

Escursionismo

Gruppo Montuoso MASSICCIO DEL MONTE CAIRO

Data 28 GENNAIO 2023-SABATO-

Direttori
-PASQUALE IADICICCO tel.366 4637643
-SEBASTIANA CECERE tel.346 6506302



| | |
|--------------|--|
| Difficolta' | E |
| Dislivello + | 500 M CIRCA |
| Durata | 6 ORE |
| Lunghezza | KM 10 CIRCA |
| Tipologia | A.R. |
| Ritrovo | USCITA CASELLO AUTOSTRADALE DI CASERTA NORD |
| Partenza | ORE 8,00 |
| Punti acqua | RIFORNIRSI PREVENTIVAMENTE-LUNGO IL PERCORSO NON ESISTONO FONTI DI APPROVIGIONAMENTI IDRICO |
| Percorso | TERRENO E ROCCIA <i>-Il percorso per qualche TRATTO si snoda su sentieri o tracce, in parte su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti).</i> |
| Itinerario | DAL PARCHEGGIO AUTO –RIFUGIO POZZACONE-VETTA DEL MONTE SALERE- |
| Criticita' | NON CI SONO CRITICITA' PARTICOLARI |
| Allenamento | NECESSITA UN BUON ALLENAMENTO |
| Attrezzatura | NON NECESSITANO ATTREZZATURE PARTICOLARI |

Note descrittive

MONTE SALERE 1374 m

MONTE POZZACONE 1305 m

L'ascesa inizierà da Terelle (Frosinone) dalla sbarra che delimita l'inizio della strada che porta al vecchio rifugio Alpino denominato - le Casermette - se troveremo posto, altrimenti dai vicini ruderi dell'ex ristorante «L'Agrifoglio» .

Percorreremo il sentiero CAI 823 che porta fino al Rifugio Pozzacone e da lì per raggiungere la vetta del M.Salere seguiremo vecchie tracce degli abitanti e pastori della zona in quanto il sentiero al momento non è ancora segnato .

Il panorama che si osserva dalla vetta si può così sintetizzare:

- La valle del Liri
- Monte Obachelle
- Monte Campanella
- Monte Cifalco,
- una buona parte della catena delle Mainarde e del Matese.

- Equipaggiamento

- bastoncini, carta da escursionismo, abbigliamento specifico (IL FAMOSO ABBIGLIAMENTO A STRATI), scarponi DA TREKKING, pranzo al sacco, occhiali e crema da sole, telo in alluminio termico e lampadina frontale, mantella antipioggia.

Necessitano buone scarpe da trekking con suola vibram, bastoncini telescopici...ecc.oltre AD UN BUON ALLENAMENTO FISICO.

SI RACCOMANDA UNA BUONA SCORTA DI ACQUA-

-COMUNQUE OGNUNO DEVE SAPERE LA QUANTITA' PERSONALE CHE IL PROPRIO CORPO RICHIEDE PER LA TEMPISTICA,IL PERCORSO ED IL DISLIVELLO DA REALIZZARE .