



S. Sez ALTA VALLE DELL'ATERO (Sez. L'AQUILA)



DOMENICA 20 SETTEMBRE 2026

In montagna con il CAI

Anello da Cartore per la Val Di Teve, Malopasso, Lago della Duchessa, Murolungo Caparnie e ritorno per la valle di Fua

ATTIVITA': escursionismo

CARTOGRAFIA: I sentieri montani del gruppo Velino-Sirente - CAI S. Avezzano
- ED. IL LUPO - Scala 1:25.000

GRUPPO MONTUOSO:
Velino Sirente

Dal parcheggio erboso del piccolo borgo di Cartore si imbecca la stradina che percorre per circa 1,4 km tutta la piana in direzione di Bocca di Teve dove, superata la sbarra, inizia a quota 980 una carrareccia pietrosa a tratti ripida che lambisce le altissime pareti della Valle di Teve ed un bosco fitto fino ad aprirsi a bei panorami poco prima di Capo Teve a quota 1.645 m e poco più di 5 Km. dall'imbocco. Si lascia il sentiero che sale verso il Colle del Bicchero per iniziare un tratto faticoso e malagevole che piega a sx sino al Malopasso (m.1.926). Da qui il tracciato scende senza difficoltà fino ai circa 1.800 m. di quota del lago della Duchessa. Piccola sosta e ripartenza per il sentiero che sale lungamente per un valloncetto fino alla sella a quota 2.025, dove percorso un breve tratto pianeggiante, inizia la parte più tecnica e faticosa fino alla vetta del Murolungo passando sotto il costone della montagna e lambendo la zona post-glaciale con uno spettacolo mozzafiato. Si prosegue a dx sulla traccia in diagonale all'apice della ripida parete est del Murolungo, percorrendo la lunga dorsale panoramica con affacci sul sottostante Lago della Duchessa. Dopo l'ultimo strappo si arriva finalmente sulla vetta del Monte Murolungo (2184mt.slm.) da dove si può ammirare uno strepitoso panorama a 360°: dai vicini monti Sevice e Velino, Cima Zis e Morrone alle lontane catene montuose del Gran Sasso, Laga, Vettore, Terminillo.

Per il ritorno si prosegue in cresta nell'impegnativa discesa fino ad intercettare con diagonale il sentiero all'altezza delle Caparnie e rifugio Panei e proseguire su tratti spesso ripidi o a svolte lungo il vallone del Cieco e la Val di Fua fino a Cartore.

ORA E LUOGO DI RITROVO: 7:00 - CC AGORA' - (AQ) - USCITA A24 - VALLE DEL SALTO
INIZIO ESCURSIONE: 7:45 Parcheggio di Cartore
MEZZI DI TRASPORTO: propri

DATI TECNICI:

Difficoltà: EE

Lunghezza complessiva percorso Anello: 18 km

Dislivello in salita e in discesa: +/-1400 m

Durata escursione: 8 ore

MAX 15 PARTECIPANTI

L'iscrizione comporta:

- la presa visione della presente locandina e dei DATI TECNICI ALLEGATI;
- l'obbligo dei partecipanti di osservare scrupolosamente tutte le prescrizioni impartite dall'Accompagnatore

Gli Accompagnatori CAI si riservano la facoltà di escludere le persone insufficientemente equipaggiate e di apportare variazioni al percorso in funzione delle condizioni meteorologiche ed ambientali

ADESIONE ESCURSIONE:

- entro le 20:00 di venerdì 18 settembre 2026; solo online su: <https://cailaquila.it/prenotazioni/calendario-eventi/>
- Quota partecipazione non soci: € 10,00 (assicurazione obbligatoria)



Accompagnatori

AE-EEA Rita Ceci 333 1464805

AE-EEA Paolo Gioia 348 4715033

EQUIPAGGIAMENTO TECNICO NECESSARIO:

Scarponcini da trekking, bastoncini, zaino, pile, antipioggia/vento, acqua