



LA MUVRA PUGLIA
Sezione di Bari
Via Garruba, 22
70122 BARI
☎ 349/0983208

31 GENNAIO 2010

Ciaspolata sul Massiccio del Matese

“ Monte Miletto (mt. 2050 s.l.m.) ”

Organizzatori: Massimiliano Ingaldo - 349/0983208 - lamuvrapuglia@yahoo.it - www.lamuvra.org

Raduno e partenza: domenica 22 alle h. **05.45** presso il Supermercato *GS* di Largo 2 giugno.

Partenza alle h. 06.00.

Quota di adesione: € 00,00 per i soci ed € 25,00 per i non soci.

Percorso di avvicinamento:

Autostrada A14 - dir. Napoli, seguendo A16. Uscita Benevento. Seguire per Napoli-Telese-Caianello fino ad Alife e poi Piedimonte Matese. Direzione Castello del Matese, S.C. Cappelluccia per S. Marco Campitello fino a raggiungere San Gregorio Matese. Circa 280 km. Pedaggio, sola andata, € 10,60.

Tempo di avvicinamento: h. 3,20 ca.

Grado difficoltà: **EAI** (Escursione CON CIASPOLE molto panoramica. Non difficile tecnicamente, ma discretamente impegnativa per il dislivello). All'attrezzatura obbligatoria di base si aggiungono: ciaspole, ramponi e picozza!

Tempo complessivo di percorrenza: h. 5 circa

Dislivello complessivo: m. 1.038 ca.

Descrizione itinerario escursionistico:

SENTIERO 13D - MONTE MILETTO. (mt. 2050 s.l.m.), segnavia 13D. Dal lago del Matese (la Palazzina) si guadagna la sponda opposta del lago passando sulla diga di sbarramento (Km 1 ca.) si arriva alla chiesa di S. Michele accanto alla quale vi è una fontana. Di qui si prosegue per Valle di S. Massimo, Valle dell'Esule (fontana), Colle del Monaco, fino alla cima. Tempo medio di percorrenza: ore 3,00 - 3,30.

Ritorno: per il medesimo percorso dell'andata.

Lo sapevate che...:

...dal Matese si possono ammirare amplissimi panorami a giro d'orizzonte, da Monte Miletto nelle giornate particolarmente limpide è possibile scorgere contemporaneamente l'Adriatico ed il Tirreno, Ischia e le Tremiti, il Tavoliere delle Puglie e le Mainarde...

Le sei regole per l'escursionista:

1. Per le tue escursioni in montagna, scegli itinerari in funzione delle tue capacità fisiche e tecniche, documentandoti adeguatamente sulla zona da visitare. Se cammini in gruppo prevedi tempi di percorrenza in relazione agli escursionisti più lenti.
2. Provedi ad un abbigliamento ed equipaggiamento consono all'impegno ed alla lunghezza dell'escursione e porta nello zaino l'occorrente per eventuali situazioni di emergenza, assieme ad una minima dotazione di pronto soccorso.
3. Di preferenza non intraprendere da solo un'escursione in montagna e in ogni caso lascia detto a qualcuno l'itinerario che prevedi di percorrere, riavvisando del tuo ritorno.
4. Informati sulle previsioni meteo e osserva costantemente lo sviluppo del tempo.
5. Nel dubbio torna indietro. A volte è meglio rinunciare che arrischiare l'insidia del maltempo o voler superare difficoltà di grado superiore alle proprie forze, capacità, attrezzature. Studia preventivamente itinerari alternativi di rientro.
6. Riporta a valle i tuoi rifiuti. Rispetta la flora e la fauna. Evita di uscire inutilmente dal sentiero e di fare scorciatoie. Rispetta le culture e le tradizioni locali ricordandoti che sei ospite delle genti di montagna.

INFORMAZIONI GENERALI

N.B.: I non soci dovranno necessariamente contattare i capi-gita per le informazioni e le eventuali adesioni all'escursione e versare la quota di partecipazione prevista nel programma.

Attrezzatura di base obbligatoria: zaino, scarponi impermeabili, borraccia, giacca a vento, mantella per la pioggia, cappello, crema solare, maglione in pile e ricambio completo.

Il viaggio avviene con i mezzi propri. Il programma può subire variazioni in funzione delle condizioni meteorologiche. I capi-gita si riservano di accettare o meno le adesioni all'escursione.

Per iscrizioni ed eventuali ulteriori informazioni, oltre a contattare direttamente i capi-gita, rivolgersi direttamente nella sede della Sezione di Bari c/o l'Associazione Cult. Ardita-Mente, in Via Garruba n. 22 (vicinanze Facoltà di Giurisprudenza/Lingue) ovvero su Facebook!