

ALTA VIA DELLA FENICE

(ALTA VIA INTEGRALE AD ANELLO DI RIFUGIO IN RIFUGIO)



- Difficoltà:** EE+
- Dislivello totale:** c. 6800 m
- Sviluppo totale:** c. 116 km
- Quota min:** 240m (Montelanico)
- Quota max:** 1537m (cima Nardi)
- Tempo di perc. consigliato:** 5 gg
- Periodo consigliato:** aprile – maggio / settembre - ottobre
- Segnaletica:** bandierine di vernice bianco-rosse, bolli rossi e molti tratti senza alcuna segnaletica e con scarsa traccia (in corso di segnatura-2022).
- Rifugi partners:** l'Eremo, Pizzacchio e Marione, Valle Forana, l'Escursionista e la Cesa.
- Fonti d'acqua sul tracciato:** Fonte di Sant'Erasmus, Acqua del Carpino, fontana le Mole, sorgente Ladanno, fontana Sambuco, fonte Scorciapane, fontana Savino e fonte del Pisciarello.

-Premessa: *Il trek lepino più completo in assoluto e uno dei più impegnativi dell'intero appennino, riservato perciò, solo ad escursionisti molto esperti, motivati ed allenati. Questa qui descritta infatti, non percorre solamente la classica e storica Alta Via (traversata da Segni a Gorga o Morolo) e nemmeno si limita alla sola Translepini, ma un grande anello che permette di attraversare integralmente tutte le principali dorsali dell'intera catena, senza dover avere due macchine, o comunque un passaggio, per tornare al punto di partenza (come, appunto, nelle traversate). Non solo, fatta in questo modo l'Alta Via, può avere inizio (e quindi fine) da qualsiasi punto dell'anello stesso, a scelta di chi la volesse intraprendere. Per comodità, risulta essere più conveniente partire ed arrivare dal Campo di Montelanico (rif. Jo Volubro), percorrendola agevolmente in 5 giorni, come qui descritta. Oltretutto, l'itinerario proposto, collega con percorso logico, tutti i rifugi gestiti, permettendo così di viaggiare più leggeri e, non per ultimo, di degustare prodotti tipici e straordinariamente preparati dalle mani esperte dei gestori, cenando e pernottando in ognuno di questi (obbligatoria la prenotazione; tutti questi rifugi "partners", sono dotati di letti/brandine e coperte). In sintesi, si andranno a toccare le seguenti cime e località: Rifugio Jo Volubro, valle le Gotte, m. Perentile, rifugio Valle Cengia, Croce di Capreo, m. Caprea, Sella, m. Semprevisa, m. la Croce, m. Erdigheta, m. Castellone, Eremo di Sant'Erasmus, m. Pizzone, Conco Merlo, cima dell'Ouso, vato de Jo Corsore, Selvapiana, acqua del Carpino, località Scarana, Cannavine, fontana le Mole, santuario S. Luca, colle Calvello, sorgente Ladanno, fontana Sambuco, rifugi Pizzacchio e Marione (fonte Scorciapane), fontana Savino (m. Cacume), colle Trevi, m. Gemma, m. Salerio, fossa dei Felci, valico del Ferro, m. Malaina, Pratiglio, fonte del Pisciarello, piani del Lontro (bivacchi), sperone Maraoni, m. Ermo, m. Filaro, rifugio Valle Forana, Gorga, fosso dell'Obeca, Montelanico, m. La Croce, campo di Segni, rifugi dell'Escursionista e della Cesa, rifugio Stazzo Canali, punta della Melazza, m. Grugliano, Anteria, m. Pratiglio, m. Lupone, costa delle Tombelle e, infine, di nuovo al Campo di Montelanico.*

Ideata e tracciata da Tommaso Funaro, questa traversata, è stata inaugurata ad aprile 2022 (dal 10 al 14) dalla "Compagnia della Fenice": Tommaso Funaro, Mauro Lucatelli, Gianni Centra, Massimo D'Amore e Leandro Cotesta.

