

Escursione	Monte Serrone (1982m) da Valle Capo d'Acqua
Data	Sabato 10 Maggio 2025
Direttori	ASE Raffaele Spadaro 392.954.1666 - Fabio Campidoglio 392.175.9954
Gruppo montuoso	Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise



Difficoltà	EE	Tipologia	A
Durata	7 ore soste escluse	Partenza	Ore 09:00
Lunghezza	16,5 km	Dislivello	1050 m
Criticità	Alcuni tratti con pendenze elevate sia in salita che in discesa	Punti d'acqua	Non presenti sul percorso
Allenamento	Si richiede buona preparazione fisica, adeguata alle difficoltà classificate E (Escursionismo), EE (Escursionismo per Esperti), EAI (Escursionismo in Ambiente Innevato), EEA (Escursionismo per Esperti con Attrezzatura), Ciclo escursionismo e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti.		
Attrezzatura	Abbigliamento a strati da escursionismo adatto alla stagione: scarpe da trekking, pantaloni lunghi, t-shirt tecnica, pile, calzettoni, cappellino, guanti, giacca antivento, k-way antipioggia, bastoncini telescopici, occhiali da sole, binocolo, bussola, crema solare, kit primo soccorso (scheda con gruppo sanguigno, farmaci personali e segnalazione di eventuali allergie), borraccia per l'acqua (lungo il percorso non ci sono punti per l'approvvigionamento di acqua), colazione a sacco, ricambio di indumenti, fischietto, lampada frontale.		
Percorso	Da Capodacqua sentiero ufficiale Q1 fino al Monte Serrone, ritorno dal sentiero Q2 passando per Rifugio Capodacqua		
Itinerario	Questo affascinante itinerario ad anello si sviluppa lungo il confine occidentale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, tra le regioni Lazio e Abruzzo. Il punto di partenza è l'ampio parcheggio di Capo d'Acqua, da cui si diramano i sentieri Q1 (in direzione del Monte Serrone) e Q2 (verso il Valico della Schiena d'Asino). Seguendo in parte la carrareccia del Q1, si raggiunge un'area recentemente recintata per		



Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti

proteggere giovani alberi piantati da poco. Oltrepassata una piccola recinzione (da richiudere), ha inizio un ripido sentierino che sale fino a incrociare la carrareccia utilizzata dai pastori per raggiungere le Coste del Serrone. Dopo aver attraversato un tratto di faggeta e percorso circa 600 metri sulla carrareccia, si svolta a destra in corrispondenza di un bollo rosso. Qui si imbecca un sentiero mantenuto da Antonio Rotondi che conduce alla vetta di Punta Mazza (1776 m). Dalla cima si apre un panorama ampio e suggestivo: le cime del PNALM, la piana di Sora, i Monti Lepini e il Lago di Posta Fibreno. Sotto di noi si estendono le Coste del Serrone e la misteriosa Gola del Lacerno. Si prosegue poi lungo la cresta, seguendo un tracciato a mezza costa che si dirige verso il Monte Serrone. In questo tratto la segnaletica CAI scompare, poiché il Q1 termina poco sotto la base del Montagnone, che può essere raggiunto con un ripido ma affascinante fuori sentiero. La vetta del Montagnone (1819 m) è segnalata da una targa commemorativa dedicata al figlio scomparso di Antonio Rotondi. Dalla cima si gode nuovamente una vista spettacolare sull'intero PNALM. Si continua poi sul filo di cresta fin dove possibile, per poi scendere e riprendere il sentiero sottostante, più agevole e panoramico, che serpeggia verso il Serrone. A un certo punto, il sentiero riprende quota, ricollegandosi alla cresta in modo graduale. Il Monte Serrone (1974 m) regala una vista ampia e mozzafiato sull'intero parco. Da qui, nella conca glaciale sottostante, è visibile la traccia che porta al Valico della Schiena d'Asino, ma per imboccarla bisogna tornare brevemente sui propri passi. Superando alcuni brevi traversi rocciosi, si raggiunge infine il sentiero alpino che conduce al valico. Oltrepassato il Valico della Schiena d'Asino, si prosegue lungo il sentiero Q2, che regala una prospettiva diversa sul Serrone. Una volta rientrati sulla carrareccia, non resta che affrontare l'ultima discesa di circa 5 km, costeggiando il Rifugio Capo d'Acqua, posto simbolicamente al confine del Parco, fino a tornare al parcheggio iniziale.

