

SOTA REGIONE LAZIO

Manager Regionale Andrea Borgnino IW0HK E mail: iw0hk at gmail.com

Sezione A.R.I di Roma

Tabelle Regionali delle Cime ed Informazioni contenute:

Le note di attivazione sono puramente indicative e non vincolanti, i vari manager regionali forniranno maggiori informazioni sulle Cime prescelte dagli attivatori SOTA. La gradazione seguente si ispira alle scala di difficoltà tipiche delle attività in Montagna.

Facile : Tratto a piedi di facile percorrenza (strada bianca, comodo sentiero o mulattiera) con modesto dislivello da superare e alla portata anche di persone non allenate, massimo 1 ora di avvicinamento.

Media : Tratto a piedi di percorrenza superiore alle ore 1, con dislivello superiore ai 400 mt, su percorso privo di esposizione ma che richieda per l'insieme dell'ambiente naturale capacità di orientamento e pratica di escursione su terreno di media difficoltà.

Difficile : Oltre le due ore di avvicinamento a piedi, con dislivello superiore ai 800 metri, richiesta pratica consolidata di escursionismo in montagna e buona preparazione individuale per far fronte ad ogni necessità in ambienti isolati.

Molto Difficile : Percorso che richiede pratica su terreno esposto, vie ferrate o brevi passaggi di roccia sino al 3° grado, riservato a persone esperte di escursionismo alle alte quote in grado di essere completamente autosufficienti in caso di emergenza.

Alpinistica: Attivazione radio di una cima che per le sue caratteristiche richieda la pratica abituale dell'arrampicata e l'uso di attrezzature per la sicurezza individuale, percorso oltre il 3° grado su roccia o su terreno pericoloso per condizioni, altitudine, ed esposizione.

REGIONE LAZIO						
Rif.	Metri	Nome	Locatore	Validità	Punti	Attivazione
LZ - 001	1853	AUTORE	JN61OW	13/07/2002	6	Facile
LZ - 002	1959	TARINO	JN61QW	13/07/2002	6	Media
LZ - 003	1843	TARINELLO	JN61QW	13/07/2002	6	Media
LZ - 004	2014	COTENTO	JN61QV	13/07/2002	8	Facile
LZ - 005	2136	VIGLIO	JN61RV	13/07/2002	8	Difficile
LZ -006	2242	META	JN61QX	13/07/2002	8	Difficile
LZ - 007	1030	MORRA	JN62KA	13/07/2002	6	Facile
LZ - 008	676	LEANO	JN61PH	TBA	2	Media
LZ- 009	1427	LA CROCE	JN61NN	TBA	6	Media
LZ - 010	2216	TERMINILLO	JN62LL	13/07/2003	8	Facile
LZ - 011	1035	CACUME	JN61OM	13/07/2003	6	Facile
LZ – 012	1271	GENNARO	JN62KA	01/06/2003	6	Media
LZ - 013	1336	TANCIA	JN62IR	04/05/2003	6	Media

LZ - 014	2015	ELEFANTE	JN62LL	22/06/2003	8	Facile
LZ - 015	1892	NURIA	JN62NH	TBA	6	Facile
LZ - 016	1288	PIZZUTO	JN62II	14/12/2003	6	Facile
LZ - 017	1144	VINCENZO	JN61LW	20/03/2005	6	Facile
LZ - 018	1314	PIZZONE	JN61NN	TBA	6	Media
LZ - 019	1339	ERDIGHETA	JN61NN	TBA	6	Media
LZ - 020	1368	PELLECCHIA	JN62KC	01/02/2004	6	Media
LZ - 021	2041	PIZZO DETA	JN61RQ	16/05/2004	8	Media
LZ - 022	1513	ASSALONNE	JN61OW	18/04/2004	6	Media
LZ - 023	806	CIMA DEL MONTE	JN61PI	05/09/2004	4	Facile
LZ - 024	448	CIRCEO	JN61MB	TBA	1	Facile
LZ - 025	2084	CAMBIO	JN62MM	13/11/2004	8	Facile
LZ - 026	965	MASCHIO DELLE FAETE	JN61IR	23/04/2006	4	Facile
LZ - 027	2020	LE VENE	JN62QQ	26/09/2004	8	Media
LZ - 028	2221	PIZZITELLO	JN62QQ	26/09/2004	8	Media
LZ - 029	2419	P.ZZO DI SEVO	JN62QQ	26/09/2004	8	Media
LZ - 030	359	MONETA	JN61SG	01/05/2004	1	Facile
LZ - 031	2004	VALLONI	JN62LL	31/10/04	8	Facile
LZ - 032	2105	TERMINILLETTO	JN62LL	30/05/2004	8	Media
LZ - 033	2139	SASSETELLI	JN62LL	18/11/2004	8	Media
LZ - 034	1678	C.ma D'ARME	JN62KM	21/11/2004	6	Facile
LZ - 035	1510	ROSATO	JN62KM	28/11/2004	6	Facile
LZ - 036	1719	CARDITO	JN62LL	05/12/2004	6	Facile
LZ - 037	1536	SEMPREVISA	JN61NN	11/03/2005	6	Media
LZ - 038	1200	RINSATURO	JN61LP	02/12/2007	6	Media
LZ - 039	1185	GUARDIA	JN62KC	TBA	6	Media
LZ - 040	938	IANO	JN61IS	10/02/2008	4	Facile
LZ - 041	1378	LUPONE	JN61LP	TBA	6	Facile
LZ - 042	1084	PUNTA DELLA MELAZZA	JN61LQ	TBA	6	Facile
LZ- 043	1008	MONTE FOSSE	JN61LQ	TBA	6	Facile
LZ- 044	963	MONTE PRATIGLIO	JN61LQ	1/1/2009	6	Facile
LZ-045	2458	MONTE GORZANO	JN62QO	1/1/2009	8	Media

LZ – 001 AUTORE

Monte nel Parco Regionale dei monti Simbruini con visibilità 360°; facile da raggiungere. Provenendo da Roma per statale n. 5 Tiburtina che si lascia al bivio per Subiaco, oppure in A24 con uscita a S. Cosimato dove si riprende la statale n.5. Da Subiaco raggiungere i residence di Monte Livata (1429m.) e Campo dell'Osso. Successivamente la strada diventa bianca fino alla località panoramica il Colle delle Vedute (1747m.). Un centinaio di metri di ripida salita porta alla vetta. Dal Colle delle Vedute circa 30'.

