



## Programma escursionistico 2017 CAI Lanciano

### **15 Gennaio - Monte Orsello da Campo Felice (Parco Regionale Velino-Sirente)**

Itinerario: Partenza da piano di Campo Felice, nei pressi della loc. Stazzi (1542 mt), si segue la facile dorsale prima in direzione Ovest sentiero 4 e poi in direzione Nord-Ovest fino a raggiungere la vetta dell'Orsello q.2043 m.

Difficoltà: E                      Dislivello: 550 mt                      Tempo di percorrenza: 4h e 30 min

Accompagnatore: Gianluca Iurisci e Paolo Granà

### **29 Gennaio – I Monti di Vallelonga: Ciaspolata sulla cresta di Serra Lunga**

Itinerario: Rif. S. Elia (m 1541); cresta di Serra Lunga; Tre Confini (m 1747); M. Breccioso (m 1974); ritorno per la stessa via.

Classificazione delle difficoltà: E

Tempo di percorrenza: 5ore

Dislivello: 430 m

Lunghezza: Km 12 A/R

Attrezzature: ciaspole o sci-escursionismo

Accompagnatori: Gianfranco Cavasinni, Anna Di Feliciantonio

## **29 gennaio – 5 Febbraio Settimana Bianca Courmayeur, Valle D’Aosta.**

### **12 Febbraio: PNALM – Monte Miele da Pianoro Campitelli**

Itinerario: Dal parcheggio (1440m) si prende il sentiero L1 che si inoltra nel bosco, in poco meno di 1.30h si esce dal bosco a quota (1720m circa), nella piana dei Biscurri. Si prosegue sulla sinistra con lo sfondo della meta e la sua anticima giungendo sino alla sella che separa il Monte Meta dal monte Miele (1960m) . Da qui si sempre a sinistra si sale lungo la panoramica cresta del Monte Miele fino a raggiungere la cima (1942m). Si continua per la cresta in discesa fino a riprendere la sterrata che porta al pianoro Campitelli.

Difficoltà: EEA (Invernale Ciaspole)

Dislivello: 800 mt

Tempo di percorrenza: 6/7 ore

Accompagnatore: Victor Giusti

### **26 febbraio Ciaspolata da Passo Lanciano al Rifugio Pomilio**

itinerario: Partendo in prossimità dell’hotel di Mammarosa (1650 mt), costeggiando le piste da sci si prende il sentiero B1 fino al Rifugio D Marco (1747 mt), successivamente risalendo di quota verso il sentiero sommitale della Majelletta si raggiunge il Rifugio Pomilio (1898 mt), ritorno alle auto seguendo gli impianti da sci.

Difficoltà: E

Dislivello: 400 mt

Tempi di percorrenza: 4/5 ore

Accompagnatore: Iacobitti Massimiliano

## **12 Marzo – Monte Porrara**

Itinerario: Dalla stazione F.S. di Palena (1257 m), dopo 500m si prende sulla sinistra il sentiero, indicato con la lettera P. si sale nel bosco con alcuni zig-zag fino a raggiungere il crinale. Si continua seguendo la panoramica cresta fino in cima (2137m). Discesa per la stesa via.

Difficoltà: EEA (Invernale Ciaspole. Nb: ramponi in caso di neve dura)

Dislivello: 1000 mt

Tempo di percorrenza: 6/7 ore

Accompagnatore: Victor Giusti

## **02 aprile PARCO NAZIONALE MAIELLA**

### **TRAVERSATA BOCCA DI VALLE – PENNAPIEDIMONTE – MONTE RAPINA**

Itinerario: partenza da Bocca di Valle per il SI F2, visita alle Cascate di S.Giovanni, si prosegue per il SIF1BIS e poi direzione Monte RAPINA (1489mt). Discesa per il SI G1 passando per il Rifugio Peschioli (1135mt.) e al Balzolo di Pennapedimonte.

Difficoltà: E

Dislivello: 800 mt circa

Tempo di percorrenza: 6 /7 ore

Accompagnatori: Rodolfo Giancristofaro ; Francesca Mastromauro

## **09 aprile - Ciclo-escursionismo: l'anello di Montepiano**

Area picnic di Montepiano, Aia della Forca, Torre di Polegro, Serramonacesca, San Liberatore a Majella, Sorgenti del fiume Alento, Serramonacesca, Roccamontepiano.

## **17 Aprile Lunedì di Pasqua; Treno trekking**

Sentiero delle Uccole Programma da definire

## **23-24-25 Aprile; 3 giornate di escursione dedicate alla resistenza**

Programma da definire

### **Gita alternativa in uno dei 3 giorni da definire :**

Itinerario: Da Pizzoferrato, giro ad anello con salita per l'esile ed aerea cresta E del Monte la Croce (q. 1490m) Discesa per la cresta est.

