



◆ SCHEDA ESCURSIONE

Escursione Dal Convento dei Cappuccini al Convento di Palazzolo

Autore Redazione • 20/09/2014 • Aggiornato 10/05/2026 18:18 • Letture: 28746

Premessa: Poco distante da Roma un ambiente fresco e molto umido che affaccia sul Lago di Albano. Una passeggiata adatta ai bambini fra castagni, lecci, roverelle, felci e capelvenere.

Caratteristiche del tracciato: Sentiero lineare semplice che gira intorno al Lago di Albano seguendo la parte alta del crinale. Nessun dislivello di rilievo in ambiente protetto e frequentato da escursionisti e mountain bike. Un modo per avvicinare i bambini alla montagna.

► Descrizione Percorso

Condurre i bambini in escursione, scegliendo un percorso che si adatti alle loro forze e alle loro esigenze non è cosa semplice neppure per i genitori più attenti e capaci di dedicarsi ai propri figli.

Il lavoro psicologico che c'è dietro alle escursioni con bambini prevede premura, pazienza e rinuncia ai propri obiettivi mirabolanti di conquista. Le soddisfazioni sono molte.

Poco lontano da Roma sul cono vulcanico del Lago di Albano è possibile percorrere un sentiero escursionistico immerso fra castagni, lecci, faggi e ontani. Si tratta di un rilievo collinare più che montuoso con caratteristiche davvero interessanti.

Il sentiero che dalla parte alta di Albano in prossimità del ristorante “Le Fratte Ignoranti” si dipana fino al “Convento di Palazzolo”.

Attualmente (Settembre 2014) il sentiero è interrotto proprio sotto il convento di Palazzolo causa frana. Il percorso tuttavia è interessante per la semplicità e per l'interesse naturalistico e storico.

Lungo il percorso il primo elemento di interesse, ovviamente è la costante presenza del “Lago di Albano” con i suoi colori pastello cangianti. Molto piacevole sentirne la presenza durante tutto il percorso. Alcuni scorci panoramici davvero interessanti se pensiamo che ci troviamo a soli 30 minuti di auto da Roma.

Lungo la prima parte di percorso troviamo **ruderi di antiche condutture romane** costruite in muratura con la tecnica dell'opus reticulatus. Molto interessante che queste strutture ancora oggi, dopo millenni, resistono.

La seconda attrattiva è la presenza delle **grotte (artificiali)** rifugio di eremiti e briganti di tutte le epoche (Attenzione Crolli) avvicinarsi con prudenza e precauzione. Il tufo laziale è scavato anche molto profondamente a creare delle aperture davvero impressionanti. In alcune di queste abbiamo trovato fino a 2-3 camere insieme.

Con la dovuta prudenza queste grotte possono essere un'attrattiva per i bambini che hanno, durante le escursioni, sempre la necessità di soddisfare il loro bisogno di conoscenza e curiosità.

Ultima non meno interessante attrattiva è la presenza di vegetazione tipica delle aree umide quali le felci e il capelvenere, piante che non siamo abituati a vedere così di consueto nelle faggete di alta quota.

Il percorso si snoda per lo più in orizzontale fatta eccezione per qualche lievissimo saliscendi.

Presenza di acqua in alcuni punti del percorso.

A seconda della preparazione fisica, della pigrizia e dell'agilità dei bambini il percorso i può completare, andata e ritorno, per lo più in 3 ore circa.

Escursione adatta a compiersi durante la primavera e l'estate essendo comunque un percorso che si svolge le fitto del bosco.

ATTENZIONE. Sul percorso si incontrano numerose deviazioni che scendono verso il lago, sono sentieri di dimensioni più ridotte. Come principio di massima tenersi sempre sulla destra (ovvero in alto) senza mai lasciare il percorso principale. Un secondo bivio ai 2/3 del percorso riporta l'escursionista sulla strada. Ricordarsi al ritorno di seguire le frecce per la Via Francigena del Sud.

Nessuna difficoltà tecnica, consigliata la classica bottiglia d'acqua anche se l'escursione si completa in tempi brevi.

Lo stesso sentiero è percorribile in Mountain Bike tanto che è possibile incontrare, nei giorni festivi e pre-festivi un gran traffico di bikers su tutto il sentiero. Prestare attenzione e parlare ad alta voce per farsi sentire.

Un percorso ideale anche per chi ha cani e non può fare a meno di concedersi lunghe passeggiate con i propri amici animali.

| Dettagli percorso

| Tipo di Percorso

Escursionistico

| Tipo di Tracciato

Anello

| Difficoltà

Dato Non Disponibile

| Adatto ai Bambini

Non Adatto ai Bambini

| Tempo Totale Escursione (ore e minuti)

3.300

| Lunghezza (Chilometri)

3.500

Dislivello Lineare

100

Dislivello Totale Percorso (metri)

200

Cime o Quote Raggiunte

Nessuna

Luoghi Particolari

Le grotte: romitori eremitici e rifugi dei briganti.

Condizioni della Segnaletica

Segnavia Bianco-Rossi scarsi ma non necessari. Sentiero ben visibile e libero dalle erbe.

Bibliografia

Sui sentieri dei Castelli Romani (23 escursioni tra la natura e la cultura...) di Carlo Coronati e Vittorio Paielli - Edizioni il Lupo

Link di Approfondimento

Array

Mappa del Percorso

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=zIDKBb99NsvA.kJ97sSJUols8>

☐ Galleria fotografica



