

5. Le attività per l'anno 2015

FEBBRAIO / MARZO

Attività formativa

Avviamento all'uso di carta e bussola ed all'uso dei ricevitori GPS

n. 5 incontri , a cura di Francesco Catarinacci (esperto)

MARZO

Domenica 1 marzo

Racchette in... Coppo dell'Orso : nella Valle della Cicerana

Escursione con racchette da neve sui Monti del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
a cura della Sottosezione di Coppo dell'Orso

Itinerario: da Passo del diavolo

Dislivello: m. 800 - *Difficoltà:* E/EAI - *Tempo di percorrenza:* ore 6

Coordinatore: Giovanna Dosa 335 7895872

Domenica 15 marzo

Ciaspolata ai Piani di Pezza,m.1500

Escursione con racchette da neve sui monti del Gruppo Velino- Sirente

Itinerario : da Rifugio del lupo

Dislivello: m. 200 *Difficoltà:* E/EAI *Tempo di percorrenza:* ore 6

Coordinatore: I.S.F.E. Giuliano Contarato

Referente : Giovanna Dosa 335 7895872

Domenica 29 marzo

Monte Uomo m. 1398 (Gruppo Monte Cervaro-Tre Monti),

In collaborazione con la Sezione CAI di Avezzano

Itinerario: da: Paterno – Chiesa S. Onofrio

Dislivello: m. 600 *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* ore 4

Coordinatore: Francesco Meta 328.0089580

Referente: Maria Rita Sorgi 329. 4106535

APRILE

Attività formativa

Corso base di escursionismo

Domenica 12 aprile

Il Camino delle Abbazie : da Subiaco agli Altipiani di Arcinazzo (m.830)

In collaborazione con la Sezione CAI di Alatri

Itinerario: da Subiaco, Sacro Speco (m.626

Dislivello: m. 604 in salita; m.216 in discesa *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza :* ore 5, km.17

Coordinatore: Sigismondo Giordani , Sezione Cai di Alatri

Referente: Annalisa Persia 392 8272768

Domenica 26 aprile

Giornata dei Sentieri

Manutenzione dei sentieri : Morino Vecchio e dintorni , in preparazione a

“Cammino dell'accoglienza e del ricordo ”

Coordinatore: Consiglio Direttivo 368 3148958

MAGGIO

Venerdì 1 maggio

Verso San Domenico: da Celano a Cocullo (Gruppo Parco Regionale Sirente Velino)

In collaborazione con la Sottosezione CAI di Celano

Itinerario: da Celano, Chiesa del Sacro Cuore, Aielli, Collarmele (pale eoliche), Forca Caruso, Monte La Selva, Cocullo;

Difficoltà: EE- *Tempo di percorrenza* : ore 7 (andata). Km 18,00; ritorno in treno

Coordinatore: Maria Rita Sorgi 329.4106535

Domenica 3° maggio

Monte Breccioso - m. 1974

(Gruppo Monti della Vallelonga)

in collaborazione con la sezione CAI di Avezzano

Itinerario: da Prati di S. Elia – Collelongo

Dislivello: m. 450 - *Difficoltà:* E - *Tempo di percorrenza* : ore 4

Coordinatore: A.S.E. Antonio Di Palma

Referente : Maria Rita Sorgi 329.4106535

Domenica 17 maggio

Monte Amaro di Opi, m.1862

(Gruppo Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise)

Itinerario: da Val Fondillo

Dislivello: m.800 *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* ore 4,30

Coordinatore: Fernando Conte 328.3768839

Domenica 31 maggio

Cammino dell' Accoglienza e del Ricordo

Promosso da **ANPI** Sezione della Marsica, **IL LIRI** Associazione Culturale,
Sezioni **CAI** di Avezzano e di Valle Roveto,

In collaborazione con i Comuni della Valle Roveto

1^ Tappa- Da Avezzano a Civitella Roveto (Gruppo Monti Marsicani)

Dislivello: m. 400 - *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza* : ore 7

Coordinatore: Consiglio Direttivo 368 3148958 ?

GIUGNO

Lunedì 1 giugno

Cammino dell' Accoglienza e del Ricordo

2^ Tappa- da Civitella Roveto a Morino-Grancia

Dislivello: m. 600 - *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza :* ore 7
Coordinatore: Consiglio Direttivo 368 3148958

Martedì 2 giugno

Cammino dell' Accoglienza e del Ricordo

3^ Tappa- Da Morino al Borgo di Morino Vecchio Commemorazione Centenario Terremoto del 13 gennaio 1915

Dislivello: m. 150 - *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* ore 1,30
Coordinatore: Consiglio Direttivo 368 3148958

Domenica 14 giugno

Cima delle Murelle , m.2596 (Gruppo : Parco Nazionale della Maiella)
Itinerario: da Maielletta –Rifugio Pomilio
Dislivello: m. 700 *Difficoltà:* EE *Tempo di percorrenza:* ore 6
Coordinatore: A.S.E. Antonio DI Palma
Referente : Giovanna Dosa 335 7895872

