



Domenica 25 gennaio 2026 – A cura del Gruppo Giovani

Parco Nazionale d’Abruzzo, Lazio e Molise

Monte La Meta (2242m) dal Pianoro Le Forme



Direzione	Lorenza Quintaluce AE – 392.0072769 Alfredo Addezio – 335.1320459 Eugenio Simioli AE EAI – 338.7317749
Escursione	AR
Difficoltà	EAI-PD/EAI-D
Quota	Massima 2242 m, minima 1410 m.
Dislivello	800 m
Sviluppo percorso	10 km circa
Durata	5 ore circa, soste escluse
Criticità	Pendenza fino al 24% (ca 14°) nella parte alta del bosco. Pendenza media di 20% (ca 11°) dell’ultima parte della salita al Passo dei Monaci, con possibilità di affondo a seconda delle condizioni del manto nevoso. Pendenza massima della salita dal Passo dei Monaci al Monte Meta del 35% (ca 19°); potrebbe essere necessario l’uso di ramponi.
Equipaggiamento	Obbligatorio: Ciaspole; Kit APS (Artva-Pala-Sonda); scarponi semirigidi a collo alto e suola scolpita (tipo Vibram) impermeabili e adatti all’utilizzo in ambiente invernale. Consigliato: Ramponi, Piccozza; calze termiche, abbigliamento a strati con



Club Alpino Italiano

Sezione di Napoli

Fondata nel 1871

	<p>particolare attenzione allo strato termico, piumino o giacca termica, guanti termici impermeabili, cappello, torcia frontale, giacca a vento, scaldacollo, occhiali da sole categoria 3, crema solare, bastoncini telescopici.</p> <p>È possibile noleggiare le ciaspole e il kit APS presso:</p> <ul style="list-style-type: none">- Decathlon, Casoria- Decathlon Rent https://rent.decathlon.it/it (prenotazione online, ritiro in negozio)- Mancini Store, Castel di Sangro https://www.mancinistore.it/pages/noleggio-sci
Colazione, Acqua	Colazione al sacco; acqua almeno 1,5 l.
Mezzi di trasporto	Auto proprie condivise con dotazione invernale (catene o pneumatici invernali).
Appuntamento	Previo contatto con la direzione di escursione.
Iscrizione	<p>Entro venerdì 23 gennaio 2026.</p> <p>Escursione aperta ai soli soci e socie.</p> <p>La direzione si riserva di non ammettere all'escursione coloro non in possesso della dotazione minima indicata, e delle competenze riguardo il suo corretto utilizzo. Si riserva, inoltre, di modificare il percorso ove fosse necessario.</p>
Descrizione del percorso	<p>Partiremo dal Piano Le Forme nel cui piazzale lasceremo le auto; imboccheremo il sentiero M1, che per i primi 350m sarà caratterizzato da una salita in fitto bosco, all'inizio più dolce, poi con maggior pendenza, fino al 24% (ca 14°).</p> <p>Usciti dal bosco, davanti a noi si aprirà il maestoso scenario della Valle Fiorita in ambiente innevato, con in fondo l'imponente Monte La Meta e il suo Gendarme; per un po' il percorso non presenterà pendenze rilevanti, e potremo godere dello scenario in serenità. Posso essere utili ciaspole in questa parte dell'itinerario, ma non sono obbligatorie.</p> <p>L'avvicinamento finale al Passo dei Monaci (1967m) è caratterizzato invece da pendenze via via crescenti, con una media del 20% (ca 11°) nel tratto finale, quest'ultimo da percorrere senza ciaspole.</p> <p>Giunti al Passo dei Monaci, o poco prima se ci sarà vento forte, ci fermeremo per qualche minuto, così da permettere al gruppo il recupero e il ristoro, e l'eventuale passaggio all'attrezzatura alpinistica per la salita in sicurezza al Monte La Meta, caratterizzata da pendenze fino al 35% (ca 19°), e da un dislivello di ca 300m.</p> <p>Arrivati in cima, il paesaggio spazierà sulle Mainarde e tutto il PNALM, e ci sarà la possibilità, se saremo fortunati, di vedere i camosci appenninici nel loro ambiente.</p> <p>Il ritorno seguirà pedissequamente il percorso di andata, con particolare attenzione alla discesa dal M. La Meta, e alla discesa nel bosco, per possibilità di scivolamento.</p>



Club Alpino Italiano

Sezione di Napoli

Fondata nel 1871

Cartografia

Carta del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise.

Non soci/e

Non ammessi/e.

