



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI COLLEFFERRO

Sottosezione di Anagni

www.caicolleferro.it info@caicolleferro.it



PARCO NAZIONALE DEL GRAN SASSO E MONTI DELLA LAGA

PIZZO CEFALONE (2.533mt)

SABATO 14 LUGLIO 2018



Andata: Da Campo Imperatore (2.130 mt) Passo della Portella (2.260 mt) Pizzo Cefalone (2.533 mt)

Ritorno: Pizzo Cefalone (2.533 mt) Passo della Portella (2.260 mt) Monte Portella (2.385 mt) Rifugio Duca degli Abruzzi (2.388 mt) Campo Imperatore (2.130 mt) **Sentieri: N101, 100, 1A sentiero Italia N1**

Difficoltà: EE (Si richiede un un buon allenamento fisico, non adatto per coloro che soffrono di vertigini); **Dislivello: Comulativo + 610 mt**

Direttori di Escursione: Cristiano Pistilli (tel. 345 1279764), Marco Brillanti (tel. 328 6931748)

Orari e luoghi di ritrovo (Partenza con mezzi propri)

Colleferro: Piazzale Piscina Comunale, ore 6.15 / Albergo Campo Imperatore 8.30 inizio Escursione

Cosa portare: Scarponcini da trekking (assolutamente vietate scarpe da ginnastica o simili), zaino, abbigliamento escursionistico adatto alla stagione, giacca a vento e “pile” leggero, guanti e cappello, mantellina impermeabile, occhiali da sole, crema solare, ricambio abiti, bussola, cerotto e garze, fazzoletti di carta, coltello multiuso, sacchetto per rifiuti, pranzo al sacco, acqua liscia, integratori sali minerali che aiutano a prevenire il manifestarsi di crampi muscolari, tessera del CAI.

Le condizioni del tempo in montagna possono essere molto variabili improvvisamente anche nel corso della stessa escursione

Pertanto devi sempre essere in grado di affrontare il caldo, il freddo e la pioggia.



