



CLUB ALPINO ITALIANO ABRUZZO
Commissione Regionale per l'Escursionismo
Scuola Regionale di Escursionismo



Parco Nazionale
della Maiella



Parco Regionale
Sirente Velino



Parco Nazionale del
Gran Sasso e
Monti della Laga



Parco Nazionale
d'Abruzzo, Lazio e
Molise

Settimana Escursionistica Abruzzese



24 giugno – 02 luglio
2017



Cai Abruzzo

Il Presidente
Gaetano Falcone

La Settimana Escursionistica Abruzzese ha in sé un enorme valore Culturale perché ci fa apprezzare la storia ed il paesaggio della nostra Regione.

Dai Parchi Nazionali della Majella e del Gran Sasso - Monti della Laga, dal Parco Nazionale d'Abruzzo-Lazio-Molise e da quello Regionale del Sirente-Velino, che attraverseremo con l'entusiasmo dell'escursionista attento ed interessato, emerge il ritratto genuino del territorio abruzzese.

Zaino in spalla quindi, con il CAI, per immergerci in questo palcoscenico della natura, per scoprire le bellezze ed i valori naturalistici e culturali della nostra montagna, animata dalle tradizioni delle popolazioni che vi abitano.

Un ringraziamento particolare va alla Commissione Regionale di Escursionismo ed alla Scuola Regionale di Escursionismo, che hanno reso possibile questo evento.



Commissione Regionale
per l'Escursionismo
del CAI Abruzzo

Il Presidente
Massimo Prisciandaro

Carissimi appassionati di montagna e di escursionismo, la Commissione Regionale per l'Escursionismo in collaborazione con la Scuola Regionale di Escursionismo, raccogliendo un'idea del CAI Abruzzo, si è fatta promotrice di organizzare la Settimana Regionale dell'Escursionismo.

Questo evento è articolato su un programma molto ricco di proposte, composto da quindici escursioni localizzate all'interno dei quattro parchi della regione.

La manifestazione nasce con il preciso scopo di promuovere itinerari escursionistici, di favorire la riscoperta e la valorizzazione di posti quasi nascosti non ancora toccati dal turismo di massa e permetterà a tutti i partecipanti di visitare il meraviglioso territorio dei Parchi. Si toccheranno paesi e borghi stupendi, incastonati nel cuore dell'Appennino, ricchi di storia, tradizioni e cultura, dove l'uomo ha sempre cercato di conciliare le sue attività e la sua laboriosità con il territorio in un ecosistema sostenibile.

Luoghi ricchi di fauna e flora, dove si sta cercando di tornare lentamente alla normalità, dopo le ferite causate dagli eventi calamitosi che dal 2009 li ha duramente colpiti. Faremo insieme un lungo viaggio nel cuore dell'Abruzzo più selvaggio, tra cielo, valli, monti e creste dalle quali spesso lo sguardo spazia fino al mare e dove in alcuni posti il rumore del silenzio è ancora assordante. Con l'augurio di vedervi numerosi, invio a tutti un caro saluto.



Club Alpino Italiano Abruzzo
SETTIMANA ESCURSIONISTICA ABRUZZESE
Da sabato 24 giugno a domenica 02 luglio 2017
 A cura di CRE e SRE
 del CAI Abruzzo

Info
 AE Giuseppe Celenza 348 3849946
 AE Massimo Prisciandaro 346 0878376
 AE Francesco Sulpizio 349 8477816
 www.caiabruzzo.it
 www.creabruzzo.com
 comm.escursionismo.caiabruzzo@gmail.com
 sre.caiabruzzo@gmail.com
 ISCRIZIONI PRESSO LE SEZIONI CAI

Federparchi
 FEDERAZIONE ITALIANA PARCHI E RISERVE NATURALI

EUROPARC
 EUROPEAN PARKS FEDERATION

Parco Nazionale Majella
Parco Regionale Birente-Venzone
Grande Scoperto Monti della Laga
Parco Nazionale Gran Sasso

T.A. Tutela Ambienti Abruzzo Commissione Centrale

PROGETTO 2017 - CAI-TAM per il "bel paese"

Camminare sui sentieri, in tranquillità e guardandosi attorno è il modo migliore per scoprire, conoscere e apprezzare montagne, paesi e Sistema delle Aree Protette d'Abruzzo. Con una visione d'insieme si promuove la totalità del territorio attraversando montagne, valli e borghi, uniti da una sola proposta paesaggistica, esplorativa e culturale. Operativamente si recupera e attualizza la "storia" del CamminataITALIA del '95 e del '99 e delle precedenti Settimane Escursionistiche d'Abruzzo, tra fruizione e accoglienza, tutela e promozione, coinvolgendo GR, Sezioni, Commissioni e Soci.

L'idea CAI TAM per il "bel paese" è di riuscire a connotare e comunicare la relazione tra montagne d'Appennino e Sistema delle Aree Protette. Innovazione e qualità diventano lo strumento di conservazione e di rilancio culturale, economico e sociale di "terre alte" segnate da marginalità e terremoto. Di riferimento il ruolo delle Sezioni CAI, capillarmente presenti con le loro sedi sociali e i rifugi, strutture aperte all'informazione e alla comunicazione, a disposizione per l'accoglienza. Paesi e borghi montani diventano le naturali "porte di accesso alla montagna" in grado di rilanciare il progetto d'Appennino APE, per le montagne nel Mediterraneo.



Commissione Centrale
TAM

Il Presidente
Filippo Di Donato

Sabato

24

GIUGNO



Parco Nazionale
della Majella

NEL CUORE DELLA MONTAGNA SACRA

CARAMANICO TERME
PONTE DEL VALLONE
PONTE DI CARAMANICO

Itinerario:
B2 - S

Natura del percorso:
prato, sentiero breccioso,
faggeta.

www.creabruzzo.com

A Caramanico Terme (556 m), dall'ampio parcheggio all'ingresso del paese, si raggiunge in periferia il Centro Visita della Riserva, gestito dalla Forestale.

Visitato il Centro e ritirato il permesso di accesso alla valle, si imbecca un sentiero che, passando per campi coltivati e sotto la nuova sede delle Terme, conduce sul bordo del canyon della valle (645 m).

Con una lunga e panoramica diagonale si giunge al fondo della Valle dell'Orfento, il Ponte del Vallone (595 m). Attraversato il ponticello, si prosegue sulla sinistra verso valle.

Qui inizia la parte più spettacolare della Valle dell'Orfento.

Ora il sentiero attraversa il torrente in più punti, con suggestivi ponticelli in legno. Dopo aver attraversato un ponticello in pietra, si tralascia il bivio che a sinistra indica "Le scalette" che riporta a Caramanico, si prosegue tenendosi sulla destra continuando a costeggiare il torrente.

Passando sotto spettacolari pareti di roccia e qualche cascatella, si giunge al Ponte di Caramanico (536 m) e qui termina la nostra escursione.

Dislivello: salita 89 m / discesa 109 m

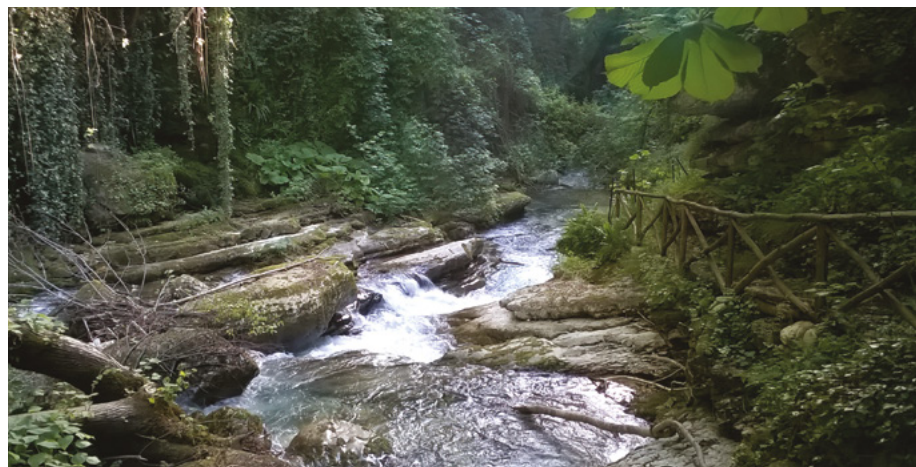
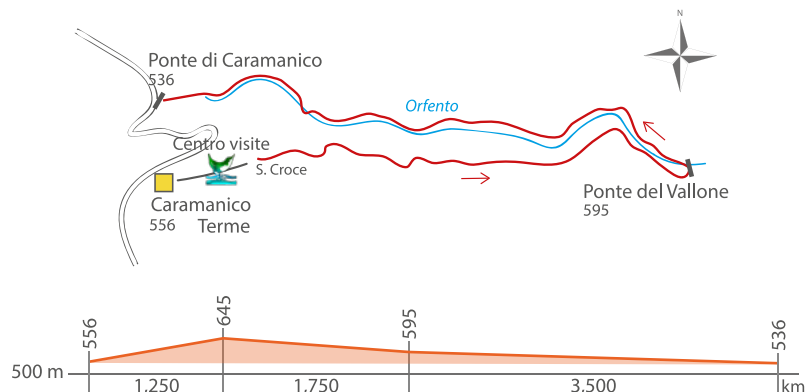
Lunghezza: 6,500 km

