

GAM

CECCANO

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO – CECCANO, VIA DEL BOSCHETTO

www.gamceccano.it

Mte. S. NICOLA/SERRA delle GRAVARE (Prima escursione)

Dislivello	m	650
Tempo salita	ore	2.30
Tempo discesa	ore	1.45
Itinerario	segnato rosso	
Appuntamento	ore	7.30
p.le Bachelet, CECCANO		
Rientro	ore	18.30



CONSIGLI UTILI:

Abbigliamento escursionistico a strati;

Zainetto con giacca a vento, parapioggia e indumenti di ricambio;

Borraccia con acqua a sufficienza per intera escursione;

Scarpe da trekking o simili;

Colazione al sacco e sacchetto per rifiuti.

DOMENICA 05 MAGGIO 2013

MONTE S. NICOLA (1900 m)/SERRA DELLE GRAVARE (1960m)

“da Forca d’Acero per la Valle Inguàgnera”

In auto da Ceccano si raggiunge Sora e si prosegue in direzione di Pescasseroli, verso il valico di Forca d’Acero (**1530 m**). Si sosta all’ultimo tornante prima di arrivare al valico (**1412 m**). Qui inizia un sentiero a mezza costa non troppo evidente, alto sul fondo della brulla Valle Inguàgnera.

Si imbocca il sentiero e lo si segue entrando con percorso pianeggiante nella valle. Raggiunto il suo fondo, dove si incontra il vecchio sentiero che sale da S. Donato, lo si segue verso l’alto, superando un paio di gradini più ripidi, fino alla valletta orizzontale che costituisce il Valico dell’Inguàgnera (**1804 m – 1.30 ore**). Si prende a sx e si sale alla vicina vetta di M.te San Nicola (**1900 m – 0.15 ore**), ottimo punto panoramico sulla Val Fondillo.

Ridiscesi al Valico dell’Inguàgnera, si risale per un pendio erboso cosparso di grossi massi, al termine del quale si raggiunge un tratto pianeggiante della cresta (**1900 m**). Tenendosi sull’orlo dei salti di roccia che scendono sulla Val Fondillo, si sale per un ripido pendio alla cima più elevata della Serra delle Gravare (**1960 m – 0.45 ore**). Il panorama si allarga verso la Rocca Altiera, i boschi della Val Canneto e la costiera dal Petroso alla Meta.

Per chi non vuole proseguire fino alla Serra delle Gravare è possibile fermarsi sulla vetta di M.te San Nicola.

Per questioni organizzative si prega voler dare la propria adesione entro Giovedì 02/05/13

N.B.: Il Gruppo declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni a persone e cose che dovessero verificarsi nel corso delle attività organizzate. Con l’adesione, pertanto, i partecipanti accettano tali rischi e danno il più ampio scarico delle responsabilità al GAM ed agli accompagnatori.

“Quando percorri un sentiero fai in modo che chi viene dopo di te non si accorga del tuo passaggio”