



www.borntotrek.it

LAGO DELLA DUCHESSA E MONTE MUROLUNGO

Lunghezza: 15km, anello 12km

Dislivello complessivo: 1.300mt

Durata: 6h30m

Grado di difficoltà: E, anello EE

Data ultima modifica: Giugno 2020

Punto di partenza e arrivo: Cartore (950mt)

Gruppo montuoso: Montagne della Duchessa

Tipo di percorso: Andata e ritorno o Anello

Percorribile in senso inverso: Sconsigliato

Premessa: *Le montagne della Duchessa sono una porzione della più ampia zona montuosa composta dal più alto e rinomato Velino a sud est, dalla valle del Puzzillo e dalla piana di campo Felice a nord est e dalla ampia valle del Salto ad ovest, insieme a queste compongono la Riserva Naturale Orientata "Monte Velino", istituita dallo Stato il 21/7/1987. Obiettivo della riserva quella di preservare la flora e la fauna che popolano queste zone, a tal scopo sono state istituite delle limitazioni in determinati periodi dell'anno, in particolare nel Vallone di Teve dove l'accesso è interdetto dal 15/2 al 15/5 (anno per anno è bene verificare con l'ente il periodo di interdizione).*

Dall'autostrada, venendo da Roma, i monti della Duchessa sembrano un'unica grande bastionata che si innalza imponente dalla piana, in realtà la mole è solcata da lunghi spacchi che entrano nel cuore del parco nascondendo una vita animale molto nutrita e una varietà di ambienti eterogenei e selvaggi, uno di questi ambienti è la visibilissima Val di Teve che separa le montagne della Duchessa (provincia di Rieti nella regione Lazio) dal massiccio del Velino

(provincia di L'Aquila nella regione Abruzzo).

Il percorso proposto conduce nel luogo più rinomato del gruppo, il Lago della Duchessa che con i suoi 1.788mt di altitudine è uno dei laghi più alti dell'intero Appennino, lago di tipo alpino più a Sud d'Europa. È un lago privo di immissario alimentato dalle nevi e dalle acque meteoriche, per questo è soggetto a notevoli variazioni di livello in base alla stagione. La natura carsica del lago è suggerita dalla sua forma ad otto che fa pensare alla fusione di due doline vicine, tuttavia un'impronta glaciale è rilevabile anche nelle rocce levigate che lo sbarrano a valle. Oltre al lago il percorso permette di esplorare una vetta poco frequentata e anche poco nota ma decisamente bella e panoramica nonché over 2.000mt: il Murolungo. Venendo dall'autostrada e dalla val di Teve questa vetta non colpisce, si lascia solo intuire mentre nel suo versante settentrionale è conformata da una suggestiva falesia rocciosa che scende verticale verso il cuore dei monti della Duchessa. Alle pendici della bastionata è presente un'insenatura denominata Grotta dell'Oro.

Il sentiero consigliato parte dal magnifico paesino medievale di Cartore e percorre il Vallone di Fua e il Vallone del Cieco di grande soddisfazione ma anche di grande impegno fisico per poi giungere al Lago e risalire verso il Murolungo. Il percorso così proposto non va sottovalutato, lungo la salita (di oltre 1.000mt di dislivello) sono presenti tratti molto ripidi, rocciosi e in parte esposti attrezzati con delle catene fisse di sostegno. Una buona predisposizione atletica, buone scarpe e confidenza con gli ambienti di montagna sono raccomandati per affrontare questo percorso.

In alternativa dalla vetta del Murolungo è possibile effettuare un anello raccomandato solo a persone molto esperte e confidenti con l'orientamento nelle zone boschive. L'anello permette di scendere da Iaccio dei Montoni fuori sentieri CAI segnati ma orientandosi e seguendo delle mulattiere per ricongiungersi al sentiero della Val di Fua nei pressi del punto più stretto della valle. Attenzione a non addentrarsi nelle zone incassate della Valle dove sono presenti salti rocciosi molto alti e pericolosi.

Come arrivare: Dall'autostrada A24 Roma-L'Aquila, uscire a Valle del Salto, dopo il casello, alla rotonda, si seguono le indicazioni per Avezzano / Magliano

de' Marsi. Dopo meno di 1km, subito dopo una svolta della strada verso destra, in zona aperta sulla sinistra si distacca una strada con indicazioni per Cartore, la strada passa sotto l'autostrada e prosegue per aperta campagna fino ad arrivare al suggestivo borgo di Cartore.

