



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione di Alatri

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



# Escursioni a **Punta Trento e Trieste** e **Murolungo** **Montagne del Velino e Monti della Duchessa**

Sabato 15 e Domenica 16 giugno 2024

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



## Programma di massima:

Sabato mattina si raggiunge 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 e sistemazione in albergo con cena e pernottamento. Domenica ci raggiungeranno i soci della sezione di San Benedetto del Tronto e ci sposteremo a Cartore per l'escursione al Murolungo.

## Escursione a **Punta Trento e Trieste** - **Sabato 15 giugno**

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 con direzione ai Piani di Pezza per iniziare l'escursione (6 km - 12 minuti).

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 (Capo Pezza 1535 metri, Il Costone 2271 metri)
Durata	3 ore tempo di salita - 1 ora e 45 minuti tempo di discesa
Lunghezza	11 km
Equipaggiamento min. indispensabile	Abbigliamento da trekking adeguato alle previsioni climatiche previste, scarponi, zaino e bastoncini da trekking.
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
Accompagnatore/i	Filippo Albanesi (ANE CAI Fermo); Memmina De Nardis (AE CAI Frosinone); Luciano Roma (AE CAI Frosinone); Calogero Aulicino (AE CAI Alatri)
Note	Dopo l'escursione, spostamento a Corvaro e sistemazione in albergo per la cena e il pernottamento (44 chilometri - 43 minuti)

E' bene sapere che:

**- Per partecipare è obbligatorio conoscere le caratteristiche e le difficoltà riportate su questa locandina.**

- Possono partecipare (con obbligo di prenotazione all'accompagnatore), 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 all'accompagnatore entro le 20:00 di giovedì 30 maggio 2024 per i 2 giorni con versamento della caparra di euro 10,00 e versando la quota prevista di euro 26,00 per la copertura assicurativa dei 2 giorni o sempre con obbligo di prenotazione entro le 20:00 di giovedì 13 giugno 2024 per una sola escursione e versando la quota prevista di euro 13,00 per la copertura assicurativa

- 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.



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
Sezione di Alatri

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



## Escursione a Murolungo - Domenica 16 giugno

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).

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 (Cartore 944 metri, Murolungo 2184 metri)
Durata	3 ore e 30 minuti tempo di salita - 2 ore e 40 minuti tempo 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 da trekking.
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)
Accompagnatore/i	Filippo Albanesi (ANE CAI Fermo); Bruno Merlonghi (AE CAI San Benedetto del Tronto); Calogero Aulicino (AE CAI Alatri).
Appuntamento	Al termine dell'escursione, saluti e rientro ad Alatri e Frosinone
Note	<p><b>Le prenotazioni per i 2 giorni di escursione saranno accettate fino alle ore 20:00 di giovedì 30 maggio 2024, contattando il 328.1420328 (AE Calogero Aulicino) e con il versamento obbligatorio di euro 10,00 per la caparra di prenotazione dell'albergo.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Hotel "La Duchessa" - Corvaro (RI):</b> 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).</p> <p><b>Non essendoci molte camere, le sistemazioni verranno adeguate nel modo migliore possibile.</b></p> <p><b>Per coloro che invece vorranno partecipare ad una sola escursione, dovranno comunque prenotarsi entro le ore 20:00 del giovedì 13 giugno.</b></p>

E' bene sapere che:

- **Per partecipare è obbligatorio conoscere le caratteristiche e le difficoltà riportate su questa locandina.**
- Possono partecipare (con obbligo di prenotazione all'accompagnatore), 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 all'accompagnatore entro le 20:00 di giovedì 30 maggio 2024 per i 2 giorni con versamento della caparra di euro 10,00** e versando la quota prevista di euro 26,00 per la copertura assicurativa dei 2 giorni o sempre **con obbligo di prenotazione entro le 20:00 di giovedì 13 giugno 2024 per una sola escursione** e versando la quota prevista di euro 13,00 per la copertura assicurativa
- 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.