

DESCRIZIONE DEL CAMMINO DEGLI AURUNCI IN MTB

STORIA

Il territorio dei monti Aurunci si configura, già nel 1700, come terra di confine sospesa tra il Regno delle Due Sicilie e lo Stato Pontificio. Questa condizione ha influenzato profondamente lo sviluppo e l'identità di coloro che abitavano queste zone montane e, nello stesso tempo, vicine al mare.

Il paesaggio dei monti Aurunci ha subito una lenta e graduale trasformazione dovuta alle attività antropiche che hanno prodotto opere che hanno modellato il territorio come ad esempio i terrazzamenti e i muri a secco, detti macere, realizzati per la coltivazione di uliveti. La millenaria presenza umana sugli Aurunci è testimoniata ancora meglio dagli antichi monasteri e dai piccoli rifugi, dai resti di dimenticate città e dall'eco di passate leggende che segnano il territorio del parco.

Il territorio dei Monti Aurunci non è solo natura, ma anche storia, cultura e tradizioni che costituiscono la peculiarità di luoghi che conservano inalterato il proprio fascino

FONTI D'ACQUA LUNGO IL CAMMINO

Le fonti d'acqua sono numerose, soprattutto nei paesi che si attraversano e in montagna presso le sorgenti presenti lungo il percorso.

DESCRIZIONE DELLE TAPPE

Tappa 1: da Minturno a Spigno Saturnia Superiore – km 32 – Dislivello mt 950

Il percorso ha inizio dalla piazza principale del borgo di Minturno, proprio sotto il Castello. Prima di lasciare il borgo in direzione Tremensuoli, percorriamo il piccolo centro storico, imboccando la stradina a fianco alla Chiesa di San Francesco d'Assisi. Una piccola sosta merita la Chiesa di San Pietro Apostolo. Si prosegue in direzione del Parco di Gianola

La strada diventa sterrata e imbocchiamo un single track alle spalle della casetta di legno dei Guardiaparco che ci conduce alla zona archeologica dove possiamo vedere la Villa di Mamurra e la Grotta delle Janare.

Ritornando indietro su una sterrata parallela, arrivati alla Cisterna Grande (sulla destra) si imbecca un sentierino sulla destra in discesa che conduce su un single track molto suggestivo a fianco al mare. Lo imbocchiamo a sx e lo percorriamo con qualche tratto a spinta, per la presenza di grosse pietre, fino ad arrivare al Porticciolo Romano, molto caratteristico, che in effetti non è mai stato un porto ma bensì una peschiera.

Proseguiamo scendendo sulla spiaggia e imboccando un sentiero a sx che dopo qualche curva ci riporta sulla strada principale. Ritornati alla casetta di legno prendiamo a sx in direzione del Ristorante La Villetta dove la strada diventa più stretta e in discesa raggiunge a dx la strada asfaltata che prendiamo a sx.

Superato il Camping Gianola prendiamo la prima a dx subito dopo il ponticello, fino a raggiungere l'Appia che prendiamo a dx. Dopo il Todis, giriamo a sx e passando sotto il ponte della ferrovia giriamo a dx. Superato il parcheggio di Lidl, prendiamo a sx in direzione Penitro. Si passa di nuovo sotto un ponte e si prosegue in direzione nord su una strada stretta che raggiunge Penitro. Si prosegue in direzione di Castellonorato e in corrispondenza di Via Monsignor Gargiulo, si gira a dx su una cementata ripida. La strada diventa ciottolata, siamo su una strada antica, probabilmente quello che resta di un'antica via della neve, che utilizzavano i pastori per portare il ghiaccio o il carbone sulla costa per la vendita.

La sterrata dopo circa 1 km raggiunge la strada asfaltata che conduce a Castellonorato dove percorriamo l'unica stradina nel borgo, sotto il castello e poco dopo girando a sx attraversiamo la caratteristica porta antica.

Si prosegue sulla destra per uscire da Castellonorato non prima di fare un passaggio per vedere la Porta Aurea, poco dopo il Cimitero di Castellonorato. Ritorniamo per qualche decina di metri indietro e imbocchiamo via Pella, che poi diventa via Marangon e dopo un ripida discesa raggiunge la sorgente di Capodacqua, la più importante sorgente di Spigno Saturnia, nel cui territorio sono presenti grandi serbatoi naturali di acqua, grazie al carsismo della sua montagna, in grado di soddisfare il fabbisogno di gran parte dei comuni del sud pontino.

Dopo aver attraversato il ponte sul torrente Capodacqua si prosegue dritto su una strada sterrata che conduce dopo 1 chilometro ad un incrocio con la via Aracoleli. Si svolta a sinistra in salita e si prosegue fino a Spigno Vecchio, termine della prima tappa.

