



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Lanciano

### Programma Escursioni e Ciclo Mtb 2024



#### GENNAIO

##### 14/1 – P.N. Maiella - Pietra Cernaia da Pietransieri (Ciaspolata)

**Itinerario:** Partenza da Pietransieri 1340 m per sent. N2, in direzione della Casa della Madonna e Colle le Vacche. Poi si prosegue in vista di Pietra Cernaia per il Rif. Blockhaus di Pietra Cernaia 1678 m e visita del laghetto. Dal laghetto si torna per il percorso fatto all'andata fino a tornare a Pietransieri 1340 m.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 450 mt **Lunghezza:** 11 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (EAI), Fabio Sireni (ASE)

##### 28/1 – Altipiani Maggiori – Traversata sul Pizzalto (Ciaspolata)

**Itinerario:** Ciaspolata traversata sul balcone degli altipiani maggiori. Dall'eremo di S. Antonio 1320 m nell'omonimo bosco per il Monte Pizzalto 1966 m alla stazione di Palena 1257 m.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** + 650 – 710 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Guerino Di Giulio, Gianfranco Cavasinni (AC)

#### FEBBRAIO

##### 04-11/2 - SETTIMANA BIANCA 2024 - Saalbach – Sankt Johann in Tirol

Programma da definire (referente Marcella Simoncini)

##### 11/2 - P.R.Velino-Sirente – Serra di Celano per la Valle del Curti (Ciaspolata)

**Itinerario:** Partendo dal Km 41,5 della SS696, l'itinerario attraversa boschi e sentieri fino al Fontanile S. Tommaso. Proseguendo verso est, si sale attraverso un bosco fino a emergere a 1200 m ca., con vista sulla Serra di Celano. Risalendo la Valle dei Curti si raggiunge la Sella dei Curti 1.825 m, con panorama sul Fucino. Da qui, si segue la cresta della Serra di Celano (sent.11) fino alla vetta a 1.921 m, affrontando tratti ripidi ed esposti. La discesa segue lo stesso percorso dell'andata, con attenzione alle condizioni invernali.

- **Difficoltà:** EAI-PD **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 9 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Victor Giusti (EAI), Gianfranco Cavasinni (AC)

##### 25/2 - P.N.A.L.M. – Anello della Serra Capra Morta da Scanno (Ciaspolata)

**Itinerario:** Partenza dalla sterrata proveniente da Scanno 1233 m, per il Vallone di Capra Morta sent.Y8, prima si raggiunge il Rif. Stazzo del Campo 1714 m e poi si procede per la sella di Serra Capra Morta 1800 m. Dalla sella, per il sent.Y6 si ridiscende in direzione del vallone di Camporotondo fino a raggiungere il Rif. Stazzo Camporotondo 1700 m. Infine dal rifugio si prosegue prima per il sent.Y6 e poi per il sent.Y7 fino a tornare al nostro punto di partenza 1233 m.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 570 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5/6 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (EAI), Fabio Sireni (ASE)

#### MARZO

##### 10/3 - P.N.Maiella – Blockhaus da Fonte Tettone (Ciaspolata)

**Itinerario:** Da fonte Tettone 1650 m costeggiando le piste da sci si sale sulla destra con affacci sul mare fino al rifugio Pomilio 1893 m. Proseguiremo sul crinale affiancando e talvolta seguendo l'itinerario Montanelli fino a raggiungere la cappella Madonna della neve 2060 m e poi saliremo a sinistra per l'erta finale fino ai resti del fortino del Blockhaus 2140. Rientro per la stessa via.

- **Difficoltà:** EAI-F **Dislivello:** 500 mt **Lunghezza:** 10 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Guerino di Giulio, Massimiliano Iacobitti

#### APRILE

##### 01/4 – TAM - Cima del Monte Pizzuto

**Itinerario:** A passeggio tra storia e natura sulla strada "Longa longa". Partenza dai templi italici 905m per la mulattiera "la Crocella" e la cima di M.Pizzuto 1290 m.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 465 mt **Lunghezza:** 6 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Rodolfo Giancristofaro (TAM), Martina Melizzi

