



**CLUB ALPINO ITALIANO**

Sezione di Rieti

**Sottosezione Valle Gemini  
di POGGIO MIRTEO (RI)**

Fondata nel 1974



## Monti Sabini

### Monte Macchia di Mezzo 1214 m

Intersezionale con il Cai di Roma.

Data	Categoria	Mezzo di trasporto
<b>Giovedì 14 febbraio 2019</b> Anticipo del 21 febbraio 2019	<b>Escursionismo</b>	<b>Automezzi privati</b>

**Strada da Roma** : A1 fino all'uscita **Ponzano-Soratte**; prendere il lungo rettilineo ( $\pm 3$  km) che porta a **Stimigliano Scalo**. Imboccare a dx la **SP Sabina** per  $\pm 6,5$  km ed arrivati all'incrocio di **Galantina** prendere a sx la **SS Ternana N.313** che si percorre per 15,5 km, fino all'incrocio del **Castagneto** al km 32,5. Si prende a destra e dopo avere attraversato la località **Castagneto** si giunge, dopo 3,8 km alla Provinciale **SP48**. Si prende a sinistra e si percorre la **SP48** per 1,5 km fino al bivio per **Rieti** e **Cottanello**. Si prende a destra e dopo 1 km abbondante si giunge al paese di **Cottanello**.

**Strada da Rieti** : raggiungere **Contigliano** e imboccare la **SP 45 di Fonte Cerro** che si percorre per  $\pm 14$  km, fino al paese di **Cottanello**.

**Ritrovo** : ore 8:30 a Cottanello, al **Bar Troiani Rossella** (0746.670760 338.9161974) **di fronte al benzinaio**. Poi si partirà per la frazione **Le Piane** dove si parcheggeranno le macchine.

**Percorso a Piedi** : Si parte da **Le Piane** 680m, per il sentiero **362** fino all'allaccio dell' **AV** (Alta Via dei Monti Sabini). Si prosegue sull' **AV** passando per i **Prati di Sotto**, **Le Casette**, i **Prati di Sopra** e la **Fonte Bugiarda**. Si prende poi il sentiero **365 C** di **Valle Segola** che ci porta alla Sella a quota 1120m e con il **365** si giunge alla cima di **Monte Macchia di Mezzo** 1214m, in vista della **Cappelletta** 1202m dove si consumerà il pranzo al sacco.

Per la discesa si segue l' **AV** per **Valle Santi** ed i **Prati di Sopra**, il **365** per **Valle Frasso**, un breve tratto del **364**, la valle del **Fosso Collacci** per giungere al **Piano Altuccio** e poi al punto di partenza.

**Fine escursione** : prevista verso le ore 17:00.

La partecipazione all'escursione è aperta a tutti gli iscritti al CAI in regola con il tesseramento 2018 o 2019. I partecipanti sono pregati di prenotarsi entro le ore 18:00 di mercoledì 13 febbraio 2019 agli accompagnatori.

Diff.	Dislivelli Totali	Durata	Equipaggiamento	Accompagnatori
<b>E</b>	$\pm 600$ m in salita e in discesa	$\pm 6$ ore escluse le soste	Pantaloni lunghi, scarponi, giacca a vento, indumenti antipioggia, ricambio completo cappello, lampada frontale, occhiali da sole, crema solare, acqua, pranzo al sacco	Corman Uberto 347.3621614 Melchiorri Renata 347.5478665  Cavaliere Giampaolo Cai Roma Di Pietro Ezio Cai Roma

Note : Al momento della iscrizione il socio è invitato ad avvertire i Direttori di escursione di eventuali gravi patologie personali, chiedendone la riservatezza, in modo che possa consigliare il percorso, o intervenire prontamente in caso di problemi. In caso di maltempo, l'escursione potrà essere rimandata o annullata.