Difficoltà : EEA con passaggi di II° (itinerario semi-alpinistico)

Dislivello : 400 mt

Tempo Complessivo : 5h compreso soste

Accompagnatori : Cristiano e Gianluca Iurisci

## **30/04 e 01/05/2017 - Ciclo-escursionismo: due giorni sui Monti Ernici e la Val Roveto.**

Programma da definire.

## **07 MAGGIO Apertura uscite estive**

Programma da definire

## **14 maggio, Parco Nazionale della Majella; Arrivo del Giro D'Italia a Mammarosa**

**Itinerario:** Dalla Piana delle Mele ( 930 mt), seguendo il sentiero del parco F1 fino al bivio con il sentiero F3 per poi raggiungere l'hotel di Mammarosa (1675 mt). Da qui di seguirà l'arrivo del Giro D' Italia di ciclismo. Rientro per la stessa via.

Difficoltà: E

Dislivello: 700 mt circa

Tempo di percorrenza: 5 ore

Accompagnatori: Pollutri luigi; Di Giulio Guerino.

## **21 Maggio Adesione alla Giornata Nazionale dei parchi.**

Organizzazione CAI Regione

## **28 Maggio – Anello del Morrone**

Itinerario: Dal cimitero di Roccacaramanico (1078m Sentiero Q7) si segue la sterrata a destra per 2km circa. A quota 1150m si lascia la pista per prendere a sinistra il sentiero n5 che sale ripido con numerosi zig-zag fino alla Rava del Confine (1440m) si prosegue a destra fino a uscire sui prati a quota 1800m circa. Si continua fino alla sella sopra il rifugio laccio della Madonna (1786m). Dal rifugio sempre sul sentiero 5 fino in Cima (2061m). Discesa: Sentiero Q3 fino a Capoposto(1760m), Monte Mileto(1850m), Passo San Leonardo(1270m), Roccacaramanico.

Difficoltà: EE (Escursione lunga)

Dislivello: 1300 mt

Tempo di percorrenza: 7/8 ore

Accompagnatore: Victor Giusti

## **01-02-03 giugno Weekend Isola D'Elba**

Programma da definire

## **10-11 giugno Adesione all'Intersezionale per Amatrice CAI Abruzzo**

Organizzazione CAI Regione

## **18 giugno - Ciclo-escursionismo: il giro di Serra Sparvera**

Lago di Scanno, Frattura, Sella di Toppe Vurgo, Stazzo La Ria, Valle di Chiarano, Sella M. Curio, Valle Cupa, S. Lorenzo, Valle Jovana, Scanno.

## **25 Giugno Traversata del Matese da Lago Matese a Campitello Matese (Parco Regionale del Matese)**

itinerario: Partenza da Lago Matese (La palazzina, q. 1015m), salita per il Campo dell'Arco (q. 1500 ca) fino al valico di Forca di Cane (q. 1980 ca), quindi la vicina vetta del Matese (M. Miletto, q. 2050m). Discesa per la cresta N fino a vetta M. Croce Matese (q. 1957m), quindi discesa per la Grotta delle Ciavole (q. 1600m ca) e arrivo a Campitello Matese (q. 1420m) dove ci attende l'autobus.

Difficoltà : EE (Itinerario abbastanza faticoso)

Dislivello : 1050 mt

Tempo di percorrenza : 8 h

Accompagnatori : Cristiano Iurisci - Francesco Raffaele (CAI di Napoli)

### **Itinerario alternativo:**

Itinerario: Partenza da Lago Matese (La palazzina, q. 1015m), quindi si costeggia il lago per circa 3km a prendere la valletta che risale fino a Camo Esule (q. 1390m ca.). Raggiunta la cima del M. Crocetta (1735m) per la cresta W si scende per il versante opposto in direzione dei pianori di Campitello Matese (1400 ca).

Difficoltà : EE (Itinerario mediamente faticoso)

Dislivello : 1050 mt

Tempo Complessivo : 6h compreso soste

Accompagnatori : Franco d'Ambrosio

## **01/07 e 02/07/2017 - Ciclo-escursionismo: due giorni in Molise**

Programma da definire.

## **16/07/2017 - Ciclo-escursionismo: l'anello del M.Puzzillo**

Rif.Alantino, Miniera di bauxite, Valle del Puzzillo, Rif.Sebastiani, Passo e Valle del Morretano, Valico Le Chiesole, Campo Felice.

