

San Donato valle di Comino

Luca Dalla Palma

Località di partenza:

Regione Lazio, Provincia di Frosinone, San Donato Val Di Comino

Tipo di itinerario:

a piedi

Fondo stradale:

Misto

Difficoltà a piedi:

Escursionistica

Dislivello in salita (m):

480

Dislivello in discesa (m):

480

Tempo (hh:mm):

5:00

Periodo consigliato:

Tutto l'anno

Cartografia:

Carta dei sentieri del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise n. P 3

Punti di appoggio:

Rifugio della protezione civile

Accesso al percorso e note:

Castelluccio - sulla statale 509 da San Donato - Forca d'Acero (1420 m)

Tra i numerosi possibili itinerari che percorrono le montagne del versante laziale del parco e di San Donato Val di Comino in particolare, quello proposto è tra i sentieri che maggiormente suggestionano per le superbe vedute che si godono, nel corso dell'ascesa, della sottostante valle di Comino, dei numerosi borghi che la punteggiano e delle montagne che sul versante a occidente la chiudono, incise dalle profonde Gole del Melfa. Per non dire dei non meno interessanti e godibili scorci che le montagne d'Abruzzo proporranno all'escursionista una volta raggiunta la meta.

Descrizione

Dalla valle di Comino, attraverso gli abitati di San Donato o Campoli Appennino, s'imbocca la Ss. 509 che, arrampicandosi sulle pendici di Costa delle Rosole, si dirige al valico di Forca d'Acero, confine fra Lazio e Abruzzo. Seguendo la 509, superato il rifugio Duca d'Aosta (in prossimità di un cartello indicante una vecchia sciovia), oltrepassato il successivo tornante si prosegue per almeno mezzo chilometro sino a rinvenire, sulla sinistra, una piazzola di sosta. Parcheggiata l'auto ci si ritrova a questo punto a 1420 metri di altitudine, non lontano dal sentiero che, di fronte alla piazzola, s'inoltra a mezza costa sul versante meridionale di monte Panico. Imboccata la traccia si oltrepassa dapprima il vallone di Forca d'Acero, e quindi si prosegue per buon tratto fin dove il sentiero s'affaccia sulla valle di Inguagnera. A questo punto la traccia prende a scendere nella valle e una volta raggiunta, la attraversa sino al pozzo Inguagnera (1560 m). Si prosegue fino a raggiungere un grosso masso dove si devia sul sentiero che sale a sinistra, arrampicandosi con numerose giravolte fino al sovrastante valico di Inguagnera (1804 m). Da qui si prende a sinistra, seguendo un crestone che, in poco tempo, conduce alla vicina vetta di monte San Nicola (1900 m). Dalla vetta ci sono due possibili soluzioni per il rientro di cui ovvia è quella che ripercorre fedelmente il percorso d'andata. La seconda prosegue in quota sulla cresta che dalla cima si dipana in direzione di monte Panico, lungo il confine che separa Abruzzo e Lazio, calando infine alla statale di Forca d'Acero.

TREK KING
ITINERARI E VIAGGI NELLA NATURA



Tra i numerosi possibili itinerari che percorrono le montagne del versante laziale del parco e di San Donato Val di Comino in particolare, quello proposto è tra i sentieri che maggiormente suggestionano per le superbe vedute che si godono nel corso dell'ascesa.

www.trekking.it