CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it

TUTELA AMBIENTE MONTANO.ESCURSIONISMO.ALPINISMO.SCIALPINISMO.ARRAMPICATA.SPELEOLOGIA.SENTIERISTICA.AREA SOCIALE

Domenica, 28 giugno 2020

ESCURSIONISMO PER ESPERTI

Parco Naturale Regionale Sirente-Velino

Celano (AQ)

MONTE SIRENTE

Il monte Sirente ha due versanti completamente differenti tra loro. Quello settentrionale è caratterizzato da profondi valloni e alte pareti rocciose, quello meridionale invece non ha mai grandi pendenze ed è molto vasto; per questo si presta molto bene ad escursioni tranquille con pochi problemi. Il primo tratto della salita si svolge su una strada abbastanza monotona che permette di raggiungere la Bocchetta del Prato del Popolo, da qui si apre l'orizzonte, non ci sono creste nette o valli ben definite, l'intero versante è tutto un susseguirsi di dossi e valloncelli. La vetta del monte Sirente è una delle più panoramiche dell'Appennino Centrale, da qui si possono vedere gran parte dei massicci montuosi dell'Italia Centrale, un vero balcone naturale a picco sul sottostante Canale Maiori.

Salita: Dal parcheggio (1330 m circa) si attraversa il ponte e si continua per la strada che prosegue in piano costeggiando la valle d'Arano. Dopo circa 15 minuti la strada è interrotta da una sbarra con divieto di transito . Da qui si incomincia a salire, sempre su strada , fino a raggiungere la bocchetta del Prato del Popolo (1607 m, 1.15 ore), con bella veduta sulle sottostanti Gole di Celano. Da qui si piega verso sinistra quindi si inizia a salire tra dossi e valloncelli . Si raggiunge la fonte Caperno, utilizzando una comoda carrareccia. Dalla fonte, posta a circa 1840 m inizia la salita verso la vetta del Sirente (2348 m).

Discesa: Per l'itinerario di salita.

COVID 19 – INDICAZIONI DI SICUREZZA ESCURSIONI

Non possono partecipare all'attività coloro che accusano sintomi di febbre, tosse, raffreddore o coloro che hanno avuto contatti con persone affette da COVID 19 nei precedenti 15 giorni. Durante il cammino mantenere la distanza di sicurezza fra gli escursionisti di almeno 2 metri, indossando la mascherina nei tratti dove non è possibile il rispetto delle distanze. Seguire le raccomandazioni normative previste per ridurre i rischi di infezione, ricordando di igienizzare le mani con soluzioni disinfettanti, di non toccarsi naso, bocca e occhi e di starnutire e tossire tra braccio e avambraccio. Usare solo la propria borraccia, i propri bastoncini da trekking, il proprio cibo e bevande, il proprio telefonino e non scambiarsi alcun altro oggetto che può essere veicolo per la trasmissione dell'infezione. In auto possono viaggiare con mascherina indossata, oltre al guidatore, solo un'altra persona seduta nel sedile posteriore opposto: nessuna limitazione se si viaggia in compagnia di familiari conviventi.

Viste le direttive del CAI Centrale, recepite dal Consiglio Direttivo con verbale del 03.06.2020, alla partenza dell'escursione tutti i soci partecipanti devono consegnare all'accompagnatore l'autodichiazione compilata.

Seguire le minime indicazioni è rispettare l'accompagnatore e i soci in escursione

REGOLAMENTO

I tempi di percorrenza sono orientativi e calcolati senza le soste – L'Accompagnatore di escursione si riserva di modificare in 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 alla mancata osservanza delle regole dell'andare 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 in blu a piè pagina) obbligatoriamente l'assicurazione. La stessa può essere attivata versando in contanti la quota di partecipazione pari ad € 12,00 al giorno a persona (€ 8,57 quota assicurativa infortuni + Soccorso Alpino + € 3,43 contributo di partecipazione) oppure tramite bonifico bancario – IBAN IT10T0200874030000101721690 – inviando copia + modello privacy (scaricabile dal sito) compilato e firmato. Le condizioni di assicurazione sono visionabili nel sito www.cai.it - https://www.cai.it/associazione-3/assicurazione/

DETTAGLI ESCURSIONE

ORGANIZZAZIONE

Sezione CAI - Esperia

***Posti disponibili**: 20*
Solo Soci CAI sezione di Esperia

***Iscrizioni entro il**: 26/06/2020 ore 20.00*

COSTI

Soci € -

RITROVI

FORMIA:
Via Olivastro Spaventola - ***ore 06,30***
CASSINO:
Area Varlese - ***ore 07,00***
SORA sud:
Broccostella - ***ore 07,40***

ESCURSIONE

Difficoltà: EE
***Dislivello** (m): /978 \ 974*
***Quota minima** (m): 1330*
***Quota massima:** (m): 2348*
***Tempi** (h): 6,30*
***Lunghezza** (km): 22,5*
***Riferimenti Sentieri: -** CAI 13*
***Mappa :** Carta escursionistica Parco Naturale Regionale Sirente Velino - scala 1:25.000*

COSA SERVE

Abbigliamento a strati da montagna, scarponi, giacca a vento, equipaggiamento per la pioggia, cambio da lasciare in auto, occhiali da sole, acqua a sufficienza (almeno l. 1,5), guanti, bastoncini.

AVVICINAMENTO

Auto proprie

INFORMAZIONI E ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

Francesco Purificato Tel. 338 4621337
email: francesco.purificato@alice.it

Maurizio Mariani Tel. 393 2131873
email: mauriziomariani@libero.it