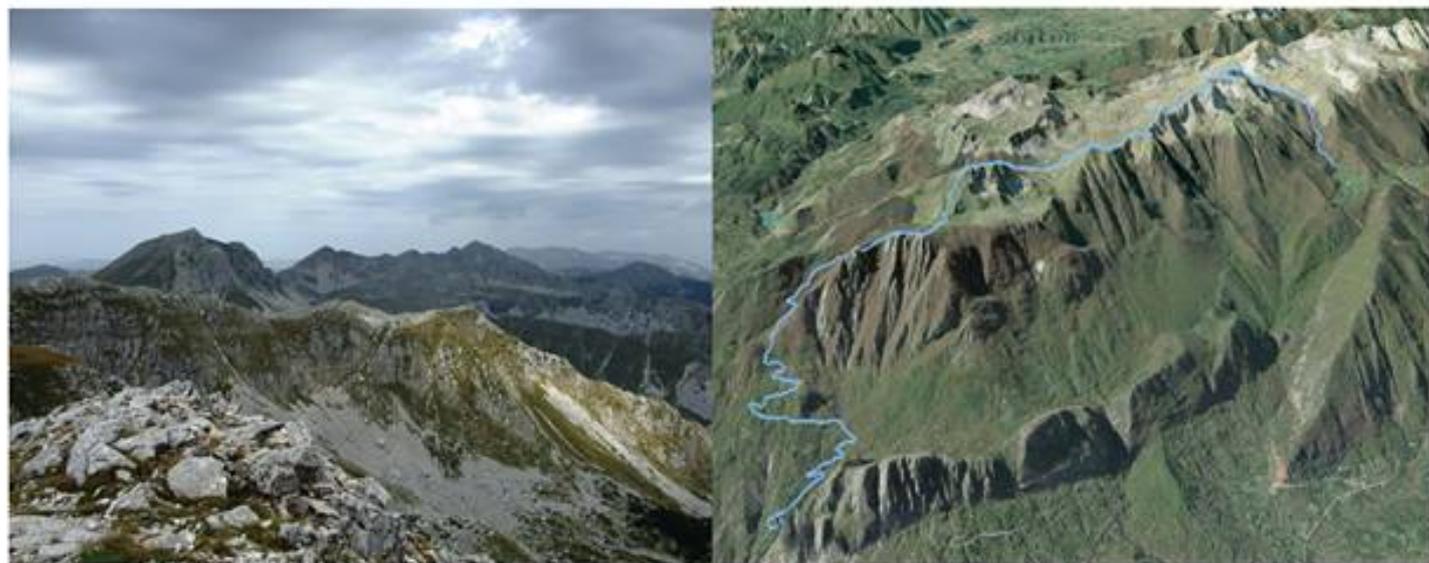




# Club Alpino Italiano

## Sezioni di Isernia e Castel di Sangro



## Traversata delle Mainarde - PNALM

**Domenica 19 agosto 2018**

**Incontro** tra la Sezione Molisana di Isernia e la Sezione Abruzzese di Castel di Sangro in terra di briganti, monaci e pastori.

**Percorso:** dalla "Valle Fiorita" (Pianoro le Forme-1400) percorreremo il sentiero M1 che ci porterà fino al "Passo dei Monaci" 1967m, antico collegamento tra Lazio e Abruzzo. Svolteremo poi verso sinistra, a sud sul sentiero M10, percorrendo un tratto in cresta esposto e panoramico per raggiungere tutte le vette delle Mainarde fino ad arrivare al Monte Marrone. Poco distante da qui si potrà visitare la capanna di Charles Moulin, singolare pittore che nei primi del '900 lasciò Parigi, da artista affermato, per vivere nella quasi completa solitudine in questi luoghi

**Località di Partenza:** Pianoro le Forme 1400m - sentiero M1

**Dislivello:** ASCESA: 1440 m. DISCESA: 1830 m. Difficoltà: EE DISTANZA: 20 Km. Durata: 10 ore

**Equipaggiamento:** Abbigliamento a strati, scarponi e bastoncini da trekking, giacca impermeabile, cappello, guanti, occhiali da sole, crema solare, almeno 1,5 lt di acqua.

**Raduno e partenza:** Castel di Sangro Via Porta Napoli (parcheggio rotonda) ore 7:00 – Isernia Piazza del tribunale ore 6:30

**AVVERTENZA:** IL PERCORSO RICHIEDE UNA BUONA PREPARAZIONE FISICA

**Iscrizione entro venerdì 17 agosto .**

**IMPORTANTE:** per i NON SOCI CAI è obbligatoria l'assicurazione giornaliera da stipulare all'atto dell'iscrizione.

**Info ed iscrizioni:** CAI Castel di Sangro Giovanni 333-7544405 - CAI ISERNIA Matteo Ferrante 349 1707349