LZ – 002 TARINO

Monte dall'aspetto prealpino nel Parco Regionale dei monti Simbruini. Vetta pulita con croce e cippo trigonometrico e visibilità 360°. Si raggiunge da Roma o da sud dalla statale n. 6 Casilina o A1. In entrambi i casi uscita per Anagni e nell'ordine Fiuggi Terme, altipiani di Arcinazzo, Trevi nel Lazio, Filettino, Serra S. Antonio ed infine la località sciistica Campo Staffi. Purtroppo occorre percorrere una lunga discesa fino al Campo del Ceraso (1600m.e siamo in Abruzzo) da dove inizia l'ascesa. Tempo di percorrenza 4h circa. Itinerario più agevole da Campo Rotondo in Abruzzo (vedi AB-006,007,008); strada per il santuario della S.S.Trinità fino a l'unico tornante pavimentato in cemento da cui parte un lungo ma pianeggiante sentiero a mezza costa del Monna Rosa (AB-008) fino al Campo del Ceraso. Grosso sasso errante indica il sentiero di salita in faggeta con piacevoli tornanti fino alla vetta. Da Campo Rotondo 3h circa. Acqua a Campo Rotondo.

LZ – 003 TARINELLO

Cima alle pendici del Tarino dal quale è diviso da un piccolo avvallamento. Vetta priva di alta vegetazione, visibilità buona in parte occupata dalla mole del Tarino. E' valido anche l'itinerario da Campo Rotondo. Dal Lazio raggiungere Trevi deviando per Vallepietra e proseguire per strada asfaltata fino al parcheggio per i pellegrini della S.S.Trinità. Prendere per cresta fino alla vetta. Dal parcheggio 2h circa. Acqua a Vallepietra.

LZ – 004 COTENTO

Mammellone nel Parco Regionale dei monti Simbruini, Privo di vegetazione e con impianti di risalita. Visibilità per 360°. La vetta si raggiunge da Campo Staffi (vedi LZ-002). Dall'Abruzzo raggiungere Capistrello per A24 da Roma e A25 da Pescara indi per 30Km alla Serra S. Antonio e Campo Staffi. Tempo di salita 1h . Acqua a Capistrello .

LZ – 005 VIGLIO

Bellissima montagna sempre nel Parco Regionale dei monti Simbruini al confine con l'Abruzzo. Raggiungibile da Filettino, Serra S. Antonio dal Lazio e Capistrello, Serra S. Antonio dall'Abruzzo, Dalla Serra percorrere strada bianca a destra per chi proviene dal Lazio e a sinistra per chi proviene dall'Abruzzo. La strada raggiunge la fonte La Moscose indi salire per cresta fino a uno sperone roccioso "Gendarme del Viglio" che occorre arrampicare ma senza particolare difficoltà. Esiste un sentiero che aggira il Gendarme che si affaccia su un ripidissimo pendio quindi più rischioso. Visibilità per 360°. Tempo 1h30' a partire dalla fonte.

LZ – 006 META

Per Monte Meta raggiungere la località Prato di Mezzo (1.450 mt.) nel comune di Picinisco (FR) in pieno versante laziale del Parco degli Abruzzi. In questa località selvaggia è possibile campeggiare e non è raro l'incontro con camosci, orsi e lupi. Da Prato di Mezzo se prendi a sinistra per valle Tabaccara si sale sul monte Meta (dislivello 772 mt e circa 2 ore e mezzo di cammino a buona andatura), se invece si prende il sentiero di sinistra passando per Forestelle e Fontefredda (sorgente favolosa) si giunge a Monte Cavallo (2030 mt) o a Monte Forcellone (2039 mt) in circa 2 ore e trenta – tre ore (il percorso è più agevole).

Entrambe le montagne sono di una posizione radiantistica favolosa (in VHF FM si agganciamo con pochi milliwatt i ponti della Sicilia e della Liguria). La particolarità di Monte Meta è che all'alba, se non vi è foschia (quindi mese di Maggio/Giugno e Settembre/Ottobre) si vedono i due mari: Golfo di Napoli e Pescara ! La salita per una persona allenata non presenta difficoltà particolari escluso il tratto di partenza e lo strappo finale molto ripidi.

LZ – 007 MORRA

Cima dei monti Lucretili. Da San Polo dei Cavalieri. Strada carrozzabile fino a poche decine di metri dalla cima. A San Polo si perviene da Tivoli percorrendo la statale Tiburtina fino al bivio omonimo. Acqua a San Polo; visibilità 360°. Da S. Polo si prosegue verso il campo sportivo, lo si supera e si prosegue per altri 500 m ca, fino al termine della strada ad uno slargo dove si lascia l'auto. Di qui si sale verso la sinistra il pendio che presenta rovi e piccoli alberi, ma il passaggio, anche se non obbligato si trova sempre. La direzione è intuitiva e si va verso la cima, dove si giunge in circa 1h dall'auto. Attenzione a non perdersi! Ritorno per il medesimo itinerario.

