

Equipaggiamento consigliato

- Scarponcini da trekking
- Bastoncini telescopici
- Zaino
- Viveri e bevande
- T-shirt traspirante (anche di ricambio)
- K-way e giacca a vento
- Cappello
- Occhiali da sole
- Crema solare
- Binocolo
- Fotocamera
- Pila frontale per escursioni serali o notturne

In tutte le escursioni sarà illustrato il percorso nell'aspetto ambientalistico e storico, attraverso l'osservazione della flora, della fauna, del paesaggio circostante e degli insediamenti umani.

Info e contatti

- www.altosangroescursioni.net
- lspada.escursioni@gmail.com
- Tel. 3388942095



Castel di Sangro - Via Porta Napoli, snc
Tel. +39 0864/84.14.66 - 340/22.94.235
Email: casteldisangro@bonifazi.it



S.S. 17 km 150+400 - 67031 CASTEL DI SANGRO (AQ)
Tel. 0864 847034 / Fax 0864 847942
Antonio Lemme 340 6454361 / Marcello Lemme 339 4787829
www.lemmearredamenti.com / lemmemarcello.arredamenti@gmail.com



**Dicembre / Aprile
2021/2022**

**Alla scoperta delle montagne
di Abruzzo e Molise
con**

**Istruttore - Maestro di Escursionismo
Accompagnatore di media montagna
Tecnico Sportivo 1° Liv. CONI**

Natura Sport Cultura



**COMUNITÀ MONTANA
ALTOSANGRO E ALTOPIANO CINQUEMIGLIA**
Alfedena * Ateleta * Barrea
Castel di Sangro * Civitella Alfedena
Opi * Pescasseroli * Pescocostanzo
Rivisondoli * Rocca Pia * Roccaraso
Scastrone * Villetta Barrea

DICEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 25	Natale sulla cima Arazecca (1830)	9.00	14.00	8	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 26	Toppe d.Tesoro M.Greco (2285)	9.00	16.00	12	500	M.I.	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 27	Alt..5 Miglia Col Martinello PNM	9.00	13.00	5	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 27	Anello di Punta Rossa.	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz.Serv Agip.Eni SS.17 Roccaraso
	Mar 28	Aremogna Anello di M.Morrone	9.00	15.00	8	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 29	M.Calvario (1753) PNMaiella	9.00	13.00	6	400	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 29	Montagna Spaccata Ris.Nat.Reg.	14.00	17.30	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 30	V.Pagana M.Meta (2242)PNALM	9.00	16.30	9	900	M.I	Alfedena	bivio.s.r.83 Marsicana
	Gio 30	Fiaccolata nel PNalm	18.00	22.30	5	300	F	Civitella Alfed.	Bivio s.r.83 Marsicana Alfedena
	Ven 31	Punta Rossa Colle Bellisario	9.00	12.00	4	150	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 31	Un Brindisi al Rifugio	14.30	19.00	5	200	F	Pietransieri	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
GENNAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 1	Capodanno in Cima M. Paradiso	10.00	16.00	9	350	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 2	M.Secine (1890) ParcoN.Maiella	9.00	15.00	10	500	M	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 3	Rocca Ranalda M.La Rocca	9.00	13.00	6	200	F	Alfedena	Bivio S.R.83 MarsicanaCasaCant.Alf
	Lun 3	Aremogna Valle Verde	17.00	20.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 4	M.Pizzalto(1966)P. N.Maiella)	9.00	15.30	10	730	M	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 4	Punta Rossa	17.00	19.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 5	Campetto degli Alpini V.Arenara	9.00	13.30	7	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 5	M.Zurrone M.Roccalta	16.30	19.00	3	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Gio 6	Alt.5 Miglia Col. Martinello PNM	9.00	13.00	5	150	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 7	Pietransieri Piana del Re PNM	9.00	13.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 7	Col. Portella StazzoCasciataPNM	14.30	17.30	3	50	F	Rivisondoli	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 8	M.Pratello Lago Pantaniello Ris.N	9.00	16.00	10	300	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 9	Aremo. Cresta della Monna 1760	9.00	14.00	8	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 10	Grotta Verde	14.10	17.00	4	100	F	C.l di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 12	Campitelli Valle Iavona	14,10	17.30	4	200	F	Alfedena	Bivio SR83 Marsicana Alfedena
	Ven 14	Anello Bosco S.Antonio PNMaiell	14.00	17.00	4	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 23	Aremogna Pizzalto	9.00	13.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 23	Anello Pineta di Rivisondoli	14.00	17.00	3	100	F	Rivisondoli	StazServ:AgipEniSS17 Roccaraso
	Lun 24	Anello di M. Zurrone M. Roccalta	14.00	17.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 26	Bosco S.Francesco F.te Tassete	14.10	17.00	4	100	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Ven 28	Punta Rossa	14.10	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEniSS17 Roccaraso
	Sab 29	Aremogna Anello M.Morrone	9.00	15.00	8	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 30	Altop.5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	5	150	F	Rocca Pia	Staz.Serv.AgipEniSS17 Roccaraso
	Lun 31	Piana del Re Parco Naz.Maiella	14.00	17.00	5	200	F	Pietransieri	Staz.Serv.AgipEniSS17 Roccaraso
FEBBRAIO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Mer 2	Fontana Chiarano Ris.Nat.For.R.	14.00	17.00	3	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 4	Anello Bosco S.Antonio PNM	14.00	17.00	3	500	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 5	Prato Gentile M. Campo	9.00	14.00	5	200	F	Capracotta	Rotonda Ospedale C. di Sangro
	Dom 6	Campetto Alpini Valle Arenara	9.00	13.00	7	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 7	Roccaraso Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 9	M.Zurrone M.Roccalta	14.00	17.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 11	Valle delle Gravare	14.00	17.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 12	Madonna del Casale Toppe Vurgo	9.00	15.30	7	500	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 13	Aremogna Bosco Arazecca	9.00	13.00	6	250	F	Roccaraso.	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 14	Riserva Nat. Reg.Chiarano	14.00	17.00	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 16	Rivisondoli M.Calvario 1753PNM	16.30	20.30	6	350	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 18	Grotta Verde	14.00	17.00	3	100	F	Cast. di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 19	Aremogna Cresta della Monna	9.00	15.00	8	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 20	Anello delle Toppe del Tesoro)	9.00	15.00	8	200	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 21	Pizzalto M.Pratello	14.00	17.00	5	500	M	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 23	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	50	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 25	Anello della Pineta di Rivisondoli	14.00	17.00	4	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 26	V.Fiorita V.Pagana P.Monaci PN	9.00	16.30	8	450	M	Pizzone	Staz. Serv. IP SS17 C.di Sangro
	Dom 27	Le Pietre Cernaie PN Maiella	9.00	15.00	9	300	F	Roccaraso	Staz.Serv.AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 27	Colle Bellisario	17.00	19.30	3	50	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 28	Alt. 5 Miglia C. Martinello PNM	9.00	13.00	5	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 28	Valle Fura Rifugio La Posta	14.30	17.00	3	50	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso

MARZO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
		Rivisondoli M. Calvario (1753)	17.30	20.30	6	300	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 1	Campetto degli Alpini V.Arenara	9.00	13.30	7	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 1	Costa Calda Colle Portella	16.00	18.00	3	50	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 2	Colle Bellisario	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 4	Colle Portella Stazzo Casciata	14.00	17.00	3	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 5	M.Secine (1890) Parco N.Maiella	9.00	16.00	10	400	F	Ateleta	Staz.Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 6	Mad.Altare Bosco Porrara PNM	9.00	14.00	9	500	M	Palena	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 7	Campitelli Rocca Ranalda	14.00	17.00	4	150	F	Alfedena	Bivio SR83 Casa Cant.Alfedena
	Mer 9	Valle S. Ilario	14.00	17.00	5	300	F	Cas.di Sangro	Staz. Serv. IP SS17 C.di Sangro
	Ven 11	Anello della Pineta di Rivisondoli	14.00	17.00	3	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 12	M.Paradiso (1843)Ris.Nat.Reg.	9.00	15.00	9	450	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 13	Ris.Nat.Altto Gizio M.Genzana	9.00	14.00	8	400	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 14	Altop.5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	3	150	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 16	Valle Verde M.Pratello (2056)	16.00	20.00	8	350	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 18	M.Calvario (1753) con luna piena	16.30	20.30	5	350	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 19	M.Rotella (2129) PN Maiella	9.00	16.00	10	450	M	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 20	M.Arazecca (1830)	9.00	14.00	7	350	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 21	Anello di Punta Rossa	14.00	17.00	4	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 23	Fontana Chiarano Ris.Nat.For.	14.00	17.00	6	200	F	Rivisondoli	Bivio SP.83 Marsic. Casa Cantoniera
	Ven 25	Pietransieri Piana del Re PNM	14.00	17.00	4	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 26	Lago Vivo M.Serrone PNALM	9.00	16.00	10	600	M	Barrea	Bivio SP.83 Marsic. Casa Cantoniera
	Dom 27	Valle Cupa M.Curio Ris.Nat.For	9.00	15.00	9	400	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 28	Aremogna Passo delle Crocelle	14.00	18.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 30	Aremogna Pizzalto	14.00	17.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
APRILE	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Ven 1	Anello di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	f	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 2	Tre Confini Toppe del Tes.	9.00	16.00	9	500	m	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 3	Ris.Nat.Quarto S.Chiaira C. Fauni	9.00	13.30	6	200	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 4	Fontana Chiarano Ris.Nat.For.	14.00	17.30	5	200	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 6	Camp.Alpini Colle Bellisario	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 8	M.Zurrone M.Roccalta	14.00	17.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 9	Lago Pantaniello M.Greco (2285)	9.00	16.00	9	500	M	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 10	Anello di Roccapizzi PNMaiella	9.00	15.00	8	300	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 11	Anello di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 13	Pineta di Rivisondoli	14.00	17.00	3	100	F	Rivisondoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 15	Aremogna Valle Fredda	14.00	18.00	7	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 16	Sorgenti del Rio Torto Lago Vivo	9.00	16.00	9	500	F	Barrea	Bivio SR83 Casa Cant.Alfedena
	Dom 17	Anello di M.Secine PNMaiella	9.00	15.00	8	400	F	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 18	Anello di Monte Pagano (1301)	9.00	13.00	6	200	F	C.di Sangro	Rotonda Ospedale Civile C.di Sangro

Legenda difficoltà: *F* = Facile – *M* = Media – *I* = Impegnativa



<u>Coordinate GPS punti di ritrovo</u> ➤ Bivio SR 83 Casa Cantoniera.Alfedena - 41.73111963915058, 14.027992240515331 ➤ Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso - 41.85528294461926 - 14.068555844919342 ➤ Staz.Serv. Eni SS17 Roccaraso - 41.78054494801222 - 14.106872838929965 ➤ Rotonda Ospedale C. di Sangro - 41.775623112119604 - 14.117166727911684 ➤ Ponte Zittola SS.17 C. di Sangro - 41.7512680972203, 14.093207946775777

Le escursioni saranno effettuate compatibilmente alle condizioni ambientali.

A seguire.....

Programma Primaveraile “Fiori, Funghi, Cascate, ed altri fenomeni carsici”

• **Tel. 3388942095**