

TERMINILLO

01 - 05 Ottobre 2026



Ritrovo alle ore 5.45 e partenza alle ore 6.00 presso l'ingresso pedonale del Palazzo dello Sport "G. Manotti", in via C. Alberto Federici. Durante il viaggio verso Rieti avremo modo di visitare il borgo di Rasiglia (PG), denominato "La Venezia dell'Umbria", caratterizzato da una rete di canali, ruscelli e cascatelle alimentati dal fiume Menotre e dalle sue sorgenti, che attraversano il centro storico. Queste acque, in passato, venivano utilizzate per attività produttive: alimentavano infatti mulini e telai, ancora oggi visibili, impiegati per la tessitura e la tintura di stoffe utilizzate all'epoca per la realizzazione di coperte, vesti, lenzuola e asciugamani. Dopo la sosta per il pranzo, compatibilmente con i tempi di percorrenza, visiteremo anche le **Fonti del Clitunno** e il loro laghetto dai colori cangianti, ricco di specie vegetali quali salici piangenti e pioppi, oltre a una fauna composta da cigni e numerosi uccelli acquatici. Ripreso il viaggio, ci dirigeremo verso il nostro albergo nel Reatino, l'"Hotel da Valerio", in località Santa Rufina (RI), dove alloggeremo nelle camere riservate con trattamento di mezza pensione, bevande, dolce e caffè inclusi. Il Terminillo è un massiccio calcareo dell'Italia centrale, simbolo della Sabina. È conosciuto fin dal 1938 per la sua stazione sciistica, frequentata dai romani e per questo soprannominato "La Montagna di Roma". Il territorio è ricoperto prevalentemente da faggete, con la presenza sporadica di abeti e larici. La fauna è quella tipica dell'Appennino, con cinghiali, volpi e lupi; non è però raro imbattersi anche in istrice, scoiattoli, lepri e rapaci. Effettueremo un'escursione sul **Sentiero CAI 403**, denominato "La Via Normale", che dal Rifugio Sebastiani conduce alla vetta del Monte Terminillo (2.217 m). Si tratta dell'itinerario più semplice dei Monti Reatini e di uno dei più panoramici, consentendo di ammirare i Monti Sibillini, i Monti della Laga, il Gran Sasso d'Italia, il Monte Sirente e il Monte Velino. Il Rifugio Sebastiani è aperto tutto l'anno ed è raggiungibile direttamente in autobus.

Dislivello: 400 m – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** E – **Lunghezza:** 3,6 km

Uno degli itinerari sarà dedicato al sentiero che conduce alle **Pozze del Diavolo**. La partenza avverrà dalla cittadina di Roccanica (RI), lungo un percorso caratterizzato da una leggera salita e da alcuni brevi tratti più impegnativi che porteranno all'Eremo di San Leonardo. Attraverseremo una splendida radura ai piedi di una spettacolare parete rocciosa, accanto alla Grotta-Eremo di San Michele. Tra piccoli saliscendi, percorreremo i suggestivi boschi della Sabina ai piedi del Monte Tancia fino a raggiungere le Pozze del Diavolo, un autentico gioiello naturale che sembra uscito da una fiaba abitata da fate e folletti.

Dislivello: 400 m – **Durata:** 3 ore e 30 minuti – **Difficoltà:** E – **Lunghezza:** 10 km

Un altro bellissimo e panoramico itinerario è rappresentato dal **Sentiero CAI 401**, che da Pian de' Valli (RI) conduce al Rifugio Rinaldi e, per chi desidera proseguire, fino alla vetta del Terminilietto (2.108 m). Il percorso richiede circa 2 ore di cammino, presenta un dislivello di 500 m e alcuni tratti classificati EE. In alternativa, per un'escursione meno impegnativa ma altrettanto appagante, si potrà partire da Castel di Tora (RI) per raggiungere la **Cascata delle Valloechie**, incastonata ai piedi del massiccio del Monte Navegna. La cascata principale compie un salto di circa 12 metri ed è raggiungibile attraversando alcuni ponticelli; proseguendo si incontrano ulteriori cascatelle e un ruscello che contribuiscono a creare un ambiente naturale particolarmente suggestivo. Vista la brevità dell'itinerario — circa 5 km, 1 ora e 30 minuti di cammino e un dislivello di appena 160 m — sarà possibile completare la giornata con il periplo del vicino Lago del Turano e la visita ai borghi di Castel di Tora e/o Colle di Tora (RI), collegati da un ponte che attraversa il lago. L'ultimo giorno, dopo la colazione e il carico dei bagagli, alle ore 9.00 partiremo per il rientro a La Spezia, previsto in serata, effettuando una sosta nella cittadina di **Civita di Bagnoregio** (VT), conosciuta come "La città che muore". Il borgo, situato nella suggestiva Valle dei Calanchi, conta oggi circa una decina di residenti ed è raggiungibile esclusivamente tramite un ponte pedonale in cemento armato costruito nel 1965. I calanchi sono costituiti da due differenti formazioni geologiche: una base argillosa e una parte superiore composta da materiali tufacei e vulcanici. La progressiva erosione della base, causata dagli agenti atmosferici, rende sempre più fragili questi caratteristici pinnacoli e contribuisce all'isolamento del borgo.

Mezzo di trasporto: autobus privato

Difficoltà generale: T – E

Quota di partecipazione

- € 480,00 in camera doppia o matrimoniale;
- € 580,00 in camera singola;
- € 450,00 in camera tripla.

Prenotazione: versamento di € 150,00 entro il 7 agosto 2026.

Accompagnatori: P. Andreani - P. Tonelli - G. Sarbia ☎ 3493414076