**ESCURSIONE INTERSEZIONALE**

**CAI Cassino • CAI Roma**

CASSINO ORA LABORA LEGE IL METODO DELLA CULTURA 2029 Capitale Italiana della Cultura | Città Candidata

CAI E SCURSIONISMO

# Monte Meta da Prati di Mezzo

## Domenica 15 novembre 2026

## Descrizione

Il Monte Meta (2.242 m) è una delle cime più iconiche del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. La nostra escursione parte dall'area verde di **Prati di Mezzo** (1.400 m), raggiungibile salendo da Picinisco. Zaino in spalla e scarponi ben allacciati, imbocchiamo il sentiero CAI (segnavia **N1**) che parte proprio dal piazzale e s'inoltra dapprima in una lussureggiante faggeta, salendo con pendenza costante lungo il Vallone di Valle Rotonda; gradualmente gli alberi diradano lasciando spazio a grandiosi panorami carsici e facendoci guadagnare quota fino a raggiungere il suggestivo Passo dei Monaci (1967 m), uno snodo fondamentale e panoramico dove il vento soffia quasi sempre e la vista si apre meravigliosamente verso il versante molisano.

Da questo valico, osservando le creste scoscese e le pareti calcaree attorno a noi, non è raro avvistare il camoscio appenninico che si arrampica agile sui balzi rocciosi o l'aquila reale che volteggia orgogliosa nei cieli; per l'ultimo strappo finale lasciamo il passo e affrontiamo la traccia ripida che risale il versante sud-occidentale della piramide del Meta, prestando la massima attenzione al fondo sdrucciolevole e alla pendenza accentuata, ma priva di vere difficoltà tecniche. Raggiunta finalmente la croce di vetta del Monte Meta a **2.242** metri di altitudine, la fatica si scioglie in un'emozione pura: sotto i nostri piedi si spalanca un panorama mozzafiato a 360 gradi che abbraccia le Mainarde, la Val di Comino, il Monte Amaro e nelle giornate più limpide persino il mare.



Monte Meta - 2242 m



Prati di Mezzo



Natura
Panorami
Emozioni

## Note organizzative:

**Accompagnatori:**

| | |
|---|---|
| Mazzarella Andrea | 377-1086016 |
| Nardone Pierluigi | 3342718551 |
| Vacca Gabriele | 346-4715188 |
| Strappaveccia Sandro | CAI Roma |
| Graziosi Federica | CAI Roma |

Iscrivendosi all'attività, il Socio dichiara di aver letto e compreso il **Regolamento Sezionale di Escursionismo.**

L'accompagnatore si riserva di variare l'attività in relazione al meteo e alle condizioni del gruppo.

**L'escursione sarà effettuata con l'utilizzo delle auto private.**

**Ritrovo: Piazza Nicholas Green ore 7:00**
**Partenza: ore 7:15 per Prati di Mezzo**

| SVILUPPO A/R | DISLIVELLO | DIFFICOLTÀ | TEMPO STIMATO | PARTENZA |
|---|---|---|---|---|
| ~ 9.6 km | + 850 | E (senza neve) | ~ 6 ore (escluse le soste) | Prati di Mezzo |

## Equipaggiamento obbligatorio

- **Calzature:** Scarponi alti da trekking con suola antiscivolo (Vibram)
- **Abbigliamento a strati:** Giacca antivento impermeabile/Gore-Tex, piumino, maglia termica, guanti e cappello.
- **Vettovagliamento:** Almeno due litri di acqua e pranzo al sacco
- E' fortemente consigliato l'uso dei bastoncini

*Insieme verso nuove cime*