



affiliata FEDERTREK



**FederTrek**  
Escursionismo e Ambiente

promuove



## Cineto Romano -Riofreddo - Vallinfreda - Vivaro Romano

### 05/11/2023

sul sentiero delle Tre Valli.



Questa escursione fa parte del Primo tratto del sentiero Tre Valli - Blue& Green Way.

L' uscita organizzata dalla nostra Associazione è dedicata maggiormente alla conoscenza dei piccoli borghi dell'alta e media valle dell'Aniene.

L'associazione "A.P.S. Amici dei Monti Ruffi " e' da tempo impegnata nella creazione di percorsi nell'ambito della costruzione dell'albero del Cammino dell'Aniene, strumento del Contratto di Fiume, riconosciuto ed approvato dalla Regione Lazio come mezzo di sviluppo sostenibile dell'intero bacino idrografico.

Questo percorso si sviluppa in territori marginali e poco conosciuti ma di notevole rilevanza storica-naturalistica posti a Nord-Est della Provincia di Roma che rischiano l'abbandono o la decadenza dovuta ad un inesorabile decremento demografico.

#### Descrizione

Dopo aver opportunamente lasciato l'auto navetta nel parcheggio situato sotto il comune di Cineto Romano, proseguiamo verso Vivaro Romano, partenza della nostra escursione, lasciando la seconda auto nel parcheggio situato ai piedi del paese in prossimità della rampa che conduce alla Fonte delle Nocchia. Da quest'ultima, il percorso inizia a salire sulla destra in corrispondenza di una scalinata che poi diventa sentiero inoltrandosi all'interno di un rimboschimento di conifere risalente agli anni '60. Usciti dal bosco si sale ancora costeggiando ad ovest un lieve ma lungo crinale che separa i territori montani di Vivaro Romano e Vallinfreda. Si prosegue in lieve discesa in corrispondenza delle paline che indicano la presenza di un gasdotto che costeggia il fianco est del Colle Suifazi in territorio di Vallinfreda per giungere, dopo un breve tratto, prima asfaltato e poi sterrato, al piazzale delle Conifere, un comprensorio turistico facente parte del comune di Vallinfreda. Da qui si prosegue verso il paese e raggiunta la piazza di Vallinfreda, dopo una breve sosta, si sale verso la montagna per il Sentiero Natura Costa la Tiglia fino ad arrivare a Monte Aguzzo che, con i suoi 1068 m, rappresenta la cima più alta del territorio. Lo sguardo a 360° è ricco di panorami e suggestione, si va dalle vicine montagne Simbruine - Carseolane a quelle sovrastanti della catena del Velino – Sirente per arrivare a cogliere con lo sguardo la montagna più alta dell'appennino centrale, il Gran Sasso d'Italia. Più defilato ad ovest rispetto al punto di osservazione il Terminillo sovrasta le montagne sabine nel versante reatino. A contorno i bassi profili del confinante Parco dei Lucretili e dei Monti Ruffi chiudono la vista sulle cime circostanti. Da Monte Aguzzo si prosegue verso sudest in direzione Riofreddo; superato un colle ci s'immette su un pianoro alla fine del quale s'intravede "La Madonnella" un luogo dove nel 1961 alcuni scouts eressero una modesta cappellina da cui, successivamente negli anni, scaturì una croce edificata ad opera di alcuni



affiliata FEDERTREK



**FederTrek**  
Escursionismo e Ambiente

promuove



abitanti del paese. A poche centinaia di metri prima della Madonnella s'imbocca un sentiero che rapidamente ci porta a valle fino ad incrociare il punto dove il sentiero Coleman e quello della Via dei Lupi s'intersecano l'uno con l'altro. Lasciato quest'ultimo si prende verso est e in poco tempo si giunge a Riofreddo. Dal paese, dopo una breve sosta, si torna leggermente indietro per 200 metri sulla via provinciale fino ad incontrare un palo segnaletico che a sinistra indica il Sentiero E. Coleman – La Via dei Lupi – e la direzione per Cineto Romano. Fiancheggiare le ultime case del paese, si sale alla destra di quest'ultime inerpicandosi su di un colle per proseguire, tra radure e scorci interessanti sulla vegetazione locale, lungo la mulattiera del sentiero Coleman. Scendendo un bel po', dopo una curva decisa a destra si traversa un primo impluvio con corso d'acqua e poi il torrente Rioscuro. Si giunge al bivio con il Sentiero delle "Cascate del Rioscuro" e superata la chiesetta di S. Maria e la Fonte Antica, raffigurata anche da E. Coleman, si arriva alla piazza principale di Cineto. Proseguendo per le vie del paese, dopo aver sfiorato le mura dell'antico Castello Orsini (XI sec.), si scende rapidamente abbandonando il paese per una mulattiera che in circa 1 ora ci condurrà prima ad attraversare il ponte ottocentesco della linea ferroviaria Roma – Sulmona – Pescara e poi al parcheggio sulla provinciale sotto il paese di Cineto Romano a ridosso della via Tiburtina dove riprenderemo l'auto lasciata la mattina stessa.

#### **DATI TECNICI**

**QUANDO:** 05/11/2023.

**DA DOVE PARTIAMO:** Appuntamento a Fonte della Nocchia di Vivaro Romano, ore 9:15.

**TIPOLOGIA DELL'ESCURSIONE:** E

**LUNGHEZZA:** 15,56 Km

**DISLIVELLO:** +550 , -976 m

**TEMPO PERCORRENZA:** 6 ore

**ALTEZZA MASSIMA:** Monte Aguzzo 1068 m

**ALTEZZA MINIMA:** Ponte Piatti 319 m

**TIPO PERCORSO:** misto con solo andata e ritorno con auto navetta.

**COSA PORTARE:** scarponi da trekking con suola antiscivolo, meglio se in vibram (obbligatori); consigliati i bastoncini telescopici; acqua a sufficienza (almeno 1,5l); vestirsi a strati; giacca antipioggia/vento e pranzo al sacco;

**QUOTA SOCIALE:** € 10,00, chi fa la tessera Federtrek per la prima volta o la rinnova, pagherà l'escursione la metà quindi € 5,00 + € 15,00 di tessera, comunicarlo all'accompagnatore per usufruire della copertura assicurativa.

**ACCOMPAGNATORI:** AEV Luigi Tilia (tel. 349 0993075) e AEV Marzio Rotili (tel. 338 7521219).

**PRENOTAZIONE:** si richiede la prenotazione chiamando **Marina Lo Bascio tel 338 9659868, entro la data del 04/11/2023** allo scopo di favorire l'organizzazione dell'evento.

**N.B.** Comunicare all'accompagnatore se si soffre di patologie particolari, diversamente in caso di mancata comunicazione e di malessere sopraggiunto, l'associazione non sarà responsabile.

Le Guide si riservano il diritto insindacabile di modificare il programma stabilito in caso di condizioni meteorologiche avverse tali da rendere pericoloso l'itinerario, in caso di impraticabilità di un sentiero.

Vi aspettiamo, venite a camminare con noi!!

Il Presidente  
Marzio Rotili.