



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Alatri

Via dei Manni, 10 - 03011 Alatri (FR)
Tel. 389 0539001 www.caialatri.it
info@caialatri.it
Sede aperta il Giovedì 17,30/19,30



Escursione al **Murolungo** e **Pizzo di Sevo** **Sabato 17** e Domenica 18 giugno 2023



La mattina del sabato si raggiunge il piccolo borgo di **Cartore**, in provincia di Rieti ed effettueremo l'escursione al **Murolungo**. Tornati alle auto si raggiunge l'**Agriturismo Grisciano**, nel comune di **Accumoli**, per la sistemazione negli alloggi, la cena e il pernottamento. 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

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 mt (quota minima 944m Cartore e quota massima 2184 m Murolungo)

Durata

3:30 ore di salita e 2:40 di discesa

Lunghezza

16 km circa

Presenza acqua

Al punto di partenza

Equipaggiamento min. indispensabile

Abbigliamento da trekking adeguato alle previsioni climatiche previste, scarponi, zaino e bastoncini.

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)

Accompagnatore/i

Memmina De Nardis (AE Frosinone) 339 8890642, Luciano Roma (AE Frosinone) 333 2770487, Calogero Aulicino (AE Alatri) 328 1420328

Appuntamento

SABATO 17: 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)

Note

Dopo l'escursione, spostamento e sistemazione in Agriturismo, a Grisciano (93 km - 1 ora e 45 minuti), cena e pernottamento.



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Alatri

Via dei Manni, 10 - 03011 Alatri (FR)
Tel. 389 0539001 www.caialatri.it
info@caialatri.it
Sede aperta il Giovedì 17,30/19,30



Escursione al **Murolungo e Pizzo di Sevo** Sabato 17 e **Domenica 18** giugno 2023

Domenica 18

| | |
|-------------------------------------|--|
| 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. (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). |
| 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 mt (quota minima 1452m Bivio Sette Fonti e quota massima 2419 m Pizzo di Sevo) |
| Durata | 3:30 ore circa di salita e 2:30 ore circa di discesa |
| Lunghezza | 12,5 km circa |
| Presenza acqua | Al punto di partenza |
| Equipaggiamento min. indispensabile | Abbigliamento da trekking adeguato alle previsioni climatiche previste, scarponi, zaino e bastoncini. |
| 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) |
| Accompagnatore/i | Filippo Albanesi (ANE Fermo), Bruno Merlonghi (AE S.Benedetto del Tronto), Memmina De Nardis (AE Frosinone) 339 8890642, Luciano Roma (AE Frosinone) 333 2770487, Calogero Aulicino (AE Alatri) 328 1420328 |
| Appuntamento | DOMENICA 18: Dopo la colazione, spostamento in località Macchie Piane (23 km - 36 minuti). Raduno con gli Amici Soci delle Sezioni di Fermo e San Benedetto del Tronto e inizio escursione. |
| Note | Al termine dell'escursione, saluti e rientro ad Alatri Le prenotazioni possono essere accettate fino alle ore 20:00 di venerdì 9 giugno. Il costo della mezza pensione dipende dalla camera (€ 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. |

E' bene sapere che:

- Possono partecipare (con obbligo di prenotazione all'accompagnatore entro **venerdì 9 giugno**), i soci con tessera in regola con il bollino dell'anno in corso.
- I non soci fornendo i propri dati (nome, cognome e data di nascita) con obbligo di prenotazione, **entro venerdì 9 giugno all'accompagnatore o presso la sede CAI di Alatri / Frosinone**, versando la quota prevista per la copertura assicurativa di euro 12,00.
- I partecipanti sono tenuti a rispettare il Regolamento della Commissione Escursionismo Sezionale esposto in sezione e riportato sul sito web.
- Il percorso potrebbe subire variazioni o alternative nel caso l'accompagnatore lo ritenesse necessario.