Durata: 4h

Difficoltà: T (turistica)

Itinerario: ad anello

Inizio escursione: ore 09:00



Sabato

24

GIUGNO



Parco Nazionale
della Majella

NEL CUORE DELLA MONTAGNA SACRA

CARAMANICO TERME
PONTE DEL VALLONE
EREMO S. ONOFRIO (ruderi)
PONTE DI PIETRA
PONTE DEL VALLONE
PONTE DI CARAMANICO

Itinerario:
B2 - B3 - S

Natura del percorso:
prato, sentiero breccioso,
faggeta.

www.creaabruzzo.com

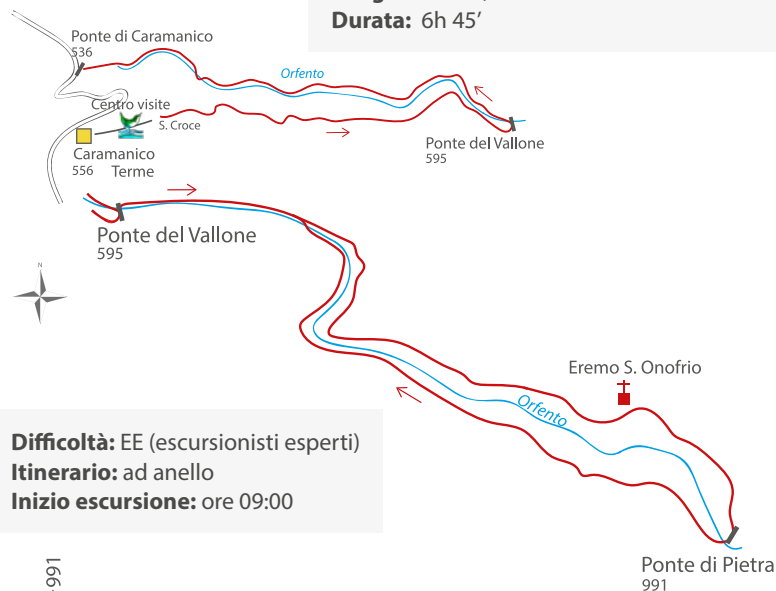
A Caramanico Terme (556 m), dall'ampio parcheggio all'ingresso del paese, si segue l'itinerario precedente fino a raggiungere il Ponte del Vallone (595 m). Si attraversa il ponticello proseguendo sulla destra. Il sentiero attraversa prati e ruscelletti fino a raggiungere i ruderi dell'Eremo di S. Onofrio. Del luogo sacro rimangono solo pochi resti della chiesa che mostrano ancora ampie zone di intonaco dipinto.

Si prosegue oltre, si entra nella faggeta, si attraversa un torrente secondario e, a svolte, prima in marcata salita e poi in discesa, in breve si giunge al Ponte di Pietra (991 m), che scavalca una profonda forra molto spettacolare. Da qui inizia il ritorno, che avviene sulla sinistra orografica del torrente. Si tralascia sulla sinistra il sentiero che a scalette sale verso Guado San Antonio, procedendo nella faggeta verso valle. Si passa sotto la caratteristica Cascata del Pisciarellero, aiutandosi con la corda fissa messa per sicurezza.

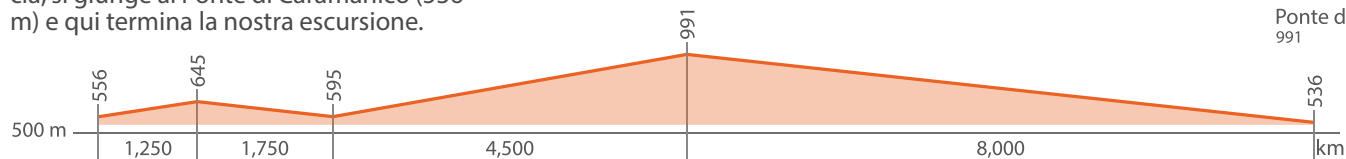
Tornati al Ponte del Vallone, si prosegue oltre verso valle. Qui inizia la parte più spettacolare della Valle dell'Orfento. Ora il sentiero attraversa il torrente in più punti, con suggestivi ponticelli in legno. Passando sotto spettacolari pareti di roccia, si giunge al Ponte di Caramanico (536 m) e qui termina la nostra escursione.



Dislivello: salita 485 m / discesa 505 m
Lunghezza: 15,500 km
Durata: 6h 45'



Difficoltà: EE (escursionisti esperti)
Itinerario: ad anello
Inizio escursione: ore 09:00



Domenica

25

GIUGNO



Parco Nazionale
della Majella

ANTICHE TESTIMONIANZE DI LOTTA

RIFUGIO POMILIO
BLOCKHAUS
TAVOLA DEI BRIGANTI
FONTANINO
SELLA ACQUAVIVA

Itinerario:
1

Natura del percorso:
strada asfaltata, prato,
mugheta, sentiero breccioso,
prateria d'alta quota.

www.creabruzzo.com

In auto, dalla Maielletta, si sale fino al Rifugio Pomilio (1892 m), qui si parcheggia. Seguendo la strada, o passando per una evidente traccia di sentiero sotto i mostruosi ripetitori, si giunge fino allo spiazzo terminale sotto il Blockhaus (2016 m), ove campeggia la statua della Madonna sotto una piccola cappella.

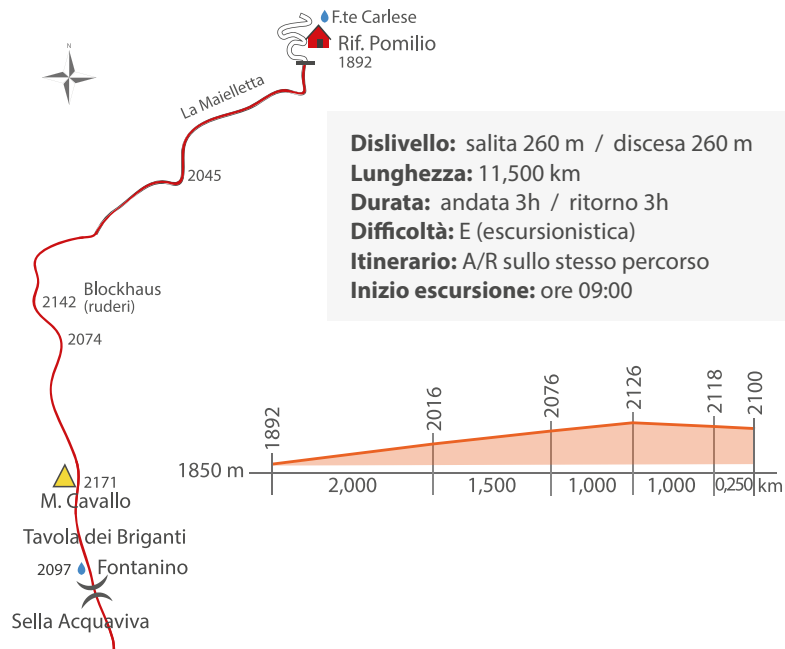
Si imbocca il sentiero a destra della cresta e, dopo un breve tratto su prato, si entra nella mugheta per l'antico sentiero ripristinato e segnalato dal Parco.

Raggiunta la sella (2074 m) si continua sulla sinistra della cresta, con aerei panorami sulle valli di Selvaromana e delle Tre Grotte.

Si lascia a destra il Monte Cavallo e si continua in direzione della Sella Acquaviva. Prima della sella, segnalata da un ometto di pietre e la scritta "T.B." su un masso, una deviazione a destra di una ventina di metri raggiunge sulla cresta la cosiddetta Tavola dei Briganti (2118 m).

Dopo le foto di rito, si prosegue oltre e con una breve discesa si raggiunge il fontanino della Sella Acquaviva (2097 m), meta della nostra escursione.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso.



