



# CLUB ALPINO ITALIANO

## Sezione di Monterotondo

APS – ETS “Il Ginepro”

SCHEDA TECNICA



### TITOLO DELL'ESCURSIONE

## Rocca di Piediluco e Lungo Velino Intersezionale con Rieti-Valle Roveto- Sottosezione Valle Gemini di Poggio Mirteto

DATA DI EFFETTUAZIONE

14 marzo 2026

TIPO ATTIVITA'

Escursionismo

MEZZO DI TRASPORTO

Proprio (condivisione dei posti)

**RITROVO/PARTENZA:** sede CAI di Monterotondo, via dell'Unione n.113, ore 7:30. Ore 9:00 Area di Parcheggio Piediluco via Vincenzo Noceta.

**COME ARRIVARE AL PERCORSO:** Da Monterotondo si procede sulla via Salaria fino a Rieti e poi in direzione Terni. Uscita Piediluco (TR) - fino al parcheggio Piediluco, via Vincenzo Noceta.

**DISTANZA:**

80 km circa

**TEMPO PERCORRENZA:**

1 ora e 20 minuti circa

**DESCRIZIONE PERCORSO:** L'escursione avrà inizio con la salita relativamente breve al Monte Luco (542m), dove si erge l'imponente Rocca Alborno con la sua caratteristica torre pentagonale. Dopo una sosta, si ridiscenderà nella piana seguendo il Cammino di Francesco, prima nel bosco e poi lungo il bellissimo tratto tra maestosi alberi. Sarà l'acqua a costituire il fascino dell'escursione: prima il lago, poi il lungo percorso lungo il Velino fino a Marmore, con qualche cenno sulla storia della cascata delle Marmore e sul formidabile sistema idraulico del comprensorio. Al ritorno, percorrendo la stessa via, si potrà nuovamente godere dello specchio del lago, osservando le folaghe, germani reali e cigni con lo sfondo del Terminillo. La sosta per il pranzo al sacco è prevista a Marmore. Fine escursione prevista per le 17,30.

**NOTE:** Escursione con dislivello poco impegnativo (400m totale) ma di lunghezza considerevole (17 Km)

**Difficoltà (scala CAI):**

E - Escursionistico: sentieri su terreno vario (prati, boschi, ghiaioni), con dislivelli moderati. Necessità di allenamento e scarponi.

**Quota di partenza:**

370 m

**Quota massima:**

542 m

**Tempo di percorrenza:**

8 ore circa

**Dislivello totale salita:**

400 m

**Dislivello totale discesa:**

400 m

**Lunghezza del percorso:**

17 km circa

### ACCOMPAGNATORI

Giovanni Piersanti OdE - tel. 3387093455 - CAI Monterotondo

Hubert Corman - tel. 3475478665 - CAI Poggio Mirteto

Fabio Iacobacci AE/EAI - tel. 3382747934 - CAI Rieti

Raffaele Allegritti AE/EAI - tel. 3486609853 - CAI Valle Roveto

### EQUIPAGGIAMENTO TECNICO

**Richiesto:** Scarponi da montagna, abbigliamento tecnico a strati, guscio impermeabile/antivento, zaino 20–30 L con copertura antipioggia, acqua (min. 1,5 L), pranzo al sacco, Kit di primo soccorso personale, guanti, occhiali protettivi.

**Consigliato:** Bastoncini telescopici (obbligatori su percorsi di difficoltà EE), crema solare, berretto con visiera, Cartina/GPS, power bank, ricambio asciutto, coperta termica, lampada frontale, barrette energetiche, sali minerali.

**PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI:** Prenotazione obbligatoria entro le ore 12:00 del giorno precedente l'escursione. **Contattare esclusivamente gli accompagnatori ai numeri sopra indicati.** Escursione riservata ai soci CAI in regola con il tesseramento. I non soci possono partecipare esclusivamente previa attivazione dell'assicurazione CAI giornaliera al costo di € 8,40 (Infortuni + RC) + € 4,55 (soccorso alpino) da richiedere in sede almeno due giorni prima dell'escursione, fornendo nome, cognome, codice fiscale e data di nascita. Quota di partecipazione: € 1 (fondo rimborso spese ricognizioni). Le spese per il carburante saranno divise tra i partecipanti. L'attività è ufficialmente deliberata dal Consiglio Direttivo della Sezione CAI di Monterotondo, ed è coperta da assicurazione istituzionale CAI per accompagnatori e partecipanti.

**AVVERTENZE:** I partecipanti devono attenersi scrupolosamente alle indicazioni degli accompagnatori. L'escursione potrà subire modifiche o essere annullata in caso di condizioni meteo sfavorevoli o per motivi di sicurezza. L'escursione è riservata a persone in buono stato di salute e con adeguato allenamento.