



◆ SCHEDA ESCURSIONE

Monte Terminillo (2116 m) per la via normale

Autore Redazione • 27/08/2013 • Aggiornato 11/05/2026 03:26 • Letture: 20646

Premessa: Una salita classica che parte dal Rifugio Sebastiani. La salita al Monte Terminillo per la Via Normale è un'escursione poco faticosa ma che può garantire piena soddisfazione all'escursionista. Qualche precauzione aggiuntiva durante i mesi invernali quando la copertura nevosa impone l'uso di ramponi e piccozza.

Caratteristiche del tracciato Tracciato di percorso perfettamente evidente che si muove lungo la cresta Est del Terminillo fra roccette e passaggi scarsamente esposti.

► Descrizione Percorso

Lasciata l'auto al Rifugio Sebastiani si individua un valloncetto proprio sotto il Rifugio in direzione Sud (si faccia uso della bussola). Si scende il valloncetto per risalirlo in direzione della Cresta Est (evidentissima) del Monte Terminillo. Sul crinale di erbe e rocce si trovano subito le tracce di sentiero (già visibili dal rifugio) che salgono a zig-zag. Il sentiero mantiene la linea di cresta sul suo lato meridionale. Si prosegue facilmente seguendo le tracce di sentiero fino in Vetta. Il sentiero è molto intuitivo e facilmente percorribile benché in alcuni punti sia ricoperto di roccette e sassi e brecciolino.

Durante i mesi invernali (a seconda della copertura nevosa) il sentiero non è più facilmente individuabile. Ci si tiene sempre sul lato esposto a Sud della cresta.

La discesa per la stessa via.

► Varianti e Alternative

Vanno segnalate agli escursionisti due varianti di discesa.

Opzione 1: la discesa per la Valle del Sole, un'ampia valle a Sud della Cima del Terminillo.

Si discende la linea di cresta che scende verso il Terminillette fino a raggiungere il punto più basso quindi ci si infila con cautela nella comba. Questa via di discesa è particolarmente veloce da scendere quando c'è molta neve ci consente di raggiungere la strada che conduce al Rifugio Sebastiani.

Opzione 2: la discesa per la Valle esposta Nord è più impegnativa e richiede un giro un po' più complesso. Si scende dalla cresta Ovest in direzione della vicina Vetta Sassetelli. Prima di deviare per la cresta ci si infila nel pendio che porta a valle qui si tiene la destra scontornando ai suoi piedi la spalla settentrionale del Monte Terminillo. Si passa ai piedi della Via Chiaretti Pietrostefani quindi si cammina ai piedi del Terminillo fino al Rifugio.

► Note su Impegno e Difficoltà

Impegno fisico scarso e facilità di esecuzione dell'escursione durante i mesi estivi che può essere accessibile anche ai giovani escursionisti. Più impegnativo durante i mesi invernali, il percorso può presentarsi più esposto ai pericoli.

► Centri Visita e Strutture Ricettive

Al Rifugio Sebastiani è possibile mangiare durante quasi tutto l'anno tranne periodi in cui la strada rimane praticamente chiusa per la troppa neve.

Num. Telefono Fisso: 0746.26.11.84

Num. Cellulare: 338.48.12.388

| Dettagli percorso

| Tipo di Percorso

Escursionistico

Tipo di Tracciato

Antata e Ritorno

Difficoltà

E+ = Escursionisti +

Adatto ai Bambini

Fascia 11-14 anni

Tempo Totale Escursione (ore e minuti)

2.300

Lunghezza (Chilometri)

3.000

Dislivello Lineare

400

Dislivello Totale Percorso (metri)

410

Cime o Quote Raggiunte

Monte Terminillo (2116 m)

Luoghi Particolari

Nessun luogo particolare da segnalare.

Condizioni della Segnaletica

Segnaletica non necessaria, presenza di tracce di sentiero estremamente evidenti.

Bibliografia

Libri: [I 2000 dell'Appennino di A. Osti Guerrazzi - Edizioni il Lupo \(II ed.\)](#)

Cartografia: Monti Reatini - Terminillo 1:25.000 Edizioni Il Lupo.

Autore Foto: Giorgio Carrozzini

Link di Approfondimento

Array

Mappa del Percorso

Visualizza [Monte Terminillo per la via normale](#) in una mappa di dimensioni maggiori

☐ Galleria fotografica