-Luogo di partenza consigliato: Da Montelanico si prende la strada bianca che, con vari tornanti, porta sul Campo di Montelanico (Altopiano di Collemezzo), parcheggiando nei pressi del rifugio Jo Volubro. C'è la possibilità di partire anche dalla località Ospedaletto di Norma, aggiungendo un po' di metri in più.



NU. PR.	TAPPE	KM (circa)	DISL.+ (circa)	TEMPO (circa)
1	Rifugio jo Volubro – Rifugio l’Eremo	16 km	1100 m	6-9 h
2	Rifugio l’Eremo – Rifugio Marione (o Pizzacchio)	33 km	2100 m	12-15 h
3	Rifugio Marione – Rifugio Valle Forana	24 km	1400 m	9-12 h
4	Rifugio Valle Forana – Rifugi dell’Escursionista e della Cesa	21 km	1000 m	7-10 h
5	Rifugi dell’Escursionista e della Cesa – Rifugio jo Volubro	22 km	1200 m	8-11 h

1° giorno

Dal laghetto de Jo Volubro (dove è possibile osservare numerosi animali domestici allo stato brado) si segue il sentiero dell’itinerario CAI 716 che percorre il fondo della valle le Gotte passando al cospetto del maestoso cerro secolare e, dopo aver superato le deviazioni per la Selva di Norma, la sorgente della Grotticella e la Scesa Ferrara, dove la valle si allarga, bisogna prestare attenzione a prendere i segni che salgono a sinistra (ometti), abbandonando il fondo della valle (senza superare, quindi, il Pozzo di valle le Gotte). Si sale quindi a sinistra seguendo il sentiero segnato, raggiungendo la sella a nord-ovest del M. Perentile (840 m). Si tralascia il sentiero che valica la sella (scende a Carpineto) per seguire quello segnato che sale a destra raggiungendo la vetta del Perentile (1023 m). Si prosegue per lo spartiacque fino alla strada sterrata del Valico della Fota o Valle Cengia (piccolo edificio e traliccio, 1004 m). Da qui con una deviazione sulla strada a destra (solo al bisogno) si potrebbe raggiungere la Sorgente del Rapiglio per rifornirsi d’acqua. Dal valico si prosegue dritti verso la cresta (sentiero 713) arrivando in breve al Rifugio Valle Cengia (obbligatoria la prenotazione) e, con ripida salita a destra, si raggiunge la cresta nord-ovest (le Matreagne) del Capreo. Attraversata una grossa dolina si prosegue per la sassosa cresta passando così una sella, si entra nel bosco e con un ultimo tratto ripido si raggiunge la croce di Capreo (1421 m). Questa enorme croce fu fatta erigere da Papa Leone XIII in occasione del Giubileo del 1900 ed è molto ben visibile dal sottostante paese di Carpineto Romano. Da qui, per cresta, si abbandona il sentiero che scende a destra per giungere sulla vetta del m. Caprea (1477 m) dove si scende a sud e, passata la sella di Mezzavalle (panchine), si prosegue a mezzacosta fino alla Sella del Semprevisa (1335 m. E’ presente qui la cosiddetta Schiazza di Paolone, un’enorme sasso con su inciso una frase/filastrocca della quale la leggenda vuole che sia stata scritta da uno dei numerosi briganti che in antichità frequentavano la zona). Ora si piega a sinistra, allacciandosi al sentiero 710 che, dopo un breve tratto ripido e sassoso, entra nella faggeta. Si passa accanto al Pozzo della Neve (grande e profonda dolina dove, nel passato, veniva conservata la neve per

