ELENCO DEI SENTIERI

n° sentiero	tappa	itinerario	lunghezza (km)	difficoltà	ore di cammino	dislivello in salita (m)	dislivello in discesa (m)
602		Campo Catino-Fonte del Pozzotello-Campo Catino (anello del sentiero del Fiori, VF)	5,1	E	2.10	300	230
610		Campo Catino-Pratiglio di S. Onofrio-Filettino	10,7	E	3.40	205	1000
651	AV1	Alta Via: Cervara-Campo dell'Osso	11,7	E	4.00	630	145
651	AV2	Alta Via: Capo dell'Osso-Campo Staffi	19,1	E	6.10	1210	970
651	AV3	Alta Via: Campo Staffi-Campo Catino	20,2	EE	8.30	1035	1005
652		Prataglia-Camposecco-Santuario SS. Trinità	21,6	E	6.20	550	360
653		S. Scolastica-Camposecco-Camerata Nuova	21,3	E	6.30	1065	770
654		Vallico Serra S. Antonio-Fonte Moscosa-Sera Magliano-Filettino (Sentiero Landi Vittori)	16,8	E	6.10	245	875
655		Trevi nel Lazio-Monte S. Leonardo-Filettino	14,0	E	5.00	1040	830
656		Vallepietra-Fontana Fatto-Ara Vecchia-Trevi nel Lazio	6,0	E	2.00	970	100
661		Cervara-Prataglia-Cervara (anello)	10,7	E	4.00	400	390
661a		Colle Scarafa-Colubro	0,8	E	0.20	75	40
661b		Cervara-Fonte Martino	2,2	E	0.50	40	170
662		Cervara-Monte Castell'Amato-Campaegli	6,4	E	2.00	370	55
663		Campaegli-Valle della Lepre-Coste del Vallone-Tre Confini-Campaegli (anello)	10,2	E	3.20	300	250
664a		Camerata Nuova-Prataglia-Area Faunistica del Cervo-Camerata Nuova (anello)	9,2	E	2.50	440	440
664b		Camerata Nuova-Madonna delle Grazie-Camerata Vecchia-Camerata Nuova (anello)	6,2	E	2.20	353	353
664c		Camerata Nuova-Camposecco-Valle di Monte Autore-Monte Autore	12,1	E	4.50	1005	370
664d		Camerata Nuova-Fosso Fiolo-Grascitone-Campo della Pietra	15,4	E	4.10	540	30
671a		Contrada Terne Nove-Lavorera-Monte Calvo	4,9	E	2.50	860	30
671b		Contrada Iegli-S. Cheldonia-Morra Ferogna	2,9	E	1.45	420	40
671c		Contrada Ilarli-La Valli-Campaegli	4,7	E	1.50	771	110
671b/v		Variante Fattoria Didattica	1,3	T	0.35	130	50
672a		Livata-Pozzo di Monte Calvo-Le Genzane-Campo dell'Osso-Fonte Acquaviva-Livata (anello)	7,2	E	2.00	290	290
672b		Livata-Colle Cernale-Morra dell'Aquila-Fondi	5,7	T	2.00	320	260
672c		Livata-I Tufai-Valle delle Mele-Livata (anello)	5,4	T	2.00	290	210
673a		Campo dell'Osso-La Genzane-Campobonifacio-Valle Maiura-Campo dell'Osso (anello)	8,7	E	3.10	245	265
673b		Campo dell'Osso-Le Valli-Fosso del Vallone-Stellante-Campo dell'Osso (anello)	12,1	E	4.30	820	810
673c		Campo dell'Osso-Campo Minio-Camposecco-Tre Confini-Valle Maiura-Campo dell'Osso (anello)	16,8	E	4.50	610	610
673d		Campo dell'Osso-Valle Maiura-Carravacuzzi-Valle di Monte Autore-Monte Autore	7,5	E	2.40	580	275
674a		Stellante-Fondi-Pozzetello-Morra dell'Aquila-Colle Taleo-S. Biagio-S. Benedetto-S.Scolastica	10,5	E	4.40	100	1060
674b		S. Scolastica-Colle Lungo-S. Donato-Cese Cotte-S. Scolastica (anello)	6,8	E	2.20	450	450
674c		S. Scolastica-Camerata-Caravacuzzi-Vignola-S. Cheldonia	7,0	E	2.00	655	190
681a		Jenne-Il Fosato-Volubro Nuovo-Pozzo della Creta Rossa-Fonte Canali-Jenne (anello)	10,7	E	3.30	570	570
681b		Jenne- Colle Taleo-S. Biagio-S. Benedetto-S. Scolastica	10,1	E	4.10	325	640
681c		Jenne-La Fontanella-Frassigno-Morra dell'Aquila-Valle delle Mele-Livata	8,6	E	3.00	655	155
682		Fondi-Colubretta-Campitelli-Pozzo della Creta Rossa-Pozzo della Neve-Fondi (anello)	7,1	E	2.30	340	340
683a		Vallepietra-SS. Trinità-Monte Autore	9,1	E	3.20	1175	180
683b		Vallepietra-Muralli-Fosso del Vallone-Colle Campitellino	6,3	E	2.10	700	140
683c		Vallepietra-Ara Antico-Vallepietra (anello)	3,9	T	1.50	210	210
683d		Vallepietra-Muralli-Fonte delle Vaglie-Serra del Dragone-Fonte Acqua delle Donne-Vallepietra (anello)	10,2	E	4.00	685	800
684		SS. Trinità-Monte Tarinello-Pozzo della Neve-Fontanile Campitello-SS. Trinità (anello)	11,1	E	3.30	540	540
685		SS. Trinità-Campo della Pietra-Fosso dei Volatri-Passo Procoio-Colle della Tagliata-SS. Trinità (anello)	6,7	E	3.10	380	380
692a		Trevi nel Lazio-Ara Vecchia-Morra Caprara-Fonte Castello	6,6	E	2.40	310	455

