



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo



📍 Parco Naturale Regionale del Sirente-Velino

⚠️ IL COSTONE (2271m)

📅 DATA DI EFFETTUAZIONE	📁 CATEGORIA	DIFFICOLTÀ	🍲 PRANZO	🚗 MEZZO DI TRASPORTO
Domenica 15 giugno	Escursionismo	EE	Al sacco	Mezzi Propri

📍 Appuntamenti:

- Latina – Ore 6:00, Piazza B. Buozzi (davanti al Tribunale)
- Diretto sul posto – Ore 9:00, presso Rifugio del Lupo (Via di Pezza, Località Rocca di Mezzo)

📖 DESCRIZIONE DELL'ESCURSIONE

L'escursione inizia da Capo di Pezza (1535 m), raggiunta percorrendo in auto la sterrata che attraversa gli omonimi Piani. Da qui si imbecca il sentiero Cai n.1. che, mantenendo la direzione W, si snoda lungo una suggestiva faggeta, con una salita dolce e costante, avvicinandosi progressivamente al Rifugio Sebastiani. Verso il limitare del bosco, il sentiero si biforca: si prende la diramazione a destra che conduce direttamente al rifugio, attraversando i valloncelli carsici situati alla testata della Valle Cerchiata. Dal rifugio (2102 m) si segue una traccia meno evidente, orientata a S, che conduce alla base



della cresta S-E del Costone. Da questo punto, si prosegue lungo la cresta, caratterizzata da tratti più esposti ma ben tracciati, fino a raggiungere la croce metallica posta sulla vetta (2271 m). Il ritorno avviene scendendo la cresta appena percorsa e prestando particolare attenzione. Giunti in prossimità del Colle dell'Orso, si intercetta di nuovo il sentiero 1 in direzione NNE e poi E fino a Capo Pezza ove si riprendono le auto.

📧 **Iscrizioni in sede CAI (Via Triboniano, 17 – Latina):** Giovedì e venerdì precedenti l'escursione, ore 19:00–20:00

☎ **Tel. sede:** 351-8973941 ✉ prenota@cailatina.com 🌐 www.cailatina.com

🧰 Equipaggiamento:

obbligatorio: scarponi da montagna, giacca a vento, pile/windstopper, guanti e copricapo (freddo/sole), torcia elettrica, acqua per almeno 1,5L.

consigliato: bastoncini da trekking, occhiali da sole, snack energetici (es. frutta secca, biscotti, cioccolato).

⚠️ **NotaBene:** **chi non ha l'equipaggiamento obbligatorio non potrà partecipare.**

Informativa di assunzione 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)
800 m ca.	800 m ca.	11 km ca.	2271 m	1535 m	5h30' ca.

	Accompagnatori
 Adesione obbligatoria entro venerdì 13 giugno 2025	Stefano Giancola (AE) 391 3967856
 Contributo per passaggio auto (consigliato): €15/persona	Daniela Camera (ASE) 3498202179
 I non soci devono versare €12,95 per copertura assicurativa	
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 loro insindacabile giudizio.	