CLUB ALPINOITALIANO

Sezione di Isernia

Sottosezione di Montaquila–Valle del Volturno

:Data: **25 APRILE 2025**

Escursione da Campitello Matese a La Gallinola

Referente **Roberto D'Alessio cell. 339 6102491,**

Difficoltà: E

Tipo di escursione: andata e ritorno sullo stesso percorso

INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE CAI DI CESENA
Referente: Pasqua Presepi cell. 349 7470699

Località e quota di partenza):CampitelloMatese-m.1422slm

Dislivello: 500 m circa,

Quota massima raggiunta: m.1.930slm.

Lunghezza:circa11Km

Durata escursione: ore 6circa (soste escluse).

Descrizione del percorso:
Arrivati a Campitello Matese, si lasciano le auto nel piazzale a pagamento, alle spalle della piramide. Si imbocca la tracci asulla destra e la si segue per circa un chilometro in direzione est, fino ad incontrare il tracciato che costeggia la strada asfaltata. Lo si segue in direzione della sorgente "Capo d'acqua".Qui si incrocia il sentiero CAI 100-114 e lo si percorre fino ad incontrare il sentiero 100 DM, in prossimità della strada per la Baita della Gallinola. Qui inizia il dislivello in assenza totale di segni sul sentiero. Dopo circa 2 ore di cammino in direzione sud-est, salendo in modo costante sulla cresta, si arriva alla vetta della Gallinola. Terreno carsico, con pascolo su roccia calcarea, con residui accumuli nevosi, totale assenza di alberi e punti d'acqua. Dalla vetta si può godere di una visione a 360 gradi sul massiccio del Matese e sul sottostante Lago Matese. Il ritorno avviene sullo stesso percorso.

Equipaggiamento:

Abbigliamento da escursionismo invernale: vestizione a cipolla dove i capi che compongono i vari strati (interno, medio ed esterno) siano di materiale tecnico come pile, softshell ecc., guscio impermeabile, scarponi invernali,calze tecniche,passamontagna,guanti,almeno un cambio di abbigliamento.

Telo termico, crema solare,occhiali dasole. Acqua: almeno 1,5litri

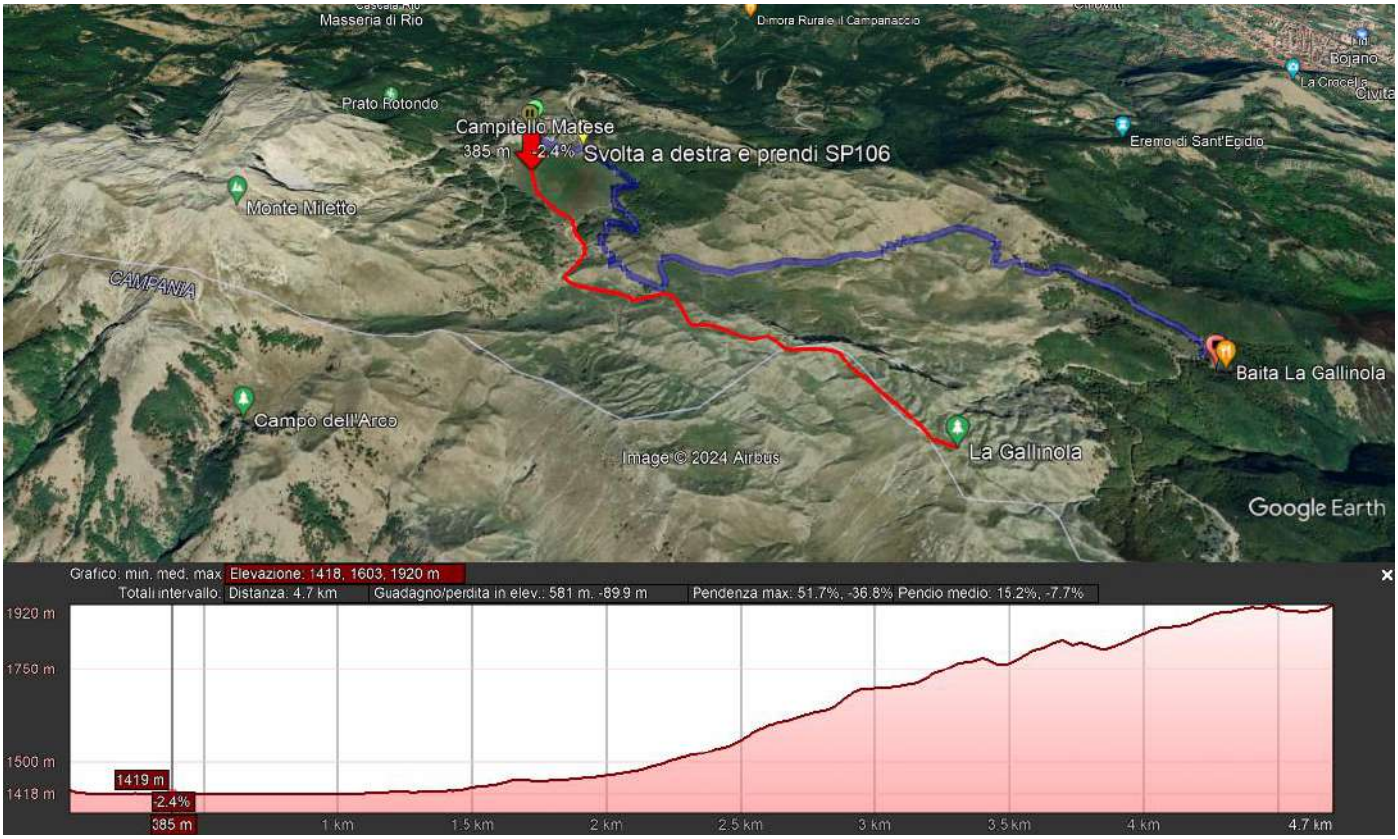
kit pronto soccorso per uso personale e scheda con farmaci per eventuali allergie **(in questo caso avvisare preventivamente il referente)**.

