



Vie Normali

www.vienormali.it



I 2000 DELL'APPENNINO ELENCO UFFICIALE Albrizio-Carusi-Osti-Rolle

La catena appenninica si snoda da nord a sud dell'Italia, definendo un sistema montuoso che rappresenta la vera spina dorsale della Penisola e che risulta suddiviso in tre parti:

- Appennino Settentrionale: dal Passo di Calibona (punto di incontro con le Alpi) alla Bocca Serriola
- Appennino Centrale: dalla Bocca Serriola al Passo di Forlì (tra il Fiume Sangro ed il Volturno)
- Appennino Meridionale: dal Passo di Forlì allo Stretto di Messina

Appennino Settentrionale

L'Appennino Settentrionale può essere diviso in due settori: Appennino Ligure (dal Passo di Calibona a 440 m, al Passo della Cisa a 1039 m) e Appennino Tosco-Emiliano (dalla Cisa alla Bocca Serriola a 730 m); esso include pure le Alpi Apuane interamente in Toscana e separate dalla dorsale principale dai Fiumi Magra e Serchio.

Appennino Centrale

L'Appennino Centrale si divide nei due settori dell' Appennino Umbro-Marchigiano (dalla Bocca Serriola al Passo di Torrita a 1005 m) e dall' Appennino Abruzzese (dal Passo di Torrita al Passo di Forlì a 891 m).

Appennino Meridionale

L'Appennino Meridionale si divide in tre settori: Appennino Campano (dal Passo di Forlì alla Sella di Conza a 700 m), Appennino Lucano (dalla Sella di Conza al Passo dello Scalone a 744 m), Appennino Calabrese (fino allo Stretto di Messina).

L'approccio alle montagne Appenniniche è decisamente differente da quello Alpino che, il più delle volte, richiede più giorni di marcia con soste nei rifugi e bivacchi e un'attrezzatura idonea per superare ghiacciai e ripide pareti. Per la scalata di una montagna appenninica, di solito, basta un solo giorno ma non si pensi che sia cosa banale; infatti spesso si incontrano molte difficoltà nell'attraversamento della fitta boscaglia in zone dove il sentiero non è segnato e non è neanche evidente.

I dislivelli da superare vanno per la maggior parte dai 1000 m ai 1600 m, la lunghezza delle vie normali superano abbondantemente i 10 Km di sola andata e a volte si rischia di fallire l'escursione solo perché pur essendo arrivati nei pressi della base di partenza di buon'ora, non si imbocca il sentiero giusto perché non segnato (nonostante risulti segnato e numerato sulla cartina che portiamo al seguito).

Purtroppo a volte i segni non si trovano perché sbiaditi e intanto il tempo passa inesorabile (poi se si è nella stagione invernale le difficoltà triplicano), quindi se si prende la cosa alla leggera potete stare tranquilli che in vetta non ci si arriva.

Ecco dunque l'elenco delle **241 cime appenniniche** che si elevano oltre i 2000 metri di quota, così come fornito dagli amici autori del Club 2000 ed approvato dalla Società Geografica Italiana e dalla Federazione Italiana Escursionismo:

