

# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



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

**Domenica, 28 maggio 2023**

**ESCURSIONISMO PER ESPERTI**

**PARCO NAZIONALE ABRUZZO LAZIO MOLISE**

**OPI (AQ)**

**Monte San Nicola**



**ORGANIZZAZIONE**

CAI Sezione Esperia

**Prenotazioni entro giovedì ore 19.00**

**Posti disponibili:** Per tutti coloro che intendono svolgere l'attività

**COSTI**

Per i non soci leggere il regolamento

**RITROVI**

**FORMIA:** - ore 07,00  
Via Olivastro Spaventola

**CASSINO:** - ore 07,30  
Area Varlese

**ESCURSIONE**

**Tipologia:** Ad Anello

**Difficoltà:** EE

**Dislivello (m):** 825

**Quota minima (m):** 1078

**Quota massima (m):** 1900

**Tempi (h):** 6

**Lunghezza (km):** 15,5

**Riferimenti Sentieri:** F2 – F4 – F5 – F6

**Mappa:** Carta Escursionistica n. 11  
Monti Marsicani – Mainarde  
1:25000 Ed. Il Lupo

**COSA SERVE**

Abbigliamento dozzinale a strati, scarponi, giacca a vento, equipaggiamento per la pioggia, cappello, occhiali da sole, eventuale cambio da lasciare in auto, acqua.

Il materiale per la segnatura del sentiero è fornito dalla sezione.

**AVVICINAMENTO**

Auto proprie

**INFORMAZIONI E  
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA**

Ferdinando D'Urso Tel. 338 2328487  
Email: nandodurso@live.it

Andrea L'Arco Tel. 328 3348850  
Email: larco.andrea@yahoo.it



## Descrizione

### Il giro delle due Valli.

Sentiero ad anello del PNALM nel comune di Opi. Un percorso considerato moderatamente impegnativo percorribile in circa sei ore. Partendo dalla Val Fondillo, si raggiunge il monte San Nicola (mt 1900) e si ritorna al luogo di partenza per la Valle Fredda. Il percorso inizia presso il Museo dell'Uomo e della Foresta (mt. 1078) e per la prima parte segue il corso dell'omonimo torrente che costeggia la comoda sterrata. Siamo sull'F2 e lo percorriamo fino al bivio posto nei pressi della fonte Acqua Sfranatarà, appena sopra lo stazzo Fondillo. Qui, salendo dritti in direzione sud, imbocchiamo l'F5 che inizialmente sale con andamento abbastanza comodo fino al termine della carrareccia. Ora però il sentiero si fa man mano più erto immerso in una fitta faggeta ove giganteggiano maestosi alberi secolari. Poi la salita si fa meno faticosa e si raggiunge un primo valico, quello di val Fondillo. Lasciamo quindi il sentiero appena percorso e ci incamminiamo per l'F6. Siamo ancora in faggeta ma incominciamo a scorgere le prime cime segno che ci stiamo avvicinando al valico Inguagnera (mt 1797) e al monte San Nicola (mt 1900), la nostra meta intermedia. Raggiunta la cima si osservano un bellissimo panorama e le più importanti cime del Parco. Dopo il meritato riposo e aver pranzato si fa ritorno proseguendo sull'F6 e dal valico de "Le pietre rosse" si inizia a scendere, dapprima su sentiero sassoso, poi di nuovo in faggeta. Arrivati ad un successivo bivio, ci incamminiamo sull'F4 che è ora la nuova direzione di marcia per la valle Fredda, prima, e per la val Fondillo, poi, dove si conclude l'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 qualsiasi 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 a € 11,55 al giorno a persona (€ 7,50 quota assicurativa infortuni + 4,05 Soccorso Alpino) oppure tramite bonifico bancario - IBAN IT1070200874030000101721690 - inviando copia + modello privacy (scaricabile dal sito) compilato e firmato. Le condizioni di assicurazione sono visionabili nel sito [www.cai.it](http://www.cai.it) - <https://www.cai.it/as/sociazione-3/as/sicurazione/>