

**LAZIO DI CONFINE**  
**Uno strepitoso trekking**

di Saverio Bombelli



L'idea e il tracciato di riferimento si devono a questa guida: *Il Grande Sentiero del Lazio*, Stefano e Fabrizio Ardito, Edizioni Iter, Subiaco, 1991. Per avere una visione di massima del percorso, si prenda una carta stradale del Lazio e si disegni con la matita una linea spezzata per questi centri abitati: Vallepietra, Filetino, Collepardo, Balsorano, Campoli Appennino, Opi, Picinisco, Venafrò. La cartografia di riferimento è la seguente:

<b>Luoghi</b>	<b>Tappa</b>	<b>Carta escursionistica</b>	<b>Periodo in cui siamo andati</b>
Monti Simbruini	1	Carta 1:25000 "Simbruini" Edizioni Il Lupo	Giugno 2012
Monti Cantari Monti Ernici	2, 3, 4, 5	Carta 1:25000 "Gruppo dei Monti Ernici" Edizioni Il Lupo per il CAI	Ottobre 2013 le tappe 2, 3, 4 Ottobre 2014 la tappa 5
Monti Marsicani	6	Carta 1:25000 "Coppo dell'Orso" del CAI	Ottobre 2014
Monti della Meta Monti delle Mainarde	7, 8, 9, 10	Carta 1:25000 "Monti Marsicani, Mainarde, Valle del Giovenco, Monti della Meta" Edizioni Il Lupo	Ottobre 2014 la tappa 7 Maggio 2015 le tappe 8, 9, 10
Paesi di: Cerro Grosso, Casalcassinese, Viticuso, Conca Casale	11	Carta IGM 1:25000 "Sant'Elia – Fiume Rapido" foglio 403 sez. 1	Maggio 2015

Per le tappe 6-10 molto utile anche la carta 1:50000 pubblicata dal Parco Nazionale d'Abruzzo (quella in nostro possesso è la 16esima edizione, del 1999, ma sicuramente ci sono edizioni più recenti).

Alcune precisazioni su simboli ed abbreviazioni. "2.15h" significa 2 ore e 15 minuti, e indica un tempo parziale di pura percorrenza con uno zaino di circa 20 kg, se non altrimenti specificato. "2073m" indica l'esatta altitudine IGM di 2073 metri; "quota 2070" significa invece che l'altitudine di 2070 metri è da considerarsi approssimativa, in quanto ricavata dall'altimetro oppure da una interpolazione di altitudini circostanti. Come nelle lastre ortopediche: dx=destra, sx=sinistra, direzioni riferite al senso di marcia (mentre quando sono orografiche è specificato). Provo gratitudine per chi immagina e percorre itinerari per l'escursionismo, ma al tempo stesso continuo a ritenere che occorra dichiarare con grande sincerità l'esperienza vissuta effettivamente: per chi cammina in autosufficienza con 20 kg sulle spalle, infatti, i tempi sono maggiori che con uno zainetto di giornata, la stagione è importante, esplicite informazioni sull'acqua sono vitali.

A proposito di acqua, abbiamo adottato queste convenzioni: "sorgente" vuole dire acqua che sgorga dal terreno, "fontanile" indica una grande vasca in muratura con una condotta che getta acqua, "fontanella" è una piccola opera muraria a colonnina dotata in genere di rubinetto. Sorgenti, fontanili e fontanelle riportati nella descrizione dell'itinerario erano tutti attivi al momento in cui siamo passati e avevano anche l'aria di esserlo in qualsiasi altro momento dell'anno. "Acqua" indica tutto il resto: un ruscello, una cisterna d'acqua piovana, eccetera, vale a dire un'opportunità di approvvigionamento idrico che noi abbiamo trovato ma che non è detto sarà trovata da altri camminatori. "Fonte Reale" è invece un toponimo, come si evince dalle maiuscole. Su come e quando depurare l'acqua, rimandiamo alla scheda *quasi* tecnica dedicata all'argomento pubblicata sul sito: lettura caldamente raccomandata, considerato con quanta difficoltà abbiamo bevuto in alcune

tappe. Altre convenzioni interne a queste pagine: "paese" è un insieme di case con una chiesa, un bar, poco altro; "centro abitato" è invece più grande, si possono acquistare generi alimentari con ampia scelta, dormire in albergo o comunque trovare una sistemazione, utilizzare i trasporti pubblici. Sia nei paesi sia nei centri abitati, per definizione, c'è acqua.

