



Sezione di Cassino

Club Alpino Italiano Sezione di Cassino

www.caicassino.it



ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA

PARCO REGIONALE VELINO / SIRENTE Murolungo per la Val di Fua

**31
LUGLIO
2022**



MONTE META DATI TECNICI

distanza	17 Km ca
ascesa +	1300
quota partenza	950 m
quota max	2182 m
durata	8 h con soste

DIFFICOLTA'

EE (Escursionisti Esperti). Itinerario generalmente segnalato, ma che richiede capacità di muoversi su terreni particolari, quali tratti su terreno impervio o infido, tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche (es. tratti attrezzati), tratti non segnalati, etc.

DIREZIONE

Rossana Ciummo cell 320 0639764
Angelo Di Mambro cell 339 8984908

Indicazioni:

L'itinerario parte dal caratteristico borgo di Cartore (950 m.) raggiungibile in auto percorrendo una stradina in parte asfaltata di ca. 3 Km. Da Cartore si prende il sentiero 2B della riserva che risale con forte pendenza la bellissima Val di Fua e prosegue nel Vallone del Cieco passando per il rifugio Panei e gli stazzi pastorali " Le Caparnie" . Dal Vallone del Cieco (1670 m.) si risale dolcemente verso il Lago della Duchessa, e da qui si prenderà il sentiero 2H che percorre tutta la Valle Fredda per poi piegare verso Ovest e raggiungere la vetta del Monte Murolungo (2182 m.)

Ritrovo Piazza Green ore 5,45

Partenza ore 6,00

Attacco sentiero 7,30

Mezzo di trasporto

Auto proprie

Pranzo al sacco

Acqua non reperibile sul percorso



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@caicassino.it
e-mail: caicassino75@gmail.com

REGOLAMENTO

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.