"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

VACANZA VERDE DA DOMENICA 09 LUGLIO A MERCOLEDI 19 LUGLIO



ESCURSIONISMO

……La scoperta del "Parco d'Abruzzo" continua…….

Dalle piu alte cime dell'Appennino fino al mare, l'Abruzzo offre al visitatore una varietà di panorami, dal grigio verde delle Montagne agli altipiani carsici coltivati, paesi arroccati e antichi eremi medievali, fino alla sabbia e agli scogli della costa adriatica. La cima del Gran Sasso, che con I suoi 2912 mt rappresenta l'altitudine piu elevata, è il simbolo del paesaggio abruzzese, costituito da imponenti montagne e da importanti archi, qui il territorio è protetto e oltre al Parco d'Abruzzo,Maiella e I Monti della Laga sono significativi tasselli dell'Italia Verde. Le tracce dell'orso e del lupo, i camosci cmpaiono in val di Rose e sul Monte Amaro di OPI. Poi le fioriture primaverili di orchidee selvatiche,iris, e Genziane paesaggi carsici, le faggette della val Fondillo, del gruppo della Camosciara.. Altrettanto suggestivi sono i borghi all'aspetto medievale : Opi,Barrea Pescasseroli che sorvegliano ancora oggi Parchi e valichi.
Anche quest'anno saremo ospiti dell'hotel "**LA TORRE"** presso Civitella Alfedena Situato nel centro storico.

PROGRAMMA DI MASSIMA.

Dom- 09 Lug. Partenza con auto proprie. Autostrada A51 poi la A14 ADRIATICA, prosegui verso Roma,uscita Pescina e prendere SS83 prendere per 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 – 10 Lug. Colazione ritrovo orario da concordare. **Escursione; da Pescasseroli-Castel Mancino -.Monte Forcella**.
Come prima escursione è sicuramente tra le piu semplici,molto panoramica, parte dal centro storico di pescasseroli vicino alla Chiesa Madonna del Carmelo(presente una fontanella per rifornimento di acqua. Castel Mancino è una antica fortezza Longobarda Arrivati qui si aprirà lo sguardo sulla vallata di Pescasseroli. Bellissimo tracciato con un primo dislivello impegnativo di circa 15 minuti. Al bivio a destra una volta giunti ai ruderi, infatti, se proseguirete a salire, dopo un tratto ripido e scoperto si arriva ad un sentiero quasi pianeggiante immerso in un bosco di pini. Si prosegue verso il monte Forcella, a meno di 5 minuti di cammino arriverete ad una piccola Grotta con una madonnina. Tornare indietro per imboccare il sentiero che scende. Sempre **il** B3 ben segnato.
Difficolta tecnica:MEDIA; Dislivello 350 mt ca. Tipo percorso; ad anello. Tempo tot; ore 3,40'

Mar-11 Lug. Escursione; Passo del Diavolo Campo Moricento. Escursione un pò lunga ma senza particolari sforzi dato il dislivello basso. La gita si sviluppa su sentieri di media che attraversano zone boschive e prative. Si prente il **sentiero T1** che porta alla Valle Cicerana e omonimo EcoRifugio. Il sentiero è una carrareccia che dopo circa 40' ci fa affacciare su una valle stupenda piena di insediamenti pastorali ,si tratta della valle Cicerana. Il rifugio omonimo e il sopravvissuto di una
serie di villini abusivi abbattuti negli anni 60. Sopravvissuto poiche è stato pensato di conservarlo dandole una funzione funzione utile, poiche' vi si organizzano incontri a tutela dell'ambiente e come riparo per escursionisti. Prendendo **il** sentiero T5 ci inoltriamo nella foresta e con decisa salita arriviamo a Campo Moricento. Numerosi sono gli avvistamenti dell'Orso Bruno Marsicano. Caratteristica : **Alto interesse naturalistico. Non presente acqua lungo il percorso, ma una**

fonte all'uscita di Pescasseroli.
Difficolta'Tecnica : Media . Dislivello 300 mt ca. Lunghezza 12 Km A/R . Tempo ore 5 ca.