Domenica

25

GIUGNO



Parco Nazionale della Majella

IL BALCONE ORIENTALE SULL'ADRIATICO

RIFUGIO POMILIO
BLOCKHAUS
TAVOLA DEI BRIGANTI
BIVACCO FUSCO
MONTE FOCALONE
MONTE ACQUAVIVA

Itinerario:
1

Natura del percorso:
strada asfaltata, prato, mugheta, sentiero breccioso, prateria d'alta quota.
www.creaabruzzo.com

In auto, dalla Maielletta, si sale fino al Rifugio Pomilio (1892 m), dove si parcheggia. Si segue l'itinerario precedente, fino a raggiungere la Sella Acquaviva e l'omonimo fontanino (2097 m).

Si segue il sentiero che sale il crinale ghiaioso, traversa a sinistra seguendo gli strati di roccia e sbuca sul crinale dove sorge il Bivacco Fusco (2455 m).

Tornando indietro di pochi metri, si continua per il largo crinale che in salita porta al Monte Focalone (2692 m).

Si gira a sinistra (sud-est) e, per larghi dossi brecciosi seguendo ometti di pietra, si giunge alla piccola Sella Acquaviva (2692 m).

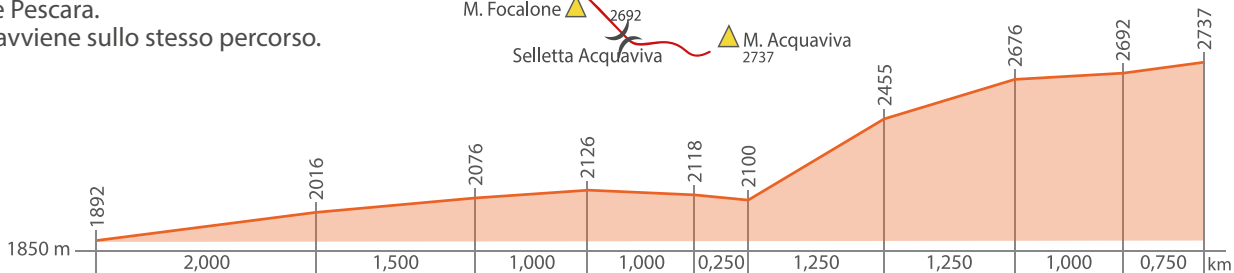
Da qui tenendosi sulla destra si attraversa, su traccia di sentiero e seguendo gli ometti, il pietroso versante nord-est dell'anticima dell'Acquaviva e, con un'ultima impennata, sempre per dossi pietrosi, si raggiunge la vetta del Monte Acquaviva (2737 m) meta della nostra escursione.

Spettacolare il panorama sul mare Adriatico e su tutto il territorio della provincia di Chieti e Pescara.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso.



Dislivello: salita 897 m / discesa 897 m
Lunghezza: 20,000 km
Durata: andata 5h / ritorno 4h 30'
Difficoltà: EE (escursionisti esperti)
Itinerario: A/R sullo stesso percorso
Inizio escursione: ore 09:00



Lunedì

26

GIUGNO



Parco Regionale
Sirente Velino

NEL REGNO
DEL VENTO

SECINARO
VALLE LUPARA
MONTE SIRENTE

Itinerario:
15

Natura del percorso:
carrareccia, faggeta,
prati, sentiero breccioso,
roccette, cresta.

www.creaabruzzo.com

Da Secinaro si segue la strada che porta a Ovindoli, fino al nuovo chalet Sirente (1175 m). Parcheggiata l'auto, si imbecca una strada sterrata che parte a destra del fabbricato. La si percorre in progressiva salita, lasciando sulla destra il sentiero che porta al Canalone Maiori.

Un lungo e non faticoso percorso porta a una zona di tagli dove il sentiero interseca numerose piste di boscaioli.

I segnavia piegano nettamente a destra (sud-ovest) e portano a salire verso le rocce del Sirente. Usciti dal bosco (1700 m), il sentiero supera un ripido gradino roccioso che porta all'imbocco della Valle Lupara (1825 m).

Ora il sentiero risale la ripida valle con un percorso a tornanti e a mezza costa, con magnifici panorami verso la Maiella e il Gran Sasso, fino a raggiungere il passo sulla cresta sommitale (2210 m).

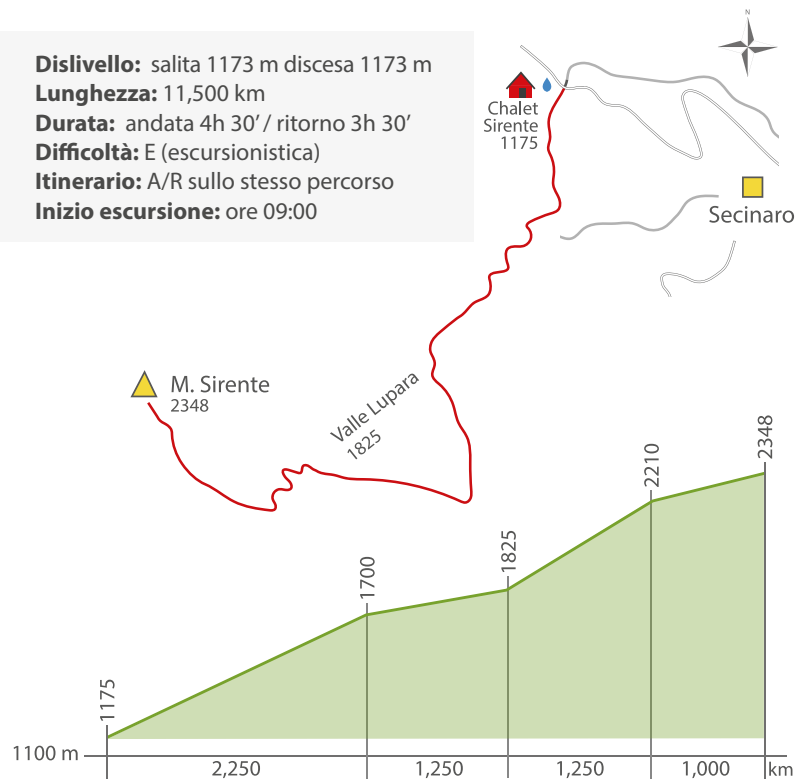
Verso destra, si segue il crinale in direzione della vetta e, passando su facili roccette si raggiunge la cima del Sirente (2348 m), meta della nostra escursione.

Con un po' di fortuna e condizioni meteorologiche adatte, è possibile vedere i due mari della penisola.

La discesa avviene sullo stesso percorso.



Dislivello: salita 1173 m discesa 1173 m
Lunghezza: 11,500 km
Durata: andata 4h 30' / ritorno 3h 30'
Difficoltà: E (escursionistica)
Itinerario: A/R sullo stesso percorso
Inizio escursione: ore 09:00



Martedì

27

GIUGNO



Parco Nazionale
del Gran Sasso e
Monti della Laga

SUL GHIACCIAIO PIÙ A SUD D'EUROPA

PRATI DI TIVO
ARAPIETRA
MADONNINA
RIFUGIO FRANCHETTI
SELLA DEI DUE CORNI
GHIAC. CALDERONE

Itinerario:
103 -152

Natura del percorso:
prato, sentiero breccioso,
sentiero su sassi mobili.

www.creaabruzzo.com

Dai Prati di Tivo si prosegue sulla strada che, prima asfaltata e poi brecciata, porta a Cima Alta (1625 m). Parcheggiata l'auto, si prende il sentiero che, per ampi prati erbosi e passando accanto al vecchio Albergo Diruto (1896 m), porta all'Arapietra (1980 m), alla Cappella della Madonnina e all'arrivo della cabinovia. Da qui si segue il largo sentiero che a svolte sale verso monte. Si oltrepassa la deviazione (destra) che porta al Corno Piccolo e si entra nel Vallone delle Cornacchie.

Si sale tra i grossi massi del Vallone, lo si traversa, si supera un breve tratto esposto, attrezzato con un cavo d'acciaio, con numerose svolte si supera uno sperone roccioso e con un ultimo tratto in salita si arriva al Rifugio Franchetti (2433 m).

Spettacolare è la vista sulla vertiginosa parete est del Corno Piccolo. Dal Rifugio una salita diagonale porta alla Sella dei Due Corni (2547 m). Magnifica è la vista sulla Val Maone, sul Pizzo Intermesoli e sul Lago di Campotosto. Proseguendo sulla sinistra, si risale il largo crinale ghiaioso; si supera la deviazione sulla destra che sale al Corno Grande e, in breve, si sbucca sul Ghiacciaio del Calderone (2650 m), meta della nostra escursione.