L'itinerario che qui riportiamo è una descrizione puntuale e ragionata dell'esperienza che abbiamo fatto, con lo scopo di mettere i futuri ripetitori nelle migliori condizioni possibili. Al termine di ogni tappa è proposta una sintesi grossolana: tempo di percorrenza, dislivello in metri arrotondato. L'unico centro abitato che si incontra è Balsorano (inizio della tappa 6); l'escursionista agile saprà però cogliere strada facendo la possibilità di almeno un paio di "pit-stop" di fortuna. Nota bene: i rifugi degli Appennini non sono i rifugi delle Alpi, che sono gestiti, e quando sono chiusi (come d'inverno) hanno comunque un piccolo locale sempre aperto. I rifugi degli Appennini possono essere: mantenuti ma chiusi (occorre chiedere le chiavi alla locale sezione CAI) ovvero aperti ma abbandonati (e quindi generalmente in pessimo stato). Le eccezioni (come il rifugio Franchetti al Gran Sasso o il rifugio Sebastiani al Velino) si contano sulla punta delle dita, e comunque non si incontrano durante questo trekking. Ecco perché sono necessari: tenda, fornello, pentola, cibo, una tanica a soffietto.

*Lazio di confine* è stato per me la continuazione morale della *Transabruzzi*, un bellissimo trekking che va dalle Marche al Molise, attraversando tutto l'Abruzzo. Trovate la descrizione della *Transabruzzi* in questo stesso sito. Quando sarò pensionato, proverò a collegare i due trekking: ne uscirà fuori una superba grande randonnée appenninica di eccezionali wilderness ed impegno.

Il materiale proposto in queste pagine può essere liberamente riprodotto purché siano correttamente citati autore e fonte. Tutte le foto sono di Andrea Monte e Lorenzo Gregori.

*Saverio Bombelli*  
*Roma, 30 giugno 2015*

## Tappa 1 – Santuario Santissima Trinità/Campo Staffi

Da Vallepietra si raggiunge il piazzale/parcheggio (1443m) del santuario e si abbandona il mezzo meccanizzato. Bye bye! Ci si inoltra nella faggeta, quasi subito salendo sulla destra. Ad un bivio si resta sulla destra (a sinistra si scende tra i faggi al Fontanile Campitello) e si prosegue allo scoperto. Subito dopo, in ricordo di Davide Persia, una croce piantata su un cumulo di sassi. L'itinerario prosegue, sempre ottimamente segnato, percorrendo l'ampia dorsale, ora nuda ora boscosa, che punta in direzione della vetta di Monte Tarinello (1844m), che si supera sulla sinistra, sbucando all'inizio del meraviglioso pianoro detto Pozzo della Neve, un paradiso per chi ha con sé la tenda.



*Monte Tarino dal pianoro Pozzo della Neve*

Attraversando tutto il pianoro (sul lato sinistro) si scende alla base della faticosa ma breve risalita che porta in vetta a Monte Tarino (1961m, 2.45h, croce metallica, vista sul vicino Viglio e sul lontano Velino). Dalla vetta si identificano agevolmente sia Campo Staffi (impianti di risalita) sia la sottostante piana di Campo Ceraso (bacino per l'abbeverata del bestiame, rifugio). Si prosegue per magnifico e aereo itinerario di cresta, fino a quando si scende (a sinistra) improvvisamente e ripidamente dentro la faggeta, giungendo infine in una piccola valle verde chiamata Monna della Forcina (o Moschina; da qui diramano vari itinerari, tra cui uno per Campo Staffi). Si prosegue sulla sinistra per una evidente

carrareccia che in breve porta al bacino per l'abbeverata del bestiame e quindi al rifugio di Campo Ceraso (1561m, 1.15h, come molti "rifugi" appenninici è deteriorato, da tenere comunque presente come punto di appoggio in caso di maltempo). Dal rifugio la carrareccia porta in direzione nord-ovest a Fontanile Campitello ed in direzione sud-est a Campo Staffi (1750m, 1h, piccola stazione sciistica, acqua).

