

## DATI SINTETICI SENTIERO

GRUPPO MONTUOSO

Monti Lepini

SENTIERO N°

714

DENOMINAZIONE ITINERARIO

P.te Vado La mola-Sella dell'Ardicara

DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICA

E

Stato segnaletica A (A = Adeguata, C = Carente, X = Cancellata, 0 = Assente)

Tipo di segnavia S (S = segnali pitturati su pietre/alberi ecc., C = Cartelli o Tabelle, O = Ometti, A = Altro)

Colori segnavia R B (B = Bianco, R = Rosso, G = Giallo, N = Nero, L = Blu-Azzurro, A = Arancio)

## Periodo consigliato

gen	feb	mar	apr	mag	giu	lug	ago	set	ott	nov	dic
		X	X	X				X	X	X	

Sviluppo (km) 9,2 (solo in un senso)

Andata	Tempo percor. (hh.min)	dislivello salita (m)	dislivello discesa (m)
	5.00	1100	0

Ritorno	Tempo percor. (hh.min)	dislivello salita (m)	dislivello discesa (m)
	4.00	0	1100

A/R	Tempo percor. (hh.min)	dislivello salita (m)	dislivello discesa (m)
	9.00	1200	1200

## Arrivo all'inizio sentiero

Si percorre la via Ninfina che da Sermoneta Scalo porta a Bassiano. Superata l'abbazia di Valvisciolo si incontra sulla destra una cava abbandonata, attualmente utilizzata come poligono di tiro. Si prosegue, superato un ponte, sulla sinistra parte una carrareccia che segna l'inizio del sentiero (circa 1,2km dall'Abbazia), qui si parcheggia.

## Descrizione del percorso

Si segue la carrareccia per 600m, arrivati ad un bivio in prossimità di una abitazione, si piega a destra (Est) risalendo la Valle Carella. dopo circa 1,5km si supera a sinistra la valle Visciola e si continua risalendo la valle della Fota fino a giungere in prossimità della omonima sorgente. Qui si può eventualmente risalire sulla sinistra (ovest) il fianco della montagna, seguendo il sentiero 714A che porta ai ruderi della Abbazia di Malvisciolo. Si continua a risalire la valle seguendo una carrareccia proveniente da Carpineto. Arrivati alla sorgente di Rapiglio, si abbandona la strada per imboccare a destra (Sud Est) la valle che separa il Monte dell'Ardigara dal Fianco della Croce, la si risale fino a giungere alla sella tra il monte Ardigara ed il monte Caprea (intersezione con i sentieri CAI 707 e 707A).