## **08-09 Luglio; Adesione alla notturna sul Bracastello, Gran Sasso.**

Organizzazione CAI L'Aquila

## **23 Lug 2017 - Monte Acquaviva dal rif. Pomilio (Parco Nazionale Majella-Morrone) - Intersezionale con il Cai di Esperia**

Itinerario: Dal Rifugio Bruno Pomilio (1895 mt) si prende il sentiero P verso il Blockhaus ,si prosegue per Monte Cavallo e si giunge alla Sella Acquaviva (2100 mt). Dopo di che si sale in direzione del biv. Fusco (2455 mt) e si prosegue per Monte Focalone (2667 mt) .Infine si prende il sentiero G8 e si raggiunge la vetta del Monte Acquaviva (2737 mt).

Difficoltà: EE                  Dislivello: 1200 mt                  Tempo di percorrenza: 8h e 30 min

Accompagnatore: Gianluca Iurisci e Rodolfo Giancristofaro

## **Escursione alternativa: Bivacco Fusco dal Rif. Pomilio (Parco Nazionale Majella-Morrone) - Intersezionale con il Cai di Esperia**

Itinerario: Dal Rifugio Bruno Pomilio (1895 mt) si prende il sentiero P verso il Blockhaus ,si prosegue per Monte Cavallo e si giunge alla Sella Acquaviva (2100 mt) Infine si sale in direzione sud fino a raggiungere il bivacco Fusco (2455 mt).

Difficoltà: E+                  Dislivello: 700 mt                  Tempo di percorrenza: 6h

Accompagnatore: da definire

## **30 Luglio; Annuale festa al rifugio del Pastore**

Programma da definire

## **06 Agosto; Monte Camicia, Gran Sasso.**

Itinerario: Da Fonte Vetica (1632 mt), seguendo il sentiero 252 si raggiunge la Sella di Fonte Fredda (1994 mt), si prosegue fino alla vetta del Monte Tremoggia (2331 mt) da qui su cresta fino alla vetta del Monte Camicia ( 2564 mt). Discesa per la stessa via.

Difficoltà: EE

Dislivello: 950 mt circa

Tempo complessivo: 7 ore

Accompagnatore: Rodolfo Giancristofaro

.

## **19-26 agosto; Settimana Verde in Montenegro.**

Programma da definire

## **03/09/2017 - Ciclo-escursionismo: il versante Est del Genzana**

Piana delle 5 miglia, Imposto, salita per Serra Sparvera, Vallone Del Genzana, Introdacqua

## **10 Set. 2017 – Traversata da Fonte di Pian Perduto – Forca Viola - Monte Redentore a Forca di Presta (Parco Nazionale dei Monti Sibillini)**

Itinerario:-

Da Fonte di Pian Perduto si segue in direzione del Monte Abuzzago raggiungendo il rif. Capanna Ghezzi (1570 mt) Si prosegue per il sentiero 552 in direzione Forca Viola (1936 mt) e si continua a sx per il sentiero 554 fino a raggiungere la Cima del Redentore (2448 mt) Successivamente si scende al Rif. Zilioli e alla Sella delle Ciaule (2240 mt) per poi prendere la via di discesa sentiero 101 in direzione di Forca di Presta (1536mt).

Difficoltà: EE                  Dislivello: 1100 mt                  Tempo di percorrenza: 8h

Accompagnatore: Gianluca Iurisci e Matteo Pallotto (Cai Macerata)

## **Escursione alternativa: Monte Vettore da Forca di Presta (Parco Nazionale dei Monti Sibillini)**

Itinerario:-

Da Forca di Presta si prende il sentiero 101 in direzione del Vettoretto (2052 mt) e successivamente si raggiunge la sella delle Ciaule (Rif. Zilioli) (2240 mt). Dalla sella si prosegue facilmente per la vetta del Vettore (2476 mt).

Difficoltà: EE                  Dislivello: 900 mt                  Tempo di percorrenza: 5h

Accompagnatore: Nicola Polsoni

## **17/09/2017 - Ciclo-escursionismo: da Ovindoli alle Pagliare**

Ovindoli, Passo del Ceraso, Rocca di Mezzo, SS Trinità, Pagliare Tione e Fontecchio, Terranera, Rovere, Ovindoli

## **24 settembre, Velino Sirente , Valle di Majelama, valle della Genzana.**

Itinerario: Dalla Stele di Giuseppe e Pino presso Forme (1133 mt), percorrendo il sentiero 8 e risalendo la valle di Majelama fino a quota 1420 mt, dove si interseca il sentiero 1G che ci porterà fino al Vado di Castellaneta (2088 mt), da lì a breve si arriva a Capo di Pezza (2177 mt). Ritorno sulla stessa via.