n° sentiero	tappa	itinerario	lunghezza (km)	difficoltà	ore di cammino	dislivello in salita (m)	dislivello in discesa (m)
692a/v		Variante agevole	1,5	T	0.40	230	0
692b		Trevi nel Lazio-Le Fontane-La Fontana di Faito-Valle Cupa-Colle del Ciuco-Fontana Suria-Trevi (anello)	12,9	E	5.10	830	830
692b/v		Variante Fontana di Faito (a/r)	0,6	T	0.10	30	0
692c		Ponte S. Teodoro-S. Maria della Portella-Fontanile Capo d'Acqua-Arco di Trevi	5,4	T	1.40	390	100
692c/v		Variante Arco di Trevi-SR411	1,0	T	0.10	10	30
692d		Ponte S. Teodoro-La Serra-Fontana Canal-Macchia Grossa-Ponte S. Teodoro (anello)	7,9	T	3.10	690	690
693a		Fiumata-Fosso Acqua Cotore	2,7	T	0.50	175	0
693b		Fiumata-Vallone Rogliuso-Valle Forchitto-Monna della Forcina-Monte Tarino	7,5	EE	3.40	1030	0
694a		Filettino-Arena Bianca-Valle Forchitto-Monna della Forcina-Campo Staffi	8,2	E	4.00	920	140
694b		Filettino-Colli Albanetti-Pratone-Monte Viglio	5,6	EE	2.40	1100	30
694b/v		Variante Bocchetta del Viglio-Rifugio Cerasoli-Meta	5,4	E	1.45	15	970
694c		Filettino-Pezze delle Macchie-Valle Granara-Femia-Valico Serra S. Antonio	4,9	E	1.50	570	30
694d		Filettino-Valle Granara	3,5	T	1.20	237	57
695		Campo Catino-Fonte del Pozzotello-Passo del Diavolo-Pratiglio di S. Onofrio-Monte Femmina Morta	8,6	EE	2.50	445	525
696a		Valle Granara-Fonte della Moscosa-Monte Piano-Monte Viglio-Valle Fura-Valle Granara (anello)	13,0	EE	5.10	945	945
696a/v		Valle Granara-Pozzo della Neve-Fonte Moscosa	4,0	E	1.20	387	60
696b		Valle Granara-Valle Fura-Monte Viglio	5,1	E	2.30	925	10
696c		Campo Staffi-Monte Cotento-Campo Staffi (anello)	5,0	T	1.50	360	360
SC	1	Sentiero Coleman: Subiaco-Jenne	9,1	E	3.00	530	379
SC	2	Sentiero Coleman: Jenne-Vallepietra	10,9	E	3.20	429	378
SC	3	Sentiero Coleman: Vallepietra-Camerata Nuova	21	EE	8.30	1118	1159
SC	4	Sentiero Coleman: Camerata Nuova-Riofreddo-Cineto Romano	13,6	E	5.00	413	574
TR		Sentiero della Transumanza (anello)	4,8	T	2.15	280	15
VL	4	La Via dei Lupi: Riofreddo-Cervara di Roma	13,1	E	4.10	208	632
