

Parco dei Castelli Romani in collaborazione con la Sezione C.A.I. di Frascati

Cammino Naturale dei Parchi
430 Km da Roma a L'Aquila in 25 Tappe
www.camminonaturaledeiparchi.it

Presidenti: Ing. Gianluigi Peduto
Direttore: Ing. Paolo Lupino
Casa editrice Parco Castelli Romani - Anno 2019 - IV Edizione
Progetto grafico, realizzazione grafica, testi a cura dell'Area tecnica-Ambientale del Parco dei Castelli Romani
Dirigente Stefano Cresta

Il perimetro del Parco riportato in mappa ha carattere puramente indicativo.

Nell'anno del turismo lento il Parco dei Castelli Romani realizza la nuova carta dei sentieri, affinché i camminatori possano muoversi con sicurezza sul territorio e vivere un'esperienza multisensoriale. Buon cammino a tutti.

Il Presidente
Ing. Gianluigi Peduto

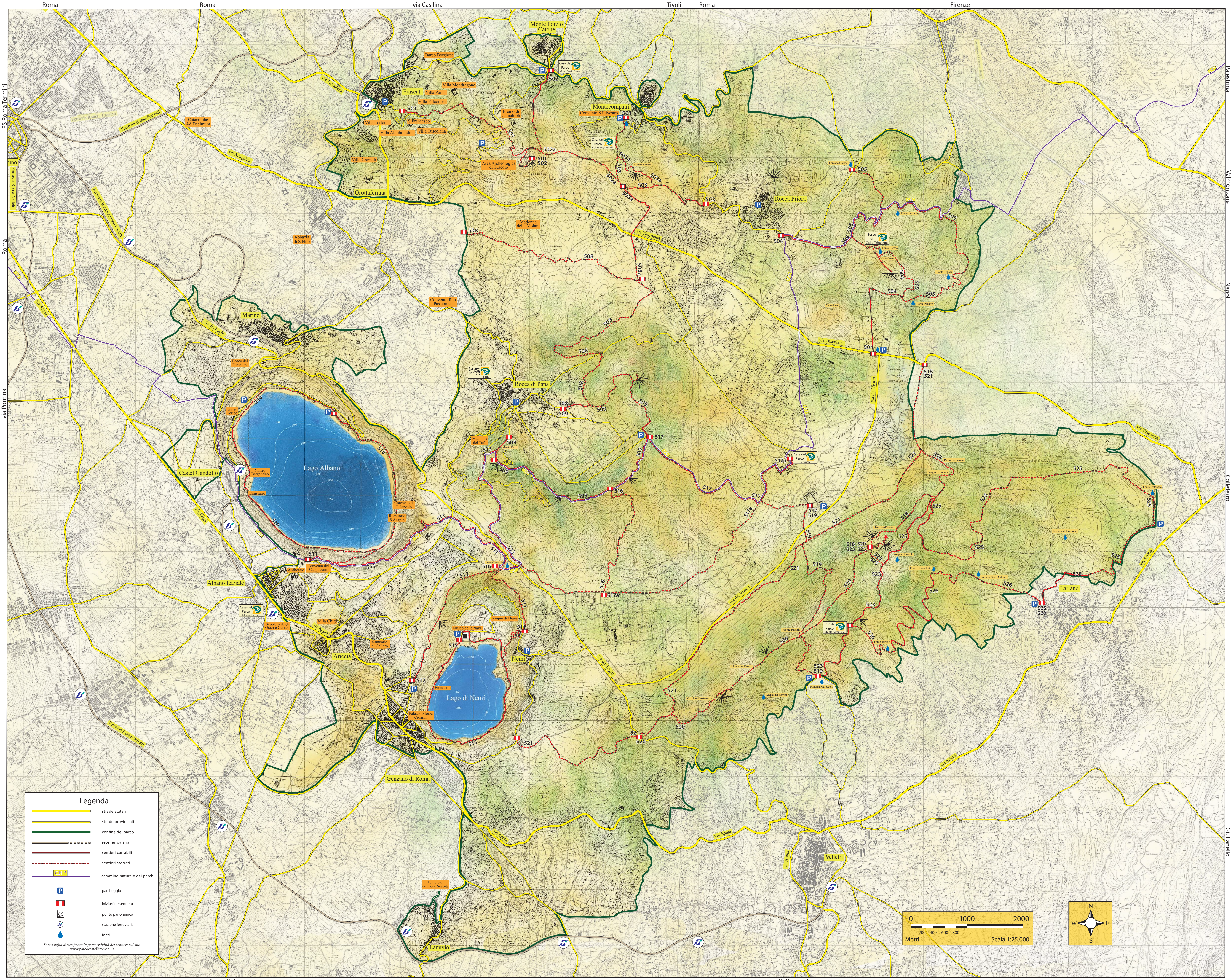
La sede del Parco è in Via Cesare Battisti, 5 (Villa Barattolo)
00040 Rocca di Papa (Roma) Tel. 06 9479931
Punto Informativo Escursionistico (Vivaro) Tel. 06 3991 5389

