



## Club Alpino Italiano Sezione di Foggia

Email: [segreteria@caifoggia.it](mailto:segreteria@caifoggia.it)

Sito web: [www.caifoggia.it](http://www.caifoggia.it)



### Domenica 12 OTTOBRE 2025

## Monte La Gallinola - (Parco Regionale del Matese)

**INTERSEZIONALE** : Sezione di **Foggia**, Sezione di **CAMPOBASSO** Sottosezione di **Bojano**

**Difficoltà:** EE

**Dislivello:** +/- 600 m

**Quota massima:** 1920 m

**Lunghezza:** 7 Km. **Durata:** 5 h

**Pranzo:** a sacco Acqua: secondo necessità **Direttore:** R. Berlantini - AE

**Luogo d'incontro:** Foggia

Liceo Scientifico "A.VOLTA" ore 6:30

**Collaborazioni**

CAI Sottosezione Cai di Bojano

Collaborazione: M. Martuscello - AE

Sezione di Campobasso

Collaborazione : C. Struzzolino - AE

Luogo d'incontro: Campitello 8:30

Coordinate: **41°27'39.83"N 14°23'45.12"E**

**Descrizione breve dell'itinerario e motivi d'interesse:**

Percorso anulare, con partenza dell'escursione dalla località "Campo Puzzo(1530m), sita, a confine tra i comuni di San Massimo (CB) e Bojano (CB) una caratteristica depressione carsica proprio sotto le pendici orientali del M. Gallinola(1923m) raggiungibile in auto, a circa 10minuti da Campitello Matese. Qui si imbocca il panoramico sentiero CAI n° 100DM che seguendo appunto la sua dorsale, superato altre piccole depressioni , raggiunge la Cima Giulia 1917 m, il panorama a 360°dal brullo crinale è veramente notevole , in condizioni meteo ottimali è possibile scorgere entrambi i mari , le isole Campane di Capri e Ischia, il Vesuvio, verso ONO il Monte Miletto(2050m), nella sua integrità, cima del Massiccio Matesino . Proseguendo sempre sul crinale dopo poche centinaia di metri si raggiunge la cima del Monte Gallinola, seconda vetta del Matese. Il ritorno si effettua seguendo il crinale esposto a nord, sulle sue spettacolari balconate . Lo sviluppo chilometrico e di circa 7 km per un dislivello di 600 metri , da considerare che tutto il percorso è completamente brullo privo di vegetazione dunque è opportuno munirsi di berrettini e filtri solari , inoltre lungo il percorso non ci sono punti per l'approvvigionamento di acqua.



**Equipaggiamento:**

Scarponi e calze da trekking, zaino e coprizzaino, pantaloni da trekking; abbigliamento a strati (a cipolla): primo strato traspirante e caldo (è sconsigliato il cotone a contatto con la pelle ), secondo strato pile leggero e/o pesante , terzo strato giacca impermeabile ; guanti , berretto da sole e di lana , borraccia , occhiali da sole, telo termico, crema solare, kit pronto soccorso per uso personale e scheda con farmaci per eventuali allergie , tessera CAI oppure documento di riconoscimento per i non soci CAI. Cibo ed acqua sufficienti all'escursione. Indumenti completo di ricambio (scarpe, calze, maglietta, etc.).