##### 14/4 - P.R.Velino-Sirente – Monte Etra da Val d'Arano (Intersezionale Sezione "Majella" Chieti)

**Itinerario:** Partenza da Val D'Arano percorrendo il sent.13 su comoda carrareccia fino alla Bocchetta dei Prati del Popolo 1606 m. Da qui si prende il sentiero 13A per la salita in cresta verso il Monte Savina 1760 m e poi, sempre in cresta rocciosa, fino al Monte Etra 1818 m. da dove si potranno ammirare panorami bellissimi verso le Gole e la Serra di Celano, il Sirente e la Magnola. Ritorno per la stessa via.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 14 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Fabio Sireni (ASE), Gianluca Iurisci (AE), Giorgio Micoli (ASE – CAI "Majella" Chieti)



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Lanciano

### Programma Escursioni e Ciclo Mtb 2024



#### 20-21/4 - Cicloescursionismo: – Due giorni in Val di Sangro

##### Primo giorno:

**Itinerario:** Fossacesia Marina, sentiero della Linea Gustav, Oasi di Serranella, Piane d'Archi, Archi paese, Sambuceto di Bomba, Monte Pallano, cena e pernottamento a Colle di Mezzo.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 800 mt **Lunghezza:** 56 Km
- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

##### Secondo giorno:

**Itinerario:** Percorso a ritroso fino a Fossacesia Marina.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 700 mt **Lunghezza:** 47 Km
- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

#### 25/4 – TAM – Il cammino della dea Pale

**Itinerario:** Dall'antico mulino di Archi fino a Bomba passando per l'oasi agro-pastorale "la grande quercia di Piera"

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 400 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Catia Manfrè (TAM), Alessandro Tenaglia

### MAGGIO

#### 05/5 – P.N.GranSasso-Laga - Monte Girella da San Giacomo

**Itinerario:** Partenza da San Giacomo 1160 m per il sent. 402 in direzione Loc.tà Tre Caciare 1400m, poi si prosegue per il sent. 405 risalendo il Fosso del Vallone fino ad arrivare al Lago 1620 m. Successivamente, si prosegue per il sent. 413 fino a raggiungere il Monte Girella 1814 m. Poi dalla cima, si prosegue per il sent. 402 fino a raggiungere la cima del monte Piselli 1676 m e infine, si scende prima verso la base degli impianti di risalita e poi, fino a tornare a San Giacomo 1160 m.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 840 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Fabio Sireni (ASE)

#### 12/5 - P.N.Maiella - Campo di Giove-Pacentro – SI-P05 (Trekking in coro)

**Itinerario:** Partenza da Campo di Giove 1064 m, per il sent.SI-P05, si procede in discesa verso la valle del torrente Il Rio fino all'abitato di S.Alberto, da qui infine, si risale agevolmente verso l'abitato di Pacentro 690 m.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** -550 mt + 120 mt **Lunghezza:** 9 km **Tempo:** 3 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Filippo Scacciavillani

#### 19/5 – TAM - Cascata della Vitella d'oro

**Itinerario:** : Alla ricerca delle preziose acque del fiume Tavo, da Farindola 520m per la valle D'Angri, le Macchie le sorgenti del fiume Tavo, il Mortaio e il colle dei Buoi.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 400 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Assunta Colacioppo (TAM) - Adenia Veri

#### 26/5 – Cicloescursionismo - Anello Borghi Abbandonati Monti della Laga

**Itinerario:** Valle Castellana-Vallinquinna-Serra-Coronelle.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1000 mt **Lunghezza:** 37 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianonio (AC)

#### 26/5 – P.N.A.L.M. - Monte A Mare da Forme

**Itinerario:** Dal Pianoro Le Forme 1400 m nel PNALM il sentiero si sviluppa prima nella faggeta fino a 1700 m e poi prosegue fino al Passo dei Monaci 1967m. Successivamente, si segue la cresta che passando per la Metuccia 2105 m giunge in vetta sul Monte A Mare 2162 m. La vista potrà spaziare dal Tirreno all'Adriatico dai Sibillini al Matese e sarà rapita dai Camosci. Rientro per la stessa Via

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 760 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Guerino Di Giulio, Gino Pollutri

### GIUGNO

#### 01-02/6 – Trekking Pugliese tra il Gargano e Le Murge (Intersezionale CAI Gioia del Colle)

##### Primo giorno:

**Itinerario:** Costa dei Trabucchi da Peschici a Vieste

- **Difficoltà:** T **Dislivello:** 200 mt **Lunghezza:** 13 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Fabio Sireni (ASE), Enrico Dello Russo (CAI Gioia del Colle)

