



www.borntotrek.it

ANELLO DEI MONTI CAGNO OCRE E CEFALONE

Lunghezza: 16Km

Dislivello complessivo: 800mt

Durata: 7h 30m

Grado di difficoltà: E

Data ultima modifica: Ottobre 2021

Punto di partenza e arrivo: Rocca di Cambio (1.400mt)

Gruppo montuoso: Gruppo Montuoso di Monte Ocre-Monte Cagno (catena del Sirente-Velino)

Tipo di percorso: Anello

Percorribile in senso inverso: si

Premessa: *Il gruppo dei monti Cagno, Ocre e Cefalone sono un sottogruppo di vette a sé stante da considerarsi una propaggine settentrionale del più ampio parco del Sirente Velino rispetto al quale si trapone la piana di Campo Felice.*

Il monte Cefalone si affaccia a sudovest sulla piana con un versante appoggiato e non particolarmente aspero. Viceversa, il versante nordest del monte Ocre e del monte Cagno si affaccia con maestosità verso l'immensa valle dell'Aterno e la bellissima L'Aquila, questo versante accomunabile geologicamente al versante nord del Sirente è decisamente scosceso con zone rocciose intervallate da bei canali che in inverno si ricoprono di bianco lasciandosi apprezzare per le comode e belle salite invernali.

Racchiuso tra le cime è presente un vasto altipiano che d'inverno è un paradiso per fondisti che vogliono allontanarsi dagli abituali itinerari, l'altopiano di Settacque, zona particolarmente ricca d'acqua che rimane anche nei periodi più caldi.

Dalle zone sommitali del Cagno e Ocre è possibile ammirare l'intera Valle dell'Aterno e in lontananza le catene del Gran Sasso e della Majella mentre dalle zone del Cefalone i panorami sono magnifici sull'intera Campo Felice e sulle vicine vette del Sirente-Velino.

L'escursione non presenta particolari difficoltà dal punto di vista tecnico ma la relativa lunghezza, la segnaletica non particolarmente curata e la bassa frequentazione della zona richiedono una buona dose di spirito d'avventura con il quale l'escursione diventa ancor più emozionante.

Una nota va spesa per la Fonte Cefalone posta a quota 2.080mt sotto la vetta dell'omonimo monte sul versante meridionale, completamente ristrutturata il 24 Giugno 2017 tramutata da vecchio fontanile ormai in disuso a luogo di memoria per l'incidente aereo del 24 Gennaio 2017. Il [progetto di restauro e trasformazione](#) è stato curato dall'Associazione I CORRIDORI DEL CIELO insieme al Soccorso Alpino e altre associazioni.

Come arrivare: Dall'autostrada A25 si prende l'uscita Aielli-Celano seguendo le indicazioni per Rocca di Cambio, dopo aver attraversato Celano, Ovindoli e Rocca di Mezzo si arriva a destinazione. Si può parcheggiare nei pressi del fontanile all'ingresso del paese o nella parte alta del paese vicino la Torre del Castello (via Collalto).

Per chi viene dalla Valle dell'Aterno dalla A24 si prende l'uscita L'Aquila Ovest, dopo il casello si svolta a destra per due volte seguendo le indicazioni per Rieti. Presa la Statale 17 si prosegue per 300mt, si passa sotto la A24 per svoltare subito a sinistra seguendo le indicazioni per Pescara-Popoli, si ripassa sotto la A24 per entrare su Via Gronchi (SS684), si raggiunge la località Bellavista e si prosegue seguendo le indicazioni per Bazzano-Avezzano, si supera il paese di Civita di Bagno e si comincia a risalire lungo la SR5bis che collega L'Aquila ad Avezzano. Arrivati a San Martino d'Ocre si attraversa il paese ricongiungendosi alla SP38 che porta fino a Rocca di Cambio.