ricavarne il prezioso ghiaccio) e si raggiunge la cresta, la si percorre interamente raggiungendo la vetta del M. Semprevisa (cima Nardi 1537 m, chiamata così in ricordo dell'alpinista setino Daniele Nardi, perito tragicamente sul Nanga Parbat e che qui, sulla sua montagna natia, è stato uno dei maggiori frequentatori e divulgatori). Dalla cima si prosegue sempre verso Sud-Est (CAI 708) passando la deviazione per la Fonte del Sambuco (possibilità di rifornirsi di acqua con una breve deviazione a sinistra) in località Colubrella, la cima boscosa del M. la Croce (1427 m) e i Piani dell'Erdigheta (nelle vicinanze è presente il famoso Abisso Consolini, una delle cavità più profonde ed importanti del Lazio). Restando sul crinale, si perviene dapprima sulle cime gemelle del m. Erdigheta (1342 m) dove, dalla seconda cima (anticima) si scende diretti verso sud per seguire alcuni segni (bastone e successivo ometto) per svoltare nettamente a sinistra su di una tracciolina (percorrendo una breve cengia) e, successivamente, a destra passando a fianco ad un grosso faggio. Si percorre così la cresta che va verso m. Castellone e che diventa in breve alberata. La si segue (bolli rossi) sino ad una sella dove, il sentiero, gira nettamente a sinistra e scende, con vari zig zag, il fianco boscoso. Si percorrono alcuni traversi a mezzacosta, pervenendo alla recinzione dell'Eremo. Si passa dal cancelletto ed in breve si è al rifugio. (ovviamente, se non si ha il bisogno di dormire e mangiare al rifugio, si può facilmente continuare in cresta ed arrivare in breve al Pizzone, continuando l'alta via). In questo luogo sono presenti molte attrattive, tra le quali: la copiosa fonte con flusso perenne (per la quale la leggenda vuole che sia stata creata dal Santo Patrono di Roccaforte); l'antica chiesetta, eremo di Sant'Erasmus, risalente al XI e XII secolo; e l'adiacente ristorante con le camere della, un tempo, casa di custodia dell'eremo, ora ostello (proprio qui, negli anni 50 e 60, hanno vissuto per 20 anni, da eremiti nonché allevatori e pionieri agricoltori, Maria Ciotti ed Emilio Di Fazio, bisnonni dell'autore).

2° giorno

Si inizia percorrendo la stradina brecciata che porta all'inizio del sentiero CAI 709 che, con ripida salita, porta dapprima sulle roccette del pizzone (passaggi di I grado) e, dopo aver abbandonato leggermente il sentiero per proseguire in cresta, sul m. Pizzone (1316 m).

Dal Pizzone, seguendo ora il sentiero CAI 708 in discesa verso Pian della Faggeta, si contornano sulla destra i Piani dell'Erdigheta (vecchi insediamenti pastorali), abbandonando la traccia segnata per continuare sul filo di cresta che ci porta dapprima sul Conco Merlo (1186 m) e, dopo una sella (Obbico della Ritarra) ed un lungo e intricato crinale, sulla Cima dell'Ouso (1098 m). Continuando nei pressi della cresta (bolli di vernice rossi), passando dapprima al fianco di un "pauroso" pozzo naturale (l'ouso, appunto), si giunge sul Vato de jo Corsore dove bisogna girare nettamente a destra (nord-est) e scendere il boscoso pendio. Con vari zig-zag si passa non lontano dalla vecchia casetta Calvario (non visibile) sbucando poco dopo sulla strada provinciale 609 non lontano dalla Cona di Selvapiana. Girando a sinistra e prendendo poi la strada poderalia verso nord (destra), la si segue a destra per giungere, dopo alcuni km, alla copiosa Acqua del Carpino (straordinaria opera idraulica ed architettonica ottenuta al tempo di papa Leone XII scavando, nel monte del Carpino, due gallerie per catturare la preziosa acqua, fatta poi giungere, attraverso un enorme bottino, al paese di Carpineto). Da qui, proseguendo sul sentiero di destra (CAI 724), si attraversano le Rave delle Ferie per giungere, con un lungo e solitario sentiero, nella zona del rifugio Casale Scarana (diruto). Appena prima di giungere al rifugio (vecchia casetta forestale, servita per i rimboschimenti della zona), il sentiero piega nettamente a sinistra, passando alcune radure nel mezzo di un meraviglioso bosco, per piegare poi a destra e, ad una selletta fuori dal bosco, segue il crinale a sinistra. Alla successiva sella si continua ancora a destra abbandonando il sentiero 724 che sale verso la Fossa dei Felci. Si attraversa così tutto il versante sud del m. Gemma (le Cannavine) giungendo lungamente sulla sella appena a nord del m. Sentinella dove si scende sul versante opposto (loc. Starza) arrivando alla fontana Le Mole (testata della valle di Monteacuto). A questo punto si segue la strada verso sud passando di fianco al piccolo ma grazioso Santuario di San Luca, scendendo ancora sulla strada fino al tornante dove si stacca una mulattiera a sinistra (verso sud). Si attraversa a mezza costa il versante ovest di m. Acuto (resti di un antico castello in cima, 827 m) per poi seguire fedelmente tutta la cresta che, con andamento nord-sud e passando nei pressi del m. Ravola Scrima (905 m), porta sulla panoramica cupola sommitale del Colle Calvello (936 m). Ora, si scende con il sentiero per Cesa Caluvejo (verso Maenza), giungendo al rifugio Osteria del Porto dove, appena prima, si piega nettamente a sinistra (est). Si segue una traccia a mezzacosta che, passando da un prato con vari pozzi, diventa poi più intricata. Tenendosi sempre a mezza costa, si arriva su un lieve

