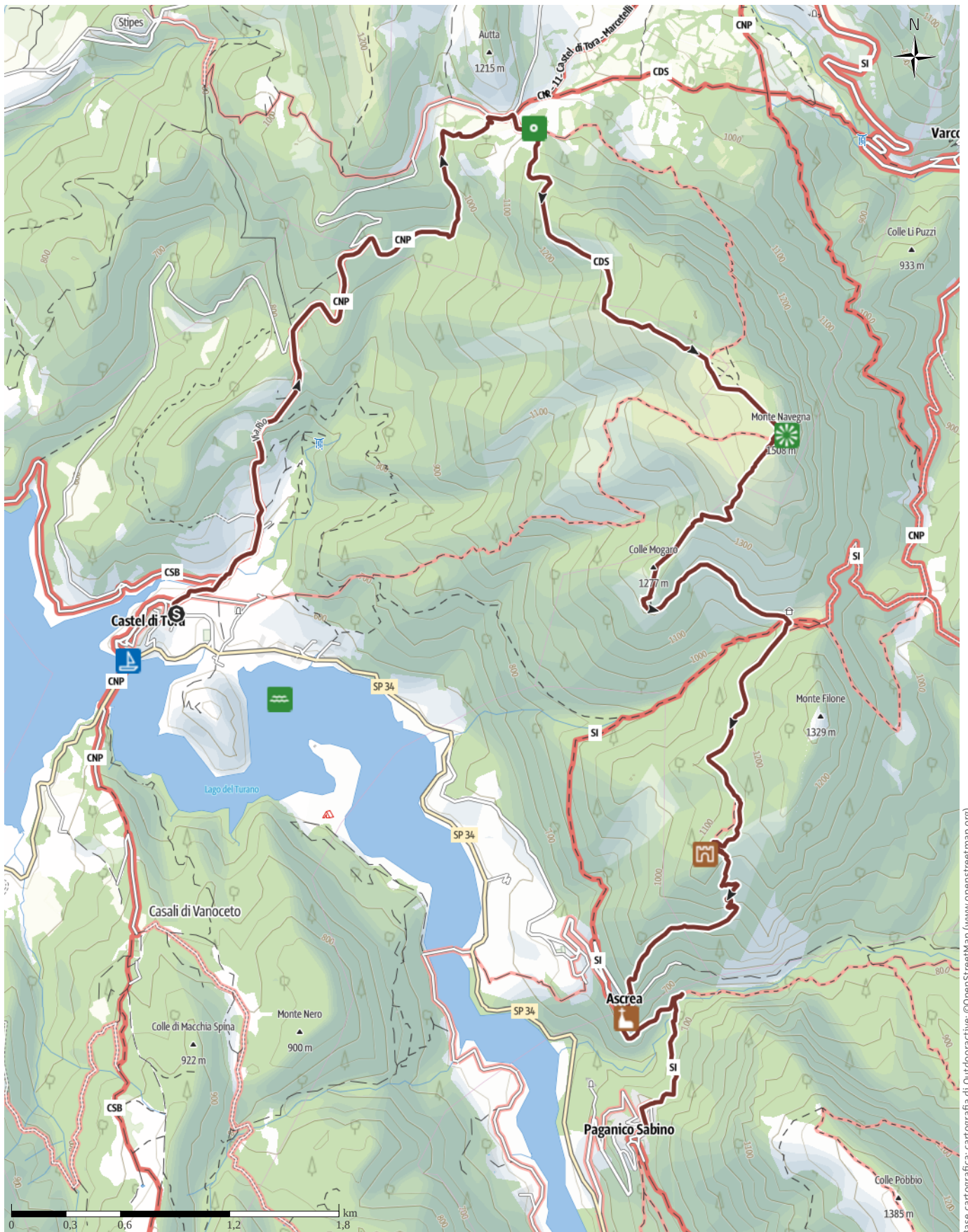


TOP CAMMINO DEL TURANO - TAPPA 1: Castel di Tora-M.Navegna-Ascrea-Paganico

↔ 15,1 km | ⌚ 6:20 h | ▲ 1.050 m | ▼ 983 m | Difficoltà media

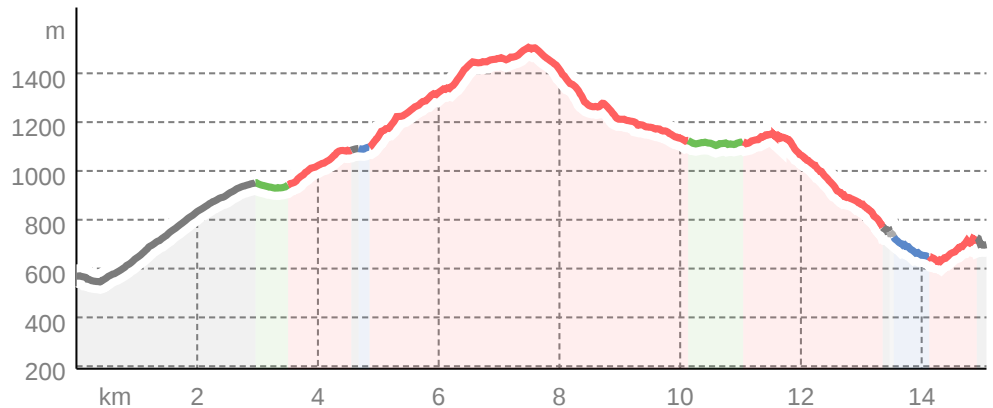


Base cartografia: cartografia di Outdooractive; ©OpenStreetMap (www.openstreetmap.org)