Descrizione: Dal paese di Cartore parte a ridosso della prima casa situata a sinistra il sentiero numerato dal C.A.I. con segnavia 2B. Percorso un primo brevissimo tratto di strada bianca sulla destra si dirama il sentiero che entra nel vallone di Fua in prossimità di un cartellone del parco. Il tracciato entra nel vallone, luogo selvaggio e pittoresco, divenendo mano mano sempre più ripido. Si continua a salire ripidamente su zone rocciose sul lato idrografico destro della valle percorrendo tratti rocciosi e a tratti impervi che si affacciano a picco sul sottostante vallone. A metà salita si giunge al cosiddetto Passo di Fabriano, un caratteristico gradino scavato nella roccia attrezzato con catene fisse di supporto, questo è il punto più stretto del vallone, da questo punto il sentiero si fa leggermente più comodo ma sempre molto ripido. Siamo ormai entrati nel Vallone del Cieco il quale, appena usciti dal bosco a quota 1.600mt ca., lascia spazio agli alpeggi delle Caparnie ricchi di mandrie di pecore e vacche grazie alle quali i pastori locali che vivono nella zona producono magnifici prodotti culinari.

Le Caparnie sono rifugi in muratura in cui i pastori di Santa Anatolia vivono in pianta stabile. Sono posti a quota 1.720mt ca., uno di questi, contrassegnato col n.5, è a disposizione degli escursionisti. Da ricordare che a quota 1.836mt, esattamente a nord rispetto ai rifugi, vi è la fonte Salamone dove ci si può rifornire d'acqua, una derivazione di questa fonte è anche stata portata vicino ai rifugi.

Il sentiero in questo punto è ormai quasi pianeggiante, si superano i rifugi in prossimità dei quali è presente la strada bianca proveniente da Cartore e dopo pochi metri si scavalca una dolina che spalanca la vista al Lago della Duchessa (1.788mt, 2:30h/3:00h dalla partenza). Il luogo è assai affascinante, chiuso a nord dal Monte Morrone (2.141mt) e a sud dalla lunga dorsale del Murolungo (2.184mt). Di fronte il lunghissimo fianco scosceso del Costone (2.239mt) chiude questo splendido anfiteatro. In questo luogo si abbevera il numeroso bestiame lasciato allo stato brado ed è presente una colonia di tritoni.

Dal Lago si segue il sentiero in direzione sudest addentrandosi nella Valle Fredda in direzione della sella che separa il Murolungo dalla Cimata di Macchia Triste (anche denominata vetta Qui Quo Qua). Raggiunta la sella (1.967mt) è possibile ammirare la magnifica e imponente bastionata rocciosa settentrionale del Murolungo capendo l'origine toponomastica del nome di questo monte.

Dalla sella si prosegue inizialmente verso la Val di Teve tenendosi sempre più sulla destra verso ovest senza perdere quota, dopo ca. 500mt si arriva sul fianco della bastionata rocciosa dove per tracce è possibile raggiungere e percorrere la base della falesia fino alla Grotta dell'Oro.

Dal lato della falesia si prosegue per sentiero sommitale che ne segue il filo di cresta fino a raggiungere la vetta del Murolungo (2.184mt). Dalla vetta si tornare a ritroso oppure volendo si può scendere il più comodo versante meridionale fino a raggiungere le zone erbose de Iaccio dei Montoni dove nel punto più alto è presente una cima secondaria (considerabile un'anticima del Murolungo) denominata appunto Cima de Iaccio dei Montoni (2.083mt).

Per la discesa si segue il sentiero che per prati percorre in direzione est il versante meridionale del Murolungo fino a ricongiungersi con il sentiero d'andata che viene percorso a ritroso fino a Cartore.

In alternativa, consigliato solo a persone esperte e con alto livello di orientamento, è possibile accorciare il tracciato chiudendo un anello lungo una zona priva di sentieristica. Da Iaccio dei Montoni (quota ca. 2.070mt) si scende inizialmente per zone aperte verso ovest il versante occidentale del Murolungo, seguendo tracce di mulattiere selvatiche si giunge a ridosso della zona boschiva (quota ca. 1.860mt) nella quale ci si addentra puntando sempre in direzione ovest. Il tracciato è privo di sentieri e segnali e scende deciso l'intero sottobosco di questo versante perdendo rapidamente quota, ci si addentra in un valloncetto che in realtà è una valle "affluente" della più grande Val di Fua verso la quale si sta scendendo. Facendo attenzione a non scendere troppo a sud si giunge a quota ca. 1.450mt dove il valloncetto si unisce alla Val di Fua nel tratto antistante la zona più incassata, in questo punto fare attenzione a NON scendere la Val di fua lungo l'alveo (presenti zone rocciose e salti pericolosi) bensì a recuperare il sentiero 2B percorso all'andata che scende il lato orografico destro della valle. Da qui seguendo il sentiero in discesa si giunge a Cartore.