondo cambi in qualche suo aspetto e pure
che qualcosa cambi in noi”*

**Questo numero è redatto con i
contributi di**

Riccardo HALLGASS e Fausto BORSATO



**IL GINEPRO E' NOSTRO!
PARTECIPA ANCHE TU
Proponi una Rubrica o un Articolo**

- Scegli temi legati all'Ambiente e al nostro territorio
 - L'articolo non deve superare le 2 pagine e meglio se corredato di foto
 - Nell'inviare l'articolo accetti che possa essere modificato / corretto nella forma
 - Se perviene entro il 20 del Mese PARI. Oltre tale data sarà pubblicato nel numero successivo
- Inviaio agli indirizzi email della Redazione

In Redazione:

Aldo (aldo2346@gmail.com)

Fausto (fausto.borsato@libero.it)

Francesca (francesca.tagliaboschi@gmail.com)

Paolo (pgentili@informaticaoggi.com)

Per informazioni: www.caimonterotondo.it

APPENNINO DEL LAZIO E DELL'ABRUZZO

Panorama da LA Rocca (PNALM) verso NO. Visibili sullo sfondo: la piana del Fucino e il gruppo del Velino

Inizia, a partire da questo numero, un viaggio virtuale attraverso i principali gruppi montuosi che frequentiamo ogni fine settimana: quelli che compongono l'Appennino Laziale/Abruzzese e che, con l'esclusione dei grandi gruppi dell'Umbria e delle Marche, corrispondono a quello che viene solitamente denominato "Appennino Centrale".

Ogni tappa del nostro viaggio sarà dedicata ad uno specifico gruppo, mentre in questo primo articolo cercheremo di "pianificare" il viaggio fornendo una macrovisione della struttura dell'Appennino Laziale/Abruzzese e qualche nota di geologia per comprendere, ad altissimo livello, come le nostre montagne si sono formate, come stanno evolvendo e

cosa osserviamo durante le nostre passeggiate.

Se immaginassimo di guardare le nostre montagne dall'alto e di poterne evidenziare le creste e le valli noteremmo subito che, nelle nostre regioni, l'Appennino non è un'unica lunga dorsale montuosa ma è essenzialmente costituito da tre dorsali parallele, tutte con direzione NO-SE, più una piccola serie di elevazioni completamente staccate dal resto dell'Appennino nella parte più meridionale del Lazio.

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

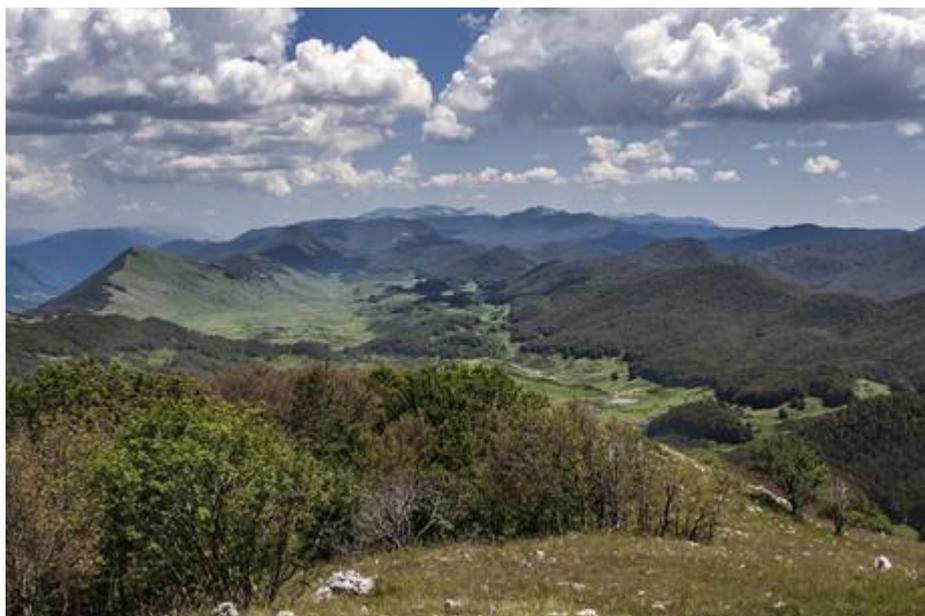
Ad uno sguardo più attento, però, noteremmo che solo la dorsale centrale è, in realtà, costituita da una lunga cresta quasi ininterrotta che separa le acque che viaggiano verso l'Adriatico da quelle dirette verso il Tirreno. Le due dorsali più esterne sono, al contrario, formate da un susseguirsi di massicci separati tra loro da profonde valli.

La dorsale centrale, in effetti, è il vero e proprio spartiacque Appenninico che, dal confine con l'Umbria, scende verso sud con una serie di elevazioni poco note agli escursionisti e direttamente collegate con i monti Reatini per poi proseguire, con i monti del Cicolano fino a raggiungere i monti della Duchessa. Grosso modo a quest'altezza, inizia una zona complessa dove la dorsale centrale si allarga per contenere un grande bacino interno (il Fucino) racchiuso tra i due gruppi del Velino/Sirente e dei Carseolani per poi proseguire più oltre, con i Monti della Marsica e le Mainarde, fino al Molise dove termina il nostro viaggio.

La dorsale Orientale, che guarda verso il mar Adriatico, è la più alta dell'intero Appennino e, da nord verso sud, è costituita dai Monti della Laga, dal Gran Sasso d'Italia e dalla Maiella, separati tra loro dalle valli del Vomano e dell'Aterno, rispettivamente.

La dorsale occidentale, la più bassa delle tre, è costituita da un lungo susseguirsi di gruppi minori separati tra loro da profonde valli. Nell'ordine, da Nord a Sud, troviamo: i Monti Sabini, i Lucretili, i Prenestini e la lunga dorsale dei Simbruini e degli Ernici.

Ancor più a occidente di questa dorsale, completamente separata dalle altre montagne dalle valli del Sacco e del Liri, si



Monte Midia. Panorama dal Monte Midia (Monti Carseolani) in direzione SE. Si noti lo stesso allineamento di tutte le valli e le creste visibili.

trova, infine, la piccola dorsale dei Monti Volsci (anche detti Anti Appennino Laziale) costituita dai Lepini, dagli Ausoni e dagli Aurunci.

UN PO' DI GEOLOGIA

Al fine di poter comprendere perché le nostre montagne hanno questa caratteristica disposizione a dorsali parallele, più o meno tutte con orientamento NO-SE, è necessario fare un salto nel passato e ripercorrere la storia degli ultimi 200 milioni di anni (Ma) che ha portato alla formazione delle rocce che compongono il nostro Appennino, prima, e alla sua nascita ed evoluzione, dopo.

Senza alcuna pretesa di completezza, possiamo iniziare il nostro percorso circa 150 milioni di anni fa quando l'Italia era in gran parte sommersa dal mare. Il mare però non era tutto uguale: era profondo in corrispondenza dell'odierno Appennino Umbro Marchigiano e molto più basso dove oggi ci sono il Lazio e l'Abruzzo. Le due zone erano collegate da una scarpata che le raccordava in corrispondenza degli attuali Monti Sabini e di parte dei Reatini.

Mentre nelle zone più profonde si formavano calcari ben stratificati, dove oggi ci sono il

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Lazio e l'Abruzzo si creava una imponente barriera corallina, con parti più profonde e piattaforme, che racchiudeva lagune interne dalle acque calme all'apparenza simili alle odierne Bahamas.

Circa 100Ma fa la placca africana e quella europea iniziarono a collidere dando il via all'orogenesi alpina e provocando sollevamenti della piattaforma Laziale Abruzzese.

La placca africana aveva una sorta di penisola (l'Adria o Apulia) che si incuneava in quella europea e, nel Cretaceo, si separò dalla placca africana formando la "miniplacca adriatica" che si trovò imprigionata in un gigantesco gioco di incastri.

All'incirca 20Ma fa la parte di placca europea oggi identificabile con la Sardegna e la Corsica iniziò a ruotare in senso antiorario attorno al golfo di Genova provocando la compressione della miniplacca adriatica e dando inizio, una decina di milioni di anni fa, all'orogenesi appenninica.

La placca europea spingeva sulla miniplacca adriatica in direzione Ovest-Est così da farla

sprofondare mentre le rocce sedimentarie iniziavano a sollevarsi e ad essere "accatastate" le une sulle altre in grandi blocchi a formare una serie di rilievi montuosi con direzione NO-SE. Dapprima si formarono le più occidentali e, via via, quelle più orientali.

Oltre all'orogenesi appenninica, tuttora in corso, fin dai primi sollevamenti un altro importantissimo processo ha iniziato ad agire sulle montagne in formazione: l'erosione che, di contrasto al sollevamento, tende a smantellare le montagne generando detriti e residui che vengono trasportati e accumulati verso valle.

In particolare, man mano che si elevavano le dorsali più occidentali, i processi distruttivi producevano residui che venivano accumulati e compattati in profonde fosse marine più a oriente dando luogo a nuove formazioni rocciose. Il successivo sollevamento della dorsale più orientale ha portato all'innalzamento di tali recenti formazioni ben visibili sui Monti della Laga.



Separati dal resto dell'Appennino dall'ampia valle del Sacco i monti Lepini rappresentano il settore più settentrionale del così detto **Antiappennino Laziale** formato, oltre che dai Lepini, dagli Ausoni e dagli Aurunci e globalmente indicati spesso come **Monti Volsci**.

Il gruppo è molto ben delimitato a Nord Ovest dalla vasta depressione tra Lariano e Valmontone che lo separa dai Colli Albani, a Nord Est dalla Valle del Sacco che lo separa dall'Appennino, a Est e Sud Est dalla **Valle Fratta** e dall'**Amaseno** che li separano dai Monti Ausoni e a Sud e Sud Ovest dalla Pianura Pontina che li separa dal mare.

Al suo interno, invece, i Lepini si presentano come due sottogruppi paralleli con direttrice Appenninica NO-SE separati dal profondo solco vallivo delle valli di Carpineto e del Rio Pisciarellone percorse dalla SS609 che collega Montelanico, Carpineto e Maenza; i due sottogruppi sono collegati solo tramite la Cona di Selvapiana (695 m) che fa da spartiacque tra le due citate valli.

Il sottogruppo più meridionale si affaccia direttamente sulla pianura pontina e ha un andamento molto lineare: procedendo da NO a SE, la prima elevazione di un certo rilievo è costituita dal **Monte Lupone (1378 m)**, che domina il Campo di Segni, e

prosegue con una lunga cresta a formare il **Monte Capreo (1430 m)**, il **Monte Semprevisa (1536 m)**, massima elevazione del gruppo) e il **Monte Erdigheta (1339 m)**.

Lungo il sottogruppo più settentrionale che ha un'orografia meno lineare si incontrano sempre da NO a SE il **Monte Filaro (1230 m)**, il **Monte Alto (1416 m)**, il **Monte Malaina (1480 m)**, seconda elevazione del gruppo), i **Monti Salerio (1439 m)** e **Gemma (1457 m)** e il **Monte Caccume (1095 m)** oltre il quale la dorsale termina abbassandosi verso la valle dell'Amaseno.

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Tutto il gruppo è caratterizzato da un'orografia non sempre evidente a causa del forte carsismo che ha creato numerosi altipiani, bacini e valli chiuse e dalla quasi totale assenza di acqua di superficie.

LA NATURA

I Monti Lepini sono caratterizzati dall'estrema vicinanza al mare e da un'orografia piuttosto articolata. Per quello che riguarda la vicinanza al mare, i Lepini rappresentano il primo sbarramento alla penetrazione delle correnti d'aria provenienti dal Tirreno che, per oltrepassare l'ostacolo, devono innalzarsi portando alla frequente formazione di nebbia e pioggia e rendendo i Lepini uno dei luoghi più piovosi del Lazio.

