

Qui la natura è incontaminata, tra bellissimi panorami di montagne e verdi distese che brillano al sole. Il Parco Nazionale di Abruzzo, Lazio e Molise, con la sua storia centenaria, accoglie un paesaggio di sorprendente e straordinaria bellezza. Sono i Monti della Meta, massiccio che sorge lungo la dorsale occidentale dell'Appennino e che annovera località meravigliose tutte da scoprire sì, ma nel rispetto di questo ambiente tanto bello quanto delicato.

Questi luoghi sono resi speciali dalla presenza del camoscio appenninico.

La Meta (2242 m) è la terza cima del parco (M. Marsicano 2252 m, M. Petroso 2249 m), una piramide di roccia che si erge improvvisamente dal verde dei prati, inserita in un contesto paesaggistico di rara bellezza. L'itinerario attraversa una favolosa faggeta di esemplari secolari e poi prosegue in un ambiente alpino tra detriti, ghiaioni, blocchi calcarei con spettacolari affacci sui boschi della Val Pagana e le cime della Metuccia.

Dalla vetta si gode di un superbo panorama a 360° con vista che spazia dall'isola di Ponza alle cime del Gran Sasso, dal Vesuvio alla Majella, e offre un privilegiato punto d'osservazione e su tutto il gruppo delle Mainarde e sui Monti della Meta, zona di riserva integrale del parco.

Di interesse storico invece sono il Passo dei Monaci (1986 m), antico collegamento tra Lazio e Abruzzo, sfruttato in passato da mercanti, pastori e monaci benedettini, e i ruderi del fortino, vecchia caserma utilizzata nella seconda metà dell'Ottocento sia per vigilare sulle bande di briganti che in quel periodo si rifugiavano sui monti per fuggire all'assedio della Guardia Nazionale e sia per assicurare il passaggio a chi si dirigeva verso il passo.

Che altro aggiungere?

Dotatevi di binocolo e macchina fotografica. Ne vedremo davvero delle belle!

### **Monte Meta ( 2242 )**

dal 27 luglio all' 8 settembre 2024 - servizio di Guida su Monte Meta.

L'ingresso sarà consentito ad un numero minimo di 5 persone e ad un massimo di 25 persone al giorno nei giorni feriali di: martedì, mercoledì, giovedì, venerdì, sabato e ad un numero minimo di 5 persone e un massimo di 50 persone nei giorni festivi;

Quote di partecipazione:

€ 20,00 a persona per gli adulti, € 10,00 per i ragazzi da 11 a 14 anni e gratuito per i bambini sino ad anni 10, per l'escursione con partenza da Campitelli - Valle Fiorita (L1,M1), e previo pagamento di € 10,00 a persona per gli adulti, € 5,00 per i ragazzi da 11 a 14 anni e gratuito per i bambini sino ad anni 10, per la visita guidata del tratto (L1) da Passo dei Monaci a Monte Meta.

I PERMESSI PER LE VISITE GUIDATE NEL PERIODO DI ACCESSO REGOLAMENTATO, SI POSSONO RICHIEDERE A:  
**CIMENTIAMOCI di Guglielmo RUGGIERO** - Tel. 0874 98053 / Cell. 349 6728602  
email: info@cimentiamoci.it

### **Sentiero L1 – Rifugio Campitelli - Passo dei Monaci - Monte Meta**

#### **SENTIERO TOTALMENTE INTERDETTO**

è necessaria la Guida ed è possibile prenotare a:

**CIMENTIAMOCI di Guglielmo RUGGIERO** - Tel. 0874 98053 / Cell. 349 6728602  
email: info@cimentiamoci.it

**Partenza:** Rifugio Campitelli

**Arrivo:** Vetta Monte Meta

**Difficoltà:** E - Escursionistico

**Lunghezza:** 6 km

### **Sentiero M1 – da Valle Fiorita a Passo dei Monaci.**

SENTIERO APERTO FINO A PASSO DEI MONACI

Se si vuole giungere in vetta, è necessaria la Guida ed è possibile prenotare a:

**CIMENTIAMOCI di Guglielmo RUGGIERO** - Tel. 0874 98053 / Cell. 349 6728602  
email: info@cimentiamoci.it

**Partenza:** Le Forme

**Arrivo:** Passo dei Monaci

**Difficoltà:** EE - Per escursionisti esperti

**Lunghezza:** 3.8 km

### **Sentiero N1 – da Prati di Mezzo a Passo dei Monaci**

SENTIERO APERTO FINO A PASSO DEI MONACI

Se si vuole giungere in vetta, è necessaria la Guida ed è possibile prenotare a:

