



"ad excelsa tendo"

GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

Fondato nel 1923

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

Via C.G. Merlo, 3
20122 Milano
tel.02.799.178
email:gam.milano0@gmail.com
sito:www.gam.milano.it

10 al 17 LUGLIO/2022

ESCURSIONISMO

SETTIMANA VERDE nel

PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO

Il **Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise**, uno dei più antichi d'Italia è un esempio virtuoso del rispetto dell'uomo per la natura. Nato per tutelare l'orso marsicano, il lupo, e il camoscio, il parco conserva una molteplicità di specie animali e vegetali, in un contesto paesaggistico fatto di laghetti, e aspre montagne. Poi ci sono i borghi come Pescasseroli, Barrea che dall'alto sugli speroni di roccia su cui sono aggrappati, raccontano storie di popoli italici, tramandando tradizioni secolari. Le vie lastricate di pietra si intersecano formando dei labirinti, ove all'incrocio delle vie, la gente si ritrova la sera a chiacchiere ed assaporare i piatti tradizionali. Il territorio accoglie rilievi tra 900 e 2200 m di altitudine. Si osservano fenomeni glaciali (per esempio sui Monti della Meta, Greco e Marsicano) e fenomeni carsici che hanno contribuito a modellare le forme del paesaggio, del quale fanno parte oltre ai rilievi montuosi, anche alcuni altipiani, come la distesa di Pescasseroli. Una delle zone di maggior attrazione è l'anfiteatro della

Camosciara, con i richiami dolomitici, nelle forme e nelle composizioni delle rocce, che favoriscono

la presenza di bellissimi e spettacolari salti d'acqua. Saremo ospiti dell'hotel "LA TORRE" presso Civitella A.

di **Alfedena (tel 0864 8901219). Situato nel centro storico.**

PROGRAMMA DI MASSIMA. Dom 10- Lug. Partenza con auto proprie. Autostrada A51 poi la A14 ADRIATICA, prosegui verso Roma, uscita Pescina e prendere SS83 prendere la MARSICANA e a destra seguire le indicazioni per Civitella dove alloggeremo.

Arrivo all' Hotel La Torre nel pomeriggio inoltrato: consegna delle stanze. Cena e pernottamento.



Lun-11- Lun-11- Colazione - ritrovo ore 8.30 . **Escursione al LAGO VIVO:** In Appennino i laghi naturali sono molto rari: il Lago Vivo è situato in una dolina a circa 1600 mt. di quota, in territorio carsico dove le piogge e le nevi riescono ad alimentare questo specchio d'acqua e a renderlo **VIVO**. Raggiungeremo la meta della nostra escursione percorrendo una impressionante valle, modellata dall'incessante forza delle acque.

Al termine della salita si aprirà davanti a noi lo spettacolo della natura e la possibilità di poter osservare gli animali. **Sentieri n K6- K4**

Dati tecnici : DISLIVELLO mt. 500, ore Tempo ore 5,30 ca. PRANZO al sacco.

Mar-12- Partenza con le autovetture per il **Pianoro Campitelli per raggiungere la vetta del Monte Meta (2242 mt.)**, la terza cima più alta del Parco da cui nei giorni di cielo terso, è possibile vedere i due mari italiani: l'Adriatico e il Tirreno. Da qui non sarà difficile avvistare e ammirare numerosi branchi e cervi al pascolo. Lasciamo l'auto al rif. **CAMPITELLI(1420 mt)**. Prendiamo il sentiero **L1**, ed entriamo in una faggeta, e con una pendenza si giunge all'**ALTOPIOANO dei BISCURI(1700 mt ca)**. Da qui si inizia a vedere il monte META. Si prosegue fino al **Passo dei Monaci**, collegamento fra Lazio e Abruzzo Qui è possibile spezzare l'escursione (1967 mt).

Dati tecnici : DISLIVELLO 547 mt. Ore 1,45 dalla partenza.

A destra con una salita decisa il sentiero prosegue fino alla cima del **M. Meta**. Da qui un si ha un panorama a 360° su tutti i monti del Parco.

Dati tecnici: DISLIVELLO mt 800, fino alla cima, ore(3,00 dalla partenza) . Pranzo al sacco.

Mer-13- Val Fondillo - Grotta delle Fate-Monte Amaro. Partenza con le autovetture per l'**Area della Val Fondillo**, e lasceremo le auto nel Parcheggio all'imbocco della valle (ex segheria). La valle ricca di sentieri e sorgenti (dette Fontili da cui ha preso il nome) è una delle più suggestive del parco. Si prende il sentiero **F2** non impegnativo che segue il torrente Fondillo, immerso nelle faggete, tra salici, e radure ricche di fiori. Il percorso è quasi tutto su strada sterrata. Dopo 4 km si trova un rifugio (ma è chiuso) con antistante panche e tavoli, si prosegue fino alle indicazioni per la Grotta a cui si perviene con una discesa che presenta delle radici di alberi che fanno da scalini per 100 m . La grotta è una cavità naturale formata dall'erosione dell'acqua.

Dati tecnici: Difficoltà: T. Dislivello 350 mt. Ore tot. 4,00.