Gruppo	Monte	Altezza
Appennino Calabro-Lucano	Serra Dolcedorme	2266 m
Appennino Calabro-Lucano	Pollino	2248 m
Appennino Calabro-Lucano	Serra del Prete	2180 m
Appennino Calabro-Lucano	Timpa Valle Piana	2163 m
Appennino Calabro-Lucano	Serra delle Ciavole, anticima nord	2130 m
Appennino Calabro-Lucano	Serra delle Ciavole	2127 m
Appennino Calabro-Lucano	Serra di Crispo	2053 m
Appennino Calabro-Lucano	Timpa Pino di Michele	2049 m
Appennino Calabro-Lucano	Serra del Pollinello	2044 m
Appennino Calabro-Lucano	Monte del Papa	2005 m
Appennino Calabro-Lucano	Serretta della Porticella	2000 m
Appennino Tosco-Emiliano	Cimone	2165 m
Appennino Tosco-Emiliano	Cusna	2121 m
Appennino Tosco-Emiliano	Cimoncino	2118 m
Appennino Tosco-Emiliano	Sasso del Morto	2077 m
Appennino Tosco-Emiliano	La Piella	2071 m
Appennino Tosco-Emiliano	Prado	2054 m
Appennino Tosco-Emiliano	Alpe di Succiso	2017 m
Gran Sasso	Corno Grande, vetta occidentale	2912 m
Gran Sasso	Corno Grande, vetta orientale	2903 m
Gran Sasso	Corno Grande, vetta centrale	2893 m
Gran Sasso	Torrione Cambi	2875 m
Gran Sasso	Corno Grande, vetta orientale, anticima nord	2700 m
Gran Sasso	Corno Piccolo	2655 m
Gran Sasso	Pizzo d'Intermesoli	2635 m
Gran Sasso	Corvo	2623 m
Gran Sasso	Camicia	2564 m
Gran Sasso	Prena	2561 m
Gran Sasso	Corvo, vetta occidentale	2533 m
Gran Sasso	Pizzo Cefalone	2533 m
Gran Sasso	Aquila	2494 m
Gran Sasso	Intermesoli, vetta settentrionale	2483 m
Gran Sasso	Infornace	2469 m
Gran Sasso	Cima delle Malecoste	2444 m
Gran Sasso	Cima Giovanni Paolo II	2425 m

Gran Sasso	Portella, anticima nord-est	2422 m
Gran Sasso	Brancastello	2385 m
Gran Sasso	Portella	2385 m
Gran Sasso	Cima Venacquaro	2377 m
Gran Sasso	Torri di Casanova	2362 m
Gran Sasso	Pizzo di Camarda	2332 m
Gran Sasso	Tremoggia	2331 m
Gran Sasso	Cima Falasca	2300 m
Gran Sasso	Dente del Lupo	2297 m
Gran Sasso	Mozzone	2290 m
Gran Sasso	Cima nord-ovest di Sella Malecoste	2282 m
Gran Sasso	Picco Pio XI	2282 m
Gran Sasso	La Cimetta	2266 m
Gran Sasso	Scindarella	2233 m
Gran Sasso	Pizzo San Gabriele	2214 m
Gran Sasso	Ienca	2208 m
Gran Sasso	Scindarella, anticima nord-ovest	2199 m
Gran Sasso	S.Franco	2132 m
Gran Sasso	S.Gregorio di Paganica	2076 m
Gran Sasso	Morrone	2067 m
Gran Sasso	Veticoso	2044 m
Gran Sasso	Siella	2027 m
Laga	Gorzano	2458 m
Laga	Cima Lepri	2445 m
Laga	Pizzo di Sevo	2419 m
Laga	Pizzo di Moscio	2411 m
Laga	Cima della Laghetta, anticima nord	2372 m
Laga	Cima della Laghetta	2369 m
Laga	Cima della Laghetta, anticima sud	2270 m
Laga	Pelone meridionale	2259 m
Laga	Pizzitello	2221 m
Laga	La Cipollara	2191 m
Laga	Monte di Mezzo di Campotosto	2155 m
Laga	Monte di Mezzo del Sevo	2138 m
Laga	Macera della Morte	2073 m
Laga	Pelone settentrionale	2057 m
Laga	Le Vene	2020 m
Laga	La Montagnola	2014 m
Laga	Colle del Vento	2010 m
Majella	Amaro	2793 m
Majella	Acquaviva	2737 m
Majella	Acquaviva, anticima ovest	2727 m
Majella	Focalone	2676 m
Majella	S.Angelo	2669 m
Majella	Rotondo (Majella)	2658 m
Majella	Pescofalcone	2657 m
Majella	Cima Pomilio	2656 m
Majella	Macellaro	2646 m

