

**Tabella Tecnica**

Tipologia :	Escursione
Dislivello :	1000 mt
Ore :	7 ore
Difficoltà :	EE
Lunghezza :	19 km
Accompagnatore 1:	Zanchi
Accompagnatore 2:	Imbimbo



Ampio giro ad anello nel Parco Naturale Regionale dei Monti Lucretili che, con un itinerario originale e paesaggisticamente vario, ci porterà sulla vetta del Monte Gennaro attraversando la valle delle Sorgenti di Capo d'Acqua e la valle dell'Inferno per poi riscendere lungo la più conosciuta via normale.

**DESCRIZIONE PERCORSO**

Partiamo dal paese di Palombara Sabina, nei pressi dei ruderi del castello medievale di Castiglione (400 m). Ci incamminiamo dapprima per una carrareccia e poi, in direzione est, per un lungo sentiero nel bosco che, in leggera salita, ci consentirà di scaldarci per bene prima di arrivare alle Sorgenti Capo d'Acqua (700 m), dove la pendenza si farà più decisa e l'ambiente più suggestivo grazie al rigoglio della vegetazione e delle cascatelle che si formano lungo il fosso.

Proseguiamo verso sud per la valle dell'Inferno fino a raggiungere il noto Pratone, con la sua chiesetta (1.000 m); attraversiamo l'immensa piana erbosa deviando gradualmente verso nord-ovest e cominciando a riprendere lievemente quota fino all'ultimo tratto di salita che ci farà raggiungere la vetta (1.276m).

Dopo una pausa rinfocillante, affrontiamo la discesa per la più conosciuta e "tornantosa" via normale che, nella prima parte, declina al cospetto della Torretta di Monte Morrone della Croce aprendo un bel colpo d'occhio tutt'intorno prima di inoltrarsi nel bosco con il caratteristico sentiero a zig zag.

Dopo aver percorso 25 tornanti fino al parcheggio della via normale (500 m) proseguiamo verso nord lungo un sentiero più ampio che ci consente di chiudere questo lungo e appagante anello.

**DATI TECNICI ESCURSIONE:**

Difficoltà: EE

Dislivello: 1.000 m

Km: 19,00

Tipo: Anello

Tempo di percorrenza: 7h00 (escluse soste)

**Escursione impegnativa per dislivello e distanza riservata esclusivamente a persone allenate a buon ritmo di marcia.**

**APPUNTAMENTO:**

PRIMO: A Roma da concordare con gli accompagnatori, salvo disponibilità dei posti auto.

SECONDO: Ore 8.30 Bar Pasticceria Peccati di Gola - Viale Rieti 12 - 00018 Palombara Sabina RM

<https://goo.gl/maps/ZTCdCqWWRGcYt9zBA>**PRENOTAZIONI:**Direttamente dal nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it) inserendo i tuoi dati al seguente link:

<https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1516>

**ACCOMPAGNATORI:**

AEV Lorenzo Imbimbo +39 349 050 9271

AEV Andrea Zanchi +39 377 161 3359

CONTRIBUTO ESCURSIONE: 15,00 euro

**COME VESTIRSI:**

Abbigliamento a strati, scarpe da trekking (OBBLIGATORIE), bastoncini, guscio antivento/pioggia, guanti, cappello, torcia frontale, acqua (almeno 1,5 l) e pranzo al sacco.

N.B.: L'attività proposta potrà subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni di sicurezza e di opportunità. Ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori seguendo le loro indicazioni, in caso contrario verrà meno il rapporto di affidamento e quindi l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, tessera FederTrek 15,00€ valida 365 giorni dalla data di emissione.

Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato

<https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>

Visita il nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it)