Stampato su carta ecologica www.parcocastellirromani.it



Sentieri

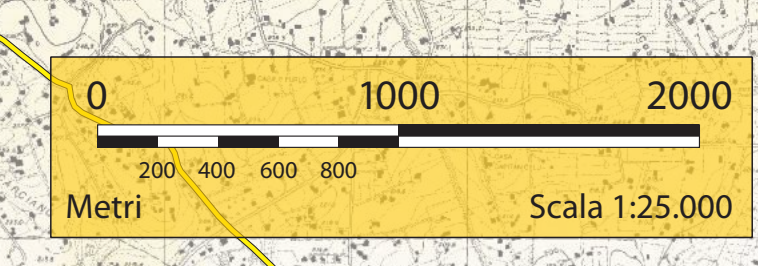
501	Frascati - Monte Tuscolo	durata h 1,25
502	Monte Porzio Catone - Monte Tuscolo	durata h 1,00
503	Monte Compatri - Rocca Priora	durata h 1,00
504	Rocca Priora - Bosco del "Cerquone"	durata h 1,50
505	Circuito delle Fonti di Rocca Priora	durata h 3,05
508	Campi d'Annibale - Grottaferrata (via dei Peschi)	durata h 2,30
509	Circuito delle Faete di Rocca di Papa	durata h 2,35
510	Periplo del Lago Albano	durata h 2,20
511	Cappuccini di Albano - Lago di Nemi	durata h 2,00
512	Le Piagge di Genzano - Monte Cavo	durata h 2,00
515	Periplo del Lago di Nemi	durata h 1,25
516	Fontan Tempesta - Maschio delle Faete	durata h 1,20
517	La Forcella - Vivaro	durata h 1,00
518	Doganella - Passo del Lupo	durata h 2,15
519	Vivaro - Fontana Marciaccio	durata h 1,45
520	Via dei laghi - Passo del Lupo	durata h 2,00
521	Nemi - Doganella	durata h 3,30
523	Fontana Marciaccio - Passo del Lupo	durata h 1,00
525	Lariano - Fonte Ontanese - Passo del Lupo	durata h 3,30
526	Lariano - Casa del Parco Artemisio	durata h 1,50



Legenda

- strade statali
- strade provinciali
- confine del parco
- rete ferroviaria
- sentieri carrabili
- sentieri sterrati
- cammino naturale dei parchi
- parcheggio
- inizio/finire sentiero
- punto panoramico
- stazione ferroviaria
- fonti

Si consiglia di verificare la percorribilità dei sentieri sul sito www.parcocastellirromani.it



