

Lago della Duchessa e Murolungo

*Riserva naturale regionale Montagne della Duchessa
Anello da Cartore*



DATA ESCURSIONE: 17 maggio 2025



DISLIVELLO: 1.300 m



ORA PARTENZA: 6.00



DISTANZA: 13,5 km



RITROVO: Lu Battente
Piazzale Ceci Moto



DIFFICOLTÀ TECNICA: EE



PUNTO DI PARTENZA: Cartore (RI)



DURATA (soste escluse): 6.30 ore



ACCOMPAGNATORI: Mario Salvi (338.3113358), Alessandro Scipi e Claudio Castelli



**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, ghette, occhiali da sole, crema solare, guanti, cappello, acqua, tè caldo 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.

- 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.



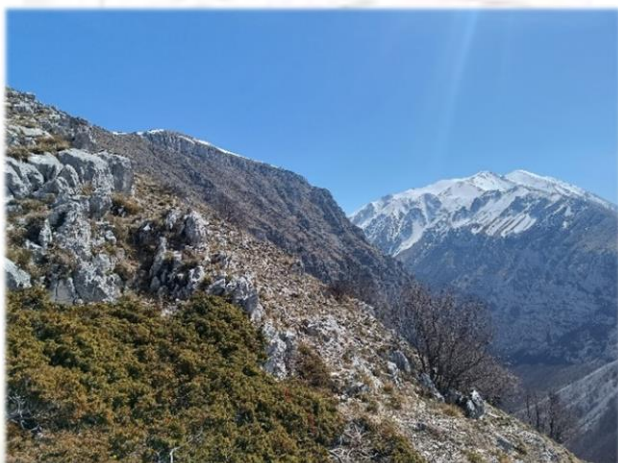
IL RISCHIO È SEMPRE PRESENTE E MAI AZZERABILE

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.caiascoli.it



ITINERARIO

Impegnativa e coinvolgente escursione nella Riserva Naturale delle Montagne della Duchessa. L'obiettivo è la cima chiamata Murolungo a quota 2.184 mt. Si parte da Cartore a quota 950 mt. Il percorso prevede il passaggio nei valloni chiamati della Fua e del Cieco. C'è poi una zona aperta, dedita al pascolo, definita "le Caparnie". Questo per la presenza di rifugi in muratura utilizzati dai pastori. È emozionante affrontare la salita passando per la cresta che conduce allo Iaccio dei Montoni, l'anticima. L'affaccio sul Monte Velino è suggestivo. Poi la vetta dalla quale si gode di un ampio panorama, la catena del Gran Sasso è visibile nella sua intera lunghezza. Si scende fino a raggiungere le zone erbose dalle quali si può ammirare l'imponente bastione roccioso settentrionale del Murolungo, solo adesso si capisce l'origine del nome di questo monte. È possibile una variante percorrendo la base della falesia fino a raggiungere la Grotta dell'Oro. Poi si arriva al caratteristico Lago della Duchessa a quota 1.790 mt