crinale al fianco di una recinzione con muro a secco. Si scende ora verso nord-est intercettando subito una mulattiera che diventa sempre più larga. Al primo grande incrocio si gira a destra giungendo in breve, alla fine della stradina, nei pressi della sorgente Ladanno. Di fronte la sorgente, si stacca una leggera traccia (di difficile individuazione) che supera con difficoltà una breve zona di rovi, uscendo su di un sentiero nel bosco. Dopo aver attraversato dei pascoli e un altro fitto bosco, il sentiero esce su di una strada che si inserisce velocemente nella strada asfaltata di fondovalle (Fosso di Montecuto). Si gira a destra e poco dopo a sinistra su di una salita cementata. Superato un piccolo cancelletto, il sentiero va verso destra e subito dopo a sinistra salendo su di un brullo versante con alcuni zig zag fino ad arrivare sul crinale a sud-sud-ovest di Colle Carletta. Si svolta a sinistra e si continua nei pressi del crinale attraversando la parte alta della Contrada Fosso del Toro fin dove una traccia si stacca a destra inoltrandosi nella vegetazione (nord-nord-est). Seguendo un'intricata e poco visibile traccia, si supera un impluvio (Fologa e Rologa) e si arriva ai margini di un pianoro di fronte la fontana del Sambuco. Si prosegue a sinistra della stessa percorrendo un bel pianoro (Piano della Noce) giungendo in breve al rifugio Piazzacchio (obbligatoria la prenotazione) e, successivamente, al rifugio Marione (obbligatoria la prenotazione) sotto la fonte Scorciapane (proprio alla base della caratteristica piramide del m. Cacume). In queste casette, anni fa, vivevano gli agricoltori e allevatori della zona, che avevano colonizzato tutte le piane intorno alla piramide del Cacume, essendo zone ricchissime di acqua e vocate per le colture di cereali ed il pascolo. Questa particolare conformazione conoidale (detta klippen) poggiata su di una specie di altopiano, funge come serbatoio che raccoglie l'acqua piovana e la fa sgorgare alla sua base (infatti, la maggior parte delle fonti, si trovano proprio lungo il periplo basale del conoide). Tutto ciò crea un microclima eccellente ed un habitat molto adatto alla crescita delle orchidee selvatiche (è infatti il luogo lepino con la maggior parte di specie ed esemplari di questo delicato fiore), nonché di numerose e gigantesche specie arboree (tra tutte, il *Taxus Baccata*).