La complessità orografica, dal canto suo, permette la coesistenza di numerose aree con esposizione e microclima specifici. L'insieme dei due fattori ha reso i monti Lepini un vero e proprio gioiello naturalistico, caratterizzato dall'esistenza di numerosi habitat e dalla presenza di una vegetazione piuttosto varia e spesso molto rigogliosa che va dalla macchia mediterranea delle zone più basse alle estese faggete delle aree più elevate.



Dal punto di vista faunistico, purtroppo, la situazione non è altrettanto rosea: anni di caccia spietata, uniti all'assenza di qualunque tipo di tutela, hanno praticamente eliminato qualunque forma di vita animale di dimensione superiore a qualche centimetro.

Tra gli animali ancora presenti spiccano i numerosi **pipistrelli** che qui abbondano grazie alle innumerevoli grotte e anfratti in cui trovano riparo. Il **lupo** è una presenza stabile all'interno del

gruppo grazie anche alla presenza di numerosi **cinghiali** e, fino a qualche anno fa, non era infrequente ammirare il volo dell'**aquila**. Tra gli insetti va segnalata, in particolare, la presenza della rarissima **Rosalia alpina**.

Molto frequente è l'allevamento allo stato brado di **bovini ed equini** e in particolare è da notare il diffuso allevamento del tipico **pony di Esperia**. È, invece, quasi scomparso l'allevamento allo stato brado dei suini, frequentissimo fino agli anni Ottanta.

In definitiva, alla ricchezza naturalistica non corrisponde, purtroppo, un adeguato livello di tutela ambientale e, a parte la presenza (più sulla carta che nella realtà) di due SIC, non esiste alcuna forma di protezione di questo magnifico ambiente. Ad oggi i tentativi di istituire un parco o una riserva sono miseramente falliti ed è tutt'altro che raro imbattersi in gruppi di cacciatori e motocilisti che scorrazzano nei boschi e raggiungono anche le vette più elevate.

IL CARSISMO

Parlare dei Lepini è impossibile senza parlare delle sue **grotte**.

Tutti i Lepini, infatti, sono caratterizzati da un diffuso **carsismo** che dà luogo a fenomeni epigei particolarmente vistosi come ampi pianori carsici, campi solcati, valli chiuse e doline dalle dimensioni impressionanti.

Al livello ipogeo, inoltre, i Lepini sono caratterizzati da una fittissima rete di cavità tanto da rappresentare, dal punto di vista speleologico, il più importante gruppo montuoso del Lazio.

La maggior parte delle cavità sono piuttosto giovani e, quindi, strette e fangose ma non mancano grotte caratterizzate dalla presenza di vasti ambienti (come avviene all'interno del recentemente scoperto **Occhio della Farfalla**), di zone fossili (come nelle profondità dell'inghiottitoio di **Campo di Caccia** e

dell'**Ouso di Passo Pratiglio**) o dalla presenza di grandi fiumi sotterranei (come quello che si incontra scendendo nella **Dolina Ciaschi**).

Tra le numerose risorgenze (i luoghi dove le acque sotterranee riemergono dopo il loro percorso ipogeo) va sicuramente segnalata l'**Oasi di Ninfa**: questo piccolo paradiso è creato proprio dal riemergere delle acque assorbite dai Lepini.

AUSONI E AURUNCI



Con i due gruppi dei Monti Ausoni e Aurunci, completiamo il nostro viaggio attraverso i Monti Volsci che abbiamo iniziato nel numero precedente con i Lepini.

I due Gruppi rappresentano il settore più meridionale del così detto Anti Appennino Laziale e li analizziamo insieme sia per la loro somiglianza sia perché non sono divisi tra loro da una reale separazione orografica ma piuttosto da una

convenzione culturale: gli Ausoni sono i monti ad Ovest del restringimento del massiccio, in corrispondenza della linea immaginaria che collega Fondi, Lenola, Pastena e Ceprano e gli Aurunci quelli, mediamente più alti, a Sud Est di tale linea.

Si tratta in generale di elevazioni piuttosto modeste che regalano, però, all'escursionista delle sensazioni assolutamente uniche legate, per lo più, alla loro incredibile vicinanza al mare: le coste del tirreno, sono così prossime che può capitare, in alcune rare giornate di fine inverno, inizio primavera, di passeggiare sulle loro creste innevate osservando al contempo i primi ombrelloni sulle spiagge proprio sotto le vette più alte.

Compresi tra le province di Frosinone e Latina, i due gruppi sono nettamente separati dai Lepini, a Nord Ovest, dalla Valle dell'Amaseno, a Nord Est la Valle del Liri li separa dal resto dell'Appennino, a Sud Est il fiume Garigliano li separa dalla

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Campania, mentre a Sud Ovest gli Aurunci precipitano sul mar Tirreno e gli Ausoni sulla pianura Pontina.

I monti Ausoni si originano da Priverno con una serie di modeste cime più o meno allineate in direzione Sud Est fino all'altezza di Sonnino dove il gruppo diviene sempre più marcato e prosegue a Est fino a formare le cime di **Monte delle Fate (1090 m)** e **Monte Calvo (1038 m)** oltre il quale si abbassa per poi elevarsi nelle cime più alte del gruppo **Monte Chiavino (1028 m)**, **Cima del Nibbio (1053 m)**, **Monte Calvo (1053 m)** e il **Monte Calvilli (1116 m)** e dar quindi luogo a una serie di modeste elevazioni tra Lenola e Campodimele che li separa dagli Aurunci.

Oltre Campodimele, il gruppo degli Aurunci prosegue con una cresta ben delineata verso Sud Est a formare **Monte Faggeto (1256 m)** e **Monte Revole (1258 m)** oltre il quale il gruppo si sdoppia in essenzialmente due creste: una a Sud Ovest che porta alla bella vetta di **Monte Ruazzo (1314 m)**, al **Monte Trina (1062 m)** e al **Monte Tuonaco (1176 m)** e un'altra, verso Sud Est, che conduce al **Monte Altino (1367 m)** al **Monte S. Angelo (1404 m)** e al **Monte Petrella (1533 m)**, massima elevazione del gruppo.

LA NATURA

La vicinanza al mare è la caratteristica principale che determina il paesaggio e tutti gli aspetti naturalistici del gruppo tanto che è spesso possibile percepire il profumo del mare mentre si cammina nei boschi e nelle praterie in quota.

Come nei vicini Lepini, il forte carsismo della zona è la causa dell'assenza, quasi totale, di acqua di superficie.

L'unione di questi due aspetti e il disboscamento durato per millenni sono all'origine dell'aspetto arido e lunare che caratterizza molte zone del gruppo e si manifesta con la presenza di alcune tra le più belle pareti del Lazio e di numerosissimi campi carsici interrotti da vertiginosi pinnacoli di roccia.

La vegetazione è caratterizzata da un'incredibile varietà che va dalla macchia mediterranea, nelle aree più prossime al mare, alle faggete, abbondanti in alcune zone degli Aurunci, fino alle pietraie che caratterizzano le creste più alte. Proprio nelle zone dall'aspetto più arido e lunare degli Aurunci, in primavera è possibile osservare quelle che, probabilmente, sono le più belle fioriture di orchidee e narcisi di tutto il Lazio. Va inoltre segnalata la presenza sugli Ausoni di una tra le più belle ed estese sugherete d'Italia.

A tanta ricchezza, fortunatamente, anche le istituzioni regionali non sono rimaste sempre insensibili e, dal 1997, gran parte del territorio dei Monti Aurunci è protetto da un parco naturale.



I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Dal punto di vista faunistico, purtroppo, la situazione è analoga a quella dei vicini Monti Lepini: anni di caccia spietata hanno praticamente eliminato qualunque forma di vita animale di dimensione superiore a qualche centimetro. La presenza della riserva regionale degli Aurunci, tuttavia, sembra aver invertito la tendenza ed oggi è stata documentata la presenza del lupo e dell'aquila reale. Abbondante, anche grazie agli interventi della riserva, la presenza degli anfibi nelle cisterne e nei fontanili.

DA NON PERDERE

CAMPO SORIANO E I MASSI DELLE FATE.

Situato in un'arida vallata sopra Terracina, Campo Soriano è una delle più spettacolari manifestazioni carsiche del Lazio: si tratta di un vasto pianoro punteggiato da

numerossissimi pinnacoli di roccia, resto dell'antica maggiore elevazione della valle. Molto simili anche i massi delle Fate, nei pressi di Fondi, dove la vallata è punteggiata da splendide formazioni rocciose, più basse che a Campo Soriano, ma a tratti anche più belle.

IL REDENTORE.

Affacciata su Formia da uno sperone roccioso, l'enorme statua del Cristo Redentore vigila su uno dei panorami più belli d'Italia.



LA VALLE DI SCIRO. Racchiusa tra i Monti Ruazzo e Tuonaco la valle di Sciro è una splendida conca carsica, dove occhieggiano gli ingressi di numerose grotte e dove sono ben visibili le tracce di un'epoca passata nella quale le montagne erano abitate: non mancano infatti i resi di stazzi pastorali e di antiche neviere.

IL PROFUMO DELLA SALVIA. Lungo tutti i sentieri che salgono dal versante tirrenico cresce, spontanea, la salvia il cui profumo rappresenta una delle sensazioni più indimenticabili che queste montagne hanno da offrire



I SABINI

Noti e frequentati fin dai tempi antichi, i monti Sabini sono un gruppo montuoso dalle dimensioni modeste così come le elevazioni che raggiungono. A dispetto di questi dati si tratta di montagne che, anche se pesantemente antropizzate, riescono a regalare all'escursionista itinerari gradevoli e quasi mai scontati.

Il gruppo è ben delimitato dal fiume Nera a nord, dalla piana reatina a est, dalla via Salaria (che lo separa dai monti Lucretili) a sud-est e a sud e dalla valle del Tevere ad ovest.

L'andamento prevalente del gruppo è nord-sud. Le propaggini più settentrionali dei Sabini hanno inizio nei pressi di Terni, in Umbria, con una serie di modeste elevazioni prive di un particolare interesse escursionistico, che proseguono in direzione sud fino a raggiungere i 1000 metri di quota con **La Montagnola (1060 m)** nei pressi di Stroncone.

Più a sud il gruppo, ormai interamente nel Lazio, forma una serie di disordinate cime la più interessante delle quali è **Macchia Lupara (1229 m)**; oltre tale elevazione la quota si abbassa notevolmente fino a raggiungere un minimo tra i paesi di Cottanello e Contigliano per poi risalire a formare le interessanti elevazioni di **Macchia Porrara (1202 m)** e **Monte Porco Morto (1242 m)**. Una profonda sella separa quest'ultimo dai più meridionali **Monte Alto (1246 m)** e **Macchia Gelata (1260 m)**. Ancora più a sud, separate tra loro dalla bella Valle Gemini, sono le due massime

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

elevazioni del gruppo: il **monte Pizzuto (1287 m)**, più a ovest, e il **Monte Tancia (1290 m)**, a est, oltre i quali la quota si abbassa in un susseguirsi di tozze colline fino alla via Salaria.

LA NATURA

I monti sabini sono frequentati, abitati e sfruttati, fin dall'antichità; si tratta, quindi, di montagne fortemente antropizzate dove la mancanza di ogni forma di tutela ha permesso vere e proprie devastazioni, con strade sterrate che si inerpicano quasi ovunque e dove sono frequenti rumorose incursioni di motociclette e fuoristrada.

Laddove la natura è riuscita a resistere, i Sabini sono caratterizzati da un'ampia varietà di ambienti: dai boschi di querce e carpino nero alle quote più basse fino ai pascoli e alle faggete che si trovano alle quote più alte.

A differenza dei vicini monti Lucretili, la mancanza di tutela non ha permesso la presenza stabile di grandi animali anche se sono state segnalate rare apparizioni di caprioli e lupi.

DA NON PERDERE

Eremo di San Leonardo. Situato nei pressi di Roccantica, si tratta di un eremo incredibilmente affascinante sia per la sua semplicità, sia per l'oggettiva bellezza del luogo.