Tappa 2: da Spigno Saturnia Superiore a Maranola – km 45 – Dislivello mt 1800

Attenzione! A partire da questa tappa si entra nella zona montuosa. E' consigliabile affrontare questa tappa nella versione integrale soltanto se si ha l'esperienza necessaria per escursioni in montagna con dislivelli e percorrenze impegnativi. Ti consigliamo di portare con te una Carta del Parco dei Monti Aurunci.

E' possibile dividere il percorso in più tappe utilizzando le strutture di accoglienza che abbiamo selezionato per te lungo il percorso.

Dalla piazzetta di Spigno Vecchio si imbecca il sentiero antico alla destra del Castello lungo un single track in discesa, facendo attenzione ai tratti sconnessi, che si collega con la via Pedemontana che prendiamo a sx. E' una strada asfaltata poco trafficata, a mezza costa, che dopo aver attraversato una gola dove è possibile vedere un vecchio mulino, prosegue in direzione nord verso Selvacava. Qui si possono percorrere i sentieri nella pineta di Selvacava che tagliano la strada principale asfaltata. Si prosegue dritto in direzione di Esperia, ammirando sulla sinistra l'imponenza del Monte Fammera, con le sue falesie. Una cementata a sx conduce su una sterrata che proseguendo sempre dritto ci conduce a Esperia.

Si prosegue in direzione delle Orme del Dinosaurio fino alla Valle Polleca e alla Forcella di Fraile.

Attenzione! Alla fine della piana di Polleca troverai sulla destra una deviazione con il cartello del Parco che indica "Forcella di Fraile". Non girare! il sentiero Cai dopo pochi metri diventa sterrato non pedalabile. Occorre proseguire dritto e continuare per qualche decina di metri fino a superare una tabella del Parco con una fontana sulla destra. Poco dopo prendi una sterrata sulla dx che dopo alcune curve in salita si ricongiunge con il sentiero Cai della Forcella di Fraile. Alla fine della salita, in parte da fare a spinta, si raggiungere una strada sterrata dove si continua a sx. La strada, in salita, condurrà a località Valliera dove a dx imbocchiamo il sentiero per il Redentore. Si raggiunge la vetta con la Statua da dove è possibile ammirare lo splendido panorama. Si prosegue in discesa sul single track (fare attenzione per i tratti sconnessi e senza protezione) che conduce prima al Santuario di San Michele Arcangelo e dopo qualche km al Rifugio di Pornito. Da qui la strada asfaltata, sempre in discesa, ci conduce fino a Maranola.

Tappa 3: da Maranola a Itri – km 25 – Dislivello mt 945

Dalla piazzetta principale del borgo di Maranola si prosegue in direzione est; superato un grande parcheggio sulla sx, si imbecca a sx la strada asfaltata in direzione Monte Redentore.

Al Km 5,55 si arriva ad un quadrivio dove prendiamo la seconda a sx in direzione del

Rifugio di Acquaviva e dopo 20 metri di nuovo a sx.

Al Km 7,47 si raggiunge il Rifugio di Acquaviva. Si prosegue su una pietraia a dx subito dopo la bacheca di legno con la carta del Parco. Al Km 7,59 al bivio tenere la sx e poi proseguire sulla strada principale. Si interseca un'altra strada e si gira a sx in direzione di Maurizio Country Club. Poco dopo, al bivio tenere la dx e proseguire fino alla fine della strada cementata al km 12,6. Qui iniziamo a salire verso la forcella di Campello tenendoci lungo un sentiero alla destra della recinzione di un terreno. Qui occorre percorrere circa 500 metri a spinta in salita fino ad arrivare alla forcella di Campello dove seguiamo a sx in direzione di Fontana di Tozze. C'è un cancello fatto con una rete, è necessario richiuderlo dopo averlo attraversato. Si scende, sempre a piedi, facendo attenzione al primo tratto in cui sono presenti diverse rocce che rendono il passaggio poco agevole. Alla fine della discesa prendiamo a sx verso Fossa del Lago continuando sul sentiero Cai 951.

Superata Fossa del Lago il sentiero prosegue a fianco a un canale sconnesso su un single track sulla sinistra fino al km 14,92 dove continuiamo dritto e lasciamo il sentiero Cai che scende a dx verso il canale.

Al Km 15 attenzione: il sentiero è sbarrato e occorre tenersi a dx e poi subito a sx. Si attraversa un campo dove occorre seguire il solco del sentiero fino a raggiungere al km 15,50 un cancello fatto di rete da aprire e poi richiudere dopo il passaggio.

Poco dopo lasciamo il sentiero Cai che prosegue verso sx.

