



## Gruppo Montuoso Monti Lepini Monte Lupone (m 1378) sabato 11 Febbraio 2023

### Descrizione itinerario:

Partenza da Rocca Massima m.746 si parcheggia sulla strada per Cori subito dopo l'abitato all'altezza di un curvone, si prende la strada bianca (in cemento) e la si prosegue per circa un chilometro, poi inizia il sentiero. Il percorso è di andata e ritorno per la stessa via, in alcune zone i segni non sono ben visibili ma il tracciato è abbastanza intuitivo. Si sale in maniera costante, si attraversa il largo crinale de Le Fosse continuando sempre in quota fino ad arrivare a dei pianori erbosi. Dopo alcuni saliscendi si entra nella faggeta fino a ritornare in cresta e dopo una lunga passeggiata si arriva sulla sassosa vetta. Questo è l'itinerario più lungo per salire su Monte Lupone, però è anche il più affascinante per la varietà di paesaggi che offre, tra lecceti e faggete senza dimenticare lo spettacolo della visuale a 360° che spazia tra l'agro Pontino, i Colli Albani, i monti Simbruini i monti Ernici e il promontorio del Circeo.

### Iscrizioni:

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 10 Febbraio 2023, non oltre.

**Per i non Soci:** Le adesioni verranno prese fino alle ore 21,00 di giovedì 9 Febbraio 2023 occorrerà Codice Fiscale data di nascita mail e cell. per l'attivazione dell'assicurazione CAI. 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.

### Note:

**Pranzo:** Pranzo al sacco ed almeno un litro 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 700	m 700	6,30 (sei ore e mezza)

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento da montagna (a strati) adeguato alla stagione, ricordate sempre la giacca impermeabile, nonché il cappello parasole ed il cappello ed i guanti di lana (o pile).	<b>Alberto Laglia (responsabile)</b> <i>Alberto.laglia@gmail.com</i> <b>328 4518975</b> <b>Donatella Tenaglia 347 0159116</b>

### Appuntamento

**Sabato 11 Febbraio 2023 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

Rev. Febbraio 2016