









CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI CAMPOBASSO

Monte Totila: traversata Sessano-Miranda

Domenica 7 ottobre 2018

I MOTIVI DELL'ESCURSIONE

L'escursione ripercorre il tracciato storico che collega i due paesi risalendo verso il crinale di Monte Totila in un suggestivo ambiente di media montagna a ridosso della Riserva Naturale di Pesche. Tappa presso il Santuario di Santa Lucia, tradizionale meta di pellegrinaggio, da dove si gode un ampio panorama sulla conca di Isernia, il Matese, le Mainarde.

	Appuntamento: h. 7.30 Campobasso, piazza Savoia lato Villa Comunale; Spostamenti con mezzo proprio		
	Partenza: h. 8.30 Sessano		
	Itinerario Da Sessano (880 m.slm.) si scende verso la piana che si attraversa per carrarecce fino a raggiungere la borgata Coste. Da qui si sale per sentiero il Vallone di Miranda, tra il Monte Totila e il Monte Cimorre, attraverso boschi, coltivi e pascoli, fino a raggiungere Masseria La Valle (985 m.slm) ai piedi della cresta di Monte Totila e all'imbocco di una bella conca montana. Si continua a salire fino a raggiungere sul lato opposto il santuario di Santa Lucia (1140 m.slm.). Da qui inizia la discesa che porta fino a Miranda (900 m.slm.).		
	Rientro: previsto h. 18.00 a Campobasso		
	Dati tecnici del percorso		
	Difficoltà: Escursionisti (E)		Lunghezza: 9 km. ca.
	Dislivello complessivo: 500 m. ca.		Tempo di marcia previsto: 5 ore
	Cartografia di riferimento: IGM, Foglio 392 Castel di Sangro, scala 1:50,000		
	Abbigliamento: Scarponi e calze da trekking, giacca a vento, zaino e coprizonaio, pantaloni da trekking, borraccia, kit pronto soccorso per uso personale e scheda con farmaci per eventuali allergie, tessera CAI oppure documento di riconoscimento per i non soci CAI. Cibo ed acqua sufficienti all'escursione. Indumenti di ricambio (scarpe, calze, maglietta, etc.). Si consiglia un abbigliamento a strati (a cipolla, primo strato traspirante; è sconsigliato il cotone a contatto con la pelle) Attrezzatura: consigliati bastoncini, binocolo		

<p>👉</p>	<p>Riunione preliminare: venerdì 27 aprile, h. 19.30 c/o Sede sociale in via Cirese a Campobasso</p> <p>N.B.: I non soci CAI sono ammessi a partecipare previa presa visione del regolamento, della difficoltà dell'escursione, e sentito il parere del referente. È obbligatoria la prenotazione ed il versamento della quota assicurativa di 7 euro che, salvo diverse indicazioni, andrà fatta al referente entro Venerdì 5 ottobre</p>
<p>📍</p>	<p>Referenti: ASE Mauro DI MUZIO, tel. 3391129877, e-mail dimumauro@alice.it</p>

