



Sezione di Cassino

# Club Alpino Italiano Sezione di Cassino

[www.caicassino.it](http://www.caicassino.it)



ATTIVITÀ ESCURSIONISTICA

## PARCO REGIONALE VELINO / SIRENTE Murolungo per la Val di Fua

**31  
LUGLIO  
2022**



### MONTE META DATI TECNICI

<b>distanza</b>	17 Km ca
<b>ascesa +</b>	1300
<b>quota partenza</b>	950 m
<b>quota max</b>	2182 m
<b>durata</b>	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](mailto:presidente@caicassino.it)  
**Segretario Giuseppe Giardinelli**  
cell. 328 262 3476 - [segretario@caicassino.it](mailto:segretario@caicassino.it)  
e-mail: [caicassino75@gmail.com](mailto: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.