



CLUB ALPINO ITALIANO
*Sezioni di Tivoli
e Monterotondo*
SCHEDA TECNICA



TITOLO DELL'ESCURSIONE

MONTE META 2242 m e MONTE AMARO DI OPI 1862 m
ESCURSIONI TRA CERVI E CAMOSCI

DATA DI EFFETTUAZIONE

DIFFICOLTA' ESCURSIONE

MEZZO DI TRASPORTO

12 e 13 Settembre 2015

E - EE

Auto proprie

**ESCURSIONI ORGANIZZATE IN COLLABORAZIONE TRA LESEZIONI CAI DI TIVOLI,
MONTEROTONDO E LA SOTTOSEZIONE CAI DELL'AQUILA "COPPO DELL'ORSO"**
PROGRAMMA

Sabato 12 settembre:

ore 07:00 partenza dalla sede CAI Monterotondo.

Ore 7:40 appuntamento con i Soci Sezione CAI di Tivoli presso il Bar PIT STOP al n° della SP 51A Maremmana Inferiore (vicino Elettrauto), dotato di parcheggio interno;

Ore 9:30 arrivo a Barrea nella zona di inizio escursione (Valico di Barrea 1141 m)

Ore 10:00 inizio escursione: difficoltà: E fino al Lago Vivo; dislivello in salita e in discesa: 650 m. Tempo di salita ore 2:00; tempo di discesa ore 1:30; dal Lago Vivo sarà possibile effettuare ulteriori percorsi (variabili tra cui anche Monte Meta) alla ricerca dei Cervi. tempo totale comprese le varianti e le soste: ore 10,00. Oltre il Lago Vivo la difficoltà escursionistica è di tipo EE.

Ore 20:00 Trasferimento in auto all'albergo "Ai quattro camosci" in località Civitella Alfedena (nei pressi del Lago di Barrea).

Ore 20:20 Sistemazione e relax;

Ore 21:00 Cena.

Domenica 13 sett.:

Ore 07:00 colazione e ritiro pranzo al sacco presso l'Albergo; trasferimento in auto in Val Fondillo

Ore 7:30 arrivo ingresso Val Fondillo ed escursione al Monte Amaro (1862 m) – Difficoltà: E, dislivello in salita e in discesa: 778 m. Tempo di salita ore 2:30; tempo di discesa ore 1:30; tempo totale comprese le soste per l'avvistamento dei camosci: ore 6,00

Ore 13:30 Ritorno in Val Fondillo. Qui sarà possibile optare fra le seguenti diverse alternative:

- sosta relax sui prati adiacenti al torrente Fondillo con musica popolare suonata da fisarmoniche e chitarra locale, con ristoro alla eccezionale acqua della Sorgente Tornareccia;
- Passeggiata nella Val Fondillo fino alla fonte Sfranatara;
- visita al museo della Montagna sito all'inizio della Val Fondillo (ex segheria);
- visita all'opificio del miele ad Opi;
- visita dello zoo a Pescasseroli;
- degustazione di un'ottima tazza di cioccolato in un locale tipico di Pescasseroli,

Ore 17:00: merenda tipica ai sapori abruzzesi.

Ore 18.30 Partenza per il ritorno a casa.

DESCRIZIONE PERCORSO: Vedere scheda allegata.

Una caratteristica particolare di queste due escursioni è quella di trovarsi all'inizio della stagione degli amori dei Cervi e dei Camosci. E' possibile imbattersi in questo evento. Per conoscere meglio l'argomento, si consiglia di visionare i filmati al seguente indirizzo web:

<https://www.youtube.com/watch?v=SthzjrYttVw>

EQUIPAGGIAMENTO *Attrezzatura adeguata:* calzoni lunghi, pedule o scarponi da montagna, giacca a vento, telo termico, mantella antipioggia, cappello con visiera, guanti, bastoncini, lampada frontalino, pronto soccorso personale e acqua a sufficienza.. Per il mangiare, oltre al pranzo al sacco per il primo giorno, che bisogna portarsi, vedere NOTE.