VL	5	La Via dei Lupi: Cervara di Roma-Livata	16,4	E	5.30	503	340
VL	6	La Via dei Lupi: Livata-Jenne	9,6	E	3.10	125	675
VL	7	La Via dei Lupi: Jenne-Trevi nel Lazio	14,3	E	5.30	625	85
VL	7a	La Via dei Lupi: Variante Jenne-Lescuso	2,3	T	0.30	95	110
VL	7b	La Via dei Lupi: Lescuso-Colle dei Porcili-Amaro	4,8	T	0.50	290	1560
VL	8a	La Via dei Lupi: Trevi nel Lazio-Morino	13,5	EE	4.30	1270	1360
VL	8b	La Via dei Lupi: Filettino-Morino	13,5	EE	5.00	205	705
E1	a	Sentiero Europa: Camporotondo-Filettino	13,7	EE	4.30	230	205
E1	b	Sentiero Europa: Filettino-Campo Catino	10,8	EE	4.20	1000	400
E1	c	Sentiero Europa: Variante Filettino-Altipiani di Arcinazzo	15,2	E	4.30	200	875
SI	a	Sentiero Italia: Camerata Nuova-Filettino	33,2	EE	8.00	1060	205
SI	b	Sentiero Italia: Filettino-Campo Catino	10,8	EE	4.20	1000	1025
FR	1	Sentiero Frassati: SS. Trinità-Monte Tarino-Filettino	14,9	EE	5.30	625	615
FR	2	Sentiero Frassati: Filettino-Monte Viglio-Monte Crepacuore-Campo Catino	16,1	EE	5.40	1415	15
ST1		Sentiero turistico: Cascata di Trevi	0,3	T	10	10	140
ST2		Sentiero turistico: S. Scolastica-Laghetto di S. Benedetto	1,8	T	0.40	30	604
CA	1	Cammino delle Abbazie (Via Benedicti): S. Scolastica-Cascata di Trevi-Altipiani di Arcinazzo	13,5	E	4.20	216	15
CA	2/var	Cammino delle Abbazie: Altipiani di Arcinazzo-Fonte Capo d'Acqua-Arco di Trevi-Passo del Diavolo- Campo Catino	23,5	EE	9.20	1241	533
CA	2	Cammino delle Abbazie: Altipiani di Arcinazzo-Fonte Capo d'Acqua-Arco di Trevi-Monte Pca-Guarcino	15,4	E	4.40	749	7
CSB	11	Cammino di San Benedetto: S. Scolastica-Cascata di Trevi-Trevi nel Lazio	17,9	E	6.20	350	750
CSB	12	Cammino di San Benedetto: Trevi nel Lazio-Fonte Capo d'Acqua-Arco di Trevi-Guarcino-Collepardo	23,8	E	7.30	560	75
GAF		Grande Anello dei Faito: Vallepietra-Rifugio Faito-Trevi nel Lazio-M. San Leonardo-Filettino-M. Tarino-Vallepietra	38,8	E	12.00	1190	615
IP		Ippovia "Grande Anello dei Parchi": La Prugna-Campaegli-Monte Livata-Fondi-Jenne-Jenne-Comunacque	38,7				

