



SENTIEROVERDE
Via Paolo Luigi Guerra, 20
00176 Roma, Tel 3774294453
Ven 17 -20
www.sentieroverde.org



FEDERTREK
Via Paolo Luigi Guerra, 20
00176 Roma, Tel 067211301
Ven 16 -18
www.federtrek.org – segreteria@federtrek.org

30 Novembre 2014

PARCO NATURALE REGIONALE

CASTELLI ROMANI

Convento dei Cappuccini – Monte cavo



Via Sacra Monte Cavo (basolato romano)

Partenza da Roma Metro Anagnina alle h 8:00 e arrivo al secondo appuntamento Convento dei Cappuccini (ai con fini tra Albano Laziale e Castel Gandolfo) alle h 9.00.

Da qui partiremo, percorrendo un comodo sentiero, da cui si potrà ammirare lo spettacolare panorama sul lago di Albano. Lungo tutto il percorso all'interno del Parco, potremo vedere i meravigliosi colori dell'autunno immersi in vasti boschi con prevalenza di castagni.

La via Sacra, in gran parte ricoperta dal lastricato romano, ci conduce fino alla sommità del Monte Cavo, punto più alto e panoramico dell'intero parco con i suoi 949 mt.

Dal punto panoramico si potranno ammirare sia il lago di Albano e sia il lago di Nemi. In condizioni di buona visibilità, potremo vedere anche il mare con tutta l'estensione del litorale romano, da Anzio a Fiumicino e oltre. La discesa per lo stesso sentiero, ci riporterà al punto di partenza in circa 2,30h

DIFFICOLTÀ: E **Tempo di percorrenza:** 6 h
DISLIVELLO: 500 m **LUNGHEZZA:** 14 km a/r

APPUNTAMENTO: ore 8.00 metro Anagnina parcheggio adiacente capolinea bus 507/509, ore 9.00 Convento dei Cappuccini (Albano Laziale) parcheggio bar (Le Fratte Ignoranti). Inizio percorso

QUOTA GITA: 8 € La gita sociale è riservata ai soci in regola con il tesseramento

TESSERA FederTrek: obbligatoria con validità 1 anno: € 15 adulti; € 5 minori - N.B. si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera e la trascrizione del numero.

ABBIGLIAMENTO: zaino giornaliero, scarpe da trekking, abbigliamento da montagna autunnale/invernale, mantellina o altro per eventuale pioggia.

TRASPORTO: Auto proprie (l'autista non paga la benzina e l'autostrada)

Percorrenza Auto: 34 km a/r

Pranzo: A sacco a carico del partecipante. Dotarsi di acqua.

Raffaele Muti, tel. 3487410105 email: raffaelemuti@libero.it

Silvano Bistoni, la sera dalle 20.00 alle 22.00 tel. 064450245, 3472920818 email: silvanobi@libero.it