*In breve: 5 ore, 800m in salita, 500m in discesa, percorso segnato.*

## **Tappa 2 – Capo Staffi/Fonte del Pozzotello**

Da campo Staffi (1750m) tramite strada asfaltata si giunge al valico Serra di S. Antonio (1608m, 0.30h) dove partono diversi sentieri segnati del CAI. Si seguono le indicazioni per Monte Viglio, e in prossimità della Fonte della Moscosa si prende il sentiero di sinistra, si sale a un piccolo pianoro (posto tenda) e in breve si sbucca sulla linea di cresta. Senza possibilità di errore fino al canalino del Gendarme (un paio di passaggi atletici, ma alla portata di tutti) e da qui alla larga vetta di Monte Viglio (2156m, 2.45h). Dalla vetta si prosegue lungo la dorsale, si scende a una sella da cui (dx) si stacca il sentiero per Filettino, si prosegue per altri saliscendi, si supera la sella da cui si scende nel vallone di Femmina Morta, e si entra infine tra alberi. Ben presto, poco prima del "cocuzzolo" sommitale del Pratiglio, si piega a sx (pioggia di segnali bianchi e rossi) inoltrandosi pienamente nella faggeta che porta prima a una sella (1666m) e da qui impone la impegnativa risalita di Monte Crepacuore (1997m, 3.15h). Dalla croce di vetta ancora cresta e ancora sud: all'orizzonte si vede nitida una sorta di conca, e meno nitida una casetta, meta della giornata. Si tratta di Fonte del Pozzotello (1850m, 1h, fontanile, ottimo posto tenda). Nota: in caso di bisogno, la stazione sciistica di Campo Catino (alberghi, asfalto) dista 1h da Fonte del Pozzotello.

*In breve: 7.30 ore, 900m in salita, 650m in discesa, percorso segnato.*

## **Tappa 3 – Fonte del Pozzotello/Certosa di Trisulti**

Da Fonte del Pozzotello (1850m) si risale a Sella Pozzotello (1940m) e da qui di nuovo tutta cresta fino al Passo del Diavolo (1903m, vari posti tenda durante il percorso) e Monte Fanfilli (1952m, 1.30h), da cui si scende a una sella (1888m). Da qui si risale alla vetta della Monna (1952m, 0.30h), solita croce e magnifico panorama che spazia dal Circeo alla Majella. Si ritorna alla sella (colpo d'occhio didattico sulla tappa del giorno dopo, approfittarne) e si scende obliquando verso sx fino a entrare nella magnifica faggeta. L'itinerario aggira in senso orario il contrafforte Rotonaria-Porca, infilandosi tra questi e il contrafforte gemello del Vomero, sfruttando il Vado di Porca (quota 1050) e da qui scendendo senza problemi fino alla pineta antistante la Certosa di Trisulti (825m, 3h, fontanella, ristorante, cassonetti della spazzatura). La Certosa merita la visita. Poi, in cinque minuti, seguendo la strada, si è alle rovine (dx) del Convento di San Domenico (823m, fontanile, posto tenda). Nota: probabilmente si possono acquistare alimenti presso il ristorante, o in alternativa raggiungere in autostop il vicino paese di Colleparado.

*In breve: 5 ore, 150m in salita, 1150m in discesa, percorso segnato.*



*Notte nei pressi di Fonte del Pozzotello*

#### **Tappa 4 – Certosa di Trisulti/Prato Campoli**

Dalle rovine del Convento di San Domenico (823m) si prosegue in discesa lungo la strada asfaltata fino a una presa di acquedotto (680m, 0.30h) in prossimità dell'antico ponte dei Santi. Si scavalca una scaletta metallica e si entra nella forra. L'ambiente è da subito magnifico e isolato, oltre che umido. Si supera un ampio poggio erboso e si traversa il torrente da sx a dx. È il primo di numerosi attraversamenti (uno dei quali su "ponte tibetano") che permettono di restare sempre incollati al torrente. Verso la fine si passa accanto a un arco naturale di roccia molto bello. Quando l'acqua sparisce, si raggiunge la confluenza (997m, 2h) tra Vallone dell'Orso e Vallone dell'Inferno; sulla dx si prende un sentiero che in breve diviene strada sterrata e risale un valloncetto erboso, sempre nel bosco, fino a sbucare a cielo aperto nei pressi di una pineta e alcune casette in lamiera, una delle quali reca la scritta "Casa di Zeb", un chiaro riferimento alla fortunata saga televisiva *La casa nella prateria*. A un bivio si prende a sx, salendo in breve al fontanile di San Giovanni, moderno ed evidente (1230m, 1.30h). Poco sopra ci sono i ruderi del precedente fontanile. Si prosegue, sempre in leggera salita, fino a che (segni bianchi e rossi) un sentiero invita a entrare nel bosco (dx). Ignorare i sentieri che salgono a Monte Bello e a Monte Ginepro (sx), restare sempre in piano, con una direzione costante sud-est. Si traversa un piccolo pianoro (quota 1400), che si supera zig-zagando verso sinistra, entrando così nella valle di Femmina Morta (ennesima ricorrenza del toponimo, in questo