Cartografia di riferimento:"Matese versante settentrionale–Carta escursionistica dei sentieri	
Per adesioni ed informazioni contattare I lreferent eentro	LEORE20:00 del 23 aprile 2025
Appuntamento:	Piazzale di Campitello Matese: ore8.30
Spostamenti	Mezzipropri
Inizio escursione):	ore09:00
Rientro previsto):	ORE16:30 circa

Riunione pre-escursione):	Non prevista

L'adesione all'attività si concretizza confermando al referente la propria partecipazione entro itermini sopra indicati e intende l'accettazione senza condizioni del programma proposto e chel'aderenteèaconoscenzadellecaratteristicheedifficoltàdell'escursione,chehaabbigliamentoeattrezzaturaadeguatiesufficienti,chehavalutatochelastessa èconforme alle propriecapacitàtecnicheeattitudinifisicheechenonhapatologietali darenderlo nonidoneo all'attività proposta. Pertanto l'aderente solleva i lreferente- accompagnatore ele Sezioni daogniresponsabilitàperqualsiasiincidenteoinconvenientedovutiallapropriapersonale imperiziaeallamancataosservanzadelleregoledell'andareinmontagna.Ilreferente-accompagnatore, per le proprie responsabilità, si riserva di escludere tutti coloro che non sianoadeguatamente attrezzati e allenati e che non siano in regola con l'iscrizione al CAI e quindi inregola con la relativa copertura assicurativa prevista. Inoltre siriserva divariare inparte odel tutto ilpercorso odiannullare l'escursione afronte direale necessità oltre cheper avverse condizioniclimatiche.
.

I non soci CAI sono ammessi a partecipare previa presa visione del regolamento, della difficoltàdell'escursione,esentitoilpareredelreferente.E'obbligatorialaprenotazioneedilversamentodellaquotaassicurativa che, salvo diverse indicazioni, andrà fatta al referente entro le ore 20:00 del venerdì precedentel'escursione.


Masseria di Rio
Dimora Rurale il Campanaccio
Bojano
La Croce
Civita
Prato Rotondo
Campitello Matese
385 m
-2.4%
Svolta a destra e prendi SP106
Eremo di Sant'Egidio
Monte Miletto
CAMPANIA
Baita La Gallinola
Campo dell'Arco
La Gallinola
Image © 2024 Airbus
Google Earth
Grafico: min. med. max: Elevazione: 1418, 1603, 1920 m
Totali intervallo: Distanza: 4.7 km
Guadagno/perdita in elev.: 581 m, -89.9 m
Pendenza max: 51.7%, -36.8% Pendio medio: 15.2%, -7.7%
1920 m
1750 m
1500 m
1418 m
1419 m
-2.4%
385 m
1 km
1.5 km
2 km
2.5 km
3 km
3.5 km
4 km
4.7 km

Sezione di Isernia

Sottosezione di Montaquila — Valle del Volturno

	26 aprile 2025	
Escursione:	**Da Valle Fiorita a Monte a mare**	
	INTERSEZIONALE CON LA SEZIONE CAI DI CESENA ***Referente: Pasqua Presepi cell. 349 7470699***	
Direttori	D'Alessio Roberto	Tel. 339 6102 491
Difficoltà: EE	Sentiero con difficoltà tecniche; corrisponde in gran parte a mulattiere realizzate per scopi agro-silvo-pastorali, militari o a sentieri di accesso a rifugi o di collegamento fra valli vicine. Non richiede attrezzatura tecnica ma una buona capacità di orientamento e allenamento alla camminata.	

