



Sezione di Teramo

IN MONTAGNA CON IL CAI

CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZ. GRAN SASSO D'ITALIA  
TERAMO



www.caiteramo.it

## LAGO DELLA DUCHESSA

Escursione: Lago della Duchessa

Data: 19/05/2024

**Itinerario:**  
Vedi Allegato

**Massiccio Montuoso:**  
Gruppo Velino - Sirente  
Montagne della Duchessa

**N. Sentieri:**  
2B - 2C

Da Teramo con partenza dalla nostra sezione CAI in via Cona si prende l'autostrada **A24 Roma - L'Aquila**, si esce al casello autostradale **Valle del Salto** e dopo il casello, alla rotonda, si seguono le indicazioni per **Avezzano / Magliano de' Marsi**. Dopo meno di 1km, subito dopo una svolta della strada verso destra, in zona aperta sulla sinistra si distacca una strada con indicazioni per **Cartore**, la strada passa sotto l'autostrada e prosegue per aperta campagna fino ad arrivare al suggestivo borgo di **Cartore** dove si parcheggiano le auto ed inizia l'escursione. Da **Cartore** (944 m), per il **Vallone di Fua**, **Passo di Fabiano** e successivo **Vallone del Cieco** si arriva in località **Le Caparnie** dove sono presenti piccoli rifugi in muratura (1700 m). Si segue il sentiero che si snoda lungo una serie di piccole valli fino al **Lago della Duchessa** (1809 m).

Il sentiero che percorre il **Vallone di Fua** e il **Vallone del Cieco** è di grande soddisfazione ma anche di grande impegno fisico. Questo tratto non va sottovalutato, lungo la percorrenza (di quasi 900 metri di dislivello) sono presenti tratti molto ripidi, rocciosi e in parte esposti attrezzati con delle catene fisse di sostegno. Una buona predisposizione atletica, buone scarpe e confidenza con gli ambienti di montagna sono raccomandati per affrontare questo percorso.

Il **Lago della Duchessa** è un lago privo di immissario alimentato dalle nevi e dalle acque meteoriche, per questo è soggetto a notevoli variazioni di livello in base alla stagione. La natura carsica del lago è suggerita dalla sua forma ad otto che fa pensare alla fusione di due doline vicine, tuttavia un'impronta glaciale è rilevabile anche nelle rocce levigate che lo sbarrano a valle.

La sosta con pranzo al sacco verrà fatta sulle sponde del lago godendo delle bellezze naturali del luogo che è assai affascinante, chiuso a nord dal Monte Morrone (2.141 m) e a sud dalla lunga dorsale del Murolungo (2.184 m). Di fronte il lunghissimo fianco scosceso del Costone (2.239 m) chiude questo splendido anfiteatro. In questo luogo si abbevera il numeroso bestiame lasciato allo stato brado ed è presente una colonia di tritoni.

La discesa sarà per lo stesso sentiero di salita tranne che per l'ultimo tratto in cui si traverserà per il **Vallone della Cesa** meno diretta rispetto a Val di Fua e sicuramente più monotona e comoda ma regala delle belle viste della valle e dei monti.

Si passa per il bivio iniziale e si raggiunge l'auto fino al parcheggio delle auto a **Cartore**.

**In allegato:** Mappa e profilo altimetrico

**Luogo di partenza:**  
Sede CAI Teramo, via Cona

**Ora ritrovo:** 6:45

**Mezzo di trasporto:** Auto proprie

**Ora partenza:** 7:00

**Dislivello:**  
S: 862 m  
D: 866 m

**Lunghezza:**  
Km 12,00

**Difficoltà:** EE  
**Durata:** 6 h (incluse soste)

**Tipo segnaletica:** r.b.r.

r.g.r.

Altro

Assente

## NOTE

Il sentiero che percorre il Vallone di Fua e il Vallone del Cieco è di grande impegno fisico. Questo tratto non va sottovalutato, lungo la percorrenza (di quasi 900 metri di dislivello) sono presenti tratti molto ripidi, rocciosi e in parte esposti attrezzati con delle catene fisse di sostegno. Una buona predisposizione atletica, buone scarpe e confidenza con gli ambienti di montagna sono raccomandati per affrontare questo percorso.