Majella	Cima delle Murelle	2596 m
Majella	Cima di Fondo di Majella	2593 m
Majella	Cima dell'Altare	2542 m
Majella	Cima di Fondo di Femmina Morta	2487 m
Majella	Cima di Femmina Morta	2423 m
Majella	Altare dello Stincone	2413 m
Majella	Tavola Rotonda	2403 m
Majella	Il Martellese	2259 m
Majella	Forcone (Majella)	2220 m
Majella	Pizzone	2214 m
Majella	Cavallo (Majella)	2171 m
Majella	Blockhaus	2142 m
Majella	Porrara	2137 m
Majella	Cima Ogniquota (Porrara)	2100 m
Majella	Morrone (Majella)	2061 m
Majella	Ugni	2049 m
Majella	Rapina	2027 m
Majella	Punta di Colle d'Acquaviva	2003 m
Majella	Cima di Mucchia di Pacentro (Morrone)	2001 m
Matese	Miletto	2050 m
P.N.A.L.M.	Greco	2283 m
P.N.A.L.M.	Serra Rocca Chiarano	2262 m
P.N.A.L.M.	Marsicano, cima est	2253 m
P.N.A.L.M.	Petroso	2249 m
P.N.A.L.M.	Marsicano	2245 m
P.N.A.L.M.	La Meta	2242 m
P.N.A.L.M.	Forcone (Marsicano)	2226 m
P.N.A.L.M.	Ninna (Marsicano)	2220 m
P.N.A.L.M.	Cima di Colle Angelo (Marsicano)	2217 m
P.N.A.L.M.	La Terratta	2208 m
P.N.A.L.M.	Tartaro	2191 m
P.N.A.L.M.	Monte della Corte (Marsicano)	2182 m
P.N.A.L.M.	Chiarano	2178 m
P.N.A.L.M.	Rocca Chiarano	2175 m
P.N.A.L.M.	Altare	2174 m
P.N.A.L.M.	Petroso, anticima nord	2171 m
P.N.A.L.M.	Genzana	2170 m
P.N.A.L.M.	Petroso, anticima sud	2170 m
P.N.A.L.M.	Calanga (Marsicano)	2168 m
P.N.A.L.M.	Serra della Terratta	2163 m
P.N.A.L.M.	Monte a Mare (Mainarde)	2160 m
P.N.A.L.M.	Argatone	2149 m
P.N.A.L.M.	Toppe del Tesoro	2140 m
P.N.A.L.M.	Rotella	2129 m
P.N.A.L.M.	Serra della Terratta, cima sud	2122 m
P.N.A.L.M.	Serra del Carapale meridionale	2106 m
P.N.A.L.M.	La Metuccia	2105 m
P.N.A.L.M.	Serra le Gravare	2104 m

P.N.A.L.M.	Argatone, anticima nord	2103 m
P.N.A.L.M.	Capraro	2100 m
P.N.A.L.M.	Rognone	2089 m
P.N.A.L.M.	Serra del Carapale settentrionale	2086 m
P.N.A.L.M.	Coste dell'Altare (Mainarde)	2075 m
P.N.A.L.M.	Iamiccio	2074 m
P.N.A.L.M.	Balzo della Chiesa	2073 m
P.N.A.L.M.	Bellaveduta	2061 m
P.N.A.L.M.	Pratello	2058 m
P.N.A.L.M.	Serra Cappella, cima sud (Marsicano)	2056 m
P.N.A.L.M.	Cavallo (Mainarde)	2039 m
P.N.A.L.M.	Serra Cappella, cima nord (Marsicano)	2038 m
P.N.A.L.M.	Forcellone (Mainarde)	2030 m
P.N.A.L.M.	Serra del Campitello	2026 m
P.N.A.L.M.	Monte Mare (Mainarde)	2020 m
P.N.A.L.M.	Rocca Altiera	2018 m
P.N.A.L.M.	Monte del Campitello	2014 m
P.N.A.L.M.	Cappello del Prete (Mainarde)	2013 m
P.N.A.L.M.	Palombo	2013 m
P.N.A.L.M.	Godi	2011 m
P.N.A.L.M.	La Navetta	2011 m
P.N.A.L.M.	Cima di Serra Matarazzo	2007 m
P.N.A.L.M.	Ferruccia (Mainarde)	2005 m
P.N.A.L.M.	Cornacchia	2003 m
P.N.A.L.M.	Serra di Monte Canzoni	2000 m
Reatini	Terminillo	2216 m
Reatini	Vetta Sassetelli	2139 m
Reatini	Terminilletto	2108 m
Reatini	Monte di Cambio	2081 m
Reatini	Elefante	2015 m
Reatini	Valloni	2004 m
Sibillini	Vettore	2476 m
Sibillini	Redentore	2448 m
Sibillini	Cima del Lago	2422 m
Sibillini	Pizzo del Diavolo	2410 m
Sibillini	Punta di Prato Pulito	2373 m
Sibillini	Cima dell'Osservatorio	2350 m
Sibillini	Piora	2332 m
Sibillini	Cima di Pretare o Il Pizzo	2281 m
Sibillini	Pizzo Berro	2259 m
Sibillini	Quarto San Lorenzo	2247 m
Sibillini	Porche	2233 m
Sibillini	Cima di Vallelunga	2221 m
Sibillini	Argentella	2200 m
Sibillini	Sibilla	2173 m
Sibillini	Bove sud	2169 m
Sibillini	Palazzo Borghese	2145 m
Sibillini	Sasso di Palazzo Borghese	2119 m

