



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Tivoli



Sede Sezione C.A.I. TIVOLI: Piazza Campitelli - Tivoli  
e-mail: info@caitivoli.it - www.caitivoli.it

### monte Cava (2000 m.s.l.m.)

dal parcheggio di Prato Capito (1612 m.s.l.m.)  
GRUPPO MONTUOSO: monte San Rocco-monte Cava

DATA DELL'ESCURSIONE	MEZZO DI TRASPORTO	DIFFICOLTA'	LUNGHEZZA PERCORSO
30 settembre 2023	auto propria	E	18 km

**Appuntamento:** ore 7:30 a largo Saragat (Tivoli)

**Coordinatori:** ASE Matteo Siscaro 3408966357 – ASE Jennifer de Santis 3928286210

#### DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Il monte Cava è un rilievo montuoso posto a confine tra Lazio e Abruzzo, precisamente tra i comuni di Tornimparte (AQ) e di Borgorose (RI). Si pone a nord ovest dei monti della Duchessa e al di sotto passa il tunnel autostradale dell'A24 denominato "San Rocco" prima del casello di Tornimparte. Si parte dal parcheggio di Prato Capito (sulla strada per andare a campo Felice, poco prima del valico della Chiesola), e si segue una lunga sterrata che attraversa una fitta e suggestiva faggeta. Proseguendo per 4 km si scende pian piano all'altopiano erboso dei prati di Cerasolo (1511 m.s.l.m.) e da qui inizia la salita lungo la panoramica cresta montuosa del monte Cava. Il panorama spazia a est su tutte le montagne del gruppo del Velino e più in lontananza sul Gran Sasso e sui monti della Laga; nelle giornate con poca foschia è facile intravedere anche il monte Vettore (gruppo monti Sibillini). A ovest si affaccia sul gruppo dei monti Simbruini e più in lontananza sui monti Lucretili, su parte del monte Catillo, monte Ripoli e anche parte della pianura romana. Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche, le pendenze sono modeste e costanti e da un terreno di agevole, tuttavia si richiede un particolare allenamento fisico dato il numero complessivo di 18 km.

Quota di partenza	Quota massima	Dislivello complessivo in salita	Tempo complessivo
1612 mt	2000 mt	600 mt	7h

#### EQUIPAGGIAMENTO

Scarponi da trekking, giacca a vento, pile, telo termico, cappello, guanti, bastoncini, fischietto, lampada frontale, nastro americano, pronto soccorso personale, ricambio completo, cibo ed acqua a sufficienza. Portare tessera CAI.

#### MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

L'escursione è riservata ai soli soci CAI, con prenotazione obbligatoria entro giovedì 28 settembre. I non soci possono partecipare all'escursione previa comunicazione entro mercoledì 27 settembre sottoscrizione della modulistica per l'attivazione della polizza assicurativa fornendo: nome, cognome, data e luogo di nascita, indirizzo, codice fiscale e numero di cellulare. La quota assicurativa deve essere versata la mattina prima dell'inizio dell'escursione. In ogni caso la partecipazione è subordinata al parere insindacabile del direttore di escursione.