

Cima della Laghetta

Per la sorgente Pane e Cacio Monti della Laga



	DATA ESCURSIONE: 1 settembre 2024		DISLIVELLO: ↑ 1200 m - ↓ 1200 m
	ORA PARTENZA: 7.00		DISTANZA: 14 km
	RITROVO: Parcheggio Ceci Moto località Lu Battente (AP)		DIFFICOLTÁ TECNICA: EE <i>con tratti esposti e fuori sentiero</i>
	PUNTO DI PARTENZA: Cesacastina (TE) (indicazioni stradali)		DURATA (soste escluse): 6 ore
	ACCOMPAGNATORI: Raponi Graziano Rossi Marco Cianci Alessandra (328/3018509)		TIPO DI ESCURSIONE Anello

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO:

Abbigliamento da alta montagna adatto alla stagione e alla quota, scarponi con suola ben marcata, guscio antipioggia e antivento, guanti, berretto, bastoncini telescopici, pila frontale, occhiali da sole, crema solare, guanti, cappello, acqua e viveri secondo personali esigenze, macchina fotografica, zaino. Portare con sé un ricambio completo da lasciare in auto e da poter utilizzare una volta rientrati dall'escursione.

- **Contributo di 3€ per i soci CAI**, finalizzato a finanziare le spese sostenute per l'organizzazione del programma escursionistico;
- Per i **non soci** è necessario recarsi in sezione il venerdì dalle 18.30 alle 20.00 per attivare la **copertura assicurativa giornaliera**;
- Si prega di **rispettare il regolamento della commissione escursionismo** visionabile [cliccando qui](#) o scansionando il qr code a lato;
- L'escursione **potrà essere annullata** qualora le condizioni meteorologiche non lo consentano. Gli accompagnatori si riservano di **variare le date, i percorsi e/o il programma dell'uscita** anche in fase di svolgimento;
- Gli accompagnatori si riservano di **escludere** escursionisti non adeguatamente attrezzati e non rispettosi del regolamento;
- L'attività escursionistica è un'azione che **presenta dei rischi e chi la pratica se ne assume la piena responsabilità**. Le Sezioni del CAI adottano tutte le misure precauzionali affinché nei vari ambienti si operi con il maggior grado di sicurezza possibile.



IL RISCHIO È SEMPRE PRESENTE E MAI AZZERABILE

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito www.caiascoi.it

DESCRIZIONE ITINERARIO

LOGISTICA

Raggiunto il paese di Cesacastina, si seguono le indicazioni per le Cento Fonti, imboccando una strada sterrata – in alcuni punti un po' dissestata – si supera un chiosco e si giunge a uno slargo erboso dov'è possibile parcheggiare. Il punto di arrivo e di partenza della nostra escursione è proprio questo parcheggio, in prossimità dell'imbocco della carrareccia segnata con il numero di sentiero 354 che conduce alle Cento Fonti.

SALITA

Lasciate le automobili in corrispondenza di un parcheggio sull'erba a quota 1340 m inizieremo a camminare in direzione Ovest, percorrendo in leggera discesa la carrareccia segnata con il numero 354. Superato un ponticello inizieremo a salire sempre seguendo il tracciato del sentiero n. 354 dove la faggeta si alterna a brevi radure. A quota 1460 m, in corrispondenza di un omino, lasceremo il sentiero per seguire una traccia all'interno della faggeta che ci porterà ad intercettare il



sentiero 300I (Sentiero Italia) a quota 1575 m. Seguiremo una larga pista all'interno di un bel bosco di faggi, fino ad uscirne a quota 1800 m. Sempre seguendo il tracciato del sentiero n. 300I, su ampie radure, seguendo le paline procederemo in direzione Ovest costeggiando fossi e scivoli di arenaria, fino ad arrivare



alla sorgente Pane e Cacio a quota 1976 m. Qui ci fermeremo per una breve pausa, con l'opportunità di volgere lo sguardo verso il versante opposto scorgendo il lago di Campotosto. Riprenderemo a salire su tracciato non sempre visibile perché coperto dall'erba, lungo il sentiero 301 che lasceremo in corrispondenza di un fosso in località la Vaccareccia. Procederemo a vista fino a intercettare di nuovo il sentiero n. 301 diventato ormai percorso di cresta. Con alcuni saliscendi continueremo a percorrere l'affilata cresta fino a raggiungere la nostra vetta a quota 2369 m.

