



Weekend Parco Nazionale PNALM

intersezionale con CAI Sezione CASERTA e CAI Sezione ISERNIA



Dal 16 al 18/10/2026

→ **TIPOLOGIA: ESCURSIONISMO**

DIFFICOLTÀ: EE/E

**DISLIVELLI e SVILUPPI e
TEMPI DI PERCORRENZA:**

Dettagli di ogni giorno
vedere pag. 2



ACCOMPAGNATORI:

- ☞ ANDREA PAPA (*referente operativo*)
- ☞ DOMENICO LATINI

INFO E PRENOTAZIONI:

- Entro le h 20:00 del 02/10/2026
- WhatsApp: 347 2581749
- Max 8 persone inclusi accompagnatori
- Pernottamento mezza pensione Barrea (AQ) Affittacamere il Bucaneve
- Caparra 30EUR entro 09/10/2026
- Maggiori dettagli nella chat specifica degli iscritti

RITROVO e VIAGGIO:

- Ore 14:15 del 16/10/2026 al parcheggio Cinema Giometti Jesi (AN)
- Arrivo indicativo ore 18:15
- Viaggio mezzi propri



PROGRAMMA:

Il Parco Nazionale PNALM è uno dei parchi nazionali più antichi d'Italia inaugurato nel settembre 1922 ed esteso per circa 50.000 ettari. Si trova nel cuore dell'Appennino centrale, tra Abruzzo, Lazio e Molise e comprende 25 comuni. Un capolavoro della biodiversità dove entrare a stretto contatto con la natura e ammirare paesaggi incantevoli, una flora ricchissima e una fauna variegata.

Al suo interno c'è anche il comprensorio delle Mainarde che è una splendida catena montuosa situata nell'Appennino centrale, al confine tra Molise (Isernia), Lazio (Frosinone) e Abruzzo (L'Aquila). Rappresenta la propaggine più meridionale del massiccio dei Monti della Meta, pienamente integrata nel Parco Nazionale. Questo territorio selvaggio unisce vette aspre che superano i 2.000 metri a borghi ricchi di storia ed eccellenze naturalistiche incontaminate. L'area delle Mainarde e della valle dell'Alto Volturno, dal 1 Gennaio 1990 è entrato a far parte del Parco Nazionale, con un'estensione di 4000 ettari.

Lunghezza e dislivello escursioni da considerare prima dell'iscrizione. Pranzo al sacco. Scarponi alti. Acqua abbondante



RICORDIAMO SEMPRE:

Il tempo di percorrenza è da intendersi con soste escluse.
Esso rappresenta un elemento utile per valutare le proprie capacità dell'affrontare l'escursione.

L'attività escursionistica e ciclo-escursionistica si svolge in ambiente montano e comporta rischi oggettivi non eliminabili.

Ogni partecipante è tenuto a valutare preventivamente la propria idoneità fisica e tecnica in relazione all'itinerario proposto ed a dotarsi di abbigliamento e attrezzatura adeguati alla stagione, al tipo di attività e all'ambiente.

Gli accompagnatori, a loro insindacabile giudizio hanno facoltà di escludere i partecipanti ritenuti non idonei o non adeguatamente equipaggiati.

In caso di dubbi è obbligatorio contattare preventivamente gli organizzatori.

La partecipazione dei non soci è ammessa previa attivazione della prevista copertura assicurativa.

Con l'iscrizione all'attività si dichiara di aver preso visione e di accettare il regolamento del CAI – Sezione di Jesi.



Sabato 17/10/2026

→ **TIPOLOGIA: ESCURSIONISMO**
DIFFICOLTÀ: EE
DISLIVELLO: +1500 m
SVILUPPO: circa 23 Km
TEMPO PERCORRENZA: 9h + soste



TRAVERSATA CATENA DELLE MAINARDE

Dalla località Le Forme – Valle Fiorita dove si lasciano le automobili si percorre il sentiero indicato dal segnavia M1 che risale la Valle Pagana fino al Passo dei Monaci.

Si prosegue con l'M10 a sinistra.

Il sentiero porta a toccare sei cime delle Mainarde Molisane con tratti in cresta e altri su sali e scendi di diverso dislivello e grado fino a riprendere il sentiero M7 che porta alla parte superiore del paese di Castelnuovo al Volturno.

ITINERARIO:

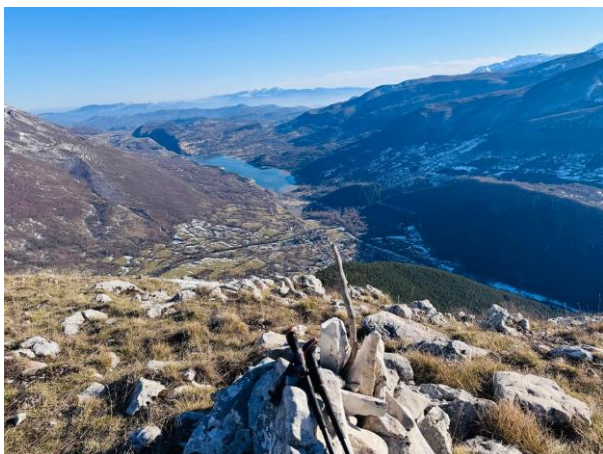
Sentiero M1, Pianoro Le Forme 1400m, Valle Fiorita 1550m, Valle Pagana 1700m, Passo dei Monaci 1967m, Sentiero M10, Cima della Metuccia 2105m, Cima del Monte a Mare 2160m, Cima di Coste dell'Altare 2075m, Cima di Cappello del Prete 2013m, Passo della Tagliola 1780m, Cima del Monte Mare 2020m, Cima del Monte Ferruccia 2005m, Piana di Monte Marrone 1725m, Sentiero M7 1500m, Strada Sterrata di Colle Rotondo di Castelnuovo al Volturno 1050m.

Escursione con qualche ripida salita/discesa talvolta su fondo scivoloso e con qualche tratto esposto panoramico.



Domenica 18/10/2026

→ **TIPOLOGIA: ESCURSIONISMO**
DIFFICOLTÀ: E
DISLIVELLO: +600 m
SVILUPPO: circa 10 Km
TEMPO PERCORRENZA: 3,5h + soste



MONTE MATTONE

Il Parco Nazionale d'Abruzzo offre atmosfere uniche in questo periodo.

Da Villetta Barrea si risale per circa 10 km in direzione Scanno. In un tornante si trova una piazzola dove parcheggiare: attraversata la strada, inizia il sentiero H4.

L'escursione non è lunga né particolarmente impegnativa in termini di dislivello, ma il tratto iniziale presenta una salita subito decisa, che può risultare faticosa.

Di positivo c'è lo scenario: il bosco che inizierà a prendere probabilmente la veste autunnale che ripagherà ogni sforzo. Monte Mattone segnato sulla mappa 1809m è una dolina molto ampia, proseguendo verso nord si trova un altro punto, indicato su un sasso, come Monte Mattone a quota 1866m.

**ADESSO NON RESTA CHE ISCRIVERVI
PER PARTECIPARE ...**