

**CAI ISCHIA**  
**Sottosezione CAI Napoli**

**SABATO 06 Maggio 2023**

**VAL CANNETO(P.N.A.L.M)**

***Difficoltà: E***

***DIRETTORE DI ESCURSIONE :ROSA ZAVOTA TEL.346 2876868***

***con la collaborazione di Pasquale Iadicicco:TEL.3664637643***

**DISLIVELLO: 500 M CIRCA FINO AL RIFUGIO ACQUANERA**

**DURATA: 5 H SOSTE ESCLUSE**

**LUNGHEZZA: 11 KM CIRCA**

**TIPOLOGIA:A/R sempre all'ombra di faggeta plurisecolare**

**APPUNTAMENTO:sara' specificato dai direttori d'escursione luogo ed orario**

**in sede di prenotazione**

***DETTAGLI***

***Ci dirigeremo a Settefrati, comune del Frosinate per visitare il Santuario di Canneto che è situato a circa 10 km dal paese, a quota 1030 m s.l.m., nella cornice suggestiva dei boschi del Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.***

***L'escursione comincerà nel P N A L M, nella parte bassa della val Canneto sul sentiero più volte percorso dal papa (San Giovanni Paolo II).***

***Il sentiero parte dal Santuario che è meta di un pellegrinaggio di tradizione plurisecolare proveniente anche da altre regioni, e, arriva alla cascata dedicata al Papa .***

**Dall'area pic-nic si percorre in direzione nord la sterrata che porta alla casa Salesiana Don E.Vitti, arrivati nelle vicinanze della casa, si prende il sentiero non segnato, ma molto evidente, che passa nelle vicinanze del fiume "Melfa". Un percorso molto suggestivo e particolarmente bello che conduce alla cascata dedicata al Papa, dove si raccoglieva in mediazione, e, proprio in quel luogo una scultura a forma di libro lo ricorda. Si risale poi un ripido pendio fino ad arrivare sulla sterrata (sentiero vero e proprio) che passa più in alto e da qui ci dirigeremo al rifugio <acquanera> dove sosteremo fino a stanchezza al fresco del bosco dei faggi.**

#### **ATTREZZATURA OBBLIGATORIA:**

*- 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.*

*-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).*

*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 .**

#### **NORME DI COMPORTAMENTO DEI PARTECIPANTI:**

*L'escursionista deve saper valutare se la sua preparazione fisica attuale sia tale da poter affrontare agevolmente le Difficoltà esplicitate dal direttore /dai direttori nella presentazione dell'evento;*

*-La partecipazione alle escursioni implica, da parte degli escursionisti, l'osservanza scrupolosa delle disposizioni del direttore/dei direttori di escursione, evitando di abbandonare il gruppo, seguire scorciatoie, cambiare itinerario o effettuare soste non motivate e non autorizzate.*

*- L'escursionista è tenuto a collaborare con il direttore/i direttori di escursione per la buona riuscita dell'evento e, ad essere solidale con tutti i componenti del gruppo offrendo la massima collaborazione in caso di sopravvenute difficoltà;*

*-chi per qualsiasi motivo dovesse fermarsi deve avvertire chi chiude la fila per dar la possibilità al medesimo di attenderlo-*

*-non si lasciano rifiuti in giro-*



**Santuario Val Canneto**

**Faggeta e cascate**

