

Tabella Tecnica

Tipologia :	AD ANELLO
Dislivello :	1.234 mt
Ore :	6.30 ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	20.00 km
Accompagnatore 1:	AEV Pierluigi Picconi 347.5077183
Accompagnatore 2:	AEV Massimiliano Massullo 393.9765215



Continuiamo con il filone "Over 2.000 m".

Questa volta le cime prescelte sono tre:

MUROLUNGO (2.184 m), CIMATA DI MACCHIA TRISTE (2.090 m) e CIMA IACCIO DEI MONTONI (2.083 m).

Percorso Cartore - Val di Fua - Vallone del Cieco - le Caparnie - Lago della Duchessa - Valle Fredda - Cimata Macchia Triste, Murolungo e Cima Iaccio dei Montoni.

DATI TECNICI ESCURSIONE:

Difficoltà: EE

Tempo di percorrenza: 6 ore e 30 minuti Dislivello: 1.234 m

Km: 20,00

APPUNTAMENTO:

- Ore 7.15 Bar Antico Casello (Via Tiburtina 954)

- Ore 8.30 Bar La Duchessa uscita Roma Aquila Valle del Salto.

PRENOTAZIONI:

Inviare email a: info@startrekk.it, indicando:

- nome, cognome

- numero cellulare

- se auto muniti

- numero tessera federtrek (possibilità di farla il giorno dell'escursione).

ACCOMPAGNATORI:

AEV PIERLUIGI PICCONI cell. 347.5077183

AEV MASSIMILIANO MASSULLO cell. 393.9765215

CONTRIBUTO ESCURSIONE: 15,00 euro

COME VESTIRSI:

Scarpe da escursionismo/trekking e bastoncini (obbligatori), mantellina, guanti, cappello, occhiali da sole, crema solare, acqua (almeno un litro e mezzo) e pranzo al sacco.

DESCRIZIONE PERCORSO:

L'itinerario parte dall'abitato di Cartore (950 m), risale con forte pendenza la Val di Fua e prosegue nel Vallone del Cieco. Dalla testata del Vallone del Cieco (1670 m) si sale dolcemente fino al Lago della Duchessa (1788 m). Da qui si percorre tutta la Valle Fredda per poi piegare verso ovest e raggiungere le vette over 2.000 m. Il ritorno avviene lungo lo stesso percorso dell'andata. La parte bassa della Val di Fua è occupata dall'orno-ostrieto (bosco misto a ornello, Fraxinus ornus, e carpino nero, Ostrya carpinifolia), che in questa zona include anche il tiglio (Tilia platyphyllos), l'acero opalo (Acer gr. opalus) e il carpino bianco (Carpinus betulus). Le rupi che sovrastano la parte bassa della valle ospitano alcuni nuclei di lecceta.

Risalendo la valle si entra nella faggeta, che poco prima degli stazzi delle Caparnie diviene sempre più rada lasciando spazio agli arbusteti a ginepro nano (Juniperus nana) e successivamente ai prati-pascoli.

Si raggiungono poi gli stazzi delle Caparnie, che sono circondati da vegetazione nitrofila, una vegetazione costituita da specie

che vivono su suoli ricchi di nitrati quali sono quelli ove sostano le mandrie e le greggi.

Poco dopo gli stazzi delle Caparnie si entra nella conca glaciale al cui interno è situato il Lago della Duchessa . I versanti che circondano la conca sono coperti da brecciai colonizzati dalla graminacea *Festuca dimorpha* e da altre specie erbacee capaci di crescere su detriti mobili. La conca è invece occupata da prati-pascoli secondari.

Il tratto che va dal Lago della Duchessa al Murolungo attraversa la Valle Fredda, la cui vegetazione è formata da praterie mesofile sui pianori e pratelli a *Festuca nigrescens* e *Trifolium thalii* nelle vallette nivali. La vegetazione delle vallette nivali è caratterizzata da specie capaci di resistere a lunghi periodi d'innevamento (e quindi con una stagione vegetativa breve) e di vivere su terreno sempre fresco e umido. Sul crinale del Monte Murolungo si trovano alcuni frammenti di praterie primarie tipiche di ambienti di cresta.

Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni atmosferiche o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dagli accompagnatori.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento.

Visita il nostro sito www.startrekk.it