Maestose si affacciano sul Ghiacciaio la Vetta Orientale e Centrale del Corno Grande e il Torrione Cambi.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso.



Dislivello: salita 1025 m
discesa 1025 m

Lunghezza: 12,000 km

Durata: andata 3h 30'
ritorno 2h 45'

Difficoltà: E (escursionistica)

Itinerario: A/R sullo stesso percorso

Inizio escursione: ore 09:00

Mercoledì

28

GIUGNO



Parco Nazionale
del Gran Sasso e
Monti della Laga

AL COSPETTO DI SUA MAESTÀ "IL CORNO GRANDE"

CAMPO IMPERATORE
MONTE AQUILA

Itinerario:
100D - 101 - 214 - 215

Natura del percorso:
prato, sentiero breccioso.

www.creaabruzzo.com

Dall'albergo di Campo Imperatore (2120 m), si segue l'ampio sentiero che, in leggera salita, passa accanto all'Osservatorio. Poco dopo si devia sulla destra per il sentiero che traversa diagonalmente i pendii che scendono dalla cresta della Portella. Girato un crinale, si entra nell'ampio vallone compreso tra la Portella e Monte Aquila.

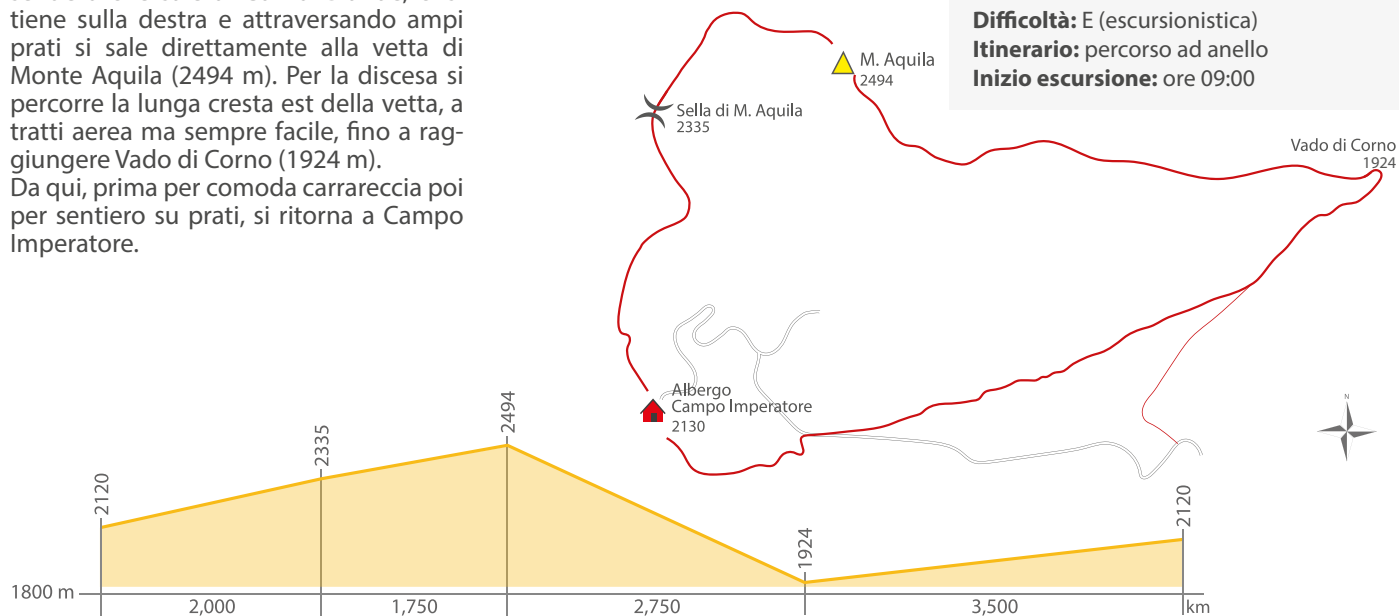
Una breve ripida salita, a tornanti, porta alla Sella di Monte Aquila (2335 m).

Si prosegue sul sentiero che segue il crinale. Ad un bivio, si tralascia a sinistra il sentiero che sale al Corno Grande, ci si tiene sulla destra e attraversando ampi prati si sale direttamente alla vetta di Monte Aquila (2494 m). Per la discesa si percorre la lunga cresta est della vetta, a tratti aerea ma sempre facile, fino a raggiungere Vado di Corno (1924 m).

Da qui, prima per comoda carrareccia poi per sentiero su prati, si ritorna a Campo Imperatore.



Dislivello: salita 570 m / discesa 570 m
Lunghezza: 10,000 km
Durata: 5h
Difficoltà: E (escursionistica)
Itinerario: percorso ad anello
Inizio escursione: ore 09:00



Mercoledì

28

GIUGNO



Parco Nazionale
del Gran Sasso e
Monti della Laga

SULLA VETTA PIÙ ALTA DELL'APPENNINO

CAMPO IMPERATORE
SELLA DEL BRECCIAIO
VETTA OCCIDENTALE

Itinerario:
100D - 101 - 103 - 154

Natura del percorso:
prato, sentiero breccioso.

www.creaabruzzo.com

Dall'albergo di Campo Imperatore (2120 m), si segue l'ampio sentiero che, in leggera salita, passa accanto all'Osservatorio. Si segue l'itinerario precedente, fino a raggiungere la Sella di Monte Aquila (2335 m).

Si prosegue sul sentiero che segue il crinale tralasciando a destra, il sentiero che sale al Monte Aquila; si continua tralasciando, a sinistra, il sentiero che scende al Rifugio Garibaldi e, sempre su ghiaie, si sale con ripide svolte alla Sella del Brecciaio (2506 m), ampio ripiano sulla cresta ovest del Corno Grande. Il sentiero prosegue ancora a svolte.

Si tralascia, a destra, il sentiero che sale lungo la cresta ovest, e si entra, a mezza costa, nell'ampia Conca degli Invalidi.

Proseguendo, si lascia a sinistra, il sentiero che porta alla Sella dei Due Corni e si sale, sempre seguendo i segni, per faticosi ghiaioni e tracce di sentiero a zig zag, fino alla cresta sommitale e alla vetta (2912 m), meta della nostra escursione.

Magnifico il panorama sulle altre vette del gruppo del Corno Grande, sulla piana di Campo Imperatore, sul Vallone delle Cornacchie e su tutto il territorio della provincia Teramana e Aquilana.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso.



Giovedì

29

GIUGNO



Parco Nazionale
del Gran Sasso e
Monti della Laga

TRA I CENTO
MERAVIGLIOSI
GIOCHI D'ACQUA

CESACASTINA
VALLE DELLE 100 FONTI
SORGENTE MERCURIO

Itinerario:
354 - 3001

Natura del percorso:
carrareccia, bosco e prati.

www.creabruzzo.com

Da Cesacastina (1140 m) una strada risale a svolte la montagna. La si segue fino all'altopiano delle Piane (1330 m).

Parcheggiata l'auto, si segue la carrareccia tenendosi sulla sinistra, fino a raggiungere una deviazione sbarrata da una catena (destra).

Superata la catena si arriva ad una piccola costruzione dell'Enel (1365 m). Si segue a sinistra il sentiero che risale il vallone erboso, si entra nel bosco e si prosegue fino a raggiungere una carrareccia.

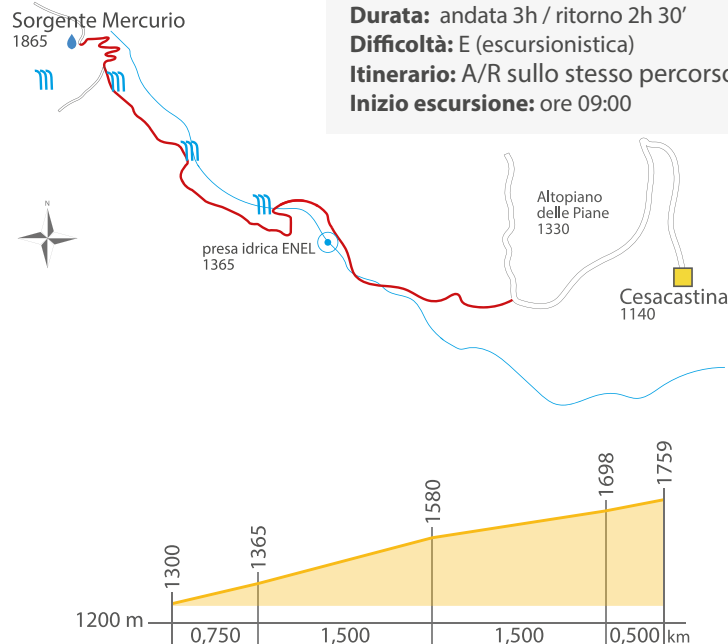
Si va a destra fino ad affacciarsi di nuovo sul torrente nel tratto più spettacolare.