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI COLLEFERRO

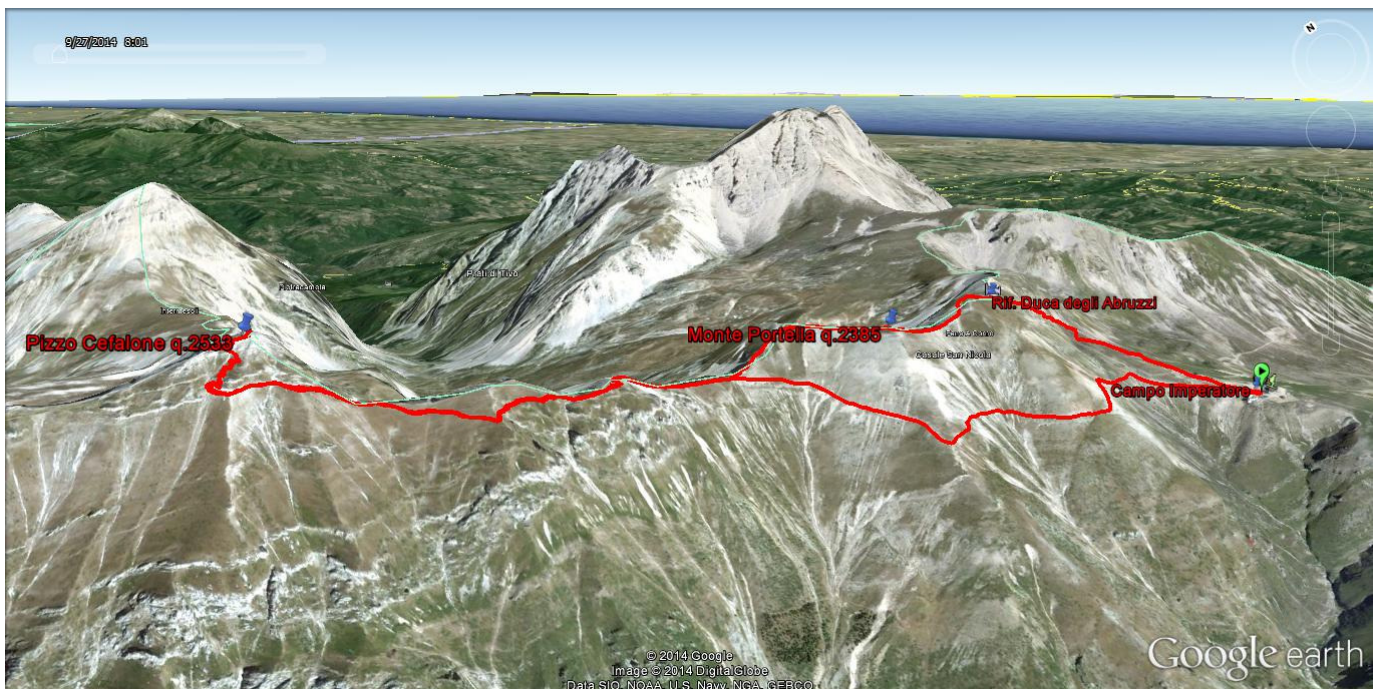
Sottosezione di Anagni

www.caicolleferro.it info@caicolleferro.it



Descrizione Itinerario

Dall'Albergo di Campo Imperatore (2130 mt) si aggira l'arrivo della funivia e si lasciano a destra l'Osservatorio e il sentiero per il ben visibile rifugio Duca degli Abruzzi. Pochi metri in discesa portano a un largo sentiero a mezza costa, indicato dai segnavia n.1 e del Sentiero Italia, che traversa il meridionale del Monte Portella. Lo si segue traversando dei valloncelli, si aggirano due costoni secondari (sul secondo è il così detto Passo del Lupo), si lascia a sinistra il sentiero per Vallone della Portella e Fonte Cerreto e si sale al passo della Portella (2260 0.45 ore), un intaglio roccioso sullo spartiacque del Gran Sasso che ha messo in comunicazione per secoli i due versanti del massiccio. Lasciati a destra il sentiero che scende a Pietracamela e quello che sale al rifugio Duca degli Abruzzi, si continua sul crinale verso il Pizzo Cefalone, lasciando a destra un intaglio il percorso segnato per il passo del Cefalone, la Sella dei Grilli, il Venacquaro e la valle del Chiarino. Scavalcato un cocuzzolo della cresta si scende a un nuovo intaglio e ci sposta sui ripidi pendii del versante Aquilano. Qui s'incontra un tratto esposto e che richiede attenzione. Traversando un vallone il sentiero risale per tornare in cresta ai piedi delle rocce del Pizzo Cefalone. Si traversa a mezza costa ai piedi caratteristici strapiombi, poi si entra in un largo canale di erba e di rocce e lo risale a stretti tornanti. Il sentiero si sposta a destra fino a un terrazzo, poi torna a sinistra (attenzione a non far cadere sassi) e raggiunge dei torrioni sulla cresta. Qui si stacca a sinistra l'impegnativo percorso per la cima Giovanni Paolo secondo. Si torna a destra per una rampa di facili rocce, si supera un canalino e si esce sulla spianata della cima (2.533 mt,1 ora), dove sono due croci metalliche. Il vastissimo panorama abbraccia buona parte del Gran Sasso. Al ritorno si procede verso il passo della Portella (2260 mt) fino a salire sul Monte Portella (2385mt) per arrivare poi al rifugio Duca degli Abruzzi (2388 mt). Si conclude il tutto scendendo dal Rifugio a Campo Imperatore.





CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE DI COLLEFFERRO

Sottosezione di Anagni

www.caicolleferro.it info@caicolleferro.it



GRUPPO LUPI DI MONTAGNA SUGGERISCE

Consigli Utili

Prima di partire non dimenticare mai:

- Preparati fisicamente, Impara a conoscere le tue forze
- Non avere mai fretta, Ascolta i consigli di chi ha più esperienza
- Non lasciare mai i tuoi compagni di escursione, Non correre!
- Presta attenzione al tempo, Prepara lo zaino la sera prima
- Leggi attentamente la cartina topografica del luogo

COSA MANGIO:

Quando si cammina in montagna si bruciano molte calorie. Occorre una corretta alimentazione adatta a reintegrarle senza appesantirsi o impegnare il corpo in una digestione faticosa.

Prima di partire fai un'abbondante colazione con pane, burro, marmellata, biscotti, latte o the zuccherato.

Nello zaino porta: due o tre panini, parmigiano, frutta fresca o secca, biscotti, cioccolato, borraccia d'acqua sempre piena.

Non portare bibite gasate o cibi eccezionalmente salati!

Quando torni a casa fai un'abbondante cena bevendo molta acqua!