



Club Alpino Italiano

Sezioni di Alatri, Fermo, Frosinone e San Benedetto del Tronto.



Sabato 15 e Domenica 16 giugno 2023

ESCURSIONI (A PUNTA TRENTO E TRIESTE E MUROLUNGO) SULLE MONTAGNE DEL VELINO E I MONTI DELLA DUCHESSA

Programma di massima:

La mattina del sabato si raggiunge il paese di Rocca di Mezzo, sito sull'Altopiano delle Rocche (punto di incontro con i soci della sezione di Fermo) e spostamento ai Piani di Pezza per iniziare l'escursione a Punta Trento e Trieste.

Al termine dell'escursione ci sposteremo a Corvaro per la sistemazione in albergo con cena e pernottamento.

*La mattina seguente ci raggiungeranno i soci della sezione di San Benedetto del Tronto e ci sposteremo al piccolo borgo di **Cartore** per effettuare l'escursione al **Murolungo**.*

Sabato 15

Ora e luogo di ritrovo: Alle ore 7:00 al Centro Commerciale "Le Pigne" sulla SS 155. Organizzazione delle proprie automobili e spostamento a Rocca di Mezzo (110 km – 1 ora e 40 minuti). Raduno dei partecipanti e spostamento ai Piani di Pezza per iniziare l'escursione (6 km – 12 minuti).

Escursione a Punta Trento e Trieste

Gruppo montuoso	Parco Naturale Regionale Sirente Velino
Itinerario	Dai Piani di Pezza per Capo di Pezza (1535 m.), la Castelluccia, Vado di Castellaneta (2068 m.), Capo di Pezza, Punta Trieste (2230 m.), Punta Trento (2243 m.), Colle dell'Orso (2202 m.) e il Costone (2271 m.). Discesa al Rifugio Sebastiani (2102 m.) e la Valle Cerchiata.
Difficoltà	EE (il sentiero non è sempre evidente; il tratto che scende dal Costone al Rifugio è su ghiaione abbastanza ripido)
Dislivello	905 metri
Quota minima	Capo Pezza (1535 metri)
Quota massima	Il Costone (2271 metri)
Tempo di salita	3 ore
Tempo di discesa	1 ora e 45 minuti
Lunghezza	11 chilometri
Equipaggiamento minimo indispensabile	Abbigliamento da trekking adeguato alle previsioni meteorologiche previste, scarponi, zaino e bastoncini da trekking.

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 – Pagina Facebook: CAI Sezione di Alatri.

Cosa portare nello zaino	Giacca antivento e antipioggia, pile o 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). Potrebbe anche esserci la possibilità di mangiare qualcosa al Rifugio Sebastiani.
Accompagnatori	Filippo Albanesi (ANE CAI Fermo); Memmina De Nardis (AE CAI Frosinone); Luciano Roma (AE CAI Frosinone); Calogero Aulicino (AE CAI Alatri).

Dopo l'escursione, spostamento a Corvaro e sistemazione in albergo per la cena e il pernottamento (44 chilometri - 43 minuti).

Domenica 16

Dopo la colazione, incontro con i soci della sezione di San Benedetto del Tronto e spostamento in località Cartore per effettuare l'escursione (5 chilometri – 13 minuti).

Escursione a Murolungo

Gruppo montuoso	Parco Naturale Regionale Velino-Sirente
Itinerario	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.
Difficoltà	EE (Il percorso presenta passaggi su brevi cenge e tratti moderatamente ripidi)
Dislivello	1240 metri
Quota minima	944 metri (Cartore)
Quota massima	2184 metri (Murolungo)
Tempo di salita	3 ore e 30 minuti
Tempo di discesa	2 ora e 40 minuti
Lunghezza	16 chilometri circa
Presenza Acqua	Al punto di partenza
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 litro e mezzo di acqua.
Pranzo	Al sacco (da provvedere autonomamente)
Accompagnatori	Filippo Albanesi (ANE CAI Fermo); Bruno Merlonghi (AE CAI San Benedetto del Tronto); Calogero Aulicino (AE CAI 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 giovedì 30 maggio 2024, contattando il numero 328.1420328 (AE Calogero Aulicino) e versando l'eventuale caparra per la prenotazione dell'albergo.

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

- I non soci possono partecipare fornendo i propri dati (nome, cognome e data di nascita) versando la quota prevista per la copertura assicurativa.

- Coloro che volessero partecipare ad una sola escursione, devono comunque prenotarsi entro le ore 20:00 del giovedì 13 giugno.

- I partecipanti sono tenuti a rispettare il Regolamento delle Escursioni Sezionale, esposto in sezione e nel link relativo sulla prima pagina del sito web.

Costi:

I costi del viaggio e dei vari spostamenti (carburante, autostrada ecc...) dovranno essere suddivisi tra i passeggeri di ogni automobile che verrà messa a disposizione.

Hotel "La Duchessa" – Corvaro (RI):

n° 15 Camere a disposizione (doppie o triple)

Trattamento di mezza pensione (bevande escluse)

“ € 50,00 in camera tripla;

“ € 55,00 in camera doppia;

“ Caparra: € 10,00 (non rimborsabile).

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