



30 ottobre 2022

Monti della Meta - Santuario Madonna di Canneto (1.030 mslm)



Foto fonte: "Giacomo Cacchione"

Difficoltà: E

Ascesa totale: +312 mt

Lunghezza percorso: 7 km A/R

Durata escursione (soste comprese): circa 3 ore 30 min

Luogo: Settefrati (FR) Santuario Madonna di Canneto - Monti della Meta

Direttori di escursione: Giacomo Cacchione 366 259 2688 e Ciro Teodonna 333 4742944 (CAIVesuvio)

Luogo di incontro per chi parte dal Vesuviano e razionalizzare le auto: Via degli Astronauti, 65 a

S. Sebastiano al Vesuvio (<https://goo.gl/maps/v12xcqgFKV7XB7gK8>), ore 7:30

Per raggiungere il Santuario (<https://goo.gl/maps/n51BMjU8PZ3JUsPg7>) occorrono circa due ore di auto con partenza da San Sebastiano al Vesuvio. Si prende l'uscita Cassino sulla A1 e si prosegue in direzione Sora dove si prende l'uscita verso Atina, da qui si prosegue verso Settefrati e poi verso il Santuario della Madonna di Canneto.

Una volta raggiunto il Santuario della Madonna di Canneto (1.030 m.slm.), nel Comune di Settefrati (FR) a circa 9 km dal centro, si sistemano le auto nell'ampio parcheggio attiguo al Santuario e si prosegue per il sentiero che parte proprio dal Santuario si inerpica nel fitto bosco di faggi per ammirare lo spettacolo del *foliage* offerto al bosco in questo periodo dell'anno. Ci troviamo all'interno del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

Partendo dal Santuario, superato il Ristorante Due Orsi, il sentiero prosegue lungo la carrareccia della Valle di Canneto, che si mantiene leggermente sopra il fondovalle, fino al ripiano del bosco dove è possibile raggiungere il rifugio Acquanera (1.320 m. slm).

Il sentiero costeggia il torrente Melfa, prima nella Valle di Canneto, poi nella Valle dei Tre Confini. Prima di proseguire verso il rifugio è possibile fare una breve deviazione nelle vicinanze del torrente Melfa per raggiungere la cascata che fu meta di meditazione da parte di Papa Giovanni Paolo II.

Il cammino prosegue verso i Tre Confini (1557 m. s.l.m.) sul sentiero F2.

Le montagne intorno sono: sulla sinistra, la Rocca Altiera; a destra, i Monti della Meta, con la Torretta di Paradiso, Monte Tartaro, Monte Altare e Monte Pertoso; di fronte, i Monti della Camosciera, i Tre Mortari, Balzo della Chiesa e Monte Capraro.

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA, PER I SOCI CAI, ENTRO E NON OLTRE LE ORE 20.00 DI VENERDI' 28 OTTOBRE 2022.

Attrezzatura necessaria:

-OBBLIGATORIA: scarponi da trekking (alti) con suola vibram o simile; indumenti idonei alla stagione; protezione da pioggia/vento; lampada frontale/torcia elettrica.

-CONSIGLIATA: dotazione personale di acqua (almeno 1L); colazione a sacco; barrette energetiche; saliminerali; ricevitore GPS o smartphone con l'app GeoResQ installata.

A V V E R T E N Z E

- a) I tempi di percorrenza sono calcolati in eccesso.
- b) I Direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche e/o in caso si determinino situazioni pericolose.
- c) I Direttori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.
- d) I partecipanti sollevano i Direttori e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna
- e) I partecipanti si impegnano a rispettare rigorosamente gli orari stabiliti dal Direttore di escursione.
- f) L'escursionismo E, EE, EAI, EEA e Cicloescursionismo sono attività potenzialmente pericolose se non praticate con adeguata prudenza e cognizione di causa.
- g) Non sono presenti fonti d'acqua lungo il percorso.

CONDIZIONI FISICHE

Si richiede buona preparazione fisica in particolare per le escursioni di difficoltà classificate E (Escursionismo), EE (Escursionismo per Esperti), EAI (Escursionismo in Ambiente Innevato), EEA (Escursionismo per Esperti con Attrezzatura), Cicloescursionismo e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.

NB:

L'escursione si farà anche in caso di pioggia, con allerta meteo che non superi quella di colore giallo e comunque a discrezione dei direttori di ESCURSIONE.