



## In montagna con il CAI

Club Alpino Italiano  
Sezione dell'Aquila – 1873  
Sottosezione **Altopiano delle Rocche**  
email: [caidellerocche@gmail.com](mailto:caidellerocche@gmail.com)



Titolo escursione:

**LA VALLE DELLE CENTO FONTI – MONTI DELLA LAGA**  
**Intersezionale con Il Cai Di Castel Gandolfo**

Data:

**23/05/2021**

### Descrizione itinerario

Da Cesacastina si percorre la sterrata che si dirige verso il Colle della Pietra e si parcheggia prima di una curva a destra, in corrispondenza di una sterrata che, in leggera discesa, si segue a piedi (mt. 1320). Aggirato il Fosso dell'Acero si piega a destra su una carrarrecchia con sbarra che in breve raggiunge un manufatto dell'Enel. Proprio dietro a quest'ultimo si alza una traccia, spesso fangosa, che si segue fino ad incrociare una larga carrarrecchia (loc. Le Cannare) che si segue verso destra. Si giunge in breve ad una radura e ad un primo salto della cascata. La traccia sale ora decisa al margine del bosco poi esce allo scoperto, sempre a sinistra del fosso principale. Si supera una cascata di generose dimensioni, si incrocia un'ulteriore sterrata, e si giunge alla captazione della Sorgente Mercurio (mt. 1865), ai piedi della Cima della Laghetta. Su tracce non sempre evidenti si traversa in direzione Sud tutto il versante della Cima della Laghetta (laccio Tondo), facendo attenzione a mantenere sempre la quota. In corrispondenza del Fosso della Lagnetta la traccia piega decisamente a destra, supera la minuscola Sorgente Pane e Cacio e raggiunge infine Sella Laga (mt. 1965), punto più basso dello spartiacque principale e balcone panoramico sul Lago di Campotosto. Al ritorno ci si abbassa direttamente seguendo il Fosso della Lagnetta, si raggiunge il bosco e si individuano i segni del Sentiero Italia che in breve conducono alle Cannare, da cui al punto di partenza.

Luogo di ritrovo: <b>Cesacastina</b>	Ora incontro: <b>9,15</b>	Mezzi di trasporto: <b>auto proprie</b>		
Località di partenza: <b>Cesacastina</b>	Ora partenza: <b>9,15</b>	Accessibilità: <b>camminatori ben allenati</b>		
Dislivello	S: <b>650 m</b>	D:	Lunghezza <b>10 Km</b>	
Durata	A: <b>2,30 h</b>	R: <b>2,00 h</b>	Difficoltà <b>E = escursionistico</b>	
Tipo segnaletica	r.b.r. <input checked="" type="checkbox"/>	r.g.r. <input type="checkbox"/>	Altro <input type="checkbox"/>	Assente <input type="checkbox"/>

Natura del percorso: su sentiero

Equipaggiamento necessario: adeguato alla montagna e alla stagione - scarpe trekking tomaia alta, giacca antipioggia, cappello, pile, occhiali da sole, crema solare (eventuale ricambio vestiario in auto), pranzo al sacco, acqua. Equipaggiamento consigliato: bastoncini telescopici.

Prenotazioni:

**Per Castel Gandolfo l'iscrizione entro giovedì precedente escursione.**

Gli organizzatori si riservano di annullare o modificare durata e percorso dell'escursione laddove se ne ravvisasse la necessità.

**ESCURSIONE MAX 20 PARTECIPANTI**

I partecipanti dovranno essere muniti di mascherina e disinfettante/gel. E' obbligatorio compilare l'autocertificazione Covid che andrà consegnata agli accompagnatori prima dell'inizio dell'escursione

Coordinatori delle sottosezioni e Accompagnatori : Livio Allegretti (349/5214303 Cai delle Rocche)  
**Paolo Sortino 335/6520989 resp.covid, Valerio Berghi 3394744043 - Castel Gandolfo -**