



CLUB ALPINO ITALIANO

Sezione di Campobasso



Data	06.07.2025
Escursione	PNALM: ANELLO DI MONTE SAN NICOLA
Referente	AE Ennio Sassi – sez. di Campobasso – 3270251338
Difficoltà e tipo di escursione	E (Escursionistico)
Collaborazioni	

Località e quota di partenza :	Parceggio Val Fondillo – Opi (AQ) 1080 m.
Dislivello complessivo :	800 m. circa
Distanza:	15,5 km
Quota minima:	1080m.
Quota massima raggiunta :	1860 m.
Durata escursione (tempo escluso soste):	6 ore circa

Descrizione breve dell'itinerario e motivi d'interesse:

E (Escursionistico).

Tra le più belle del Parco, la Valle Fredda e la Val Fondillo consentono uno stupendo e appagante anello alle porte di Opi, con grandiosi panorami sulle principali cime circostanti e sulle foreste più selvagge dell'area protetta. La partenza avviene dal parcheggio della Val Fondillo, da dove si segue la sterrata che si inoltra lungo la valle, svoltando subito a destra (sentiero F4) per aggirare le pendici del Monte Dubbio e iniziare la lunga risalita, verso sud, della Valle Fredda, tra ampie radure e faggi secolari. Presso una radura a sinistra si prende il sentiero F6 che sale nel bosco con diverse svolte, quindi esce dalla vegetazione e raggiunge la dorsale superiore presso una modesta depressione a ovest del Monte San Nicola, sul confine tra Abruzzo e Lazio. Si traversa verso est il pendio meridionale, poco sotto la cima, ignorando la traccia che scende e ci si porta al Valico Inguagnera (1775 m), da dove si inizia la discesa, entrando subito nel bosco, verso la selvaggia Valle Sfranatarà. Al bivio si svolta verso nord (sentiero F5) e nel fitto della faggeta si raggiunge la Val Fondillo presso lo stazzo Acquasfranatarà (1240 m). Si prosegue agevolmente sulla sterrata di fondovalle, costeggiando il torrente, e si arriva al punto di partenza.

Equipaggiamento:

Scarponi, bastoncini, guanti, cappello, giacca a vento, zaino e coprizaino, borraccia, occhiali da sole, binocolo, pila frontale, coltellino multiuso, telo termico, crema solare, kit pronto soccorso per uso personale e scheda con farmaci per eventuali allergie). Cibo ed acqua sufficienti all'escursione. Indumenti di ricambio completo (scarpe, calze, maglietta, etc.).

Si consiglia un abbigliamento a strati (a cipolla).

Cartografia di riferimento: Cartina 1:25000 Monti Marsicani – Mainarde – Valle del Giovenco – Monti della Meta. Edizioni Il Lupo

Per adesioni ed informazioni contattare il referente entro		Venerdì 4 luglio 2025 - 3270251338
Appuntamento:	ore 6,30 P.za Falcone e Borsellino (ex P.za Savoia) - Campobasso ore 9,00 Parcheggio Val Fondillo di Opi (AQ)	
Quota di Partecipazione:		
Spostamenti:	mezzi propri	
Partenza escursione:	ore 08.30 circa	
Rientro previsto:	ore 16.00 circa	
Riunione pre-escursione: Venerdì 4 luglio 2025 dalle ore 19.00 alle ore 20.00 presso la sede sociale c/o “Terzo Spazio” via Cirese a Campobasso.		

Ogni partecipante alla gita garantisce di essere preparato fisicamente e tecnicamente e di essere equipaggiato con abbigliamento e attrezzatura personale adeguate alle esigenze della uscita programmata essendosi preventivamente informato sul programma e sulle difficoltà sopra dettagliate. La partecipazione all'uscita, coerentemente alla sua specificità, pone l'iscritto di fronte ai rischi ed ai pericoli, anche gravi, per l'incolumità personale inerenti alla pratica dell'escursionismo e dell'alpinismo. I partecipanti accettano, pertanto, tali rischi e danno il più ampio scarico dalle responsabilità ai coordinatori logistici ed alla Sezione. Si impegnano altresì a collaborare con i Coordinatori Logistici per la buona riuscita dell'uscita. Tutti gli iscritti sono tenuti a partecipare alla riunione pre-escursione in sede del 4 luglio 2025. È facoltà dei referenti escludere dalla gita le persone assenti alla riunione pre-escursione non conosciute e di cui non si riesce ad apprezzare l'adeguata preparazione fisico-tecnica.

I non soci CAI sono ammessi a partecipare previo presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione, e sentito il parere del referente. Per i non soci è obbligatoria la prenotazione ed il versamento della quota assicurativa che, salvo diverse indicazioni, andrà consegnata in sede durante la riunione pre-escursione.