

Weekend nella Val Fondillo e Val Comino

(29) – 30 – 31 agosto 2025



Inizieremo il weekend con una passeggiata notturna a confine fra Lazio e Abruzzo. Quindi faremo 2 escursioni, una in Val Fondillo e l'altra in Val Comino. La Val Comino è una valle nella bassa ciociaria, nota per il suo territorio montuoso e i bei borghi storici, mentre la Val Fondillo è una valle nel cuore del Parco Nazionale d'Abruzzo. Escursioni dove godremo della bellezza del camminare in mezzo a natura incontaminata, faggete vetuste, fiumi, torrenti e sorgenti.

Programma:

Venerdì 29:

(opzione 1)

- Partenza da Roma ore 15:30 presso metro Anagnina o metro Rebibbia con auto propria. (da decidere....)

(metteremo in contatto soci che offrono o chiedono un passaggio).

- Arrivo a Vicalvi intorno alle 18:00

- Sistemazione in B&B

- Intorno alle 19:30 ci sposteremo con l'auto presso il confine fra Lazio e Abruzzo dove parte un sentiero che attraversa una bellissima faggeta e in circa 30 minuti ci porterà all'altopiano della Macchiarvana, uno posti più caratteristici del Parco Nazionale d'Abruzzo. Cena al sacco aspettando il buio per vedere le stelle e ritorno alle auto con le torce.

- Ritorno presso il proprio B&B intorno alle ore 22:00



Sabato 30:

(opzione 2) solo per chi preferisce partire il sabato

- partenza da Roma ore 07:00 con auto propria
- Partenza alle ore 10:00 circa dal **Parcheggio** della Val Fondillo (strada SS83) dove inizierà il trekking verso **"La grotta delle Fate"**. Dislivello 350 m e circa 12 km.
- Pausa per pranzo al sacco a metà percorso.
- A fine escursione ristoro presso un bar di zona e quindi ritorno a Vicalvi.
- Se abbiamo tempo prima di cena giretto sul bel lago di Posta Fibreno.
- Cena in trattoria (circa 20/25€).

Domenica 31:

- Colazione
- Partenza in auto alle ore 9:30 da Vicalvi verso località **Madonna di Canneto**.



- Ore 10:30
inizio trekking
verso cascata
Giovanni Paolo

Il e Rifugio Acquanera.

Dislivello: circa 370 mt. Lunghezza: circa 12 km

- Ore 13:00 circa sosta pranzo al sacco.

- Ritorno alle auto e ripartenza per Roma intorno alle
ore 16:00



Per quanto riguarda l'alloggio per le 2 notti abbiamo individuato dei B&B presso il paesino Vicalvi con costi intorno alle 25/28 € a persona a notte in camera doppia e colazione compresa. Comunque l'escursionista può prenotare individualmente in qualsiasi altra struttura purché sia nelle vicinanze. Paesi vicini sono: Posta Fibreno, Alvito e San Donato Val Comino.

ATTENZIONE... E' fondamentale prenotare quanto prima e chiamare l' accompagnatore entro e non oltre il 14 agosto. L'escursionista pagherà individualmente la struttura proposta o altra sistemazione.

PER PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI

AEV Nando La Deda (SENTIERO VERDE) 3491994932

Per garantire la sicurezza di tutti, o in base alle condizioni del meteo, del sentiero e dei partecipanti, la guida si riserva il diritto di annullare o modificare l'itinerario proposto a sua discrezione.

CONTRIBUTO ATTIVITA' SOCIALE: oltre al costo delle spese vive da **saldare ognuno per proprio conto**, è previsto un contributo di € 20 a persona per le 2 escursioni a copertura delle spese organizzative e a sostegno delle attività sociali.

Per partecipare **è obbligatoria la Tessera FederTrek** in quanto le escursioni sono riservate ai soli soci con tessera in corso di validità alla data dell'evento.

La tessera FederTrek ha validità di 1 anno dalla data di emissione e costa: € 15 adulti; € 5 minori.

Per nuove iscrizioni e rinnovi, seguire la procedura indicata nel sito www.sentieroverde.org con qualche giorno di anticipo rispetto alla data dell'escursione.

Cosa Portare

Zaino giornaliero, torcia, **scarpe da trekking obbligatorie** e (consigliati) bastoncini, berretto e crema protettiva per il sole. Mantellina antipioggia, abbigliamento a strati e vestiario adeguato a camminare comodamente.

Maglietta o altro vestiario di ricambio e borraccia con almeno 1,5 L di acqua.