Mer-12 Passo Forca d'Acero -Valico Inguagnera. Itinerario che dall'Abruzzo ci porta in terra Laziale,sui confini tra lo Stato ontificio e il Regno Borbonico . Con le auto si segue per Pescasseroli fino all'incrocio con la strada Regionale 509 che a sx Porta **a Forca d'Acero,Opi,** si parcheggia al km 11 quota 1458 in uno spiazzo a sinistra. Si inizia a salire fino all'inizio del sentiero **P3.** Si prosegue per la mulattiera e dopo una piccola discesa si entra valle Inguagnera. Continuando sul fondo della valle si giunge presso il Pozzo Inguagnera,delimitato da una caratteristica roccia a forma di ciambella. Ancora un centinaio di metri e il sentiero incomincia a salire il costone Sud, sinistra del monte S. Nicola, poi esce in cresta sul valico Inguagnera a 1800 mt.La Valle è di origine glaciale. Avremo modo di ammirare imponenti faggete e fascinose radure e formazioni geologiche. Il Valico è il passaggio tra due microclimi: il mite versante Laziale e il più austero Abruzzese. Con un poò di fortuna è pribabile L'avvistamento di grandi rapaci e camosci. Il percorso non presenta tratti esposti ne particoramente impegnativi.Fornirsi di buona scorta d'acqua.
Difficoltà tecnica; Media. Dislivello; 450 mt ca . Lunghezza 10 Km Ore: ore Tot. 5.30 ca

Gio-13- Passo Godi-Cima Scalone. (2167 mt). Escursione di interesse naturalistico e Geologico. Con la SR 479 che collega Scanno a Villetta **Barrea,**raggiungiamo Passo Godi a 1550 mt, piccola stazione turistica invernale, e lasciamo le auto nel parcheggio degli impianti davanti al bar. L'ambiente a qell'altitudine è ampio e splendido in qualsiasi stagione, e si diramano sentieri escursionistici di vario fascino. Imboccheremo il sentiero **Y2** che sisnosa in un primo momento in una breve faggeta. La faggeta no e fitta, e salendo ci regala un panorama sempre piu largo sulla montagna di Godi e sull'omonimo Valico. Usciti dalla faggeta il sentiero zigzaga tra prati ricchi di fiori e segni di animali. La salita abbastanza in pendenza ma senza strappi impegnativi. Raggiunta la cima dello Scalone, si viaggeràa in cresta, con Sali e scendi senza perdere troppo dislivello. Il panorama spazia dal M. Velino, il Gran Sasso e la Maiella.
Difficoltà tecnica : Media Lunghezza : Km 9 Dislivello : 650 mt ore tot. 5,30

Ven-14- Escursione di interesse soprattitto storico-culturale. Partenza ore 9 dopo colazione dall'hotel.
Visita ai Borghi Alfedena e Scontrone. lfedena, antico centro sannitico sorge annesso al castello medievale. Le strade sono ornamentate da antichi selci opera di abili artigiani. Passeggiata nel centro storico e visita al Museo Civico Archeologico A. De Nino che conserva preziosi reperti provenienti dalle numerose tombe scavate nelle diverse aree della Necropoli sannita di Campo Consolino: collari di bronzo, anelli digitali, perle di pasta vitrea, collane inambra, pendagli in bronzo e le cosiddette châtelaine dalle tombe femminili; dalle sepolture maschili invece armi in ferro e bronzo, cinturoni, dischi corazza con inciso il cosiddetto "quadrupede fantastico. Breve spostamento in auto per visitare il vicino borgo di Scontrone, il paese dei murales e il Centro di Documentazione Paleontologico Dedicato al sito fossilifero situato a circa 1.180 metri sul livello del mare sulle pendici del Monte Greco, posto a nord dell'abitato. Il sito, scoperto nel 1991, si caratterizza per l'eccezionale presenza di ossa e denti di vertebrati terrestri concentrati in calcareniti e marne del Tortoniano inferiore, databili attorno a 10 milioni di anni fa.
Difficoltà: T Dislivello 150 mt. Lunghezza km 3 Rientro in Hotel ore 15,00

Sab-15- Escursione da Pescasseroli al Rif. Jorio.(1839 mt) Questa piacevole escursione, che include alcuni tratti ripidi,è le più classiche nei dintorni di Pescasseroli. Di grande interesse, oltre alle fitte faggete della parte iniziale, sono il severo paesaggio roccioso che si attraversa e il magnifico Panorama dal Rif Jorio **(333 3352371).** Da Pescasseroli si segue la statale Marsicana, fino al cenro visite del Parco, Qui si lascia l'auto e si segue la strada sterrata contrassegnata B1 e ci si immette ben presto nel vallone Peschio di Jorio. La valle si stringe, si oltrepassa un tratto sassoso,e si arriva ad un secondo impianto di risalita. Aggirando la base dello skilift si continua su una pianeggiante sterrata di fondovalle , si entra in una faggeta,e si arriva ad uno spiazzo erboso (1680 mt cui si vede il Rifugio. Il sentiero piega a destra,sale in una ripida fascia di bosco, esce sulle ghiaie dominate dalle rocce del Balzo dei Tre Confini, uno Spuntone roccioso che domina le tre valli che si dipartono: Valle di Capo d'Acqua, Valle Pesco di Jorio, e i prati D'Angro. Continuando sul sentiero principale ancora un'ora si arriva al rifugio.
Difficoltà tecnica; Escursionismo : Dislivello: 640 mt . Ore tot: 4,00 . Salita ca 2 0re e 30 ca.