trekking e in numerosi altri) e incrociando una strada sterrata che porta a superare un piccolo evidente valico (la Cacata del Lupo, 1302m). Da qui la sterrata volge a sinistra, aggirando/scendendo Monte Pontecorvo in senso anti-orario, fino a sbucare sulla strada asfaltata (1077m, 2h) tra il rifugio di Fontana di Campoli (a valle, quindici minuti) e Prato Campoli (a monte, trenta minuti). Posti tenda ovunque, acqua.

*In breve: 6 ore, 700m in salita, 500m in discesa, percorso non segnato.*

## **Tappa 5 – Prato Campoli/loc. ruderi di Rocca Vecchia**

Piuttosto che salire a Pizzo Deta dal sentiero che parte da Pozzi Vecchi (1143m) e percorre Prato Campoli (itinerario comunque da tenere a mente in quanto più breve e diretto) suggeriamo di cercare il sentiero segnato che dalla zona dei Pozzi di Campoli (quota 1090) sale, inoltrandosi nella faggeta, a Forca Palomba (1542m) e da lì a Monte delle Scalelle (1837m), inizio di una strepitosa dorsale che conduce a Monte Fragara e quindi Pizzo Deta (2041m, 3h), a cui si sale solo per il panorama: infatti ai fini del cammino si può "tagliare" la breve ascensione e proseguire per Vado della Rocca (1565m, 1.30h), piccolo canyon nel terreno, tra i faggi.



*Pizzo Deta (al termine della dorsale) visto da Monte Fragara*

Oltrepassato il Vado si trova subito un sentiero segnato che scende in direzione del Fosso delle Mele e poi ancora più giù fino a passare a poca distanza dai ruderi di Rocca Vecchia (739m). In breve (attenzione a non perdere i segnali bianco e rossi!) si è a un'aera pic-nic (quota 700, 1.30h, fontanile, tavoli in legno) nei pressi di una comoda strada sterrata. Il posto si presta per trascorrere la notte.

*In breve: 6 ore, 1000m in salita, 1300m in discesa, percorso segnato.*



*L'area pic-nic*

## **Tappa 6 – loc. ruderi di Rocca Vecchia/rif. Coppo dell'Orso**

Dall'area pic-nic si segue la sterrata che in una ventina di minuti conduce al paese di Roccavivi (471m). Qui si fa il punto della situazione: se le scorte di cibo sono esaurite, fare senz'altro la spesa, a Roccavivi oppure ancora meglio al vicino centro abitato di Balsorano. Infatti questa è l'unica sicura e autentica occasione di rifornimento di tutto il trekking (mentre almeno un paio sono i possibili "pit-stop" di fortuna), da tenere a mente anche qualora si volesse fare una doccia calda e dormire in un letto. Dopo avere fatto la spesa, cercare a tutti i costi un passaggio fino alla frazione i Ridotti (600m), parecchio lontana, da cui riprende il cammino a piedi. Attenzione: NON salire direttamente dal paese a Monte Cornacchia, ma recarsi in direzione nord fino a trovarsi su una sterrata (in ampi tratti cementata) che esce dal paese, e sale a una zona di pascoli e vasche per animali (quota 1000, 1.30h). Secondo i locali è questa la direttrice per la zona delle Fossate (o di Fonte le Fossette). Dalla zona di pascoli e vasche si prosegue per terreno, entrando in una valletta, che presto diviene bosco, e ripido sentiero. Tenendo sempre la destra in caso di bivio/dubbio, si esce faticosamente in una zona molto bella di conche erbose, il Pratillo, da cui si sale a un valico chiamato Tre Confini (1991m, 3h). Da qui magnifica visuale sul pianoro e le doline di Le Cacchiete/Pozzo della Neve. Restando un po' sotto la cresta ci si dirige indicativamente verso nord, fino a puntare una piccola sommità oltre la quale si vede nitida la piccola sagoma del rifugio Coppo dell'Orso, situato su un costone che domina la Vallelonga. Il rifugio (1860m, 1h) è chiuso, lo spazio per le tende c'è anche se esiguo, una provvidenziale cisterna assicura acqua da potabilizzare.

