



Club Alpino Italiano
Sezione di Palestrina
 Via Porta San Martino, 5
www.caipalestrina.it



TITOLO DELL'ESCURSIONE

Monte META (2242 m)
Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

Data d'effettuazione	Categoria	Mezzo di trasporto
05/07/2015	EE (Escursionismo per Esperti)	Auto propria

DESCRIZIONE SINTETICA DELL'ESCURSIONE

Ore 6.30: Ritrovo e partenza da Valmontone (parcheggio autostazione).
 Ore 9.00: Arrivo al Santuario Madonna del Canneto (1210 m).
 Ore 9.15: Inizio escursione per la Torretta Parco Nazionale.
 Ore 12.30: Arrivo in vetta Monte Meta e pranzo al sacco.
 Ore 13.30: Inizio discesa per Prato di Mezzo.
 Ore 16.45: Arrivo al parcheggio - Fine escursione.

Difficoltà	Equipaggiamento necessario	Direzione
EE (Escursionismo per Esperti)	vedi nota	Ortuzza Valter Tel. 3885716241 Cianca Alessandro ... Tel. 3393881082

ISCRIZIONE: La partecipazione all'escursione è aperta a tutti gli iscritti al CAI in regola con il versamento 2015. **Non iscritti al CAI** possono partecipare all'escursione purché provvisti di **polizza assicurativa obbligatoria** da stipulare in Sezione, unitamente al versamento del premio, **entro le ore 14.00 venerdì 04/07/2015**.

NOTE:

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

DESCRIZIONE ESCURSIONE :

➤ L'itinerario inizia dal Santuario Madonna del Canneto e dopo un dislivello di circa 1210 m si arriva alla vetta del Monte Meta.

- Il ritorno è per Prato di Mezzo (percorso ad anello).
- Dislivello complessivo: 1210 m
- Tempo complessivo: ore 7,00 (soste comprese)

Grado di Difficoltà EE (Escursionismo per Esperti): Tale percorso richiede 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.