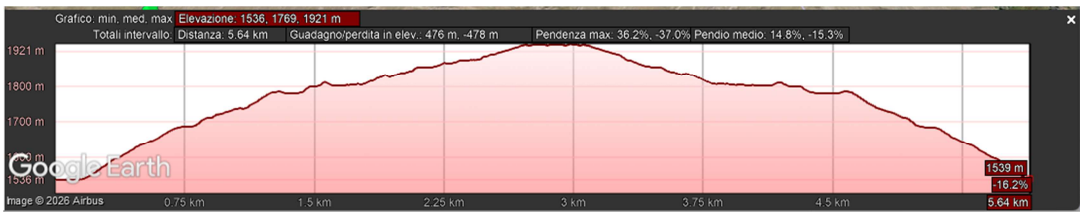




Club Alpino Italiano

Sez. Piedimonte Matese

Intersezionale con Sez. CAI Castel di Sangro

Data	20/09/2026
Escursione	Parco Nazionale del Matese – da capo d'acqua a Punta Giulia 1.917 m
Difficoltà	E
Durata	5h
Tipo Itinerario	AR
Dislivello	600 m
Lunghezza	10 km
Altimetria	
Equipaggiamento consigliato	Scarponi da montagna, mantella antivento/antipioggia, piumino 100g, cappello, crema solare. Cibo e acqua sufficienti per l'escursione. Torcia Frontale
Orari di partenza	- ore 8:00 via Lupoli – Piedimonte Matese ORE 9:30 capo d'acqua coordinate 41°26'51.4"N 14°24'11.1"E
Referenti	Alberico Matteo 3922333567 preferibile  Fossa Manfredo 3473517575 Torrini Giovanni 3337544405 (CAI Castel di Sangro)
Note	- La partecipazione è riservata agli iscritti in regola con il tesseramento CAI, con conferma entro e non oltre il venerdì antecedente l'uscita - Per i NON ISCRITTI CAI, qualora avessero intenzione di partecipare, dovrà essere stipulata apposita assicurazione giornaliera di 8,40€ Il punto d'incontro dovrà essere raggiunto dai partecipanti in maniera autonoma - Verrà creato apposito gruppo whatsapp per ulteriori informazioni

Il massiccio del Matese è compreso tra due regioni , Molise e Campania, e quattro province Campobasso, Isernia, Caserta e Benevento.

La cima più alta si trova in Molise, nel comune di Roccamandolfi (IS), ed è il monte Miletto 2.050 m (prominenza 1.311 m; isolamento 40,75 km), seguono La Gallinola, 1.923 m, il monte Mutria 1.823 m.

Il massiccio del Matese si affaccia ad ovest sulla valle del medio Volturno in vista dei monti Trebulani, a est sulla zona preappenninica molisana, a nord è limitato dai monti delle Mainarde e dalla Maiella, a sud dal massiccio Taburno Camposauro. Nel territorio, in particolare nell'oasi di Guardiaregia, è presente l'abisso Pozzo della Neve, tra i più importanti sistemi sotterranei d'Italia.

Nei monti del Matese si trovano un lago di origine glaciale, il lago del Matese, e due laghi artificiali, di Gallo Matese e di Letino, formato dalla diga sul fiume Lete.

Descrizione

La Gallinola, quota 1923 m, è la terza vetta del Massiccio del Matese e si trova in Molise, tra i comuni di Bojano e San Paolo Matese (Provincia Campobasso), mentre la sua anticima Ovest, Punta Giulia (1917 m), si trova in Campania, comune di San Gregorio Matese (Provincia di Caserta). Quindi la cima più alta della Campania non è il Monte Cervati (1898 m), come tanti pensano, che si trova nel Cilento in provincia di Salerno, ma è la Punta Giulia. La cima è stata dedicata a Giulia d'Angerio che, insieme al compagno Carlo Pastore, è stata fondatrice della sezione CAI di Piedimonte Matese, sciatrice e "custode del Matese".



Il sentiero, come tanti di questa zona, è segnato con bandierine bianco-rosse. Provenendo dalla Strada Comunale Costa Alta, da Sella del Perrone verso Campitello Matese, si raggiunge un incrocio a quota 1520 m, posto ad un tornante a gomito, dove si parcheggia. Si prende il sentiero 100DM, non molto evidente, sul versante erboso che risale il costone Nord-Ovest della Gallinola. Più in alto la traccia tende quasi a perdersi sul fondo erboso, ma camminando con attenzione si scorgono i segni bianco-

rossi spesso posti su grossi massi rocciosi. Giunti in un pianoro erboso (1704 m) si lascia l'evidente traccia e si risale un costone erboso e pietroso a sinistra. Si arriva così su una dorsale secondaria e si procede fino a incontrare una recinzione composta da pali e filo spinato che delimita il confine tra la Regione Campania e Regione Molise (1797 m). Superato lo steccato si costeggia un pianoro, tenendolo in basso a destra, e dopo alcuni saliscendi si entra in una valletta erbosa che si segue fino alla fine uscendo sulla cresta Nord Nord-Ovest della Gallinola (1820 m).



Seguendo la dorsale si raggiunge prima la Punta Giulia (1917 m) e poi, per chi volesse, la Gallinola (1923 m). Dalla cima, nelle giornate particolarmente limpide si possono osservare i due mari: il Tirreno e l'Adriatico. A parte i monti vicini come il Miletto, il Monte Mutria, il Lago del Matese si possono riconoscere la Maiella, il Corno Grande del Gran Sasso d'Italia, il Vesuvio, Capri ed Ischia.

Il ritorno avverrà sullo stesso percorso dell'andata.



Punta Giulia 1.917 m