*In breve, dai Ridotti: 5.30 ore, 1400m in salita, 100m in discesa, percorso non segnato.*

## Tappa 7 - rif. Coppo dell'Orso/rif. Simoncelli

Dal rifugio si torna al valico Tre Confini (1991m, 1h) da cui si prende in direzione ovest il panoramico crinale che punta all'ampia sella di Pozzo della Neve (1750m) e alla vetta settentrionale (1944m, 1h) del Balzo di Ciotto. Da qui si scende e quindi si sale alla vetta di Monte Serrone (1974m, 0.30h) dov'è una croce. Si percorre il crinale della montagna, quindi si scende verso sx, con l'obiettivo di raggiungere il valico Schiena d'Asino (quota 1700, 1h) raggiunto da sx da un sentiero segnato che parte dai Prati d'Angro. Si scende decisamente a dx (sud-sud-est) nell'ampia conca sommitale della Valle Carbonara (itinerario segnato Q2 del parco) che si percorre interamente, fino a una sterrata che conduce al rifugio Simoncelli (1218m, 1.30h, acqua).

*In breve: 5 ore, 400m in salita, 1000m in discesa, percorso parzialmente segnato.*



*Verso il valico Schiena d'Asino*

## Tappa 8 – rif. Simoncelli/ loc. Castelluccio

Da Capo d'Acqua un sentiero segnato sale in direzione SE, con una salita a mezza costa si raggiunge il solco del Vallone del Peschio, che si risale sulla destra. Il sentiero piega a sinistra (1476m) e sale per un solco secondario fino a un bivio (1627m): si svolta a dx (a sx si va al valico e poi al santuario di Monte Tranquillo) in direzione di Valle Lattara, un valloncetto erboso al cui inizio (e cioè leggermente più in basso di dove si è sbucati) si trova un rifugio (2h) che anche se chiuso rappresenta un valido posto tappa (posto molto bello, legna, cisterna esterna con rubinetto chiuso ma apribile con un normale coltellino multi-uso). Dal rifugio si risale (sulla sx) tutta la valle fino a raggiungere la cresta

spartiacque immediatamente a sud di Monte Tranquillo. Da qui occorre dirigersi alla Serra del Re (1808m), sempre restando sulla cresta spartiacque. L'ultimo tratto di cresta porta all'isolata vetta di Serra Traversa (1865m, 3h). Si continua verso SE sul crinale, aggirando sulla destra tre colossali doline: poi si scende un po' verso dx, per prati e pietraie, fino a un sentiero orizzontale, segnato, che conduce (sx) alla sella tra Costa le Rosole e la Serra Traversa. Si oltrepassa la sella e si scende in una bella faggeta, sempre per sentiero segnato. Si raggiunge la strada asfaltata in loc. Castelluccio, dove una volta c'era una cantoniera (1366 m, 1h) oggi ristorante "Duca d'Aosta". Poco sopra si trova un piccolo rifugio di proprietà CAI con tettoia, nei cui pressi si pernotta comodamente. Duecento metri a valle ci sono una cisterna e un fontanile, con possibilità di acqua da potabilizzare (altrimenti occorre distaccare una persona che vada a piedi a Forca Acero oppure in autostop a Opi, soluzione obbligata se occorre fare spesa).

