



**Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa
MONTE CAVA (2000 m slm)
Domenica 8 maggio 2022**

Descrizione itinerario:

La vetta di Monte Cava è la cima più ad ovest della Riserva Naturale Regionale “Montagne della Duchessa”, istituita nel 1990. Dal punto di vista geografico il territorio fa parte dell'area denominata del Cicolano ed il Monte Cava rappresenta la massima elevazione degli omonimi monti.

L'escursione si svolgerà tutta all'interno dell'area della Riserva, e per più della metà si svilupperà esattamente sulla linea di confine della stessa. Partiremo dall'imbocco della Valle Amara, a quota 1000 m, percorrendo la strada campestre che porta fino a Prato S Rocco. Nel primo tratto della carrareccia si passa tra suggestive pareti di roccia strapiombanti e speroni rocciosi che delimitano la valle la quale, intorno quota 1100/1200 m, diventa più ampia e si giunge ad un primo bivio intorno quota 1420 m che a destra porta al Rifugio Fonte la Vena, mentre noi proseguiremo verso sinistra in direzione del Rifugio Prato S Rocco. Qui arrivati si esce dal bosco e la visuale comincia ad aprirsi sulle Montagne della Duchessa. Si prosegue lasciando la strada sterrata per il sentiero che dirigendosi verso nord-ovest ci porterà, intorno quota 1550 m, sulla lunga cresta che ci condurrà, passando anche sulla cima di Monte S Rocco (1880 m) fino alla cima di Monte Cava. Il percorso in cresta, ben segnato e senza difficoltà tecniche, è sempre molto panoramico e nelle giornate con cielo terso si possono distinguere nitidamente, tra le altre, le cime del Terminillo, dei Monti della Laga e del Gran Sasso, il vicino Velino ed il Sirente. Il ritorno sarà sullo stesso sentiero dell'andata con sosta al Rifugio S Rocco, prima di riprendere la carrareccia di rientro.

Note: escursione dallo sviluppo chilometrico di circa 20 km

Iscrizioni: telefonare all'accompagnatore responsabile entro le ore 20 di venerdì 6 maggio

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 cammino)
E	1000 m	1000 m	6 h

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento da montagna adeguato alla stagione e alla quota. Scarpe da trekking. Lampada frontale. Consigliati: bastoncini telescopici e barrette energetiche	<i>Maurizio Antonelli Cell. 347 9232319</i> <i>Flavio Crisanti</i>

Appuntamento

Data 8/05/2022, ore 8:40 uscita A24 Valle del Salto - parcheggio albergo La Duchessa

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