



Monti Lepini Monte Cacume (1095 m) 2 Aprile 2022



Descrizione itinerario:

Da Frosinone o Latina, percorrendo la S.S. 156 dei **Monti Lepini**, si raggiunge l'abitato di **Patrica**. Senza entrare nel paese si seguono le indicazioni per Supino e dopo aver superato una piccola galleria si può parcheggiare. I segnali per il **Monte Cacume** hanno inizio a destra, subito dopo la galleria. Si risalgono così dei gradini ricavati nella roccia e si sbuca su una strada che percorreremo verso destra. Superato il tratto sopra la galleria, si tralascia (sulla destra) una carrareccia che scende ad un fontanile. Dopodiché la strada diventa mulattiera e ad un bivio si imbecca la pista di destra che diventa subito alquanto sassosa. Percorso qualche centinaio di metri la mulattiera diventa sentiero e inizia a risalire l'assolato pendio nord di Colle lo Zompo. Giunti sulla parte sommitale del Colle il percorso diventa meno ripido e traversa piacevoli radure erbose cosparse da alberi radi. Si giunge così alla **Fontana della Rava**, una copiosa sorgente posta sul versante nord del **Monte Cacume**, ma non è la

sola: in prossimità della cima ci sono circa una decina di sorgenti tra le quali troviamo le rinomate Fontana Savino, Fontana Scorciapane, Fontana Cereso e appunto la Fontana della Rava.

Lasciata la fonte si giunge in breve ad un altro fontanile (posto un po' più in alto rispetto al sentiero) e da qui, voltando leggermente verso sinistra, si arriva a lambire il piccolo altopiano prativo dominato dalla caratteristica sagoma a forma di cono del **Monte Cacume**. Senza possibilità di errore ci si dirige verso sinistra alla base del cono dove si incontra un'altra sorgente, non sempre attiva specialmente nei periodi più caldi.

Subito dopo la sorgente, si lascia sulla sinistra la mulattiera che scende alla Fontana Scorciapane (raggiungibile con una piccola deviazione), e si prende il sentiero che risale, prima a mezza costa e poi con ampie svolte, il ripidissimo versante SE della parte terminale della montagna. Questo tratto è caratterizzato dalla presenza di una fitta boscaglia di lecci e, quando usciti dal bosco, si scorge una grossa croce in ferro e alcuni ruderi di una chiesetta, è segno che la **cima del Monte Cacume** è ormai prossima e con essa la fine della nostra salita.

Note: Dato il persistere di normative inerenti l'emergenza COVID-19 Il numero massimo di iscritti sarà di 20 (dando la precedenza ai soci), le iscrizioni saranno effettuate solo tramite mail o telefono entro giovedì 31-03-2022. Gli iscritti si dovranno presentare all'appuntamento autonomamente nel rispetto delle norme vigenti, muniti di modulo di autodichiarazione (scaricabile dal sito

Assicurazione obbligatoria partecipanti NON SOCI CAI

Contestualmente all'iscrizione all'escursione i non-soci CAI devono versare in contanti il premio per l'assicurazione obbligatoria Infortuni, non rimborsabile in caso di annullamento dell'escursione. E' possibile scegliere tra due combinazioni: premio combinazione A: 7.50€; premio combinazione B: 15.00 €, a queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4.00 € per il Soccorso alpino, tale quota a discrezione del responsabile dell'escursione può essere resa obbligatoria.

Dettagli su <http://www.cai.it/assicurazione-3/assicurazione/>

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di marcia)
E	660 m	660 m	5 h (4 h)

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento da montagna (a strati) adeguato alla stagione, obbligatori gli scarponcini alti, ricordate sempre la giacca impermeabile, nonché il cappello parasole ed il cappello ed i guanti di lana (o pile).	<i>Silvia Marone (responsabile) Cell. 3478189550 Mail: silviamarone@yahoo.it Alberto Laglia. Cell. 3284518975 Mail: alberto.laglia@gmail.com</i>

Appuntamento

02-04-2022 ore 09:00 Piazza San Pietro - Patrica

Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare le Regole di comportamento per le escursioni sociali della Sezione di Frascati che trova esposte in sede o visionabili sul sito www.caifrascati.it