



16 ÷ 23 settembre 2023

Trekking Sirente e Velino



Parco Naturale Regionale Sirente Velino

Il Parco Regionale Sirente Velino nasce nel 1989 e comprende i massicci del Monte Velino (2487 m s.l.m.) e del Monte Sirente (2349 m s.l.m.).

Il Gruppo Sirente-Velino costituisce una sorta di cerniera attraverso cui passano i flussi faunistici tra le diverse aree dell'Appennino. Ha una importanza topografica strategica, in quanto costituisce un imprescindibile raccordo tra i Monti del Reatino, i Simbruini Settentrionali, l'area del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise (a sud-est) e il Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga (a nord).

I due massicci denotano diversità e somiglianze sia per la vegetazione che riveste le loro pendici sia con riferimento alle loro origini. Pur essendo separati dall'Altopiano delle Rocche, i due gruppi possono essere considerati unitariamente sia in riferimento alla stessa origine geologica e tettonica.

Il gruppo del Velino si presenta in gran parte privo di vegetazione appariscente e con un predominio di aree semidesertiche, mentre la catena del Sirente (ad esclusione di alcune zone a sud e di vetta) ospita estese e rigogliose formazioni vegetali.

I ventidue piccoli comuni che costituiscono il comprensorio del parco sono tutti da visitare per ragioni diverse, facciamo una rapida carrellata.

Acciano, costruita sulla costa della montagna che scende sul fiume Aterno e con una splendida vista sul Monte Sirente; **Aielli**, a 1000 metri sopra il vecchio lago del Fucino, oggi sede del Centro Visita Museo del Cielo; **Castel di Ieri**, costruita su uno sperone di roccia proprio davanti allo splendido Sirente, una vera cartolina; **Castelvechio Subequo** con interessanti vestigia storiche risalenti anche ad epoca pre-romana; l'antichissima e bellissima **Celano** con il Castello Piccolomini e le imperdibili gole; **Cerchio**, alle pendici del Sirente; **Collarmele**, il misterioso paese dei briganti; **Fagnano Alto** con il piccolo borgo fortificato; la medioevale e ben conservata **Fontecchio** con il centro visita dedicato al capriolo; **Gagliano Aterno** con il suo castello trecentesco; **Goriano Sicoli** con reperti risalenti all'età del bronzo; **Magliano de' Marsi**, ricca di storia con la bellissima Chiesa di Santa Maria in Valle Porclaneta e il centro visita Monte Velino in cui effettuare molte diverse attività; **Massa d'Albe**, adagiata sulle pendici del Velino con la bellissima Alba Fucens, città romana da non perdere; la piccola **Molina Aterno**; il borgo fortificato di **Ocre**; **Ovindoli** piacevolissima cittadina di montagna con un bel comprensorio sciistico; **Pescina** la cittadina cantata dallo scrittore Ignazio Silone; **Rocca di Cambio**, il paese più alto dell'intero Appennino; **Rocca di Mezzo**, la sede del parco con una interessante area faunistica e centro visita dedicato al camoscio, con i suoi 1300 metri di altezza, meta di escursionisti e sciatori; **San Demetrio ne' Vestini** con le incredibili grotte di Stiffe; **Secinaro** borgo con alle spalle lo stupendo massiccio dolomitico del Sirente; **Tione degli Abruzzi** piccolo paesino romantico incastonato tra le montagne.

NB1: QUOTE ISCRIZIONE:

SOCI CAI: 750,00 €; NON SOCI CAI: 814,00 € (con assicurazione CAI per 8gg)

Per maggiori dettagli vedere all'ultima pagina alla voce "La quota non comprende i seguenti servizi".

LE ISCRIZIONI SI RICEVONO TASSATIVAMENTE ENTRO IL 21 APRILE 2023.

QUOTA CAPARRA ENTRO IL 28 APRILE 2023 (DOPO L'ISCRIZIONE): 250,00 €

IBAN: IT73J030695117710000002260 su Intesa San Paolo.

SARANNO PRIORITARI I SOCI IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO 2023.

Numero di partecipanti: minimo 16 massimo 30.

I partecipanti si impegnano a rispettare gli orari e ogni disposizione data dal direttore di gita e dai suoi collaboratori, adeguandosi alle loro indicazioni.