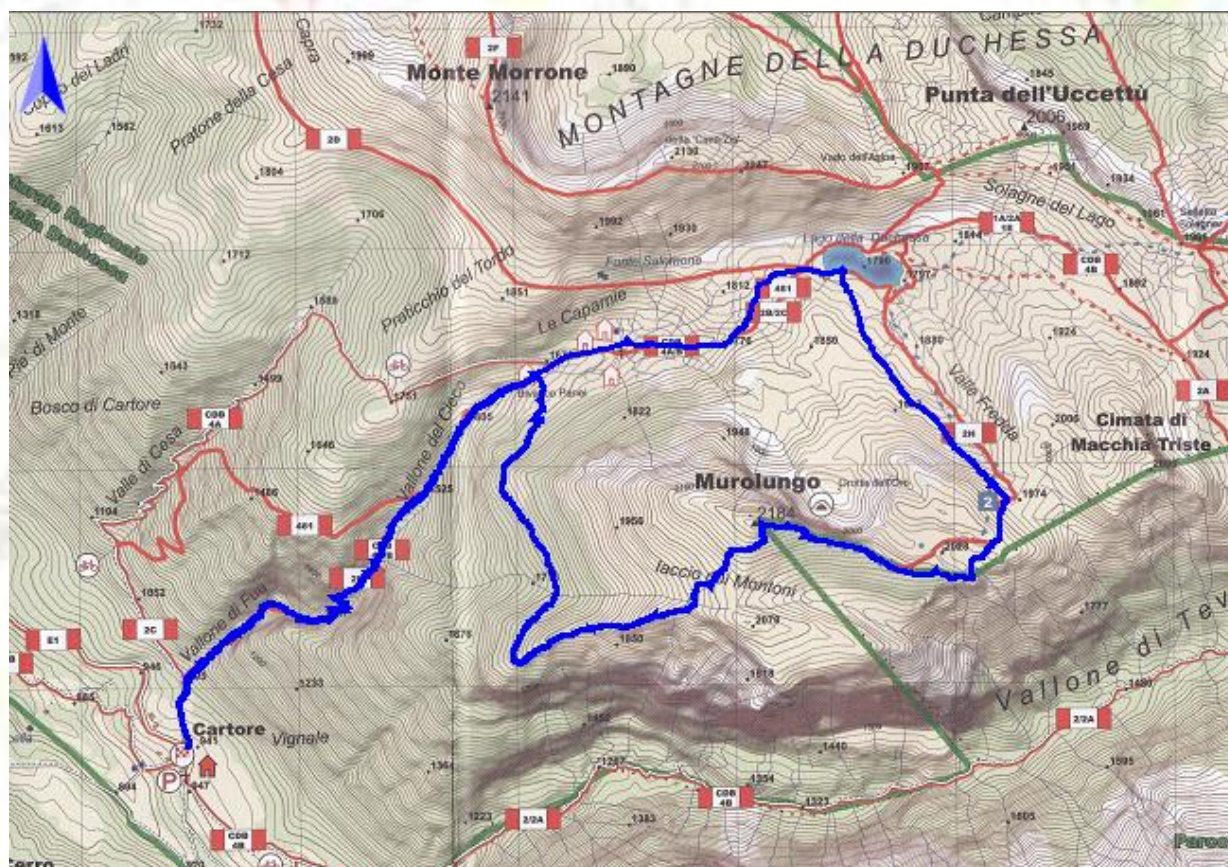
Parco Naturale Regionale del Sirente Velino localizzato in Abruzzo. In un paesaggio tipicamente appenninico, comprende rilievi calcarei incisi da valli profonde, estese praterie d'alta quota e fitti boschi di faggio, sormontati in quota da bastioni rocciosi quali quelli del Murolungo, del Costone e del Morrone

CURIOSITA'

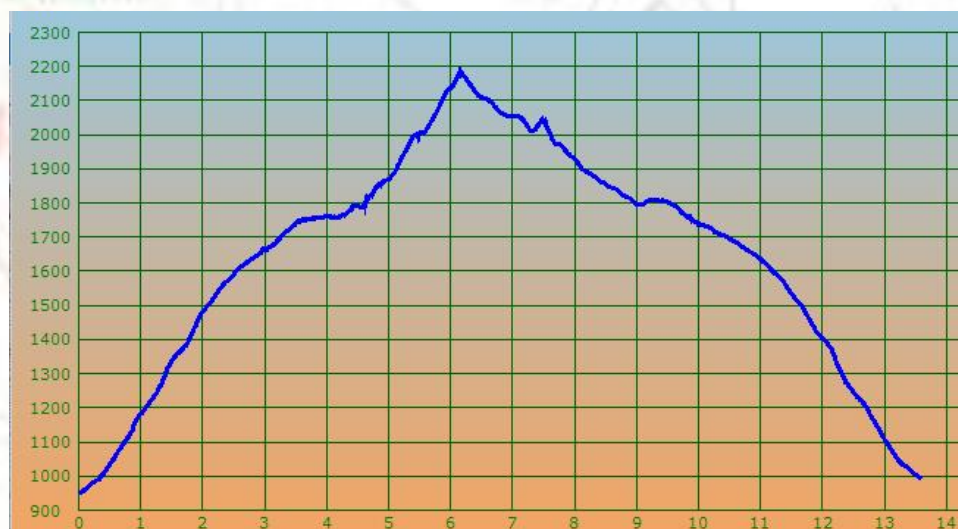
Il nome "Montagne della Duchessa" fu coniato in omaggio a Margherita d'Austria, duchessa di Parma e Piacenza, ma anche di Leonessa e Cittaducale Verso la fine del XVI secolo viaggiò su queste montagne. E' un'Area Protetta (Riserva Naturale Regionale) che interessa un settore dell'Appennino laziale ai confini con l'Abruzzo, a ridosso dell'A24 Roma-L'Aquila. E' adiacente al



Il "Lago della Duchessa" (1788 mt) è situato in una conca glaciale sovrastata dalle cime del Murolungo e del Morrone. E' di origine carsica ed è alimentato esclusivamente da fattori meteorologici, pioggia e neve, e non da sorgenti proprie. Il laghetto assunse gli onori delle cronache durante il periodo degli "Anni di Piombo". Fu trovato un volantino sottoscritto dalla Brigate Rosse che annunciavano "l'avvenuta esecuzione" di **Aldo Moro** e indicando il lago come luogo dove recuperare la salma. Furono inviati i sommozzatori per esaminare i fondali, coperti da uno strato invernale di ghiaccio. Si trattava solo di un depistaggio



Carta 1:25000 Parco del Velino Sirente – Edizioni Il Lupo



Profilo altimetrico

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