Legenda - Map Key

- 681 Sentieri segnati dal Parco — *Park's marked trails*
- SC Sentiero Coleman — *Coleman trail*
- Via dei Lupi — *Lupi trail*
- CA Cammino delle Abbazie — *Camino delle Abbazie trail*
- CSB Cammino di San Benedetto — *Cammino di San Benedetto trail*
- FR Sentiero Frassati — *Sentiero Frassati trail*
- Sentieri per MTB — *MTB trails*
- Ippovie — *Bridleways*
- Impianti di risalita (seggiovie, seggiovie) — *Ski lifts (cableccars, chair lifts)*
- Strade Regionali — *Main roads*
- Strade Provinciali — *Secondary roads*
- Strade secondarie (asfaltate, sterrate) — *Minor gravel roads*
- Strade non carrozzabili (silvo, piste da sci e piste forestali) — *Off-Road tracks (riverbed, ski slopes and forest tracks)*
- Divieti di transito — *Transit bans*
- Confine di Regione — *Regional boundary*
- Confine di Provincia — *District boundary*
- Confine di Comune — *Municipal boundary*
- Confine del Parco — *Park boundary*
- Confine della Riserva Zompo lo Schioppo — *Zompo lo Schioppo Reserve boundary*
- 1246 Quote topografiche — *Elevation points*
- Punti trigonometrici — *Trigonometric Stations*
- Grotte e cavità carsiche — *Caves*
- Sorgenti, cascate e dighe — *Water sources, waterfalls and dams*
- Fontanili e abbeveratoi — *Fountains and drinking trought*
- Passi e valichi — *Crossings*
- Ponti — *Bridges*
- Cappelle ed edicole sacre — *Chapels and aedicules*
- Cimiteri — *Cemeteries*
- Ruderi — *Ruins*
- Campeggi — *Campgrounds*
- Rifugi gestiti — *Regional boundary*
- Rifugi non gestiti — *Mountain huts not staffed*
- Sede del Parco — *Park office*
- Centri visita, ecopoint — *Park visitor's centers*
- Aree faunistiche (cervo e capriolo) — *Wildlife areas (deer and roe deer)*
- Maneggi — *Riding grounds*
- Aree sosta — *Rest areas*
- Osservatorio astronomico — *Astronomical observatory*
- Ospedale — *Hospital*
- Campi sportivi — *Sport grounds*
- Parcheggi — *Car parks*
- Fermate autobus — *Bus stops*
- Poligono di tiro — *Shooting range*
- Boschi — *Woods*
- Prati-pascoli — *Lawns-Pastures*
- Centri abitati — *Built-up areas*

Scala 1:25.000 (1 cm = 250 m)

0 250 500 750 1000 m

INFORMAZIONI E AVVERTENZE

I tempi di percorrenza dei sentieri si riferiscono a escursionisti allenati, e non comprendono le soste. Per gli itinerari lineari si tratta dei tempi di sola andata (ed è quindi necessario tenere conto del tempo di ritorno), per i percorsi ad anello viene fornito il tempo complessivo. La lunghezza in chilometri, ricavata dalle tracce GPS, tiene conto del reale sviluppo del sentiero sul terreno. I dislivelli riportati sono quelli complessivi, calcolati sommando i vari dislivelli incontrati. Nel caso in cui i dislivelli in salita e in discesa non coincidano, vengono forniti entrambi. Viene utilizzata la scala delle difficoltà escursionistiche del Club Alpino Italiano (CAI):

T - Turistico. Itinerario su carrarecce, mulattiere e evidenti sentieri. Si sviluppa a poca distanza da paesi, località turistiche o vie di comunicazione, ed è uno strumento ideale per farsi passeggiate a carattere culturale, turistico o ricreativo. Non ci sono problemi tecnici o di orientamento. Sono però necessari un minimo di conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata.