Si sale paralleli al corso d'acqua, ammirando le sue meravigliose cascatelle, fino al margine del bosco (1580 m).

Per ampi pendii erbosi si prosegue la salita fino ad incrociare una strada sterrata che proviene da destra. Svoltando a sinistra si raggiunge uno stazzo metallico di colore verde (1698 m).

Proseguendo in direzione nord, per tracce di sentiero su prato, si giunge alla Sorgente Mercurio (1865 m), meta della nostra escursione.

Per la discesa si percorre lo stesso itinerario di salita.



Dislivello: salita 459 m / discesa 459 m
Lunghezza: 8,500 km
Durata: andata 3h / ritorno 2h 30'
Difficoltà: E (escursionistica)
Itinerario: A/R sullo stesso percorso
Inizio escursione: ore 09:00



Giovedì

29

GIUGNO



Parco Nazionale
del Gran Sasso
e Monti della Laga

TRA I CENTO
MERAVIGLIOSI
GIOCHI D'ACQUA

CESACASTINA
VALLE DELLE 100 FONTI
SORGENTE PANE E CACIO
CIMA DELLA LAGHETTA
MONTE GORZANO

Itinerario:
354 - 300I - 305 - 301

Natura del percorso:
carrareccia, bosco,
prati e facili roccette.

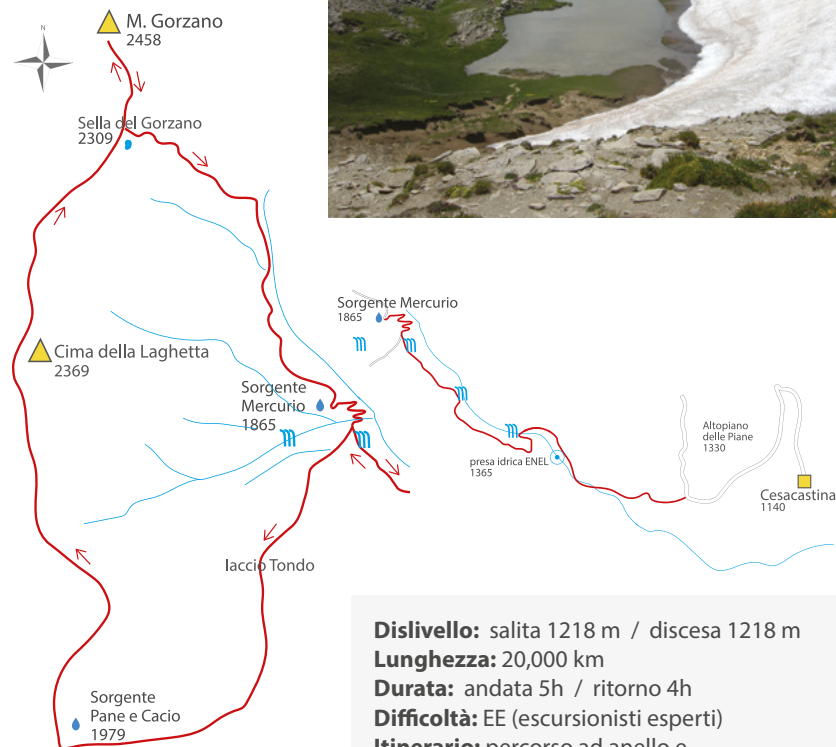
www.creaabruzzo.com

Da Cesacastina (1140 m) si segue l'itinerario precedente fino a raggiungere lo stazzo metallico di colore verde (1698 m). Proseguendo in direzione ovest, per tracce di sentiero, si risalgono i prati di laccio Tondo, fino a raggiungere il Passo soprastante la sorgente Pane e Cacio (1979 m). Spettacolare è la vista sul sottostante Lago di Campotosto e, a sud sul Gran Sasso. Svoltando sulla destra e camminando ancora per prati, per facili roccette e sul filo di cresta, si raggiunge la Cima della Laghetta (2369 m).

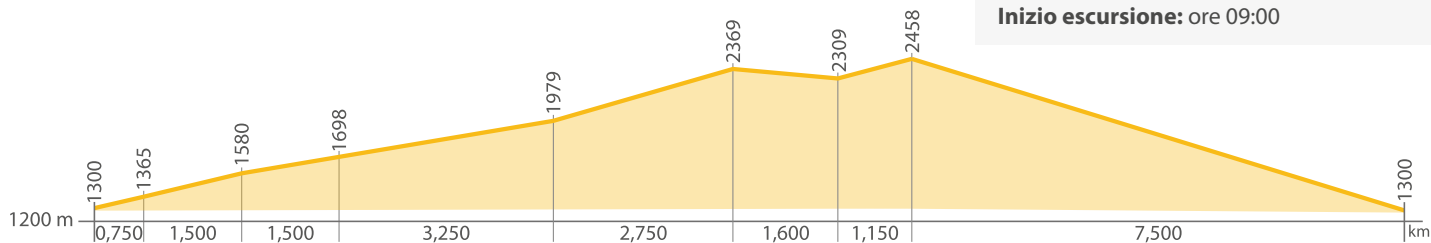
Proseguendo oltre si giunge alla Sella del Gorziano (2309 m), proprio sotto la rampa finale che porta alla cima.

A svolte, prima per una ripida cresta di sfasciumi e poi su comodo prato, si giunge sulla vetta del Gorziano (2458 m), meta della nostra escursione.

Per la discesa si percorre lo stesso itinerario di salita fino alla Sella; poi puntando decisamente verso valle, in direzione dello stazzo metallico, si ritorna sullo stesso itinerario di salita.



Dislivello: salita 1218 m / discesa 1218 m
Lunghezza: 20,000 km
Durata: andata 5h / ritorno 4h
Difficoltà: EE (escursionisti esperti)
Itinerario: percorso ad anello e parte A/R su stesso percorso
Inizio escursione: ore 09:00



Venerdì

30

GIUGNO



Parco Nazionale
d'Abruzzo, Lazio
e Molise

I COLORI E LE ACQUE DEL PARCO

CIVITELLA ALFEDENA
CAMOSCIARA
CASCATE BASSE

Itinerario:
I2 - G4 - G5 - G6

Natura del percorso:
carrarecchia, prato, faggeta,
sentiero ghiaioso.

www.creabruzzo.com

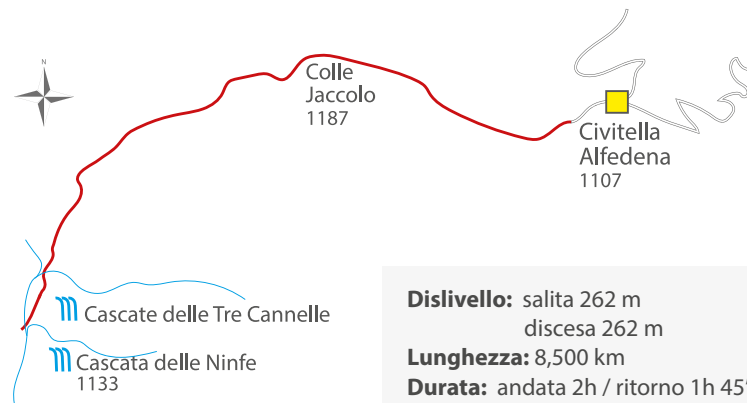
Da Civitella Alfedena (1107 m), parcheggiata l'auto nel piazzale a monte del paese, si imbecca la mulattiera a destra che sale tra i campi e bruscamente supera un breve dislivello. Si prosegue in falsopiano fino ad uno "scoglio" calcareo sovrastato da una croce, Colle Jaccolo (1187 m). Qui, appena di fianco ad un abbeveratoio, il sentiero si biforca.

Si prende il sentiero di sinistra che scende obliquamente al margine del bosco per poi entrarvi (1218 m) Si prosegue in diagonale e in leggera salita passando accanto ad una presa di acquedotto e si scende ad un ponticello che attraversa il torrente della Camosciara.

In questo tratto e nel precedente è da osservare la presenza di numerosi muretti a secco molto probabilmente di contenimento di una vecchissima strada a servizio di boscaioli e carbonai della zona.

Appena oltrepassato il ponticello si gira a sinistra e, su strada asfaltata, in breve si giunge al Piazzale della Camosciara (1100 m). Dal piazzale, in direzione delle ripide e boschive pareti della Camosciara, con una breve salita su comodi gradini e delimitata da una staccionata in legno, si arriva prima alla Cascata delle Tre Cannelle e poi a quella delle Ninfe (1133 m), meta della nostra escursione.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso.



