



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Tivoli
SCHEDA TECNICA



TITOLO DELL'ESCURSIONE

Monti della Meta - PNALM - Monte Meta e Gendarme della Meta

DATA DI EFFETTUAZIONE

01/07/2023

DIFFICOLTA' ESCURSIONE

EE

MEZZO DI TRASPORTO

Auto proprie

Appuntamento: Parcheggio Carrefour sulla SS Tiburtina (ponte Lucano) alle ore 06.30 **Itinerario di viaggio per raggiungere la località di partenza:** Autostrada A1 Roma-Napoli, uscita Ferentino, strada SR 214 per Sora, SR 509 Sora-Cassino uscita S. Donato Valcomino-Atina, procedere per Picinisco (FR) e Prati di Mezzo - LINK posizione partenza escursione: <https://goo.gl/maps/K3awJrCggifMvZwF9> (Prati di Mezzo -FR)

Descrizione escursione: dal parcheggio dei Prati di Mezzo (1420 m) si segue il sentiero N1 del PNALM che inizia sulla sinistra dell'ampio parcheggio, tra l'area pic-nic che si trova nell'abetina recintata e le costruzioni in cemento (il Baraccone), si sale per il Vallone della Meta fino a Passo dei Monaci (1967 m), dal passo in direzione Nord/Ovest in ripida ascesa raggiungiamo la vetta della Meta a quota 2242 m, con vista spettacolare sul "cuore del parco Nazionale Abruzzo Lazio e Molise". Si scende seguendo la cresta Sud-Est, che a sinistra precipita nell'anfiteatro della Valle dei Biscurri, fino a quota 2150 m circa (ultimo omino di pietra).

Da qui si fa una deviazione verso sinistra (Nord-Est) e a mezza costa, passando su delle evidenti cenge poche esposte, si aggira sulla destra un torrione. Superata la spalla si raggiunge facilmente l'intaglio, visibile solo dopo l'aggiramento, che separa le due montagne. Non rimane altro che salire, districandosi tra alcune roccette, fin sulla vetta del Gendarme della Meta, quota 2185 m. Si ritorna per lo stesso sentiero dell'andata fino ai prati di Mezzo. **N.B. : l'escursione prevede la salita al gendarme della Meta con brevi passaggi su cenge poco esposte dove è richiesta l'assenza di vertigini e piede fermo.**

QUOTA DI PARTENZA

1420 m

QUOTA MASSIMA

2242 m

TEMPO DI PERCORRENZA

7 h

DISLIVELLO IN SALITA

circa 1000

DISLIVELLO IN DISCESA

circa 1000

KM. TOTALI

12,00 km circa

EQUIPAGGIAMENTO

Attrezzatura e abbigliamento: Abbigliamento adeguato ad escursione svolta in ambiente montuoso sopra i 2000m, scarpe da trekking con suola scolpita, giacca antivento, cappello, occhiali da sole, pronto soccorso, lampada frontale, pranzo al sacco, almeno 2 lt. di acqua, crema solare. **Attrezzatura:** bastoncini da trekking consigliati.

NOTE

Escursione con un buon dislivello e brevi tratti poco esposti, I D.d.E. si riservano la facoltà di escludere chi non adeguatamente preparato. In caso di condizioni meteo avverse i D.d.E., a loro insindacabile giudizio, si riservano la facoltà di rinviare o di modificare il percorso. L'escursione è riservata ai soci CAI, per gli esterni che volessero partecipare è necessario contattare i D.d.E. il giovedì prima della gita, per attivare la copertura assicurativa prevista per i non soci (costo 7,50 €).

DIRETTORI DI ESCURSIONE

Marco Febi 3394627818
marcofebi@yahoo.it - WhatsApp

Marcello Calcinari 3397474267
mcalcinari@tiscali.it - WhatsApp

prenotazioni entro venerdì 30/06/2023

Sede C.A.I. Tivoli - Piazza Campitelli s.n.c. (apertura tutti i venerdì dalle 18.30 alle 20.00)
Bacheca sociale presso la Galleria Pacifici a Tivoli Sito: www.caitivoli.it - E-mail: info@caitivoli.it

Facebook: <https://www.facebook.com/caitivoli/> Instagram: @caitivoli

TELEFONO C.A.I. TIVOLI: 3922380053 SEGUICI ANCHE SU NOTIZIARIO TIBURTINO.IT