Domenica 21 giugno

Monte Ortara,m.1880 (Gruppo Monti Ernici)

Itinerario : da Morino-La Fossa
Dislivello: m. 1450 *Difficoltà:* EE *Tempo di percorrenza:* ore 8
Coordinatore: Maria Grazia Di Pasquale 349.7910108

Domenica 28 giugno

Monte Mileto, m 1920 (Montagne del Morrone, Parco Nazionale della Maiella)
Intersezionale , in collaborazione con il CAI ABRUZZO

Itinerario : Passo S. Leonardo ;
Dislivello: m. 700 *Difficoltà:* E *Tempo di percorrenza:* ore 6
Coordinatore: Consiglio Direttivo 368 3148958

LUGLIO

1° settimana di luglio

“ Sui luoghi della Grande Guerra”- settimana escursionistica sulle Dolomiti

Programma da definire entro il mese di marzo

Coordinatore: Maria Rita Sorgi 329.4106535

Domenica 12 luglio

Monte Velino - m. 2486 (Parco Regionale Sirente Velino)

in collaborazione con la sezione CAI di Avezzano

Itinerario: da Rosciolo

Dislivello: m.145 *Difficoltà:* EE - *Tempo di percorrenza:* ore 8;

Coordinatore: A.S.E. Antonio Di Palma

Referente: Maria Rita Sorgi 329.4106535

Domenica 19 luglio

Certosa di Trisulti - m. 825 (Monti Ernici)

in collaborazione con la sezione CAI di Vasto

Itinerario : da Rindinara ; ritorno in pullman

Dislivello: salita m.500 ; discesa m. 600; *Difficoltà:* EE- *Tempo di percorrenza:* andata ore 7,30
Distanza: Km.17

Coordinatore : A.E Fabio Bussi 329. 0540193

Domenica 26 luglio

Fonte Vetica e le sue cime (Gruppo Parco Nazionale del Gran Sasso)
Monte Camicia, m.2564, Monte Tremoggia, m.2331, Monte Siella m.,2027

Intersezionale, in collaborazione con il CAI Abruzzo

Itinerario : da Fonte Vetica

Dislivello: m.954; *Difficoltà:* E- *Tempo di percorrenza:* ore 6 ;

Coordinatore: Consiglio Direttivo 368 3148958

AGOSTO

Sabato 2 agosto- Domenica 3 agosto

Monte Viglio di notte - m. 2156 (Gruppo Simbruini - Ernici)
Escursione con pernottamento in tenda

Itinerario – da Valico di Serra S. Antonio – Fonte della Moscosa.
Dislivello: m. 550 - *Difficoltà*: E - *Tempo di percorrenza* : salita ore 3,00 /discesa ore 2.00.
Coordinatore: A.E Fabio Bussi 329. 0540193

Venerdì 7- Sabato 8- domenica 9 agosto (date da confermare) **I Sentieri della Memoria - Insieme nella Valle Roveto**

in collaborazione con le Associazioni del territorio.

Coordinatori: A.E. Fabio Bussi 329.0540193
Angelo Di Rocco339.8972480

Sabato 22 agosto

Sentiero" Silone"(Gruppo: Monti della Valle del Giovenco)

Itinerario: da Pescina
Dislivello : m.500 *Difficoltà*: E; *Tempi di percorrenza*: ore 6,00
Coordinatore: Roberto Ranalli , Sottosezione di Pescina ,
Referente : Giovanna Dosa 335 7895872

Domenica 23 agosto

Monte Etra- m.1818 (Gruppo : Parco Regionale Sirente -Velino)

Itinerario: da Aielli , Fosso Pelara (percorso ad anello);
Dislivello: m. 970 *Difficoltà*: EE *Tempi di percorrenza* : ore7
Coordinatore: A.E. Raffaele Morelli 333.1107610

Sabato 29 agosto

Terza Marcia per il Creato : da Celano a Castelvechio Subequo
(Gruppo Parco Regionale Sirente Velino)

Promossa dalla Regione Abruzzo, in collaborazione con il CAI e con gli Enti Locali

Itinerario – da Celano (città natale di frate Tommaso, biografo di S. Francesco), passando per Baullo, fino al Convento di Castelvechio Subequo

Difficoltà: E; *Tempo di percorrenza*: ore 8 , Km.27,5;

Coordinatore: Maria Rita Sorgi 329.4106535

SETTEMBRE

Domenica 6 settembre

Monte Gorzano -m.2548 (Parco Nazionale Gran Sasso e Monti della Laga)
Interregionale, in collaborazione con il CAI di Amatrice

Itinerario: da Amatrice

Dislivello: m.800

Difficoltà: EE

Tempi: ore 7

Coordinatore: Consiglio Direttivo 368 3148958

Domenica 13 settembre

Santuario SS. Trinità - m.1337 (Monte Autore-Gruppo Monti Simbruini)

