



**Club Alpino Italiano**  
**Sezione di Palestrina**  
 Piazza di Porta San Martino,11  
[www.caipalestrina.it](http://www.caipalestrina.it)



**TITOLO DELL'ESCURSIONE**

**Monte Murolungo (2184 m) e Lago della Duchessa  
 (Montagne della Duchessa)**

Data d'effettuazione	Categoria	Mezzo di trasporto
14/07/2019	EE	Auto propria

**DESCRIZIONE SINTETICA DELL'ESCURSIONE**

**Ore 6.30 : Ritrovo e partenza da campo sportivo Palestrina**  
**Ore 8.00 : Arrivo a Cartore - Inizio escursione**  
**Ore 12.00: Vetta e pranzo.**  
**Ore 13.00: Lago della Duchessa**  
**Ore 16.00: Arrivo al parcheggio di Cartore - Fine escursione.**  
**Ore 16.30: Terzo tempo**

Difficoltà	Equipaggiamento modalità partecipazione	Direzione
EE	Vedi note	– L. Galli.....Tel. 3384128883 – D. Nosseri.....Tel. 3393445426 – A. Conti.....Tel. 3491424571

**ISCRIZIONE:** La partecipazione all'escursione è aperta a tutti gli iscritti al CAI in regola con il tesseramento 2019. **I non iscritti al CAI** possono partecipare all'escursione purché **provvisi di polizza assicurativa obbligatoria** da stipulare in Sezione, unitamente al versamento del premio, **entro le ore 19.00 di venerdì 12/07/2019.**

**NOTE:**

**Equipaggiamento:** Scarponi, giacca a vento, zaino, copri zaino, cappello, occhiali da sole, crema protettiva, pranzo al sacco, acqua, bastoncini telescopici, .....

**DESCRIZIONE ESCURSIONE:**

Tali percorsi richiedono lunga esperienza, allenamento e forza fisica da parte di chi li percorre. È necessario sapersi muovere con perizia anche nei terreni pericolosi, ghiaioni, ripidi pendii o tratti scoscesi, macchia fitta, alta e senza riferimenti, passaggi in roccia, assenza di sorgenti. La difficoltà del terreno e la distanza dai punti d'appoggio richiedono una totale autonomia, allenamento, energia e forte motivazione.

- Durata: 8h (soste comprese)
- Dislivello: 1240 m.
- Difficoltà: EE

L'itinerario inizia dal piccolo borgo di Cartore, ubicato alle pendici delle Montagne della Duchessa, a 944 m s.l.m.. Da qui inizia il percorso CAI numerato 2B per la Val di Fua che in 2ore ci porta in località Le Caparnie a quota 1720 m.

Dopo altre due ore, soste comprese, si arriva in vetta in complessive quattro ore. Si riscende passando per il Lago della Duchessa.

**Come arrivarci:** Prendere la A24 a Tivoli con uscita a Valle del Salto poi dal casello si gira a sinistra sulla SR 578 in direzione Avezzano, si prosegue per altri 790 m superando il bivio per Spedino e al successivo ancora a sinistra; dopo una breve discesa, sulla sinistra si stacca una sterrata che passa sotto l'autostrada e giunge fino a Cartore in 4,6 Km. Distanza da Palestrina Km. 90. Costo stimato per veicolo andata e ritorno 34,00 € (compreso pedaggio 13,60 €). Le spese andranno ripartite tra i viaggiatori di ciascun veicolo ad esclusione del proprietario dello stesso (Art.8 regolamento escursioni)