Tipo di strada

Asfalto	3,4 km
Strada	0,8 km
sterrata	
Sentiero	1,5 km
naturalistico	
Sentiero	9,4 km
Sconosciuto	0,1 km

Profilo altimetrico



Dati del percorso

Cammino

Distanza	↔	15,1 km
Durata	🕒	6:20 h
Salita	⬆️	1050 m
Discesa	⬇️	983 m

Difficoltà	media
Fitness	●●●●●
Tecnica	T1
Altitudine	1.506 m 545 m

Periodo consigliato

GEN	FEB	MAR
APR	MAG	GIU
LUG	AGO	SET
OTT	NOV	DIC

Valutazioni

Autori

Emozione	●●●●●
Paesaggio	●●●●●

Community

Altri dati

Proprietà

Raggiungibile con mezzi pubblici	Da punto a punto
Itinerario a tappe	Panoramico
Rilevanza storico-culturale	Flora
Fauna	Percorso consigliato
Passaggio in vetta	Dog-friendly



Camminando Con

Ultimo aggiornamento: 08.02.2026



Pubblicato da
Vivi Turano
02020 Castel di Tora
Rieti
camminodelturano@gmail.com

Da

Castel di Tora

, uno dei

borghi più belli d'Italia,

si sale gradatamente di circa 1000 metri -la tappa con più dislivello del Cammino- fino alla cima panoramica del

Monte Navegna, la "Terrazza sui due laghi

", attraversando la Riserva Naturale omonima tra boschi, praterie e faggete, con animali al pascolo e l'**aquila reale**

che volteggi sopra di noi, per poi scendere verso

Ascrea

e terminare nel borgo di

Paganico Sabino

, con tutto il percorso sempre affacciati sul lago del Turano.

Una tappa impegnativa ma scenografica, che segue quasi interamente lungo il suo percorso il **Sentiero Italia** del CAI, che ripagherà della fatica con vedute

magnifiche...

Lasciando

Castel di Tora

si incontra la piccola fontana di San Nicola (accanto alla caserma dei Carabinieri) e si seguono le indicazioni per la

cascata delle Vallocchie

. Quando si raggiungono gli agriturismi, è possibile deviare per visitarla: (

TRACCIA

- <https://out.ac/leFuVE> circa 20 minuti A/R, si consiglia però di farlo durante la tappa n. 6, che passa nuovamente in questo punto in senso inverso). Si continua a salire lungo una strada in cemento con pendenza elevata ma regolare fino a raggiungere la strada asfaltata, di cui si percorre un breve tratto prima di deviare a destra sul sentiero -utilizzato anche dal **CNP - Cammino Naturale dei Parchi** - che in circa mezz'ora ci conduce al valico di **Fonte Raina**, punto di ingresso nella **Riserva Naturale Navegna-Cervia**. Qui si può fare una sosta, fare rifornimento d'acqua ammirando il vicino borgo dei pastori di **Vallecupola** (deviazione 2,5km - **TRACCIA** - <https://out.ac/leFuBn>) e poi imboccare il sentiero **321**, facente parte del **Sentiero Italia** del **CAI**, che tra faggete e praterie con cavalli e mucche al pascolo, porta in circa 3 chilometri e 450 metri di dislivello alla vetta del **Monte Navegna (1508 m)**. Dalla cima si gode un panorama straordinario sui **laghi del Turano e del Salto** e sulle principali montagne del Lazio e dell'Abruzzo, dal **Terminillo al Gran Sasso** e al **Velino**.

Dopo la sosta e le foto di rito, si scende sul versante opposto in direzione di Ascrea, lungo il sentiero **323**. Il percorso raggiunge **Fonte le Forche**, altro punto acqua, e prosegue sul sentiero n. **324** che, attraversata una pineta, giunge ai ruderi di **Mirandella** (deviazione di pochi minuti per un affaccio panoramico). Durante la discesa, si può tentare di avvistare l'**aquila reale** in volo: il suo nido si trova sulla parete nord del **Cervia**, proprio di fronte a noi. Si arriva infine nel centro abitato di **Ascrea**, dove si trovano bar, trattoria e possibilità di ospitalità. Dopo una sosta sulla terrazza panoramica, si prosegue in discesa tra i vicoli lungo il sentiero **342**, verso la **Gola dell'Obito**: un'antica via di transumanza (Obito deriva da ovis, pecora) con un ponte romano e la vecchia mola restaurata, che meritano una sosta.

