



CLUB ALPINO ITALIANO
Sez. PIEDIMONTE MATESE e Sez. NAPOLI
e la collaborazione del
GRUPPO ESCURSIONISTICO DEL MATESE
organizzano

escursione sull'Appennino Campano-Molisano

da Mignano Montelungo a Monte Cesima

26 maggio 2019

Partenza da Piedimonte Matese alle ore 7:30

Partenza da Napoli alle ore 7:30

Inizio escursione da Mignano Montelungo ore 9:00

Percorso **AR** - Durata **7:00 ore** - Difficoltà **EE** - Dislivello **900m**



Descrizione del percorso

Il percorso si svolge all'interno dell'area protetta della Associazione Italiana Wilderness.

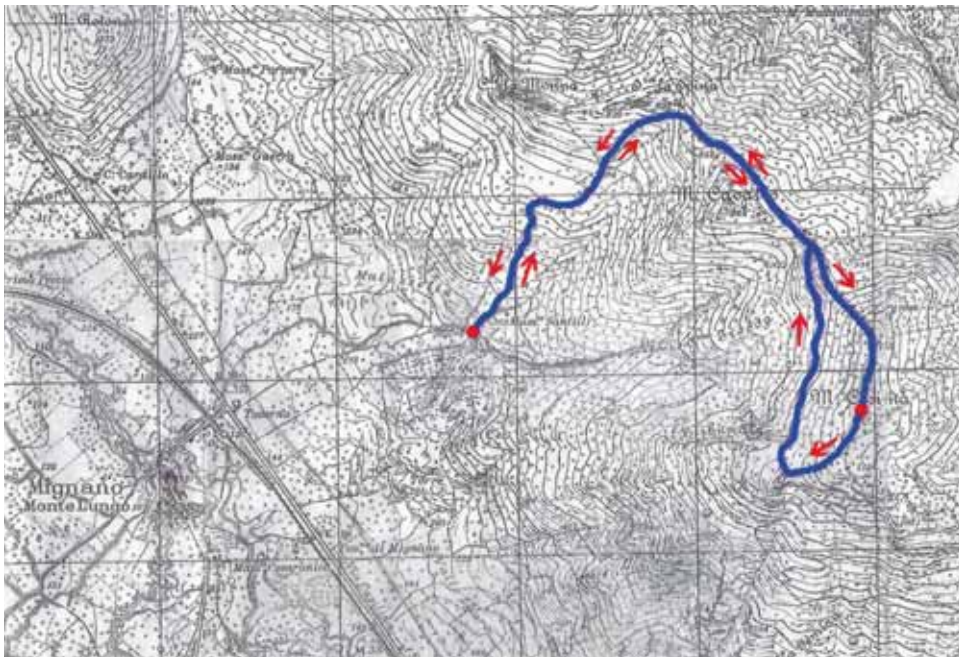
Si imbuca il sentiero alla sinistra del cartello (sentiero evidente ma non segnato), si percorre salendo a serpentina tra arbusti e fiori della macchia mediterranea, in questa stagione assisteremo a una vera e propria esplosione di colori e profumi.

Il sentiero guadagna rapidamente quota e retrospettivamente si ammira la conca in cui è adagiato l'abitato di Mignano Montelungo, contornato da altri centri minori, con alle spalle le pendici del vulcano di Roccamonfina e Monte Camino.

Si attraversa un tratto roccioso di leccio e orniello sino a sbucare su un piccolo altipiano con abbeveratoio. Si prosegue verso nord-est alternando tratti boscosi e tratti aperti sino a raggiungere la cresta sparti acque (confine campano-molisano) qui, il panorama si allarga improvvisamente all'alta Valle del Volturno circondata da imponenti montagne. Si segue la cresta verso est, salendo le prime pendici di Monte Cavallo (966 m), aggirandolo dal versante nord-est ci appare il Monte Cesima (1180 m), sinora poco visibile. La salita finale, priva di un vero e proprio sentiero ma senza alcuna difficoltà si conquista risalendo il boscoso versante sud-est.

Giunti sull'anti cima, una breve cresta ci permette di raggiungere il Monte Cesima. Dalla sommità si ammira un grandioso panorama su tutta la Campania e sulle regioni limitrofe: Matese, Trebulani, Vesuvio, le Mainarde, gli Ausoni - Aurunci e il Massiccio del Monte Cairo.

Il ritorno, con un breve anello sommitale si percorre un tratto ampio sul crinale sino a raggiungere un sentiero a mezza costa riportandoci alla sella del Monte Cavallo ed il percorso in discesa ci ricondurrà verso Mignano Montelungo.



Scala 1:25.000

Norme di comportamento da tenere durante le escursioni

- Ogni componente del gruppo durante l'escursione dovrà seguire il direttore di escursione, non uscendo mai dal sentiero, seguendo scrupolosamente le indicazioni.
- Chi dovesse fermarsi per qualsiasi motivo (necessità fisiologiche ecc.) dovrà chiederlo all'accompagnatore che chiude la fila, per poi quest'ultimo attenderlo.
- Non si lasciano rifiuti di alcun tipo, si riportano a casa (anche quelli biodegradabili).



Abbigliamento consigliato e dotazione personale

Scarpe da trekking, pantaloni lunghi, t-shirt tecnica, pile, calzettoni, cappellino, guanti, giacca antivento, bastoncini, occhiali da sole, binocolo, bussola, crema solare, kit pronto soccorso (scheda con gruppo sanguigno, farmaci personali e segnalazione di eventuali allergie), borraccia, colazione a sacco. Ricambio di indumenti.

Responsabili di escursione

Terenzio De Tommaso (P.M.) 347.3050518 - Pietro Rotunno (P.M.) 349.0823974
Simone Merola (NA) 393.1971038 - Pasquale Simeone (GEM) 334.6919001