Grotta di San Michele al Tancia. Altro bell'esempio di eremo ricavato in una piccola cavità a metà di una parete. Vuole la leggenda che San Michele (o secondo altre versioni, papa Silvestro) abbia qui combattuto con un drago le cui impronte sono impresse sulla parete dove è ricavato l'eremo. Al suo interno sono presenti, un altare e degli affreschi a tutela dei quali è stato posto un cancello che chiude l'eremo. Per accedere è necessario chiedere le chiavi al comune di Monte S. Giovanni in Sabina.

Il torrente Galatina e le pozze del diavolo. Sui Sabini esistono numerosi torrenti, alcuni dei quali sono tanto incassati da formare vere e proprie gole. Tra questi merita una visita il torrente Galatina che, oltre ad essere facilmente raggiungibile, offre alcune interessanti cascatelle e polle anche al di fuori del tratto riservato ai torrentisti.



I LUCRETILI



Ben visibili da tutta Roma, i Monti Lucretili rappresentano una delle più interessanti aree protette nei dintorni della Capitale. Tutelati da un parco regionale istituito nel 1989, i Lucretili possono essere considerati a tutti gli effetti le vere e proprie montagne di Roma dove ogni escursionista o alpinista della capitale ha mosso i suoi primi passi.

Le elevazioni raggiunte dal gruppo sono sempre piuttosto modeste e l'ambiente è spesso pesantemente antropizzato vista la frequentazione del gruppo fin dai tempi antichi. Nonostante questo, però, quelle di cui parliamo sono montagne incredibilmente selvagge che ospitano una flora e una fauna assolutamente inaspettate a due passi da Roma e dove ogni anno, complici i veri e propri labirinti di vallecicole e doline coperte

da fitte faggete perdono la strada un numero sorprendentemente alto di escursionisti.

Il gruppo, che ha un orientamento prevalente nord-sud, è definito in modo piuttosto netto: la Valle del Corese a nord lo separa dai monti Sabini, a ovest precipita sulla pianura Romana, a oriente è delimitato dal fosso della Mola e dalla valle del Licenza e a sud è chiuso dalla valle dell'Aniene.

Partendo da nord, i Lucretili si innalzano dal paese di Poggio Moiano con una cresta boscosa che culmina nella **Cima Casarene (1191 m)** oltre la quale si abbassa per poi risalire in direzione sud-ovest e incontrare la dorsale secondaria del **Monte Serrapopolo (1180 m)** proveniente da Scandriglia.

Verso sud si prosegue con la cresta del **Monte Pellecchia (1369)**, maggiore elevazione del gruppo, oltre il quale la dorsale si allarga e si

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

disperde in una miriade di cocuzzoli e **vallecole** che formano una interessante area caratterizzata da un'orografia estremamente complessa.

Ancora più a sud si trovano il **Monte Guardia (1185 m)** e il **Monte Gennaro (1275 m)** caratterizzato dalla presenza del bel altipiano carsico del Pratone.

Oltre il Gennaro la linea spartiacque piega verso Sud-Est e prosegue, poco marcata, fino a raggiungere il Monte Morra (1036 m) oltre il quale digrada con alcune cime secondarie verso San Polo de' Cavalieri e, superata la riserva naturale di Monte Catillo, termina a Tivoli.

LA NATURA

Nonostante siano frequentati da sempre e la mano dell'uomo sia ben visibile quasi ovunque, i Lucretili rappresentano un



ambiente ricchissimo dal punto di vista naturalistico. La grande varietà che li caratterizza è, ovviamente, legata alla numerosità dei differenti ambienti che, a sua volta, è dovuta sia alla variazione altitudinale sia alle differenti zone climatiche che si intrecciano sui diversi versanti del gruppo.

Alle quote più basse (fino a circa 600 m) la vegetazione è caratterizzata dalla presenza di macchia mediterranea e da una diffusa copertura boscosa di leccio e querceto misto. In questa zona è forte la presenza di

numerose essenze di origine balcanica, tra le quali spicca lo **storace**.



Alle quote più elevate sono diffuse le faggete che nascondono anche esemplari plurisecolari di faggi e splendidi aceri. Caratteristica la presenza di ampi altopiani prativi di origine secondaria legata al pascolo.

Sulle zone sommitali dei rilievi, infine, si trovano interessanti esempi di praterie montane dove cresce l'Iris sabina, una splendida specie endemica.

La fauna è caratterizzata dalla presenza di specie di estremo interesse, tra le quali spiccano sicuramente le aquile reali che nidificano nei pressi del Pellecchia e la coturnice, presente anche se con pochi esemplari. Tra i mammiferi sono, invece, da segnalare la martora e il lupo ormai presente in modo stabile.

DA NON PERDERE

Il Pratone e Campo Campitelli. Situati nella zona centrale del gruppo, sotto al Monte Gennaro, si trovano questi due splendidi altopiani. Incredibilmente ampio e pianeggiante il primo, molto più movimentato e impreziosito da una fonte il secondo sono due mete imperdibili.

Il Monte Pellecchia. Massima elevazione del gruppo, il Pellecchia non è solo un eccezionale balcone panoramico, ma offre la possibilità tutt'altro che remota di poter avvistare il volo delle aquile.

DAI SIBILLINI AI REATINI



A sud dei Sibillini lo spartiacque principale dell'Appennino prosegue, al confine tra Lazio e Umbria, con una serie di rilievi minori che formano un gruppo montuoso tanto sconosciuto da essere addirittura privo di un nome ben definito che lo identifichi.

Questo disinteresse, soprattutto da parte degli escursionisti, appare assolutamente ingiustificato in quanto si tratta di montagne che, sebbene non molto alte, offrono numerosi spunti di interesse paesaggistico e naturalistico e ben si prestano per escursioni di varia difficoltà.

Il gruppo inizia proprio al termine dei Sibillini, in corrispondenza di Forca di Presta, e prosegue con andamento essenzialmente nord-sud fin sopra Posta snodandosi, privo di una dorsale ben definita, attraverso un confuso insieme di montagne dall'orografia a tratti molto complessa.

Da Forca di Presta, in direzione Sud, lo spartiacque si presenta come un susseguirsi di tondeggianti rilievi che raggiungono il culmine in corrispondenza di **Monte Macchialta** (1751 m) oltre il quale si sposta, abbassandosi, nettamente ad ovest per poi formare la modesta elevazione di **Monte Cappelletta** (1654 m)

che chiude, a sud il Piano Grande di Castelluccio e dal quale, verso nord partono le elevazioni della Val Nerina.

A sud del monte Cappelletta invece la dorsale prosegue, sempre molto morbida, a formare le elevazioni di **Monte Serra** (1744 m), **Monte dei Signori** (1781 m), sotto il quale si trovano gli splendidi pantani di Accumoli, e il **Monte Utero** (1807 m).

Proseguendo ancora verso sud, la dorsale si fa sempre più confusa per poi risalire alla netta elevazione di **Monte Pozzoni** che, con i suoi 1903 m s.l.m., è la

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

massima elevazione del gruppo.

Senza più una dorsale principale chiara, le creste si abbassano e, oltrepassata la strada che collega Cittareale a Norcia, risalgono ben più definite a formare i monti **La Speluca** e **S. Venanzio**, alti entrambi 1801 m slm.

Il tondeggiante **Monte Boragine** (1824 m) rappresenta l'ultima elevazione del gruppo che, più a sud, si abbassa notevolmente a formare numerose piccole elevazioni che lo raccordano a Monti Reatini.

LA NATURA

Oltre che dagli escursionisti queste montagne sono state snobbate e dimenticate da tutti tranne che da chi sarebbe stato meglio le dimenticasse. Non esistendo alcuna forma di tutela, infatti, il gruppo è stato da sempre assaltato con ogni forma di speculazione possibile ed oggi è tristemente caratterizzato da strade sterrate che si inerpicano ovunque e da schiere di motociclisti che praticano il motocross fin sulle vette più alte distruggendo irrimediabilmente il substrato terroso.



Nonostante questa poco accattivante presentazione, però, il gruppo offre ancora numerosi aspetti interessanti. Di massimo interesse sono i famosi Pantani di Accumoli, purtroppo minacciati da un recente e folle progetto che prevede di asfaltare la carrareccia che li raggiunge.

Molto interessanti si rivelano le faggete che coprono molte delle pendici di alta quota e le praterie sommitali che regalano splendide fioriture.

Dal punto di vista faunistico non si segnalano particolari presenze anche perché la zona è da sempre stata frequentata e antropizzata per la pastorizia e la caccia. Non infrequente, tuttavia, è l'incontro con i caprioli che frequentano stabilmente alcune aree.

DA NON PERDERE

Pantani di Accumoli. Adagiati in un bel pianoro tra Monte dei Signori e Monte Utero, i pantani di accumoli sono una delle zone naturalistiche più interessanti dell'Appennino. Purtroppo, minacciati da un folle progetto che vuole portarci l'asfalto, sono facilmente visitabili tramite

numerose facili escursioni.

Monte Boragine. Oltre ad essere un bel punto panoramico, il Monte Boragine è raggiunto dalla tappa O17 del Sentiero Italia CAI curata dalla sezione CAI di Monterotondo. Una tappa assolutamente obbligatoria per tutti i soci della nostra sezione.

I REATINI



Racchiusi tra la piana di Rieti, che li separa dai Monti Sabini a ovest, e la valle del Velino, che li separa dai Monti del Cicolano a est, si trovano i Monti Reatini ben visibili da vari punti di Roma. Si tratta di montagne ben note a tutti i romani dove le mire speculative di generazioni di politici e imprenditori hanno lasciato il segno ma che riescono, nonostante le devastazioni continue, a mantenere una loro bellezza selvaggia e dove è possibile trovare escursioni alla portata di tutti: da

facili passeggiate di fondovalle a salite alpinistiche vere e proprie.

Il gruppo dei Reatini propriamente detto non fa parte dello spartiacque principale dell'Appennino che corre leggermente ad est ed è delimitato a Nord Est dalla Conca di Leonessa, a Est e a Sud dalla valle del Velino dove passa la via Salaria, a Ovest dalla Conca di Rieti e a Nord Ovest dalla Valle di Fuscello, percorsa dalla SS 521.

Da Leonessa, il gruppo si sviluppa verso sud con due

dorsali parallele che racchiudono la bella e profonda Vallonina.

Il crinale più occidentale si innalza ripido a formare le elevazioni del **Monte Tilia (1775 m)** e del **Monte Corno (1735 m)** oltre il quale la dorsale si complica creando un'ampia curva che racchiude la profonda valle del Rio Fuggio e formando alcune gradevoli elevazioni quali il **Monte Castiglioni (1659 m)** e il **Monte Macchialaveta (1818 m)**. Oltre quest'ultima cima, la dorsale si abbassa a formare la **Sella di Vall'Organo** per

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

poi risalire in direzione sud est e raggiungere la **Cresta Sassetelli (2139 m)** e il **Terminillo (2216 m)**, massima elevazione del gruppo. Una breve cresta secondaria si stacca in direzione ovest a formare il **Terminilletto (2108 m)**,



mentre ad est le ripide pareti del Terminillo scendono verso la Sella di Leonessa che si ricongiunge alla dorsale a est della Vallonina.

Il crinale orientale, più lineare, si innalza da Leonessa in direzione Sud Est con una lunga cresta che, dopo aver superato le elevazioni di **Colle Prato Pecoraro (1817 m)** e **Monte Catabio (1731 m)**, raggiunge il **Monte di Cambio (2081 m)**. Dal Monte di Cambio la cresta piega a Sud, supera il **Monte i Porcini (1982 m)**, raggiunge la Sella di Leonessa e prosegue a formare il **Monte Elefante (2015 m)** e **Monte Valloni (2004)**. Di particolare

interesse le due creste parallele che partono dal Monte di Cambio e dal Monte Elefante e, scendendo in direzione nord est verso Posta e Sigillo rispettivamente, racchiudono la profonda Valle Scura.