Sibillini	Torrone	2117 m
Sibillini	Cima di Vallinfante	2113 m
Sibillini	Bove nord	2112 m
Sibillini	Rotondo (Sibillini)	2102 m
Sibillini	Sasso d'Andrè (Torrone)	2100 m
Sibillini	Pizzo Tre Vescovi	2092 m
Sibillini	Cima di Passo Cattivo	2065 m
Sibillini	Bicco	2052 m
Sibillini	Vettoretto	2052 m
Sibillini	Acuto	2035 m
Simbruini	Viglio (Cantari)	2156 m
Simbruini	Gendarme del Viglio (Cantari)	2113 m
Simbruini	I Cantari	2103 m
Simbruini	Monte del Passeggio (Ernici)	2064 m
Simbruini	Pizzo Deta (Ernici)	2041 m
Simbruini	Cotento (Cantari)	2015 m
Simbruini	Pratillo (Ernici)	2007 m
Simbruini	Fragara (Ernici)	2005 m
Simbruini	Ginepro (Ernici)	2004 m
Velino-Sirente	Velino	2486 m
Velino-Sirente	Caforia	2424 m
Velino-Sirente	Monte di Sevice	2355 m
Velino-Sirente	Sirente	2348 m
Velino-Sirente	Costognillo	2339 m
Velino-Sirente	Cimata Fossa dei Cavalli	2301 m
Velino-Sirente	Il Costone	2271 m
Velino-Sirente	Punta Macerola (Sirente)	2258 m
Velino-Sirente	Punta Trento	2243 m
Velino-Sirente	Il Costone, vetta occidentale	2239 m
Velino-Sirente	Punta Trieste	2230 m
Velino-Sirente	Magnola	2220 m
Velino-Sirente	Ocre	2209 m
Velino-Sirente	Murolungo (Duchessa)	2184 m
Velino-Sirente	Costa della Tavola	2182 m
Velino-Sirente	Sentinella (Magnola)	2178 m
Velino-Sirente	Capo di Pezza	2177 m
Velino-Sirente	Puzzillo	2174 m
Velino-Sirente	Il Bicchero	2161 m
Velino-Sirente	Cimata della Cerasa	2159 m
Velino-Sirente	Cagno	2153 m
Velino-Sirente	Costa Stellata	2151 m
Velino-Sirente	Monte di Canale (Sirente)	2151 m
Velino-Sirente	Cefalone (Velino)	2142 m
Velino-Sirente	Morrone (Duchessa)	2141 m
Velino-Sirente	Cimata di Puzzillo	2140 m
Velino-Sirente	Cimata di Pezza	2132 m
Velino-Sirente	Cima Nord del passo del Puzzillo	2131 m
Velino-Sirente	Cima ZIS, anticima est del Morrone (Duchessa)	2130 m

Velino-Sirente	Puzzillo, anticima nord	2128 m
Velino-Sirente	Costone della Cerasa	2119 m
Velino-Sirente	Cima del Morretano	2098 m
Velino-Sirente	Cimata di Macchia Triste	2090 m
Velino-Sirente	Cima di laccio dei Montoni (Duchessa)	2083 m
Velino-Sirente	Cima dei Monti di Bagno	2073 m
Velino-Sirente	La Torricella	2071 m
Velino-Sirente	Rozza	2064 m
Velino-Sirente	Rotondo (Velino)	2062 m
Velino-Sirente	Orsello	2043 m
Velino-Sirente	San Nicola (Sirente)	2012 m
Velino-Sirente	Cornacchia (Velino)	2010 m
Velino-Sirente	Uccettù	2006 m
Velino-Sirente	Cava	2000 m