*In breve: 6 ore, 1050m in salita, 600m in discesa, percorso parzialmente segnato.*



*Il piccolo rifugio di proprietà del CAI*

## Tappa 9 – loc. Castelluccio/Casale Bartolomucci

Si risale per cinque minuti la strada asfaltata 509, ed al primo tornante (1412m) si entra nel bosco, il sentiero scende sulla destra e conduce al fondovalle della Valle Inguagnera. Si risale la valle, dopo alcune vasche da bagno usate come abbeveratoi si incontra (quota 1600) una piccola bella pietra circolare che copre l'antico Pozzo dell'Inguagnera; da qui si prosegue nettamente sul lato sx (per chi sale) della valle, fino a sbucare al Valico dell'Inguagnera (1804m, 2h) di fronte al magnifico panorama della Val Fondillo. Si sale a dx per grossi massi e per una cresta rocciosa. Magnifico il panorama sulla Camosciara! In lontananza, la piccola evidente sagoma del rifugio di Forca Resuni, ai piedi di Monte Petroso. Tenendosi sul versante laziale, si oltrepassano Serra delle Gravare e il valico delle Gravare (1874m, 1h), si continua a salire e poi si scende sulla destra senza via obbligata tra doline e collinette, fino a incontrare un sentiero segnato che scende alla testa della Val Canneto, nei pressi del Casone Bartolomucci (1332m, 2.30h, acqua), poco sopra un bellissimo ruscello (da qui e per 1 km, pozze e toboga), ottimo posto tappa.

*In breve: 5.30 ore, 600m in salita, 1100m in discesa, percorso parzialmente segnato.*



*L'arrivo a Casale Bartolomucci*

## **Tappa 10 – Casale Bartolumucci/loc. Sacrario Martiri di Collelungo**

Si discende la destra orografica del ruscello per comodo sentiero e poi sterrata, fino ad arrivare all'immensa area parcheggio/campeggio (1h, acqua ovunque, ristorante) nei pressi del Santuario della Madonna di Canneto. Prima di giungere al santuario, si traversa l'area e si supera sul secondo dei ponticelli il corso d'acqua che scende alla chiusa ENEL. Da lì si entra nel bosco, salendo un poco, e dopo poche centinaia di metri si trova un piccolo ghiaione: immediatamente dopo averlo passato si sale per esile traccia, sulla destra del ghiaione. La traccia diviene presto sentiero, con segni a vernice rossa, che per ripidi e faticosi tornanti si innalza fino a sbucare (quota 1280, 1h) su una strada sterrata, che a questo punto comodamente conduce alla strada asfaltata che da Picinisco sale al piazzale di Prato di Mezzo (1408m, 0.45h) dove c'è un ristorante. Si traversa il pianoro accanto al primo skilift, si oltrepassa la partenza del secondo skilift, si risale la pista da discesa, la si segue quando svolta a destra con un deciso tornante, e poi si sale per sentiero segnato senza oltrepassare mai i piloni del secondo skilift. Si esce in una bella valle erbosa, e da qui inizia quello che forse è il tratto più bello dell'intero trekking: un angolo di Alpi nel cuore dell'Appennino centrale.



*Un angolo di Alpi nel cuore dell'Appennino centrale*

Il sentiero è segnato in ampi tratti, e nella nostra proposta arriva al valico (1842m, 1.45h) a sx di Monte Cavallo, da cui scende nella valle Venafrana, aggirando così Monte Cavallo in senso orario. Appena possibile si abbandona il sentiero che conduce a nord di Monte Mare, facendo attenzione a porsi subito e a restare sulla dx orografica di Rio Chiaro, fino a giungere (sentiero segnato sporadicamente) al Sacrario Martiri di Collelungo, e da qui in poche decine di metri alla strada cementata (sbarra). Immediatamente all'inizio della strada si piega a dx su una strada sterrata, entrando nella faggeta e sbucando dopo 5 minuti nei pressi di un fontanile, possibile posto tappa (quota 1400, 2h).

*In breve: 6.30 ore, 800m in salita, 500m in discesa, percorso parzialmente segnato.*

## **Tappa 11 - loc. Sacrario Martiri di Collelungo/Venafro**

Giornata impegnativa. Possibili scelte operative: anticipare il giorno prima una parte della tappa arrivando fino a Cerrogrosso (o ancora meglio al pianoro a quota 1080, vedi oltre); evitare parte dell'itinerario ricorrendo all'autostop in alcuni tratti; stabilire di fare la tappa in due giorni; alzarsi alle 5 di mattina, palla lunga e pedalare.