3° giorno

Dal rifugio Marione si continua con il sentiero di sinistra (per chi volesse salire in cima al Cacume, bisogna continuare verso destra e subito a sinistra. Una volta ridiscesi conviene continuare con il sentiero di sinistra, ramo destro del periplo), incontrando poi la fonte Savino, dove ha inizio il lunghissimo crinale che, passando dapprima nei pressi della Punta di Mastro Marco (910 m) e poi sul Colle di Trevi (964 m, possibile deviazione a destra per la sorgente di Trevi), porta con linea logica e panoramissima prima nella zona prativa dei Pennicali (vecchi insediamenti pastorali), e dopo sulla croce del m. Gemma (seguita subito dall'alberata vetta, 1474 m). Si scende così verso ovest e, al bivio, si tiene la sinistra toccando in breve il m. Salerio (1440 m) e seguendo tutta la bellissima cresta ovest del Gemma. Dopo aver scollinato sulla Fossa dei Felci, si scende ripidamente con il sentiero CAI 722 verso il Pian della Croce (verso destra). Arrivati nel piano si svolta a sinistra e subito dopo a destra per un fuori sentiero. Si sale così il ripido versante est-sud-est del monte Malaina giungendo su di una selletta dove si intercetta l'itinerario 719. Da qui, si segue quest'ultimo che, percorrendo tutta la cresta, giunge in vetta al m. Malaina (1480 m). Si scende ora dalla cresta nord-est per poi piegare a sinistra all'altezza del passo Pratiglio (CAI 717). Ora, seguendo sempre quest'ultimo e dolce sentiero, si attraversa la piana del Pratiglio e si valica a sinistra del m. Pisciareello, passando in breve dalla sorgente Pisciareello (ultima fonte della tappa). A valle della fonte si gira a destra (località bucio Jo lupo o porcarecce) e si arriva poi al pozzo Inzuglio (possibile deviazione a destra per la Croce i Preti e l'adiacente bivacco) ed in breve ai "romantici" Piani del Lontro (8 rifugi/bivacchi). Da questi ultimi, bisogna salire un ripido ma breve sentiero che sale dapprima sulla croce e poi sulla vetta dello Sperone Maraoni (1328 m), dopo il quale, si segue lungamente la cresta toccando il m. Ermo (1335 m), passando nei pressi del rifugio Casetta Martorelli (vicino ai ruderi della Capanna Martorelli, servita ai tempi, per il taglio del legname ed il trasporto a valle tramite teleferica) ed il m. Filaro (1230 m). Con lunga e ripida discesa, si giunge al bivio con a destra le indicazioni della Rave Santa Maria (se ne consiglia una breve visita con una obbligata pausa meditativa) dove, continuando a sinistra, si passa in breve dal rifugio Santa Maria. Ora, l'alta via proseguirebbe sul crinale passando sulla Cima del Monte e, successivamente, scende sulla poderale che va verso Gorga ma, è consigliabile, girare a sinistra e giungere (dopo aver superato la Capanna de Francisco) al rifugio Valle Forana per la cena ed il pernottamento (obbligatoria la prenotazione). Questo rifugio, è il risultato di una ristrutturazione della tipica capanna lepina che, anni prima, serviva come rimessa degli animali. Nelle vicinanze, infatti, è presente anche un pozzo (ancora

attivo e da dove si attinge l'acqua per il rifugio), altri resti di capanne e vari pascoli dove, ai tempi della vita in capanna, venivano allevati gli animali e coltivato il grano.

