



**CLUB ALPINO ITALIANO**  
*Sezione di Rieti*  
*Gruppo CAI Rascino*



**“Murolungo – Lago della Duchessa”**  
**( In collaborazione con il G.E.V. di Magliano De’ Marsi )**

<b>Data d’effettuazione</b>	<b>Categoria</b>	<b>Mezzo di trasporto</b>
<b>20 Maggio 2018</b>	<b>Escursionisti Esperti</b>	<b>Auto proprie</b>

**07.30** - Appuntamento al Borgo di Cartore

**08.00** - Inizio escursione

**Difficoltà:** EE.

**Segnaletica:** Sentieristica CAI

**Tempo A.R.:** 6,30 h di marcia + arresto

**Dislivello:** 1300 m

**Riassumendo:** Escursione lunga ed impegnativa che presenta difficoltà tecniche e a cui potranno partecipare i Soci e non che abbiano un allenamento adeguato alla tipologia dell’escursione descritta.

**Info-Prenotazioni:** Prenotazioni entro le ore 18.00 del Venerdì antecedente alla gita, i soci devono essere in regola con l’iscrizione dell’anno in corso. I non soci dovranno recarsi presso la sede CAI di Rieti e versare una quota assicurativa di € 8.60.

**N.B.** I Direttori dell’escursione si riservano di cambiare l’itinerario in caso di neve sul percorso prefissato.

<b>Difficoltà</b>	<b>Equipaggiamento</b>	<b>Direzione</b>
<b>“ EE”</b>	<b>Solito , vedi note:</b>	<b>G.E.V. Magliano De Marsi Gruppo CAI Rascino</b>

**NOTE:** Si torna sul Murolungo a distanza di pochi mesi. Il Giro e' quello classico con salita per la Valle di Fua fino alle Caparnie, da li si sale a destra per raggiungere il Murolungo. Si scende per lo laccio dei Montoni prima e la Valle Fredda poi, per raggiungere il famoso Lago della Duchessa. Dopo la sosta pranzo si ripercorre il sentiero CAI in direzione delle Caparnie, valle Fua ed infine il borgo di Cartore.

**N.B. Per l’adesione si prega di contattare i Direttori dell’escursione.**

Bruno Ranieri 3382623107- Giovanni 3805431004 - Leonardi Fabio 3473334480 - Alfonsi G.3394238834

**Equipaggiamento da montagna:** bastoncini telescopici, scarponi da trekking, giacca a vento, cibo e acqua almeno 2 litri, guanti, cappello, mantella antipioggia, ricambio completo

[www.cairieti.it](http://www.cairieti.it)

[www.cairascino.altervista.org](http://www.cairascino.altervista.org)