



## Gruppo Velino-Sirente Monti Velino (2.486 m) e Cafornia (2.424 m) Sabato 22 giugno 2024



### Descrizione itinerario:

Dalla chiesa del paese di Massa D'Albe si segue una carrareccia fino a che è percorribile (quota 1000 m circa) e qui si parcheggia l'auto. Si segue la strada che piega verso destra in direzione di Fonte Canale, abbandonandola per il sentiero che piegando verso ovest punta ad un evidente rimboscimento. Si oltrepassa il rimboscimento di pini e si giunge al canalone che scende dalla vetta. Dopo un breve tratto nel canale si imbecca il sentiero n.5, che risale la ripida cresta Sud-Est fino in vetta (2486 m, 4 ore). Per rendere la gita più interessante, la discesa avverrà effettuando un anello, lungo la Costa Cafornia (sentieri 7a e 7), passando anche per la cima del Monte Cafornia (2.424 m).

Escursione di ampio respiro, bellissima ma impegnativa, e come tale riservata ad escursionisti allenati (dislivello 1.550 m, circa 20 km di sviluppo) ed esperti (EE, terreno impervio); si raccomanda vivamente di affrontarla solo se adeguatamente preparati.

### Iscrizioni:

Tutti gli interessati a partecipare dovranno contattare il responsabile dell'escursione per l'iscrizione.

**Per i Soci:** le adesioni verranno prese fino alle ore 20:00 di giovedì 20 giugno 2024, non oltre.

**Per i non Soci:** le adesioni verranno raccolte esclusivamente dalle 19:30 alle ore 20:30 di giovedì 20 giugno 2024 presso la sede della Sezione; occorrerà fornire codice fiscale, data di nascita, e-mail e numero di cellulare per l'attivazione obbligatoria dell'assicurazione CAI, che deve essere pagata in contanti contestualmente all'iscrizione e non è rimborsabile in caso di annullamento. E' possibile scegliere tra due combinazioni: premio combinazione A: 8,40 €; premio combinazione B: 16,75 €. A queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4,55 € per il Soccorso alpino, tale quota a discrezione del responsabile dell'escursione può essere resa obbligatoria.

**Note:** pranzo al sacco ed almeno un litro e mezzo di acqua. Si consiglia di portare alimenti energetici (frutta secca, barrette o simili) ed integratori salini. Si raccomanda vivamente di valutare opportunamente il proprio grado di allenamento in relazione all'impegno richiesto dall'itinerario.

Difficoltà	Dislivello in salita	Dislivello in discesa	Durata prevista (ore di marcia)
EE	1500 m	1500 m	10.00 (9.00)

Equipaggiamento	Accompagnatori
Abbigliamento invernale da montagna "a strati" adeguato alle condizioni meteo (portare comunque sempre giacca impermeabile, cappello e guanti di lana o pile, lampada frontale). Obbligatoria scarponi da trekking alti.	<b>Massimo Graziani (responsabile)</b> massimograziani70@gmail.com 335 8799501 <b>Maurizio Antonelli</b>

### Appuntamento

**Sabato 22 giugno 2024 ore 6:30 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