ACCOMPAGNATORI – N. TEL.	NOTE
Aldo Mancini (ASE_S): tel. 333.4492940	<p>1) Il prezzo per il soggiorno nell’Albergo “Ai 4 Camosci” per pensione completa (pranzo al sacco per il secondo giorno) è di Euro 40,00. Con ulteriori 5-8 Euro sarà possibile organizzare una merenda tipica ai sapori Abruzzesi.</p> <p>2) <u>E ammessa la partecipazione di NON SOCI , previa sottoscrizione polizza assicurativa</u></p>
Virginio Federici (ASE): tel. 349.4559035	
Giovanni Pieragostini (ASE-S): tel. 339.2152073	
Pasquale Colabuono (DdE): tel. 339.3781943	
Fausto Borsato (DdE): tel. 339.1181327	

Sede CAI TIVOLI: Vicolo dei Palatini 11, - Tivoli
 Tel. 349.4559035 - 333.4492940 – e-mail: info@caitivoli.it– www.caitivoli.it
 Sede CAI MONTEROTONDO: Via dell’Unione 113, - Monterotondo
 Tel. 06.83706844 – 328.9720128 e-mail: caimonterotondo@gmail.com – www.caimonterotondo.it

	<p>CLUB ALPINO ITALIANO <i>Sezioni di Tivoli e Monterotondo</i></p> <p>ALLEGATO ALLA SCHEDA TECNICA</p>	
---	--	---

TITOLO DELL’ESCURSIONE

MONTE META 2242 m E MONTE AMARO DI OPI 1862 m

ESCURSIONE TRA CERVI E CAMOSCI

DATA DI EFFETTUAZIONE	DIFFICOLTA ESCURSIONE	MEZZO DI TRASPORTO
12 e 13 Settembre 2015	E - EE	Auto proprie

NOTE PER LE ESCURSIONI AL MONTE META ED AL MONTE AMARO DI OPI
 Il referente della Sottosezione CAI dell’Aquila “Coppo dell’Orso” è il Reggente
Michele Morisi : tel. 338.5688653

Escursione al Monte Meta

I Monti della Meta sono una piccola catena montuosa nella zona al confine tra Lazio, Abruzzo e Molise e comprende i comuni di Alfedena (AQ), Picinisco (FR) e Pizzone (IS).

Alle sue falde si trova il Passo dei Monaci, 1981m. Il nome della catena ha origine dalla bellissima e imponente cima: **il Monte Meta**.

Oltre al monte Meta, le cime più alte dei monti della Meta sono, il Monte Petroso 2247m, il Monte Cavallo 2039m e il Monte Mare 2020m.

Nelle valli che si sviluppano all'interno della catena montuosa scendono copiose le acque del fiume Melfa e Mollarino in provincia di Frosinone e del Rio Torto in provincia dell'Aquila.

I rilievi più bassi dello stesso massiccio, al confine tra Lazio e Molise, sono storicamente detti **Mainarde**. Sono le montagne in cui la presenza dell'uomo, per il clima meno rigido, era permanente e non stagionale e pastorale, come per i Monti della Meta.

Protagonista e dominatore incontrastato del superbo scenario montuoso è sicuramente **l'Orso bruno marsicano**, con le sue caratteristiche di orso solitario e vagabondo.

Questo suo carattere, purtroppo, gli sta causando diversi incidenti, specialmente con le vetture.

Accanto all'orso sono da segnalare sicuramente i branchi di lupo, in continuo movimento in cerca di prede. I monti della Meta e le Mainarde offrono un habitat ideale anche per il **camoscio d'Abruzzo**, i **cervi** e i **caprioli**, che sono facili da avvicinare e fotografare.

Poiché il fine principale della presente escursione è l'avvistamento dei Cervi e l'audizione dei barriti dell'amore, abbiamo scelto di fare un percorso variegato, che permetterà, con maggiore possibilità, di ottenere lo scopo prefissato.

La prima meta da raggiungere, dove la possibilità di avvistare i cervi è maggiore, è la zona del Lago Vivo, in quanto ivi si recano per abbeverarsi.

Il punto di partenza è sulla SR 83 Marsicana, circa al km 67, all'altezza di un tornante, dal quale si stacca una sterrata. Qui si parcheggiano le auto.