LA NATURA

Riguardo la natura di Monti Reatini, purtroppo, non c'è molto di bello da dire. Nonostante si tratti di montagne incredibilmente varie e ricche di numerosi ambienti diversi, non è mai esistita per loro alcuna forma di tutela. Anzi i Monti Reatini e il Terminillo in particolare sono da sempre terreno di gioco per speculatori e politici più interessati ai portafogli di pochi che al benessere delle popolazioni locali e alla tutela di un ambiente splendido ma delicato. L'ultima follia è rappresentata dal progetto TSM2 che, ignorando completamente il cambiamento climatico in

atto e con la ridicola convinzione di poter sottrarre la quasi totalità dei clienti alle ben più raggiungibili stazioni invernali Abruzzesi, prevede la distruzione di splendidi boschi secolari per la realizzazione di piste e collegamenti a bassa quota. Il progetto, delirante, è purtroppo già stato approvato e rischia, a breve, di sperperare un quantitativo enorme di soldi pubblici e danneggiare irrimediabilmente l'ambiente senza apportare, peraltro, alcun beneficio alle popolazioni locali.

Nonostante le devastazioni di generazioni di speculatori, tuttavia, la natura fa del suo meglio per resistere e mentre alle basse e medie quote è possibile (ma alquanto improbabile) imbattersi in qualche capriolo o addirittura avvistare un lupo, alle quote più alte non è raro osservare il volo dei rapaci.

Molto interessanti sono le ampie faggete che ammantano le zone settentrionali del gruppo dove però i mammiferi più frequenti da osservare sono rappresentati da rumorosi motociclisti che, a cavallo delle loro rumorose moto da enduro, devastano i sentieri e la quiete della montagna.

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

DA NON PERDERE

Cresta Sassetelli. La lunga cresta a nord ovest della vetta del Terminillo rientra sicuramente tra le più panoramiche e piacevoli del Lazio intero.

Monte Corno. Poco frequentata dagli escursionisti, la porzione più settentrionale del

gruppo è un continuo susseguirsi di radure e splendidi boschi dove, motociclisti permettendo, è possibile godere di un'inaspettata e gradevole sensazione di isolamento. Molto interessanti i cippi di confine in buono stato che si possono osservare lungo la cresta che sale da Collelungo.

Monte Brecciaro. La salita alla vetta del Brecciaro è un'esperienza indimenticabile da ovunque la si voglia affrontare. Di particolare interesse la salita da Sigillo che permette di formare un ampio e impegnativo anello in una delle zone più selvagge del gruppo.

IL CICOLANO



Dal Rifugio Cardarelli al Monte Giano

A sud delle montagne che collegano i Sibillini ai Reatini, al di là della valle del Velino, inizia un lungo gruppo montuoso che in questi ultimi anni sta godendo di una più che giusta riscoperta da parte del mondo escursionistico: i Monti del Cicolano.

Si tratta di una sezione importante dell'Appennino Centrale non tanto per l'altezza delle vette quanto perché proprio lungo le sue creste corre lo spartiacque principale dell'Appennino che qui separa la Valle del Salto da quella dell'Aterno. Anche dal punto di vista amministrativo il gruppo riveste una certa importanza in quanto separa la provincia di Rieti, nel Lazio, da quella de L'Aquila, in Abruzzo.

La delimitazione del gruppo è piuttosto semplice: a nord è delimitata dalla valle del Velino, a est dalla valle dell'Aterno, a Sud dalla valle Amara che la separa dai Monti della Duchessa e ad Ovest dalla valle del Salto.

Non altrettanto semplice è l'orografia del gruppo che si presenta, soprattutto nella parte settentrionale, più bassa, sorprendentemente complessa e intricata. Ad una prima occhiata il gruppo può essere suddiviso in due sottogruppi; uno più settentrionale, che corre dalla valle del Velino a Sella di Corno e quello più meridionale che corre da Sella di Corno fino ai Monti della Duchessa.

L'ampio e poco percettibile passo della Torrita, percorso dalla Via Salaria, collega i monti del Cicolano con le montagne più a Nord. A sud della via Salaria i monti del Cicolano si presentano come un intricato susseguirsi di modeste elevazioni e frastagliate valli che raggiungono, una

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

quindicina di chilometri più a Sud, la prima vetta di rilievo, il Monte Gabbia (1498 m). Una serie di elevazioni e altipiani boscosi lo separano, in direzione Sud Ovest dal Monte Giano (1820 m) posto proprio sopra Antrodoco e ben noto per la pineta che forma la scritta DUX. Una dorsale secondaria che si stacca tra i due monti sopra citati corre in direzione Sud Est fino a formare la cima di Monte Calvo (1898 m).

Proprio sotto tale dorsale corre l'ampia valle di Sella di Corno al di là della quale le montagne si innalzano a formare l'interessante sottogruppo dei monti Nuria (1888 m) e Nurietta (1884 m) caratterizzato dalla presenza di due interessantissimi laghetti carsici: quello di Cornino, più piccolo e dall'aspetto alpino e quello ampio e frastagliato di Rascino.

Ancora una serie di altipiani e elevazioni secondarie che si sviluppano in direzione Nord Ovest - Sud Est conduce al minuscolo borgo di Castiglione oltre il quale inizia la lunga e ben delimitata cresta che forma le massime elevazioni del gruppo: il Monte Rotondo (1993 m), il Monte Cava (2000 m) e il Monte San Rocco (1880 m) oltre il quale la cresta si abbassa verso la Valle Amara e la Valle dell'Asino per raccordarsi con i Monti della Duchessa.

LA NATURA

La natura dei monti del Cicolano è quella tipica delle aree appenniniche prive di tutela e da sempre abitate dall'uomo. L'allevamento di mucche, cavalli e pecore è da sempre molto diffuso in tutta l'area e ha impresso al paesaggio una caratteristica atmosfera rurale che in passato doveva essere ancor più evidente. Le strade sterrate arrivano, purtroppo, quasi ovunque ma il loro transito è, fortunatamente, molto spesso interdetto.

Camminando su queste montagne è facile imbattersi nei resti di stazzi, di muri di confine e recinti in pietra che testimoniano come una volta queste montagne fossero realmente abitate da una civiltà agro pastorale oggi quasi completamente scomparsa. L'abbandono da parte dell'uomo sta permettendo, oggi, una lenta ricolonizzazione da parte degli animali. Il lupo è ormai una presenza stabile e i cervi, soprattutto nelle zone più a sud lo stanno diventando. Anche il capriolo è diffuso un po' ovunque e il cielo è attraversato da numerosi rapaci. È dell'anno scorso l'avvistamento di un orso marsicano.

DA NON PERDERE

I laghetti di Rascino e Cornino. Poco distanti l'uno dall'altro, i due laghetti occupano il fondo di altrettanti altipiani carsici e sono una vera rarità per l'Appennino centrale dove l'acqua è tanto rara. Ampio, frastagliato e dall'aspetto paludoso il primo, piccolo e raccolto e dall'aspetto di un laghetto alpino il secondo, rappresentano il punto di partenza ideale per una remunerativa escursione alla volta del Monte Nuria.



Monte Cava. Oltre ad essere la massima elevazione del gruppo, Monte Cava è decisamente interessante sia per i panorami che offre che per la bellezza dei percorsi che conducono alla vetta. Particolarmente interessanti sono la salita da Castiglione e quella dalla grotta di Vaccamorta, nei pressi del casello autostradale di Tornimparte.



Scendendo dal Padiglione

A sud dei monti del Cicolano lo spartiacque Appenninico si allarga per contenere ciò che resta di quello che una volta era il secondo lago più grande d'Italia: la piana del Fucino, racchiusa tra i monti del Sirente-Velino a nord e a est e i monti Carseolani a ovest.

Questi ultimi sono un importante snodo nei gruppi Appenninici ed è proprio da loro che si diparte una delle dorsali secondarie più note agli

escursionisti laziali: quella dei Simbuini Ernici.

I monti Carseolani coprono una vasta area a cavallo tra Lazio e Abruzzo e non rientrano certamente tra le mete preferite degli escursionisti forse a causa del fatto che non raggiungendo mai quote particolarmente elevate. Si tratta, però, di un vero peccato perché di mete d'eccezione ce ne sono a volontà grazie anche alla fitta copertura boscosa e ai vistosi fenomeni carsici che li caratterizzano.

I monti Carseolani propriamente detti sono quelli che si snodano a sud est di Carsoli, tuttavia per scopi illustrativi considereremo in questo articolo tutto il settore Appenninico delimitato:

- a Sud Ovest dalla valle del Turano che lo separa dalle prime elevazioni dei Monti Lucretili
- a Nord Ovest dal breve tratto della valle del Velino compresa tra i fiumi Salto e Turano che delimita le basse colline che ne rappresentano le

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

propaggini settentrionali

- a Nord Est dalla valle del Salto che lo separa dal Gruppo Cicolano/Duchessa/Velino
- a Sud e Sud Est dal Fosso Fioio e dalla sua ideale linea di congiunzione con la stretta di Capistrello che li separano, senza una reale differenza geografica, dai Simbruini.

Questi monti Carseolani "estesi" hanno un'orografia molto complessa e articolata e un aspetto molto vario e differenziato tra le diverse zone che li compongono e che, spesso, sono collegate tra loro solo da basse colline boschive.

L'orientamento principale è quello NO-SE lungo il quale è possibile identificare vari sottogruppi.

Il sottogruppo più settentrionale è quello dei Monti Navegna e Cervia situato tra i due laghi del Salto e del Turano. Il sottogruppo inizia nei pressi di Rieti con una serie di elevazioni minori e si svolge, verso Sud fino a raggiungere le elevazioni del **Navegna (1508 m)** e del **Cervia (1438 m)** separate tra loro dalla profonda e affascinante valle dell'Obito per poi proseguire con basse elevazioni boschive verso la conca di Carsoli.

Oltre Carsoli hanno inizio i Carseolani propriamente detti caratterizzati dalla presenza di varie dorsali più o meno parallele.

Il sottogruppo Serrasecca - Vallevona, il più occidentale, è costituito da una dorsale con orientamento ONO-ESE che si innalza dal Piano del Cavaliere tra i paesi di Pereto e Camerata Nuova per proseguire lungamente a formare le elevazioni di **Serra Secca (1792 m)**, **La Torretta (1792 m)** e la **Cima di Vallevona (1818 m)** oltre la quale si abbassa verso il Fosso Fioio formando ancora l'elevazione di **Monte Tinterosse (1626 m)**. Questa dorsale separa il fosso Fioio dal Fosso San Mauro e dagli ampi altopiani carsici di Campolungo. A nord est di Campolungo, parallela alla più alta cima di Vallevona, corre la modesta dorsale del **Monte Cacume (1662 m)** - **Monte Morbano (1628)** che separa il sottogruppo dalla Valle Acquaramata e dalla Valle della Dogana.

Il sottogruppo Midia - Padiglione ha orientamento parallelo al precedente dal quale è separato dalle citate valli Acquaramata e della Dogana. Inizia poco a SE di Carsoli e prosegue con un lungo crinale orientato NO-SE che comprende la cima di **Monte Fontecellese (1623**

m), **Monte Midia (1737 m)** e **Monte Padiglione (1627 m)** oltre il quale prosegue nella catena della Renga (1791 m) e dei Monti Simbruini.

Poco a Est del sottogruppo precedente, cui è parallelo, è il crinale che inizia a Pietrasecca, sale a formare il **Monte Guardia d'Orlando (1353 m)**, si abbassa in corrispondenza di Tagliacozzo, prosegue salendo al **Monte Arunzo (1455 m)** e infine termina in corrispondenza della stretta di Capistrello. Non molto interessante dal punto di vista escursionistico, questo sottogruppo è particolarmente interessante per la presenza di numerosi inghiottitoi con l'esplorazione dei quali si è formata la prima speleologia romana.