LZ – 008 LEANO

Si prende la SS. Pontina verso Latina, quindi si prosegue verso Formia. All'altezza del bivio verso Sabaudia, si gira a sinistra verso la Via Flacca. All'incrocio con la Flacca a destra in direzione Terracina (qui si può giungere direttamente seguendo la cosiddetta "fettuccia" direttamente da Latina in dir. Terracina). Si segue sulla Flacca e poco dopo la stazione ferroviaria di Frasso a sinistra, dopo una curva secca, si gira e con l'auto si arriva ad un passaggio a livello, proprio sotto le due Torri del M. Leano, ben visibili dalla strada. Si lascia l'auto e si traversa la strada ferrata e si prende un sentiero che conduce alla selletta fra le due torri (1.20 dall'auto.) Dalla "Selletta" si prosegue verso sinistra per roccette molto facili verso la cima della P.ta Giovanna (quella di sinistra delle due torri). Giunti sul pianoro sommatale, si vede allo sfondo una statua dorata del Cristo, a circa 800 m di distanza. Proseguire senza via obbligata verso la statua dove si giunge in circa 45' dalla cima di P.ta Giovanna. (Totale 2 ore 15' dall'auto). Sconsigliato da maggio a settembre, troppo caldo!. Ritorno per la medesima strada, attenzione nel tratto da P.ta Giovanna alla "Selletta"!

LZ – 009 LA CROCE

Da Bassiano (550 m) si scende per la strada Sermoneta-Sezze e si imbocca una sterrata che inizia accanto ad una grossa croce (490 m): c'è anche un cartello giallo che indica il sentiero. Si segue la strada fino alla sorgente S Angelo (954 m) dove si lascia la macchina. Si segue il sentiero segnato che passa sopra il pianoro di Camporosello fino alla Sella del Semprevisa (1336 m). Si piega a destra seguendo l'ampia cresta nord ovest del Semprevisa fino alla sua vetta. Si scende per la cresta orientale fino ad una piccola sella per poi risalire fino alla vetta di monte la Croce

LZ - 010 TERMINILLO

La Montagna di Roma. Statale n.4 Salaria fino a Rieti quindi n. 4 bis fino a Terminillo. Prendere quindi da Campoforogna per 5-6 Km fino alla sella di Leonessa ove vi è il rifugio Sebastiani. Seguire le indicazioni del sentiero che porta alla cima. Piccole difficoltà lungo la salita. Visibilità 360°.(escursione Lazio Escursionismo)

LZ – 011 CACUME

All'estremità meridionale della catena dei Lepini. Il Cacume (Caccume su IGM) è la caratteristica vetta triangolare ben visibile dall'autostrada del Sole e dalla piana di Frosinone. Cima appuntita dominata da una grossa croce e affiancata dai ruderi di una chiesa. Merita

per il panorama a 360°, per le fresche sorgenti che si incontrano lungo il sentiero ben segnato che parte immediatamente a monte del paese di Patrica (459m.). Il paese si raggiunge da Frosinone per la via Casilina o autostrada del Sole. Tempo di percorrenza 1h e 30' circa. (escursione Lazio Escursionismo).

LZ – 012 GENNARO

Cima dei monti Lucretili. Dal paese di Marcellina si seguono le indicazioni per San Polo de' Cavalieri. Appena usciti dal centro abitato, prima di un tornante nei cui pressi sorge una cava, si prende una strada in salita che su asfalto via via più accidentato porta a Prato Favale. Da qui si percorre il sentiero che si inoltra nel bellissimo bosco di faggi della Valle Cavallera che si risale integralmente fino a raggiungere la zona detta del "Pratone" di Monte Gennaro. Si volta a sinistra in piano sui prati contornati da bellissimi esemplari di enormi faggi, fino ad arrivare a scorgere la croce di vetta del Monte Gennaro che appare sulla destra in cima a un cucuzzolo di erba e sassi. Tempo di percorrenza media 2h. Acqua a Marcellina; visibilità 360°.

LZ – 013 TANCIA

Nella catena dei Monti Sabini, ottima cima con 360° di visibilità e relativa semplicità di avvicinamento.

Si arriva a Poggio Catino da Roma, per A1 (uscita Fiano). Si prende la strada da P. Catino a Rieti e dopo circa 8 km si arriva ad una sella a quota 800m, dove si lascia l'auto. Di qui parte una strada bianca con indicazione M. Tancia. Si percorre per circa 5 km la strada e circa 500 m prima della fine (finisce ad una torre di avvistamento antiincendi della G. Forestale), in corrispondenza di un ometto di sassi, sulla sinistra, parte il sentiero che traversa un bel bosco di abeti e faggi e con larghi giri conduce in vetta. (circa 1h 45' dall'auto e 45' dall'ometto). Sulla cima vicino albero per ancoraggi di antenne filari e apertura a 360°.

Discesa per l'itinerario di salita.

LZ – 014 ELEFANTE

Di fronte al Terminillo: Statale n.4 Salaria fino a Rieti quindi n. 4 bis fino a Terminillo. Prendere quindi da Campoforogna per 5-6 Km fino ad 1 km dalla sella di Leonessa ove vi è il rifugio Sebastiani, in corrispondenza di un bivio con una strada che va nettamente a destra, in orizzontale. Seguire la strada suddetta per circa 1 km, dopo di che parcheggiare ed iniziare a salire il pendio sulla sinistra, che porta alla cresta che in circa 45' conduce alla vetta ampia e comoda. (ottima escursione invernale!)

Discesa per l'itinerario di salita.

LZ- 015 NURIA

Dall'A24 uscita Valle del Salto, verso Fiamignano (superstrada direzione Rieti). Si segue per l'altopiano di Rascino. Con l'auto fino al Lago di Rascino. All'entrata dell'altipiano la strada diventa bianca, si prosegue per circa 3 km, c'è una prima deviazione a destra verso il lago vero e proprio, si prosegue per altri 3-400 m, in corrispondenza di una casa a destra ed all'altezza di un Agriturismo sulla sinistra, c'è una deviazione in leggera salita verso destra. Si lascia l'auto al bivio e si prosegue a piedi sulla strada bianca. Dopo circa 10' nel bosco c'è un cancello di ferro, proseguire e si arriva in un altro altipiano con un laghetto (40' dall'auto). Si lascia la strada bianca e si entra in una spianata in fondo a cui si vede il M. Nuria. Si cammina per circa 45' e alla fine della spianata si va destra verso la cresta del Nuria. Da qui si raggiunge la cresta erbosa. Si segue questa cresta fino in cima (circa 3 h dall'auto e 2h 15' dalla strada bianca). Ritorno per la stessa strada.