INFORMAZIONI:

in sede, martedì e venerdì ore 21.00-23.00 - Tel. 039.9910791 - www.caicalco.it

Programma Gruppo A



1° giorno 16/09/2023: Benvenuti in Abruzzo

Trasferimento da Calco a Celano con pullman. Sosta ad Arezzo, città medievale della Toscana, con visita al suo centro storico. Trasferimento in hotel a Celano, comune situato a 800 m s.l.m. in provincia di L'Aquila, nel Parco Sirente-Velino.

2° giorno 17/09/2023: Monte Velino

| | |
|-----------------------------|--|
| Avvicinamento: | Celano > Santa Maria in Valle Porclaneta: 0h40 |
| Punto di partenza: | Santa Maria in Valle Porclaneta (m. 1022) |
| Punto di arrivo: | Santa Maria in Valle Porclaneta (m. 1022) |
| Quota max raggiunta: | m. 2486 (Monte Velino) |
| Lunghezza percorso: | 18 km |
| Dislivello: | + m. 1450 / - m. 1450 |
| Ore di cammino: | 9/10 ore soste escluse |
| Difficoltà / Fatica: | EE (per lunghezza e dislivello percorso) |
| Equipaggiamento: | media montagna |
| Pranzo: | al sacco |
| Rientro a Celano: | 0h40. |

3°giorno 18/09/2023: Gole di Celano

Avvicinamento: Celano > Ovindoli: 0h15
Punto di partenza: Ovindoli (m. 1375)
Punto di arrivo: Celano (m. 850)
Quota max raggiunta: m. 1390 (Val d'Arano)
Lunghezza percorso: 11,2 km
Dislivello: + m. 250 / - m. 790
Ore di cammino: 4 ore soste escluse
Difficoltà / Fatica: E
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 0h15.

4° giorno 19/09/2023: Monte Sirente

Avvicinamento: Celano > Rovere: 0h30
Punto di partenza: Rovere (m. 1330)
Punto di arrivo: Ovindoli (m. 1350)
Quota max raggiunta: m. 2348 (Monte Sirente)
Lunghezza percorso: 24,7 km
Dislivello: + m. 1060 / - m. 1000
Ore di cammino: 8,30 ore soste escluse
Difficoltà / Fatica: EE (per lunghezza e dislivello percorso)
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 0h30.

5° giorno 20/09/2023: Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

Avvicinamento: Celano > Pescasseroli: 1h00
Punto di partenza: Pescasseroli (m. 1167)
Punto di arrivo: Pescasseroli (m. 1167)
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 1h00.

6°giorno 21/09/2023: Monte Marsicano

Avvicinamento: Celano > Pescasseroli: 1h00
Punto di partenza: Pescasseroli (m. 1167)
Punto di arrivo: Pescasseroli (m. 1167)
Quota max raggiunta: m. 2245 (Monte Marsicano)
Lunghezza percorso: 26,6 km
Dislivello: + m. 1170 / - m. 1170
Ore di cammino: 9 ore soste escluse
Difficoltà / Fatica: EE (per lunghezza e dislivello percorso)
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 1h00.

7°giorno 22/09/2023: Monte Cefalone

Avvicinamento: Celano > Campo Felice: 0h40
Punto di partenza: Campo Felice (m. 1525)
Punto di arrivo: Campo Felice (m. 1525)
Quota max raggiunta: m. 2142 (Monte Cefalone)

Lunghezza percorso: 12,0 km
Dislivello: + m. 620 / - m. 620
Ore di cammino: 5 ore soste escluse
Difficoltà / Fatica: E
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 0h40.

8° giorno 23/09/2023: Partenza

Prima colazione.

Ritorno con il pullman con sosta a Montefalco per il pranzo presso lo showroom dell'Azienda Vitivinicola Antonelli San Marco con degustazione dei loro vini. Ritorno a Calco in serata.

Programma Gruppo B



1° giorno 16/09/2023: Benvenuti in Abruzzo

Trasferimento da Calco a Celano con pullman. Sosta ad Arezzo, città medievale della Toscana, con visita al suo centro storico. Trasferimento in hotel a Celano, comune situato a 800 m s.l.m. in provincia di L'Aquila, nel Parco Sirente-Velino.