Si scende per la strada cementata (che presto diviene asfaltata) fino alla strada che da Atina va a Venafro, dove si svolta a sx. Oltrepassando le varie frazioni di Cardito si giunge nei pressi di Cerrogrosso (807m, 2h, circa 7km). Esattamente al km 44 della SR 627 inizia una sterrata che rappresenta i resti di una vecchia strada militare, che prima si lascia sulla sx un colle e poi sale verso il pianoro (quota 1080, 1h, ottimo posto tenda) tra Monte Passero e Monna Casale. Dopo un tratto a fianco del pianoro si scende di poco e poi si entra nella faggeta puntando alla sella (1146m) tra Monna Acquafondata e Monna Casale. Da lì si scende come possibile a una strada sterrata, che porta alle frazioni di Collemerino e Collevicchio, nei pressi di Casalcassinese (1.30h). Non c'è problema a trovare né acqua né un posto per la tenda, più difficile trovare cibo o persone: il posto ci è parso disabitato. Uscendo dal paese in direzione Acquafondata si lascia quasi subito la strada principale, girando a sx a un bivio nei pressi di una vecchia edicola con immagine in terracotta. Dopo circa cinquanta metri, nei pressi di una seconda edicola, si piega a dx e si prende una strada sterrata che scende verso la frazione Quadro, poi raggiunge il fondo del torrente Rava, quindi risale sul versante opposto, e dopo un breve tratto a mezza costa oltrepassa un costone affacciandosi su un pianoro. La strada principale va abbandonata in corrispondenza della prima curva a sx dopo la discesa dal costone, per fiancheggiare il pianoro in direzione SO, seguendo tracce di una mulattiera. Al termine del pianoro si sale restando sulla sx fino a incontrare un sentiero che sale verso sx. Si raggiunge in breve un piccolo colle dal quale si vedono sia Casalcassinese che Viticuso. In discesa si giunge alla piana ai piedi di Viticuso: si resta a sx del campo sportivo, e si prende una pista ciclabile che porta alla strada asfaltata principale, circa mezzo chilometro a est di Viticuso (817m, 2h, acqua). Da qui inizia il tratto più complesso. Si segue la mulattiera che oltrepassa un piccolo pianoro seguito da una grande zona pianeggiante. Si lascia sulla sx Monte Cavallo e si scende lungo la mulattiera. A un bivio poco evidente si piega a dx, scendendo decisamente per un sentierino si perviene alla strada asfaltata, molto piccola, che da est arriva alla frazione di Vasmondo, di fronte a Colle Monsignardo. Si gira a sx e dopo venti metri si prende una traccia di gippabile, verso dx: la traccia si trasforma in breve in sentiero, ma la si segue con fiducia fino a sbucare a dei pianori da cui una strada asfaltata conduce al paese di Conca Casale (657m, 2.30h). Da questo punto si è fuori cartina IGM, ma non è un problema: il percorso è evidente, e il paese appare presto in vista. Da Conca Casale una vecchia mulattiera, ben segnalata e con tanto di pannelli storici, sale in direzione sud al colle di San Domenico (833m) e da lì scende lungamente a Venafro (222m, 1.30h).

*In breve: 10.30 ore, 650m in salita, 1750m in discesa, percorso parzialmente segnato, orientamento difficile in alcuni tratti.*

## LISTA MATERIALI UTILIZZATA PER LE TAPPE 5, 6, 7 (OTTOBRE 2014)

In questa lista: T-shirt è la classica maglietta a maniche corte, L-shirt (*Long sleeve*) è invece a maniche lunghe; pile/softshell/fleece sono tutti sinonimi.

Preferire sempre capi tecnici, con la grammatura adeguata al trekking previsto.

È opportuno che tutto sia chiuso in sacchetti stagni (o buste di plastica), soprattutto il sacco a pelo.