LZ – 016 PIZZUTO

La montagna è alle spalle del paese di Roccantica.

Raggiungere Poggio Mirteto (A1 uscita Ponzano Romano), di qui proseguire per Roccantica. La strada che conduce al paese, alle prime case, presenta una curva secca a sinistra, con indicazioni della "Trattoria del Compare": svoltare e salire per circa 500m in ripida salita, quando si stringe svoltare a sinistra ancora in ripida salita, per strada di pastori (asfaltata a tratti), e seguendo per circa altri 500m si arriva ad una fonte, dove la strada diviene sterrata. Si può parcheggiare alla fonte o proseguire per strada bianca (praticabile piuttosto bene), per circa 2 km, fino ad una curva a destra, con un bivio, dove c'è un cartello che indica il sentiero per il M. Pizzuto. Qui è obbligatorio parcheggiare l'auto e proseguire a piedi. Il sentiero sale ripidamente all'inizio e poi costeggia un bosco. Dopo circa 30', si svolta verso il bosco e per via intuitiva (!) si sale, nel bosco, per circa altri 30', fino a sbucare quasi in cima, sempre fiancheggiando il bosco. Di qui verso la cima. Ritorno per lo stesso itinerario. Sconsigliato vivamente in estate per il troppo caldo e la completa assenza di acqua sul percorso (a parte due fonti all'inizio, quando si è in auto!).

LZ – 017 VINCENZO

Raggiungere Palestrina, mediante ss. Prenestina. Da qui verso Caprinica Prenestina, seguendo le indicazioni per Guadagnolo. Circa 1 km prima di Guadagnolo svoltare a sinistra seguendo le indicazioni per il Santuario della Mentorella. Parcheggiare subito dopo la svolta e seguire il sentiero che porta, lungo una cresta, al monte Cerella. Proseguendo in discesa sul versante nord di monte Cerella si arriva a monte Vincenzo. Ritorno per il medesimo itinerario.

LZ – 018 PIZZONE

Da Bassiano (550 m) si scende per la strada Sermoneta-Sezze e si imbecca una sterrata che inizia accanto ad una grossa croce (490 m): c'è anche un cartello giallo che indica il sentiero. Si segue la strada fino alla sorgente S Angelo (954 m) dove si lascia la macchina. Si segue il sentiero segnato che passa sopra il pianoro di Camporosello fino alla Sella del Semprevisa (1336 m). Si piega a destra seguendo l'ampia cresta nord ovest del Semprevisa fino alla sua vetta. Si scende per la cresta orientale fino ad una piccola sella aggirando a sud monte la Croce. Si scende in direzione sud ovest sulla cresta di monte la Croce aggirando a nord monte Erdigheta e risalendo fino alla vetta di monte Pizzone

LZ – 019 ERDIGHETA

Da Bassiano (550 m) si scende per la strada Sermoneta-Sezze e si imbecca una sterrata che inizia accanto ad una grossa croce (490 m): c'è anche un cartello giallo che indica il sentiero. Si segue la strada fino alla sorgente S Angelo (954 m) dove si lascia la macchina. Si segue il sentiero segnato che passa sopra il pianoro di Camporosello fino alla Sella del Semprevisa (1336 m). Si piega a destra seguendo l'ampia cresta nord ovest del Semprevisa fino alla sua vetta. Si scende per la cresta orientale fino ad una piccola sella aggirando a sud monte la Croce. Si scende in direzione sud ovest sulla cresta di monte la Croce fino alla vetta del monte Erdigheta.

LZ – 020 PELLECCIA

Montagna in posizione ottima e con visibilità a 360°. Si raggiunge il paese di Montefalco percorrendo la via Palombarese e passando da Moricone (in alternativa A24 ed uscita Tivoli, e direzione Palombara Sabina, ma più lungo).

All'interno del paese fino alla parte alta, di qui si prosegue sempre con l'auto su una strada bianca per circa 2 km fino ad un incrocio (P.sso della Croce 907 m slm), di qui ci sono due opzioni:

- a) proseguire a destra verso la “pineta” per circa 1.5 km, dove si lascia l’auto. Di qui parte una strada sterrata verso destra, che arriva in cima al “monte La guardia” in circa 1 ora. La strada prosegue lungamente verso sinistra fino ad una costruzione recente realizzata dalla Guardia forestale. Di qui inizia la salita al M. Pellecchia che porta in cima (circa 1.5 ore dal M. La guardia, 2.5 ore dal parcheggio).
- b) proseguire dritti in discesa, con l’auto sempre sulla strada bianca, che dopo una grande curva a sinistra arriva sotto la cresta N-O (circa 4 km dal P.sso della Croce). Si lascia l’auto e si sale sulla destra, seguendo la cresta. In circa 1.45 sulla cresta finale e quindi in cima. Si può anche sostare con l’auto in corrispondenza di un insieme di attrezzature per bambini (tipo giochi pubblici), e salire a metà del pendio, tagliando parte della cresta finale, arrivando in cima più rapidamente.

In inverno l’it. B è più breve, anche se bisogna verificare lo stato della strada bianca, che può essere ghiacciata in tal caso la lunghezza del percorso cambia decisamente.

Ritorno per l’itinerario di salita.

LZ – 021 PIZZO DETA

Da Veroli (570 m) si segue la strada asfaltata per Prato di Campoli, ottimamente segnalata. Si parcheggia al termine della strada asfaltata, in corrispondenza dei Vecchi Pozzi.

Si inizia traversando il pianoro lungo il tracciato di un tratturo assai dissestato, in direzione di Pizzo Deta.

Raggiunto il margine del bosco, si lasciano a destra i visibilissimi segni bianco-rossi del sentiero che sale al Vado della Rocca, e si continua per un’ampia striscia di prati che interrompe la faggeta, e si approfondisce più in alto nel Fosso della Fragara. Dal limite del bosco si sale brevemente a sinistra, trovando subito il sentiero segnato. questo prosegue a sinistra (destra orografica) del fosso, lo traversa, e poi sale a svolte, con un tratto ripido, ad un bel poggiolo panoramico .