Dopo aver attraversato i campi, tenendoci leggermente verso dx, si incrocia una strada sterrata che prendiamo a dx. Dopo qualche centinaio di metri in salita, si raggiunge il Rifugio di Tozze dove la strada prosegue in discesa fino ad Itri, fine della terza tappa

Tappa 4: da Itri al Santuario della Madonna della Civita – km 45 – Dislivello mt 1756

Dalla piazzetta principale del borgo di Maranola si prosegue in direzione est; superato un grande parcheggio sulla sx, si imbecca a sx la strada asfaltata in direzione Monte Redentore.

Al Km 5,55 si arriva ad un quadrivio dove prendiamo la seconda a sx in direzione del Rifugio di Acquaviva e dopo 20 metri di nuovo a sx.

Al Km 7,47 si raggiunge il Rifugio di Acquaviva. Si prosegue su una pietraia a dx subito dopo la bacheca di legno con la carta del Parco. Al Km 7,59 al bivio tenere la sx e poi proseguire sulla strada principale. Si interseca un'altra strada e si gira a sx in direzione di Maurizio Country Club. Poco dopo, al bivio tenere la dx e proseguire fino alla fine della strada cementata al km 12,6. Qui iniziamo a salire verso la forcella di Campello tenendoci lungo un sentiero alla destra della recinzione di un terreno. Qui occorre percorrere circa 500 metri a spinta in salita fino ad arrivare alla forcella di Campello dove seguiamo a sx in direzione di Fontana di Tozze. C'è un cancello fatto con una rete, è necessario richiuderlo dopo averlo attraversato. Si scende, sempre a piedi, facendo attenzione al primo tratto in cui sono presenti diverse rocce che rendono il passaggio poco agevole. Alla fine della discesa prendiamo a sx verso Fossa del Lago continuando sul sentiero Cai 951.

Superata Fossa del Lago il sentiero prosegue a fianco a un canale sconnesso su un single track sulla sinistra fino al km 14,92 dove continuiamo dritto e lasciamo il sentiero Cai che scende a dx verso il canale.

Al Km 15 attenzione: il sentiero è sbarrato e occorre tenersi a dx e poi subito a sx. Si attraversa un campo dove occorre seguire il solco del sentiero fino a raggiungere al km 15,50 un cancello fatto di rete da aprire e poi richiudere dopo il passaggio.

Poco dopo lasciamo il sentiero Cai che prosegue verso sx.

Dopo aver attraversato i campi, tenendoci leggermente verso dx, si incrocia una strada

sterrata che prendiamo a dx. Dopo qualche centinaio di metri in salita, si raggiunge il Rifugio di Tozze dove la strada prosegue in discesa fino ad Itri, fine della terza tappa

SERVIZI PRESENTI TAPPA PER TAPPA

Il Cammino attraversa i borghi a ridosso della catena dei Monti Aurunci dove è possibile trovare accoglienza e ristoro nei b&b e ristoranti convenzionati. E' possibile contattare l'associazione che ha ideato il cammino per servizi: guida, noleggio mountain bike, trasporto bagagli, riduzione del percorso, assistenza, GPS

SEGNALETICA

Il Cammino degli Aurunci utilizza una segnaletica dedicata con una freccia rossa e il simbolo del viandante e/o del biker. La segnaletica è presente nei territori al di fuori del Parco degli Aurunci, dove invece è presente la segnaletica CAI. E' vivamente consigliabile utilizzare un apparecchio GPS e richiedere le tracce del Cammino

PERICOLI

Non vi sono pericoli particolari se non quelli tipici dei percorsi di montagna non particolarmente difficili se non per brevissimi tratti. Soprattutto nel periodo primavera-estate sono frequenti gli incontri con greggi di capre protette dai cani pastori. E' consigliabile evitare di avvicinarsi al gregge. Il parco è anche molto frequentato da cinghiali che, se non disturbati, generalmente si allontanano senza creare pericolo

ACCESSIBILITÀ

Il Cammino è proposto a camminatori esperti ed allenati in quanto trattasi di un territorio montano che prevede lunghe percorrenze con dislivello impegnativo. Non è adatto a persone affette da disabilità.

CONTATTI ASSOCIAZIONE

L'associazione che ha promosso la realizzazione del Cammino è la A.S.D. Maremoto di Formia. Fornisce servizi di assistenza, guida, noleggio bike, trasporto bagagli, tracce GPS

Maria Letizia Grella 339.668.79.13 E-Mail il@camminodegliaurunci.org

FONDO STRADALE

Il 70 % circa del percorso è su strade sterrate e sentieri. Il restante 30 % è su strade asfaltate a bassissima percorrenza. Per pochissimi tratti occorre attraversare la Strada Statale Appia

CREDENZIALI

I camminatori possono richiedere la credenziale del Cammino degli Aurunci, con offerta libera, che consente l'utilizzo del circuito di accoglienza e ristoro in convenzione.

TRACCE

Prima di percorrere il Cammino si raccomanda di richiedere le tracce aggiornate via mail a il@camminodegliaurunci.org.