



Ferdertrek



## Weekend alle Mainarde del Parco Nazionale d'Abruzzo 28 e 29 giugno 2014

I **Monti della Meta** sono una piccola catena montuosa nella zona al confine tra Lazio, Abruzzo e Molise; prendono il nome dalla cima più affascinante e appariscente, il monte Meta.

I rilievi più bassi sono storicamente detti *Mainarde*, con cime che comunque superano i 2000 metri: Monte Meta (2241), Monte Mare (2020), Monte Cavallo (2039), Monte Forcellone (2030).

La partenza dei percorsi è dai Prati di Mezzo, nel comune di Picinisco (FR), quota 1420, dove si trovano un bar-rifugio e una bella area di sosta attrezzata. I sentieri raggiungono le principali vette delle Mainarde e dei monti della Meta.

**Caratteristiche delle due escursioni: Durata: 6/7 ore, Dislivello: 700 mt, Livello di difficoltà: E**



In alto le faggete, i campi carsici e le forre disegnano un ambiente integro e aspro, che contrasta nettamente con gli oliveti e i campi che circondano i paesi sottostanti.



Non lontano si incontra l'oasi naturalistica WWF del lago di Posta Fibreno, formato dalle acque sorgive purissime che subito dopo alimentano l'emissario del lago, il fiume Fibreno, ricco di trote e decantato in epoca romana da Cicerone.



Federtrek



L'area Turistica-sportiva di Prati di Mezzo (1420 s.l.m.) è considerata dai maggiori esperti del settore sportivo montano di alto pregio naturalistico. I fruitori dell'area oltre alle bellezze naturali, possono trovare il ristorante-rifugio "il Baraccone", l'area attrezzata per il pic-nic, l'ex-rifugio della forestale "la Casermetta", e le due aree per campeggiatori "la Pineta e Forestelle". Nell'area si trovano ampi spazi con tavoli in legno e barbecue muniti di carbonella. I servizi igienici sono a pochi passi con fontane per l'approvvigionamento dell'acqua

La polenta, gli gnocchi, le pappardelle, la pasta e fagioli, la carne alla brace sono i piatti principi de "il Baraccone", rinomato in tutta la Provincia.



**Appuntamento:** sabato 28 giugno 2014 ore 7.30 presso la stazione metro Rebibbia, Bar Antico Casello.

**Rientro** previsto domenica 29 giugno, in serata.

**Sono obbligatori:** scarpe da trekking, bastoncini, pranzo al sacco per il sabato, bevande, mantellina, torcia, tenda propria e sacco a pelo.

**Quota di partecipazione** (riservata ai soci Federtrek(\*)): 60 €, che comprendono: cena di sabato al Rifugio, pernottamento in tenda propria, pranzo al sacco della domenica, quote escursioni.

(\*) L'adesione alla Federtrek può essere fatta il giorno stesso dell'escursione (tessera FederTrek: € 15,00).

La quota di partecipazione non comprende le spese di viaggio, che si effettuerà con auto private e i costi della benzina e dell'autostrada verranno divisi tra i componenti dell'equipaggio, con esclusione del proprietario dell'auto. Gli accompagnatori si riservano di modificare a proprio insindacabile giudizio il percorso dell'escursione in relazione alle condizioni meteo.

#### INFO E PRENOTAZIONI:

AV: Anna Notarantonio      331/4284327      amnesia2002@libero.it  
AV: Simona Petrucci      366/1775127      tutticalzini@yahoo.com