Il più orientale dei sottogruppi, infine, è costituito da una dorsale con orientamento NO-SE che costeggia la valle del fiume Salto: ha inizio tra i paesi di Pescorocchiano e Borgorose e forma le cime del **Monte Val di Varri (1374 m)**, **Monte della Nebbia (1327 m)** e **Monte Faito (1455 m)** oltre il quale discende con elevazioni minori fino a terminare proprio sopra il paese di Scurcola Marsicana. Anche questo sottogruppo non è particolarmente interessante dal punto di

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

vista escursionistico, ma offre eccellenti esempi di inghiottitoi.

LA NATURA

Dal 1988, uno dei sottogruppi dei Carseolani, quello del Navegna - Cervia, situato tra i laghi del Salto e del Turano, è protetto da una riserva naturale. Il resto del gruppo, purtroppo, non gode di alcuna tutela come dimostrano le innumerevoli strade sterrate e le orde di cacciatori che ne percorrono i sentieri.

Nonostante questo, l'area è estremamente interessante e oltre ad essere assiduamente frequentata da cervi e caprioli grazie alla vicinanza del parco dei Simbruini è zona di particolare interesse per i rapaci soprattutto per i grifoni che nidificano abbondanti sulle pareti di Petrella Liri. Purtroppo, tali pareti sono assiduamente frequentate anche da numerosi free climber che, non sempre rispettosi della natura che li circonda, troppo spesso sconfinano nelle aree di nidificazione.

Tutta l'area è ricoperta da fitti boschi la cui estensione è decisamente notevole.

Particolarmente interessanti, alle quote intermedie, gli estesi castagneti che ospitano

abbondante ha un fascino indimenticabile.



numerosi esemplari ultracentenari dalle dimensioni davvero impressionanti.

DA NON PERDERE

I grandi inghiottitoi.

Questi monti sono caratterizzati dalla presenza di inghiottitoi decisamente interessanti.

In particolare vale la pena visitare gli ingressi della grotta dell'Ovito (o inghiottitoio di Pietrasecca) e degli inghiottitoi di Val de Varri e Luppa. L'ingresso è riservato agli speleologi esperti, ma anche solo la visione degli ingressi nei periodi in cui l'acqua è

I grandi altopiani. Come si sarà potuto intuire dalla descrizione del gruppo gli aspetti più interessanti dei Carseolani non sono rappresentati dalle vette ma dalle valli e dai grandi altopiani carsici. Tra tutti merita sicuramente una visita il Pian della Dogana, a parere di chi scrive, il più bello del gruppo.

Il panorama tra i due laghi. Una salita alla vetta del Monte Cervia o del Navegna è in grado di regalare un panorama molto particolare grazie alla loro posizione incastrata tra i due laghi artificiali del Salto e del Turano.



I SIMBRUINI

A partire dai monti Carseolani, ha origine una delle grandi strutture secondarie dell'Appennino Centrale. Mentre le creste nordorientali dei Carseolani vanno a chiudere la piana del Fucino saldandosi con i Monti della Marsica nei pressi di Capistrello, quelle sudoccidentali vanno ad allacciarsi con i monti Simbruini dai quali ha inizio la grande dorsale Simbruino-Ernica che costituisce una delle più interessanti dorsali non appartenenti allo spartiacque Appenninico.

I monti Simbruini confinano a nord est con i Carseolani, la separazione dai quali è tutt'altro che ben definita: se nella parte più occidentale il fosso Fioio separa nettamente i due gruppi, ad est di Cesa Cotta il confine è più politico che morfologico. A sud est, il valico Serra Sant'Antonio e il fosso Maggiore li separano dai Cantari (che secondo alcuni autori appartengono ai Simbruini, secondo altri agli Ernici e secondo altri ancora sono un gruppo a sé). A sud e a ovest, infine, sono ben delimitati dalla valle dell'Aniene.

Il gruppo ha origine nei pressi di Rocca di Botte dal quale si eleva ripido per formare una serie di grandi altipiani carsici con andamento prevalente nord ovest - sud est dai quali si distinguono modeste elevazioni. Questa zona dall'orografia complessa e fortemente segnata dal carsismo culmina nella vetta di **Monte Autore** (1855 m slm), oltre il quale la linea di cresta diviene molto più chiara e delineata spostandosi verso est e scendendo fin nei pressi del bel Santuario della S.S. Trinità.

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Oltre il santuario, la dorsale prosegue, sempre più netta, in direzione sud est fino a formare le due cime di **Monte Tarinello** (1844 m slm) e **Monte Tarino** (1961 m slm).

A est del Tarino la cresta si abbassa ripidamente fino al valico di Monna della Forcina oltre il quale risale fino alla massima elevazione del gruppo rappresentata dal **Monte Cotento** (2015 m slm) che chiude a Sud la conca di Campo Catino. A est della conca, il **Monte Viperella** (1834 m slm) è l'ultima elevazione del gruppo prima del Valico di Serra Sant'Antonio che lo separa da Monti Cantari.



LA NATURA

Quasi tutta l'area dei Monti Simbruini, incluso il versante Laziale dei Cantari, è tutelata da un parco Naturale regionale istituito nel 1983.

L'area è di estremo interesse ed è popolata da abbondanti **cervi, caprioli e lupi**. Anche l'**orso** è stato più volte avvistato nel parco.

Numerosi i **rapaci** tra i quali spiccano **l'aquila reale e il grifone**.

Tra gli **insetti** va segnalata la presenza della rarissima *Rosalia alpina*.

DA NON PERDERE

Camposecco. Più che le vette sono i grandi altipiani e le sterminate faggete che li circondano a caratterizzare questo gruppo. Tra tutti gli altipiani, una menzione particolare spetta sicuramente a Camposecco, facilmente raggiungibile da Camerata Nuova, dove è stato girato un numero incredibile di spaghetti western (il resto essendo stato girato a Campo Imperatore, sul Gran sasso).

Monte Tarino. Eccellente punto panoramico, la vetta del Tarino può essere raggiunta sia da Campo Catino sia dal santuario della SS Trinità e, in questo secondo caso è possibile abbinare l'escursione alla visita del santuario.

Valle dell'Aniene. Molto bella grazie all'acqua abbondante e alla vegetazione che la ricopre, la valle dell'Aniene può essere percorsa in vari tratti. Particolarmente interessante è quello tra Jenne e Subiaco lungo il quale si incontrano l'interessante risorgenza dell'Inferniglio e il gradevolissimo laghetto di San Benedetto.

I CANTARI E GLI ERNICI

I cantari da Gendarme del Viglio

L'importante dorsale secondaria che si distacca dai Carseolani formando i Simbruini prosegue verso sud, oltre il Valico di Serra Sant'Antonio, a formare i monti Cantari e gli Ernici fino a terminare proprio sopra Sora.

Come già accennato nell'articolo precedente si tratta, in realtà, di un'unica lunga dorsale dove la separazione tra gruppi (Simbruini, Cantari ed Ernici) appare più che mai amministrativa e non trova reali riscontri naturali.

La scelta di separare la descrizione in due puntate separate dal **Valico di Serra Sant'Antonio**, è dovuto essenzialmente a motivi di spazio nelle pagine della nostra rivista e ad una differenza d'aspetto tra i Simbruini e il resto della dorsale: mentre i primi sono infatti costituiti da grandi altipiani dove è difficile identificare la dorsale principale, a sud del valico la linea di cresta appare quasi sempre molto ben definita e facilmente identificabile sia su carta sia in loco.

Si tratta, comunque, di una scelta arbitraria fatta per comodità tipografica e, ad esempio, l'appartenenza del Monte Viglio ai

Simbruini piuttosto che ai Cantari o agli Ernici non trova un generale accordo tra gli autori. Ritenendo di poter bellamente ignorare questo problema prevalentemente di natura toponomastica, immaginiamo di riprendere il cammino dal Valico di Serra Sant'Antonio (1608 m) e di procedere verso sud lungo la cresta.

Ci troveremmo subito a risalire fino a raggiungere le massime elevazioni raggiunte dalla intera dorsale Simbruino/Ernica: **I Cantari (2103 m)**, il

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Gendarme del Viglio (2113 m) e il Monte Viglio (2156 m).

Da quest'ultimo, la cresta si abbassa notevolmente, piega verso Sud-Est e raggiunge il **Monte Pratiglio (1884 m)**, dal quale una lunga dorsale secondaria si sviluppa verso Est formando le elevazioni della Serra Rossa (1756 m) e del Colle Viglio (1531 m).

Lo spartiacque principale, invece, si abbassa ancora fino al punto più basso rappresentato dal Valico di Femmina Morta (1666 m), confine tra i Cantari e gli Ernici propriamente detti. Oltre il valico la cresta risale a formare, sempre in direzione Sud, il **Monte Crepacuore (1997 m)**, il **Peschio delle Ciavole (1959 m)** e il **Monte Pozzotello (1995 m)**.

A ovest-nord-ovest del **Pozzotello** le vette dei Monti **Vermicano (1948 m)** e **Agnello (1912 m)** racchiudono il piano carsico di **Campo Catino**, mentre la dorsale principale prosegue verso Sud-Est a formare il **Monte Ortara (1908 m)**. A questo punto la cresta si abbassando notevolmente e piega a Nord e quindi a Est-Sud-Est, formando una sinusoide, per poi proseguire lungamente e risalire fino a **Monte Ginepro (2004 m)** e **Monte del Passeggio (2064 m)**.



Fioritura di Crochi a Prato di Campoli

Da quest'ultima cima una breve dorsale verso Sud raggiunge il **Monte Fragara (2005 m)** e poi scende lungamente costituendo il margine Nord Ovest del bel prato di Campoli. La cresta principale invece prosegue oltre il **Monte del Passeggio**, verso est, fino a **Pizzo Deta (2041 m)** dopo il quale si abbassa fino a **Serra Comune (1870 m)** e termina ripidamente sopra Sora.

Di particolare interesse sono la breve dorsale secondarie che parte dal monte Ortara e si sviluppa verso Sud formando le cime de **La Monna (1952 m)** e del **Monte Fanfilli (1952 m)** nonché il Monte Rotonaria (1750 m) posizionato poco a nord-est dell'Ortara stesso.

LA NATURA

I monti Ernici rappresentano un territorio di assoluto interesse naturalistico nonché, potenzialmente, una delle più importanti zone di espansione della fauna dal vicino Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise (PNALM). Lupi, cervi, caprioli e addirittura orsi provenienti dal vicino parco, infatti, frequentano abitualmente queste splendide montagne che, purtroppo non sono sottoposte ad alcuna forma di tutela.

A nulla sono valsi i ripetuti sforzi di varie associazioni ambientaliste e, con l'unica eccezione del versante laziale del Monte Viglio ricompreso nel Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini, gli Ernici sono completamente ignorati dalle istituzioni e la stessa fauna protetta al di là della Val Roveto viene qui sterminata a pochi metri dai confini del PNALM.

DA NON PERDERE

PRATI DI CAMPOLI. Punto di partenza per le escursioni al Pizzo Deta e a Monte del Passeggio, i Prati di Campoli sono una delle vallate più belle tra tutte le montagne del Lazio.

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

MONTE VIGLIO. Eccellente punto panoramico e massima elevazione dell'intera dorsale Simbruino/Ernica, il Monte Viglio è una delle mete obbligate per l'escursionista Appenninico.

CAMPOVANO. Nonostante sia stato deturpato dai piloni della linea dell'alta tensione che lo attraversa, la depressione carsica del Campovano rimane una vera delizia per gli occhi. Facilmente raggiungibile da Campo Catino può essere visitato durante una facile e bella escursione che conduce alla Monna e al Monte Fanfilli.



Campovano

SIRENTE - VELINO



Anord e nord-est della piana del Fucino, logica prosecuzione dei monti del Cicolano, si estende il gruppo dei monti della Duchessa, del Velino e del Sirente.

Si tratta di una serie di dorsali che nel loro complesso, insieme ai monti Carseolani, rappresentano lo spartiacque principale dell'Appennino centrale nel suo punto più largo. Tra i due gruppi (Sirente-Velino e Carseolani) è infatti racchiuso l'ampio bacino chiuso della conca del Fucino, resti di un antico lago prosciugato nella seconda metà dell'ottocento.