Si continua con un lungo tratto a mezza costa, traversando due valloni secondari e riavvicinandosi al fondo del fosso. Dopo una breve salita si esce definitivamente dal bosco , si piega bruscamente a destra, e si inizia una nuova, lunga diagonale in direzione della vetta abbastanza faticosa che ci porta alla larga sella a sinistra (ovest) della vetta, poi si segue la breve cresta che porta al punto più alto.

LZ – 022 ASSALONNE

La strada, che in pratica è il torrente Fioio, confine tra il Lazio e l’ Abruzzo, normalmente attivo per lo scioglimento delle nevi e per eventuali piogge: ne possono conseguire, perciò profonde erosioni e frane, e quindi è sconsigliabile pertanto dal

1/10 al 31/5. Meglio, in questo periodo, la via normale per il Santuario anche se lunga e tortuosa ma perfettamente rullata. Uscire dalla A24 a Mandela, percorrere la statale n. 5 Tiburtina fino al bivio per Subiaco; da Subiaco proseguire per Lenne e da qui al parcheggio del Santuario.

Dal parcheggio subito a destra inizia il sentiero segnato in bianco rosso 615 e 684 che portano rispettivamente al Tarinello -Tarino e all’Assalonne. Seguire il sentiero (a fianco della faggeta) prevalentemente pianeggiante fino all’inizio della cresta Assalonne. Il sentiero sulla cresta è molto tortuoso, in salita e alle volte molto esposto. Percorrerlo molto prudentemente anche per possibili presenze di ofidi (attenzione in primavera!); l’ultimo tratto per la cima è quasi una arrampicata. La cima è quasi al centro della valle del Simbrivio con vista di Vallepietra. (info Giorgio IOAHV).

LZ – 023 CIMA DEL MONTE

La Cima Del Monte si trova nei Monti Ausoni, ed è facilmente raggiungibile attraverso la strada che collega il comune di Lenola a Vallecorsa. A circa 4 Km da Lenola si trova il passo

della Quercia del Monaco facilmente identificabile per un grosso blocco di marmo bianco utilizzato come cappella votiva. Si parcheggia vicino alla cappella e si prende la strada sterrata sulla sinistra. Dopo qualche metro appare la segnaletica bianco/rossa che ci segue per tutto il percorso. La sterrata finisce davanti ad un abbeveratorio per animali dove inizia il sentiero che porta, attraverso una bella pineta, alla cima. In un'oretta si arriva alla cima caratterizzata da tre enormi massi di calcare, immersi nella vegetazione. La visibilità è ottima soprattutto verso le isole del sud Italia.

LZ – 024 CIRCEO

Strada statale Pontina, verso Latina, poi si prosegue fino al grande incrocio verso Sabaudia. Ancora avanti fino alla deviazione (cartelli verso S. Felice Circeo). Arrivati alla Paese, si segue per Punta Rossa (entrata nel Parco Nazionale), si segue fino alla fine della strada, in corrispondenza di uno slargo con una strada sterrata che sale verso il monte ed una asfaltata verso sinistra in discesa, verso il mare. Parcheggiare sulla strada bianca o dove si trova la possibilità (attenzione alle multe). Lasciata l'auto si segue la strada bianca che in breve diventa sentiero piuttosto dissestato. Continuare per circa 40' fino a che il sentiero largo (la vecchia strada bianca) diventa stretto e difficile da seguire. Porta in breve al bordo del "Precipizio del Circeo", in corrispondenza di un caratteristico grande sasso detto "Airone". Di qui panorama eccezionale sul mare e sulla parete del Circeo. (50' dall'auto). Da questo punto salire verso destra seguendo il filo della cresta del precipizio, passando fra cespugli di rovi o alberi di corbezzolo. Seguendo tracce ogni tanto ben visibili ed ogni tanto intuitive, si giunge in circa 1h30' dall'Airone, alla cima. Di qui panorama a 360°. Discesa sullo stesso itinerario facendo attenzione a vedere bene l'Airone in discesa, perché si rischia di scendere troppo e dopo si deve trovare il passaggio nella folta macchia mediterranea....

LZ – 025 CAMBIO

Si percorre la SS4 Salaria fino a Rieti, poi prendere la SS4bis per Terminillo e una volta raggiunto, si prosegue in direzione Leonessa, fino al Passo Sella di Leonessa, qui si comincia a scendere per alcuni tornanti, fino a percorrere un lungo rettilineo, (laccio Crudele), alla fine del quale, sulla destra si vede una strada sterrata che sale, normalmente sbarrata.

Poco più avanti, (all'inizio di un tornante che gira a sinistra), verso destra c'è l'attacco del nostro sentiero che ci porterà al Monte di Cambio, LZ-025, segnato Rosso Giallo Rosso n° 4 sulle carte del CAI. Si procede sempre in quota 1750 mt circa fino al Rifugio Maiolica (45 min.), poi piegando verso destra, si procede fino all'incrocio della strada sterrata, la stessa che all'inizio è normalmente sbarrata, (15 min.) (che, andando a destra ci riporterebbe alla macchina, passando sopra ai Porcini, e che, volendo, si può percorrere al ritorno), invece si procederà a sinistra su di essa salendo leggermente, fino ad una selletta dove la strada incomincia a scendere (30 min.) e dove già si vede il M.te Cambio davanti.

Un sentierino a sinistra sale, il 4D, segnato fino alla Cima 2081 mt. (45 min.). Per il ritorno stesso percorso, o variante detta prima.

LZ – 026 MASCHIO DELLE FAETE

La montagna, fra le più alte dei Castelli Romani, è raggiungibile tramite **due** itinerari.

Il primo, meno interessante dal punto di vista paesaggistico, inizia dalla località Rocca di Papa. Si prende la strada per i Campi di Annibale per raggiungere il ristorante "Polentone". Sulla destra del ristorante parte una strada che dopo incontra una biforcazione. Prendere a sinistra, in quanto a destra si entra in una zona militare. Questa strada termina su un incrocio a T. A questo punto parcheggiare l'auto e prendere la sterrata a destra, chiusa da una sbarra.

