

CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



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

Intersezionale CAI ESPERIA - VELLETRI

Domenica, 30 giugno 2024

ESCURSIONISMO

PARCO NAZIONALE LAZIO ABRUZZO MOLISE

MONTI MARSICANI

Anello Valle Inguagnera Monte Panico



ORGANIZZAZIONE

CAI Sezioni Esperia - Velletri

Prenotazioni entro venerdì 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

FORCA D'ACERO: - ore 08.45
Loc. La Castelluccia SR509
GPS: lat 41.738392 long 13.811841

ESCURSIONE

Tipologia: Anello

Difficoltà: E+

Dislivello (m):

Quota minima (m): 1375

Quota massima (m): 1899

Tempi (h): 5,30

Lunghezza (km): 11

Riferimenti Sentieri: P3

Mappe:

COSA SERVE

Abbigliamento a strati da montagna, scarponi e bastoncini da trekking, giacca a vento e antipioggia, guanti, cappello, occhiali da sole, crema solare, acqua, eventuale cambio da lasciare in auto.

AVVICINAMENTO

Auto proprie

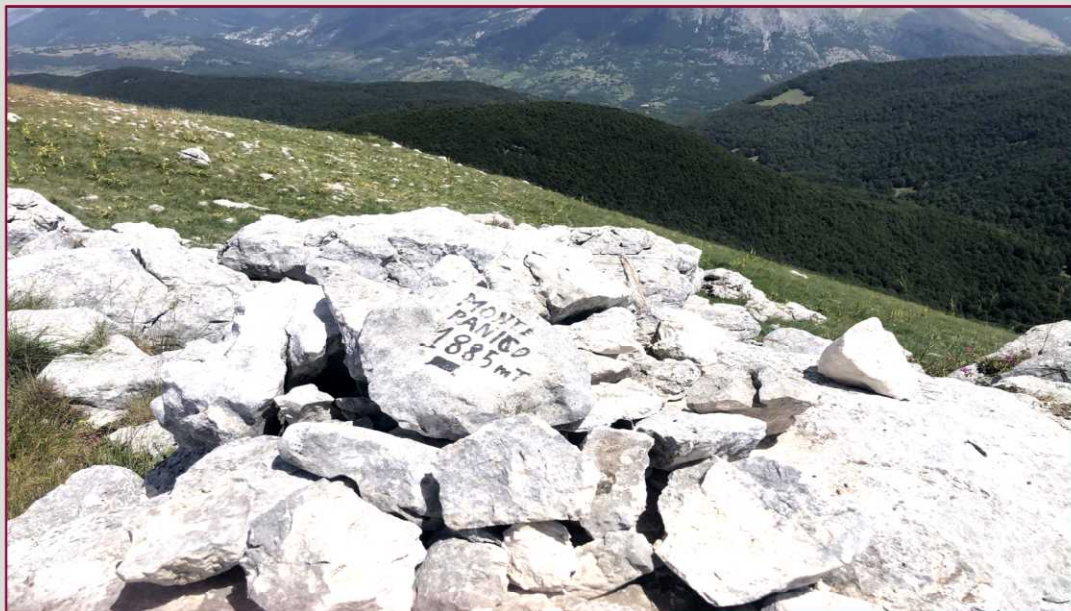
**INFORMAZIONI E
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA**

Accettola Franco tel. 328 8839614

Email: franco.accettola@libero.it

Pizzuti Mario tel. 333 3352771

Email: mariopizzuti1959@gmail.com



Avvicinamento

Stupendo itinerario che ci darà la possibilità di attraversare una zona poco frequentata del Parco Nazionale Abruzzo Lazio Molise e ci porterà ad ammirare panorami meravigliosi. Da Formia ci dirigeremo verso Cassino per imboccare la Strada Regionale 509 in direzione San Donato Val Comino-Forca d'Acero-Opi fino a raggiungere la località de "la Castelluccia" circa 3 km prima del valico di Forca d'Acero dal versante frusinate dove parcheggeremo le auto nell'ampio spazio quasi alla fine del curvone poco distante dell'ex Rifugio ed ex Ristorante.

Descrizione

Lasciata l'auto saliremo guidati da tenui traccette verso la strada che ci sovrasta fino ad intercettarla e, scavalcando le paratie guardrail, a poca distanza dal cartello che indica l'undicesimo chilometro della SR 509 sulla destra troviamo l'inizio del sentiero P3 del PNALM (1458 m), un comodo sentiero ben segnalato e molto evidente. Questo primo tratto di percorso è in leggera salita e taglia il costone di Monte Panico ed in parte attraversa un bosco di faggi. Al termine del bosco ci aspetta una dolce discesa che si immette nella lunga e dritta Valle Inguagnera; di fronte a noi si staglia la cresta rocciosa della Serra Matarazzo.

Giunti fin quasi al fondo si ricomincia a salire, sempre su prati, con lieve pendenza senza possibilità di errore. Si passa accanto ad un antico stazzo costituito da tanti muretti a secco che delimitano gli spazi e dai resti degli antichi ricoveri dei pastori ormai semidemoliti e si giunge presso il Pozzo Inguagnera (1630 m) il cui bordo superiore è formato da un unico blocco di pietra lavorato e scolpito con grande abilità in quanto presenta al centro un perfetto foro circolare.

Al termine della vallata ci si dirige verso sinistra dove si prende il sentiero che sale ripido e che conduce fino al valico dell'Inguagnera (1800 m); dall'altra parte, sotto di noi appare la Val Fondillo, davanti le vette della Camosciara e il M Petroso. Dal valico, voltandoci verso la cresta di sinistra, è facile individuare lungo il suo crinale la linea che porta in cima al Monte San Nicola (1900 m). Da questo punto ci dirigeremo verso sinistra per raggiungere la sella di Pietre Rosse (1865 m) e percorreremo l'intera cresta che con lievi saliscendi, toccando prima la Cima di Pietre Rosse (1899 m), ci porterà sulla vetta di Monte Panico (m. 1885). Percorrere la piacevole cresta fra M San Nicola e M Panico, facendo un po' di attenzione, ci permetterà di ammirare i fondovalle sia del versante laziale che di quello abruzzese e le circostanti catene montuose.

Da Monte Panico, per il ritorno, scenderemo dalla cresta della montagna in direzione del valico di Forca d'Acero fin quasi a raggiungerlo ed a intercettare la strada e subito dopo riprenderemo il sentiero che ci riporterà in breve alle auto e quindi al punto di partenza.

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, 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 € 13,00 al giorno a persona (€ 8,95 quota assicurativa infortuni + 4,05 Soccorso Alpino) 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/>