4° giorno

Dal rifugio, si prosegue sulla mulattiera in discesa, che si allarga sempre di più, fino a diventare strada bianca. Si prosegue sempre verso Gorga (sinistra), si supera un fossato e la deviazione a destra per l'edicola votiva di San Cataldo. Successivamente si mantiene la destra pervenendo così sulla strada asfaltata, la quale si segue verso ovest-sud-ovest. Si passa a fianco al "lago" (molto usato una volta dalle donne Gorgane per fare il bucato) e si continua sempre sulla strada fino a giungere all'incrocio con la via Filippo Turati (a destra si va al centro del paese di Gorga, meglio rifornirsi di acqua). Si gira a sinistra e, continuando sulla strada principale, la si abbandona alla curva successiva per andare a sinistra su via dei Castani. Continuando su questa strada con molti sali-scendi si giunge prima ad un bivio (qui finisce l'asfalto) e, girando a sinistra, alla località casale Furcola (830 m). Tenendo la destra al bivio, si arriva in breve ad un'altra biforcazione dove si continua ancora a destra (a sinistra è presente una centralina del Metano e la strada che sale in valle Nazzani dove si trovano i resti di un antico villaggio di capanne) prendendo così il sentiero (deviazione a destra per i resti del castello di Montelungo) che segue il Fosso dell'Obeca. Costeggiando all'inizio una recinzione, si oltrepassa un cancello e si inizia a scendere nella macchia costeggiando sempre il profondo fossato. Ad un certo punto, la traccia devia nettamente a sinistra per attraversare il fondo del fosso e risalire la sinistra orografica immettendosi su di una bella mulattiera, la quale si segue in discesa fino a dove diventa strada (nei pressi di uno spiazzo usato per lo scarico della legna dai muli). Scendendo sempre su questa poderale si giunge al paese di Montelanico nei pressi del Centro Sportivo. Ci si immette sulla strada statale in direzione Carpineto entrando così nel centro del paese dove, proseguendo ancora verso sud, si arriva al bivio con a destra le indicazioni per l'Altopiano di Collemezzo (Campo di Montelanico). Stando su questa strada si perviene ad un bivio a destra con le indicazioni della Pizzeria Topolino dove c'è la possibilità di rifornirsi di acqua freschissima da una fontanella posta sulla strada, a fianco alla pizzeria. Continuando sempre su via Collemezzo si arriva all'inizio del sentiero 728 con la palina che ne indica l'inizio. Si percorre la stradina che attraversa molti castagneti recintati, fino ad un largo bivio. Si prosegue a sinistra fin dove la strada diventa sentiero. Ora si sale su bella traccia tra boschi fitti di lecci e macchia mediterranea (al momento dell'inaugurazione di questo trek, il versante risultava interamente disboscato) fino a pervenire nei pressi dell'enorme croce metallica posta in cima al monte della Croce. Da qui si continua in direzione nord stando sempre nei pressi della cresta superando alcuni saliscendi. Dopo qualche km si arriva all'innesto della molto più marcata "strada dei cavalli" in località Praticello. Piegando ora a sinistra si incrocia la strada che da Segni porta al Campo. Per logica, l'alta via proseguirebbe a destra per andare a prendere il sentiero che in breve porta sulla cresta per Punta della Melazza ma, è consigliabile, scendere a sinistra per poi attraversare il campo e andare a pernottare agli adiacenti rifugi La Cesa o l'Escursionista (obbligatoria la prenotazione). Queste "capanne" venivano usate, fino a pochi anni fa, come appoggio abitativo per l'allevamento delle mucche maremmane (ancora presenti numerose sull'altopiano) e delle capre.

5° giorno

Dai rifugi, si torna indietro per la stradina fino all'inizio di una traccia a sinistra (tra due proprietà recintate) che sale al rifugio Stazzo Canali (di solito chiuso) e subito all'innesto con il sentiero in cresta per la Melazza. Proseguendo quindi in cresta, senza via obbligata, si superano alcune cimette passando accanto al bellissimo ed enorme stazzo delle Fosse del Pero (ancora ben visibile il muro a secco perimetrale, con all'interno i resti dell'insediamento pastorale) e giungendo in breve sulla Punta della Melazza ed in breve alla poco marcata cima di M. Grugliano. Si seguono ora alcune tracce che, scendendo nel boscoso crinale a nord-ovest e costeggiando poi un lungo muro a secco, giungono sulla strada provinciale Segni-Rocca Massima nei pressi della "Selva" (località Anteria). Si percorre così la strada asfaltata verso sinistra per abbandonarla all'altezza dell'impluvio della valle Piscialoglio e seguirne il sentiero (via Francigena del sud, percorso 2) girando al primo e al secondo bivio a destra. Giunti alla fine del traverso, fuori dal bosco, si segue a sinistra il sentiero CAI 705. Si passa nei pressi del m. Pratiglio e si percorre poi il crinale verso est-sud-est attraversando le caratteristiche località di Rinsaturo e le Fosse, guadagnando in fine l'ultima vetta

