



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Latina

### Commissione Escursionismo



## PARCO NAZIONALE DELLA MAJELLA

DATA EFFETTUAZIONE	MEZZO TRASPORTO	APPUNTAMENTO
<b>04-05 Luglio 2026</b>	Proprio	4 Luglio, ore 6.00: Parcheggio Morbella (Latina).

### DESCRIZIONE dell'ESCURSIONE



...pedimonte (720 m) passando per la Cascata Macarone della Pila e del  
...ioli (1.135 m)  
...la Cascata del Macarone in quanto si svolge su strada sterrata e così fino  
...di tornare indietro per la stessa via, si prende un sentiero, a volte molto  
...dalla sporgenza di una roccia. Dal Rifugio percorreremo un ultimo tratto,  
...udendo l'anello.

Anello della VALSERVIERA in occasione proprio della 44<sup>a</sup> Edizione organizzata dal CAI di Fara San Martino. Il percorso si svolge in una zona tra le più selvagge della Majella. Si parte nei pressi dell'impianto sportivo in località Capo le Macchie (650 m), piccola frazione situata nella parte nord di Fara San Martino, oltre la zona industriale dei pastifici. Qui faremo l'iscrizione alla manifestazione e ci verrà consegnato un gadget e la possibilità di usufruire dei ristori lungo il tragitto. Si prende il sentiero G6 che attraversa un piccolo bosco e, salendo

...successivamente su ripide pietraie, si raggiunge Colle Bandiera (1197 m). Per raggiungere poi la Grotta dei Callarelli (1553 m) si attraversa un ambiente spettacolare tra faggete, mughete, grotte pastorali e affacci panoramici sulle sottostanti gole rocciose della Val Serviera. Raggiunta la Grotta si prosegue sul sentiero G6, risalendo una faggeta per poi ridiscendere in località Bocca dei Valloni (1055 m) dove si intercetta il sentiero H1 e si percorre verso il basso la Valle di Santo Spirito fino a raggiungere il Monastero di San Martino e quindi l'omonima stretta. L'arrivo è previsto nei pressi delle sorgenti del Fiume Verde dove saremo accolti da un Pasta Party e, tramite bus navetta messi a disposizione, ci si riporterà al punto di partenza di Capo le Macchie. In diverse zone dell'anello si incontrano numerose fonti, sorgenti e ruscelli.



**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.

Percorso	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Sviluppo Planare	Quota Massima	Difficoltà (vedi legenda a fine locandina)	Tempo stimato (escluse soste)	Impegno fisico	Capacità tecniche
4 Luglio	750 m	750 m	15 km ca.	1200 m	EE	7h ca.	Discreto	Consistenti
5 Luglio	1200 m	1430 m	16 km ca.	1630 m	EE	7h ca.	Consistente	Consistenti

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.

#### AUTOVALUTAZIONE:

Attenzione! Prima di iscriverti all'escursione, valuta accuratamente se le tue attuali competenze tecniche e forma fisica sono compatibili con essa. Fai un onesto esame di autovalutazione e, se del caso, non esitare a rinunciare. Rinunciare non è uno sminuire le proprie capacità, ma un atto di responsabilità e maturità. Sono tanti, ad esempio, i grandi alpinisti che hanno saputo rinunciare alla vetta, magari anche solo a pochi metri da essa. Ciò non ha minimamente intaccato la loro immagine, anzi, il loro prestigio e la loro considerazione ne hanno guadagnato. Una tale decisione eviterà di trasformare quella che dovrebbe essere una piacevole giornata nella natura in una sorta di Calvario. Faticare in montagna è normale; stressare al limite le proprie forze e capacità espone invece al rischio di traumi e incidenti, con ripercussioni importanti sulla tua sicurezza e potenzialmente su quella dei tuoi compagni. L'escursione deve essere un divertimento, non un esercizio di sofferenza. E poi ricorda: ci sono nell'arco dell'anno sicuramente tante altre escursioni alla tua portata. Sii dunque responsabile e saggio.

**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.**

COSTO	ACCOMPAGNATORI
<p><b>Pernottamento:</b> Una notte in modalità pernottato e colazione in camera tripla euro 110.00 totali (3 persone), mentre in quadrupla euro 150.00 totali (4 persone). Non ci risultano altre possibilità (eventualmente chiedere direttamente in albergo).</p> <p>Le iscrizioni terminano il 18 Aprile 2026: entro tale data bisognerà versare :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Una caparra di 20 euro a notte per persona, mediante bonifico direttamente all'albergo Hotel Relais Scaffè di Pennapedimonte (CH). Cell. 3202932801 Nella causale del bonifico indicare "Prenotazione CAI Latina".</li> </ol> <p><b>IBAN: IE10SUMU99036511291440</b> <b>Intestatario conto: F.C.E. GROUP SRLS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Una quota di 10 euro alla sezione CAI per spese di organizzazione e accompagnatori.</li> <li>Copia del bonifico effettuato all'albergo da inviare alla Sezione.</li> </ol> <p>La quota non comprende le spese per l'iscrizione all'anello della VALSERVIERA di 12 euro cadauno da pagare in loco, le spese per il carburante auto e l'autostrada (circa 90 euro per auto, escluso autista da dividere per il numero dei trasportati).</p> <p>I <i>non soci</i> dovranno 12,95€/giorno in più per la copertura assicurativa sugli infortuni e soccorso alpino, da versarsi <b>anticipatamente</b> in sede.</p>	<p><b>AE-EEA-EAI</b> Vincenzo Cimino Cell. 3408744322</p> <p><b>DdE</b> Alberto Guida Cell. 3389902842</p>

N.B. Le coperture assicurative operano esclusivamente nei confronti dei soci in regola con il pagamento del bollino sociale.  
I percorsi indicati potranno essere modificati 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 ambienti naturali. Si svolgono per mulattiere, sentieri e talvolta tracce; su terreno diverso per contesto geomorfologico 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 e sconnesso. 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 delle 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.