Si raggiunge in circa 45' uno spiazzo dal quale si osserva a circa 150 metri la cima del Maschio, a quota 965 metri, recintata e con dei ripetitori. Non risultano interferenze in VHF.

Il secondo itinerario, più lungo, inizia a circa cinquecento metri dal termine della strada privata che porta alla vetta di Monte Cavo, inutilizzabile per la presenza di una selva di ripetitori e stazioni private radio e TV. Dalla selletta, dove si parcheggia, inizia un sentiero naturalistico piuttosto ben segnato che, percorrendo quasi sempre il crinale, porta appunto al Maschio delle Faete. E' più lungo, ma indubbiamente più interessante.

LZ – 027 LE VENE

Si prende la SS 4 Salaria fino al bivio Saletta, prendere per il paesetto e dopo averlo superato, prendere a destra per Cossito (4 km), appena superato un ponticello prendere una sterrata per 1 km e lasciare la macchina (1050 mt) da Rieti 1 ora e 10min.

Proseguire per la mulattiera fino ad un fontanile, poi proseguire fino alla strada delle prese dell'Enel (1350 mt) fino alla chiesetta di S.Egidio (1390 mt); continuando a salire fino alla strada sterrata (6 km) che viene da Collalto (il cui percorso oltre che molto accidentato, deve essere autorizzato del Comune di Amatrice), per poi proseguire a destra per il rifugio dei pastori (1765 mt) 2 ore 40min.

Proseguendo su di una pista tracciata si arriva fino a Monte Le Vene 2020 mt (40 min) .

LZ – 028 PIZZITELLO

Giunti in cima al M. Le Vene (vedi relazione precedente), a vista proseguire fino al Monte Pizzitello 2221 mt (30 min).

LZ – 029 PIZZO DI SEVO

SS 4 Salaria fino al bivio Saletta, prendere per il paesetto e dopo averlo superato, prendere a destra per Cossito (4 km), appena superato un ponticello prendere una sterrata per 1 km e lasciare la macchina (1050 mt) da Rieti 1 ora e 10min.

Si prosegue per la mulattiera fino ad un fontanile, poi proseguire ancora fino alla strada delle prese dell'Enel (1350 mt) fino alla chiesetta di S.Egidio (1390 mt) continuando a salire fino alla strada sterrata (6km) che viene da Collalto (il cui percorso oltre che molto accidentato, deve essere autorizzato del Comune di Amatrice), per poi proseguire a destra per il rifugio dei pastori (1765 mt) 2 ore 40 min.

Proseguendo su di una pista tracciata si arriva fino a Monte Le Vene 2020 mt (40min); a vista proseguire fino al Monte Pizzitello 2221 mt (30min) ; infine ancora proseguire per Monte Pizzo di Sevo 2419 (50min).

Ritorno per il medesimo percorso della salita. (info Gianni IK0VWO)

LZ – 030 MONETA

Lungo la via Flacca si supera Sperlonga e si prosegue in direzione Gaeta. Si superano delle gallerie, fino (dopo l'ultima galleria) ad arrivare alla Pina di S. Agostino. Si può fare sosta (parcheggio auto e ristoro), presso il "Ristoro da Guido", denso di arrampicatori in ogni stagione. Si chiede al gestore la strada per il M. Moneta. In pratica si torna indietro per 200m dove si gira a destra, verso le pareti che si vedono sullo sfondo a 1000 m di distanza. Si sale per sentiero semplice, seguendo l'itinerario dei climbers. Si arriva alle pareti di arrampicata e si prosegue verso la destra di queste, fino a lasciarsele dietro ed arrivando in una conca dove si sale (fino alle pareti 45') per sentiero intuitivo, fino ad una sella (dalla base circa 60'). Dalla sella si volta decisamente a sinistra e per pendio e cresta senza difficoltà, si arriva in cima, in corrispondenza del bordo delle pareti di arrampicata, vicino ad un alberello isolato. Di qui splendida vista verso il mare, e verso Sud, in direzione Capri ed Ischia. (1h e 20' dalla base). Ritorno per l'itinerario di salita.

LZ – 031 VALLONI

Percorso identico per la prima parte con M. Elefante LZ-014 la variante è che **a 300 mt prima di Monte Elefante piegare a destra salire sulla sella e proseguire a destra sul dorso per 350 mt**.

LZ – 032 TERMINILLETTO

Con l'auto fino a Campoforogna, quindi proseguire ancora sulla strada per la sella di Leonessa, dopo poco (circa 500 m.) su una grande curva, in corrispondenza di alcune piste baby da sci, c'è un impianto di seggiovia che sale verso la quota. Si lascia l'auto. Una strada bianca, sale fino ad un bivio con una costruzione dell'Aereonautica. (fino a qui circa 15 ' dall'auto). Di qui si prende a destra un sentiero che facilmente porta in circa 30' alla vetta in corrispondenza del rig. Rinaldi. Discesa per il medesimo itinerario. Probabilmente un buon sentiero per tentare una prima in MTBK!

LZ – 033 SASSETELLI

La vetta si raggiunge percorrendo nella prima parte l'itinerario del Terminillo LZ-010, 100 metri prima della colonnina si piega a sinistra, si prosegue in discesa lungo il dorso verso i Sassetelli per circa 500 mt, 15 minuti, verso la cresta di **Vetta Sassetelli 2139 mt**.

LZ – 034 Cima D'ARME

Si prende la SS 4 Salaria, da Roma o da Ascoli, fino a Rieti, di qui la provinciale per Poggio Bustone, si sale fino alla fine del paese. Ci sono due possibilità di salite.

1) in caso di neve si arriva con la macchina fino al Convento, (818 mt) si parcheggia, si sale a fianco del Convento a sinistra dove un cartello indica il Sacro Speco. Continuare lungo il viottolo e una piccola gola, fino ad incontrare una strada sterrata, proseguire su di essa verso destra fino al fontanile (1301 mt 45 min.) sella tra M. Rosato e Cima D'Arme che si affaccia sul Prato di S. Giacomo.