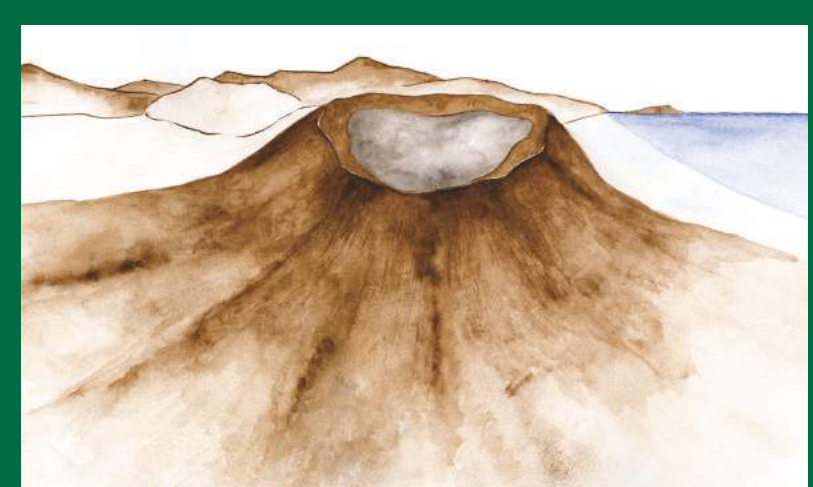
Tre milioni di anni fa circa, gran parte dell'attuale Lazio giaceva sotto le acque del mare ed affioravano in superficie esclusivamente i massicci dei Monti Lucretili, Tiburtini, Prenestini e Lepini, mentre le cime degli attuali Monti Cornicolani, del Monte Soratte, dei Monti della Tolfa ed il Circeo erano isole. Successivamente, circa due milioni di anni fa, il fondo del mare si sollevò a seguito dell'intensa attività tettonica, formando una grande pianura corrispondente all'incirca alle attuali province di

Viterbo, Roma, Latina e Frosinone e parte delle acque del mare rimasero intrappolate in giganteschi laghi salati non molto profondi ai piedi dei Monti Lepini, Tiburtini, Prenestini e lungo quasi tutta la superficie esclusivamente i massicci dei Monti Lucretili, Tiburtini, Prenestini e Lepini, mentre le cime degli attuali Monti Cornicolani, del Monte Soratte, dei Monti della Tolfa ed il Circeo erano isole. Una serie di apparati vulcanici hanno squarciato gli strati sedimentari da nord a sud a causa dei complessi eruttivi del Volsino, del Cimino-Vicano, del Sabatino e ultimo, in ordine temporale, il Vulcano Laziale.

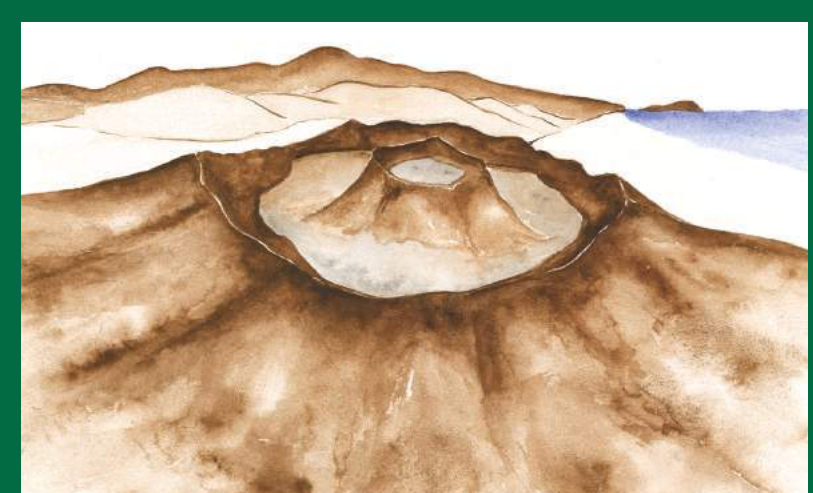


Nella **prima fase**, quella più imponente, viene eruttata una grande quantità di materiali pari a 200 km³ circa. In questo periodo vengono riconosciuti 4 differenti cicli di attività:

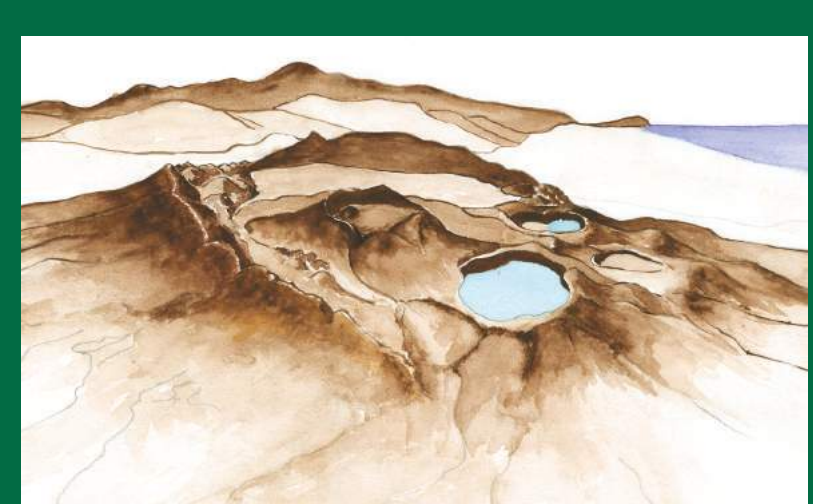
- nel primo ciclo vengono deposte tre colate piroclastiche a cui segue un'intensa attività effusiva di lave. L'area interessata è quella posta a sud-ovest;
- nel secondo ciclo viene deposta la più imponente colata piroclastica di "pozzolane rosse", che in alcuni punti arriva anche a 90 metri di spessore e che raggiunge i monti Tiburtini. Anche dopo questa colata si hanno attività effusive e l'area interessata è quella posta nella zona orientale;
- nel terzo ciclo si hanno colate piroclastiche ma senza attività effusiva;
- nel quarto ciclo si hanno ancora colate piroclastiche nelle quali vengono emessi materiali che daranno origine al "tufo litioide" o di "Villa Senni". L'attività di questa prima fase termina con il collassamento della parte alta del cratere del vulcano. Questo crollo determina la formazione di una cinta di rilievi (caldera), gran parte della quale è ancora ben visibile e che, prendendo il nome dai monti che interessa, viene denominata caldera Tuscolano-Artemisia.



Nella **seconda fase**, che avviene dopo un periodo di quiete, si forma un altro vulcano più piccolo al centro della caldera del precedente vulcano. I nuovi monti che si formano sono chiamati "recinto interno", per differenziarli da quello esterno precedente. Questa periodo di attività risulta inferiore per quantità di prodotti eruttati, i materiali fuoriusciti sono stati di soli 2 km³ circa.



Nella **terza ed ultima fase** concentrata nella parte nord-ovest del vulcano, si è verificato l'incontro a grandi profondità di acqua e magma incandescente. A causa dell'enorme pressione creatasi si sono verificate violente esplosioni che hanno dato origine ai bacini degli attuali laghi vulcanici di Nemi ed Albano. Questa fase è stata chiamata idromagmatica. Anticamente i bacini lacustri erano molto numerosi, ma nel corso dei secoli sono stati quasi tutti prosciugati dall'uomo.



Storia e Archeologia

L'area dei Colli Albani è stata abitata dall'uomo fin dai tempi remoti. È molto probabile che le prime popolazioni presenti in forma stanziale abbiano convissuto con le fasi eruttive finali del Vulcano Laziale, in particolare con quelle che hanno dato origine a vari coni di scorie come Colle Sbrincalo, Colle della Mola, Monte Fiore, Monte Castellaccio e molti altri.

Si ipotizza che agglomerati umani siano stati presenti già nell'età del Rame, o del Neolitico, mentre certa è la presenza umana nella successiva età del Bronzo, in particolare nella sua fase media (secondo millennio a.C.). Altre testimonianze importanti della presenza umana nell'area castellaniana risalgono all'età del Bronzo finale e delle prime fasi della successiva età del Ferro. Moltissimi e di grande interesse sono i resti archeologici risalenti all'epoca romana. I diversi musei, presenti nei comuni dei Castelli Romani, conservano importanti testimonianze di questa ricchissima storia.

Tra i più importanti siti archeologici ricordiamo il

complesso dell'antica città di Tuscolo, con il Teatro molto ben conservato risalente al I secolo a.C., i resti del Foro, della cosiddetta Villa di Tiberio e diversi sepolcri.

Ad Albano sono ben conservati l'Anfiteatro, il Castrum, il monumento agli Orazi e Curiazii ed i Cisterioni. Notevoli sono anche la Villa di Vitellio ad Ariccia, i ninfei del lago Albano, il tempio di Giunone Sospita a Lanuvio, i resti del tempio di Diana a Nemi. Anche gli antichi lastricati romani con il loro tipico basolato sono ben conservati, come l'antica Via Sacra che da Ariccia sale fino a Monte Cavo, l'antico Mons Albanus dove Latini e Romani si recavano al Tempio di Giove (*Juppiter Latialis*) edificato sulla sua cima per festeggiare le Faerie Latine.

