



Affiliati alla **FederTrek**

**Escursione nel Parco Nazionale d'Abruzzo - Mainarde**

**Monte Forcellone (2030m) - Monte Cavallo (2039m)**

**Sabato 30 Giugno 2018**

Partenza da Prato di Mezzo (Picinisco)



**Monte Forcellone**



**Monte Cavallo**



### **Descrizione Percorso:**

Siamo proprio al confine di 3 Regioni : Lazio, Abruzzo, Molise ... stiamo parlando del gruppo delle "Mainarde" ! Si tratta di un'escursione che presenta una varietà di paesaggi e anche di impegni fisici. Si parte dal parcheggio di **Prati di Mezzo** prendendo la sterrata sulla destra, dalla parte opposta del bar e della pineta. La sterrata diventa accidentata ed aggira il Monte Nese, fino ad uscire sul bel pianoro con vista sulle scoscese pareti del **Monte Forcellone** e del **Monte Predicopeglia**. Il posto è molto bello: vallata, radura, ruscello... Si prosegue attraversando verso E tutta la valle, fino ad incontrare le ghiacciate acque di sorgente della Fonte Fredda, che sgorgano da una serie di massi giganti, ai piedi del Monte Cavallo. Ci si dirige verso lo spallone erboso sulla sx del Cavallo, lo si risale con un pò di impegno fisico, fino a sbucare ai piedi della cresta N. La cresta presenta un accenno di sentierino, ma presto diviene ripida, rocciosa e in qualche tratto, lievemente esposta (verso E, con belle vedute sul Cappello del Prete e Monte Mare), con passaggi laterali che richiedono attenzione. Si esce sulla vetta rocciosa, proprio sulla verticale (pareti strapiombanti) della Valle Venafrana. Per il ritorno, proseguiremo sulla cresta opposta, inizialmente rocciosa, per ridiscendere ripidamente verso la sella che divide il Cavallo dal Forcellone. Si risalgono i pendii a sx, senza via obbligata, in direzione della cima (si vede la croce) del Forcellone. Molto bella la vista sulla sottostante radura tra il Predicopeglia e la vetta, solitamente pascolo di mandrie. Ripartendo, si ridiscende in direzione dell'ampia sella tra le due montagne (Cavallo e Forcellone) per poi girare verso N, prima della sella, immettendosi in un canale che, con qualche difficoltà dovuta al terreno scosceso, porta alla Fonte Fredda. Il ritorno è per la via di andata con variante che, seguendo il sentiero N2, passa a sx delle rocce della Costa della Cicogna e, per sterrata e sentiero nel bosco, riconduce ai Prati di Mezzo.




### **Percorso auto:**

Autostrada A1, direzione Napoli, uscita Cassino, seguire le indicazioni per Atina, proseguendo si prende la Strada Regionale 509 per San Donato Val di Comino; percorsi 2 Km circa, al bivio, si segue la Strada Provinciale 112 per Picinisco. Attraversato il paese si raggiunge Prato di Mezzo (indicazioni) seguendo la Strada Provinciale 223, fino quota 1400 m (Prati di Mezzo).

### **Scheda Tecnica:**

Regione:	Tre Confini (Abruzzo, Lazio, Molise)
Gruppo:	Appennini - Mainarde
Provincia:	Frosinone
Punto di partenza:	Prato di Mezzo (q. 1400 m)
Dislivello di salita:	Totali: intorno ai 1000 m
Tempo di salita:	Totale 6/7 h con sosta pranzo.
Difficoltà:	<b>EE</b>



Periodo consigliato:	da maggio a ottobre
Lunghezza :	13/14 Km
Tipo di via:	Via normale
Tipo di percorso:	Sentiero e traccia parzialmente segnati 
Attrezzatura:	
Quota di partenza:	 Prato di Mezzo (1400m)

### Appuntamento

**Sabato 30 Giugno 2018 , ore 7:45**

**Metro A Anagnina - via Tuscolana - (Distributore Q8)**

**Per la Partecipazione all'Escursione è OBBLIGATORIO il contatto Telefonico**  
**Per appuntamenti diversi da quello indicato, contattare gli Accompagnatori.**

**Prenotazioni & Informazioni:**

**AEV Sammuri Fabio 329 3347487**

**AV Landriani Rita 344 0471560**

Tessera FederTrek : da esibire alla partenza. Costo della escursione **10 €** per i tesserati.

**AVVERTENZA: L'escursione può subire variazioni a discrezione della guida.**

Vista la tipologia della montagna in questione, l'escursione verrà effettuata solo in caso di condizioni meteo "al di sopra di ogni sospetto"



Vista dalla vetta del M. Cavallo