##### Secondo giorno:

**Itinerario:** Giorno: Visita di Castel del Monte e traversata dalle Cave di Bauxite a Rocca del Garagnone

- **Difficoltà:** T **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 11 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Fabio Sireni (ASE), Enrico Dello Russo (CAI Gioia del Colle)



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Lanciano

### Programma Escursioni e Ciclo Mtb 2024



#### 09/6 - Cicloescursionismo – Gran Sasso d'Italia: Anello del M. Cappucciata da Villa Santa Lucia

**Itinerario:** Villa Santa Lucia, Castel del Monte, Valico Capo di Serre, Rifugio Ricotta, Vallestrina, Monte Cappucciata, Passo Cannatina, Villa Santa Lucia.

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 1120 mt **Lunghezza:** 35 km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianonio (AC)

#### 16/06 – TAM: P.R.Velino-Sirente - La Montagna si Tinge di Rosa

**Itinerario:** Programma da definire

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** mt **Lunghezza:** km **Tempo:** h
- **Accompagnatori:** da definire

#### 23/6 - Cicloescursionismo – Parco Regionale Velino-Sirente - Anello Gagliano Aterno – Prati del Sirente - Secinaro

**Itinerario:** Gagliano Aterno, Fonte Canale, Pietra dell'Aura, Prati del Sirente, Lago di Tempra, Colle della Croce, Secinaro, Gagliano Aterno.

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 1150 mt **Lunghezza:** 34 km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Eugenio Iachini

#### SICAI: Giornata SICAI ABRUZZO – SI-P05- Traversata da Roccacaramanico a Pacentro

**Itinerario:** Partenza da Roccacaramanico 1039 m per sent.SI-P05 in direzione del Passo San Leonardo 1283 m e discesa a Pacentro 690 m.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** +250 mt -500 mt **Lunghezza:** 10 Km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** da definire

#### 30/6 - P.N. Gran Sasso-Laga - Laghetta da Campotosto

**Itinerario:** Partendo dal cimitero di Campotosto (1548 m) dapprima su sterrata, poi su sentiero 300 fino alla sorgente Pane e Cacio (1976 m), da qui si prosegue sul sentiero 301 fino alla vetta della Laghetta (2369 m). Rientro per la stessa via.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 14 Km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Gianfelice Rosato, Massimiliano Iacobitti

## LUGLIO

#### 07/7 - Cicloescursionismo – P.N.Gran Sasso-Laga: Doppio anello di Campo Imperatore da Castel del Monte

**Itinerario:** Castel del Monte, Sella San Cristoforo, Lago Racollo, Lago di Passaneta, Lago di Barisciano, Fossa di Paganica, Ruderì di S.Egidio, Le Coppe di S.Stefano, Fonte di Assergi, Valle Cortina, Guado della Montagna, S.S.17bis, Castel del Monte.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 840 mt **Lunghezza:** 36 km
- **Accompagnatori:** Stefania Di Felicianonio (AC), Gianfranco Cavasinni (AC)

#### TAM: Monte Porrara

**Itinerario:** Partenza dalla Madonna dell'Altare 1278 m. Inizialmente per carrareccia e poi nel sentiero del bosco Tocchito per giungere in cresta dove la via sale lungamente ma con pendenza mite arrivando in cima al Monte Porrara 2137 m. Discesa per la stessa via.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 800 mt **Lunghezza:** 11 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Anna Laura Di Domenico, Anna Di Felicianonio

#### 14/7 - P.N.Gran Sasso-Laga - Monte Corvo dalla Val Chiarino

**Itinerario:** Partenza da Masseria Cappelli 1262 m per il sent 101 del Chiarino in direzione del Rif. Fioretti 1503 m, poi si prende la bella via Cresta Ovest fino a raggiungere prima la Cima Ovest del Corvo 2533 m e poi la cima del Monte Corvo 2623 m. Dalla cima, si scende per il sent.116 verso la sella del Monte Corvo 2305 m, poi per il sent. 101 si prosegue per le Solagne 1697 m fino a tornare prima al Rif. Fioretti e poi alla Masseria Cappelli 1262 m.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1470 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 9/10 h
- **Accompagnatori:** Cristiano Iurisci (AE), Marco Andreoli

