



Club Alpino Italiano  
Sezione di Caserta  
C.F. 93067720610

- Apertura Sede: **ogni venerdì ore 20,30 – 22,00**  
- e-mail: [caserta@cai.it](mailto:caserta@cai.it)  
- tel 331.5822201  
- <http://www.caicaserta.it>

SEDE: c/o Pro loco del Trivice - Via degli Oleandri, 2 - Falciano di Caserta

*L'energia pulita di Caserta L'energia pulita di Caserta L'energia pulita di Caserta*



**30 Giugno 2019**

**Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise**

**Monte Cornacchia da Madonna della Lanna**



**NORME GENERALI E COPERTURA ASSICURATIVA**

Per tutti prenotazione obbligatoria entro la data suindicata.  
Per i soci la copertura assicurativa è compresa nella quota sociale annuale.  
Per i non soci la copertura assicurativa (infortuni e soccorso alpino) è obbligatoria e da effettuarsi al momento della prenotazione, fornendo i dati anagrafici e versando il premio di **€ 8,57 Comb. A\***.

PREMI PER L'ANNO 2019 VALIDI DAL 1° Gennaio 2019 (Polizze in sede e su sito [www.cai.it](http://www.cai.it))

Soccorso alpino	Premi	Per un giorno: € 3,00	Da 2 a 6 giorni: € 5,99		
Rimborso spese max € 25.000,00	Diaria per ricovero ospedaliero € 20,00/giorno - max 30 giorni	Assistenza medico psicologo per eredi max € 3.000/00			
<b>Infortuni</b>	Massimali :	Morte	Invalità permanente	Spese di cura	Premio
Comb. A)	<b>*Franchigia</b>	€ 55.000,00	€ 80.000,00	€ 2.000,00 *	€ 5,57/giorno
Comb. B)	<b>€ 200,00</b>	€ 110.000,00	€ 160.000,00	€ 2.400,00 *	€ 11,14/g.

**Richiesta di soccorso:** contattare il 118 chiedendo espressamente l'intervento del CNSAS (Corpo Nazionale di Soccorso Alpino e Speleologico) e informare anche il CNSAS contattando il 340.6351307.

**N.B.:** Il socio di altra sezione del CAI deve esibire la tessera al coordinatore dell'escursione.

RADUNO	Caserta, Piazza Cavour c/o ex sede	Ore	7:00
PARTENZA		Ore	7:10

**DESCRIZIONE SINTETICA DELL'ATTIVITA'**

Tipologia di percorso: viabilità secondaria, carrareccia, mulattiera, sentiero

Difficoltà	E+	Dislivello	+600 m	Distanza	16,7 km	Durata	7 ore
------------	----	------------	--------	----------	---------	--------	-------

**RACCOMANDAZIONI:** Abbigliamento di media montagna ed adeguato alle condizioni meteo previste con cappello, occhiali da sole e creme protettive, k-way e bastoncini da trekking.

**ALIMENTAZIONE:** colazione al sacco, frutta e/o barrette energetiche, acqua (almeno due litri).

COORDINATORI:	Sollitto Vincenzo 331.5822201	Giannelli Antonio 347.4780823
---------------	-------------------------------	-------------------------------

**Monte Cornacchia**

Facile escursione, molto panoramica, vette caratterizzate da sommità piatte, da evitare in caso di nebbia. Angolo tra i più appartati del PNALM. Fenomenale l'ubicazione del rifugio Coppo dell'Orso, nido d'aquila in altipiani desolati al culmine della fitta coltre boscosa.

*Il percorso è abbastanza impegnativo sebbene non presenti particolari difficoltà tecniche, ma richiede un ottimo senso di orientamento soprattutto per la zona sommitale dove l'ambiente brullo e le colline tutte simili tra loro possono trarre in inganno. Gli ambienti che si incontrano sono magnifici e lungo tutto il percorso sembra di esser tornati indietro nel tempo in quanto non si scorge un paese o una strada per l'intero tragitto ad eccezione della vetta che si affaccia sulla sottostante Ciociaria. Il primo tratto boschivo è molto gradevole e permette di godere dell'escursione anche in calde giornate estive. Superata la Fonte Astuni il sentiero diviene molto ripido, a tratti abbastanza faticoso e sale dritto per dritto lungo un filo di cresta fino al rifugio di Coppo dell'Orso da dove si ha una magnifica panoramica sulla zona del Coppo dell'Orso. Il tratto finale completamente privo di protezione dal sole è un monotono saliscendi per vette intermedie fino alla vetta del monte Cornacchia.*