del Trek, il m. Lupone (1378 m). Finalmente, si affronta l'ultima discesa, seguendo il sentiero 704 che, percorrendo tutta la Costa delle Tombelle, arriva sulla sella dove si svolta nettamente a sinistra seguendo il sentiero segnato che riporta in breve al rifugio Jo Volubro.

ALTA VIA DELLA FENICE "TURISTICA"

-Premessa: Questa qui proposta, vuole essere una versione di questo Trek adatta ad un pubblico più ampio, cioè, la percorrenza dell'itinerario originale ma con alcuni tagli e deviazioni che ne facilitano la percorrenza (oltre che accorciarne il tragitto). Questo non vuol dire che sia adatto a tutti o che sia un trek facile, tutt'altro. Anche questa versione della Fenice non è affatto banale. Ne risulta comunque un'escursione di 5 tappe, impegnativa sia sotto il profilo fisico che sotto quello intuitivo.

In sintesi, questo trek, va ad evitare l'intricata cresta della Cima dell'Ouso, la lunga dorsale del Calvello, la difficile discesa al fosso di Monteacuto, la risalita al rifugio Marione, la ripida risalita al Malaina e tutta la dorsale della Punta della Melazza.

-Difficoltà: EE

-Dislivello totale: c. 5500 m

-Sviluppo totale: c. 91 km



-Descrizione varianti:

...Dal m. Pizzone, si continua a seguire il sentiero CAI 708 per il Pian della Faggeta. Superata la fonte dell'Acquicciola ed il bivacco Rifugio Gonnella, ci sarebbe l'opportunità di proseguire sulla strada che attraversa lungamente tutto il Pian della Faggeta per scendere lungo le Pantane al ponte Occhio di Bue e percorrere la strada asfaltata verso destra fino alla località Selvapiana. Più corta e meno noiosa, invece, è la salita, superato il rifugio Gonnella, a destra, per un sentiero poco marcato (bolli rossi) al Vato de Jo Corsore e scendere più velocemente a Selvapiana (questo è il percorso proposto qui, vedi GPX)...

...Dal santuario di San Luca, si prende il sentiero 730 che, dietro al passo, va verso sinistra giungendo poi sul crinale che a destra porta alla fonte Savino. Si continua a destra giungendo al rifugio Marione (fonte Scoriapane). Si prosegue ancora lungo il periplo del Cacume giungendo di nuovo alla fonte Savino...

...Dal bivio sotto il m. Gemma (dove a sinistra si giungerebbe al m. Salerio) si prosegue a destra (CAI 723) e, con ripida discesa, si attraversa il bosco del Tassetto fino ad intercettare la strada asfaltata che proviene da Supino. Si segue la strada a sinistra (Pian della Croce), si giunge alla fontana di Santa Serena (nei pressi della Capanna Maguccio) e si sale a destra con il sentiero 718 per abbandonarlo dopo poco a destra, seguendo quindi l'itinerario 734. Si oltrepassa così il belvedere della Semprevina, passando poi non lontano dal rifugio della Vetica, fino ad innestarsi con il sentiero della classica Alta Via (zona Pozzo Inzuglio)...

...Dalla località Praticello, si svolta a sinistra e, seguendo la strada bianca, si attraversa il Campo di Segni (superando anche il bivio a sinistra per i rifugi) e si continua lungo il sentiero per Valle Piscialoglio, giungendo poi all'innesto del sentiero che viene dalla strada per Rocca Massima. Qui si svolta a sinistra per andare a prendere il sentiero 705.

Tommaso Funaro