



Club Alpino Italiano – Sezione di Frascati
Via Palmiro Togliatti, 12/A – 00044 Frascati (Cocciano)
www.caifrascati.it



Parco Regionale dei Monti Lucretili
MONTE GENNARO (m 1271)
con pranzo sociale di fine anno
domenica 9 dicembre 2018

Descrizione itinerario

La partenza è dalla conca erbosa di prato Favale (m 830 - 8 km da Marcellina). Il sentiero sale alla cresta di Poggio valle Fura (vista fino al massiccio del Velino) e poi scende nella valle Cavallera caratterizzata da faggi secolari. Una marcata ma breve discesa, sempre nel bosco, porta ad una conca (m 920) da dove si continua nel fondovalle sassoso fino ad affacciarsi nel vasto Pratone (m 1024). Lo si attraversa verso sinistra, puntando ad un evidente valloncetto che si sale a zig zag fra piante di agrifoglio fino a sbucare sulla cresta est del monte Gennaro che si segue fino alla vetta (m 1271). Visibilità permettendo il panorama è fantastico e spazia dalla vetta del Velino fino a Roma; nelle giornate più terse si vedono la cupola di San Pietro, lo stadio Olimpico e il mare. Il ritorno è per lo stesso itinerario.

Al termine dell'escursione spostamento in auto a San Polo dei Cavalieri (12 km) per il pranzo al ristorante "il Braciere" con il seguente menu: antipasto rustico, fettuccine funghi e pachino, ravioli ricotta e spinaci, arista porchettata, patate, insalata, vino della casa, acqua e caffè.

Il costo del pranzo è di € 20,00 a testa da versare all'iscrizione, non rimborsabile in caso di rinuncia.

Iscrizioni Giovedì 29 novembre in sede, dalle 19:00 alle 21:00.

E' possibile iscriversi all'escursione con pranzo, o solo all'escursione, o solo al pranzo.

– **Per i soci** l'iscrizione alla sola escursione può essere fatta anche telefonicamente, a voce (no sms, no e-mail) entro le 15:00 di martedì 4 dicembre.

– **I non soci** possono iscriversi esclusivamente in sede, nel giorno e orario indicati. Per la partecipazione all'escursione è necessaria l'attivazione dell'assicurazione infortuni obbligatoria; il premio è di € 5,50 da versare all'iscrizione, non rimborsabile in caso di annullamento.

Difficoltà	Dislivello complessivo in salita	Dislivello complessivo in discesa	Durata prevista (a+r) soste escluse
E	440 m	440 m	circa 4 ore

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento a strati da bassa montagna, con protezione dal freddo (giacca a vento, cappello e guanti) e dalla pioggia. Cappello da sole. Snack e 1 litro d'acqua. Il sentiero è molto scivoloso per sassi umidi e fango: sono obbligatori scarponcini da trekking (vietate scarpe da ginnastica). Consigliati i bastoncini.	Umberto Fanciullo – 3473471690 Per info e iscrizioni anche Giovanni Tommasi 3405668044

Appuntamenti

- **Per l'escursione: ore 7:15 a Cocciano (Frascati)** sul lato destro dell'ampio piazzale della Chiesa di San Giuseppe Lavoratore (via G. Romita), nei pressi della Sezione. **SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ.**

- **Per il solo pranzo: ore 13:45 alla piazza di San Polo dei Cavalieri**, a 60 m dal ristorante.

IN CASO DI MALTEMPO SARA' ANNULLATA LA SOLA ESCURSIONE. IN QUESTO CASO GLI APPUNTAMENTI PER IL PRANZO SARANNO ALLE 12:15 A COCCIANO o ALLE 13:30 A SAN POLO.

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