Il gruppo trattato è ben delimitato nel suo insieme per quel che riguarda i confini

settentrionale, meridionale e orientale, mentre il suo limite nord-occidentale è più culturale che fisico e il gruppo è in realtà chiaramente saldato con i Monti del Cicolano. La distinzione tra i due gruppi è convenzionalmente identificata nella Valle Amara per quel che riguarda il versante laziale e nella valle del Raio nel versante abruzzese. Ciò premesso, il gruppo è delimitato dalla valle dell'Aterno a nord-ovest, dalla piana del Fucino e dalla valle del Salto a sud e, come già indicato, dalla valle del Raio e dalla Valle Amara a ovest.

Internamente i grandi altipiani carsici sulla direttrice Rocca di Mezzo-Ovindoli, con orientamento nord - sud, separano i due

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

sottogruppi del Sirente, ad oriente, e del Velino, ad occidente. Le altre separazioni interne (ad esempio tra Duchessa e Velino) hanno ben poco riscontro al livello fisico e, in questo articolo, le ignoreremo.

Si tratta di montagne dall'orografia complessa: la zona Occidentale (sottogruppo



del Velino) è caratterizzata dalla presenza di più dorsali con orientamento NO-SE separate da profonde valli e grandi altipiani, mentre la parte orientale (sottogruppo del Sirente) è costituito da un'unica lunga dorsale .

Per quel che riguarda il sottogruppo del Sirente possiamo distinguere, semplificando un po', tre dorsali principali.

La dorsale più occidentale è la prosecuzione sud-orientale dei Monti del Cicolano. Inizia con **Monte Ginepro (1934 m)** e **Monte Morrone (2141 m)**, si sposta leggermente ad Est, prosegue con il **Costone (2271 m)**, supera **Punta Trento (2243 m)** e **Punta Trieste (2230 m)** e arriva al **Monte Magnola (2220 m)** dal quale si abbassa sull'altipiano di Ovindoli. Lo spazio lasciato libero nello spostamento a oriente è colmato da due crinali secondari che conducono al **Monte Murolungo (2184 m)** il primo e alle elevazioni maggiori del gruppo, **Monte Sevice (2355 m)**, **Monte velino (2486 m)** e **Monte Cafornia (2424 m)**, il secondo.

Più a est, si trovano le dorsali del **Monte Puzillo (2174)** e del **Monte Rotondo (2062 m)** separate da quella appena descritta dalla Valle dell'Asino e dal Piano di Pezza e alla quale si raccordano all'altezza del Costone.

Ancora più a Est, l'ampio Piano di Campo Felice, separa la lunga dorsale di **Monte Ocre (2209 m)**, **Monte Cagno (2153 m)** e **Monte Cefalone (2142 m)** che giunge fino al già citato Monte Rotondo prima di abbassarsi fino all'altipiano delle Rocche.

Alle pendici del Monte Magnola e Del Monte Rotondo, in direttrice Nord Sud sono i due ampi altipiani delle Rocche e di Ovindoli.

La zona a oriente di tali piani ha un'orografia molto più semplice essendo costituita quasi esclusivamente dalla lunga dorsale del **Monte Sirente (2348 m)** che ha inizio in corrispondenza del paese di Rovere ed è separata dal sottogruppo della **Serra di Celano (1924 m)** dalla gola omonima e dalla Val d'Arano.

LA NATURA

Tutto il gruppo è, teoricamente, protetto dall'unico Parco Naturale Regionale dell'Abruzzo. Purtroppo tale tutela rimane spesso solo sulla carta e non pochi sono stati i tentativi di riduzione dell'area protetta (purtroppo coronati di successo) e gli attacchi alla natura. I continui tentativi di ampliamento dell'area sciistica di Ovindoli e i quad e le moto che scorrazzano liberamente non sono che alcune delle tristi evidenze di come il disinteresse per la natura dilaghi in questi luoghi.

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Ciò nonostante le montagne pullulano di vita selvatica. Emblema dell'area potrebbe essere il grifone che dopo le reintroduzioni ha preso piede ed è praticamente impossibile non veder volteggiare nel cielo. Tra i rapaci sono frequenti anche l'aquila, i gheppi e il lodolaio.

Tritoni crestatì e puntati e rane verdi appenniniche non sono rari nei fontanili, mentre cervi e caprioli sono diffusi quasi ovunque. Grazie alle recenti reintroduzioni, inoltre, una colonia di circa ottanta camosci ha sede sugli scoscesi pendii del Sirente.

per la bellezza del borgo ma anche per la lcazione che offre una splendida veduta.

I camosci del Sirente. Il monte Sirente in se è una meta straordinari con il suo versante nord che sembra un pezzo di dolomiti caduto in Appennino. La recente reintroduzione dei camosci (oggi stimati in un'ottantina di esemplari) lo rene ancor più affascinante. Si tratta di animali abbastanza facili da osservare tra le pareti del versante settentrionale, ma bisogna evitare di avvicinarli per non disturbarli e rispettare periodi di interdizione dei sentieri che vengono annualmente istituiti per tutelarne la riproduzione.

DA NON PERDERE

Piano di Pezza. Il piano di Pezza è uno dei più bei poljie dell'Appennino centrale. Si tratta di un'ampia depressione carsica racchiusa i tra ripidi pendii che la circondano. Particolarmente belli in autunno sul finire di settembre quando i cervi, al tramonto, bramiscono tutto intorno (si raccomanda di non cercare di avvicinarli: si tratta di un periodo molto delicato nel quale no serve fargli spregare energie vitali per scappare da noi).

Pagliare di Tione. Si tratta di antiche costruzioni pastorali, oggi, risistemate che formano un piccolo e delizioso borghetto nel quale si trova anche un a grande cisterna a pozzo ricchissima di tritoni e natrici dal collare. Il luogo è interessantissimo non solo



Val Majelama. Profondamente incisa tra il Cafornia e il Magnola si tratta, sicuramente, della più bella valle glaciale del gruppo. Lunga e sempre bellissima la si può percorrere fino alla sua testata, sotto Il Bicchero, che la separa dalla quasi altrettanto bella Val di Teve. Si raccomanda di rispettare la chiusura stagionale da febbraio ad agosto per non disturbare la fauna e le nidificazioni.



IL PNALM

Ovvero: il Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise

Il Parco, comprensivo di una zona di riserva vera e propria e di una zona di protezione esterna ricomprende una buona parte dei monti Marsicani, dei Monti della Meta e delle Mainarde. Si tratta di una delle zone più complesse e articolate dell'Appennino Centrale e include un numero elevatissimo di vette, oltre 50 delle quali sopra i 2000 m.

L'area interessata da questo articolo è così delimitata:

- dalla Valle Roveto a Sud Ovest
- dalla Piana del Fucino e dalla valle del sagittario a Nord
- dalla valle del Gizio e dagli altopiani maggiori d'Abruzzo a Nord Est
- dalla Valle Comino e dalla Valle del Volturno a Sud
-

La complessità orografica e l'alto numero di cime presenti rende molto complessa una descrizione dettagliata di ogni singolo crinale e di ogni singola valle e molto più proficua una descrizione d'insieme dell'orografia e della suddivisione dell'area nei vari sottogruppi separati tra loro da incantevoli vallate che la compongono.

In linea generale, l'area è divisa in due macro-zone separate dalla valle del fiume Sangro che, nel tratto compreso tra Pescasseroli e il lago di Barrea, ha andamento Ovest-Est.

Il settore a nord della valle del Sangro è composto da una serie di lunghi rilievi separati da altrettanto lunghe valli con andamento Nord Ovest - Sud Est, mentre il settore a Sud della

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

valle è costituito da una lunga e splendida dorsale che, sempre con andamento NO-SE



comprende la Camosciara, i monti della Meta e le Mainarde. I due settori sono collegati tra loro dalla dorsale “Serra delle gravare” che, con un andamento O-E parallelo alla valle del Sangro si raccorda al Monte Tranquillo tramite il valico di Forca d’Acero.

Come accennato, la zona settentrionale è costituita da una serie di dorsali parallele con andamento NO-SE. Quella più occidentale è quella di Serra Lunga che funge da raccordo coi [monti Carseolani](#); inizia tra Capistrello e Luco dei Marsi e separa la Val Roveto da Vallelonga. Si tratta di una dorsale non molto alta ma dall’aspetto selvaggio il cui versante occidentale è sempre ripido e scosceso sulla Val Roveto che separa

i monti del PNALM dagli [Ernici](#). Da Capistrello prosegue con una lunghissima cresta che si eleva progressivamente fino a raggiungere la massima elevazione in località **Tre Confini (1992 m)**. Dai tre Confini una brevissima dorsale secondaria

conduce a **Monte Cornacchia (2003 m)** dove termina precipitando ripida sulla Val Roveto. La cresta principale, invece, prosegue fino a **Monte Serrone (1929 m)** dove termina digradando verso Campoli Appennino e da dove una breve cresta scende al Valico Schiena d’Asino per poi risalire verso il Rifugio di Iorio.

A Est della Vallelonga una seconda dorsale denominata Coppo dell’Orso si innalza dalla piana del Fucino, sopra Trasacco, e prosegue, parallela alla prima, formando le elevazioni di **Monte Fontecchia (1932 m)** e **Monte Marcolano (1940 m)**. Dal Marcolano la linea di cresta piega a Est e raggiunge **Rocca Genovese (1944 m)** dove termina. Una serie di cime (**Schiena di Cavallo, Monte delle Vitelle, Monte Ceraso**) allineate da Nord a sud e separate tra loro da profonde incisioni, collega Rocca Genovese al Rifugio di Iorio.

Ancora più a Est, la valle del Giovenco e la parte superiore della valle del Sangro (che qui ha andamento NO-SE) separano la dorsale appena descritta da quella che, raccordandosi a Nord al gruppo del [Sirente Velino](#), inizia ad Est della piana del Fucino e si innalza, sempre con direttrice NO-SE, a formare le alte cime del **Monte Argatone (2149 m)** e della **Terratta (2208 m)** per poi culminare nell’ampia mole del **Monte Marsicano (2245 m)** con il quale termina precipitando ripida sulla valle del Sangro poco a valle di Opi.

Spostandosi ancora ad Est, oltre la valle del Sagittario, si snoda la successiva dorsale (sempre con andamento NO-SE) che, ormai definitivamente fuori dai confini del parco, forma la bella elevazione di **Monte Genzana (2170 m)** per poi abbassarsi e rialzarsi di nuovo a formare la maggiore elevazioni di tutta l’area: **Monte Greco (2285 m)**, prima di terminare proprio a picco sulle gole del Sangro subito a valle del lago di Barrea.

Le creste attorno al rifugio di Iorio rappresentano uno snodo cruciale per l’orografia dell’area non solo perché, come già

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

visto, costituiscono il punto di raccordo tra le due dorsali più occidentali del settore settentrionale del parco, ma anche perché è da qui che inizia la cresta che congiunge le montagne delle aree a Nord e a Sud del Sangro.

Dal rifugio di Iorio parte, infatti, la lunga e spettacolare cresta che raggiunge il **Monte Tranquillo** (1841 m) e la **Serra del Re** (1808 m) dai quali piega nettamente a Est, si allarga a formare un bell'altopiano e raggiunge il valico di Forca d'Acero oltre il quale risale a formare la cresta di Serra delle Gravare che raggiunge i monti della Camosciara.

L'orografia della zona a Sud del Sangro è sicuramente più semplice di quella che caratterizza il settore settentrionale già descritto. Tutta l'area, infatti è caratterizzata da una lunghissima dorsale principale, con alcune brevissime dorsali secondarie.

La dorsale principale parte dai monti della Camosciara e corre da NO a SE a formare le magnifiche elevazioni di **Monte Petroso** (2249 m), **La Meta** (2242 m) e **Monte a Mare** (2124 m) per poi terminare con l'elevazione di **Monte Mare** (2020 m) dalla quale si abbassa verso

il Molise e le Montagne del Matese.