E - Escursionistico. Itinerario su sentieri o tracce di sentiero, segnate o meno, che può includere pendii erbosi o detritici, tratti esposti, facili passaggi attrezzati o nevosi. Sono necessari un discreto senso d'orientamento, una certa conoscenza ed esperienza di ambiente montano, e naturalmente un abbigliamento, delle calzature e un allenamento adeguati. La maggioranza dei sentieri del Parco rientra in questa categoria.

EE- Escursionistico per Esperti. Itinerario impegnativo, spesso con lunghezza e dislivello notevoli, che può includere passaggi di facile arrampicata, tratti attrezzati e pendii nevosi abbastanza ripidi. Sono necessarie esperienza di montagna, buona conoscenza dell'ambiente, passo sicuro, equilibrio, equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguati al terreno e alla quota. Oltre questo grado si entra nelle difficoltà alpinistiche.

EEA (Escursionistico per Esperti con Attrezzature), ovvero via ferrate da affrontare con casco, imbragatura, cordino e moschettoni. Non esistono sui Simbruini itinerari classificati con questo grado di difficoltà.

L'escursionismo in montagna è un'attività alla portata di molti, ma richiede una preparazione e un abbigliamento adeguati. È necessario scegliere con attenzione la propria escursione valutandone l'impegno, la lunghezza e il dislivello in relazione alle proprie capacità, al proprio impegno e alle condizioni della montagna. Consigliamo a chi si avvicina per la prima volta all'escursionismo di iniziare da gite brevi, e di sottoporsi a una visita medica.

Mentre i sentieri posti alle quote più basse possono essere percorsi senza difficoltà per gran parte dell'anno, quelli oltre i 1200-1300 metri di quota sono normalmente percorribili senza difficoltà solo da maggio inoltrato a fine ottobre. D'inverno, con la neve e il ghiaccio, l'alta montagna appenninica è accessibile solo a escursionisti e alpinisti dotati di esperienza e di attrezzatura adeguata. Per ricavarsi il bene non cimentiamo da soli, lasciar detto a qualcuno dove ci si dirige, e avere con sé un telefono cellulare, con l'avvertenza che sui pianori dei Simbruini questo spesso non ha segnale. Le scarpe adatte, oltre a danneggiare il terreno, possono condurre su terreni ripidi e pericolosi. Se si è stanchi o si hanno dubbi sulla via da seguire o le condizioni della montagna e del tempo sono cattive, è bene tornare indietro. Prima di mettersi in cammino è buona norma consultare sempre le previsioni meteo. L'imprevisti in montagna si formano generalmente nel pomeriggio. Partire di buonora è una garanzia di sicurezza in più.

Non lasciare alcun segno del proprio passaggio, rispettare la natura e portare via con sé i propri rifiuti non è solo un segno di civiltà, ma una dimostrazione di attenzione e rispetto per chi percorrerà gli stessi luoghi più tardi. I danni all'ambiente (abbandono di rifiuti, taglio di piante, cacciа...) sono puniti ai sensi dei regolamenti del Parco. Le aree di Monte Tarinello, Pozzo della Neve, Monte Tarino, Monte San Leonardo e Valle Cupa sono comprese in zona di riserva integrale (B1) del Parco e possono essere attraversate solo lungo i sentieri segnati di colvalle sotto indicati, senza animali domestici al seguito e senza arrecare alcun danno alla flora e alla fauna selvatiche.

- sentiero 651-AV2
- sentiero 655
- sentiero 656
- sentiero 684
- sentiero 693b
- sentiero FR1

Tutti i sentieri del Parco sono segnati sul terreno con segnavia bianco-rossi e pali con frecce e tabelle. Alcune tabelle riportano le coordinate espresse in UTM-WGS 84 per facilitare la localizzazione con dispositivi GPS. Sia i segnavia sia i cartelli possono essere danneggiati dagli animali, da vandali o dalle intemperie: fare sempre attenzione all'orientamento.

