

## 28 Settembre 2025

# Monte Cava

### MONTAGNE DELLA DUCHESSA / RISERVA NATURALE REGIONALE



**DIFFICOLTÀ ESCURSIONE:** E  
**DISLIVELLO SALITA:** 1.200  
**LUNGHEZZA:** 18 km  
**DURATA:** 7 ore (escluse le soste)  
**MEZZO DI TRASPORTO:** Auto propria  
**LUOGO DI RITROVO:** Terni – Parcheggio Vocabolo Staino  
**ORA DI RITROVO:** 07,15 **ORA DI PARTENZA:** 07,30  
**REFERENTI:** Andrea Palombi (Tel. 339 2364439)  
Fabio Menichini (Tel. 328 4132819)

Partiremo dal paese di Corvaro, attraversando il borgo, arriveremo nella parte superiore dove si vedono ancora dei ruderi di una Rocca del periodo medioevale. Percorreremo un sentiero per lunghi tratti su pietre, nella prima parte caratterizzato da un bosco di querce e poi, salendo, da castagni secolari. Dopo aver attraversato l'ultima parte di faggeta, arriveremo nella zona denominata Femmina Morta. Da qui, girando verso destra, percorreremo un crinale che ci porterà prima alla vetta di Monte Rotondo 1993 mt, per poi arrivare alla vetta del Monte Cava 2.000 mt. L'attraversamento sul crinale ci riserverà bellissimi panorami sui monti dell'Appennino centrale. Inizieremo la discesa mantenendo la destra, su tracce poco evidenti, anche se il percorso è molto intuitivo, fino ad intercettare il sentiero percorso all'andata, fino a Corvaro.

*Per partecipare all'escursione inviare una E-MAIL di PRE-ISCRIZIONE al referente [palombiandrea8gmail.com](mailto:palombiandrea8gmail.com) indicando nome, cognome e numero di telefono. Attendere CONFERMA DI ACCETTAZIONE per considerare l'iscrizione completata.*

**L'USCITA E' RISERVATA AI SOCI**