



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo



(MONTI SIMBRUINI)

(TRAVERSATA MONTE COTENTO DA FILETTINO)

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	PRANZO	MEZZO DI TRASPORTO
17 Giugno 2018	Escursionismo CE	E	Al sacco	Pullman

APPUNTAMENTO: ore 06:30 Piazza Celli, Latina (partenza ore 06:45)

DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE

Il Monte Cotento (2015 mslm) è la vetta più alta dei Monti Simbruini e con la sua mole domina tutta la valle dell'Aniene e del Simbrivio.

Percorso A e B (tratto in comune)

Dal borgo di Filettino (1000 mslm), per un sentiero che attraversa un rimboschimento si raggiunge la Cona di San Bernardino, cappella decorata con affreschi. Si riparte quindi per un sentiero a mezza costa, ai piedi dei boschi del Cotento che raggiunge una sella tra il Colle dell'Arena Bianca e il Cotento fino alla bellissima radura di Monna della Forcina (1580 m). Da qui i due gruppi si dividono.

A: da Monna della Forcina, seguendo uno splendido sentiero tra radure e boschi, si raggiunge il Rifugio Ceraso (1560 mslm), situato in un'amena radura in cui è presente un laghetto. Qui si sosterrà per la pausa pranzo.

B: prima tra magnifiche faggete e poi seguendo la cresta si raggiunge prima il panoramico Colle le Lisce (1870) e infine la vetta. Magnifico il panorama su boschi e sulle vette circostanti.

Entrambi i gruppi, separatamente raggiungeranno quindi Campo Staffi (1750 m) dove si concluderà il percorso.



Iscrizioni: in sede (Via Ofanto, 2 – Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 19.00-20.00), o telefonando in sede (0773-694879). Per informazioni contattare gli accompagnatori o consultare il sito web: www.cailatina.com (oppure spedire una e-mail a: prenota@cailatina.com).

Equipaggiamento obbligatorio: scarponi da montagna, giacca a vento, pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 1,5 lt.

Equipaggiamento consigliato: bastoncini da trekking, occhiali da sole, una piccola scorta di cibo energetico (es. frutta secca, cioccolato, biscotti).

Nota Bene: **gli iscritti all'escursione che risulteranno sprovvisti dell'equipaggiamento obbligatorio sopra elencato saranno interdetti a partecipare all'escursione stessa.**

Dichiarazione di esonero di responsabilità: Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Tuttavia, la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di iscrizione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione della quale conferma aver preso visione delle caratteristiche.

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Sviluppo Planare	Quota Massima	Quota Minima	Tempo stimato di percorrenza(escluse soste)
A: 850 B: 1150	A: trascurabile B: 300	A: 10 km B: 12 km	A: 1750 B 2015	A:1000 B:1000	A: ca. 4h B: ca. 5h

COSTO

Accompagnatori

Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro giovedì 14/06/2018.

Il costo del trasporto è di €17.

I non soci dovranno ulteriori 8.57 € per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi **anticipatamente** in sede.

Paolo Brunotti (3272104707)

Paolo Leonoro (320 6741280)

N.B. Le coperture assicurative operano esclusivamente nei confronti dei soci in regola con il pagamento del bollino sociale.
Il percorso indicato potrà essere modificato dagli accompagnatori per problemi logistici e/o per previsioni meteo non favorevoli.