Tra le dorsali secondarie del gruppo vanno menzionate quella che staccandosi dalla Serra delle Gravare va a formare le elevazioni di **Monte Bellaveduta** (2061 m) e **Rocca Altiera** (2018 m) e quella che, partendo dal Monte a Mare forma le vette di **Monte Greco** (2039 m) e **Monte Forcellone** (2030 m).



LA NATURA

Il Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise (PNALM) è uno dei più antichi d'Italia essendo stato istituito nei primi anni 20 per tutelare l'habitat di alcune tra le più importanti e minacciate specie Italiane.

Solo grazie all'istituzione del parco, infatti, specie quali il camoscio appenninico, il lupo appenninico e l'orso marsicano hanno evitato l'estinzione; ed è sempre grazie ai piani di reintroduzione partiti all'interno del parco che oggi il nostro Appennino è frequentato da cervi e caprioli che furono sterminati dalla caccia durante il secolo scorso.

Come è facile intuire, quindi, il PNALM è uno dei luoghi più interessanti di tutta Italia per qualunque amante della natura ed è una meta obbligata per chiunque desideri respirare un po' di natura.

DA NON PERDERE

Faggete vetuste: la vera meraviglia del PNALM non sono le vette più alte (comunque sempre affascinanti) ma le valli e gli ambienti selvaggi che lo caratterizzano. Tra tutti gli ambienti spiccano sicuramente spiccano le faggete vetuste (Val Cervara a Villavallelonga, Moricento a Lecce nei Marsi, Coppo del Morto e Coppo del Principe a Pescasseroli e Cacciagrande a

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Opi). Si tratta di luoghi dal fascino assolutamente unico dove è possibile ammirare faggi incredibilmente anziani e osservare l'aspetto naturale di un a faggeta non



manomessa dall'uomo dove convivono alberi di ogni età

e dove la necromassa, abbondante, è alla base di tutta la catena della vita.

Rifugio di Iorio: il rifugio in se è una brutta costruzione, ma il luogo dove sorge è assolutamente spettacolare. La lunga cresta del monte La Rocca regala, infatti, panorami meravigliosi ed è frequentatissima dagli orsi. Per tutelare questi splendidi

plantigradi, però è necessario rispettare i divieti stagionali che coincidono con la maturazione dei ramni, piccoli frutti amatissimi dagli orsi.

Le Mainarde: l'angolo più meridionale del parco regala scorci di rara bellezza come la valle Fredda, antico residuo glaciale che scende dalle pendici dei monti Cavallo e Predicopeggia ed è percorsa in primavera da un gradevolissimo torrente. Per gli amanti

della fauna, la salita al monte La Meta regalerà, quasi certamente, l'incontro con i camosci.

V



MONTI DELLA LAGA

Ad est dello spartiacque principale dell'Appennino, tra i monti Sibillini e i monti del PNALM, si elevano i tre importanti gruppi della Laga, del Gran Sasso e della Majella.

Tra i tre, quello più a nord - la Laga - è sicuramente quello più caratteristico. Mentre il resto dell'Appennino centrale è costituito da calcari formati in una situazione di barriera corallina e bassi fondali, infatti, il gruppo della Laga è costituito da una successione torbidityca di epoca messiniana. In parole più semplici, le rocce che formano la Laga, molto più recenti, di quelle carbonati che del resto dell'Appennino centrale, si sarebbero formate grazie al deposito dei prodotti dell'erosione dell'Appennino già emerso in un bacino profondo formatosi a causa del sollevamento e del corrugamento degli altri gruppi dell'Appennino.

È proprio la differenza litologica a rendere la Laga un gruppo assolutamente unico nell'Appennino Centrale dove l'acqua scorre abbondante in superficie e il carsismo è quasi completamente assente.

I Monti della Laga sono delimitati in modo abbastanza chiaro. A Nord e a Ovest sono delimitati dalla valle del fiume Tronto che li separa dai monti Sibillini, a Sud il fiume Vomano li

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

separa dal gruppo del Gran Sasso e a ovest degradano con profonde e accidentate valli verso il teramano.

Lo spartiacque principale corre da Nord a Sud e ha inizio nelle Marche, sopra Arquata del Tronto, con il monte Comunitore (1695 m), corre verso sud con un erboso crinale che conduce alla **Macera della Morte** (2073 m), al **Pizzitello** (2221 m) e, quindi, sale dolcemente al **Pizzo di Sevo** (2419 m). Dal Pizzo di Sevo la cresta precipita ripidissima fino al Vado di Annibale (2119 m) per poi risalire a formare le elevazioni di **Cima Lepri** (2445 m) e **Pizzo di Moscio** (2411 m) oltre il quale riscende alla sella della Solagna (2221 m) per poi proseguire erbosa e a saliscendi fino alla vetta del **monte Gorzano** (2458 m), massima elevazione del gruppo e del Lazio. Più a Sud la cresta forma una serie di elevazioni denominate "Cime della **Laghetta**" (la più alta è a 2369 m) per poi scendere alla sella Laga (1965 m) e risalire al **monte di Mezzo** (2155 m) dal quale scende rapidamente verso il lago di Campotosto.

I due versanti del gruppo sono incredibilmente diversi tra loro e mentre sul versante laziale (Ovest) la cresta descritta precipita ripidissima verso la conca di Amatrice, sul versante orientale, si diramano dalla cresta principale, lungo tutta la lunghezza, un gran numero di crinali secondari aventi direzione più o meno perpendicolare all'andamento dello spartiacque principale e separati tra loro da profonde e boschive vallate.



LA NATURA

Il gruppo della Laga è ricompreso nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga del quale costituisce la sezione più settentrionale. Grazie anche a questa importante tutela i monti della Laga stanno tornando ad essere un luogo selvaggio dove sono ricomparsi animali un tempo scomparsi,

quali ad esempio i lupi, oggi presenti stabilmente. La vegetazione, grazie alla particolarità delle rocce e all'abbondante presenza d'acqua è visibilmente diversa dal resto dell'Appennino e, anche se secoli di pastorizia intensiva e gli assalti edilizi degli anni 70-90 hanno sicuramente lasciato il segno con strade sterrate che si inerpicano fino a quote importanti, la Laga è ormai tornata a essere uno dei luoghi più selvaggi e affascinanti dell'Appennino.

DA NON PERDERE

Valle delle cento cascate: ricchissima d'acqua com'è la Laga è caratterizzata dalla presenza di innumerevoli cascate sia sul versante laziale sia su quello abruzzese. Tra tutte le cascate merita sicuramente una menzione la valle delle cento cascate caratterizzata da una lunghissima serie di cascatelle e toboga che scendono dal Gorzano verso Cesacastina.



Fosso di Selva grande e sella della Solagna: la splendida escursione che dal Sacro cuore, sopra il paese di Preta, conduce alla sella della Solagna percorre una delle valli più belle del versante laziale che regala scorci incredibili che difficilmente lasceranno indifferenti.

Tracciolino di Annibale: per gli amanti della storia percorrere il tracciolino di Annibale è un'emozione unica. Vuole, infatti la leggenda, che Annibale al comando del suo esercito e con i suoi elefanti attraversò la Laga proprio lungo questo percorso. Poco importa che i dati storici dicano che a quel tempo l'esercito del grande condottiero cartaginese fosse già rimasto senza elefanti e che non ci sia alcuna certezza dell'effettivo utilizzo di questo sentiero: percorrerlo pensando ad Annibale (che effettivamente attraversò il gruppo in condizioni tutt'altro che semplici) regala sempre una sensazione unica.

GRAN SASSO D'ITALIA



Ben noto a chiunque, il Gran Sasso è il gruppo più elevato dell'intero Appennino. Nonostante questo, il gruppo non appartiene allo spartiacque principale dell'Appennino e le acque di tutti i suoi versanti confluiscono verso il mare Adriatico: si tratta, quindi di una dorsale "secondaria" che corre ad est di quella principale, rappresentando la prosecuzione ideale del gruppo della Laga.

Unico massiccio dell'Appennino centrale ad offrire un certo numero di rifugi e bivacchi, offre all'escursionista un gran numero di possibilità escursionistiche permettendo di affrontare passeggiate di qualunque difficoltà e lunghezza: da brevi escursioni di poche ore con dislivelli modesti a lunghe traversate di più giorni con tratti attrezzati e passaggi alpinistici.

Di tutto l'Appennino è sicuramente quello con

l'aspetto più dolomitico, ricchissimo di pareti vertiginose, creste rocciose e anche alcune vette non raggiungibili se ci si vuole limitare a camminare.

L'orografia del gruppo è, in realtà, abbastanza semplice così come il suo perimetro. Si tratta, in pratica, di una lunga dorsale con alcuni importanti "diverticoli" e un orientamento prevalente E-O. È delimitato a Nord dalle colline e dalle pianure che

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

conducono all'Adriatico, a sud dalla conca aquilana e dalla valle dell'Aterno, a Est dalla valle dell'Aterno-Pescara nel suo tratto più incassato e a Ovest dalla valle del Vomano.

Procedendo da Ovest verso Est, il massiccio ha inizio al Passo delle Capannelle (1300 m) che lo separa dai Monti della Laga dei quali rappresenta la logica prosecuzione.

Dal passo il crinale si innalza rapidamente alla vetta di **Monte San Franco (2132 m)**. La cresta prosegue lunghissima, verso oriente, supera le cime di **Monte Ienca (2208 m)** e **Pizzo di Camarda (2332 m)** e prosegue fino a **Pizzo Cefalone (2533 m)** tramite la bella **Cresta delle Malecoste (la cui vetta massima è a 2444 m)**.

Superato Pizzo Cefalone, sempre con orientamento prevalente Est/Ovest, il crinale principale forma l'arrotondata vetta di **Monte Portella (2422 m)**, dalla quale si allarga e si biforca a formare due lunghe creste parallele che racchiudono l'ampio Campo Imperatore.

La dorsale più a sud forma i **Monti della Scindarella (2233 m)** e poi una lunga serie di dossi erbosi che proseguono fin quasi a Popoli.

La dorsale più settentrionale, invece, piega a Nord Est per

raggiungere **Monte Aquila (2494 m)** e abbassarsi fino al **Vado di Corno (1924 m)**.

Dal vado la cresta, integralmente percorsa dal

Interessante notare che quasi tutte le vette più alte del gruppo non si trovano sulla dorsale descritta ma su alcuni crinali secondari e



bel sentiero attrezzato del Centenario, si rialza a formare l'elevazione del **Monte Brancastello (2385 m)** e prosegue torreggiante su Campo Imperatore fino al **Monte Prena (2561 m)** e a **Monte Camicia (2564 m)** dal quale scende fino a terminare nel **Vallone d'Angora**.

precisamente: dalla Cima di Malecoste un crinale diretto a Nord conduce alla bellissima elevazione del **Monte Corvo (2623 m)** caratterizzato da una bella cresta parallela al crinale principale dal quale è separata dalla valle del Chiarino; da Pizzo Cefalone, si diparte un altro crinale diretto a nord che sale al

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

panoramico **Pizzo d'Intermesoli (2635 m)** e da Monte Aquila si dirama la dorsale che sale alle maggiori elevazioni del gruppo: **Corno Grande (2912 m)** e **Corno Piccolo (2655 m)**.

LA NATURA

Il gruppo è ricompreso nel Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga del quale costituisce la sezione più meridionale. Di particolare interesse sono le praterie d'alta quota messe a rischio dalla pastorizia spesso troppo intensiva. Per quel che riguarda la fauna, queste montagne sono ampiamente frequentate da ungulati (camosci, cervi, caprioli e cinghiali), lupi, aquile reali, grifoni e altri rapaci. Particolarmente interessante è la presenza della rara *Vipera ursinii*, mentre gli avvistamenti del rarissimo *Carabus cavernosus* sono ormai solo un ricordo.

DA NON PERDERE

CORNO GRANDE: La vetta più alta dell'intero Appennino non può non essere visitata almeno una volta da qualunque escursionista appenninico!

