



## GIORNATA DEL CAMMINARE

**DAL CENTRO DI ROMA AI MONTES ROMANI**

**LUNGO IL SENTIERO EUROPEO E1  
NELLA VALLE DEL SALTO (RIETI)**

**DOMENICA 11 OTTOBRE 2015**



***Due escursioni con tappa a Castelmenardo, visita guidata al borgo medievale e proiezioni su siti archeologici e monumenti***

» **S.Elpidio – Castelmenardo – S.Elpidio**

**Partenza: ore 9.45**, edificio scolastico di S. Elpidio.

**Partenza per il ritorno: ore 14.30** dal centro di Castelmenardo.

**Lunghezza complessivo 16 km, dislivello 150 m, difficoltà T.**

**Per prenotare:** Sezione di Rieti – Gruppo CAI Rascino, 338 2623107

» **Roma – S.Elpidio – Castelmenardo – Roma**

**Partenza da Roma: ore 7.45**, con bus di linea Cotral, Metro B Ponte Mammolo, bar della stazione (biglietto A/R Euro 10,60).

**Partenza camminata: ore 9.45**, edificio scolastico di S. Elpidio.

**Lunghezza 9 km, dislivello 150 m, difficoltà T.**

**Partenza da Ponte dell'Ospedale (Castelmenardo): ore 16.45.** Arrivo a Roma ore 19.00.

**Per prenotare:** GEP Escursioni, 338 1333380, 333 1103656

**COSA PORTARE:** Scarponi da trekking obbligatori, vestirsi a strati possibilmente con indumenti tecnici (traspiranti, antivento/antipioggia), utili i bastoncini. Pranzo a sacco.

Promossa e organizzata da FederTrek, GEP Escursioni, [valledelsalto.it](http://valledelsalto.it)

con la collaborazione della Sezione di Rieti – Gruppo CAI Rascino

Partecipano: A.p.s. Staffoli, Associazione Capulaterra, Associazione Girgenti Onlus, A.s.d. Cavalieri delle Montagne Borgorose, Associazione Razze Rare, Associazione Terre dei Borghi, Biblioteca Angelo Di Mario, Comitato civico di Ofteio, St'amici di Castelluccio

*\*Il programma può essere variato ad insindacabile giudizio della guida in base a condizioni meteo e del percorso.*



Escursioni GEP

[valledelsalto.it](http://valledelsalto.it)  
STORIA E CULTURA NEL CICOLANO



## **Informazioni sull'escursione**

La Valle del Salto, o Cicolano, in provincia di Rieti, ad appena 100 km da Roma, è una zona incontaminata, ricca di natura e storia.

L'escursione si svolgerà sul tratto del Sentiero Europeo E1 che va da S. Elpidio a Castelmenardo, alla portata di tutte e tutti, in parte di difficoltà T (turistico) e in parte E (Escursionistico). Corre tra gli 800-1000 m.s.l.m. ed incrocia o passa nelle vicinanze dei borghi di S. Elpidio, Castagneta, Alzano, Petrignano, Colleviati, Pagliara, Castelmenardo.

A Castelmenardo è prevista una visita guidata al borgo medievale. Presso il Circolo Nuovo Castello (348 7880972) sarà possibile acquistare panini, bevande ed altri prodotti per rifocillarsi. Inoltre, in un piccolo locale a fianco, cortesemente a disposizione per la Giornata Nazionale del Camminare, ci saranno proiezioni di video e fotografie sul sentiero e sui siti archeologici e sui monumenti della zona, a cura di FederTrek, GEP e valledelsalto.it.

Lungo l'E1 che percorreremo non mancano tracce del passato in tratti di sentiero scavato nella roccia dall'uso di uomini ed animali, nei muretti a secco di divisione degli appezzamenti dei terreni, nei casali restaurati o diruti, e di antichissimi resti di mura in opera poligonale, che si possono osservare presso il complesso archeologico della cosiddetta Grotta del Cavaliere di Alzano, a 500 metri dall'abitato dell'omonimo paese.

Una giornata, quella proposta, per muoversi completamente immersi nella natura e circondati, qua e là, da tante tracce del passato.

L'escursione è organizzata da GEP Escursioni, affiliato a FederTrek, e dall'OdV valledelsalto.it, con la collaborazione della Sezione di Rieti – Gruppo CAI Rascino. Sono invitati a partecipare anche mountain bikers ed escursionisti a cavallo.

Un'altra caratteristica di questa escursione è quella di essere realizzata, per il viaggio Roma – Valle del Salto – Roma, utilizzando il servizio pubblico con bus della COTRAL, in servizio per e dalla Valle del Salto presso la stazione di Ponte Mammolo metro B. Coloro che decidessero di effettuare il viaggio da e per Roma con la propria automobile, telefonare a GEP Escursioni, 338 1333380.