Scegliere sempre la soluzione più leggera (es. posata in plastica e non in metallo) e meno ingombrante (es. campioncini di crema anziché tubi). Il doppio asterisco sta per *facoltativo*. Le schede quasi tecniche (SQT) si trovano qui: <http://www.sicamminacamminando.it/wordpress/escursionismo/>

### MATERIALE INDIVIDUALE (compreso quello indossato alla partenza)

- un paio di sandali Birkenstock/Teva/Lizard
- scarponi comodi, impermeabilizzati, e non prossimi a tirare la cuoia
- (telefono cellulare + carica batterie)\*\*
- (macchina fotografica + custodia + corretta dotazione di batterie)\*\*
- bastoni telescopici da trekking
- accendino
- alcune buste di plastica nuove e vuote, da utilizzare per eventuali esigenze che si manifestino in cammino (ne bastano poche perché si riciclano tranquillamente tutte quelle già presenti nei vari zaini)
- torcia elettrica (si consiglia un modello frontale, leggero, a led) tranquillamente con le batterie che si trovano dentro MA con anche batterie nuove di ricambio appresso
- asciugamano in microfibra/poliestere, min 40x80 max 60x120 centimetri
- **Igiene personale:** spazzolino, dentifricio, saponetta, fazzoletti, salviette igiene intima, deodorante\*\*, shampoo\*\*, filo dentale\*\*, schiuma barba+rasoio\*\*
- occhiali da sole (+ custodia appropriata, pezza giusta per pulire le lenti, laccio per tenerli)
- borraccia (2 litri)
- soldi in contante, patente, carta di credito/bancomat
- **Cura della salute:** protettore solare (dotazione di riferimento: 50ml, fattore 50), kit per vesciche (nastro telato e cerotti speciali tipo Compeed), farmaci di uso personale, pasta lenitiva e protettiva (mani arrossate, labbra screpolate)
- cucchiaio, forchetta, tazza
- (fischietto in caso di smarrimento o di nebbia)\*\*
- guanti
- cappelli (uno per il sole, uno per il freddo)
- (una penna, una matita con temperino, un piccolo quaderno per scrivere)\*\*
- zaino & copri-zaino
- 2 paia di calzini, 2 mutande, 2 T-shirt
- 1 pantalone corto, 1 pantalone lungo; oppure 2 pantaloni lunghi
- una "cipolla" costituita da 1 L-shirt, 1 pile leggero, 1 pile pesante
- sacco a pelo caldo
- materassino
- giacca a vento, poncho, eccetera: vedi *SQT Pioggia*
- completo polivalente per la notte

### MATERIALE DI GRUPPO

Opportunamente diviso negli zaini di tutti ci sarà quanto segue:

1. La tenda: revisionata ed impermeabilizzata, casa confortevole e pulita, strumento di flessibilità
2. Il necessario per orientarsi: due bussole, due altimetri, le cartine originali, collage di fotocopie delle cartine originali, fotocopie della guida. Altimetro e bussola devono essere doppi affinché il controllo incrociato possa darci sicurezza sulla taratura. Il collage (da collocare, leggibile e protetto, in una "camicia" di plastica) è fondamentale per evitare di impazzire quando si cammina nei posti a cavallo tra due cartine. Utile portare con sé una carta stradale dell'intera zona geografica ove si è diretti
3. GPS
4. Una piccola farmacia: vedi *SQT Farmacia*
5. Un serio ed ampio coltellino svizzero multi uso
6. Generi di conforto ☺
7. Il necessario per trattare l'acqua: vedi *SQT Depurare*

8. Coltello a lama singola (da 8 a 10 cm di lama)
9. (Bric-à-brac: lacci di ricambio, candele steariche, elastici, spago, ganci da rifugio/tenda, mollette per bucato, scotch trasparente, nastro americano per riparazioni, moschettoni leggeri, fogli di giornale, incenso, dieci metri di cordino diametro  $\geq 5\text{mm}$  per alzare gli zaini da terra, carte da gioco)\*\*
10. Cucina: casseruola, fornello, combustibile in quantità idonea, necessario per pulizia e lavaggio, piatti
11. Cibo: vedi *SQT Alimentazione*
12. Tanica a soffiutto
13. Vitamine in associazione a sali minerali

### **IMPACCHETTAMENTO**

Separare le cose nei sacchetti si è rivelato negli anni molto funzionale e pratico. Questo ha portato, però, a sottovalutare il peso risultante. Un sacchetto di tessuto tecnico infatti pesa in media da 40 a 80 grammi; se non si ottimizzano numero e qualità dei sacchetti, si arriva facilmente a metterne nello zaino (per la farmacia, per la tenda, per la biancheria, per il poncho, per i soldi, per la cartina, per il sacco a pelo, per la toilette...) quasi un chilogrammo, e cioè l'equivalente in peso di una borraccia d'acqua!