2) in caso di strada sterrata aperta, con un buon fuori strada si arriva al Prato di S. Giacomo, la strada incomincia prima di arrivare al Convento in piena curva, si gira bruscamente a sinistra, ci sono cartelli indicatori.

3) dal Prato di S. Giacomo ed il fontanile, si prosegue sulla sterrata, aggirando la conca verso destra, si sale fino ad una sella con un bottino dell'acquedotto (1395 mt 15 min.) si lascia la sterrata e a destra si sale per un evidente crinale boscato di faggi.

In 45 min. si arriva in cima. La discesa per lo stesso percorso fino al Prato di S. Giacomo (30 min.)

LZ – 035 ROSATO

La strada ripercorre il tracciato di **LZ-034 Cima D'Arme fino al Prato di S. Giacomo**, alla sella prendere a sinistra dietro la chiesetta, sul crinale senza via obbligata, fino in cima, (50 min.). Discesa stesso percorso.

LZ – 036 CARDITO

Si arriva a Rieti per la SS 4 Salaria, si prende la SS 4bis per Terminillo, fino a Pian de valli si parcheggia l'auto nel piazzale.

Ci si dirige verso la sella del vento, dove si innesta la strada sterrata con divieto di accesso ai non autorizzati, che prende verso destra, la si percorre prima in piano, poi in lieve discesa, poi in leggera salita fino ad una sella con uno spiazzo e dove la strada incomincia a ridiscendere. Alla sinistra guardando in sù si vedrà un mammellone erboso con tracce di fuoristrada si sale seguendo tali tracce fino in cima al Monte Cardito 1719 mt (45 min). Discesa stesso percorso.

LZ – 037 SEMPREVISA

La Semprevisa è la più alta montagna nel gruppo dei Lepini, aperta a 360 gradi con un'ottima vista sull'arcipelago pontino e il sud Italia. La via più famosa parte **da Carpineto**, si esce a SE del paese e si sale ad un altipiano dominato prima dal monte Capreo (1470 m.) e poi dalla Semprevisa. Il sentiero (segnavia 15 Cai), a Km.3 da Carpineto, si biforca; quello a sinistra va sul per monte Erdigheta (1330 m.); quello a destra volge in direzione SO, poi di O e si addentra all'insenatura fra il Capreo e la Semprevisa. Il tempo di salita da Carpineto è di circa 2 ore. Partendo da Bassiano la via è più corta, perché un sentiero diretto (parte dalla sorgente Sant'Angelo - segnavia CAI numero 11) fra monte Calvello e monte Castellone conduce in un'oretta al colle fra il Capreo e la Semprevisa, quindi alla vetta.

Da Bassiano (550 m) si scende per la strada Sermoneta-Sezze e si imbocca una sterrata che inizia accanto ad una grossa croce (490 m): c'è anche un cartello giallo che indica il sentiero. Si segue la strada fino alla sorgente S Angelo (954 m) dove si lascia la macchina. Si segue il sentiero segnato che passa sopra il pianoro di Camporosello fino alla Sella del Semprevisa (1336 m). Si piega a destra seguendo l'ampia cresta nord ovest del Semprevisa fino alla vetta.

LZ – 038 MONTE RINSATURO

È la Montagna sopra Rocca Massima, paese dei Monti Lepini in provincia di Latina. Raggiunto il paese e superato il ristorante "Da Renato", si nota sulla sinistra il traliccio di un ripetitore. Immediatamente sotto questo parte una sterrata che sale sul crinale fino a raggiungere degli stazzi recintati, dove si parcheggia. Dopo circa trecento metri inizia un sentiero, sempre meno evidente e assolutamente non segnato; mantenersi sempre sul lato destro del crinale fino a raggiungere dopo circa un'ora una faggeta, dove questo fa una lunga curva a destra. A questo punto tenersi sulla sinistra e, sempre sul crinale, raggiungere la vetta del Rinsaturo a quota 1200 metri. La vetta, assolutamente priva di vegetazione e molto panoramica, con il Monte Lupone ed il Semprevisa visibili a Sud Est. Per il ritorno, ed in caso di nebbia, mantenersi sempre sul lato sinistro del crinale, fino a vedere in lontananza il paese di Rocca Massima, altrimenti si finisce a Campo di Segni, ed addio autovettura.

LZ – 039 MONTE GUARDIA

È la Montagna di fronte al Pelliccia. Base d'appoggio il paese di Monte Flavio che si raggiunge percorrendo la via Palombarese e passando da Moricone (in alternativa A24 ed uscita Tivoli, e direzione Palombara Sabina, ma più lungo).

All'interno del paese fino alla parte alta, di qui si prosegue sempre con l'auto su una strada bianca per circa 2 km fino ad un incrocio (P.sso della Croce 907 m slm), di qui proseguire a destra verso la "pineta" per circa 1.5 km, dove si lascia l'auto. Quando c'è neve l'auto va lasciata addirittura al peso aggiungendo circa 3 km a piedi....

Dall'auto si prosegue a piedi verso destra in leggera e moderata salita su un altipiano, lasciandosi alle spalle un boschetto, l'altipiano è assai panoramico e piacevole (si trovano funghi!). Si cammina per circa 50' seguendo la strada bianca, fino al di sotto di una collinetta con un boschetto in cima (sulla sinistra). Si lascia la strada bianca e si taglia sinistra verso il

boschetto, si giunge qui e si trova un abbeveratoio ed un buon posto per radio ed antenne. La visuale verso Roma è ottima. (circa 50' dalla Pineta ovvero 1h 50' da Monte Flavio)

Ritorno sul percorso di andata.

LZ – 040 MONTE IANO (RM JN61IS)

Si tratta di una delle tre vette più antiche dei Castelli Romani, situata sopra i Campi di Annibale.

