



C.A. I. – Club Alpino Italiano - FOGGIA

PARCO NAZ. ABRUZZO-LAZIO-MOLISE

Traversata SETTEFRATI - VALFONDILLO

22 SETTEMBRE 2013

Difficolta' : EE

Quota massima: 1874 m

Dislivello in salita: 1024 m

Sviluppo del percorso: km. 16

Durata ore: 6,30

Accompagnatori: Ester Guida 346/1769210 - Giorgio Lucarelli

DESCRIZIONE

Poco fuori l'abitato di Settefrati (850 m.) in corrispondenza di una curva, sulla S.S. per Canneto, inizia l'escursione. Si prende il sentiero del P.N.A.L.M. O8 e lo si percorre su strada sterrata fino ad un bivio. Lasciato il sentiero O8 si segue il sentiero F5 dirigendosi verso Valle Fischia e il Rifugio di Valle Fischia. Con una ripida salita si arriva in località Fondillo di Settefrati (1690 m.) e successivamente al Valico della Gravare (1874 m.). Dal valico inizia la discesa (F5) fino alla fonte di Acqua Sfranatarà e infine attraverso la Val Fondillo sul sentiero F2 l'escursione si conclude in località Segheria (Opi).

L'escursione non presenta difficoltà tecniche, ma occorre buon allenamento!

Ritrovo: Piazza San Lorenzo – Sora (FR)

Appuntamento: ore 07.10 – partenza ore 07.30

Pranzo: Pranzo al sacco

Mezzi per lo spostamento: Con pullman da 29 posti.

Equipaggiamento:

Abbigliamento media montagna, guanti, cappello, occhiali da sole, creme solari e bastoncini da trekking e acqua.

A V V E R T E N Z E

- a) I direttori di escursione si riservano di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche.
- b) Gli accompagnatori per la loro responsabilità si riservano di escludere dalla propria escursione i partecipanti non adeguatamente attrezzati e allenati.

Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

Traversata Settefrati—Val Fondillo

Carta non in Scala

A cura della Redazione de IL NIBBIO