Scuola Nazionale Mountain MTB Subiaco - maestrimtbsubiaco@gmail.com - Tel. 3293819401

MTB ITALIA direttore@mtbcult.it - facebook.com/Mtbcultit - Tel. 3393391732

IN CASO DI EMERGENZA

La prima regola importante e di mantenere la calma. Se ci si trova in una zona dove i telefoni cellulari funzionano, occorre chiamare immediatamente il 118, specificando che si tratta di una chiamata per il Soccorso Alpino. Il Corpo Nazionale Soccorso Alpino e Speleologico del Lazio può essere contattato direttamente al 346.4131309, per le zone sul confine regionale come il Monte Viglio e il Monte Crepacuore si può anche contattare il Soccorso Alpino dell'Abruzzo al numero verde 800.320230.

Se il telefonino non funziona (caso frequente sui Simbruini) e l'infortunato non è in grado di proseguire, è buona norma non lasciarlo da solo. Se si è in due, è necessario lasciare al ferito tutto l'abbigliamento e il cibo disponibili, ed eventualmente segnare su una carta la sua posizione esatta.

Nella comunicazione con l'operatore del Soccorso Alpino è necessario fornire indicazioni precise sul luogo dov'è avvenuto l'incidente, sulle condizioni del ferito, sulle condizioni meteo e della montagna. Nel corso dell'intervento, in presenza o meno dell'elicottero, occorre seguire scrupolosamente le indicazioni dei soccorritori.

SPECIFICHE TECNICHE DELLA CARTA

SCALA 1:25.000	(1 cm = 250 m)
CURVE DI LIVELLO	Equidistanza a 25 m
ALTIMETRIA	Livello medio del mare (mareografo di Genova)
BASE CARTOGRAFICA	IGM 1:25.000 con dettagli da CTR Lazio 1:10.000
PROIEZIONE	Reticolo chilometrico U.T.M. Ellissoide Internazionale Fuso 33T
MAP DATUM	World Geographic System (WGS 84)

La carta topografica è basata sui dati ufficiali dell'Istituto Geografico Militare Italiano e della Regione Lazio, integrati con rilievi su territorio eseguiti con tecnologia GPS.

Orientamento della carta è riferito al nord geografico. Tutti gli itinerari sono stati rilevati con il GPS e controllati con software cartografico in ambiente GIS.

Questa carta verrà aggiornata tenendo conto delle osservazioni e dei suggerimenti degli escursionisti. Errori, imprecisioni o carenze della segnaletica sul terreno possono essere comunicati per email a sentieristica@simbruini.it, o telefonicamente allo 0774.822729/21.

Disegno e realizzazione: Alessandro Giordani

Collaborazione tecnica: Leonardo Pucci, Umberto Antonelli, Simona Imperio, Francesca Valenti, Renato Bonifazi.

Si ringraziano per la loro collaborazione alla progettazione e alla realizzazione della rete dei sentieri tutti i dipendenti del Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini.

L'utilizzo della carta non comporta alcuna responsabilità per l'Ente Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini in caso di problemi o infortuni occorsi durante l'attività escursionistica.

Aggiornamento disegno: Ottobre 2015

Foto di copertina: Francesco Ferreri (www.orizzontiinbicicletta.it) in basso Valentino Mastrella, Simone Lanciotti, Carlo Romano

Quarta di copertina: Archivio Iter Edizioni

Redazione editoriale Iter Edizioni, Subiaco (Roma)

Stampa: Printer, Trento

©2015 Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini

Tutti i diritti di riproduzione, anche parziale, della cartina sono riservati.

Seconda edizione ottobre 2015.

ISBN 978-88-8177-204-6

Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini

Via dei Pini, 5 - 00028 Anticoli Corrado (Roma)

Tel. 0774.8227221 • Fax 0774.8227183

www.simbruini.it - monti.simbruini@simbruini.it

Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini

Carta Escursionistica

Parco Naturale Regionale dei **Monti Simbruini**

scala 1:25.000

Sentieri

Percorsi MTB

GPS

MAPPE ITER