**Ogni partecipante è tenuto a valutare la propria preparazione fisica ed attitudine tecnica per affrontare il percorso descritto.**

**Natura del percorso:** Sentiero evidente e strada sterrata.

<b>Attrezzatura:</b>	Zaino, giacca impermeabile, giacca anti-vento; un pile di medio spessore; una maglietta sottile a maniche corte; pantaloni lunghi (no jeans); calze da trekking; berretto e guanti, scarponi alti da trekking, bastoncini telescopici; una borraccia da un litro e mezzo; pranzo al sacco, occhiali e crema solare.	
<b>Accompagnatori:</b> Antonio Di Donato Franco Di Michele	<b>Tel.:</b> 320 7920917 349 6884440	<b>Mail:</b> segreteria@caiteramo.it ing.antoniodidonato@libero.it francodimichele64@gmail.com
<b>Prenotazioni:</b>	<b>PRENOTAZIONI ENTRO E NON OLTRE LE ORE 20:00 DEL 17/05/2024</b>	

Ai sensi del d.lgs. 196/03 dopo lettura della stessa autorizzo il CAI Teramo al trattamento dei miei dati personali.

Autorizzo la trasmissione e l'uso dei miei dati di rintracciabilità e l'uso di immagini e video e riprese filmate per le finalità e gli scopi associativi.

Si ricorda che la frequentazione degli ambienti montani presenta dei rischi mai del tutto azzerabili.

L'iscrizione comporta:

- La presa visione della scheda tecnica e dei documenti allegati;
- L'obbligo dei partecipanti di osservare rigorosamente le prescrizioni impartite dagli accompagnatori CAI;

*Gli accompagnatori si riservano, **INSINDACABILMENTE**, di escludere le persone non ritenute adeguatamente allenate e/o sufficientemente equipaggiate e di apportare variazioni al percorso in funzione delle condizioni meteo e ambientali.*