2° giorno 17/09/2023: Monte Rozza

Avvicinamento: Celano > Santa Maria in Valle Porclaneta: 0h40
Punto di partenza: Santa Maria in Valle Porclaneta (m. 1022)
Punto di arrivo: Santa Maria in Valle Porclaneta (m. 1022)
Quota max raggiunta: m. 2119 (Capanna di Sevice)
Lunghezza percorso: 11,7 km
Dislivello: + m. 1100 / - m. 1100
Ore di cammino: 6 ore soste escluse
Difficoltà / Fatica: E
Equipaggiamento: Media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 0h40.

3°giorno 18/09/2023: Gole di Celano

Avvicinamento: Celano > Ovindoli: 0h15
Punto di partenza: Ovindoli (m. 1375)
Punto di arrivo: Celano (m. 850)
Quota max raggiunta: m. 1390 (Val d'Arano)
Lunghezza percorso: 11,2 km
Dislivello: + m. 250 / - m. 790
Ore di cammino: 4 ore soste escluse
Difficoltà / Fatica: E
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 0h15.

4° giorno 19/09/2023: Rifugio Mandra Murata e Rifugio La Vecchia

Avvicinamento: Celano > Rovere: 0h30
Punto di partenza: Rovere (m. 1330)
Punto di arrivo: Ovindoli (m. 1350)
Quota max raggiunta: m. 1980
Lunghezza percorso: 19,8 km
Dislivello: + m. 810 / - m. 750
Ore di cammino: 6,30 ore soste escluse
Difficoltà / Fatica: EE (per lunghezza)
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 0h15.

5° giorno 20/09/2023: Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise

Avvicinamento: Celano > Pescasseroli: 1h00
Punto di partenza: Pescasseroli (m. 1167)
Punto di arrivo: Pescasseroli (m. 1167)
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 1h00.

6°giorno 21/09/2023: Rifugio Prato Rosso

Avvicinamento: Celano > Pescasseroli: 1h00
Punto di partenza: Pescasseroli (m. 1167)
Punto di arrivo: Pescasseroli (m. 1167)
Quota max raggiunta: m. 1563 (Rifugio Prato Rosso)
Lunghezza percorso: 14,4 km
Dislivello: + m. 440 / - m. 440
Ore di cammino: 4,30 ore soste escluse
Difficoltà / Fatica: E
Equipaggiamento: media montagna
Pranzo: al sacco
Rientro a Celano: 1h00.

7°giorno 22/09/2023: Monte Cefalone

Avvicinamento: Celano > Campo Felice: 0h40
Punto di partenza: Campo Felice (m. 1525)
Punto di arrivo: Campo Felice (m. 1525)
Quota max raggiunta: m. 2142 (Monte Cefalone)

| | |
|-----------------------------|---------------------|
| Lunghezza percorso: | 12,0 km |
| Dislivello: | + m. 620 / - m. 620 |
| Ore di cammino: | 5 ore soste escluse |
| Difficoltà / Fatica: | E |
| Equipaggiamento: | media montagna |
| Pranzo: | al sacco |
| Rientro a Celano: | 0h40. |

8° giorno 23/09/2023: Partenza

Prima colazione.

Ritorno con il pullman con sosta a Montefalco per il pranzo presso lo showroom dell'Azienda Vitivinicola Antonelli San Marco con degustazione dei loro vini. Ritorno a Calco in serata.

NOTE:

Il programma potrà subire variazioni o modifiche nelle sequenze giornaliere in caso di condizioni meteo avverse o problemi indipendenti dalla nostra volontà.

COSA PORTARE (indispensabile):

Scarponcini da trekking; zaino; pronto soccorso personale; borraccia; mantellina e/o ombrello tascabile per eventuale pioggia.

LA QUOTA COMPRENDE:

Alloggio in Hotel a mezza pensione (colazione e cena) dalla sera del 1° giorno alla mattina dell'8° giorno; il pranzo con degustazione a Montefalco l'8° giorno.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

Il pranzo dal giorno di partenza al 7° giorno;

Assicurazione partecipanti;

Eventuale extra per camere singole (€ 10,00 a persona a notte, ma limitata la disponibilità);

Guida al Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise;

e tutto quanto non espressamente citato alle voci "Cosa Portare" e "La Quota Comprende".