DATI DEL PERCORSO

Località e quota di partenza:	Piazzale di Valle Fiorita- mt 1398 slm
Località e quota di arrivo:	Vetta di Monte a Mare- mt 2150 slm
Dislivello assoluto:	mt 752 in salita mt752 in discesa
Quota massima raggiunta:	Monte a Mare- mt 2150 slm
Distanza:	13 km
Durata escursione:	7 h 30 min (soste escluse)
Punti d'acqua	Valle Pagana (Fontana)

Breve Descrizione del percorso

Dal piazzale di Valle Fiorita si inizia il percorso sul sentiero M1, per circa 2km in ambiente boschivo, pend. 20%, fino a quota 1700 mtca. Si prosegue per altri 2 km ca su sentiero esposto a sud, lungo superficie di versante, fino a "Passo dei Monaci", 1980 mtslm., con Monte Meta in destra. Si svolta verso sud, seguendo il sentiero M10, tutto in cresta, fino alla Metuccia (mt 2012). Si prosegue, sempre in cresta, seguendo il sentiero M10,supercorso esposto, panoramico, da cui è possibile osservare la Valle del Volturno. Si procede, con pendenza inferiore, per altri 2 km fino a quota 2150 m, di Monte a Mare. Dalla vetta si gode di scenari di pregevole bellezza; dalla Catenella delle Mainarde, a vette, circhi glaciali e depositi morenici. I resti di un enorme stazzo, relitto dell'antica transumanza, si nota nella sottostante Valle Fredda. Dopo aver consumato il pranzo a sacco si inizia la discesa, sullo stesso percorso,fino al piazzale di Valle Fiorita.

Per adesioni e info	Contattare il referente entro il 24 aprile 2025 – ore 20.00
Appuntamento:	Ore 8.30 – Bivio di Pizzone
Quota di Partecipazione:	
Spostamenti:	Con mezzi propri
Partenza escursione:	09.00 dal Piazzale di Valle Fiorita
Rientro previsto:	16:30 – Bivio di Pizzone
Riunione pre - escursione:	Non prevista

L'adesione all'attività si concretizza confermando al direttore la propria partecipazione entro i termini sopra indicati. Si intende l'accettazione, senza condizioni, del programma proposto e che l'aderente è a conoscenza delle caratteristiche e difficoltà dell'escursione, che ha abbigliamento e attrezzatura adeguati e sufficienti, che ha valutato che la stessa è conforme alle proprie capacità tecniche e attitudini fisiche e che non ha patologie tali da renderlo non idoneo all'attività proposta.

Pertanto l'aderente solleva i direttori/accompagnatori e la Sottosezione da ogni responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia e alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna.

I direttori/accompagnatori, per le proprie responsabilità si riservano di escludere tutti coloro che non siano adeguatamente attrezzati e allenati e che non siano in regola con l'iscrizione al CAI e quindi in regola con la relativa copertura assicurativa prevista o che non abbiano comunicato la propria partecipazione nei termini indicati. Inoltre si riservano di variare in parte o del tutto il percorso o di annullare l'escursione a fronte di reale necessità oltre che per avverse condizioni meteorologiche.

Al solo fine propagandistico è ammessa la partecipazione a non soci CAI previa presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione, e sentito il parere dei direttori/accompagnatori. Per i non soci è obbligatorio il versamento della quota assicurativa prevista entro le ore 20:00 di venerdì 14 giugno 2024, da effettuarsi, salvo diversa indicazione, direttamente al referente. I non soci possono partecipare, nello stesso anno, massimo a due escursioni.