Di grande interesse storico ed architettonico sono le Ville Tuscolane risalenti al periodo rinascimentale presenti nell'area dei comuni di Frascati, Monte Porzio Catone e Grottaferrata, e dei suoi importanti giardini all'italiana. Villa Aldobrandini, Villa Falconieri, Villa Torlonia, Villa Grazioli, Villa Rufinella, Villa Mondragone, sono tra le più importanti.



Teatro di Tuscolo - Monte Porzio Catone

Il Parco Regionale dei Castelli Romani è situato a circa 20 km a Sud-Est di Roma e si estende su un'area di circa 15.000 ettari nei territori di 15 comuni dei Colli Albani: Albano Laziale, Ariccia, Castel Gandolfo, Frascati, Genzano di Roma, Grottaferrata, Lanuvio, Lariano, Marino, Monte Porzio Catone, Monte Compatri, Nemi, Rocca di Papa, Rocca Priora e Velletri.

L'area dei Colli Albani è caratterizzata da una doppia cinta concentrica di rilievi collinari e montuosi, con quote che variano dai 200 ai 950 metri s.l.m. Tale morfologia è il risultato finale dell'intensa attività del Vulcano Laziale che, nato in questo territorio 600.000 anni fa circa, è stato attivo sino a poco meno di 10.000 anni fa.

Il territorio del Parco è ricco di ambienti molto diversificati; fertili e dolci colline occupate da vigneti ed oliveti, aree montane più accidentate ricoperte da fitti boschi di castagno, zone prative, due laghi (il lago Albano di Castel Gandolfo ed il lago di Nemi, che occupano con le loro acque crateri ormai spenti), numerosi centri storici e zone archeologiche di rilevante interesse.

Per apprezzare le bellezze di un paesaggio così articolato, pieno di valenze naturalistiche, storiche, archeologiche ed architettoniche, si possono percorrere i numerosi itinerari individuati dal Parco, il quale tra le sue molteplici attività didattico-promozionali, organizza anche escursioni e visite guidate a piedi, a cavallo ed in mountain-bike.



Veduta dei laghi Albano e Nemi dal belvedere della Via Sacra di Monte Cavo

Il Paesaggio Vegetale

Con le sue molteplici attività l'uomo ha praticamente ridisegnato gli aspetti originali del paesaggio vegetale dei Colli Albani. Trasformazioni che già le popolazioni Latine presenti nell'area prima dei Romani, hanno iniziato a produrre al fine di reperire zone da dedicare alla coltivazione ed al pascolo. Inoltre la necessità di legname per riscaldamento e costruzione e la realizzazione di strade, hanno contribuito all'esbosco della originaria selva. Successivamente i Romani destinarono alcuni boschi a culto religioso come la Selva di Ariccia e le selve delle coste del lago di Nemi elevandole a rango di bosco sacro, e quindi preservandone di fatto lo stato naturale.

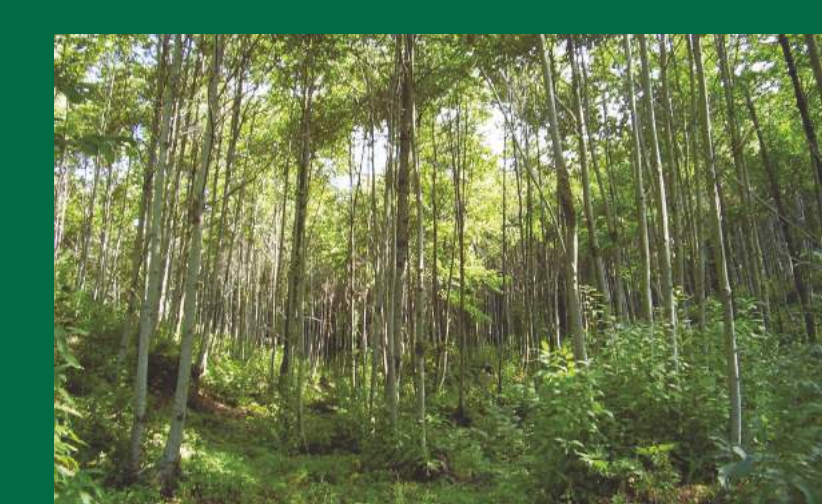
A seguito della caduta dell'Impero Romano e durante il medioevo, la mancanza di una cultura religiosa specifica e l'impovertimento delle popolazioni locali ebbe come conseguenza l'incremento delle attività umane con analogo aumento della richiesta di legname per attrezzi agricoli, pali per l'agricoltura e legname per la fabbricazione di tini, botti, bigonce, oltre al legname per l'edilizia, tetti, mobili e altre necessità.

