



Gruppo Monte Lepini Monte Cacume (1095 m) Domenica 4 Febbraio 2024

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 sbucca 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. Giunti sulla parte sommitale del Colle il percorso diventa meno ripido e traversa

piacevoli radure erbose cosparsa da alberi radi. Si giunge così alla Fontana della Rava, una copiosa sorgente posta sul versante nord del Monte Cacume. 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, 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 la cima del Monte Cacume (1095 m)

Iscrizioni:

Tutti gli interessati a partecipare dovranno contattare il responsabile dell'escursione per l'iscrizione, verrà richiesto 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 2 febbraio 2024, non oltre.

Per i non Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 21:00 di giovedì 1 Febbraio 2024 occorrerà Codice Fiscale data di nascita mail e cell. per l'attivazione dell'assicurazione CAI. E' possibile scegliere tra due combinazioni :premio combinazione A: 8,40 €; premio combinazione B: 16,75 €, a queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4,55 € 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	680 m	680 m	2:30 (3:00)

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).	Alberto Laglia (responsabile) <i>Alberto.laglia@gmail.com</i> 328 4518975

Appuntamento

Domenica 4 Febbraio 2024 ore 7:30 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