Arrivati proprio sulla piazzetta di Campi di Annibale (alla rotonda) bisogna prendere la strada sulla dx, guardando l'ingresso del ristorante "Polentone", che si trova sulla piazza. In pratica è la stessa strada da prendere per raggiungere il Maschio delle Faete (LZ-026). Dal ristorante si deve proseguire per circa 1,5 km. La strada è ancora asfaltata. Al bivio che si incontra si deve prendere la strada che va verso sx, ma non quella in discesa. Si costeggia un grosso deposito di legnami e da lì si prosegue sempre. Passate alcune case prefabbricate in legno (ce n'è una sulla dx nuovissima) la strada non è più lastricata/pavimentata ed è terreno da *mountain bikers*, quindi fare molta attenzione al traffico di ciclisti. Camminando ancora per almeno 2 km. si arriva ad un incrocio dove si trova una Madonnella molto carina e suggestiva sempre piena di fiori freschi. Di lì si prosegue prendendo la strada verso sinistra per circa 300 metri, dopo di che si incontra sulla destra una strada sterrata in ripida ascesa chiusa da una sbarra verde, dove conviene parcheggiare in quanto la strada è in molti tratti impraticabile e si corre inoltre il rischio di trovare al ritorno la sbarra chiusa da lucchetto. Si prende questa carrettiera molto ripida, e dopo qualche curva anche la strada termina e comincia il sentiero in terra battuta ed in forte salita fatto dai trattori che effettuano il taglio dei boschi. Seguire sempre la "strada" verso sinistra fino a quando questo tratturo inizia a discendere: Salire quindi ad intuito le ultime centinaia di metri che ci separano ancora dalla vetta, coperta da un fitto castagneto. Non c'è rischio di sbagliare, in quanto la cima del monte è sempre visibile durante il percorso a piedi. Siamo a 938 metri slm ed il silenzio mette quasi soggezione.

LZ – 041 MONTE LUPONE

Da Segni si segue la strada per Roccamassima, che costeggia il versante settentrionale dei Monti Lepini. Dopo 3,5 Km., prima che inizi la discesa, si stacca a sinistra una strada asfaltata, in corrispondenza del fabbricato in prossimità del valico. Questa strada, in ripida salita, giunge ad una sella, dopo di che la strada diviene dissestata ed in ripida discesa. Si raggiunge l'ampio pianoro di Campo di Segni; lo si aggira in senso orario fino all'attacco del sentiero, dove si parcheggia. Il sentiero, abbastanza evidente e marcato con segni rossi, termina in corrispondenza di una cresta orizzontale. Qui si piega a destra e si inizia a salire attraverso una magnifica faggeta. Successivamente si piega a sinistra e la cima del Monte Lupone diviene sempre più evidente, fino ad essere raggiunta la croce di vetta. La quota è 1378 metri ed il locatore è JN61LP.

LZ - 042 PUNTA DELLA MELAZZA

Si segue lo stesso percorso per il Monte Lupone, tranne che, al culmine della strada asfaltata in ripida salita che parte dal fabbricato a 3,5 Km da Segni, quando si raggiunge il pianoro erboso e panoramico, si parcheggia l'auto. Si prende un sentiero sulla destra, dapprima abbastanza evidente e successivamente intuitivo lungo il crinale, fino a raggiungere dopo circa un paio di chilometri la vetta del Poggio, a quota 1084 metri, nel locatore JN61LQ.

LZ – 043 MONTE FOSSE

Da Segni si segue la strada per Roccamassima, che costeggia il versante settentrionale dei Monti Lepini. Dopo 3,5 Km. , prima che inizi la discesa, si stacca a sinistra una strada asfaltata, in corrispondenza del fabbricato in prossimità del valico. Questa strada, in ripida salita, giunge ad una sella, dopo di che questa inizia la discesa verso Campo di Segni. Dopo poche decine di metri si parcheggia, in prossimità della recinzione che delimita la zona venatoria (A.F.V. "La Saracena"). Malgrado la presenza della recinzione di filo spinato, accanto ad una rete di letto, si può notare un punto da dove entrano i cacciatori. Superata la recinzione, si entra nell'area e si sale, senza alcuna indicazione, ma spesso seguendo i naturali percorsi degli animali, verso la sommità del monte, sempre molto ben visibile ed isolato. Si è a 1008 metri e nel locatore JN61LQ

LZ-044 MONTE PRATIGLIO

Da Roccamassima (Latina) si segue lo stesso percorso indicato per il Monte Rinsaturo – LZ-038 –

interrompendo la salita a circa 30 minuti dal luogo dove si è parcheggiato, nel punto dove il sentiero raggiunge un valloncetto abbastanza evidente per il fatto che è l'unico punto dove il percorso è in discesa.

A questo punto, anziché proseguire sul crinale che sale verso sud-est, salire sulla cresta che si trova alle nostre spalle e che è esattamente il punto di confine fra i tre comuni di Roccamassima, Cori e Segni.

La quota è 963 metri, con un'ottima apertura in tutte le direzioni, ad esclusione del sud-sud-est, nettamente coperto dai monti Rinsaturo, Lupone e Semprevisa.

LZ-045 MONTE GORZANO

Da Capricchia (Rieti) si percorre la strada asfaltata che sale al Sacro Cuore a quota 1.384 mt e si parcheggia.. Da qui si muovono i primi passi su un corto tratto della strada brecciata, e poi, subito dentro la faggeta. Una volta individuati i segni la via è obbligata: si va in cresta!

Ripidi pendii nel bosco, canalini di terra, qualche passaggio su roccia e tratti aerei, concorreranno a rendere questo itinerario molto brioso. Usciti dal bosco sul Colle Pelara, una traccia evidente ci conduce fino allo stazzo di Gorzano a quota 1.882. Si attraversa poi tutto il Fosso di Valle Conca per poi raggiungere la cresta ovest a quota 2.041mt.

Ora, non ci resta che seguirla, e con ampie vedute sulla Conca Amatriciana, sul lago di Campotosto e sull'imponente Catena del Gran Sasso, si raggiunge la vetta a quota 2.458.