# LAGO DELLA DUCHESSA 19\_05\_2024

← 12,00 km

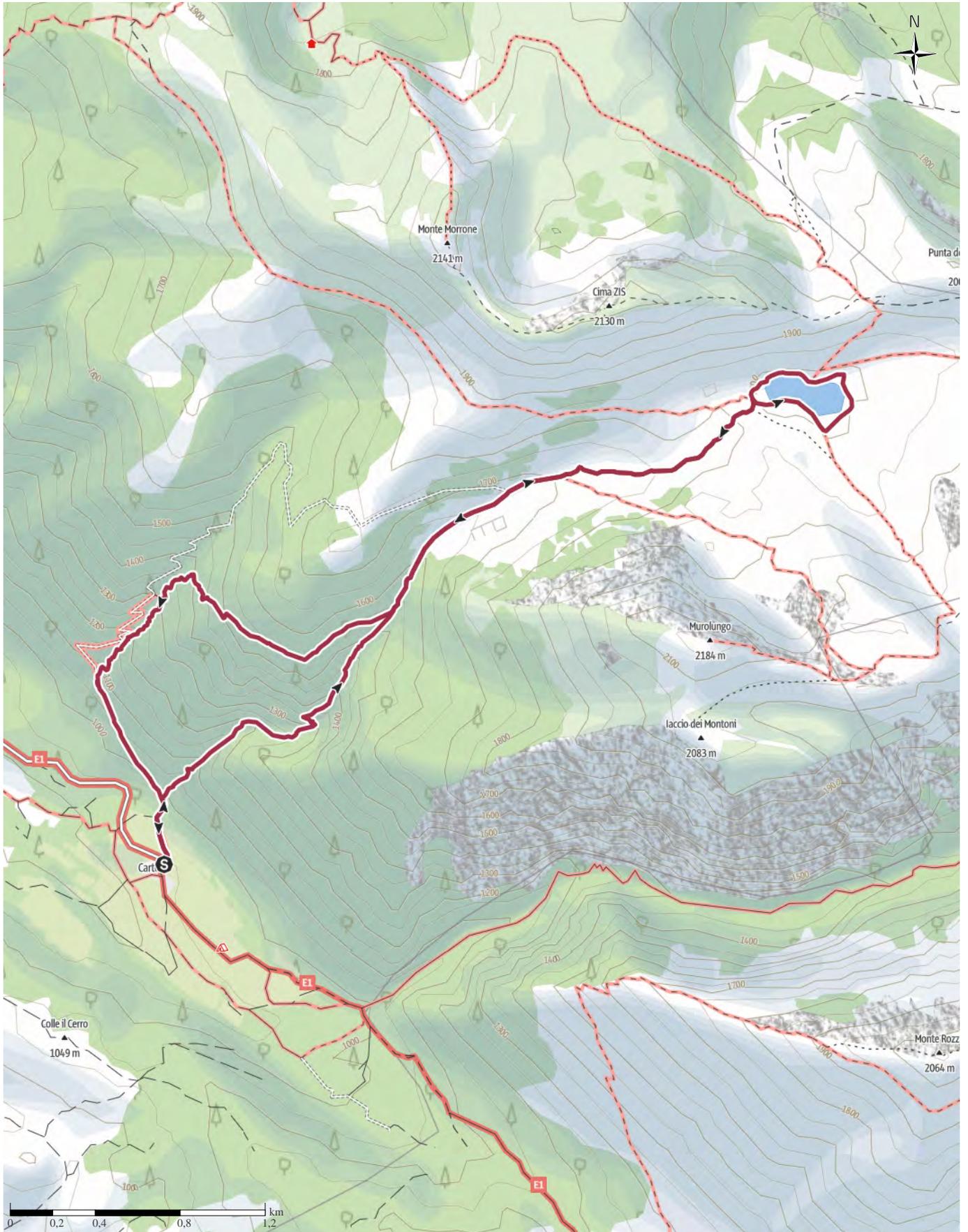
🕒 6:00 h

▲ 862 m

▬ 866 m

Difficoltà

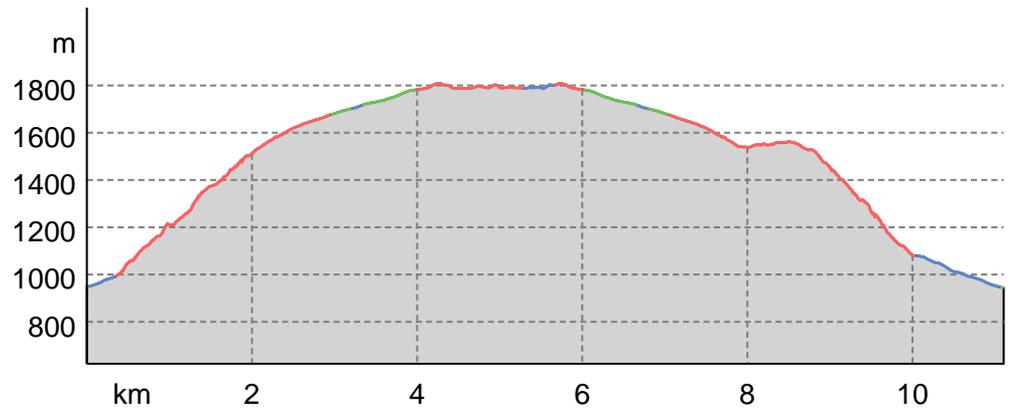
EE



### Tipo di strada

Asfalto	0 km
Strada	2 km
sterrata	
Sentiero	2,7 km
naturalistico	
Sentiero	7,3 km

### Profilo altimetrico



### Dati del percorso

#### Escursione

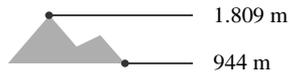
Distanza ↔ 12,00 km

Durata ⌚ 6:00 h

Salita ▲ 862 mt

Discesa ▼ 866 mt

Livello sul mare



*Accompagnatori:*

**Antonio Di Donato - 320 7920917**

**Franco Di Michele - 349 6884440**