Dislivello: salita 262 m
discesa 262 m

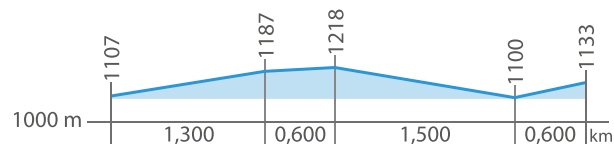
Lunghezza: 8,500 km

Durata: andata 2h / ritorno 1h 45'

Difficoltà: T (turistica)

Itinerario: A/R su stesso percorso

Inizio escursione: ore 09:00



Venerdì

30

GIUGNO



Parco Nazionale
d'Abruzzo, Lazio
e Molise

I COLORI E LE ACQUE DEL PARCO

CIVITELLA ALFEDENA
CAMOSCIARA
CASCATE BASSE
CASCATA ALTA
RIFUGIO BELVEDERE
DELLA LISCIA

Itinerario:
I2 - G4 - G5 - G6

Natura del percorso:
carrareccia, prato, faggeta,
sentiero ghiaioso,
breve tratto esposto.

www.creabruzzo.com

Da Civitella Alfedena (1107 m), parcheggiata l'auto nel piazzale a monte del paese, si imbocca la mulattiera a destra, che sale tra i campi e bruscamente supera un breve dislivello.

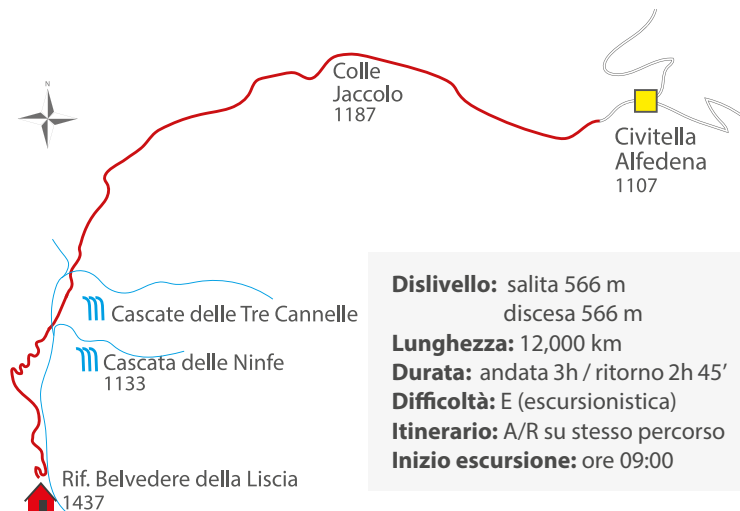
Si segue l'itinerario precedente, fino a raggiungere il piazzale della Camosciara (1100 m).

Dal piazzale, con una breve salita, si arriva prima alla Cascata delle Tre Cannelle e poi a quella delle Ninfe (1133 m).

Tornati al piazzale per lo stesso percorso, si prende il sentiero di destra che, a svolte nel bosco, si inerpica sul lato destro della valle. Alla fine dei tornanti, che salgono nella bella faggeta, il sentiero compie un'esposta traversata sulla sottostante Cascata delle Ninfe.

Si continua costeggiando il greto del torrente, si gira a destra e, in breve, si arriva al Rifugio Belvedere della Liscia (1437 m) meta della nostra escursione.

Con un po' di fortuna e se ci sono state precipitazioni, è possibile ammirare l'alta cascata che scende dal Balzo della Chiesa. Il ritorno avviene sullo stesso percorso.



Dislivello: salita 566 m
discesa 566 m

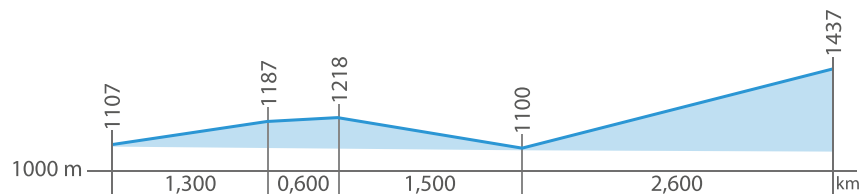
Lunghezza: 12,000 km

Durata: andata 3h / ritorno 2h 45'

Difficoltà: E (escursionistica)

Itinerario: A/R su stesso percorso

Inizio escursione: ore 09:00



Sabato

01

LUGLIO



Parco Nazionale
d'Abruzzo, Lazio
e Molise

SCOPRIRE LE FATE

VAL FONDILLO
GROTTA DELLE FATE

Itinerario:
F2

Natura del percorso:
carrareccia, prato, bosco:
faggio, abete e larice.

www.creabruzzo.com

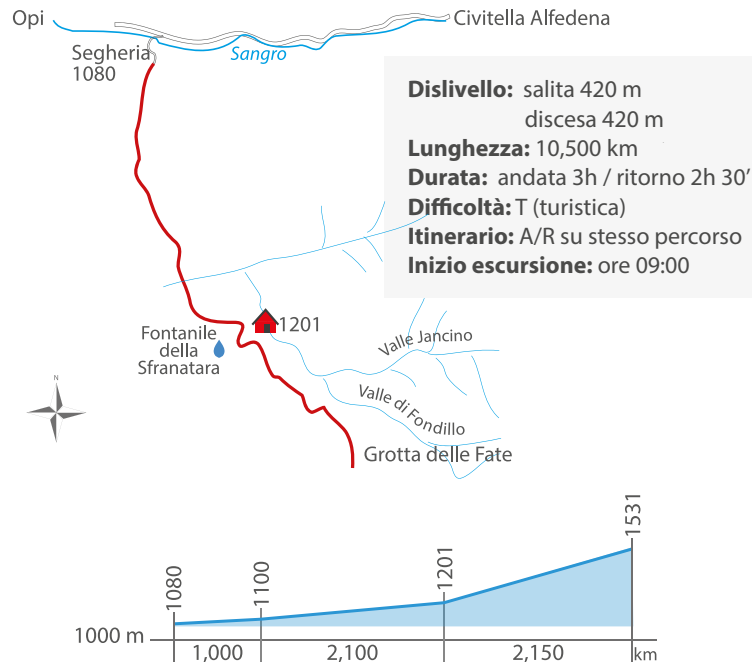
Percorrendo la S.S. 83 da Villetta Barrea verso Opi, circa al km. 51,300, si incontra una deviazione sulla sinistra, che con un ponticello attraversa il fiume Sangro e brevemente porta al parcheggio della Vecchia Segheria di Opi (1080 m).

Parcheggiata l'auto, si imbecca la carrareccia che dolcemente sale verso monte. Costeggiando prati adibiti a pascolo, si giunge a Grotta Fondillo (1100 m), a destra del sentiero. Tralasciando a sinistra il ponticello che attraversa il Fondillo, si prosegue sulla carrareccia, che costeggiando il torrente si addentra nel bosco di faggi secolari. Dopo un breve tratto di salita più evidente, si sbuca su una bella e ampia radura inclinata, dove sorge un piccolo rifugio (1201 m).

Oltrepassato il rifugio, immediatamente sopra, si giunge al bel Fontanile della Sfranatarà. Si svolta a sinistra e continuando a percorrere la carrareccia che, ancora a svolte, supera una bella macchia di alberi di abeti e larici.

Superando qualche tratto un po' più ripido si arriva ad un piccolo pianoro e sulla sinistra si trova l'indicazione per scendere al piccolo torrente e alla Grotta delle Fate, meta della nostra escursione.

Il ritorno avviene sullo stesso percorso.



Sabato

01

LUGLIO



Parco Nazionale
d'Abruzzo, Lazio
e Molise

SCOPRIRE LE FATE, GLI ORSI, I CAMOSCI

VAL FONDILLO
GROTTA DELLE FATE
VALICO P. DELL'ORSO
TRE CONFINI
RIF. FORCA RESUNI
CIVITELLA ALFEDENA

Itinerario:
F2 - O4 - O5 - I1

Natura del percorso:
carrareccia, prato, bosco;
faggio, abete e larice.

www.creaabruzzo.com

Percorrendo la S.S. 83 da Villetta Barrea verso Opi, circa al km. 51,300, si incontra una deviazione sulla sinistra, che con un ponticello attraversa il fiume Sangro e brevemente porta al parcheggio della Vecchia Segheria di Opi (1080 m).

