



Monte Motola (1700 m) Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diana e Alburni 22/23 ottobre 2022

Descrizione itinerario:

Per un primo lungo tratto, la nostra escursione muoverà sul Sentiero Italia, qui rappresentato da una comoda sterrata all'ombra dei faggi. Attraverso ampi tornanti terremo prevalentemente una direzione SW fino a un punto di svolta a quota 1314 allorché inizierà un tratto SE di salita lievemente più ripida, sempre su ampio e buon sentiero fino a un piccolo valico a quota 1480, situato fra le pendici del M. Vivo e le coste del Motola. Qui abbandoneremo momentaneamente il Sentiero Italia che perde almeno 200 metri di dislivello proseguendo in direzione del santuario della Madonna del Vivo, e faremo un traverso su roccia mantenendo la direzione di marcia SE. Si tratta di una ampia e panoramica cresta, lunga quasi 2km, punteggiata di grandi massi per lo più squadrati. Non si segnalano passaggi esposti, ma occorre comunque una certa abilità escursionistica dato il fondo meno comodo. L'ultimo affaccio di questa cresta è l'altura quotata 1667 m, assimilabile a una sorta di anticima meridionale del Motola. Qui cambieremo di nuovo direzione cominciando a dirigerci verso NE proseguendo a vista per la cima (1700 m) alla quale giungeremo salendo su sentiero segnato per il versante SSE. Raggiunta la larga sommità faremo una sosta più lunga con pausa pranzo. Per la discesa prenderemo una dorsalina orientata ESE fino a ricongiungerci al sentiero segnato (514 nella numerazione del Parco).

L'escursione verrà effettuata con un minimo di 6 partecipanti. Si richiede un anticipo di € 40,00 per il pernottamento in albergo (colazione inclusa), la quota potrà essere versata tramite bonifico o in contanti direttamente in sede giovedì 20 ottobre.

Le iscrizioni saranno effettuate solo tramite contatti telefonici **entro e non oltre le ore 19:00 di mercoledì 19 ottobre.**

Assicurazione obbligatoria per i partecipanti NON SOCI CAI: Contestualmente all'iscrizione all'escursione i non-soci CAI devono versare in contanti il premio per l'assicurazione obbligatoria infortuni, non rimborsabile in caso di annullamento dell'escursione. È possibile scegliere tra due combinazioni: premio combinazione A: 7,50 €; premio combinazione B: 15,00 €, a queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4,00 € per il soccorso alpino. Tale quota, a discrezione del responsabile, dell'escursione può essere resa obbligatoria.

Dettagli su <http://www.cai.it/assicurazione-3/assicurazione/>

Per i non soci CAI contattare direttamente il responsabile dell'escursione.

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista
E	850 m	1060 m	6 ore

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento da montagna adeguato alla stagione, e alla quota, giacca impermeabile, guanti e cappello parasole. Obbligatorio scarpa da trekking alta. Consigliati bastoncini telescopici, almeno 1,5 l. acqua.	<i>Umberto Fanciullo: 3339064779</i> <i>Ornella Marzella: 3248796649</i>

Appuntamento

Sabato 22 ottobre ore 15:30 (Cocciano) Frascati
parcheggio antistante Chiesa S. Giuseppe Lavoratore
<https://goo.gl/maps/1gf2YRow6kVhykHs5>
41°49'08.3"N 12°41'18.5"E

Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare le Regole di comportamento per le escursioni sociali della Sezione di Frascati