



# Club Alpino Italiano – Sez. Frascati



## Murolungo (2184 m) da Cartore (RI)

**13 giugno 2010**

### Escursione nella Riserva naturale Montagne della Duchessa



**Descrizione attività:** lasciata l'auto a Cartore (944 m.) si prende il sentiero CAI n. 2B diretto ad Est per Val di Fua (cartelli), che si segue prima in un bosco misto e poi in una bella faggeta fino al vallone del Cieco e agli stazzi delle Caparnie (2.15h da Cartore). Si segue ancora il sentiero in direzione Est e in breve si è al lago della Duchessa (20 min. dalle Caparnie). Si costeggia poi la riva sud (destra) del lago e si lascia per risalire in direzione sud l' ampia valle Fredda, il primo dei valloni che scendono con poca pendenza da sud fino al lago sentiero CAI 2H. Alla fine di questa si sale a mezza costa verso sud-ovest (destra) fino a superare una prima cresta, dopo la quale ci si trova su un ampio piano erboso che si attraversa dirigendosi verso la cresta sud-est del Murolungo,

da risalire piegando a destra (nord-ovest) fino alla vetta (1.30 h dal lago). Discesa per la stessa via.

### INFORMAZIONI UTILI:



- **Difficoltà:** EE
- **Età:** 13 – 17 anni
- **Costo:** come da schema quote 2010 con auto accompagnatori
- **Per l'equipaggiamento indispensabile consultare il file su web:**  
[EQUIPAGGIAMENTO PER LE USCITE DI ALPINISMO GIOVANILE:](#)  
capitolo ESCURSIONISTICA primavera/estate, condizioni meteo permettendo.

**Iscrizioni:** giovedì 10 giugno dalle ore 19,00 alle 21,00.

**Appuntamento:** domenica 13 giugno ore 7,00, puntuali, presso il parcheggio sito 50 metri dopo la Sezione; ritorno previsto domenica ore 19,00 circa.

**Per informazioni telefonare a:**

Massimo Cipolloni  3385837102  [m.cipolloni@informatica.aci.it](mailto:m.cipolloni@informatica.aci.it)