#### 21/7 - TAM: Pizzo Cefalone da Campo Imperatore

**Itinerario:** Partenza da Campo Imperatore (2.130 m), attraversando il passo del Lupo (2150 m) Il passo della Portella (2.260 m) da qui l'itinerario procede fino a raggiungere la vetta di Pizzo Cefalone (2.533 m) dove si gode di una vista spettacolare a 360 gradi con scorci sul Corno Grande e sul Parco Naturale del Gran Sasso.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 8 Km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Paola Pavoni



# Club Alpino Italiano

## Sezione di Lanciano

### Programma Escursioni e Ciclo Mtb 2024



#### 28/7 – P.N.Maiella - Pescofalcone da Guado di Sant'Antonio

**Itinerario:** Dal parcheggio, si segue una sterrata fino al Rifugio Guado Sant'Antonio a 1257 m, poi si piega a ovest attraversando la Macchialonga fino al Rifugio Barrasso a 1542 m. La salita continua sulla sinistra del Prato della Corte fino a circa 1900 m, con vista su M. Rapina. Per raggiungere la cima, si segue la cresta, si devia a sinistra a 2015 m attraversando il versante E del Rapina. Dopo aver superato le roccette a 2153 m, si ritorna in cresta, affrontando un tratto su fondo sassoso fino alla vetta del Monte Focalone 2646 m. Ritorno per la stessa via.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1500 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 8 h
- **Accompagnatori:** Victor Giusti (AE), Giulia Giammarino

#### AGOSTO

##### 04/8 – P.N. della Maiella - Festa al Rifugio Macchia di Taranta

**Itinerario:** Programma da definire

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** +450 -150 mt **Lunghezza:** 10 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** da definire

##### 25/8 - TAM: Monte Brancastello passando per Vado di Corno

**Itinerario:** Uno degli itinerari più panoramici d'Abruzzo è senz'altro il percorso che porta alla vetta del Monte Brancastello (2.385 m). Inizio cammino dalla sterrata che porta a vado di corno (1924 m.) per poi imboccare il sentiero sulla destra (segnato 235), da vado di corno inizia il percorso interamente in cresta che porterà fino alla vetta del Monte Brancastello.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 12 Km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Martina Melizzi

#### SETTEMBRE

##### 31/8-01/9 - Cicloescursionismo – Due giorni sui tratturi e sui sentieri di San Pietro Avellana (IS)

**Primo giorno:**

**Itinerario:** San Pietro Avellana, belvedere sovrastante il paese, sentiero verso Montalto, Osservatorio Nido del Corvo, Montalto, Tratturo Lucera – Castel di Sangro, pendici di Monte Pennataro, Colle San Biagio, tratturo lungo il Torrente Viandra, Pagliarone di Villa San Michele, Monte di Mezzo, Tratturo Celano – Foggia, Riserva MAB di Monte di Mezzo, Stazione di San Pietro Avellana

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 40 Km
- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

**Secondo giorno:**

**Itinerario:** San Pietro Avellana, Monte Civetta, Monte Capraro, Monte Cavallerizzo, S.I. fino alle pendici di Monte Cavallerizzo, Vastogirardi, Sorgenti del Fiume Trigno, Monte Miglio, Eremo di Sant'Amico, San Pietro Avellana

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 900 mt **Lunghezza:** 34 Km
- **Accompagnatori:** Eugenio Iachini, Raffaele Angelucci

##### 08/9 - P.R.Velino-Sirente - Il Costone-Trento e Trieste da Pian di Pezza (Intersezionale CAI Gioia del Colle)

**Itinerario:** Partenza da Pian di Pezza 1540 m per il sent. 1 in direzione del Rif. Sebastiani 2102 m. Poi si prosegue, prima per il Costone Occidentale 2239 m e poi per quello Orientale 2271 m. Successivamente, si scende per Colle dell'Orso 2175 m e si prosegue raggiungendo la Cima Trento 2242 m, poi per il sent. 1G, si prosegue per le cime Trieste 2230 m e Capo di Pezza 2177 m. Infine, si scende prima al Valico di Castellaneta 2068 m e poi si prosegue fino a tornare a Pian di Pezza 1540 m.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1130 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 8 h
- **Accompagnatori:** Gianluca Iurisci (AE), Gianfelice Rosato