Da qui una breve salita conduce a **Paganico Sabino**, meta della tappa. Nel borgo si possono visitare la chiesa dell'Annunziata, il **Belvedere della Rocca** e i pannelli informativi, prima di concludere la giornata con un momento di relax al bar di Emilia o presso le strutture ricettive e gli home restaurant del paese.

Consiglio dell'autore

- *Dormi a Castel di Tora, uno de "I borghi più belli d'Italia" la notte precedente, magari in una*

CASA VISTA LAGO

, per poter partire presto il mattino, ed anche per godere delle bellezze della zona:

visite guidate a Borgo monte Antuni

con

CAMMINANDO CON

, oppure

tour del lago in battello elettrico con VIVI

TURANO

, e molto altro..

- Durante il Cammino, riempi le borracce a Fonte Raina (km 5) e a Fonte le Forche (km 11)

- Visita la cascata delle Vallocchie (30'), i ruderi di Mirandella (10') ed i vicoli dei paesi

- A Paganico affacciati dal Belvedere della Rocca e chiedi di visitare la chiesa dell'Annunziata e il piccolo museo accanto all'altra chiesa

Indicazioni sulla sicurezza

La prima parte della tappa è impegnativa e può essere faticosa nei mesi estivi, meglio partire presto la mattina.

Un tratto della discesa verso Ascrea è ripido e può risultare scivoloso.

Se cammini da SOLO, avvisa sempre qualcuno del percorso che farai (per es. la struttura dove dormirai..)

Attrezzatura

Attrezzatura standard da Escursionista: portare acqua, snack, copricapo, abbigliamento adatto alla stagione, scarpe con buona aderenza, bastoncini consigliati.

Materiale informativo

Mappa

Valle del Turano, edita dalla Riserva Navegna-Cervia

Mappe e guide

L'associazione CAMMINANDO CON, l'unica con sede nella Valle del Turano, ha Guide Escursionistiche esperte del territorio in grado di accompagnare in sicurezza Gruppi grandi e piccoli.

info: www.camminandocon.org
camminandocon@gmail.com

Consigli e raccomandazioni aggiuntive

Da

Castel di Tora

c'è un'altra possibilità per raggiungere la cima del Navegna, ovvero percorrere il sentiero 322, "

la Direttissima"

(

TRACCIA

- <https://out.ac/leFtfk>.

Il dislivello è ovviamente lo stesso, ma si percorrono circa 3 km in meno, quindi la salita risulta più faticosa. Troverai anche qui due fontanili lungo il percorso, il primo poco dopo la partenza, il secondo, fonte Le Casse, a circa 1100 mt di quota.

A te la scelta!

Direzioni da seguire

Punto di partenza

Castel di Tora

Coordinate:

DD: 42.215792, 12.966099

DMS: 42°12'56.9"N 12°57'58.0"E

UTM: 33T 332123 4675738

w3w: ///lacrima.urlando.fossa

Punto di arrivo

Paganico Sabino

Direzioni da seguire

E' sempre consigliato scaricare la traccia gps per evitare situazioni sgradevoli e vivere un'esperienza all'insegna del divertimento.

Segui i segnali CAI e quelli del CAMMINO DEL TURANO, scarica questa traccia sul tuo dispositivo mobile, e se vuoi stampare una copia cartacea, il documento formato .PDF è già disponibile!

Come arrivare



Il percorso è raggiungibile comodamente con mezzi pubblici.

Mezzi pubblici

BUS CoTraL da/per Carsoli e Rieti con 3 corse nei giorni feriali

Come arrivare

da Roma, 85km, con A24 RM-AQ, uscita Carsoli OPP Via

Salara, uscita Osteria Nuova, poi indicazioni per Lago del Turano
da Rieti, 35 km, direzione Carsoli

Dove parcheggiare

Castel di Tora: di fronte alla stazione dei Carabinieri

Punti di interesse



Suggerimenti dell'autore



Noleggio barche

1 Tour lago con battello elettrico
THIORA - www.viviturano.com

Pubblicato da: Vivi Turano



Lago

2 Lago di Turano

Pubblicato da: DMO Restart Turismo Rieti



Suggerimenti dell'autore

Fonte

3 Fonte Raina

Pubblicato da: Vivi Turano



Suggerimenti dell'autore

Punti panoramici

4 Vetta del Navegna 1508mt

Pubblicato da: Vivi Turano



Suggerimenti dell'autore

Rovina

5 Ruderi Antico Borgo di Mirabella

Pubblicato da: DMO Restart Turismo Rieti



Chiesa

6 Chiesa San Nicola da Bari

Pubblicato da: DMO Restart Turismo Rieti

Apri il percorso sul tuo smartphone



Scannerizza questo codice QR e salva questo percorso per l'uso offline, condividilo con gli amici e altro...

Sito web

<https://out.ac/3wflPM>

