



Riserva Regionale Montagne della Duchessa Lago della Duchessa Domenica 21 Settembre 2025

Descrizione itinerario:

Dal casello autostradale di Valle del Salto, si seguono le indicazioni per Magliano dei Marsi per arrivare al borgo di Cartore (frazione del Comune di Borgorose (RI) (945m). Giunti nel borgo si parcheggiano le auto negli spazi predisposti. Da qui si diramano i diversi sentieri che attraversano la Riserva della Duchessa, seguiamo il segnavia 2B su carrareccia e poi a destra località Valle Fua per sentiero quasi interamente in bosco e canyon molto particolari per la presenza di rocce spioventi sul sentiero. Il percorso si fa più ripido ed impegnativo, con passaggi scavati nella roccia, da qui passiamo all'inizio della faggeta nella Valle del Cieco (1450m) con diversi esemplari secolari. Il sentiero resta ancora piuttosto ripido per diventare più dolce arrivando ai Rifugi delle Caparnie (1718m) sopra i quali si trova una fonte di acqua "Fonte Salomone".

Si prosegue lungo i pascoli delle Caparnie, si scavalca un'ampia sella erbosa (1802m) e si scende al Lago della Duchessa (1788m), dominato a Nord dai pendii sassosi ed erbosi del Monte Morrone ed a Sud dalle pareti di roccia del Muro Lungo. Il sentiero di rientro attraversa lo stesso percorso dell'andata.

Itinerario impegnativo per diversi tratti, particolare attenzione sui fondi rocciosi nel caso di piogge recenti, si sviluppa per una lunghezza di circa 11 Km, ben segnato lungo tutto il percorso, attraversa vallate e boschi particolarmente suggestivi.

Iscrizioni: per i non soci, nella giornata di Giovedì 18 Settembre dalle 19,00 alle 20,30, all'atto dell'iscrizione dovranno comunicare Codice Fiscale e data di nascita per attivare l'assicurazione obbligatoria, per un importo di Euro 8,40, che saranno consegnati al responsabile di escursione.

I soci possono iscriversi anche telefonicamente o via Email entro la serata di Venerdì 19 Settembre.

Note:

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di marcia)
E	m 850 circa	m 900 circa	5,00 h circa

Equipaggiamento	Accompagnatori
Normale dotazione di media stagione. Obbligatori scarponcini da trekking . Kway. Utili bastoncini. Pranzo al sacco e almeno un litro di acqua.	Ciaburri Giuseppe (responsabile) cell. 339-4042355 Email ciabbi66@gmail.com

Appuntamento

Domenica 21 Settembre ore 07:30 a Frascati loc. Cocciano

Ampio parcheggio antistante la Chiesa di San Giuseppe Lavoratore (via G.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