Da qui si segue l'itinerario precedente fino al cartello che indica la Grotta delle Fate. Si prosegue sulla strada sterrata fino al bivio che, sulla sinistra, indica Valico Passaggio dell'Orso che si raggiunge su sentiero in salita nella splendida faggeta (1672 m). Su sentiero alquanto sconnesso si scende rapidamente nell'arida valle dei Tre Confini (1496 m).

Si prosegue sulla sinistra e su evidente sentiero a tornanti, si attraversano cespugli di pino mugo e piccoli calanchi fino a giungere sull'ampia sella e all'omonimo Rifugio di Forca Resuni (1952 m).

Per la discesa ci si tiene sulla sinistra e su evidente sentiero si raggiunge il Passo del Cavuto (1942 m). Camminando in silenzio, è possibile ammirare numerosi branchi di camosci. Dal Passo si scende nella splendida Valle di Rose e, prima su sentiero brecciato e poi in faggeta, si raggiunge Civitella Alfedena (1107 m) fine della nostra escursione.

Dislivello: salita 1048 m
discesa 1021 m

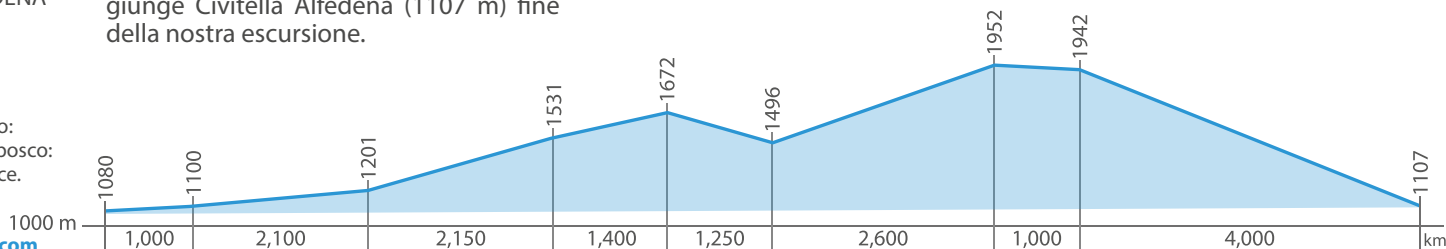
Lunghezza: 15,500 km

Durata: 8h

Difficoltà: EE (escursionisti esperti)

Itinerario: percorso ad anello

Inizio escursione: ore 09:00



Domenica

02

LUGLIO



IL SENTIERO "PIER GIORGIO FRASSATI"

COLLELONGO
MADONNA A MONTE
MONTE S. ELIA
FONTE S. ELIA

Itinerario:
3 B

Natura del percorso:
carrareccia, prato,
faggeta.

www.creabruzzo.com

Il cammino inizia dalla Chiesa di Madonna a Monte (969 m) di Collelongo in graduale salita, sul lato destro di un canale di raccolta d'acqua, con pendenza accentuata.

Si percorre una comoda carrareccia fatta dai muli per la raccolta della legna nel bosco e, mano a mano che si sale, si incontrano delle piazzuole utilizzate per deposito della legna.

Il sentiero si inerpica fino a raggiungere il Monte di Sant'Elia (1541 m) attraverso un bosco di faggio.

Sulla cima si apre un ampio orizzonte a 360 gradi sulla Valle Del Liri, sulla Conca del Fucino e sulle montagne del Parco Nazionale D'Abruzzo.

Si scende poi verso la Fonte di Sant'Elia (1415 m) su un sentiero che percorre ampi prati verdi, boschi di faggi di alto fusto e con la presenza di animali al pascolo.

Vicino la Fonte, al centro di un grosso prato verde con vegetazione, sorgono degli stazzi usati come luogo di preghiera e di raccoglimento da Pier Giorgio Frassati. Il ritorno avviene sullo stesso percorso.

Dislivello: salita 698 m / discesa 698 m

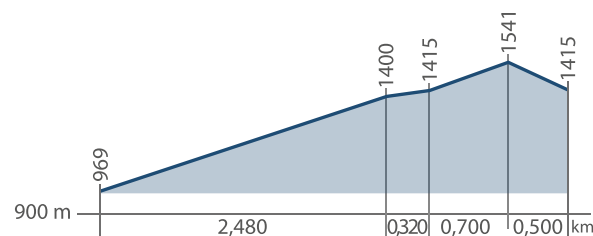
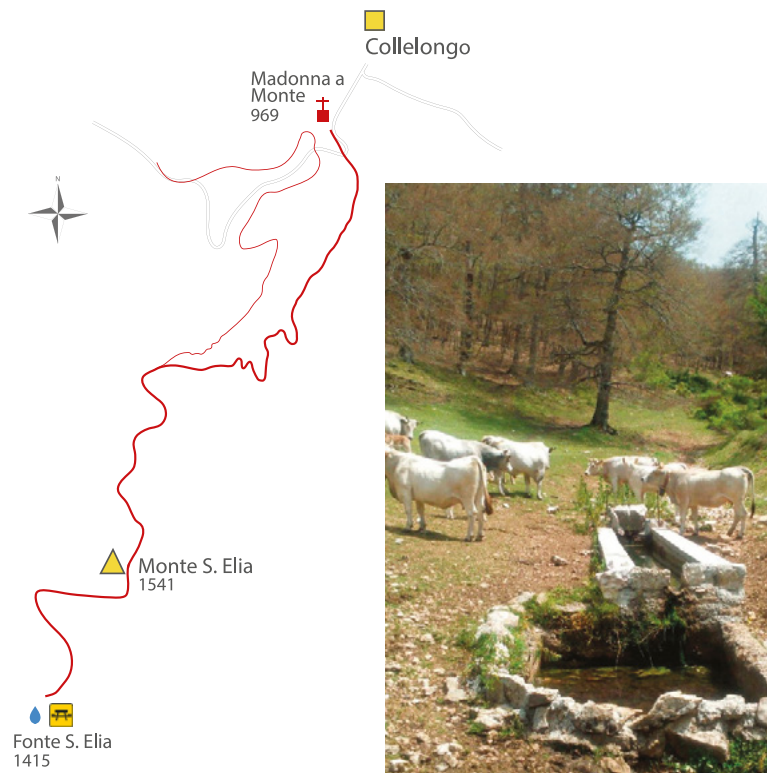
Lunghezza: 8,00 km

Durata: andata 2h 45' / ritorno 1h 45'

Difficoltà: E (escursionistica)

