

## Tabella Tecnica

Tipologia :	Escursione	
Dislivello :	1400 mt	
Ore :	7 ore	
Difficoltà :	EE	
Lunghezza :	19 km	
Accompagnatore 1:	Zanchi	
Accompagnatore 2:	D'Onofrio	

Meraviglioso percorso ad anello nel cuore della Riserva Naturale delle Montagne della Duchessa che ci consentirà di raggiungere l'omonimo lago e la vetta del Murolungo, proseguiremo scendendo per il Malopasso e dal Vallone di Teve dai quali si gode lo spettacolo della parete nord del massiccio del Velino.

**PERCORSO:** Cartore – Valle di Fua – Vallone del Cieco – Valle Fredda - Monte Murolungo – Valle del Paradiso - Malopasso –Capo Teve – Vallone di Teve – Cartore

### DESCRIZIONE PERCORSO

Dal Borgo di Cartore si inizia l'itinerario sul sentiero 2B che sale alla sinistra della fonte. Si comincia a percorrere la stretta Valle di Fua, caratterizzata nella parte iniziale più bassa da un bosco misto di querce e ginepri che salendo muta pian piano in una suggestiva e spettacolare faggeta mista, tra rocce e pareti altissime che costeggiano il sentiero. Questa parte del tracciato è decisamente la più faticosa visto il notevole dislivello che la caratterizza; si sale dai 930 m circa della partenza per giungere a quota 1600 m percorrendo 2 chilometri e mezzo in pendenza quasi costante, attraversando anche dei brevissimi punti esposti (dotati di appigli per sicurezza) in cui è necessario fare solo un po' di attenzione a dove si mettono i piedi.

Lo spettacolo che ci attende dal Vallone del Cieco ripagherà comunque ogni sforzo.

A quota 1600 m il bosco comincia ad aprirsi per lasciare sempre più spazio alla conca glaciale che contiene il lago della Duchessa. Si giunge nella località "Caparnie" e da questo punto in poi le pendenze del tracciato saranno minime e poco impegnative. Si prosegue sempre lungo il sentiero fino a giungere su una piccola collinetta che si affaccia sull'incantato Lago della Duchessa.

Dal Lago si prosegue per la Valle Fredda al cospetto del "muro" salendo poi in cresta fino alla vetta del Murolungo (2184m). Scenderemo dalla vetta proseguendo verso il Malopasso per la Valle del Paradiso che regala una veduta meravigliosa della parete nord del massiccio del Velino.

Chiuderemo l'anello una volta scesi a Capo Teve dal Malopasso con il lungo l'imponente Vallone di Teve di origine glaciale in una bellissima faggeta, una volta arrivati a Bocca di Teve proseguiremo su una carrareccia per tornare a Cartore.

Il 3° tempo ce lo godremo con una birra ghiacciata presso Il Bancone della Birra del Borgo di Spedino.

### DATI TECNICI ESCURSIONE:

Difficoltà: EE

Tempo di percorrenza: 7 ore (soste escluse)

Dislivello: 1400 mt

Km: 19,00

**Escursione impegnativa per dislivello e distanza riservata esclusivamente a persone allenate a buon ritmo di marcia.**

**APPUNTAMENTO:**

Ore 7.30 Tex Bar - Via Tuscolana, 1826 - MA Anagnina <https://maps.app.goo.gl/6T4dP14u2VSAdoxD8>

Ore 8.45 Bar Albergo La Duchessa - Corvaro (RI) <https://goo.gl/maps/MkLWrZbu5pM4C62Z6>

**PRENOTAZIONI:**

Direttamente dal nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it) inserendo i tuoi dati al seguente link:

<https://www.startrekk.it/prenotazioni.php?id=1574>

Cortesemente in fase di prenotazione prestate attenzione a fornire tutti i dati corretti, in particolare indicate a quale appuntamento verrete (primo/secondo) in modo da consentire agli accompagnatori di valutare i posti auto necessari da Roma.

**ACCOMPAGNATORI:**

AEV Loredana D'Onofrio +39 388.9022523

AEV Andrea Zanchi +39 377.1613359

CONTRIBUTO ESCURSIONE: 15,00 euro

**COME VESTIRSI:**

Abbigliamento a strati, scarpe da trekking (OBBLIGATORIE), bastoncini, guscio antivento/pioggia, guanti, cappello, torcia frontale, acqua (almeno 1,5lt) e pranzo al sacco.

N.B.: L'attività proposta potrà subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni di sicurezza e di opportunità. Ogni partecipante è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori seguendo le loro indicazioni, in caso contrario verrà meno il rapporto di affidamento e quindi l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.

Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento, tessera FederTrek 15,00€ valida 365 giorni dalla data di emissione. Per velocizzare le operazioni di emissione della tessera stampa il modulo allegato e portalo con te già predisposto e firmato

<https://www.startrekk.it/pdf/tessera.pdf>

Visita il nostro sito [www.startrekk.it](http://www.startrekk.it)