

Domenica 11 novembre 2018

## **Dal lago Albano al Monte Cavo**

*(Parco naturale regionale dei Castelli Romani)*



Una graduale ascensione, a partire dal lungolago di Castelgandolfo (m 393), ci porta al convento di Palazzolo (m 555), passando per le rovine nascoste dell'eremo di S. Angelo in Lacu. Alla chiesa del convento il noto dipinto della Madonna della neve ricorda la nevicata di agosto, che nell'anno 358 indicò al papa Liberio il luogo dove edificare la Basilica di S.M. Maggiore.

Sottopassando la Via dei Laghi, il sentiero risale fino a raggiungere l'antica via Sacra, che ci porta alla cima dove sorgeva il tempio di Giove (Iuppiter Latiaris), detto già Mons Albanus, oggi Monte Cavo (949 m), dal nome dell'antica città di Cabum. (Ma oggi il nome viene attribuito anche per la presenza di bunker scavati per rifugio in tempo di guerra).

**Diff. E, disl.m.550, durata totale 6 ore per andata e ritorno**

**Appuntamento: alle ore 8 di domenica 11 novembre davanti al bar "Meo Pinelli" (metro A fermata Subaugusta, P.za Cinecittà).**

**Appuntamento in loco: al ristorante La Lampara, sul lungolago di Castelgandolfo, 300 metri dopo l'uscita del tunnel.**

Portare: borraccia, pranzo al sacco, scarpe da trekking.

**Accompagnatori: AEV Gigi Bonifacio, AEV Leonardo Paleari.**

**Iscrizioni:** entro le ore 13 di sabato 10 novembre, contattando gli accompagnatori ai numeri di telefono **338 2326532** o **331 1496789 (Gigi)**, o **333 3401446 (Leonardo)**.

**Note:**

- l'adesione alle escursioni è **individuale**, previa conoscenza del presente programma; ci si prenota dando il **nome e cognome, un numero di telefono, la disponibilità di vettura propria** e l'indicazione dell'appuntamento al quale ci si troverà.

- contributo di partecipazione: 8 euro; contributo-benzina per chi chiede un passaggio : 5 euro.

- è d'obbligo la tessera Federtrek (può essere richiesta anche il giorno dell'escursione (15 euro) ma la validità ai fini assicurativi decorre dalla domenica successiva)

- durante il cammino i telefonini restano spenti.