Club alpino italiano
Sezione di Isernia

Gruppo lavoro sentieri

Alta Via delle Mainarde
Le Forme (Pizzone IS)-Monumento di Castelnuovo al Volturno (Rocchetta a Volturno IS)

Difficoltà: EE
Ascesa totale: m 1.100. Discesa totale: m 1.500
Tempo di percorrenza: ore 8-9 circa
Lunghezza itinerario: km 18 circa
Numerazione sentieri: M1 (Le Forme-Passo dei Monaci), M10 (Passo dei Monaci-Passo della Tagliola), N2 (Passo della Tagliola-Forchetta della Ferruccia), M7 (Forchetta della Ferruccia- Sella di Colle Rotondo)
Segnaletica: CAI, bianco-rossa; a tratti sbiadita e poco visibile
Cartografia: IGM, F. 152 II SE Settefrati, 1:25.000; IGM, F. 153 III SO Alfedena, 1:25.000; IGM, F. 161 IV NO Castel S. Vincenzo, 1:25.000; Ed. Il Lupo, Marsicani-Mainarde PNALM, 1:25.000; Ed. Il Lupo, Sentiero Italia della Provincia di Isernia, 1:50.000; PNALM, Carta turistico-escursionistica, 1:50.000

Pianoro delle Forme (localmente anche Valle Fiorita), termine della strada che sale da Pizzone (IS). In fondo al piazzale (m 1400 ca.), a sinistra del tabellone segnaletico del Parco, s'imbocca la carrareccia che entra nel bosco in direzione ovest, attraversa una radura e prende a salire, di nuovo sotto i faggi, finendo in breve al rifugetto delle Forme (m 1460 ca.). Un sentiero aggira sulla destra la recinzione della presa d'acqua omonima, segue il fondo di un vallone, piega con qualche tornante e infine rimpiana, all'aperto, in una valletta sul fianco meridionale di M. Miele (m 1720 ca.; 1h 00').

Salito lo scalino ripido che chiude la conca, si esce in vista della Meta su un piano inclinato, che si percorre in quota verso ovest incontrando presto una sorgente. Si piega a sud-ovest per abbassarsi di poco in una valletta, oltre la quale si risale un largo costone erboso con massi sparsi. Si rimpiana brevemente, si oltrepassa una fascia rocciosa, si lascia a destra (m 1967) il sentiero per Campitelli e si sbuca con un ultimo sforzo al Passo dei Monaci (m 1981; 1h 00'-2h 00').

Dal passo si sale a sud-est senza sentiero evidente, con la linea di cresta a riferimento. Superati i 2050 m circa d'altitudine, mantenere la direzione evitando di deviare verso est e finire così sulle cime della Metuccia. Lasciata questa sulla sinistra, si sale ancora vicini alla cresta, attenti – specie con maltempo o scarsa visibilità – ai dirupi dei circhi glaciali del versante orientale. Piegando un po' a sud, si guadagna quota 2161, punto più alto della traversata. Quindi, seguendo il margine di un altro circo glaciale, si perviene su M. a Mare (m 2160; 1h 30'-3h 30').

Discesi a sud, si percorre un tratto pianeggiante curvando a sud-est. Si passa tra rocce e si scende di nuovo fino a una larga sella, oltre la quale si risale di poche decine di metri alle Coste dell'Altare (m 2075; 0h 45'-4h 15'). Dopo un'altra discesa e un'altra sella, un lungo tratto a saliscendi porta alla salita – verso sud – per la cima del Cappello del Prete (m 2013. Se si è stanchi, un sentiero aggira il monte sul versante ovest evitando l'ascesa). Percorsa la breve cresta, un pendio ripido porta giù in direzione di M. Mare, alto di fronte a sud, al Passo della Tagliola (m 1782; 1h 00'-5h 15').

Si volge a est, su prati in leggera discesa. Alla Forchetta della Ferruccia (m 1676; 0h 30'-5h 45'), si segue – di nuovo a sud – una pista sul piano ondulato ai piedi di M. Mare, arrivando così al Passo della Montagnola (m 1740; 0h 30'-6h 15'), tra M. Mare (a ovest) e M. Marrone (a est). Il viottolo entra nella faggeta per scendere ripido a tornanti in Valle Viata. Spostatosi sull'altro fianco della valle, lascia sulla destra la recinzione di Fonte Campate, attraversa nuovamente il fondovalle e rimpiana a est, raggiungendo la Sella di Colle Rotondo, sul costone meridionale di M. Marrone (m 1161; 1h 30'-7h 45'; fontanile).

Oltre la sella, la carrareccia scende a est, facendosi a tratti più ripida e disagevole (possibilità di scorciatoia, sconsigliata perché molto ripida e scivolosa). Dopo una lunga serie di tornanti la pendenza diminuisce, si esce all'aperto e comincia il fondo asfaltato. Ancora qualche curva, infine si percorre un lungo tratto diritto verso nord e si raggiunge un ampio spiazzo sterrato, in vista del monumento di Castelnuovo, punto d'arrivo della traversata (m 1000 ca.; 0h 30'–8h 15'; fontanile, area picnic).