### Descrizione dell'escursione

Dal parcheggio auto si percorre la sterrata, indicazioni per Fonte Astuni - Valle Fossato-Coppo dell'Orso. Si segue la strada bianca che a svolte sale in direzione Nord-Ovest, ad un bivio abbandonare la strada principale, che continua a sinistra, e andare dritti fino a giungere presso la Fonte Astuni 1250 m (20 minuti). Appena dopo la copiosa fonte parte, a sinistra (sud-Ovest), un sentiero segnato, PNALM R2, che risale il costone boscoso a sinistra della Valle Martina (senso di marcia). All'inizio si passa in una faggeta d'alto fusto, più in alto la macchia diventa bassa e fitta e si ha l'impressione di percorrere un labirinto su un sentiero sempre molto evidente. Usciti dal bosco e girato un costone compare all'improvviso il bello e caratteristico rifugio Coppo dell'Orso, 1860 m, ai piedi della montagna Tre Confini (1,30 ore dalla Fonte - Km 5,4 - ascesa 850 m). Si continua lungo la cresta in direzione Sud e si raggiunge la vetta Tre Confini 1992 m, si piega a Sud-Ovest, sempre lungo la dorsale a saliscendi, si supera il sentiero PNALM Q9 (che scende a Sud-Est nell'altopiano dominato dal Monte la Brecciosa diretto al paese di Pescosolido, Frosinone) e si raggiunge il Monte Cornacchia 2003 m. (dal Rifugio 1,30 ore - Km 3,2 - ascesa 150 m). Al ritorno, raggiunto il sentiero Q9 conviene seguirlo in direzione Nord (sinistra), questo, a mezza costa, quasi in piano, scende nella parte alta del Vallone Pratolungo, 1848 m, (sella tra il Monte Capra Giuliana 1915 m e il Monte Tre Confini 1992 m, punto d'incontro dei sentieri R11, R2 e Q9) si va a destra (Sud-Est) e con un leggero saliscendi si esce pochi metri sopra al Rifugio Coppo dell'Orso, visibile all'ultimo momento (1 ora). Dal Rifugio all'auto, percorrendo la via dell'andata, ci si impiega 1,30 ore.

### 001 - Chiesa Madonna della Lanna, Villavallelonga, provincia L'Aquila



### 002 - Fontana di Valle Fossato



003 - ... superata la Fontana di Valle Fossato si incontra a destra una sterrata, indicazioni per Fonte Astuni-Valle Fossato-Coppo dell'Orso...



Si parte da qui (sentiero)

**004 - particolare della Fonte Astuni 1250 m**



**005 - il costone boscoso con la faggeta ad alto fusto**



**006 - all'uscita dal bosco compare all'improvviso il Rifugio Coppo dell'Orso 1860 m**



**007 - la sella tra il Monte Capra Giuliana e i Tre Confini, si nota il sentiero che percorreremo al ritorno**





**008 - la lunga dorsale da percorrere per raggiungere il Monte Cornacchia**



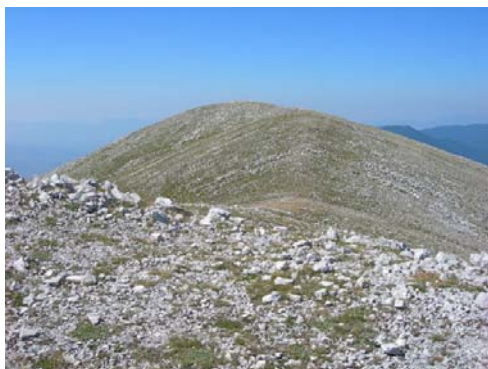
**009 - dal Monte Tre Confini vista del Rifugio Coppo dell'Orso**



