

# CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it



TUTELA AMBIENTE MONTANO. ESCURSIONISMO. ALPINISMO. SCIALPINISMO. ARRAMPICATA. SPELEOLOGIA. SENTIERISTICA. AREA SOCIALE

Domenica, 29 ottobre 2023

ESCURSIONISMO

Monti Ernici  
Sora (Fr)

**ANELLO SENTIERO DELLE GROTTA**



ORGANIZZAZIONE  
CAI Sezione Esperia

**Prenotazioni:** entro venerdì ore 20.00

**Posti disponibili:** Per tutti coloro che intendono svolgere l'attività

**COSTI**

Per i non soci leggere il regolamento

**RITROVI**

**FORMIA:** - ore 07,00  
Rotatoria localita S. Croce

**CASSINO:** - ore 07,30  
Area Varlese

**SORA:** - ore 08,00  
Piazza S. Rocco

**ESCURSIONE**

**Tipologia:** Anello

**Difficoltà:** E

**Dislivello (m):** ± 1000

**Quota minima (m):** 285

**Quota massima (m):** 1140

**Tempi (h):** 6,30

**Lunghezza (km):** 11

**Mappa:** Carta n.16 Monti Ernici ed. Il Lupo

**COSA SERVE**

Abbigliamento a strati, pantaloni lunghi, scarpe da trekking, giacca impermeabile antivento, cappellino, colazione a sacco, borraccia con acqua sufficiente, bastoncini (facoltativi)

**AVVICINAMENTO**

Auto proprie

**INFORMAZIONI E  
ISCRIZIONE OBBLIGATORIA**

Marco Laracca Tel. 347 8284175  
Email: marco.laracca@uniroma1.it

Claudia Morano Tel. 339 3300377  
Email: epi.morano@gmail.com



## Descrizione

Percorso ad anello che permette di visitare alcune grotte anticamente abitate da eremiti e briganti: la grotta delle Monache e la grotta del brigante Chiavone (la Grotta di San Michele non è attualmente visitabile). L'escursione parte dall'abitato di Sora (Piazza S. Rocco) e, dopo una breve salita su asfalto, si imbecca il sentiero delle grotte che ci condurrà prima alla grotta delle Monache (600 m) per poi proseguire per il Colle Sant'Angelo (880 m) con i resti dell'omonimo monastero e la possibilità di vedere antiche costruzioni agro-pastorali.

Proseguendo su comodo sentiero si raggiunge la grotta del Brigante Chiavone (1.130 m). Si chiuderà l'anello scendendo per un sentiero immerso nel verde dei boschi secolari con panorami mozzafiato sulla Valle del Liri e che, nel suo tratto finale, sovrasta l'abitato di Sora.

Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche se non il dislivello ed alcuni punti ripidi.

## REGOLAMENTO

I tempi di percorrenza sono orientativi e calcolati senza le soste - L'Accompagnatore di escursione si riserva di modificare in tutto o in parte l'itinerario in considerazione delle condizioni meteorologiche - L'Accompagnatore, per la propria responsabilità, si riserva di escludere dall'escursione le persone (soci e non) che non abbiano preventivamente prenotato e/o non siano adeguatamente attrezzati e/o allenati - I partecipanti sollevano l'Accompagnatore e la Sezione da qualsivoglia responsabilità per qualsiasi incidente o inconveniente dovuti alla propria personale imperizia o alla mancata osservanza delle regole dell'andare in montagna - Si richiede buona preparazione fisica e senso di responsabilità a ciascuno dei partecipanti - I non soci, devono far attivare dal Segretario (recapito in blu a piè pagina) obbligatoriamente l'assicurazione. La stessa può essere attivata versando in contanti la quota di partecipazione pari a € 11,55 al giorno a persona (€ 7,50 quota assicurativa infortuni + 4,05 Soccorso Alpino) oppure tramite bonifico bancario - IBAN IT10T0200874030000101721690 - inviando copia + modello privacy (scaricabile dal sito) compilato e firmato. Le condizioni di assicurazione sono visionabili nel sito [www.cai.it](http://www.cai.it) - <https://www.cai.it/associazione-3/assicurazione/>