



Club Alpino Italiano - Sezione di Frascati  
Via Palmiro Togliatti, 12/A; 00044 – Frascati (località Cocciano)  
www.caifrascati.it



**Riserva naturale monti Navegna e Cervia**  
**Anello delle Gole dell'Obito**  
**Sabato 11 marzo 2023**

**Descrizione itinerario:**

L'escursione è una delle più particolari che si possono svolgere nella Riserva dei monti Navegna e Cervia. Il percorso è vario e suggestivo tra gole, salite nel bosco e creste panoramiche che aprono la vista sui Simbruini, il Lago del Turano e le cime dell'Appennino centrale. Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche, ma richiede abitudine ed allenamento alla camminata in salita per affrontare il dislivello che si presenta continuo, dal fondo delle Gole del Torrente Obito fino alla cima di Monte Pobbio, con tratti di sentiero anche erto.

La partenza dell'escursione sarà dal paese di Paganico Sabino, raggiungeremo dapprima la terrazza panoramica che affaccia sulle Gole dell'Obito, poi, arrivati alla parte alta del paese prenderemo il sentiero che scende alle Gole, attraversate dal torrente dal quale prendono il nome. Questo tratto è parte del sentiero Italia, che poi lasceremo per inoltrarci nel bosco e salire il pendio nord-est di Colle Pobbio fino a raggiungerne la cresta e poco dopo la cima (1310m slm). Si proseguirà fino al bivio che conduce al Monte Cervia (1438m slm), qui giunti, si valuterà se raggiungerne la cima, secondo le condizioni meteo e i tempi dell'escursione, riprendendo poi il sentiero che riporta a Paganico Sabino dal lato opposto a quello di inizio escursione.

**Iscrizioni:** in sede dalle ore 19 alle ore 20:30 di giovedì 9 marzo, oppure tramite telefonata all'organizzatore fino alle ore 13 di venerdì 10 marzo.

**Assicurazione obbligatoria per i partecipanti non soci CAI:** contestualmente all'iscrizione per l'escursione i partecipanti non soci CAI devono versare in contanti il premio per l'assicurazione infortuni obbligatoria, non rimborsabile in caso di annullamento dell'escursione. Il non socio può scegliere tra due combinazioni: premio combinazione A: € 7,50; premio combinazione B: € 15. Alla combinazione scelta è possibile aggiungere l'attivazione del Soccorso Alpino al costo di € 4.

Le informazioni ed i dettagli assicurativi sono consultabili su: <http://www.cai.it/assicurazione-3/assicurazione/>

| Difficoltà | Dislivello in salita | Dislivello in discesa | Durata: ore di cammino |
|------------|----------------------|-----------------------|------------------------|
| E          | 800m                 | 800m                  | 5h30'                  |

| Equipaggiamento  | Accompagnatori                                 |
|--|--|
| Abbigliamento da montagna adeguato alla stagione ed alla quota. Scarpe da trekking.<br>Consigliati: bastoncini telescopici | Maurizio Antonelli (organizzatore): 3479232319 |

**Appuntamento**

Ore 8:00 Cocciano, parcheggio dei bus turistici innanzi la Chiesa di S. Giuseppe Liberatore.  
Ingresso parcheggio in via A. De Gasperi.

Con l'iscrizione il partecipante dichiara di conoscere ed accettare le *Regole di comportamento per le escursioni sociali* della sezione CAI di Frascati, esposte in sede e visionabili sul sito [www.caifrascati.it](http://www.caifrascati.it)