Descrizione: Dalla parte alta dell'abitato di Rocca di Cambio con la strada di circonvallazione sul prato a monte di via Collalto è infisso un cartello indicatore CAI da cui inizia l'escursione (1.440mt), si percorre il prato in direzione sudest

fino ad un masso. Seguendo le indicazioni si svolta a sinistra per entrare in mezzo alla pineta da percorrere fino alla vicina Chiesetta degli Alpini (1.465mt). Si prosegue per la stessa direzione e seguendo la segnaletica del CAI 8 si svolta a destra verso la località La Crocetta sita a quota 1.780mt dove in zona comoda sono presenti i ruderi di un rifugio.

Si prosegue lungo il crinale su sentiero prevalentemente comodo ed intuitivo sempre in decisa salita sino ad arrivare sulla cima del monte Cagno (2.153mt). Dalla cima del Monte Cagno la segnaletica è poco evidente ma il percorso da seguire decisamente intuitivo. Si prosegue lungo le creste che conducono al visibile monte Ocre che si raggiunge abbastanza agevolmente (2.204mt). Siamo sul punto più alto dell'escursione dal quale si domina verso nord una magnifica vista sulla Valle dell'Aterno e sull'apparentemente vicino Gran Sasso mentre sul versante opposto è possibile ammirare l'altipiano di Settacque e la prosecuzione del trekking che ci attende fino al Cefalone.

Dalla vetta del D'Ocre si prosegue lungo il crinale seguendo la sporadica segnaletica fino a raggiungere la fine delle creste da dove si dà un ultimo sguardo verso nord al bel panorama, da questo punto è possibile proseguire sempre sul filo di cresta per ulteriori 800mt e 80mt di dislivello in discesa per raggiungere la vicina Cima dei Monti di Bagno (2.073mt) per poi tornare indietro oppure proseguire direttamente verso sudovest in discesa in direzione verso Settacque lungo il sentiero CAI 8 proveniente da Casamaina.

Si raggiunge l'altipiano di Settacque dove è presente un fontanile (una derivazione del fontanile di Settacque) che però non sgorga acqua, eventualmente per rifornirsi è necessario proseguire nell'altipiano deviando verso est fino al fontanile di Settacque. Dalla selletta erbosa si prosegue in direzione sud risalendo l'ormai intuitivo e obbligato sentiero che raggiunge le creste del Cefalone, prima raggiungendo la cima di Fossa Palomba e poi proseguendo su zone comode e panoramiche arrivando in cima al Monte Cefalone (2.142mt) da dove si domina la piana di Campo Felice. Sul versante meridionale della vetta a ca. 60mt più in basso è presente la Fonte Cefalone luogo per rifornirsi d'acqua e di memoria per l'incidente aereo avvenuto in zona il 24 gennaio 2017, al seguente link sono presenti documenti sul momento di conversione della zona da vecchio fontanile a luogo di memoria

(<https://www.unirest.it/fontanile-monumento-in-ricordo-delle-vittime-sul-monte-cefalone/>).

Dalla vetta del Cefalone si prosegue con segnaletica praticamente inesistente lungo la cresta in direzione sudest scendendo a svolte il fianco del monte fino a ricongiungersi al sentiero che percorre tutto l'altipiano di Settacque. Da qui si svolta a destra per una vallata che scende bruscamente fino a raggiungere una zona boschiva, facendo attenzione all'orientamento si mantiene il lato destro della valle per sentiero a mezzacosta che giunge all'insenatura di Forcamiccia (1.720mt) dove sono presenti i sentieri di salita dalle zone sciistiche di Campo Felice. Da Forcamiccia non si scende verso la piana bensì si prosegue in direzione nordest riaddestrandosi nel vallone Canavine (sentiero 10) per strada ormai sterrata che nel primo tratto attraversa una zona boschiva per poi uscire sull'Altopiano delle Rocche fino a ricongiungersi con la Statale 696, si svolta a sinistra e poi nuovamente a sinistra per via della Crocetta per giungere nuovamente a Rocca di Cambio.