Itinerario: da Piani della Renga

Dislivello: m. 500 -

Difficoltà: E -

Tempi: ore 7;

Coordinatore : Franco Milano 333.5020494

Sabato 19 settembre

Monte Viglio- m. 2156 (Gruppo Simbruini - Ernici)
in collaborazione con la Sezione CAI di Loreto Aprutino

Itinerario: da Rifugio Cerasoli (m.1600):

Dislivello : m. 556

Difficoltà: E ;

Tempo di percorrenza: ore 4

Coordinatore: Costantino Pace 340. 8506389

 Franco Milano 333.5020494

Domenica 20 settembre

Pizzo Deta - m.2041 (Gruppo: Monti Ernici)
in collaborazione con la Sezione CAI di Loreto Aprutino

Itinerario: Rendinara – Vallone del Rio – Pizzo Deta (m. 2041);

Dislivello: m.1100 circa -

Difficoltà: E -

Tempo di percorrenza: ore 6

Coordinatore: Franco Milano 333.5020494

Domenica 27 settembre

Monte della Corte- m 2182 (Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise)

Itinerario: Sorgenti del Tasso (1490 m) –
Dislivello: m.700- *Difficoltà:* EE - *Tempo di percorrenza:* ore 6
Coordinatore: A.E. Raffaele Morelli 333.1107610

OTTOBRE

Domenica 4 ottobre

Valico delle Gravare, m.1900

(Gruppo: Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise9

Itinerario: da Val Fondillo -
Dislivello: m. 800 - *Difficoltà:* E - *Tempo di percorrenza:* ore 5,00
Coordinatore: Fernando Conte 328.3768839

Sabato 11 ottobre

"Alla scoperta dei rapaci notturni" ,Escursione nei boschi della Riserva
In collaborazione con La Riserva Naturale Zompo lo Schioppo

Itinerario: parcheggio Piano Sacramento (m. 660 -)
Dislivello: m. 670 - *Difficoltà:* E - *Tempo di percorrenza:* ore 4,00
Coordinatore: Amilcare D'Orsi , naturalista
Referente : Raffaele Allegritti 348.6609853

Domenica 18 ottobre

Monte Cornacchia, m.2003 (Gruppo : Serra Lunga)

Itinerario: da Coppo dell'Orso
Dislivello: m.800; *Difficoltà:* E *Tempi:* ore 5
Coordinatore: Maria Grazia Di Pasquale 349.7910108

Domenica 25 ottobre

Monte Crepacuore, m.1958 (Gruppo: Monti Ernici)

Itinerario: da laghetto Enel(Morino), Scalelle, Vallone di Femmina Morta,
Dislivello: m.1450in salita; m.1660 in discesa *Difficoltà:* EE *Tempi:* ore 8 ,30
Coordinatori: Maria Grazia Di Pasquale 349.7910108
Franco Milano 333.5020494

NOVEMBRE

Domenica 9 novembre

Secondo Trekking degli ulivi

nell'ambito della manifestazione "Frantoi aperti in Valle Roveto" organizzato da:
Associazione " MONICELLA" di Valle Roveto - COMUNE e PRO-LOCO di S. VINCENZO VALLE ROVETO,

Itinerario: da S. Vincenzo Valle Roveto ai frantoi del Comune , attraverso sentieri e strade interpoderali

Dislivello: poco rilevante - *Difficoltà:* E - *Tempi:* ore 5;

Coordinatore: Antonio Di Rocco 328 4012918

in alternativa

MONTE VIPERELLA m. 1843 (Gruppo Monti Ernici)
in collaborazione con la Sezione CAI di Sora

Itinerario: da fontanile Canistro Superiore(loc. S. Vito);

Dislivello : m. 970, *Difficoltà:* EE- *Tempi di percorrenza:* ore 6

Coordinatori: Tonino Farinelli, CAI Sora
Maria Grazia Di Pasquale 349.7910108

Domenica 16 novembre (chiusura escursioni)

Rifugio La Liscia , m.1420 - Rifugio Lo Schioppo (Gruppo Monti Ernici)

Itinerario: da Fossa (Frazione di Morino

Dislivello m.800 *Difficoltà:* E - *Tempi di percorrenza:* ore 5

Coordinatore: Franco Milano 333.5020494

N.B. - I **tempi di percorrenza** si riferiscono alla **durata complessiva , salita/discesa** (soste escluse), salvo diversa indicazione.

ALPINISMO GIOVANILE

Attività a cura della Commissione Regionale di Alpinismo Giovanile

Domenica 15 febbraio

Guardo e osservo l'ambiente invernale: magia e pericoli,

Domenica 24 maggio

A caccia di profumi: le specialità floristiche

Domenica 13 luglio

Guardo e osservo l'ambiente estivo: magia e pericoli

Coordinatore : AAG Patrizia Tempesta, Commissione Regionale di Alpinismo Giovanile

Referente : Consiglio Direttivo 368 3148958