



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di
Monterotondo
SCHEDA TECNICA



TITOLO DELL'ESCURSIONE

4 giorni di Trekking sul Parco Nazionale del POLLINO

DATA DI EFFETTUAZIONE	DIFFICOLTA ESCURSIONE	MEZZO DI TRASPORTO
Dal 3 al 6 LUGLIO 2017	E	Proprio

APPUNTAMENTO ore: 07:00 Lunedì 3 luglio davanti la sede CAI di Monterotondo.

DESCRIZIONE del viaggio e dei percorsi:

3 luglio - da Monterotondo, autostrada per Napoli, autostrada per Reggio di Calabria, uscire a Lagonegro Sud, proseguire a sinistra su SP Lagonegrese e proseguire per km 3,5, poi girare a destra e proseguire per altri 12,5 km fino al Lago Laudemio (Km 405 circa ore 4,30'). Da qui si sale sulla prima vetta: Monte del Papa (2005 m circa, km.5,00 A/R, dislivello in salita circa 480 m - pranzo al sacco in vetta). Dopo l'escursione prendere l'Autostrada a Lagonegro sud, direzione Reggio Calabria e uscire a Campotenese, girare a destra su SP 137 in direzione ROTONDA e proseguire per km 8,300; poi girare a destra sulla SP 28 per altri km 2,300 fino all'Hotel Miramonti. L'Hotel si trova a circa 3 km prima di ROTONDA (da Campotenese circa 15 minuti).

4 luglio - Dall'Hotel con la macchina arriviamo fino a colle dell'Impiso (19 km in 30 minuti circa) e da qui comincia il trekking: Serra di Crispo 2053 m, Serretta della Porticella 2000 m, Serra delle Ciavole cima nord 2130 m, Serra delle Ciavole cima Sud 2127 m. (km 19,00, dislivello in salita di circa 700 m).

5 luglio - Da Colle dell'Impiso: Timpa Valle Piana 2163 m, Serra Dolcedorme 2266 m, Timpa Pino di Michele 2069 m. (circa km 20,00, dislivello in salita circa m.900, giro ad anello).

6 luglio - Da colle dell'Impiso: Serra del Prete 2180 m, Serra del Pollinello 2044 m, Monte Pollino 2248 m. (circa Km 14,00, dislivello in salita circa 1200m, giro ad anello). Dopo l'escursione ritorniamo a Monterotondo (circa km 430, tempo previsto circa ore 4:45).

NOTE: Anche se i percorsi non presentano difficoltà tecniche, è richiesta però una preparazione fisica adeguata per la lunghezza e i vari saliscendi.

QUOTA DI PARTENZA	QUOTA MASSIMA	TEMPO DI PERCORRENZA
1550 m	2266 m	7 ore circa al giorno + le soste
DISLIVELLO TOTALE SALITA	DISLIVELLO TOTALE DISCESA	KM TOTALI
m 3280 in 4 giorni	m 3280 in 4 giorni	58 in 4 giorni
ACCOMPAGNATORI - N. TEL.	EQUIPAGGIAMENTO	
Colabuono Pasquale 339 3781943 Mancini Aldo 3334492940	<u>Attrezzatura adeguata:</u> pedule o scarponi da montagna, calzoni lunghi, giacca a vento, telo termico, mantella antipioggia, cappello con visiera, guanti, lampada frontale, bastoncini, pronto soccorso personale, cibo e acqua.	

**CAI Sezione di MONTEROTONDO Sede: via dell'Unione 113, (Capolinea Cotral)Monterotondo
 Tel. 06 83706844 - caimonterotondo@gmail.com - www.caimonterotondo.it**