



Gruppo Monti Simbruini Monte Viglio (mt 2.156) Sabato 11 Maggio 2024

Descrizione itinerario:



Dalla località Val Granara (mt.1.280, comune di Filetino) si sale lo stretto Fosso della Moscosa fino all'omonima fonte (mt. 1.620). Da qui si guadagna, con pendenza dapprima sostenuta poi via via più leggera, la panoramica cresta che segna il confine naturale tra Lazio e Abruzzo, e che sale dapprima a Monte Piano (mt. 1.836) poi sui Cantari (mt. 1.992). Dopo un breve ma delicato saliscendi (roccette) si incontra il Gendarme, caratteristica struttura rocciosa che apparentemente sbarrava l'itinerario, ma che si supera direttamente tramite un ripido canalino erboso con un paio di passaggi di I grado, oppure si aggira su una comoda traccia sul versante ovest. Passato il Gendarme, un ultimo tratto di cresta conduce sulla panoramissima vetta (mt. 2.156). Per rendere la gita più interessante, la discesa avverrà effettuando un anello: dalla cima si prosegue prima sulla cresta in direzione sud-ovest, quindi percorrendo il cosiddetto "Crestone" che riporta nel bosco in prossimità della Val Fura, e quindi senza difficoltà fino al punto di partenza. Escursione dal dislivello non particolarmente elevato, ma di sviluppo notevole e su terreno impervio, da considerarsi impegnativa e riservata ad escursionisti con esperienza; si consiglia pertanto di affrontarla solo se adeguatamente allenati.

Iscrizioni:

Tutti gli interessati a partecipare dovranno contattare il responsabile dell'escursione per l'iscrizione.

Per i Soci: le adesioni verranno prese fino alle ore 12,00 di venerdì 10 Maggio 2024, non oltre.

Per i non Soci: le adesioni verranno raccolte esclusivamente dalle 19.30 alle ore 20.30 di giovedì 9 Maggio 2024 presso la sede della Sezione; occorrerà fornire codice fiscale, data di nascita, e-mail e numero di cellulare per l'attivazione obbligatoria dell'assicurazione CAI, che deve essere pagata in contanti contestualmente all'iscrizione e non è rimborsabile in caso di annullamento. 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 al sacco ed almeno un litro di acqua. Si consiglia di portare alimenti energetici (frutta secca, barrette o simili) ed integratori salini. Si raccomanda vivamente di valutare opportunamente il proprio grado di allenamento in relazione all'impegno richiesto dall'itinerario.

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di marcia)
EE	m 900	m 900	8.00 (7.30)

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento invernale da montagna "a strati" adeguato alle condizioni meteo (portare comunque sempre giacca impermeabile, cappello e guanti di lana o pile, lampada frontale). Obbligatorie scarpe da trekking alti.	Massimo Graziani (responsabile) massimograziani70@gmail.com 335 8799501

Appuntamento

Sabato 11 Maggio 2024 ore 6.30 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**