Club alpino italiano
Sezione di Isernia

Gruppo lavoro sentieri

395 – Carpinone-San Donato

Difficoltà: T
Dislivello: m 200 in salita, m 40 in discesa
Tempo di percorrenza: ore 1.10
Lunghezza itinerario: km 2,2 circa
Cartografia: IGM 1:25.000, F° 161 NE Frosolone, F.° 161 I NO Isernia; IGM 1:50.000, F.° 392 Castel di Sangro, F° 404 Isernia; Ed. il Lupo 1:50.000 Sentiero Italia della Provincia di Isernia
N. sentiero: 395
Segnaletica: CAI, bianco-rossa

Carpinone, Piazza Mercato (m 634). Dal centro della piazza ci si dirige a sud in leggera discesa verso l'inizio di Corso Aquilonia, in direzione della stazione ferroviaria. Senza inoltrarsi nel corso, prestare attenzione alla piccola deviazione (Vico I Aquilonia) - poco appariscente - a sinistra (est), nello spazio vuoto tra le case, e imboccarla. La rampa scende ripida a sud-est e presto, oltre le abitazioni, diventa sterrata e curva nettamente a sinistra (est) ancora più ripida. In breve la discesa finisce e si ritrova l'asfalto, su un ponticello che scavalca il Fiume Carpino (m 620 ca; ore 0.10).

Pochi metri al di là del ponte il viottolo confluisce in una stradina asfaltata: la si segue verso sinistra (nord), in piano e in mezzo ai campi, tenendo sulla propria sinistra (ovest) il fiume che scompare incassandosi nel fondovalle, mentre una bella veduta si apre sull'abitato. Dopo qualche curva, si sale per poco e poi si piega dolcemente a destra cominciando a scendere. In fondo alla discesa la strada si raddrizza, passa davanti a un paio di casette, rimpiana e finisce (m 620 ca; ore 0.15-0.25; presa d'acqua e fontanile, a sinistra - ovest - poco più in basso).

Si continua diritto a nord, salendo per sentiero lungo il limite del bosco. Dopo un primo tratto rettilineo si supera a svolte uno scalino, quindi il sentiero punta a nord-ovest, meno ripido. Costeggiati dei ruderi, in mezzo a vegetazione fitta, si curva nuovamente verso nord. Su pendio più erto si affronta una breve rampa, superata la quale si lascia a destra (est) una deviazione e si entra in una fascia di bosco d'alto fusto, su terreno meno inclinato. Se ne viene fuori rapidamente, per immettersi così nuovamente su una strada asfaltata (m 750; ore 0.30-0.55).

Si percorre la via in salita, verso nord. Curvando piano, questa dapprima rasenta una casetta (a sinistra), quindi si lascia a destra - poco distante - una masseria (cani), infine rimpiana in mezzo a vegetazione varia e più rada e prosegue diritta. Dopo non molto, al termine del rettilineo, si perviene a un incrocio su un pianoro, proprio davanti alla chiesetta di San Donato (m 792; ore 0.15-1.10; fonte, area picnic; a destra - est - strada per Carpinone e Sessano).