Questa incessante attività di reperimento di materie prime ha inciso notevolmente sul paesaggio vegetale originario modificandolo massicciamente. Buona parte della fascia vegetazionale a roverella è stata sostituita dalle coltivazioni e dal pascolo, mentre l'antico bosco misto originario è stato in gran parte sostituito dal castagno adibito al taglio periodico, tanto che oggi dell'antico bosco restano soltanto testimonianze residuali localizzate sul territorio; il Cerquone, il bosco dei Cappuccini, il parco Chigi, il bosco Ferentano, il parco Colonna, le coste dei laghi Albano e Nemi, le sommità di Monte

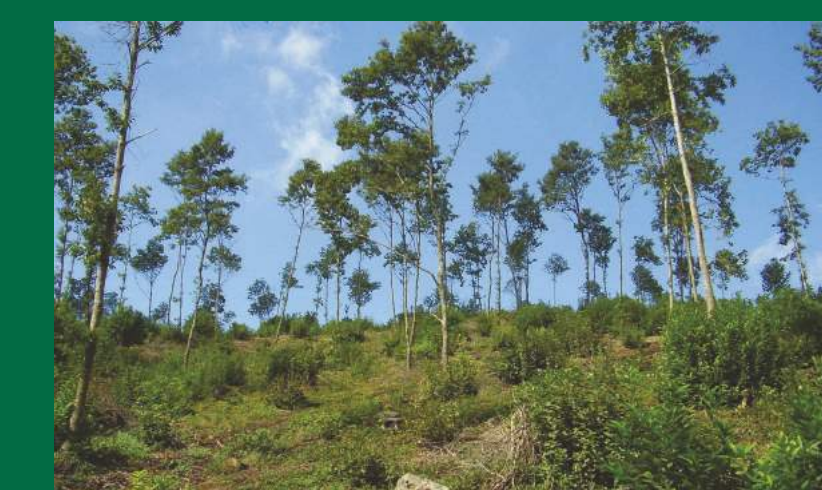
Cavo e del Maschio d'Ariano, la Macchia dello Sterparo e la Selva Rustica sono alcuni dei boschi misti di latifoglie mesofile sopravvissuti. Completamente scomparsa invece la faggetta, anch'essa sostituita dai boschi di castagno. I motivi dell'introduzione del castagno nelle zone boscate sono legati a ragioni prettamente economiche. Il castagno è una specie che ha trovato nel suolo vulcanico dei Colli Albani, un habitat perfettamente idoneo alle sue caratteristiche di crescita e di sviluppo. Inoltre è una specie che cresce velocemente e che a parità di tempo rispetto ad altre specie arboree, ha una maggiore produzione di massa legnosa. L'industria del castagno è ancora tutt'oggi molto sviluppata e contribuisce a creare un reddito non trascurabile tra le popolazioni locali fornendo lavoro a moltissimi nuclei famigliari.



Bosco di castagno maturo



Bosco di castagno maturo



Bosco di castagno dopo il taglio



Prodotti del taglio

Il Bosco Misto

La vegetazione si adatta, si sviluppa e si modifica in relazione al clima, all'altitudine ed alla latitudine, infatti prima dell'introduzione del castagno il paesaggio vegetale dei Colli Albani era molto diverso dall'attuale. Dai poco elevati rilievi del territorio di Lanuvio (150 metri s.l.m.), fino ai quasi 1000 metri delle cime più elevate intorno a Rocca di Papa, la vegetazione si poteva classificare in quattro fasce altitudinali, ognuna delle quali dipendeva dai diversi fattori climatici ma comunque con caratteristiche omogenee.