##### TAM: Vado di Castellaneta Valle della Genzana

**Itinerario:** Partenza da Capo di Pezza, nel massiccio del Velino tra i monti della Magnola e le cime principali del gruppo, il sentiero si inerpica per il bosco della Castelluccia per uscire poi sui pianori erbosi sommitali e valicare il vado ai 2100 m per poi scendere brevemente nella Valle Genzana dove una targa ricorda la tragica sorte dei nostri amici Pino e Giuseppe.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 600 mt **Lunghezza:** 10 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Rodolfo Giancristofaro (TAM), Anna Laura Di Domenico

# Club Alpino Italiano



## Sezione di Lanciano Programma



## Escursioni e Ciclo Mtb 2024

### 22/9 - Cicloescursionismo - Altipiani Maggiori d'Abruzzo: Anello Piano delle Cinque Miglia, M. Pratello, Roccaraso

**Itinerario:** Altopiano delle 5 Miglia, Imposto, Valle Chiarano, Piano Polverino, M. Pratello, Valle del Macchione, Piano Aremogna, Valle S. Rocco, Roccaraso, Rivisondoli, Piano delle 5 Miglia.

- **Difficoltà:** MC/BC **Dislivello:** 1045 mt **Lunghezza:** 38,5 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Eugenio Iachini

### TAM: Monte Rotella da Pescocostanzo passando per il Monte Calvario

**Itinerario:** Partenza dalla base degli impianti, si percorre la strada di servizio sino in cresta, quindi si segue il sentiero mai in salita troppo ripida passando per Monte Calvario. Spettacolare percorso, ottimo il panorama sull'Altopiano delle Cinque Miglia, su Pescocostanzo, Monte Pizzalto, Monte Porrara, Monte Morrone, Majella, Monte Genzana, Serra Rocca Chiarano, Monte Greco, Monte Secine.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 700 mt **Lunghezza:** 14 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Assunta Colacioppo (TAM), Paola Pavoni

### 29/9 - P.R.Simbruini – Monte Tarino da Campo Staffi (Intersezionale CAI Ortona)

**Itinerario:** Partenza da Campo Staffi 1790 m, si scende per il sent.651 fino alla Monna della Forcina, proseguendo sempre sul sent.651 si risale la cresta Est del Tarino fino alla sua vetta 1955 m. Si continua sempre sul sent. 651 fino al Pozzo della Neve da dove si prende il sentiero che scende nel bosco, attraversando il vallone ciociaro, per poi incrociare una strada sterrata che ci porta fino al Rifugio di Campo Ceraso 1561 m e da qui si torna al punto di partenza.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 700 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Fabio Sireni (ASE), Cristiano Iurisci (AE), Mario Sarchese (CAI Ortona)

## OTTOBRE

### 06/10 – Cicloescursionismo - Anello della Conca di Caramanico da San Nicolao

**Itinerario:** San Nicolao, Caramanico, fondo valle Fiume Orta, Salle Vecchio, Roccamanico, Lama Bianca, Sant'Eufemia a Maiella, San Nicolao.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1350 mt **Lunghezza:** 42 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Stefania Di Felicianantonio (AC)

### TAM: Sentiero delle scalelle di Abbateggio, eremi di san Bartolomeo e Santo Spirito

**Itinerario:** Inizio del sentiero da Roccamorice, tramite il sentiero C1 si scende sul greto del torrente Capo la Vena passando tra i caratteristici risalti di roccia modellata dall'acqua denominati le scalelle per proseguire a saliscendi fino ad incrociare il sentiero dello Spirito che porta direttamente all'eremo celestiniano di san Bartolomeo. Dall'eremo si prosegue in salita per incrociare la carrareccia che a sinistra riporta a Roccamorice. Riprese le auto in paese ci si sposta a visitare l'eremo di Santo Spirito.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 12 km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Adenia Veri, Catia Manfrè (TAM)

