



In collaborazione con la Sottosezione di Castel Gandolfo
Riserva Naturale Regionale Montagne della Duchessa
MONTE MORRONE (2141m)
Sabato 5 luglio

Descrizione itinerario:

Lungo ed impegnativo giro ad anello tra le Montagne della Duchessa.

L'escursione inizia su una carrareccia all'imbocco di Valle Amare, che porta ai rifugi di Fonte la vena a quota 1750. Questa prima parte è all'ombra e si sale nel bosco, sempre lungo la carrareccia, fino ad uscirne in prossimità dei rifugi. Qui si sarà percorso circa la metà del dislivello totale, ma, attenzione, solo un quarto della distanza complessiva. Dai rifugi ci si dirige verso la cresta ad est degli stessi ed inizia la lunga parte panoramica ed aerea dell'escursione. Si prosegue in cresta su sentiero ben segnato, ripido e faticoso in alcune parti, fino alla cima del Monte Morrone a quota 2140m. Qui inizia la parte tecnicamente più impegnativa dell'escursione. Si prosegue sulla cresta, con leggeri saliscendi, su percorso, segnalato da ometti di pietra, che passa attraverso alcuni tratti più impegnativi che richiedono passo fermo, abitudine a muoversi su sentieri accidentati, in quota ed in parte esposti. Questa parte della cresta conduce, con una breve ma ripida salita finale a Cima Zis (2130m). Qui si saranno superati circa 1200m del dislivello totale dell'escursione. Superata Cima Zis si scende verso Vado dell'Asina dal quale si prosegue la discesa fino al Lago della Duchessa (1800m). Costeggiato il lago si risale leggermente per un sentiero che risale leggermente il versante sud/sud-ovest di Cima Zis e Monte Morrone, attraversando il Prato Lungo, zona panoramica e poco frequentata della Riserva. Da qui si prosegue fino a Coppo dei Ladri, e rientrando nel bosco inizia la discesa finale che ci porterà su via Di Valle Amara e lungo questa, dopo circa 1,5km, al punto di inizio escursione completando l'anello.

Note

1 – In considerazione del dislivello complessivo (1400m), del chilometraggio totale (oltre 20km), delle caratteristiche del percorso di cresta, l'escursione è rivolta solo a coloro che sono abituati ed allenati a tali dislivelli e chilometraggi e che si muovono con passo sicuro su terreni accidentati. Pertanto si chiede ai partecipanti una attenta autovalutazione del proprio allenamento e delle proprie condizioni fisiche.

2 – Non ci sono fonti di acqua potabile lungo il percorso, si consiglia quindi di dotarsi di una riserva di 2L di acqua.

3 – Si ricorda ai partecipanti che l'organizzatore può modificare il percorso previsto, per ragioni di sicurezza del gruppo o anche di soltanto alcuni od uno dei partecipanti, e per qualsiasi altro motivo ritenga opportuno farlo.

Iscrizioni soci CAI: tramite telefonata all'organizzatore entro le ore 14:00 di venerdì 4 luglio.

Iscrizioni non soci: tramite telefonata all'organizzatore entro le ore 14:00 di mercoledì 2 luglio. Contestualmente all'iscrizione i non soci devono versare il premio per l'assicurazione obbligatoria di euro 8,40. La quota non è rimborsabile in caso di annullamento dell'escursione. Dettagli su <http://www.cai.it/assicurazione-3/assicurazione/>

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di cammino)
EE	m 1400	m 1400	7:00h
Equipaggiamento		Accompagnatori	
Abbigliamento da montagna adeguato alla stagione e alla quota. Scarpe da trekking. Consigliati: 2L di acqua, bastoncini telescopici, barrette o gel energetici.		Maurizio Antonelli Cell. 347 9232319 (organizzatore)	
Appuntamento			
Ore 8:00 - Parcheggio all'imbocco della Valle Amara, in via Valle Amara, Corvaro, Comune di Borgorose (RI)			