Ritrovo

Ore 09:00

Ritrovo qui <https://maps.app.goo.gl/mDHxKCtEjSFF3TJL8> ore 09:00 nei pressi del ristorante Covo dei Briganti

Prenotazione

Per partecipare all'escursione è obbligatorio prenotarsi **entro le ore 20:00 di venerdì 09/05/2025** contattando uno dei direttori; **l'escursione è riservata ai soli soci CAI** e tutti sono ammessi a partecipare previa presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione e sentito il parere dei referenti. **E' previsto un limite massimo di 15 partecipanti.**

Note dei direttori

Buona preparazione fisica per la pendenza del percorso.



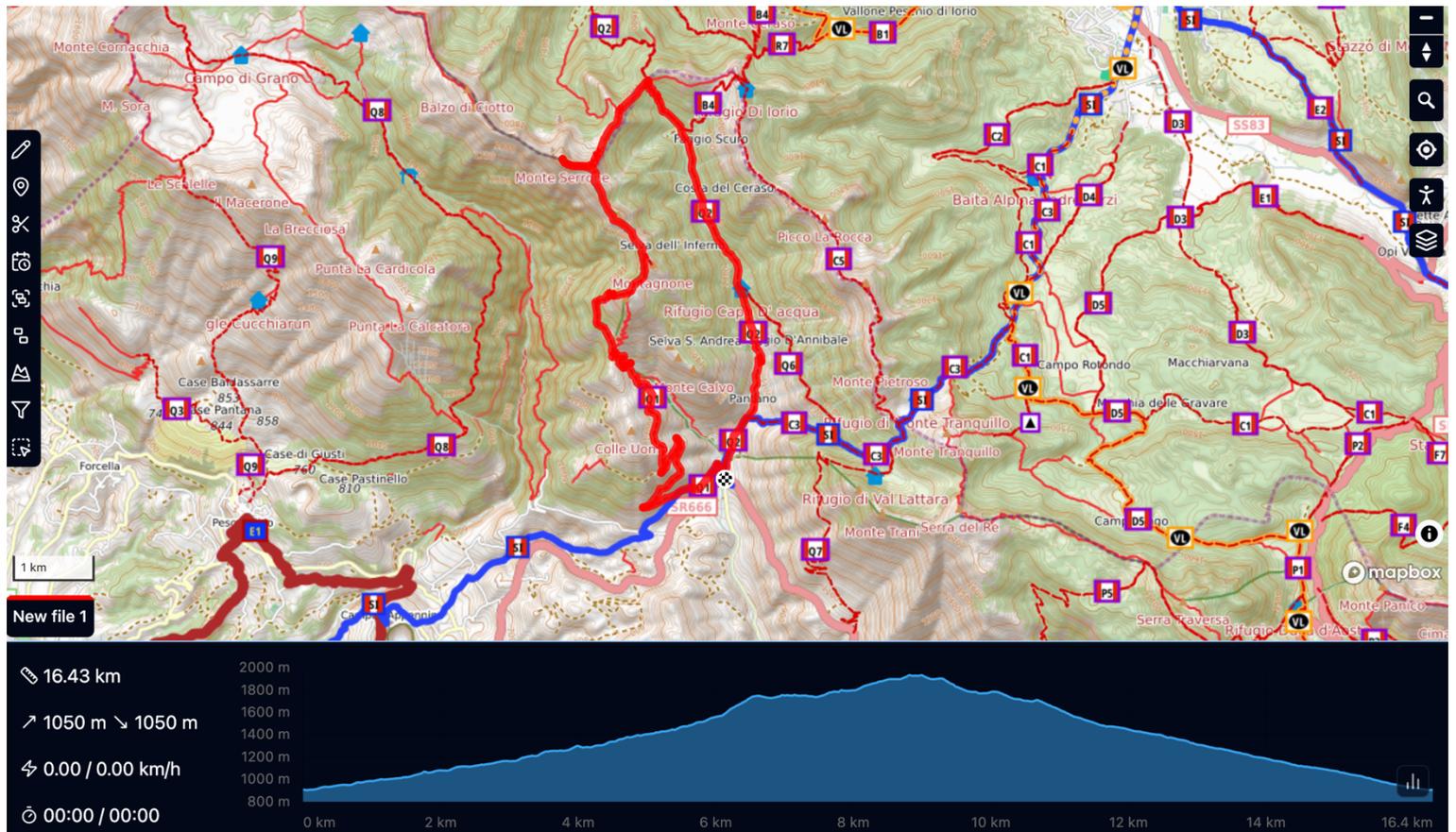
Rispetta la bellezza della natura



Segui il sentiero



Non abbandonare rifiuti



Rispetta la bellezza della natura

Segui il sentiero

Non abbandonare rifiuti