



# 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