- Nella prima fascia denominata **fascia mediterranea**, si potevano distinguere una maggioranza di sempreverdi xerofili, le cui specie guida sono il leccio (*Quercus ilex*) e la sughera (*Quercus suber*).
- Nella seconda fascia denominata **fascia submediterranea**, la principale essenza era la roverella (*Quercus pubescens*), che formava boschi estesi.
- Nella terza fascia denominata **fascia submontana**, vi era predominanza di bosco misto di latifoglie mesofile, le cui specie guida erano querce, tigli ed aceri.
- Nella quarta fascia denominata **fascia montana**, la specie del faggio (*Fagus sylvatica*) era dominante e formava estesi boschi di cui ancora oggi la toponomastica ne ricorda la presenza (l'antica indicazione delle Faggette è stato storpiato in fagete sino all'attuale denominazione Faete). La caratteristica e la ricchezza principale del bosco misto è la grande diversità di specie presenti. Oltre alle specie guida già indicate, il bosco è ricco di piante erbacee che a primavera, con la loro fioritura, disegnano variegati tappeti colorati: i crochi, gli anemoni, i ranuncoli, i gerani selvatici, i ciclamini, le perwinche e le orchidee tra i più diffusi;



Prato del Vivaro



I boschi dell'Artemisia

arbusti quali il nocciolo, l'agrifoglio, il pungitopo, il viburno, le ginestre, la rosa canina, il biancospino, il prugnolo, la berretta del prete ed il boslino; essenze arboree come il carpino bianco e nero, l'orniello, l'olmo, l'ontano nero ed il bagolaro.

La Fauna

Uno dei compiti principali di un'Area Protetta è quello di tutelare la biodiversità. Nonostante i Castelli Romani siano fortemente antropizzati, da qualche anno si registra un notevole incremento della fauna non solo in termini di quantità ma anche e soprattutto in qualità.

Il Falco Pellegrino è tornato a nidificare nel nostro territorio dopo anni di assenza dovuta alla predazione delle sue uova e dall'uso di sostanze chimiche per l'agricoltura che ne avevano compromesso l'attività riproduttiva. Tra gli altri rapaci diurni si segnala lo sparvierio, la poiana ed il gheppio, mentre tra i rapaci notturni la presenza dell'alcoce, del barbagianni, dell'assiolo, della civetta e del gufo comune, testimoniano il buon equilibrio dell'ecosistema.

Tra gli anfibi, ricompare un'importante specie dopo decenni di assenza: la salamandrina dagli occhiali. Questa specie, che si riproduce in piccole pozze d'acqua, va ad aggiungersi ad altri anfibi, quali il tritone crestato, il tritone punteggiato e la rana dalmatina.

Tra i mammiferi è presente la martora, mammifero dalle abitudini arboree particolarmente significativo come indicatore biologico, oltre alle più comuni donnola e faina. Molto importante è anche la presenza del tasso, altro animale la cui presenza è indicativa di uno stato generale di buona salute dell'habitat.

Tra i rettili vi sono il biacco, la natrice, il saettone, il cervone e la vipera comune. Occorre ricordare che la maggior parte di questi serpenti sono innocui, e cibandosi in prevalenza di roditori, svolgono una importante e necessaria opera di controllo di queste popolazioni di animali che altrimenti si riprodurrebbero in modo eccessivo alterando l'ecosistema.

Solo la vipera è velenosa per l'uomo, ma è molto meno pericolosa di quanto si immagina, infatti come tutti gli animali selvatici avverte la nostra presenza con molto anticipo, e preferisce allontanarsi evitando il confronto con l'uomo anche per preservare il proprio veleno per le proprie prede.

I laghi di Nemi ed Albano ospitano diverse specie di avifauna acquatica. Tra le anatre si possono individuare il germano reale, la moretta, il moriglione; altri uccelli acquatici come la folaga, lo svasso maggiore, il tuftetto ed il cormorano.

Tra gli ardeidi l'airone cenerino ed il tarabuso. Tutti questi animali, a parte il germano reale, non nidificano ma migrano a primavera per raggiungere i siti di riproduzione nel nord Europa, per poi ritornare a popolare gli specchi lacustri in autunno.



