

1. Cervara – Prataglia – Cervara

Località di partenza: Morra Coreara (q. 1110)

Dislivello totale in salita: 297 m

Quota minima: 900 m

Quota massima: 1180 m

Tempo totale: 3 ore

Lunghezza: 7,753 km

Note: Percorso quasi interamente segnato

Percorso ad anello, di impegno contenuto, adatto alle medie stagioni, ma anche d'inverno. Permette di visitare l'area archeologica della Prugna, antico borgo distrutto oltre cinque secoli orsono.

Dall'abitato di *Cervara di Roma* si prosegue per la strada di *Campaegli* fino ad un tornante dove, accanto ad un tabellone del Parco, inizia una sterrata. La si segue, costeggiandola ove possibile, fino all'ostello di *Frataglia* (q. 1180, 0.30/0.30). Lasciato il rifugio sulla destra (direzione est) si prosegue sul sentiero non sempre evidente, che in breve porta ad intersecare i sentieri SC e 652 (q. 1160, 0.15/0.45). Si prosegue per circa 1,5 km in direzione nord-ovest lasciando sulla destra il Sentiero Coleman (q. 1046, 0.15/1.00). Da qui si può proseguire, con una breve digressione, fino ai ruderi di *La Prugna* (q. 983, 0.30 andata e ritorno). Dal bivio si scende in direzione sud-est fino ad intersecare un fosso non perenne. Si prosegue in falso piano fino a *Fonte Martino* (q. 900, 1.00/2.00). Passando dietro le case della località di *Aprugno*, si prende a sinistra (direzione sud-est), guadagnando rapidamente quota fino ad un ulteriore bivio (q. 983, 0.20/2.20). Si prosegue a mezza costa sempre in salita e, nella stessa direzione sud-est, fino a riprendere la cararreccia per *Prataglia* in corrispondenza di una curva pavimentata in cemento (q. 1127, 0.30/2.50). In breve si ritorna al punto di partenza (q. 1110, 0.10/3.00).