



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Latina

### Commissione Escursionismo



## MONTE LA MONNA E SORGENTI DEL FIUME COSA

### MONTI ERNICI

DATA EFFETTUAZIONE	MEZZO TRASPORTO	APPUNTAMENTO
07 Giugno 2026	Proprio	Ore 6.00: parcheggio davanti al Tribunale di Latina. In alternativa ore 7.45 a Guarcino (FR) al parcheggio dello Sport Village, in Via Roma 71, previo avviso agli organizzatori.

#### DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE



Escursione lungo l'ombrosa valle del fiume Cosa che con le sue cascatelle e le sue sorgenti fa da contraltare ai panorami che si ammirano sulla cima del Monte La Monna. Partendo nei pressi della Casa Preghiera di Guarcino (750 m), si segue il sentiero CAI 605, salendo lungo la valle del fiume Cosa. Si arriverà prima alle sorgenti Caporelle (864 m), e poi alle sorgenti del fiume Cosa (1172 m). Proseguendo si attraverserà una bella faggeta nella valle dell'Agnello arrivando con una ripida salita alla sella tra il Monte Fanfilli ed il Monte La Monna. Quindi, percorrendo un'aerea cresta in direzione ovest si raggiungerà la croce di vetta del Monte La Monna (1952 m). Per la discesa seguiremo la cresta nord ovest per inoltrarci in una faggeta seguendo tracce di sentiero segnalato con nastri sui rami ed ometti in pietra, per arrivare alla sella del Monte La Forchetta (1529 m). Con direzione nord, per tracce di sentiero, ci ricongiungeremo al sentiero CAI 605 e, seguendolo a ritroso in discesa, ritorneremo al punto di partenza.

**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 e tecnica adeguata alla difficoltà dell'escursione della quale conferma aver preso visione delle caratteristiche.

Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Sviluppo Planare	Quota Massima	Difficoltà (vedi legenda a fine locandina)	Tempo stimato (escluse soste)	Impegno fisico	Capacità tecniche	Pranzo
1.250m	1.250m	15 km ca.	1952m	EE	7h ca.	Elevato	Elevate	Al sacco

**Difficoltà specifiche dell'escursione:** si segnala che lungo il sentiero CAI sono collocati dei muretti in pietra di circa un metro di altezza da superare con molta attenzione soprattutto in discesa perché prospicienti lungo la valle del fiume Cosa.

NB: contattare direttamente gli accompagnatori per qualsiasi delucidazione sull'escursione e sulla sua difficoltà.

Come ausilio per una personale autovalutazione si propongono i parametri a seguire. Tali parametri sono delle indicazioni di massima per orientare le proprie considerazioni e non vanno intesi in senso assoluto.

<b>Impegno fisico richiesto:</b>	<b>NORMALE</b>	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 1 volta a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli di ca. 400 m.
	<b>DISCRETO/CONSISTENTE</b>	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 2 volte a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli fino a ca. 900 m.
	<b>ELEVATO</b>	Essere in buona salute e condurre una vita non sedentaria. Fare attività fisica almeno 3 volte a settimana, oltre l'escursione (a titolo di es: 45' di nuoto, 1 h di bici, 30' di jogging). Capacità di affrontare dislivelli maggiori di ca. 1200 m.

<b>Capacità tecniche richieste:</b>	<b>NORMALI / STANDARD</b>	Non sono richieste particolari attitudini, se non quella alla camminata. Essere in possesso di un normale senso dell'equilibrio.
	<b>DISCRETE/CONSISTENTI</b>	Buon senso dell'equilibrio. Capacità di muoversi agilmente su svariate tipologie di terreno montano che non presentino eccessive difficoltà (es. sentieri e mulattiere, ecc.)
	<b>ELEVATE</b>	Assenza di problematiche attinenti all'esposizione al vuoto. Piede fermo. Conoscenza e capacità di progressione su varie tipologie di terreno, anche impegnativo (es. pietraie, pendii scoscesi erbosi, tratti innevati, ecc.) sia in salita che in discesa, sia su sentiero che su tracce di sentiero o assenza di esso. Capacità di progressione su sentieri attrezzati e/o ferrate e d'uso dei relativi DPI.