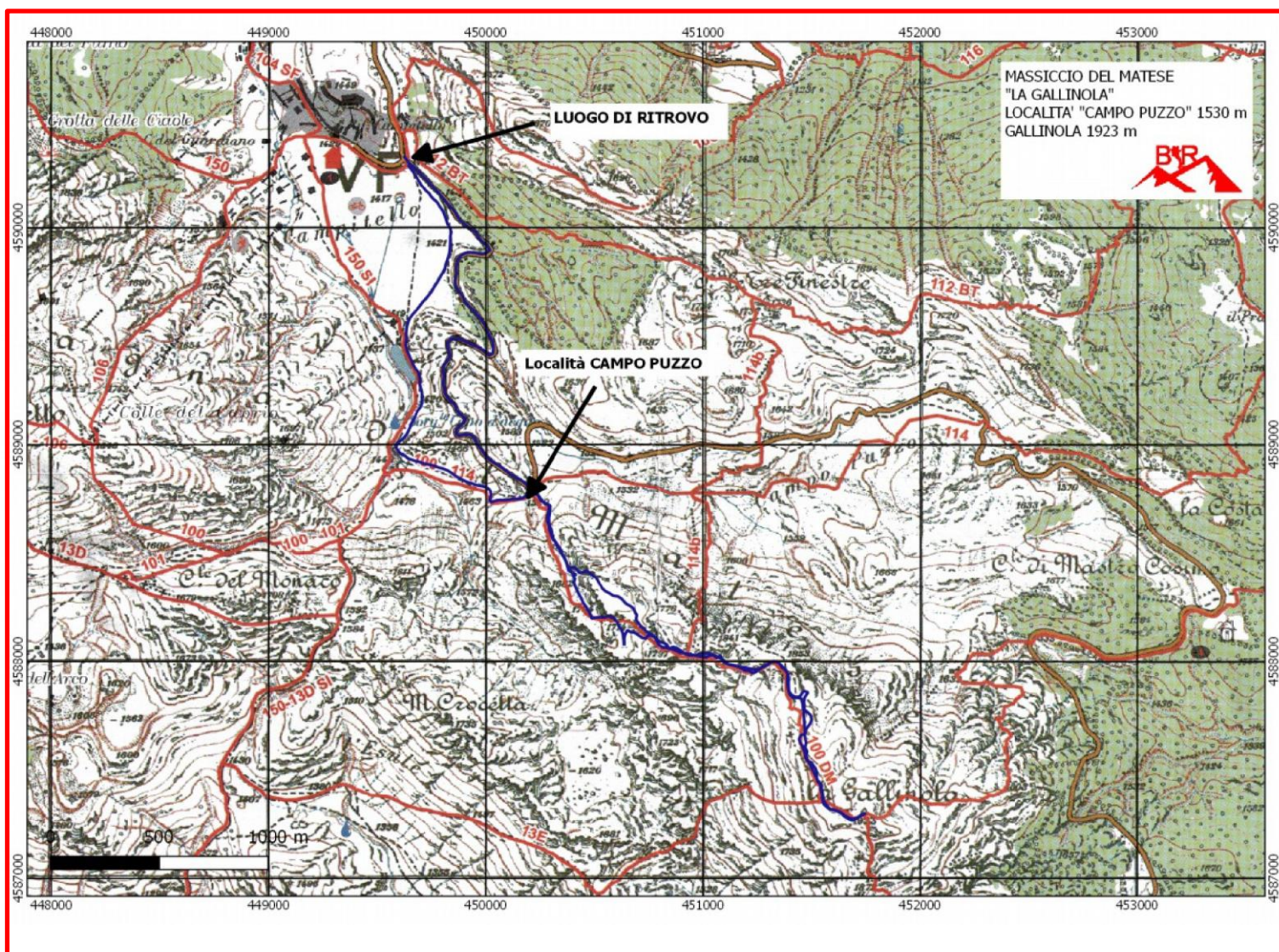
**Appuntamento:**

Liceo Scientifico "A.VOLTA" ore 6:30

Viaggio di trasferimento: con auto proprie: distanza da Foggia 130 km,

Tempo di percorrenza: 120 minuti circa

**N.B. La partenza dell'escursione** sarà dalla località **CAMPO PUZZO**, punto indicato nella mappa, mentre il luogo di ritrovo sarà all'ingresso di Campitello con **coordinate: 41°27'39.83"N 14°23'45.12"E**



### INFORMAZIONI GENERALI

**Avvertenza:** i percorsi indicati potranno essere variati in qualunque momento dagli Organizzatori che, a loro insindacabile giudizio, potranno optare per un percorso alternativo più consono ad eventuali esigenze contingenti di sicurezza.

#### CONDIZIONI FISICHE:

A ciascuno dei partecipanti viene richiesta buona preparazione fisica e senso di responsabilità.

**N.B.** Le adesione alle escursioni dovranno pervenire agli organizzatori entro e non oltre le ore 21,00 di venerdì 3 ottobre 2025.

I non Soci, per i fini assicurativi, dovranno comunicare preventivamente le proprie generalità (Nome, Cognome e data di nascita) agli Organizzatori dell'escursione.

#### Iscrizioni e informazioni:

**Sede CAI (Sezione di Foggia)** via Sbanda 103 Foggia, venerdì dalle ore 20:00 alle ore 21:00.