Opzione Monte Amaro. Dallo stesso punto di partenza della V. Fondillo, si prende il sentiero **F1** che sale con numerosi e ripidi tornanti nel bosco di Faggio stando prevalentemente in cresta. Il sentiero prosegue su una fascia di rocce e arriva ad una sella erbosa da dove si vede il borgo di Opi. Si risale per un sentierino che supera delle rocce e si raggiunge la cima del **M. Amaro (1862 mt)** . Escursione ripida ma non lunga. Si sviluppa in splendidi boschi di faggio che si aprono lasciando il posto a creste e praterie d'alta quota.

Dati tecnici: Difficoltà: E. Dislivello 780 mt- Ore tot. 5.30. Pranzo al sacco, in alternativa presenti due bar vicino al parcheggio.

Giov-14- Val di Rose: nel regno dei Camosci. La **Val di Rose** è una delle più famose e frequentate passeggiate del parco. In questa escursione si passa dalla faggeta alla possibilità di incontrare il **Camoscio Appenninico**. Partenza da Cividella, si entra in una faggeta e dopo un'ora circa di cammino, con il sentiero **L1**, si arriva ad un anfiteatro roccioso, e attraverso un canalone si raggiunge il **Passo Cavuto**, punto ove più frequente vedere i Camosci. Attraversato il passo Cavuto il sentiero diventa più comodo e con vari sali e scendi arriviamo al **rifugio Forca Resuni(1952 mt)**. Non custodito.

Sede delle Guide del Parco.

Dati tecnici: Difficoltà: E. Dislivello 850 mt. Ore tot. 6.00. 8 km totali. L'escursione non presenta difficoltà tecniche ma preparazione fisica per il Dislivello. Pranzo al sacco.

Opzione: Valle e sorgente Iannanghera. Piacevole itinerario a semicerchio, che arriva in una delle valli più belle del parco, che in dialetto significa "LA STREGA" Si prende il sentiero L1 dal centro, seguendo le indicazioni in legno del sentiero L4. Si entra in un bosco di faggio, per uscire allo scoperto nelle macchie di ginepro. Traversato un costone erboso con una breve discesa si arriva alla radura dove si trova la sorgente.

Dati tecnici: Dislivello: 200 mt ore tot 2.30.

Il presente itinerario, costituisce una riduzione del precedente, a seconda del gruppo, per poi proseguire con il sentiero n K6 per il rifugio Forca Resuni.

Ven- 15-Le Foreste Vetuste-Monte Marcolano dal Passo del Diavolo(1400 mt). L'itinerario prende il via dalla SS83 Marsicana. Con l'auto giungiamo al Rifugio passo del Diavolo (chiuso), si imbecca una strada sterrata (T1), che attraversa dei prati, si supera una sbarra, e si prende il sentiero R4. Si bosco e con tratti più o meno ripidi nel mezzo di una faggeta, arriviamo alla Radura di Camposecco, e dopo un ultimo tratto più ripido si raggiunge la Sella (1846 mt) tra Monte Marcolano e Rocca Genovese. Il sentiero attraversa una zona più rocciosa e in breve tempo si arriva alla vetta del Monte Marcolano(1940 mt).

Dati tecnici: Dislivello: 550 mt ca. Ore tot. 5.30. Difficoltà: E . Pranzo al sacco.

Sab-16- Rifugio Terre di Egna(mt 1750) Situato in una sella tra Pescasseroli e Bisegna, il pianoro di Teraegna, ospita la grande fauna del parco tra cui l'aquila Reale e il lupo. Si raggiunge con le auto Pescasseroli Terraegna di Bisegna. Da Pescasseroli Templo, Vallone Filarello si prende il sentiero Z1: escursione piacevole e panoramica non particolarmente faticosa.

Dati tecnici: Difficoltà: E. Dislivello: 450 mt. Ore tot. 4.00. Pranzo al sacco. Alternativa al rifugio previa prenotazione al tel 339 8395335.

Quote:

- Soci GAM 515 €/ Soci CAI 525 in camera condivisa
- Soci GAM 585€ / Soci CAI 595€ in camera singola .

La quota comprende:

- trattamento di mezza pensione + cestino pranzo.
- **ACCOMPAGNAMENTO GUIDA. Il pranzo della guida verrà suddiviso al momento.**

La quota non comprende:

- Il viaggio che verrà effettuato con mezzi propri condividendo le spese ad esclusione del guidatore, tassa di soggiorno.
- Spese di vitto e trasporto della guida (che verrà suddiviso tra i partecipanti)
- Quanto non espressamente specificato.

ISCRIZIONI: tramite versamento caparra 200 € entro 20 aprile e saldo entro 20 giugno in contanti nelle serate di apertura della Sede: martedì e giovedì dalle 18.00 alle 20.00, oppure con bonifico bancario sul conto del GAM presso la Banca Montepaschi Siena IBAN: IT62D0103001654000061104572: causale Settimana Verde in Abruzzo, indicando nome e cognome del partecipante e mandando copia del bonifico alla coordinatrice Cristina Mazzetti. Tel fisso 02 5395282 cell. 339 8320257 e mail.mazzeticristina1@gmail.com

Il gruppo sarà costituito al raggiungimento di 10 partecipanti;

Al momento dell'iscrizione i partecipanti comunichino in caso di condivisione stanza, il nominativo della persona con cui stare.

N.B. Il programma è indicativo, potrebbero esserci variazioni in base alle condizioni del tempo. Le escursioni sono state inserite su consiglio delle APT locali e delle guide che ci accompagneranno per tutta la durata della vacanza.