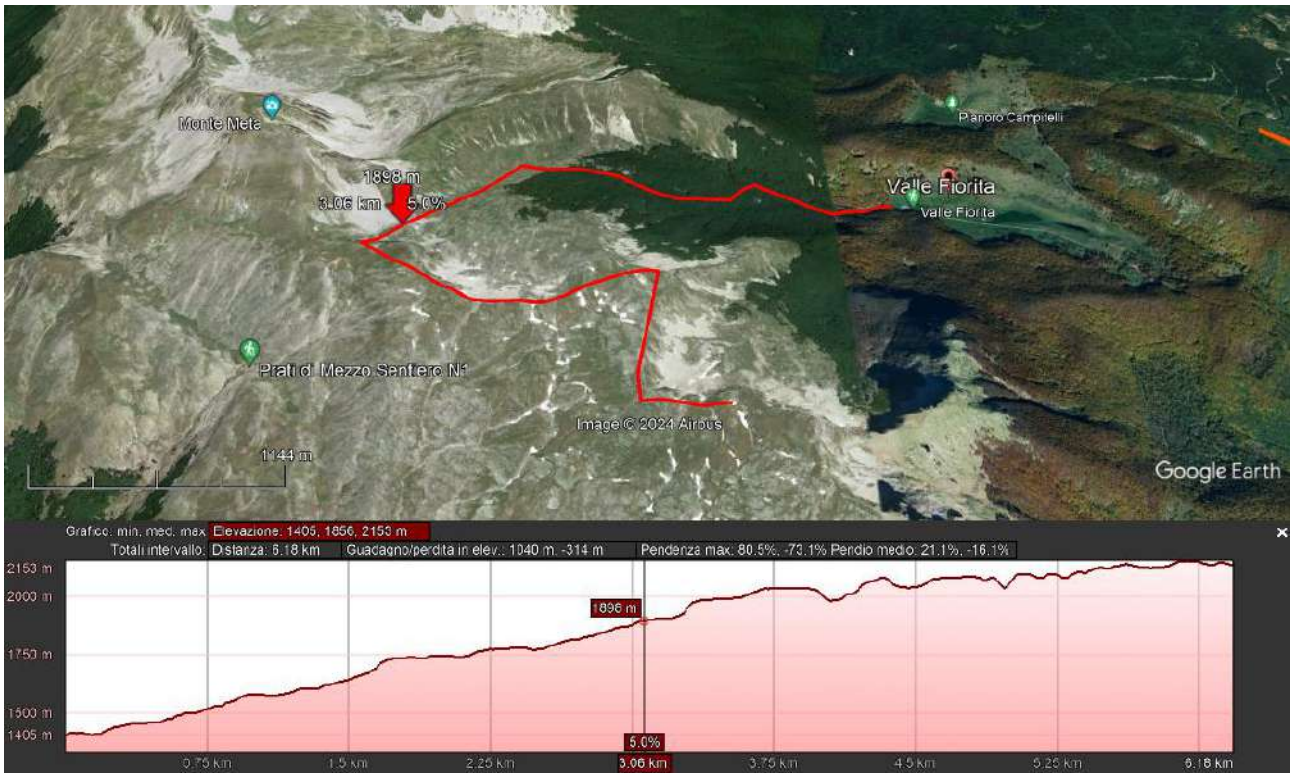
EQUIPAGGIAMENTO PER L'ESCURSIONE:

Crema solare, kit pronto soccorso per uso personale e scheda con farmaci per eventuali allergie, telo termico; zaino e coprizaino, borraccia, occhiali da sole, bastoncini, scarponi da trekking, cappello, giacca in goretex (o equivalente), binocolo, pila frontale, coltellino multiuso, equipaggiamento antipioggia.

Si consiglia un abbigliamento a strati (a cipolla), cibo ed acqua sufficienti all'escursione, indumenti di ricambio completo (calze, maglietta, etc.).

Riferimento: Carta turistico-Escursionistica del PNALM – edizione 2019 - Scala 1:25.000

PERCORSO E PROFILO ALTEZZA



Ogni partecipante alla gita dovrà essere equipaggiato con l'indispensabile attrezzatura personale, sopra indicata.

È facoltà dei referenti escludere dalla gita quelle persone non conosciute e/o non in regola

Club Alpino Italiano
Sezione di Isernia - Sottosezione di Montaquila - "Valle del Volturno"
sottosezione@caimontaquila.it; www.caimontaquila.it

27 aprile 2025

Ore 10.00 : **Visita guidata alla città Monastica di San Vincenzo al Volturno;**

- Costo del biglietto di ingresso € 5,00/ a persona;
- Costo visita guidata € 5,00/a persona;

Ore 13.00: **Pranzo presso l'Oasi delle Mainarde;**

- Costo del pranzo € 25,00 /a persona

Saluti

Per partecipare, contattare i referenti entro il 22 aprile 2025, oppure scrivere su whatsApp a:

- Pasqua Presepi 349 7470699
- Roberto D'Alessio 339 6102491