**010 - salendo verso il Monte Cornacchia**



**011 - ancora poco per la cima del Monte Cornacchia**



**012 - la cima di Monte Cornacchia 2003 m**



**013 - il sentiero Q9, da percorrere al ritorno, aggira i dossi evitando eccessivi saliscendi**



**014 - il vallone Pratulungo**





## 015 - il sentiero da percorrere al ritorno prima di tornare al Rifugio Coppo dell'Orso



## Coppo dell'Orso (rifugio) da Fonte Astuni

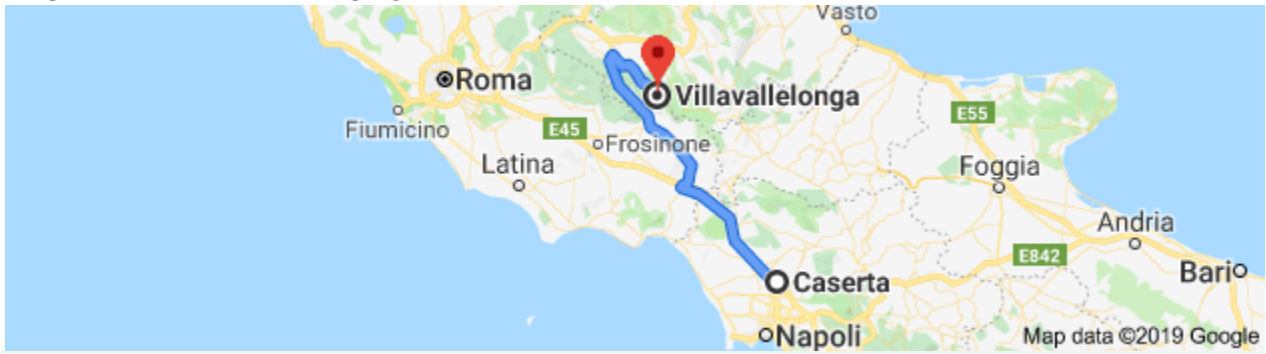


### INDICAZIONI STRADALI

*Come raggiungere Madonna della Lanna:*

*Da Caserta prendere la variante in via Cappuccini direzione Santa Maria C.V. all'uscita girare a destra A1/E45 direzione Roma. Uscire al casello di Cassino, prendere la statale 630 in direzione Avezzano. Uscire area industriale direzione Luco dei Marsi attraversare Collelongo e seguire per Villavallelonga, superare Madonna della Lanna (quota 1100 m) subito dopo si parcheggia ( Vedi indicazioni in allegato).*

**CASERTA – VILLAVALLELONGA** 2 h 20 min 179 km tramite A1/E45



Svolta a destra (indicazioni per Roma-Napoli/Salerno/Bari)

Strada a pedaggio parziale

650 m

Prendi lo svincolo per Roma

Strada a pedaggio

300 m

Entra in A1/E45

Strada a pedaggio

63,4 km

Prendi l'uscita Cassino verso Cassino

Strada a pedaggio

650 m

Mantieni la sinistra e prosegui verso SR630

Strada a pedaggio

60 m

Alla rotonda prendi la 3ª uscita e prendi SR630

400 m

Alla rotonda, prendi la 1ª uscita e rimani su SR630

1,1 km

Prendi l'uscita verso SR6/Roma/Cassino Sud

350 m

Continua su Via Ausonia

750 m

Entra in Lungofiume Madonna di Loreto

6,7 km

Continua su SR509

13,8 km

Continua su SSV Sora - Cassino

21,7 km

Mantieni la sinistra per continuare su Strada Statale 690 Avezzano-Sora

35,5 km

Prendi l'uscita Area Industriale verso Area Industriale

450 m

Alla rotonda, prendi la 2ª uscita

650 m

Continua su Via Alfredo Nobel

1,2 km

Svolta a destra in Via Cavour

3,3 km

Continua su Viale Duca degli Abruzzi

1,3 km

Svolta leggermente a sinistra e prendi Via dei Marsi

500 m

Continua su Strada Provinciale Avezzano Trasacco

3,1 km

Svolta a destra verso Via Pecorale

74 m

Continua su Via Pecorale

3,4 km

Alla rotonda, prendi la 1ª uscita

6,5 km

Continua su Via Roma

150 m

Svolta a sinistra e prendi Via Circonvallazione Orientale

400 m

Svolta a sinistra per rimanere su Via Circonvallazione Orientale

500 m

Svolta a sinistra e prendi Via Pozzo

1,1 km

Via Pozzo fa una leggera curva a destra e diventa Via Marsicana

2,6 km

Svolta a sinistra

31 m

Svolta a destra

110 m

Svolta leggermente a sinistra

450 m

Continua su Via Don Gaetano Tantalò

350 m

Svolta a destra

11 m

Svolta a sinistra in Largo Crocicchia

5,0 km

Villavallelonga, 67050 AQ

Proseguire per Madonna della Lanna (parcheggio auto).

Circa 5,0 km