**CIMENTIAMOCI di Guglielmo RUGGIERO** - Tel. 0874 98053 / Cell. 349 6728602  
email: info@cimentiamoci.it

**Partenza:** Prati di Mezzo

**Arrivo:** Passo dei Monaci

**Difficoltà:** E - Escursionistico

**Lunghezza:** 3.7 km



#### **Luogo e orario di appuntamento per escursione prenotata:**

**Valle Fiorita ore 09:00**

<https://www.google.it/maps/place/Valle+Fiorita/@41.691706,13.9713643,15z/data=!4m13!1m7!3m6!1s0x133a9e20e3c82ee3:0xa4267af661ea2be4!2sValle+Fiorita!3b1!8m2!3d41.6916909!4d13.9801191!3m4!1s0x133a9f7b11c68bcd:0x8838d1440af6cd91!8m2!3d41.6919406!4d13.9776708>

Alcune semplici regole.

Il gruppo nel rispetto dell'ambiente circostante e della fauna selvatica presente, si impegna a ridurre al massimo il disturbo, evitando rumori molesti.

Non è consentito l'abbandono del tracciato del sentiero.

Non è possibile condurre cani al seguito del gruppo nemmeno se al guinzaglio.

Si invitato i partecipanti alle escursioni a non abbandonare rifiuti, a non dare da mangiare agli animali, a tenere un comportamento rispettoso degli ambienti attraversati dall'escursione.

#### **Guida Ambientale Escursionistica**

**Associata ad AIGAE ( N° Tess. MO002 )**

**Guglielmo Ruggiero**

## **Regolamento Escursioni**

### **I partecipanti sono tenuti a:**

- rispettare l'orario di partenza e il programma stabilito, adeguandosi alle eventuali variazioni apportate dalla guida;
- presentarsi con una condizione psicofisica, un abbigliamento e un'attrezzatura adeguati all'escursione. In caso di dubbi, confrontarsi con la guida prima della giornata dell'escursione;
- mantenere un comportamento disciplinato nel corso dell'iniziativa, rispettando le persone e le proprietà private e attenendosi alle disposizioni impartite dalla guida;
- seguire il percorso stabilito senza allontanarsi o abbandonare il gruppo e senza superare la guida;
- collaborare con la guida per la buona riuscita dell'iniziativa, oltre a essere solidali con le sue decisioni, soprattutto nel caso in cui dovessero insorgere delle difficoltà (condizioni ambientali e/o dei partecipanti) e informarla di ogni problematica che dovesse emergere durante lo svolgimento delle attività programmate, in particolare riguardo alle proprie condizioni psicofisiche e dell'attrezzatura;
- non raccogliere fiori, piante o erbe protette e comunque rispettare le indicazioni impartite dalla guida;
- conservare i propri rifiuti fino agli appositi cassonetti.
- Ogni partecipante è personalmente responsabile di eventuali comportamenti rischiosi per sé e per gli altri, in particolare nel caso in cui dovesse prendere iniziative personali nonostante il parere contrario della guida.

### **Equipaggiamento obbligatorio**

Abbigliamento "a strati", pantaloni lunghi da escursione (possibilmente di colore chiaro), scarponi da trekking in buone condizioni alti fino alla caviglia, giacca impermeabile e/o mantellina anti pioggia, copricapo, occhiali da sole, crema solare, zaino comodo e in buone condizioni, pranzo al sacco e scorta personale di acqua di almeno 1,5 litri. Consigliato l'uso dei bastoncini da trekking.

Gli escursionisti non adeguatamente equipaggiati potrebbero, a giudizio insindacabile della guida, essere esclusi dall'escursione direttamente sul luogo della partenza.

### **Fotografie e riprese video**

Nel corso dell'escursione verranno effettuati scatti fotografici e/o riprese video che possono comparire su siti di pubblico dominio e che saranno utilizzati dall'organizzazione per finalità promozionali riguardanti l'attività stessa. La partecipazione all'escursione sottintende il nullaosta alla pubblicazione del suddetto materiale.

### **Telefoni cellulari**

I partecipanti sono invitati a mantenere spenti i propri telefoni cellulari. Se questo non fosse possibile, occorre comunque che le suonerie vengano disattivate. In caso di necessità, l'interessato è pregato di allontanarsi dal gruppo previa comunicazione ed autorizzazione della guida, rimanendo comunque in vista alla stessa.

### **Registrazione tracce GPS**

Durante le escursioni è consentito l'utilizzo di strumentazione GPS a scopo di orientamento ma partecipando l'accompagnato si impegna a non divulgare le eventuali tracce registrate.

### **Accettazione del regolamento**

La partecipazione alle nostre escursioni comporta l'accettazione incondizionata del presente regolamento. La quota di partecipazione comprende esclusivamente il servizio di accompagnamento.