



Gruppo dei Monti Sabini Monte Macchia Gelata (1260 m) Domenica 14 gennaio 2018

Descrizione itinerario: sentiero ad anello con partenza e ritorno per la strada del Tancia.

L'escursione inizia lungo il Fosso Galantina dal quale si devia verso nord per salire lungo il Fosso di Valle Gemini che dai 650 metri s.l.m. iniziali porta ai più di 1000 metri di Valle Gemini, con il sentiero che passa ai lati del fosso e sale mai molto ripido.

Si percorre la bella valle e si sale dolcemente tra i boschi e lungo il Fosso Capo d'Acqua e, prima di proseguire ad est verso Poggio Perugino, si prende un sentiero a nord/ovest che porta alle pendici del Monte Macchia Gelata, su una sella a quota 1150 metri. Da qui un centinaio di metri di dislivello finali porta alla cima.

Il ritorno avverrà quasi totalmente in cresta, molto panoramica, passando per il Monte Pizzuto (1287 m) ed il Monte Menicoccio (1204 m), fino ad arrivare a Prato Rossitto dal quale si scende in poco più di 1km dai 1000 metri ai 650 metri del Fosso Galantina.

Iscrizioni:

In sede giovedì 11 gennaio dalle ore 19:30 alle 20:30. I soci CAI possono iscriversi anche con chiamata diretta all'organizzatore nelle giornate di mercoledì 10 e giovedì 11 entro le ore 20:30.

Note: L'itinerario non presenta particolari difficoltà tecniche, si sviluppa su sentieri e tracce di sentiero. E' richiesta preparazione alla camminata in montagna con adeguato margine rispetto alla durata ed al dislivello indicati.

Assicurazione e soccorso alpino obbligatori per i non soci CAI.

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di marcia)
E	700 m	700 m	5h30'

Equipaggiamento	Accompagnatori
Dotazione ed abbigliamento da media montagna, scarpe da trekking. Consigliati bastoncini telescopici. Pranzo al sacco ed acqua da bere (almeno 1,5L).	Maurizio Antonelli (organizzatore) 347 9232319 Basilio Esposito

Appuntamento

Domenica 14 gennaio ore 7:30 a Frascati (località Cocciano)

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

Diverso appuntamento può essere concordato con l'organizzatore al momento dell'iscrizione, compatibilmente con i tempi ed il percorso dell'appuntamento principale.

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