



Club Alpino Italiano
Sezione di Caserta
C.F. 93067720610

e- Apertura Sede: **ogni venerdì ore 20,30 – 21,30**
- e-mail: caserta@cai.it
gannici@tin.it
- <http://www.caicaserta.it>

SEDE: c/o Scuola Media Leonardo Da Vinci Via Ruggiero Caserta

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



Domenica 25 Settembre 2016

Monte Meta (Mainarde)

NORME GENERALI E COPERTURA ASSICURATIVA

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 relativo premio.

PREMI PER L'ANNO 2016 VALIDI DAL 1° Gennaio 2016 (Polizze in sede e su sito www.cai.it)

Soccorso alpino		Per un giorno: € 2,23		Da 2 a 6 giorni: € 4,46	
Infortuni	Massimali :	Morte	Invalidità permanente	Spese di cura	Premio
Comb. A)		€ 55.000,00	€ 80.000,00	€ 1.600,00	€ 5,58/giorno
Comb. B)		€ 110.000,00	€ 160.000,00	€ 2.000,00	€ 11,16/giorno

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 331.459777

Incentivo: dalla quota prevista per la prima nuova iscrizione, verrà detratta – fino al massimo di € 6,00 – la somma di eventuali contributi donati per ciascuna escursione negli ultimi 12 mesi.

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

Primo RADUNO Caserta, Piazza Cavour – Davanti alla ex Sede h: 07.30

PARTENZA

Secondo raduno (**puntuali!!!**) Uscita autostradale Caianello (Bar Vesuvio) h. 8,00

DESCRIZIONE DELL' ATTIVITA'

Percorso: Sentiero misto.

DIFFICOLTA'	E	DISLIVELLO	mt 847	DISTANZA	km 9,6	DURATA	h. 6 ca.
-------------	----------	------------	---------------	----------	---------------	--------	-----------------

Motivi d'interesse:

Il **Monte Meta** (2242 m s.l.m.) è una delle maggiori cime dell'Appennino abruzzese compresa all'interno del Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

È situato sul confine tra Lazio, Abruzzo e Molise: tra i comuni di Alfedena (AQ), Picinisco (FR) e Pizzone (IS), ai suoi piedi si trova il *Passo dei Monaci* (1981 m s.l.m.).

Conosciuto più spesso con la denominazione al femminile *la Meta*, dà il nome ad una catena montuosa detta Monti della Meta che dal Valico di Forca d'Acero procede verso la Valle di Comino meridionale e digrada nelle valli del Liri e del Volturno prendendo il nome di *Mainarde* nelle cime più basse e più meridionali in cui la presenza dell'uomo per il clima meno rigido era stanziale (abitazioni e coltivi in quota) e non stagionale e pastorale come per i Monti della Meta.

Di questi luoghi è interessante l'aspetto floristico e vegetazionale di tipiche specie delle vallate appenniniche di alta quota, per quanto riguarda la fauna è facilmente possibile incontrare i Camosci d'Abruzzo, con un po' di fortuna l'Orso bruno marsicano e vedere il volteggiare dell'Aquila reale.

La cima del Monte Meta, essendo zona protetta, era stata interdotta agli escursionisti proprio a tutela dei camosci, che qui sono presenti in numero considerevole, recentemente però (estate 2010) è stato momentaneamente aperto un prolungamento del sentiero L1 che porta fino alla cima.

I principali sentieri che portano in cima sono: M1 da Pianoro le Forme, a quota 1385 m (Pizzone), L1 da Pianoro Campitelli a quota 1420 m (Alfedena), N1 da Prati di Mezzo a quota 1420 m (Picinisco), tutti di media difficoltà che la raggiungono, considerando il passo di un escursionista allenato, in circa tre ore. Passo dei Monaci è il punto d'incontro dei sentieri che vengono convogliati nella parte finale del sentiero L1 che porta fino in cima.

Descrizione sommaria del percorso:

Questo itinerario attraversa due delle valli più belle e frequentate del gruppo montuoso. Si inizia dal Pianoro le Forme conosciuto anche come Valle Fiorita, un pianoro erboso circondato da faggi con al centro un pantano usato dagli animali che pascolano tranquillamente nella zona. Si risale poi la valle Pagana, prima dentro una fitta faggeta poi su ampi pratoni fino al suo culmine: Passo dei Monaci. Qui la tradizione vuole che tre monaci perirono durante una traversata a causa di una bufera; il passo è sempre stato molto frequentato poiché mette in comunicazione il Lazio con l'Abruzzo. Dal passo si sale in vetta al Monte Meta fiancheggiando trasversalmente per qualche tratto il pendio sud seguendo il sentiero L1 segnato ma non ben evidente. La discesa si svolge ripercorrendo a ritroso lo stesso percorso.

DATI DEL PERCORSO

Località e quota di partenza:	Le Forme (Valle Fiorita, Pizzone) m. 1395
Località e quota di arrivo:	Monte Meta m. 2242
Dislivello complessivo:	m 847 positivo, lo stesso negativo
Dislivello assoluto:	m 847
Quota massima raggiunta:	m 2242 (M. Meta)
Distanza:	9,6 km ca.

Cartografia : Nuova carta turistico-escursionistica del PNALM, scala 1:50 000 1^a edizione 2010 (Selca FI)



Profilo altezza



RACCOMANDAZIONI: Obbligatorie scarpe da trekking; abbigliamento adeguato alle condizioni meteo: pantaloni lunghi o calzoncini di cotone, cappello e crema solare, in particolare. Pranzo a sacco e scorta d'acqua

COORDINATORE DELL'ATTIVITA'
Marco Viti: 333/4509748.