Dal parcheggio (quota 1141 m) si imbecca il sentiero K6 e dopo circa 1 km si arriva ad una fonte (Fonte delle Donne), dove si incontra un incrocio di sentieri. Si prende quello a sinistra (K4), che si inoltra tra i boschi di faggio della Valle Resione. Il sentiero sale nel bosco con larghe svolte, seguendo il letto di un torrente, aggirando grossi massi e traversando piccole radure erbose. Un'ultima ripida salita aggira sulla sinistra un costone roccioso; in questo tratto si incontra una statuetta della Madonna delle Grazie (1542 m) in una nicchia. Alla fine di questo tratto si giunge ad un costone morenico (1626 m circa) affacciato sulla conca del lago. La vista è spettacolare, con bel colpo d'occhio sul lago e su tutta la cresta del Tartaro, l'Altare e il Petroso. Pochi minuti di discesa conducono alla conca del lago, **alle cui rive è vietato avvicinarsi**. Da qui, qualora non si avvistassero i Cervi, è possibile proseguire sul sentiero K4 fino a quota 1650 circa dove un sentiero (K5) a destra collega al sentiero K3 (quota 1719 m). Da qui, andando a destra, si può procedere, ma con grande attenzione e silenzio, alla ricerca dei cervi nella zona della Vallelunga, Monte Tartaro (2191), Largo dei Monaci (1967 m) e Monte Meta (2242 m).

Qui è possibile incontrare branchi di camosci, qualche cervo ed anche qualche vipera aspis.

Il Passo dei Monaci è un importante valico mulattiero, che mette in comunicazione il paese di Picinisco (FR) con quello di Alfedena (AQ). Questo passo era l'unico collegamento fra il Lazio e l'Abruzzo, sia per i commercianti che pastori e monaci benedettini.

C'era l'abitudine che i monaci arrivati al passo, erano soliti depositare una pietra che, con gli anni, hanno formato cumuli alti un paio di metri, ben visibili al centro del pianoro.

Il nome del passo dei monaci trae origine da una leggenda, la quale narra che tre monaci morirono nel tentativo di superare il valico durante una tormenta.

L'escursione completa ha un dislivello di 1100 metri ed una lunghezza di circa 13km andata e 13 km ritorno.

A discrezione dei partecipanti ed in accordo con gli accompagnatori, l'escursione potrebbe essere limitata al Lago Vivo (dislivello 650 m, lunghezza 4+4 km) o nella zona del Monte Tartaro (dislivello 1000 m, lunghezza 9+9 km).

Escursione al Monte Amaro

Da Opi si segue la statale Marsicana fino al bivio della Val Fondillo, dove vi sono anche i cartelli che indicano i vari itinerari, tra cui Monte Amaro. Attraversato il ponte sul fiume Sangro, che qui riceve l'affluente Torrente Fondillo, si segue brevemente la sterrata che porta all'ampio piazzale dove si parcheggia l'auto. Qui ci sono anche gli uffici e la foresteria del parco e potrebbe essere richiesto un pagamento per il parcheggio. Quindi ci si incammina lungo la Val Fondillo su una strada sterrata che passa a fianco della vecchia segheria di Opi, con il limpido torrente Fondillo poco distante. Bisogna seguire la

val Fondillo fino ad incontrare, dopo pochi minuti, un ponte con un cartello. Dopo aver attraversato il torrente, si segue il sentiero F1 sulla sinistra che per un po' costeggia il torrente, ricco di vegetazione ripariale di salici arbustivi. Qua e là nella valle si incontrano anche salici bianchi e pioppi. Il sentiero, prima largo, dopo poco piega sulla destra e si fa più stretto cominciando a risalire attraverso la faggeta che si inerpica nel sottobosco.

Il monte amaro di Opi non è una cima molto alta, né la più panoramica del parco ma è senza dubbio l'icona che rappresenta meglio il parco nazionale. Dalla sua cresta e dalla cima slanciata si gode un superbo panorama sui magnifici boschi incontaminati, che ammantano il monte stesso, tra cui spiccano il vallone Cacciagrande e la verdissima e selvaggia Val Fondillo. Attorno si ergono varie cime più o meno rocciose, dalla Camosciara alla tozza mole del Monte Marsicano, il crinale e i circhi glaciali della Serra delle Gravare, le vallate verso il lago di Barrea e verso Pescasseroli e, nelle giornate più limpide, si scorgono la Majella e il Monte Velino.

L'escursione permette di immergersi in una natura superba e di incontrare quasi sempre i veri padroni della montagna: i Camosci d'Abruzzo, che stazionano spesso sulle creste del Monte Amaro o al limite del bosco.

Sede CAI TIVOLI: Vicolo dei Palatini 11, - Tivoli

Tel. 349.4559035 - 333.4492940 – e-mail: info@caitivoli.it – www.caitivoli.it

Sede CAI MONTEROTONDO: Via dell'Unione 113, - Monterotondo

Tel. 06.83706844 – 328.9720128

e-mail: caimonterotondo@gmail.com – www.caimonterotondo.it