



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Latina

Commissione Escursionismo



GROTTA DI SAN BENEDETTO AL VELINO

PARCO VELINO - SIRENTE

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTÀ	PRANZO	MEZZO DI TRASPORTO
Domenica 28 Settembre 2025	Escursionismo	E	Al sacco	Auto private

Appuntamenti: ore 5.45 Piazza Bruno Buozzi, a Latina, davanti al Tribunale
ore 08.30 direttamente a Forme, Via Valle Lama 42°07'24.42" - N 13°25'23.20"E

DESCRIZIONE DELL'ESCURSIONE

L'escursione prevede due gruppi A e B che per un primo tratto percorrono lo stesso tragitto per poi dividersi. Da Forme (AQ), si segue via Valle Lama verso la Valle Majelama, al termine della quale si parcheggia. I due gruppi proseguono in direzione W sulla sterrata che conduce al Rif. Casale del Monte (1150 m).

Dal Rifugio si imbecca il sentiero 8/9 in direzione W fino a Fonte Canale (1200 m), per proseguire sul sentiero 4/5/6 in direzione NW fino a Colle Pelato (1359 m). Da qui il sentiero svolta verso Nord fino a raggiungere il bivio con il Sentiero 6 a quota 1500 alle pendici del Monte Velino dove è prevista la meta del gruppo B.

Il gruppo A prosegue in direzione W per il Sentiero 4/5 poi 4. Il percorso, a tratti esposto, svolta in direzione N con un breve tratto EE (40 m) attrezzato con catena fino all'entrata alla Grotta di San Benedetto (1660 m). Dalla Grotta è possibile ammirare la Piana del Fucino, gli Ernici e lungo tutto il percorso si possono avvistare esemplari di grifoni, aquile e cervi. Ritorno per la stessa via.



Iscrizioni: in sede (Latina, Via Triboniano 17) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 18.00-20.00), Per informazioni contattare gli accompagnatori

Equipaggiamento obbligatorio: scarponi da montagna, giacca a vento (guscio), pile/windstopper, guanti, berretto per il freddo e copricapo per il sole, torcia elettrica, acqua per almeno 1.5 L.

Equipaggiamento consigliato: occhiali da sole, bastoncini da trekking, 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.**

Informativa di assunzione 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 A/R	Quota Massima	Quota Minima	Tempo stimato di percorrenza (escluse soste)
600 m ca.	600 m ca.	11 km ca.	1660 m	1120 m	5h ca. Gruppo A
390 m c.a	390 m c.a	9 km c.a	1500 m	1120 m	4h c.a Gruppo B

Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro venerdì 26/09/2025.

I non soci dovranno 12,95 € per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi anticipatamente in sede.

ASE Stefano Gottardo 3404163931
Federico Cerocchi 3472605803
Loreto Nardacci 3404048692
Marco Zitarosa 3664354802

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 a loro insindacabile giudizio.