



# Club Alpino Italiano

## Sezioni di Alatri - Frosinone



**Sabato 17 e Domenica 18 giugno 2023**

## ESCURSIONI (AL MUROLUNGO E PIZZO DI SEVO) SULLE MONTAGNE DEL VELINO E I MONTI DELLA LAGA

### *Programma di massima:*

*La mattina del sabato si raggiunge il piccolo borgo di **Cartore**, in provincia di Rieti ed effettueremo l'escursione al **Murolungo**.*

*Per il pernottamento e la cena due possibilità a scelta fino ad esaurimento posti:*

***Agriturismo Grisciano** nel comune di **Accumoli**;*

***Albergo Ristorante "Da Giovannino"** nel comune di **Amatrice**.*

*La mattina seguente si raggiunge la località di **Macchie Piane** per effettuare, insieme alle **Sezioni di Fermo e San Benedetto del Tronto**, l'escursione a **Pizzo di Sevo**.*

### **Sabato 17**

**Ora e luogo di ritrovo:** Alle ore 7:00 al Centro Commerciale "Le Pigne" sulla SS 155. Organizzazione delle proprie automobili e spostamento a Cartore (105 km - 1 ora e 30 minuti)

### **Escursione a Murolungo**

|  |   |
|--|---|
| <b>Gruppo montuoso</b>                       | <b>Parco Naturale Regionale Velino-Sirente</b>  |
| <b>Itinerario</b>                            | Da Cartore per il Vallone di Fua, Vallone del Cieco, Le Caparnie e la Cresta Ovest. Discesa per la Cresta Est, la Valle Fredda e il Lago della Duchessa.                |
| <b>Difficoltà</b>                            | EE (Il percorso presenta passaggi su brevi cenge e tratti moderatamente ripidi)   |
| <b>Dislivello</b>                            | 1240 metri  |
| <b>Quota minima</b>                          | 944 metri (Cartore)   |
| <b>Quota massima</b>                         | 2184 metri (Murolungo)  |
| <b>Tempo di salita</b>                       | 3 ore e 30 minuti   |
| <b>Tempo di discesa</b>                      | 2 ore e 40 minuti   |
| <b>Lunghezza</b>                             | 16 chilometri circa   |
| <b>Presenza Acqua</b>                        | Al punto di partenza  |
| <b>Equipaggiamento minimo indispensabile</b> | Abbigliamento da trekking adeguato alle previsioni climatiche previste, scarponi, zaino e bastoncini da trekking.   |
| <b>Cosa portare nello zaino</b>              | Giacca antivento e antipioggia, micropile, cappello e occhiali da sole, guanti e cappello in pile, snack o frutta secca, borraccia con almeno 1 litro e mezzo di acqua. |
| <b>Pranzo</b>                                | Al sacco (da provvedere autonomamente)  |
| <b>Accompagnatori</b>                        | Memmina De Nardis (AE Frosinone), Luciano Roma (AE Frosinone), Calogero Aulicino (AE Alatri).   |

**Sede Sociale:** Via dei Manni, 10 – 03011 Alatri (FR) [aperta il giovedì dalle ore 18:30 alle ore 20:00]

Sito web: [www.caialatri.it](http://www.caialatri.it) – Pagina Facebook: CAI Sezione di Alatri.

Dopo l'escursione, spostamento e sistemazione negli alberghi scelti: in Agriturismo, a Grisciano - Accumoli oppure "Da Giovannino" ad Amatrice.

## **Domenica 18**

Dopo la colazione, spostamento in località Macchie Piane. Raduno con gli Amici Soci delle Sezioni di Fermo e San Benedetto del Tronto e inizio escursione.

### **Escursione a Pizzo di Sevo**

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Gruppo montuoso                       | Monti della Laga  |
| Itinerario                            | Dal Bivio delle Sette Fonti, per Macchie Piane il Tracciolino e il Guado di Annibale. Discesa per il Fosso delle Sette Fonti. <i>(Il Tracciolino di Annibale è uno dei percorsi più affascinanti dell'intero Appennino. Il motivo principale del suo interesse non risiede nella bellezza dei panorami e degli ambienti attraversati (pur eccezionali) e neppure è da cercare negli aspetti naturalistici (tutt'altro che trascurabili), ma è nascosto nel nome stesso del percorso; secondo la leggenda, infatti, è attraverso questo accidentato percorso che il grande condottiero cartaginese, non potendo passare per il più comodo ma ostile fondovalle, condusse le sue truppe dalla vittoria del Trasimeno a quella, ancor più grande, di Canne).</i> |
| Difficoltà                            | E (il sentiero di salita è sempre abbastanza comodo ed evidente, tranne la parte finale che segue la dorsale di cresta con percorso ovvio fino alla vetta. La discesa è un po' ripida, soprattutto nella parte centrale.)   |
| Dislivello                            | 1050 metri  |
| Quota minima                          | 1452 metri (Bivio Sette Fonti)  |
| Quota massima                         | 2419 metri (Pizzo di Sevo)  |
| Tempo di salita                       | 3 ore e 30 minuti circa   |
| Tempo di discesa                      | 2 ore e 30 minuti circa   |
| Lunghezza                             | Circa 12,500 chilometri   |
| Equipaggiamento minimo indispensabile | Abbigliamento da trekking adeguato alle previsioni climatiche previste, scarponi, zaino e bastoncini da trekking.   |
| Cosa portare nello zaino              | Giacca antivento e antipioggia, micropile, cappello e occhiali da sole, guanti e cappello in pile, snack o frutta secca, borraccia con almeno 1,5 litri di acqua.   |
| Pranzo                                | Al sacco (da provvedere autonomamente)  |
| Accompagnatori                        | Filippo Albanesi (ANE Fermo), Bruno Merlonghi (AE San Benedetto del Tronto), Memmina De Nardis (AE Frosinone), Luciano Roma (AE Frosinone) e Calogero Aulicino (AE Alatri).   |

Al termine dell'escursione, saluti e rientro ad Alatri e Frosinone

## **INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

**- Le prenotazioni possono essere accettate fino alle ore 20:00 di venerdì 9 giugno 2023**  
**Direttamente agli Accompagnatori**  
**Accompagnatori:**

- Calogero Aulicino cell. 328.1420328 (Sez. di Alatri)
- Luciano Roma cell. 3332770487 (Sez. di Frosinone)
- Memmina De Nardis cell 3398890642 (Sez. di Frosinone)

**Costi:**

**Agriturismo "Grisciano" – Accumoli:**

**Trattamento di mezza pensione**

**Totali n. posti letto 20:**

**Euro 40,00 in camera quadrupla;**

**" 45 in camera tripla;**

**" 55 in camera doppia).**

**Non avendo a disposizione molte camere, le sistemazioni verranno adeguate nel modo migliore possibile.**

**Hotel-Ristorante "Da Giovannino" – Amatrice:**

**Trattamento di mezza pensione:**

**Posti letto totali n. 12:**

**Euro 65,00 in camera doppia;**

**Euro 65,00 in camera singola.**

**Possono partecipare (con obbligo di prenotazione) i soci aventi la tessera in regola con il bollino dell'anno in corso.**

**Per i non soci è obbligatoria l'Assicurazione Infortunistico.**