



Gruppo Montuoso di Monte San Rocco e Monte Cava Monte Cava (m 2000) domenica 15 Ottobre 2017

Descrizione itinerario:

L'escursione presenta la praticità logistica della partenza nelle vicinanze del casello di Tornimparte dell'A24, se le condizioni lo permetteranno si percorrerà un anello che prevedrà il posizionamento di un'auto a pochi chilometri di distanza, all'uscita della Val Ruella. Usciti dall'autostrada si scende verso Tornimparte lasciando le auto all'imbocco della strada sterrata con le indicazioni stradali "Grotta di Vaccamorta". Si segue la sterrata superando delle fonti ed un caseggiato fino ad una deviazione, a destra, indicata da ometti. Lasciata la sterrata si prosegue su sentiero che con qualche indicazione prosegue verso il fosso della Valle della Rocca (sentiero 1G carta CAI). Il sentiero sale sempre comodo, e la segnaletica è buona, ci si tiene alti sulla sinistra del fosso. Si esce dal bosco in una piccola radura intorno ai 1650 metri. La si traversa puntando leggermente verso destra. superata una corta fascia di bosco, si prosegue per una lingua di prato, poi il bosco da cui si esce a breve. Pur stando sotto la vetta del Monte Cava il sentiero piega a sinistra per guadagnare la cresta che unisce il Monte San Rocco ed il Cava. Una volta in cresta si piega a destra e si prosegue fino alla vetta (2000 m).

Per il ritorno come detto si percorrerà la Val Ruella incontrando pozzi d'acqua e rifugi fino ad una strada che riporta a Tornimparte.

Iscrizioni:

Per tutti gli interessati a partecipare indicare da subito l'indirizzo di posta-e ed il numero di telefono cellulare.

Per i Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 15:00 di venerdì 13 ottobre 2017, non oltre.

Per i non Soci: Dovranno necessariamente passare di persona direttamente (NO ad iscrizioni per interposta persona) in Sezione giovedì 12 ottobre 2017 dalle 19:30 alle 20:45 muniti del Codice Fiscale per redigere e firmare i moduli per l'attivazione dell'assicurazione CAI (il cui costo a carico del partecipante ammonta ad € 7, 50) e di consenso sulla privacy.

Note:

Pranzo: Pranzo al sacco ed almeno un litro di acqua. Consiglio sempre di portare zuccheri (frutta secca, barrette energetiche o simili) ed integratori salini.

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di marcia)
E	m 970	m 1000	6:30

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento da montagna (a strati) adeguato alla stagione, ricordate sempre la giacca impermeabile, nonché il cappello parasole ed il cappello ed i guanti di lana (o pile).	Alberto Laglia (responsabile) <i>a.laglia@italferr.it</i> 328 4518975 Maurizio Antonelli

Appuntamento

domenica 15 ottobre 2017 ore 07:00 a Frascati (località Cocciano)

Ampio parcheggio antistante la Chiesa di San Giuseppe Lavoratore (Via Giuseppe Romita, 1)
nelle immediate vicinanze della sede della Sezione

Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare
le Regole di comportamento per le escursioni sociali della Sezione di Frascati