



Gran Sasso
Traversata della cresta delle Malecoste
da Campo Imperatore a passo delle Capannelle
Domenica 8 ottobre 2023

Descrizione itinerario:

La traversata che proponiamo è una delle creste più suggestive di tutto l'appennino. Visibile dall'autostrada A24 e dalle montagne circostanti è un susseguirsi di saliscendi con alcuni tratti esposti alternati a piacevoli sentieri, ma soprattutto molto lungo, circa 18 km. L'escursione sarà una intersezionale con la sezione di Pietracamela del CAI, ed è il naturale proseguimento del sentiero del Centenario che abbiamo effettuato lo scorso anno sempre insieme agli amici di Pietracamela.

Partiremo da Campo Imperatore ad una quota di circa 2100 metri che ci permetterà di essere già in quota e quindi raggiungeremo Pizzo Cefalone. Da questo seguendo la cresta toccheremo le cime delle Malecoste, il Pizzo di Camarda e il Monte Ienca. Da qui è possibile scendere dalla piana dei Cavallari fino alla strada del Vasto mentre per chi ha ancora fiato possiamo risalire sulla lunga cresta del Monte San Franco e ridiscendere al passo delle Capannelle, dove lasceremo una macchina.

Data la lunghezza e complessità del percorso si consiglia la partecipazione ai soci adeguatamente allenati e dotati di un minimo di esperienza su percorsi del genere.

Iscrizioni: Le iscrizioni saranno prese giovedì 5 ottobre dalle 19:30 presso la sezione del Cai di Frascati, o anche via email / whatsapp fino a venerdì sera. I non soci CAI dovranno fornire il loro codice fiscale e data di nascita per attivare l'assicurazione

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 fornendo data di nascita e codice fiscale. 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)
EE	m 1600 circa	m 1200 circa	Circa 9 ore

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento da media montagna adeguato alla stagione e sufficiente scorta d'acqua.	<i>Massimo Marconi</i> Mail fitzroy@tiscali.it Cell. 3355496207

Appuntamento
Domenica 8 ottobre 2023 ore 5:30 a Frascati (parcheggio Cocciano) oppure ore 7:30 a Campo imperatore