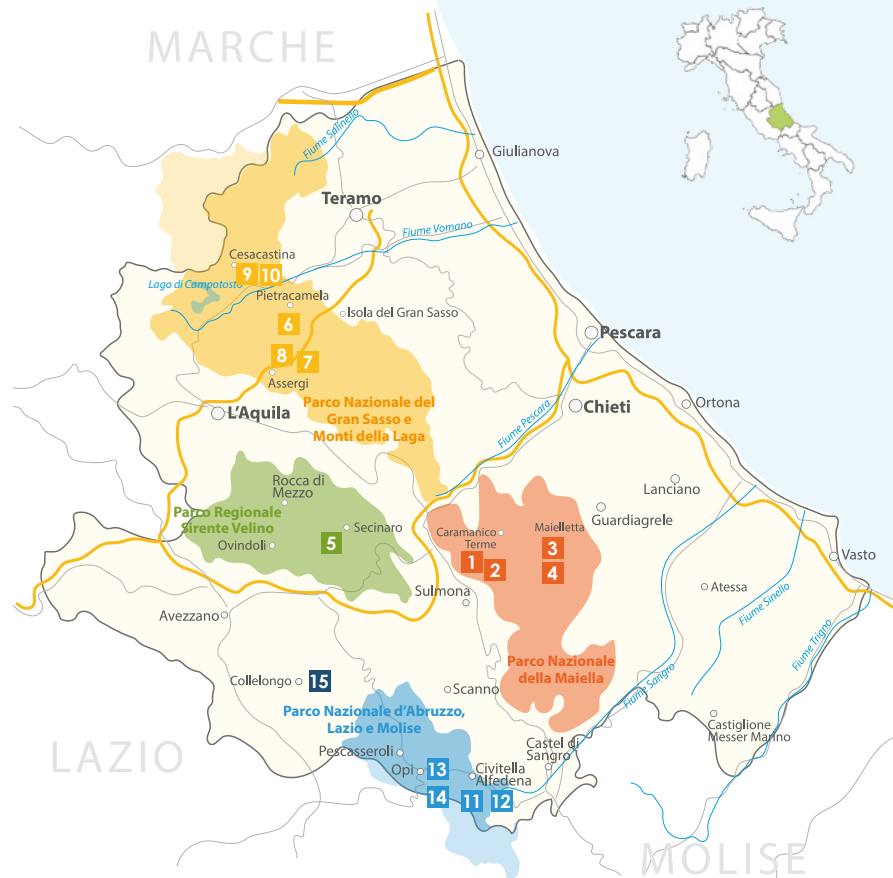
Itinerario: A/R su stesso percorso

Inizio escursione: ore 08:30



Programma escursioni

- | | | |
|-----------|---|---------|
| 1 | Sabato 24 giugno - Nel cuore della montagna sacra
Caramanico, Ponte del Vallone, Ponte di Caramanico; diff. T | pag. 4 |
| 2 | Sabato 24 giugno - Nel cuore della montagna sacra
Caramanico, Ponte del Vallone, Ruderer Eremo S. Onofrio, Ponte di Pietra, Ponte del Vallone, Ponte di Caramanico; diff. EE | pag. 6 |
| 3 | Domenica 25 giugno - Antiche testimonianze di lotta
Rifugio Pomilio, Blockhaus, Tavola dei Briganti
Fontanino, Sella Acquaviva; diff. E | pag. 8 |
| 4 | Domenica 25 giugno - Il balcone orientale sull'Adriatico
Rifugio Pomilio, Blockhaus, Tavola dei Briganti, Fontanino, Sella Acquaviva, Bivacco Fusco, M.Focalone, M. Acquaviva; diff. EE | pag. 10 |
| 5 | Lunedì 26 giugno - Nel regno del vento
Secinaro, Valle Lupara, Monte Sirente; diff. E | pag. 12 |
| 6 | Martedì 27 giugno - Sul ghiacciaio più a sud d'Europa
Prati di Tivo, Arapietra, Madonnina, Rifugio Franchetti, Sella dei Due Corni, Ghiacciaio Calderone; diff. E | pag. 14 |
| 7 | Mercoledì 28 giugno - Al cospetto di sua maestà "Il Corno Grande"
Campo Imperatore, Monte Aquila; diff. E | pag. 16 |
| 8 | Mercoledì 28 giugno - Sulla vetta più alta dell'Appennino
Campo Imperatore, Corno Grande - Vetta Occidentale (via normale); diff. EE | pag. 18 |
| 9 | Giovedì 29 giugno - Tra i cento meravigliosi giochi d'acqua
Cesacastina, Valle delle Cento Fonti, Sorg. Mercurio; diff. E | pag. 20 |
| 10 | Giovedì 29 giugno - Tra i cento meravigliosi giochi d'acqua
Cesacastina, Valle delle Cento Fonti, Sorg. Pane e cacio, Cima della Laghetta, Monte Gorzano; diff. EE | pag. 22 |
| 11 | Venerdì 30 giugno - I colori e le acque del parco
Civitella Alfedena, Camosciara, Cascate basse; diff. T | pag. 26 |
| 12 | Venerdì 30 giugno - I colori e le acque del parco
Civitella Alfedena, Camosciara, Cascate basse, Cascata alta, Rifugio della Liscia; diff. E | pag. 28 |
| 13 | Sabato 01 luglio - Scoprire le fate
Val Fondillo, Grotta delle Fate; diff. T | pag. 30 |
| 14 | Sabato 01 luglio - Scoprire le fate, gli orsi, i camosci
Val Fondillo, Grotta delle Fate, Valico Passaggio dell'Orso, Tre Confini, Forca Resuni, Civitella Alfedena; diff. EE | pag. 32 |
| 15 | Domenica 02 luglio - Sentiero "Pier Giorgio Frassati"
Collelongo (AQ)
Madonna a Monte, Monte Sant'Elia, Fonte S. Elia; diff. E (manifestazione organizzata dalla Sez. CAI Coppo dell'Orso) | pag. 34 |



ABRUZZO
natura, cultura e paesaggio

Regolamento:

art.1 - partecipanti

Le escursioni sono riservate ai Soci del CAI Club Alpino Italiano e ai Non Soci. Non sono ammessi alle escursioni i minorenni se non accompagnati o esplicitamente autorizzati dai genitori o da chi ne fa le veci.

art. 2 – iscrizioni

- Le iscrizioni alle escursioni dovranno essere fatte presso le Sezioni CAI d'Abruzzo e/o delle Regioni limitrofe.
 - Le Sezioni verificheranno che i Soci siano in regola con l'iscrizione per l'anno 2017. Il regolare rinnovo dà diritto alla copertura assicurativa. Le Sezioni provvederanno ad attivare la copertura assicurativa per i Non Soci.
 - Le escursioni sono illustrate nel presente opuscolo informativo-divulgativo. I partecipanti devono prendere visione e consapevolezza delle caratteristiche, delle difficoltà e della lunghezza del percorso.
 - All'atto dell'iscrizione, il Socio e il Non Socio, verseranno una quota di partecipazione fissata in € 2,50 per singola escursione.
- La Sezione ne rilascerà ricevuta che dovrà essere esibita dal partecipante all'inizio di ogni specifica escursione.

La Sezione provvederà a versare le quote raccolte al GR Abruzzo, esse saranno destinate all'Organizzazione della Manifestazione.

- Le Sezioni devono comunicare agli Organizzatori gli elenchi completi dei partecipanti, almeno tre giorni prima dello svolgimento dell'escursione scelta.

art. 3 - accettazione del regolamento

All'atto dell'iscrizione il partecipante si impegna a osservare il programma dell'escursione e al rispetto delle regole sotto citate:

- ogni partecipante dovrà possedere idonea preparazione fisica, abbigliamento e attrezzatura adeguati alle esigenze della escursione, in ogni caso scarponi da montagna;
- osservare un comportamento disciplinato e corretto nei confronti degli Accompagnatori e degli altri partecipanti secondo le norme della civile educazione e i principi di coloro che frequentano la montagna;
- evitare gesti inutili e dannosi nei confronti dell'ambiente ove si svolge l'escursione (come gettare lattine, involucri di plastica, cogliere fiori, disturbare la fauna, abbandonare il sentiero, etc.);
- osservare scrupolosamente le disposizioni impartite dagli Accompagnatori e collaborare con essi per la buona riuscita dell'escursione ed essere solidali con le decisioni di volta in volta adottate, soprattutto in caso di necessità;
- Seguire gli itinerari stabiliti, rispettare i tempi previsti per l'escursione e comunque mai allontanarsi dal gruppo.

art. 4 – accompagnatori

- Ogni Sezione dovrà garantire la presenza di almeno due Accompagnatori di Escursionismo (AE), o di due Accompagnatori Sezionale di Escursionismo (ASE), che saranno responsabili degli iscritti della propria Sezione, per l'escursione a cui si partecipa. Le Sezioni che non dispongono di AE e/o ASE, devono comunicarlo all'Organizzazione. L'escursione sarà guidata da almeno due AE facenti parte dell'Organizzazione.
- Gli itinerari in programma possono essere soppressi o modificati a insindacabile giudizio degli Organizzatori, quando per condizioni atmosferiche o altre difficoltà (ovvero pericoli oggettivi o soggettivi), non sia possibile effettuare l'escursione.
- Gli Accompagnatori sono tenuti a fornire, su richiesta dei partecipanti, ogni utile informazione sul percorso e sulle caratteristiche richieste per la partecipazione.
- Sarà negata la partecipazione all'escursione agli iscritti che si presentino in condizioni non idonee (abbigliamento, attrezzature, condizioni fisiche, etc.).

art. 5 – responsabilità

- La Sezione ove viene effettuata l'iscrizione è assicurata dalla polizza prevista dal Club Alpino Italiano per la responsabilità civile. Al di fuori di tale copertura, in considerazione dei rischi connessi allo svolgimento dell'attività in montagna, i partecipanti liberano da qualsiasi responsabilità la Sezione e gli Accompagnatori per qualsiasi genere di incidente. In ogni caso coloro che non osservano le regole indicate assumono in proprio qualsiasi responsabilità. Qualora i trasferimenti nella località prescelta per l'escursione siano effettuati con auto private, la Sezione e gli Accompagnatori declinano ogni responsabilità per incidenti che si dovessero verificare durante i trasferimenti stessi.

Foto di:
Francesco Paolo Canci, Giuseppe Celenza, Anna Floriana Garofalo, Filippo Pomponio,
Paolo Scampoli, Francesco Sulpizio, Pierluigi Valerio.

Schede tecniche a cura di Giuseppe Celenza e Michele Morisi (Sentiero Frassati).
Impaginazione e progetto grafico a cura di Leontina D'Orazio



in montagna con il CAI



CLUB ALPINO ITALIANO
www.caibruzzo.it
www.creabruzzo.com