



CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE di CAVA DE' TIRRENI

C.so Mazzini, 6 – 84013 Cava de' Tirreni (SA)

Tel/Fax.: 089-34.51.86

E.mail: lasezione@caicava.it



Domenica 18 giugno 2023
Traversata delle Mainarde
dai Prati di Mezzo (Picinisco)



Durata: 10,0 ore

Difficoltà: EE

DISLIVELLO: 730 mt (ascesa complessiva 1100 mt, discesa complessiva 900 mt)

- **QUOTA DI PARTENZA:** 1430 mt slm - **QUOTA MASSIMA RAGGIUNTA:** 2160 mt slm

Distanza: 20 km

Ritrovo:

ore 6.30 davanti la sede CAI di Cava de'Tirreni, Corso Mazzini 6 con auto dei soci partecipanti

Da portare:

scarpe da trekking, bastoncini, giacca a vento, crema solare, cappello, giacca anti-pioggia, torcia, maglia in pile, pranzo a sacco, almeno 2 litri d'acqua

Approvvigionamento idrico:

Si, solo alla partenza (fontana al parcheggio)

Direttori:

Giuseppe Fortunato (CAI Cava) 333.7949105 – Francesco Pisapia (CAI Cava) 371.1276168

Escursione molto impegnativa che richiede una buona preparazione fisica soprattutto per la lunghezza del percorso (20 km) e l'ampio dislivello da affrontare.

Percorso ad anello: Prati di Mezzo-Passo dei Monaci - La Metuccia - Monte a Mare - Coste dell'Altare - Cappello del Prete - Valle Venafrana - Valico della Crocetta - Prati di Mezzo.

L'escursione si svolge su sentieri di alta montagna su fondo ghiaioso, roccioso, praterie tratti di bosco con pendii ripidi. Sentieri: N1 - M10 - N2.

NB: È necessaria obbligatoriamente la prenotazione entro il venerdì pena esclusione dei partecipanti, chi si presenta alla partenza per partecipare all'escursione sezionale non verrà ammesso.

Inoltre non saranno ammessi i soci non in regola con i pagamenti (per mancanza copertura assicurativa).

I direttori di escursione si riservano di modificare/annullare l'escursione per avverse condizioni meteo. I partecipanti in uno spirito di collaborazione sono tenuti al rispetto delle disposizioni dei Direttori di uscita.

Descrizione dell'itinerario:

Il percorso ha inizio dai Prati di Mezzo, il sentiero N1 del Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise da quota 1428 metri ci farà attraversare il vallone della Meta fino a raggiungere il Passo dei Monaci a quota 1967 metri, che metteva in collegamento l'abbazia di Castel san Vincenzo con quella di Montecassino. Qui in direzione sudovest (sentiero M10) inizia la catena montuosa selvaggia delle Mainarde, confine tra le regioni Molise e Lazio.

Percorreremo l'intero crinale della catena in un saliscendi di cime e pendii ad una quota compresa tra i 1800 e i 2200 metri in un ambiente caratterizzato da praterie d'altitudine e fenomeni carsici. Camminando silenziosamente e con rispetto sarà possibile scorgere uno dei branchi storici di Camoscio appenninico, pascolare indisturbato tra dolci doline ed aspre pareti.

Lungo il percorso sarà sempre possibile godere di un meraviglioso panorama che spazia dal Gran Sasso verso Nord al Vesuvio e all'isola di Capri verso Sud!

Raggiunta la propaggine più meridionale della catena da qui un ripido pendio ci farà attraversare la bellissima valle Venafrana fino al Passo della Crocetta per poi terminare dolcemente, con il sentiero N2, il rientro ai piedi del Monte Cavallo, Forcellone e Predicopeggia fino a tornare ai Prati di Mezzo.

Una lunga ed entusiasmante escursione sul crinale delle Mainarde, un trekking che vi porterà indietro nel tempo in un luogo unico.

L'attività si svolgerà nel rispetto delle attuali normative antiCovid