**Iscrizioni:** in sede (Via Triboniano, 17 – Latina) i giovedì e venerdì precedenti l'escursione (ore 19.00-20.00), o telefonando in sede (351-8973941). Per informazioni consultare il sito web: [www.cailatina.com](http://www.cailatina.com) (oppure spedire una e-mail a: [prenota@cailatina.com](mailto:prenota@cailatina.com)) prenotandosi nell'apposita sezione dedicata all'evento o 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, crema solare, 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.**

<b>COSTO</b>	<b>ACCOMPAGNATORI</b>
<p><b>Per motivi organizzativi è necessario fornire la propria adesione entro venerdì 05/06/2026.</b></p> <p>I <i>non soci</i> dovranno 12,95€ in più per la copertura assicurativa sugli infortuni, da versarsi <b>anticipatamente</b> in sede.</p>	<p><b>DdE Leonoro Paolo</b> Cell. 3206741280</p> <p><b>DdE Guida Alberto</b> Cell. 3389902842</p>

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.

## **Classificazione CAI dei percorsi in base alla difficoltà**

### **T – turistico**

Percorsi su carrarecce, mulattiere o evidenti sentieri che non pongono incertezze o problemi di orientamento, con modeste pendenze e dislivelli contenuti. Richiedono conoscenze escursionistiche di base e preparazione fisica alla camminata. Sono comunque richiesti adeguato abbigliamento e calzature adatte.

### **E – escursionistico**

Percorsi che rappresentano la maggior parte degli itinerari escursionistici, quindi tra i più vari per ambientinaturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contestogeomorfologico e vegetazionale (es. pascoli, sottobosco, detriti, pietraie). Sono generalmente segnalati e possono presentare tratti ripidi. Si possono incontrare facili passaggi su roccia, non esposti, che necessitano l'utilizzo delle mani per l'equilibrio. Eventuali punti esposti sono in genere protetti. Possono attraversare zone pianeggianti o poco inclinate su neve residua. Richiedono senso di orientamento ed esperienza escursionistica e adeguato allenamento. È richiesto idoneo equipaggiamento con particolare riguardo alle calzature.

### **EE – per escursionisti esperti**

Percorsi quasi sempre segnalati che richiedono capacità di muoversi lungo sentieri e tracce su terreno impervio e/o infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccette o detriti sassosi), spesso instabile esconnesso. Possono presentare tratti esposti, traversi, cenge o tratti rocciosi con lievi difficoltà tecniche e/o attrezzati, mentre sono escluse le ferrate propriamente dette. Si sviluppano su pendenze medio-alte. Può essere necessario l'attraversamento di tratti su neve, mentre sono esclusi tutti i percorsi su ghiacciaio.

Necessitano di ottima esperienza escursionistica, capacità di orientamento, conoscenza delle caratteristiche dell'ambiente montano, passo sicuro e assenza di vertigini, capacità valutative e decisionali nonché di preparazione fisica adeguata. Richiedono equipaggiamento e attrezzatura adeguati all'itinerario programmato.

### **EEA – per escursionisti esperti con attrezzatura**

Per ferrata si intende un itinerario i cui tratti su roccia sono appositamente attrezzati con strutture metalliche: cavi, catene, scale, pediglie e staffe, che ne facilitano e consentono la progressione. Prevedono l'uso dei dispositivi di protezione individuali certificati secondo le normative vigenti (imbragatura, kit da ferrata e casco) e una adeguata preparazione tecnica.

### **EAI - escursionismo in ambiente innevato**

Percorsi che si svolgono in ambiente innevato con l'utilizzo di racchette da neve, entro i limiti dell'escursionismo e quindi su pendenze medio-basse ( $\leq 25^\circ$ ). Sono suddivisi su tre diversi livelli di difficoltà (facile, poco difficile e difficile) in ragione del dislivello, del contesto ambientale in cui si svolgono, della preparazione tecnica e dalle problematiche relative alla valutazione del pericolo di valanga che presentano. Prevedono tutte le cautele derivanti dalle specifiche e contestuali condizioni ambientali, tipiche dell'ambiente montano innevato differenti a seconda di altitudine e latitudine dell'itinerario.