



Gruppo Montuoso Monti Simbruini Giro Monte Viglio (m 2156) Domenica 21 Maggio 2023

Descrizione itinerario:



Partenza da Serra Sant'Antonio m 1608 si prosegue per la fonte Moscosa m 1619 e il belvedere di Monte Piano (Madonnina) m 1770 , qui si lascia il sentiero per il Monte Viglio e si prosegue verso Sud nel bosco. Comincia la discesa non sempre comoda verso Meta m 1013. Da Meta si prosegue verso Ovest su strada sterrata che porta al Rifugio Cerasoli (il sentiero taglia i ripetuti tornanti della strada) , raggiunto il rifugio si arriva alla Croce di Cerasoli m 1630 dalla quale si prosegue fino alla Bocchetta del Viglio m 1936. Da qui se c'è tempo e forze adeguate si prosegue per la vetta del Viglio m

2156 per poi ridiscendere alla fonte Moscosa, altrimenti si scende per il Crostone si guadagna il sentiero Landi Vittorj per arrivare sempre alla fonte Moscosa.

Iscrizioni:

Tutti gli interessati a partecipare dovranno contattare il responsabile dell'escursione per l'iscrizione, verrà richiesto l'indirizzo di posta-e ed il numero di telefono cellulare.

Per i Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 15:00 di venerdì 19 Maggio 2023, non oltre.

Per i non Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 21:00 di giovedì 18 Maggio 2023 occorrerà Codice Fiscale data di nascita mail e cell. per l'attivazione dell'assicurazione CAI . E' 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.

Note:

Pranzo: Pranzo al sacco ed almeno un litro di acqua. Consiglio sempre di portare zuccheri (frutta secca, barrette energetiche o simili) ed integratori salini.

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di marcia)
EE	m 1100	m 1100	8:30 (otto ore)

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento da montagna (a strati) adeguato alla stagione, ricordate sempre la giacca impermeabile, nonché il cappello parasole ed il cappello ed i guanti di lana (o pile).	Alberto Laglia (responsabile) <i>Alberto.laglia@gmail.com</i> 328 4518975 BasilioEsposito 340 2640928

Appuntamento

Domenica 21 Maggio 2023 ore 07:00 a Frascati (località Cocciano)

Ampio parcheggio antistante la Chiesa di San Giuseppe Lavoratore (Via Giuseppe Romita, 1)
nelle immediate vicinanze della sede della Sezione

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