Club Alpino Italiano
Sezione di Cassino

Sezione di Cassino

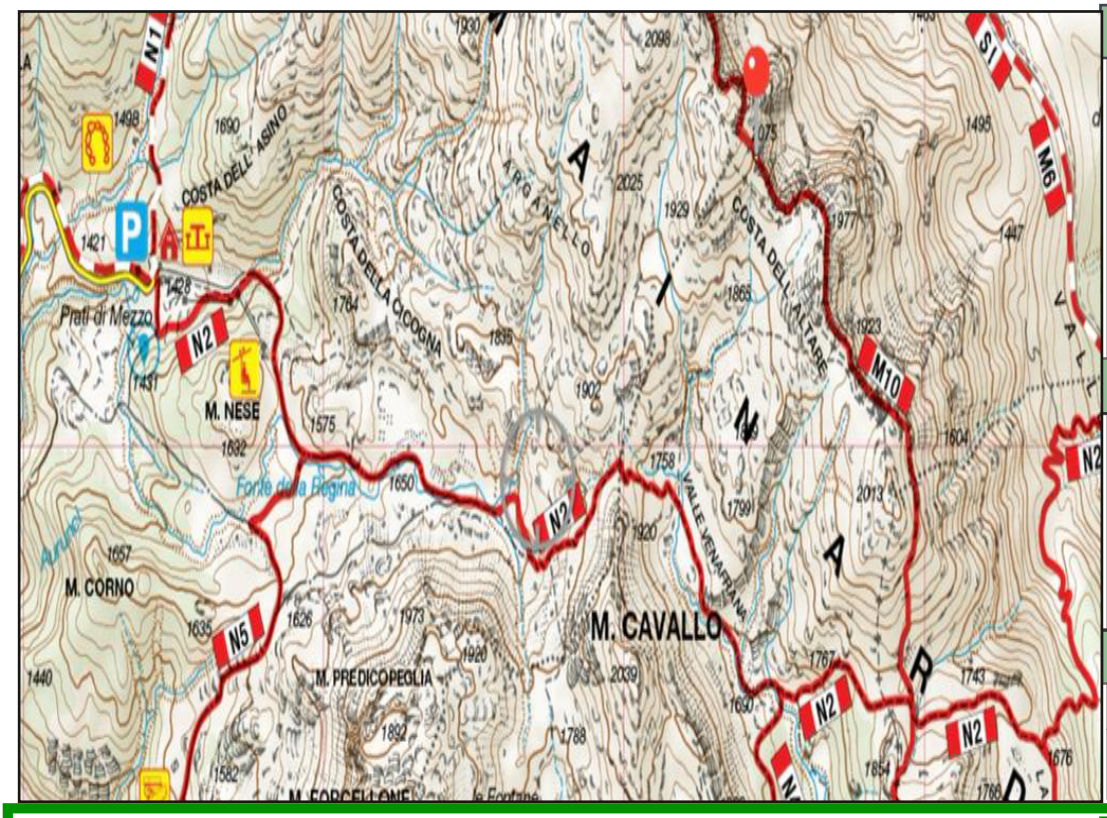
www.caicassino.it

ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA

ESCURSIONE COSTA DELL'ALTARE
- Prato di Mezzo -

Parco Nazionale Abruzzo Lazio e Molise

08 MAGGIO 2022



DATI TECNICI

distanza	14 Km
ascesa +	950 m
quota partenza	1420 m
quota max	2075 m
durata	7 ore

DIFFICOLTA'

E (Escursionistico). Itinerario su sentieri o tracce di sentiero ben visibili, normalmente con segnalazioni. Può avere tratti ripidi; i tratti esposti sono di norma protetti o attrezzati. Può prevedere facili passaggi in roccia, non esposti e che comunque non richiedono conoscenze alpinistiche specifiche. Richiedono un certo senso di orientamento, come pure una certa esperienza e conoscenza dell'ambiente alpino, allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati.

DIREZIONE

Angelo di Mambro cell 339 8984908

Simone Mancini cell 346 9601620

Escursione nel cuore delle Mainarde del PNALM su lunghi prati fioriti in quota, tra le vette del Monte Cavallo e Monte Forcellone.

Si seguirà il sentiero del Parco N2 fino alla sorgente Fonte Fredda 1660 m e il Passo della Crocetta, per poi salire sulla Costa dell'Altare 2075 m s.l.m. A discrezione degli accompagnatori la possibilità di rientrare percorrendo un sentiero ad anello M10-N1 , o ripercorrere il sentiero a ritroso.

L'escursione si svolgerà nel pieno rispetto delle norme ANTI-COVID

Ritrovo
Piazza N. Green 7:20

Partenza per Prati di Mezzo ore 7:30

Inizio Escursione ore 8:30

Fine Escursione ore 15:30

MEZZO DI TRASPORTO
Auto propie

I tempi di percorrenza sono orientativi e calcolati senza le soste. L'accompagnatore di escursione si riserva di modificare il tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche. L'accompagnatore, per la propria responsabilità, si riserva di escludere dall'escursione le persone (soci e non) che non abbiano preventivamente prenotato e/o non siano adeguatamente attrezzati e/o allenati. I Partecipanti sollevano l'Accompagnatore e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o dalla mancata osservanza delle regole del corretto comportamento in montagna. Si richiede buona preparazione fisica e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti. I non soci, entro le ore 19:00 del venerdì precedente l'escursione, devono far attivare dal Segretario (recapito a piè pagina) obbligatoriamente l'assicurazione.

Equipaggiamento consigliato
Abbigliamento a strati adatto alla stagione, scarpe da trekking, giacca a vento, mantella o giacca antipioggia, occhiali da sole, copricapo, bastoncini da trekking,crema protettiva anti UV, acqua a sufficienza (1.5 l almeno), un ricambio completo da lasciare in auto/pullman.

CAI Sezione di Cassino
Via G. Verdi, 29
Parco Baden Powell

Presidente ***Pietro Miele***
cell. 349 106 8970 - presidente@caicassino.it

Segretario ***Giuseppe Giardinelli***
cell. 328 262 3476 - segretario@

e-mail: caicassino75@gmail.com