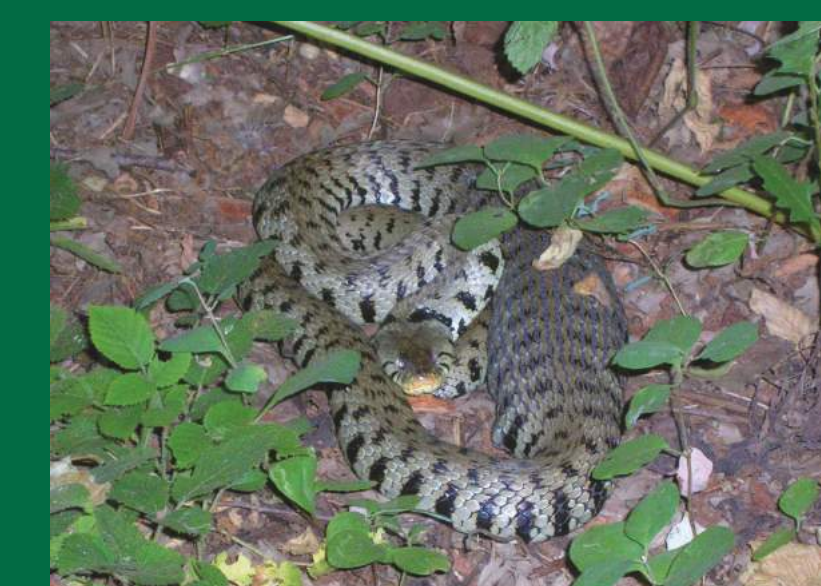
Germano reale



Falco Pellegrino con la preda



Civetta



Natrice



Tasso



Cinghiale

Consigli per gli escursionisti

Si consiglia di scegliere l'escursione non solo relativamente ai motivi d'interesse specifici, ma anche considerando le difficoltà dovute alla durata ed al dislivello in rapporto al proprio stato fisico del momento.

È opportuno telefonare al Parco per verificare la fruibilità del sentiero che si intende percorrere; può capitare infatti che il sentiero sia temporaneamente interdetto per cause impreviste (tagli boschivi, frane, eccetera).

Seguire sempre il tracciato del percorso indicato sulla carta (in rosso) evitando di inoltrarsi in altri sentieri.

È preferibile portarsi una borraccia d'acqua oltre ad un alimento tonico-energetico naturale a base di fruttosio, miele, pappa reale e reintegratori salini. Utile inoltre materiale sanitario di primo intervento (ghiaccio gel, disinfettante, fasce elastiche). Scegliere con attenzione l'equipaggiamento da indossare, che dovrà essere adatto alle caratteristiche dell'itinerario in programma, rispettando se possibile le seguenti indicazioni:

- vestirsi a "cipolla", cioè con capi leggeri sovrapposti, in modo tale che togliendoli o aggiugnendoli, si possa termoregolare la temperatura del corpo in rapporto alla situazione climatica e all'affaticamento.
- indossare un abbigliamento che consenta libertà nei movimenti e che non impedisca la necessaria traspirazione e l'assorbimento del sudore.
- indossare preferibilmente scarponcini a collo alto impermeabili che consentano la traspirazione del piede e pantaloni lunghi, scegliendo quelli corti so-

lo in periodi estivi di maggiore calura, nei quali non si dovrà dimenticare un copricapo.

Rispettare la natura e l'ambiente circostante, fare attenzione a non provocare rotolamento a valle di sassi nei tratti scoscesi ed infine evitare di incamminarsi lungo itinerari boscosi o lungo creste esposte in caso di temporale a causa del pericolo di fulmini.

Parco dei Castelli Romani

NORME DI COMPORTAMENTO

Nei sentieri, boschi e prati del Parco per evitare di inquinare la fauna selvatica e disturbare gli altri visitatori, i cani vanno condotti al guinzaglio.

Rumori e suoni molesti disturbano gli animali e coloro che cercano la quiete immersi nella natura.

Nel Parco, fiori e minerali sono parte integrante del territorio e vanno lasciati al loro posto in modo che tutti possano vederli; la raccolta dei frutti del sottobosco nei laghi è regolamentata.

Trasferire o sovrare con mezzi a motore fuochi delle sedi, nonché porre urti ed economiche nei miglioramenti di altri servizi pubblici.

Il campeggio non è consentito.

Mantenere l'ambiente naturale pulito: permesso di investire risorse umane ed economiche nel miglioramento di altri servizi pubblici.

Al fine di evitare incendi boschivi, l'accensione di fuochi di fuochi nei boschi e delle strutture a cui preposti è vietata.

Le trasgressioni alle norme di comportamento sono soggette alle sanzioni previste dalla legge