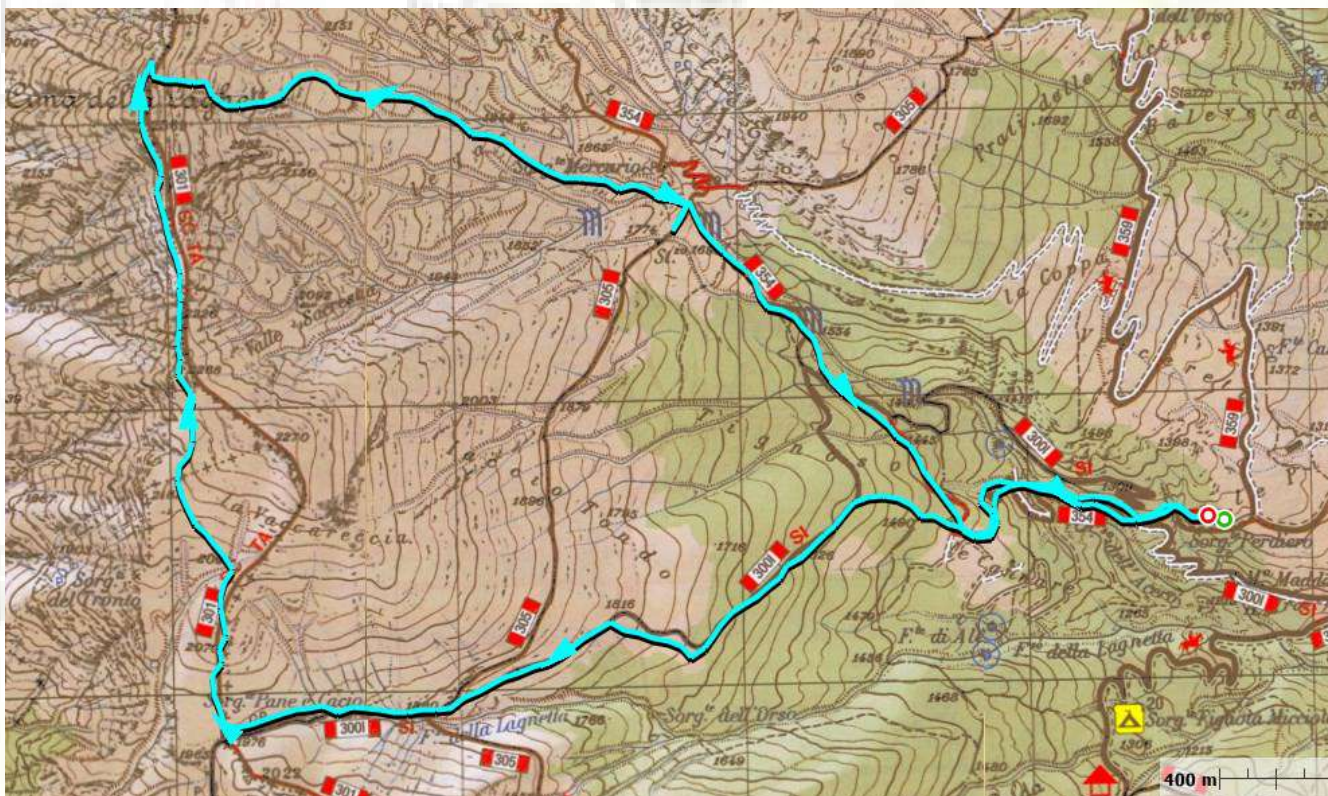
DISCESA

Dalla nostra vetta inizieremo a scendere di cresta fino a intercettare il punto di discesa in direzione Est. La discesa si svolgerà su *terreno non agevole* poiché non è presente una traccia evidente, procederemo a vista sul margine dei fossi e su dossi erbosi. Costeggeremo uno specchio d'acqua e un fosso, fino a raggiungere quello che rimane di uno stazzo (1770 m), poco al di sotto della sorgente Mercurio. Da qui la discesa si svolgerà in direzione Sud-Est, sull'evidente sentiero n. 354 che costeggia gli ampi scivoli di arenaria che, in primavera, danno vita alle bellissime cascate delle Cento Fonti. Il sentiero s'immette nella faggeta che pian piano diventerà una carrareccia fino all'incrocio con il sentiero n. 300I (1500 m). Da qui riprenderemo il tracciato che abbiamo percorso all'andata fino a raggiungere il parcheggio.



“Stazzi nostri” , un’iniziativa della sezione ascolana del CAI per la ricerca della memoria storica della montagna

La ricerca dei segni dell'uomo sul territorio - montano, in questo caso - è un'indagine che, a volte, si ferma al semplice toponimo ma che va fatta, per motivi di memoria storica e per l'analisi dell'identità. Il ritrovamento dei segni dell'antropizzazione del territorio, la scoperta delle motivazioni della frequentazione e del senso di un sentiero sono importanti per la ricerca dell'identità sociale e la valorizzazione della nostra montagna (Gabriele Vecchioni).



Carta 1:25000 Monti della Laga – edizione CAI Teramo



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00 oppure telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il nostro sito www.caiascoli.it