



# L'anello del Monte Giano 1820 MT

Domenica 16 Giugno 2024



## TIPOLOGIA

ESCURSIONE GIORNALIERA

Dislivello: 1150 MT

Difficoltà: EE

Lunghezza: 16 KM

Durata: 7 ore



Il Monte Giano è una montagna che fa parte dell'Appennino Centrale abruzzese, si trova nel confine tra Lazio e Abruzzo, lungo lo spartiacque appenninico. Anticamente era nota con il nome di Cotischio. La montagna si trova in provincia di Rieti a nord-est di Antrodoco domina, con una prominente di 1300 m, la parte bassa delle Gole del Velino che lo separa dal massiccio del Terminillo a ovest, con il gruppo del Monte Nuria a sud e quello del Monte Calvo a est. Con i suoi 1820 metri il monte Giano offre un panorama a 360° arrivando a vedere anche la Capitale. I suoi sentieri richiedono un buon allenamento per essere affrontati nella salita fino alla cima. Si parte dal Santuario "**Madonna della Grotta**" lungo il sentiero che ci porta al "**Rifugio G. Cardellini**", dove una breve sosta ci permette di soddisfare il nostro sguardo con il panorama offertoci. E dal Rifugio si riparte per affrontare l'ultima parte fino alla cima. Il rientro si svolge nella parte est della montagna. Percorso ad anello. L'escursione richiede un buon allenamento al trekking.

## **Il dislivello e la difficoltà sono dati dal saliscendi della salita.**

### **COSA PORTARE:**

Abbigliamento e scarponi da trekking adeguati alla stagione, antipioggia, antivento, felpa, bastoncini telescopici, pranzo al sacco, acqua almeno 2 lt Macchina fotografica.  
**Da tenere sempre nello zaino una lampada frontale e un mini-kit di primo soccorso.**

### **LE QUOTE:**

€ 12,00 CONTRIBUTO associativo al trekking

€ 6,00 Iscrizione/rinnovo tessera associativa e polizza assicurativa annuale CSEN.

Scaricare il modulo di tesseramento dal sito internet: [www.TuaranTrek.it](http://www.TuaranTrek.it) presentandolo il giorno dell'escursione già compilato

### **APPUNTAMENTO:**

ore 07:30 Al bar Antico Casello. Via Tiburtina. Davanti la metro B di Rebibbia.

ore 09:00 Al Bar Stocchi, Antrodoco RI. Vicino al distributore ENI

ore 09:30 Inizio escursione.

**L'Escursione verrà confermata con un minimo di 4 partecipanti.**

### **INFO E PRENOTAZIONI:**

Guida escursionistica CSEN: Fabrizio Sabatini- cell. 333 9439937 Tessera n° 1132826

**Info e prenotazioni: comunicazione telefonica al numero di riferimento della Guida indicato; tramite whatsapp indicando nome e cognome e tessera assicurativa TuaranTrek**

**Prenotando entro e non oltre le ore 14 del giorno prima dell'escursione.**

**TRASPORTO:** Auto proprie (l'autista non paga la benzina e l'autostrada).

**N.B.** La guida si riserva di annullare o modificare l'escursione programmata, a causa di eventi o imprevisti che possano pregiudicare l'incolumità dei singoli o del gruppo.

Verranno esclusi dall'escursione i partecipanti che non abbiano idoneo equipaggiamento.

**Sito Internet:** [www.TuaranTrek.it](http://www.TuaranTrek.it)