VALLE DEL CHIARINO E MONTE CORVO: la splendida escursione che dal Lago di Provvidenza sale al Monte Corvo, il più isolato e selvaggio del gruppo, percorrendo la bellissima Val Chiarino è un'esperienza indimenticabile.

Bisogna solo ricordarsi di camminare in silenzio senza disturbare la fauna e, in particolare, i numerosi camosci che vivono nelle zone più alte.

SENTIERO DEL CENTENARIO: tutta la cresta che corre dal Vado di Corno fino al Monte Camicia è percorsa da una via attrezzata che rappresenta uno dei più bei percorsi dell'Appennino. Si tratta certamente di un percorso lungo e impegnativo riservato ai più esperti che non offre neppure possibilità di sosta intermedia ma anche di un'esperienza assolutamente unica.

Prima di percorrerlo è importante assicurarsi dello stato delle attrezzature e, comunque verificarlo sempre in loco: non è raro, infatti trovare cavi sganciati o attrezzature lesionate.



LA MAIELLA



Si tratta sicuramente di uno dei gruppi più selvaggi e affascinanti dell'intero Appennino caratterizzato com'è non solo da quote di tutto rispetto (è il secondo gruppo per altezza dopo il Gran Sasso) ma anche da una miriade di aspetti naturalistici e antropici che lo rendono una metà ideale per ogni tipo di escursionista.

Come il Gran Sasso, la Maiella non fa parte dello spartiacque principale dell'Appennino, ma fa parte di una dorsale "secondaria" ed è delimitata a nord dalla valle del fiume Pescara che lo separa dal Gran Sasso, a est e sud-est dall'Aventino, a sud dagli altipiani maggiori d'Abruzzo e a ovest dalla conca Peligna.

Si tratta, in linea generale, di una grossa dorsale con direttrice principale nord-sud che digrada verso est con alcune imponenti dorsali secondarie e affiancata ad ovest, nella parte più settentrionale, da una dorsale secondaria (le montagne del Morrone).

Proseguendo da nord verso sud, la dorsale principale sale da Passo Lanciano a formare la Maielletta e la prima cima sopra i 2000 m, il **Blockhaus (2142 m)** caratterizzato dalla presenza di una fitta muggheta.

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

La cresta procede, nettissima, in direzione sud; tocca una seconda vetta, **Monte Cavallo (2171 m)**, e quindi si innalza ripida fino alla vetta di **Monte Focalone (2676 m)** dalla quale si staccano, in direzione est, due importanti dorsali secondarie: una più breve raggiunge il **Monte Acquaviva (2737 m)**, seconda elevazione del gruppo), mentre una seconda più lunga raggiunge la **Cima delle Murelle (2596 m)**, il **Martellese (2259 m)** e la **Cima Macirenelle (2017)**



La cresta principale, invece, prosegue verso sud e raggiunge **Cima Pomilio (2656 m)** per poi piegare ad ovest fino a raggiungere **Cima i Tre Portoni (2673 m)** sulla quale si innesta una dorsale parallela a quella appena descritta che da nord sale a formare il **Monte Rapina (2027 m)** e **Pesco Falcone (2657 m)**.

Attraverso una zona dall'aspetto sorprendentemente lunare si raggiunge, verso sud, **Monte Amaro (2793 m)**, massima elevazione del gruppo.

Proseguendo ancora a sud la cresta si allarga a racchiudere la splendida valle di Femmina Morta, enorme conca carsica, oltre



la quale raggiunge la **Tavola Rotonda (2403 m)** per poi scendere ripida fino al Guado di Coccia (1674 m).

Ancora a Sud la dorsale si reinnalza, ripidissima e rocciosa, per formare **Cima Ogniquota (2100 m)** e il **Monte Porrara (2137 m)** oltre il quale la cresta digrada, nettissima, fino all'Altipiano di Quarto Santa Chiara.

Nella zona settentrionale, quella compresa tra la dorsale del Monte Rapina e il Monte Amaro, la lunga cresta sopra descritta è affiancata, a ovest, da una seconda dorsale più bassa ma non meno interessante. Si tratta delle montagne del Morrone, separate dalla Maiella dalla valle del fiume Orta, che a ovest si affacciano ripidissime su Sulmona e raggiungono la massima elevazione con **Monte Morrone (2061 m)**.

LA NATURA

Il gruppo è ricompreso integralmente nel Parco Nazionale della Maiella. Si tratta di una zona di estremo interesse naturalistico dove orsi e lupi sono di casa, dove è frequentissima

l'osservazione delle aquile reali e dove, ad oggi, risiede la più vasta popolazione di camoscio appenninico dell'intero Appennino, PNALM incluso. Le numerosissime forre che solcano le pendici del gruppo creano numerose

I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

cascate e zone umide dove non mancano numerosi anfibi.

DA NON PERDERE

Le tavole dei briganti: facilmente raggiungibili dalla Maielletta, nei pressi di monte Cavallo si trovano una serie di lastre di pietra sulle quali numerosi briganti hanno inciso le loro "rimostranze" nei confronti del regno d'Italia. Un pezzo della nostra storia estremamente interessante esposto in un modo quanto meno inusuale.

Valle di Femmina Morta: L'enorme conca carsica posta proprio sotto la vetta di Monte Amaro ha un aspetto lunare e desolato che difficilmente lascerà indifferenti.

Tholos: La Maiella racchiude alcuni dei più begli esempi di capanne di pietra a pseudovolta dell'Appennino. Si tratta di antiche capanne pastorali la cui architettura simile a quella dei trulli è stata importata dalla Puglia grazie alla transumanza. Possono essere osservate in particolare nei dintorni di Lettomanoppello.



Una Guida: LAZIO a piedi

A cura di Fausto Borsato

Perché una nuova guida escursionistica del Lazio?

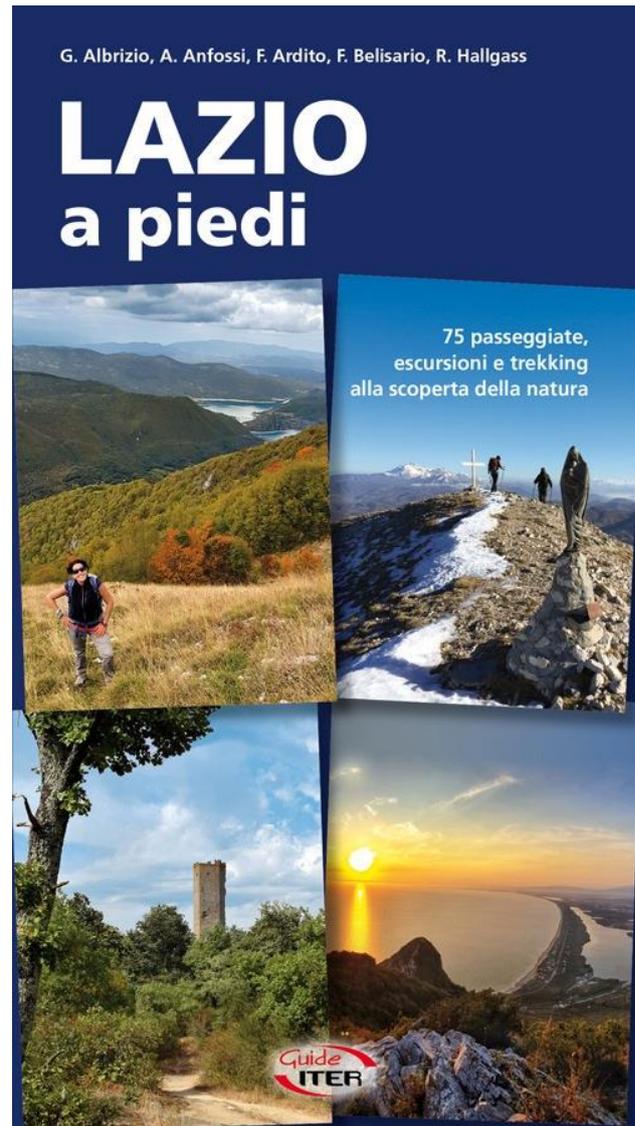
E' uscita qualche mese fa una nuova guida dedicata ad alcune escursioni nella nostra regione. Conosciamo e probabilmente abbiamo in casa qualche esemplare delle guide "A piedi in Italia" editi sempre da Iter e scritti da Stefano Ardito. Qualcuno di questi libri tratta proprio di escursioni nel Lazio. Perché allora una nuova guida che esce in libreria durante un periodo di lockdown dovuto ad una malattia che ci impedisce di uscire, di camminare, di esplorare?

Qual è la novità di questa guida?

Noterete che alcuni autori sono molto noti ed apprezzati descrittori di itinerari escursionistici. In particolare, voglio citare Giuseppe Albrizio, fondatore del Club2000m e titolare del sito <http://www.lemiepasseggiate.it/> in cui compaiono le sue innumerevoli esperienze anche di ricerca storica. Voglio ricordare anche Riccardo Hallgass, nostro socio e il suo sito <http://www.imontagnini.it/> specializzato in escursioni dedicate soprattutto ai bambini. Questi siti hanno il notevolissimo pregio di proporre anche la traccia Gpx che può essere scaricata.

Ho parlato con Riccardo, molto conosciuto dai soci della nostra sezione, di cui fa parte. Secondo lui è proprio l'aver accostato voci differenti che ha determinato l'originalità dell'opera. Mettere assieme cinque autori diversi l'uno dall'altro per età, per esperienze, per attività, per preparazione sportiva e culturale, non è stato facile. L'editore, da cui è partita l'iniziativa, ha preso il meglio di ciascuno, ma si ha l'impressione, leggendo, che ciascuno abbia avuto una certa autonomia di scelta. Ne sono scaturite escursioni specifiche dettate dal particolare modo di ciascun autore di fare escursionismo.

Va a merito dello stesso editore essere riuscito, pur con queste premesse, ad ottenere un libro organico e omogeneo.



I GRUPPI MONTUOSI DELL'APPENNINO CENTRALE

Tra le molte indicazioni fornite all'escursionista prima di iniziare il percorso, figurano delle informazioni per i genitori che vogliono intraprendere il cammino assieme a figli. Viene indicato se il cammino è adatto o meno ai bambini, e se lo è in particolare per bambini di quale età.

Molte delle escursioni descritte non sono riportate in altri testi analoghi, quindi c'è qualcosa di assolutamente nuovo. D'altra parte, tutti gli autori sono Guide esperte, basta leggere la loro presentazione all'inizio del libro per rendersene conto.



Il Lazio è stato suddiviso in dieci zone, contraddistinte da particolari gruppi montuosi o ambienti caratteristici, in più sono state inserite alcune esperienze di trekking urbano tra le mura di Roma.

Trovo assolutamente lodevole il voler dare al lettore una panoramica della geografia della nostra regione. Il pubblico a cui la guida si rivolge, non è sempre così esperto da conoscerne

profondamente la geografia e in particolare l'orografia. D'altronde i percorsi proposti sono di varia difficoltà, pur se sempre di livello escursionistico, al fine di offrire una scelta accattivante per un pubblico molto vasto, dalla famiglia che vuole introdurre i bambini alla montagna, all'escursionista incallito che troverà in questa guida qualche inaspettata e piacevole sorpresa.

Un altro pregio di questa guida sono le introduzioni a ciascun itinerario, che oltre ad informazioni generali sulla zona interessata, forniscono dettagli storici, geologici ed altre curiosità. Anche leggendo solo la prefazione si ha una idea, seppure superficiale, dell'interesse che l'escursione offre. La successiva descrizione dell'itinerario approfondisce i motivi di tale interesse e trovo sia particolarmente ricca e dettagliata.

Nel riquadro che fiancheggia la descrizione sono compresi vari simboli con dislivelli, quota di partenza e arrivo, durata, difficoltà secondo la terminologia del CAI, presenza o meno della segnaletica e di che tipo, periodo migliore per la percorrenza, in quale foglio e tavoletta IGM è compreso, se adatto o meno ai bambini.

Insomma, un prodotto che incuriosisce e che non deve mancare nella biblioteca di un appassionato escursionista.