



PNALM (Gruppo delle Mainarde)  
**Monte Cavallo (m 2.039)**  
**domenica 09 settembre 2018**

Come quasi tutte le montagne del PNALM, anche questa, non è facilmente e direttamente raggiungibile a causa della poca segnalazione sui sentieri che comunque non conducono quasi mai fino in vetta. Qualche problemino di orientamento per riprendere il sentiero al ritorno.

**Descrizione itinerario:** Da Prati di Mezzo (Picinisco) si segue lo skilift fino alla fine dopodiché si segue ancora dritti per un po', poi il sentiero N2 piega a destra aggira, salendo, una collinetta e da lì il sentiero si snoda, dapprima dritto poi piegando leggermente a sinistra, attraversando vari pianori. Il sentiero per quasi tutta la sua estensione è dominato dalle rocce della parete Nord del Monte Predicopeglia. Dopo una paio di salite si giunge quasi alla fine del sentiero N2 si piega a destra in prossimità di un cippo e si comincia a salire a vista (come dicevo in apertura) su un pendio ripido ed erboso fino a raggiungere le roccette (attenzione qualche passaggio di 1° con qualche esposizione) sommitali, molto belle, che conducono fino alla cima del Monte Cavallo (m 2.039).

La discesa è un po' complessa e ci sono almeno due opzioni, o ridiscendere per lo stesso itinerario di salita oppure proseguire dalla vetta per il versante Ovest, anche qui, su ripidi prati sassosi fino all'ampia sella di Prato Piano, da qui si piega a destra, e dopo un'ultima salita si ridiscende sempre su un tratto ripido di erba con roccette per andare a riprendere il sentiero N2.

L'escursione si sviluppa per circa 12 km, non è lunga, ma ci sono tratti ripidi (buone ginocchia in discesa) e qualche passaggio di 1°, un pochino esposto il primo tratto di cresta sommitale.

**Iscrizioni:** Carlo Fortini: (I riferimenti nella sezione Accompagnatori). 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 07 settembre 2018, non oltre.

**Per i non Soci:** Dovranno necessariamente passare di persona direttamente (NO ad iscrizioni per interposta persona) in Sezione giovedì 06 settembre 2018 dalle 19,30 alle 20,30 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 € 5, 50) e di consenso sulla privacy.

**Note:** Pranzo al sacco ed almeno un litro e mezzo 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 650 circa	m 650 circa	6 (sei ore) circa

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento da montagna (a strati) adeguato alla stagione, ricordate sempre la giacca impermeabile ed il cappello parasole nonché il cappello ed i guanti di lana (o pile). Per le calzature, leggere con attenzione le regole di comportamento per le escursioni sociali.	<b>Carlo Fortini (Responsabile)</b> <b>carlof1967@gmail.com</b> <b>3 49 64 19 85 1</b> <b>Antonino Cupellini</b>

**Appuntamento**

**domenica 09 settembre 2018 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