

Sabato 14 novembre 2020

A passeggio sui Ruffi **(Forca Travella e il Costasole)**

Il piccolo gruppo montuoso dei Monti Ruffi, tra la valle dell'Aniene e la valle del torrente Giovenzano, offre all'escursionista ambienti suggestivi: silenziose vallette all'interno delle due elevazioni gemelle (Costasole e Cerasolo), prati con acque risorgive a formare limpide polle, panorami sulla campagna romana da un lato e sull'Appennino dall'altro.



Si parte dal piccolo paese di Saracinesco (903 m, nominato nella storia come “paese delle belle donne” e per l’insediamento saraceno che gli diede nome), posto in posizione dominante, al centro di una natura incontaminata. Qui possiamo vedere i resti dell'antico castello e della cinta muraria; la duecentesca Chiesa di san Michele Arcangelo; le recenti installazioni del “Museo del Tempo”, dieci antichi strumenti di misura.

Dal paese inizia una strada sterrata che attraversa pascoli, passando accanto a un fontanile. Si prosegue quindi seguendo la Valle Prata, fino a una moderna scultura immersa nel verde. Per il sentiero in salita sulla sinistra si raggiunge il crinale di **Forca Travella (1085 m)**, da cui si può ammirare la Piana del Cavaliere, il Monte Velino e il Gran Sasso. Se non saremo stanchi, ci potremo avventurare per il muschioso crinale fino alla cima del **Monte Costasole (1250 m)** ed eventualmente al laghetto della Retommella. .

Ore di cammino: 4, dislivello: 200 + 200 m, difficoltà: E

Appuntamento: alle ore 9 a Saracinesco (area parcheggio). Non è possibile dare appuntamento a Roma, a causa del divieto di viaggiare in più di due per automobile. Tuttavia, **chi non dispone di propria automobile**, come pure **chi è solo in automobile**, sono pregati di informarne, al momento dell’iscrizione, l’accompagnatore, che provvederà a **mettere in contatto chi ha bisogno di un passaggio con chi lo può offrire.**

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

.

Accompagnatori: Leonardo Paleari, Marco Bailetti.

Iscrizioni: contattando Leonardo al tel. 06.4191246 o Marco tel. 349.4058276

Note:

- Il Cammino Possibile si attiene strettamente a quanto prescritto dalla FederTrek in ordine alla prevenzione dal virus. Perciò Vi preghiamo di leggere preventivamente e attentamente le linee guida per lo svolgimento delle escursioni: **Precauzioni da COVID-19, al link** : <http://www.federtrek.org/?p=3836>

- contributo spese: 3 euro; contributo-benzina per chi chiede un passaggio: 5 euro.
- è d'obbligo la tessera Federtrek. Chi rinnova la tessera non paga il contributo spese.
- durante il cammino i telefonini restano spenti.