

Gli Argonauti

Programma escursioni naturalistiche 2015

“Che ti move, o omo, ad abbandonare le proprie tue abitudini delle città, lasciare li parenti e li amici ed andare in lochi campestri per monti e per valli, se non la naturale bellezza del mondo?”

Leonardo Da Vinci

Trekking a piedi sul Monte Fogliano

DOMENICA 26 APRILE 2015

Numero massimo di partecipanti: 30 persone
Appuntamento: ore 9:30 Casale della Nocerqua
www.casaledellanocerqua.it
Durata della escursione: 5 ore circa
Costo della escursione: 5 Euro
Certificato medico per attività sportiva non agonistica: obbligatorio.

Adesioni entro il: 20/04/2015

Per l'iscrizione consultare il sito www.gliargonauti.net sezione “Percorsi culturali Escursioni naturalistiche” e scaricare il modulo di adesione e il programma, da compilare ed inviare all'indirizzo info@gliargonauti.net o via fax al numero 06 35453138. (Per i nuovi iscritti scaricare e inviare anche la scheda di iscrizione all'Associazione, costo annuale €10).



Per ulteriori informazioni telefonare al numero 339 8919043 dal lunedì al venerdì ore 16:30-18:30.

Programma della visita

Il Monte Fogliano è la cima più alta all'interno della Riserva naturale regionale lago di Vico con i suoi 964,5



metri sul livello del mare. Sulla sua vetta si uniscono i territori comunali di Caprarola, Ronciglione e Vetralla. Il monte è interamente coperto di boschi di alto fusto, in particolare di faggio e cerro. Nel bosco del Monte Fogliano troviamo tra i 600 e 850 m s.l.m. il castagno che, mescolato al cerro, forma una vasta cintura di verde rivestendo terreni di natura vulcanica. Lungo il percorso si ha la possibilità di osservare cospicue rocce vulcaniche, celebri per la loro particolare formazione. La cima del monte è rivestita da faggio e cerro, mentre la cerreta pura dalla pianura tende verso la cima. Dalla sommità si gode di una vista stupenda sul lago di Vico. All'interno del bosco ci sono numerose tracce di storia: per es. sulla vetta di Monte Fogliano indizi dell'esistenza di un abitato del Bronzo Recente e Finale; resti di ville romane alle pendici; la Grotta

eremitica di San Girolamo (XVI sec.), a circa 1 km ad est del Convento di Sant'Angelo.



Equipaggiamento escursioni a piedi

- Zaino di capacità adeguata (circa 20 litri)
- Borraccia con acqua o altra bevanda a piacere
- Pranzo al sacco (es: panini più prodotti energetici come cioccolata, frutta secca o barrette)
- Scarpe da trekking
- Pantaloni da trekking
- Felpa o pile
- T-shirt possibilmente di materiale sintetico
- Giacca a vento
- Cappello
- Occhiali da sole e creme solari (consigliati soprattutto d'estate)
- Mantella impermeabile
- Un cambio completo (maglia, pantaloni, calze e scarpe) da lasciare in auto