



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di San Benedetto del Tronto
Sezione di Ascoli Piceno



Le Mainarde



2 – 3 – 4 Ottobre 2015

Tre giorni sulla catena montuosa più lunga e selvaggia
del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio, Molise, per
affacciarsi sulle ripide bastionate rocciose ed
ammirare le splendide faggete popolate dall'orso

LA PRENOTAZIONE È OBBLIGATORIA E VA EFFETTUATA ENTRO IL 18 SETTEMBRE 2015

Le prenotazioni si raccolgono presso:

- la Sezione di San Benedetto del Tronto in via Firenze 3 - Zona Ischia II - Grottammare il venerdì dalle 21,30 alle 23,00;
- la Sezione di Ascoli Piceno in via S. Cellini 10 (ingresso giardino della Scuola Elementare) il mercoledì e il venerdì dalle 19,00 alle 20,00;
- oppure via e-mail all'indirizzo elio.rocco@tiscali.it

Informazioni presso gli accompagnatori:

Marcucci Giuseppe tel. 328 6991477

Rocco Elio tel. 348 2684637

SITO WEB: www.caisanbenedettodeltronto.it - www.caiascoli.it

Le Mainarde

INFORMAZIONI - AVVERTENZE

Le Sezioni di SAN BENEDETTO DEL TRONTO e di ASCOLI PICENO del Club Alpino Italiano organizzano, nei giorni 2 - 3 - 4 Ottobre 2015, un trekking di due giorni di cammino più una mezza giornata di trasferimento nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio, Molise, su un itinerario che ne percorre la catena montuosa più lunga e selvaggia.

La partecipazione è aperta a tutti, soci e non, donne e uomini, di età superiore a 18 anni, purché in possesso di valida esperienza ed ottimo allenamento alle escursioni in montagna. Si raccomanda, a quanti fossero interessati, di partecipare alla **riunione organizzativa prevista per MERCOLEDÌ 30 SETTEMBRE 2015**, in modo da verificare la propria preparazione e dare la possibilità agli accompagnatori di conoscere i partecipanti.

Per iscriversi è necessario compilare l'apposito modulo e recapitarlo **ENTRO VENERDÌ 18 SETTEMBRE 2015** a:

- Sezione CAI di SAN BENEDETTO DEL TRONTO in via Firenze 3 - Zona Ischia II - Grottammare – il venerdì dalle ore 21,30 alle ore 23,00;
- Sezione CAI di ASCOLI PICENO in via S. Cellini 10 (ingresso giardino della Scuola Elementare) il mercoledì e il venerdì dalle 19,00 alle 20,00;
- oppure spedirlo via e-mail all'indirizzo elio.rocco@tiscali.it. In quest'ultimo caso occorre inviare una scansione del modulò firmato e della ricevuta del versamento della quota di partecipazione da effettuare tramite bonifico bancario a favore del Club Alpino Italiano Sezione di San Benedetto del Tronto presso la Banca delle Marche sede di Porto d'Ascoli – IBAN: IT 85 M 06055 24400 00000007096, causale "ISCRIZIONE LE MAINARDE".

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE È DI € 95,00 PER I SOCI CAI E € 105,00 PER I NON SOCI CAI.

Essa comprende solo ed esclusivamente: il trattamento di mezza pensione presso i rifugi; l'assicurazione dei partecipanti mediante polizza assicurativa nominativa; l'assistenza degli accompagnatori; l'eventuale uso di materiale collettivo di proprietà del CAI.

Gli Accompagnatori e le Sezioni CAI declinano ogni tipo di responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi, pure assicurando ogni cura nel prevenirli. Gli Accompagnatori si riservano la facoltà di apportare al programma quelle modifiche ritenute opportune, soprattutto dipendenti dalle condizioni meteorologiche.

LE ISCRIZIONI SI APRONO MERCOLEDÌ 2 SETTEMBRE 2015 E SI CHIUDONO VENERDÌ 18 SETTEMBRE 2015 O COMUNQUE AL RAGGIUNGIMENTO DEL NUMERO DI 18 ISCRITTI (le iscrizioni verranno registrate in ordine strettamente cronologico).

EQUIPAGGIAMENTO ED ATTREZZATURA

Ciascun partecipante dovrà disporre di: abbigliamento adeguato all'ambiente (pantaloni, camicia/micropile, pile, giacca a vento, guanti e berretto di lana/pile e cappello di tela, calzoncini e scarponi); uno zaino di capienza media (35 – 40 lt); un cambio completo di abbigliamento (intimo + 1 tuta + ciabatte) da conservare in busta impermeabile; materiale da toeletta (asciugamano, sapone, spazzolino, ecc.); occhiali da sole e crema protettiva; viveri non deperibili (frutta secca, tavolette energetiche, ecc.) per i 2 giorni di escursione (comunque sarà possibile acquistare alcuni viveri presso i rifugi); borraccia; sacco lenzuolo per i rifugi.

PROGRAMMA

1° GIORNO (TRASFERIMENTO)

Partenza con auto proprie:

- **Ascoli Piceno ore 15,00 Via Recanati;**
- **San Benedetto ore 15,30 parcheggio Decathlon Porto d'Ascoli**

Viaggio in auto seguendo la SS 17 per Roccaraso e Castel di Sangro fino ad Alfedena (AQ), dove si prende la stradina asfaltata che sale con numerosi tornanti al Pianoro Campitelli e quindi al **Rifugio del Falco** sul Piano le Forme 1401 m dove è prevista la cena ed il pernottamento.

2° GIORNO: RIFUGIO DEL FALCO – RIFUGIO IL BARACCONE

Dal **Rifugio del Falco** si traversa verso O il Piano le Forme per imboccare la boscosa Val Pagana e, salendo rapidamente, si perviene ad un bivio ove la valle si divide. Si prende a dx e, dopo aver salito un erto gradino, si esce dal bosco. Si continua per una valletta angusta al termine della quale si sbocca sulla parte alta e pianeggiante della V. Pagana e si raggiunge il Passo dei Monaci (1967 m; ore 1,40). Dal valico, in direzione SE, si segue tutta la dorsale delle Mainarde (M. Metuccia, M. a Mare, Coste dell'Altare, Cappello del Prete) fino alla sella di q.ta 1782 (ore 2,30), dove si intercetta il sentiero M2 del Parco che, con dolci ondulazioni raggiunge il Passo della Crocetta 1845 m (ore 1,00). Seguendo l'aerea cresta N si raggiunge il M. Cavallo 2039 m (ore 1,00) e quindi scendendo ad O si riprende il sentiero N2 che ci conduce al **Rifugio Il Baraccone ai Prati di Mezzo** 1408 m dove è prevista la cena ed il pernottamento.

Difficoltà: E

Dislivello: m 1200 (in salita) - m 1350 (in discesa)

Tempo di percorrenza: 7,30 ore

3° GIORNO: RIFUGIO IL BARACCONE – RIFUGIO DEL FALCO

Dal **Rifugio il Baraccone** si sale per il Vallone della Meta seguendo il sent. N1 fino al Passo dei Monaci e, per il suo versante sud, si raggiunge la vetta della Meta 2242 m (ore 2,30). Passando per la Sella di Valle Lunga 2118 m si scende con il sent. K3 per l'omonima valle e la Val Porcile fino ad incrociare a q.ta 1219 m il sent. L2 (ore 3,00) che risale al Pianoro Campitelli ed al **Rifugio del Falco** dove erano state lasciate le auto per il viaggio di ritorno.

Difficoltà: E

Dislivello: m 1232 (in salita) - m 1240 (in discesa)

Tempo di percorrenza: 6,30 ore