Difficoltà: EE                  Dislivello: 1100 mt                  Tempo di percorrenza: 7 ore

Accompagnatore: Iacobitti Massimiliano

## **Escursione Alternativa: Rifugio Valle della Genzana**

Itinerario: insieme agli amici del giro lungo partendo dalla Stele si percorre la Valle Majelama fino al sentiero G7 per la Valle della Genzana. Sosta al Rifugio Valle della Genzana (1880mt). Seguirà insieme al gruppo del giro lungo una sosta commemorativa al luogo di ritrovamento di Giuseppe e Pino. Rientro per la stessa via.

Difficoltà: E

Dislivello: 750 mt

Tempo di percorrenza: 6 ore

Accompagnatore: da definire

## **08 Ottobre; Pizzo Deta per Rava La Guardia e discesa Vallone del Rio**

Itinerario ad anello con partenza da Rendinara (910 m.). Salita per la panoramica cresta che porta alla cima di Rava la Guardia (1862 m., 3h). Ancora per cresta si raggiunge il Monte Pratillo (2005 m.), quindi la vicina e rocciosa cima del Pizzo Deta (2041 m., 4h30'). Discesa per il Vallone del Rio (3h).

Classificazione delle difficoltà: EE

Tempo Complessivo : circa 8 ore

Dislivello complessivo : circa m 1150

Accompagnatore: Cristiano Iurisci, Franco d'Ambrosio, Fabrizio Sulli (CAI Castelli).

## **15/10/2017 - Ciclo-escursionismo: l'anello della Serra di Celano**

Celano, La Selva di Celano, Aielli Alta, Vado Castello, Prati di S.Maria, Prati del Popolo, Val d'Arano, Ovindoli, Celano.

## **22 Ottobre – PNALM.: Anello cresta M. La Rocca-Santuario M. Tranquillo**

Itinerario ad anello: da Pescasseroli (m 1193) si prende il Vallone Peschio di Jorio, si sale fino al Valico Valcallano (m 1697) e si raggiunge il Rifugio Di Jorio (m 1830); il sentiero prosegue su saliscendi in cresta in direzione Sud, oltrepassando prima il Picco La Rocca (m 1869), poi Monte La Rocca (m 1924) ed infine si sale in vetta al Monte Tranquillo (m 1841). Si ridiscende al Valico di M. Tranquillo (m 1673) e, giunti all'omonimo Santuario, si segue il sentiero che scende al Rifugio della Difesa (m 1278) per poi raggiungere su sterrata pianeggiante l'abitato di Pescasseroli.

Classificazione delle difficoltà: E (itinerario lungo)

Tempo di percorrenza: 6/7 h

Dislivello: m 1050

Accompagnatori: Rodolfo Giancristofaro, Gianfranco Cavasinni

### **Escursione alternativa: da Pescasseroli al M. Ceraso**

Itinerario: da Pescasseroli (m 1193) si prende il Vallone Peschio di Jorio, si sale al Valico Valcallano (m 1697) e si raggiunge la Vetta del M. Ceraso (m 1820); si scende al Valico Aceretta (m 1686) e si torna al punto di partenza ripercorrendo il Vallone Peschio di Jorio.

Classificazione delle difficoltà: E

Tempo Complessivo : circa 4 ore

Dislivello complessivo : circa m 650

Accompagnatore: Anna D Felicianonio

## **5 novembre Parco Nazionale Gran Sasso.: Traversata Vallone D'Angri – Campo Imperatore**

Itinerario: partenza dal Vitello d'Oro (Farindola) ed area faunistica del camoscio, al parcheggio. Si prosegue per la carrareccia segnata che porta a Case dei Buoi (786mt). Si continua per sentiero nr.21 che scende nel greto del fiume Tavo e prosegue lungo il canyon via via più stretto, alternando boschi di faggio , pareti , infine un valloncetto(1415 mt. 2.30ore) , che si affacciano su Campo Imperatore. Proseguendo si arriva fino al Rifugio San Francesco (1482 mt. 0.30 ore).

Difficoltà: E

Dislivello: 800 mt circa

Tempo di percorrenza: 7/8 ore A/R

Accompagnatori: Francesca Mastromauro

### **Escursione Alternativa: Vado di Siella Campo Imperatore**

Itinerario: partenza Rifugio San Francesco, Campo Imperatore e ritorno, ad anello (da definire)

Difficoltà: E (itinerario escursionistico)    Dislivello: mt circa    Tempo di percorrenza: 3/4 ore

Accompagnatori: Paolo Granà