



SULMONA

**COORDINATORE: CAMBONI PINO CELL. 3452613622**

**16 SETTEMBRE 2018**

**ANELLO DEL MONTE META Q.1784 m**

**SOTTOGRUPPO DELLA CATENA DEI CONTRAFFORTI MERIDIONALI  
DEL GRAN SASSO D'ITALIA  
DORSALE DEL MONTE META  
GRUPPO DEL GRAN SASSO D'ITALIA  
TEMPO ANELLO: □ 6 ORE  
DISLIVELLO: □ 800 METRI □ 800 METRI  
CHILOMETRI: ± 14,000  
DIFF. E**

**RITROVO ORE 7,00 PIAZZALE CAPOGRASSI SULMONA**

#### **PERCORSO**

Dal Rifugio Ricotta q.1517, si imbecca una comodissima carrareccia che transita ai Coppi del Pacino q.1508 (serie di catini naturali), si lascia poco dopo il sentiero di sinistra che conduce alla Valle Caterina per proseguire dritto nella meravigliosa e ampia Vallestrina q.1622, posizionata tra il Monte Meta q.1784 (pinna di squalo) e il Monte Capo di Serre q.1771, continuando in salita si giunge alla Sella Capo di Serre q.1697, massima altezza del percorso, si sale ancora verso sinistra per immergersi nella favolosa faggeta del Bosco Carboniere q.1520, dove nel suo interno c'è il lungo sentiero in discesa che conduce alla Valle Cornacchia q.1416. Scendendo verso la Valle Voltigno q.1374 chiamata anche Valle Perduta, meraviglioso altipiano carsico e angolo poco conosciuto del Gran Sasso, si giunge alla Fonte Cornacchia q.1390 dove si consumerà il pranzo al sacco. Dopo la sosta si prosegue nella valle passando accanto al Lago Sfondo q.1354 con il suo piccolo immissario che va a finire sul primo inghiottitoio, continuando, poco dopo, si volge decisamente a sinistra per salire in località Zingarella q.1447 dove un sentierino al principio in salita ed in seguito con vari sali scendi, immerso nella faggeta, conduce al guado del Malepasso q.1582, seguendo il sentierino erboso si riprende la comoda carrareccia che a destra conduce alla valle Caterina e a sinistra conduce al punto di partenza.

**Si fa presente che il percorso potrà variare in relazione alle condizioni meteorologiche e ambientali, oltre che per qualsiasi ragione legata alla sicurezza dei partecipanti, in caso di maltempo l'escursione verrà annullata.**

#### **MODALITA' DI PARTECIPAZIONE**

Riservata ai soci CAI, i non soci per partecipare all'escursione devono contattare entro venerdì 15 ore 18.00 il responsabile dell'escursione fornendo nome, cognome, data e luogo di nascita pagando la copertura assicurativa di € 10.00 .