Dom-16- Parco della Majella:Bosco di S. Antonio e il paese di Pescocostanzo. Ore 7,30 incontro con la guida e trasferimento
In pulman**.** Imponente faggeto, un tempo foresta sacra dedicata a Giove, grazie all'antico scopo didare riparoo al bestiame, non ha subito tagli importanti nel corso del tempo,pertanto si trovano alberi monumentali a forma di candelabro. Vi si trovano anche Acero, Pero selvatico, ed è segnalata la rarissima orchidea Epipactis purpurata, tra gli arbusti ci sono il ribes uva-spina

e il ribes multifloro, mentre come fauna è presente anche il raro picchio dorsobianco il picchio dalmatino e il gatto selvatico. Percorrendo il sentiero verso Monte Pizzalto raggiungeremo praterie d'alta quota, da cui ammirare le pricipali vette della
Majella. Nel pomeriggio visita diPescocostanzo, borgo famoso per la presenza di molti artigiani, come orafi, e lavorazione del ferro.
Difficoltà : Media. Dislivello 400 mt. Lunghezza 7 km. Ore tot 5,00

Lun- 17- Strada Regionale 479- Balzo La Mira ....naturale, nascosto nei boschi e ignoto alla gran parte degli escursionisti.
Il Portone di Preccia: un bellissimo e grande arco, **un capolavoro naturale**, nascosto nei boschi e ignoto alla gran parte degli escursionisti. La via più facile per poterlo ammirare è percorrere un canalino boscoso e dal fondo terroso che si imbocca dal **Balzo della Mira**, la terza vetta della Montagna di Preccia, che rappresenta **un fantastico balcone panoramico** su Monte Genzana, Cima Serra Sparvera, Serra Rocca Chiarano, Monte Greco e Toppe del Tesoro. La possibilità di fare **incontri con i cervi** è buona proprio per il fatto di addentrarsi in luoghi dove la presenza umana è pressoché inesistente. Nel pomeriggio visita del **borgo di Scanno.**



àDifficoltà: Media -Escursione per tutti. Dislivello: 400 mt. Lunghezza 6,5 km

Mar-18- Fonte Canarelle -Vallone Capriola-Stazzo M.te Rotondo(1770 mt).Lo scorrere dell'acqua lascia i suoi segni scolpendo rocce,dando così vita ad un paesaggio carsico più unico che raro. Da Barrea si segue la Marsicana e si parcheggia accanto all'inizio di un sentiero che costeggia il lago(985 mt), di fronte ad un area sosta camper. Si prende una mulattiera sassosa J8. La seguiamo superando a svolte un ripido gradino, con panorama verso Barrea. Si lascia a sinistra il segnavia J5
e si continua sulla mulattiera che sale dolcemente. Aggirato un vallone roccioso della Capriola si lascia a dx la mulattiera che si dirige verso Scontrone e si segue il segnavia J6 poi al bivio a dx segnavia J7. Il sentiero sale con pendenza costante, fino affacciarsi sul pianoro al cui limite opposto è lo Stazzo di M. Rotondo, che offre un colpo d'occhio sul Lago e la catena dal M.Petroso al Meta.
Difficoltà: E. Dislivello: 800 mt. Lunghezza 9 Km. Tempo salita:2,30. Ore tot. 5 ca.

Mer-19. Giorno di rientro. Liberate le stanze, consegna chiavi e partenza per Milano.

Dettagli Soggiorno: QUOTE: SOCI GAM € 700 SOCI CAI: 720 + Supplemento singola € 100,00. ACCONTO: € 500 entro Il 07/06 - Saldo € 200/220 entro il 2/7.

La quota comprende :

Mezza pensione con acqua ai avoli
Guida escursionistica per tutta la durata del soggiorno. 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 € 500 entro 07 giugno in contanti nelle serate di apertura della Sede: lunedi dalle 18.00 alle 19,30, 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: mazzetticristina56@gmail.com
Il gruppo sarà costituito al raggiungimento di 10 partecipanti;
All'atto dell' iscrizione comunicare la possibilità di portare l'auto, e in caso condivisione comunicare il nominativo del compagno/a con cui soggiornare.
N.B Il programma è suscettibile di variazioni in caso di meteo avverso o altre circostanze, prendere visione delle norme GAM per la partecipazione alle gite, presenti sul sito
Previsto pranzo rifugio CICERANA il giorno 11/7. Verrà richiesta prenotazione. Si costituirà una cassa comune per eventuali entrate musei, pranzi extra mance e tassa di soggiorno.