### 20/10 - P.N.Gran Sasso-Laga - Pizzo di Moscio da Ceppo

**Itinerario:** Partenza dal piazzale di Ceppo 1350 m, dopo 2h si esce dal bosco a quota 1800 m nei pressi del effimero lago dell'Orso, si percorre la cresta per 1h fino alla Storna 2150 m base della prominenza finale che si aggira verso sudest in circa 1h fino in cima a Pizzo di Moscio 2411 m. Rientro per la stessa via.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1050 mt **Lunghezza:** 16 km **Tempo:** 7 h
- **Accompagnatori:** Guerino Di Giulio, Gianfelice Rosato

### TAM: Cascata della Morricana

**Itinerario:** Dal valico del Ceppo (Rocca S.Maria, Te), h.1334 m, seguendo le indicazioni per la cascata, attraverso una sterrata da percorrere in piano per tutti i 6km della sua lunghezza, ci si addentra nel bosco Martese, al di sopra della valle Castellana. Si raggiunge il letto del Fosso della Morricana e risalendo brevemente l'alveo del torrente ci si trova di fronte alla Cascata, h.1.560 m.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 350 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Alessandro Tenaglia, Anna Di Felicianantonio

### 27/10 - P.N.A.L.M. - Monte San Nicola dalla Val Fondillo

**Itinerario:** Dalla vecchia segheria, 1084 m, si percorre il sentiero F2 della Val Fondillo verso sud. Dopo 3 km circa si raggiunge, a quota 1201 m, il sentiero F5 per proseguire poi su di esso. Percorsi altri 2 km, a quota 1650 m, si continua verso ovest sul sentiero F6, dopodiché passando per il Valico Inguagnera, 1804 m, scenderemo fino all'omonima valle sul sentiero P3. In questo punto, aggirando la vetta del Monte San Nicola che ha un'altitudine di 1900 m, sul sentiero F9 verso Nord entreremo nella Valle Fredda, e da qui torneremo alla Vecchia Segheria chiudendo il giro ad anello.

- **Difficoltà:** EE **Dislivello:** 1100 mt **Lunghezza:** 15 km **Tempo:** 8 h
- **Accompagnatori:** Massimiliano Iacobitti, Marco Andreoli

# Club Alpino Italiano



## Sezione di Lanciano Programma



## Escursioni e Ciclo Mtb 2024

### NOVEMBRE

#### 03/11 - Cicloescursionismo - Maiella settentrionale: Anello del Colle Tondo e di Montepiano da Pretoro

**Itinerario:** Pretoro, Colle Tondo, Fonte Cese, Aia della Forca, Torre di Polegro, San Liberatore a Maiella, sorgenti del F. Alento, Serramonacesca, Madonna della Neve, Montepiano, Pretoro.

- **Difficoltà:** MC/MC **Dislivello:** 1160 mt **Lunghezza:** 36 Km
- **Accompagnatori:** Gianfranco Cavasinni (AC), Anna Di Felicianonio

#### TAM: Abbazia Di San Liberatore a Majella- Gole dell'Alento, Eremo di Sant'Onofrio, Serramonacesca

**Itinerario:** Visita alla chiesa di San Liberatore un gioiello dell'architettura romanica d'Abruzzo per poi di seguito scendere nel dedalo del corso dell'Alento, tra la rigogliosa macchia ripariale e al cospetto delle sue tombe rupestri, risalita all'abbazia si sale per strada e poi per sentiero CAI all'eremo benedettino del santo taumaturgo Onofrio. Ritorno per la via di salita.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 300 mt **Lunghezza:** 7 Km **Tempo:** 5 h
- **Accompagnatori:** Martina Melizzi, Antonio Francia

#### 10/11 - Altipiani Maggiori - Serra Sparvera dalle Bocche di Chiarano

**Itinerario:** Dalla montagna Spaccata per l'Imposto e la val Chiarano. Al centro di uno scenario che abbraccia tutti i monti d'Abruzzo e punto privilegiato per il colpo d'occhio sul lago di Scanno, con i suoi 1998 m, la Serra Sparviera è una cima ambita e frequentata in tutte le stagioni.

- **Difficoltà:** E **Dislivello:** 760 mt **Lunghezza:** 13 km **Tempo:** 6 h
- **Accompagnatori:** Antonio Francia, Gino Pollutri

### DICEMBRE

#### 01/12 - Pranzo Sociale

Programma da definire



Club Alpino Italiano

Sezione di  
Lanciano  
Programma

Escursioni e Ciclo Mtb 2024



*Grazie!*

