



[www.borntotrek.it](http://www.borntotrek.it)

---

## MONTE CEFALONE

**Lunghezza:** 11,5 Km

**Dislivello complessivo:** 600 mt

**Durata:** 4h 30m

**Grado di difficoltà:** WT2

**Data ultima modifica:** Gennaio 2012

**Punto di partenza e arrivo:** Albergo "La Vecchia Miniera" (1.540 mt) – Campo Felice

**Gruppo montuoso:** Ocre-Cagno-Cefalone

**Tipo di percorso:** Anello

**Premessa:** *Il percorso non è pesante da un punto di vista fisico ma permette all'escursionista di avere una vista privilegiata su tutta la piana di Campo Felice e tutte le vette principali del gruppo del Velino-Sirente. L'unica difficoltà nel fare il percorso per il verso proposto sta nella capacità di seguire il sentiero corretto una volta che questo abbandona la valle delle Settacque e il Cannavine per addentrarsi nel bosco. La difficoltà viene azzerata se si segue il sentiero per il senso inverso.*

**Come arrivare:** Dalla A24 si prende l'uscita Tornimparte-Campo Felice e si seguono le indicazioni per Campo Felice seguendo la SS696. Superato il Valico le Chiesole si giunge alla piana e all'altezza del bivio si parcheggia nel parcheggio dell'albergo.

**Descrizione:** Dall'albergo si segue la strada in direzione di Casamaina e una volta giunti al Valico la Crocetta si comincia a salire per tracce la costa meridionale del Monte facendo attenzione a proseguire in direzione di

un'evidente sella presente sulle creste raggiunta la quale ci si ricongiunge con il tracciato proveniente da Casamaina. A questo punto si devia a sinistra risalendo la cresta e seguendo questa si giunge in breve tempo sulla vetta del Monte Cefalone (2142mt).

Dalla vetta si prosegue sempre per cresta percorrendo dei brevi e semplici saliscendi fino ad una sella oltre la quale seguire la cresta diviene più ripido. Difatti il sentiero a questo punto abbandona la cresta per buttarsi prepotentemente giù per la valle delle Setacque e il Cannavine ricongiungendosi con i sentieri provenienti dai Monti Ocre e Cagno. Il sentiero si incanala naturalmente in un imbuto oltre il quale si intravede la valle che porta fino Rocca di Cambio. Non si deve proseguire per il vallone ma al punto più stretto del sentiero parte una traccia segnata da ometti di pietra che rimane a mezza costa sul lato orografico destro del senso di marcia e si immette nel bosco dove si comincia a perdere leggermente quota.

Seguendo il sentiero si giunge a Forcamiccia dove si riacquista la vista della Piana di Campo Felice. Per facile strada innevata si giunge a fondo valle e seguendo la base del monte ci si ricongiunge con la strada asfaltata e successivamente all'albergo della Vecchia Miniera.