

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.

“Non cercate nelle montagne un'impalcatura per arrampicare, cercate la loro anima.....”

Info e contatti

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



**Dicembre / Aprile
2016/2017**

**Alla scoperta delle montagne
di Abruzzo e Molise
con “Luigi Spada”**

**Istruttore – Maestro di Escursionismo
Accompagnatore di media montagna**

Natura Sport Cultura



DICEMBRE	Data	Località	Part.	Rientro	K m	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Sab 24	Aremogna Passo delle Crocelle	9.00	14.00	6	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Dom 25	M. Calvario (1753)	17.00	20.00	4	350	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 26	Pietransieri Piana del Re	9.00	14.00	4	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mar 27	Pineta di Punta Rossa	17.30	20.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 28	Campitelli M. La Rocca	14.00	17.30	3	200	F.	Alfedena	Bivio SS83 Mars. Casa Cant. Alfedena
	Gio 29	Aremogna Cresta della Monna	17.30	21.30	4	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 30	C. di Sangro Grotta Verde	16.00	17.30	4	200	F	Castel di Sangro	Staz. Serv. TotalErg SS17 C.di Sangro
	Sab 31	Un Brindisi sull'Arazzecca (1830)	14.00	19.30	6	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Data	Località	Part.	Rientro	K m	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
Dom 1	Anello di M.Zorrone	16.00	17.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 2	La Meta (2242)	9.00	16.00	9	900	M.I	Alfedena	Bivio SS83 Mars. Casa Cant. Alfedena	
Mar 3	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello	9.00	13.00	4	100	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 4	Rifugio Acqua Puza	9.00	13.00	4	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Gio 5	Rivisonoli M.Calvario (1753)	17.00	20.00	5	350	M	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 6	Aremogna Valle Arenara	9.00	13.00	6	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 7	Riserva Naturale Fo. Montagna Spaccata	14.00	17.30	4	400	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom8	Aremogna Colle della Monna	9.00	14.30	6	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 9	Rifugio Piana del Re (Parco Naz.Maiella)	14.00	17.30	4	250	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 11	Fonte Tassete Montenero Valcocchiara	14.00	17.30	5	100	F	Alfedena	Piazzette Aufidena	
Ven 13	Rivisonoli Stazzo Casciata	14.00	17.00	3	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 14	Punta Rossa	14.00	17.00	3	200	F	roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 15	Costa calda Colle Portella	14.00	17.00	3	50	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 16	Bosco S. Antonio	14.00	17.00	f	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 18	Colle Martinello Altopiano 5 Miglia	14.00	17.00	3	100	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 20	Colle Belisario	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 29	Aremogna M. Spinorotondo (1799)	9.00	14.00	6	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 30	Riserva Naturale Reg. Alto Gizio M. Genzana	14.00	17.00	4	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento	
Mer 1	Bosco S. Antonio	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 3	Costa Calda Colle Portella	14.00	7.030	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 4	Piana del Re (Parco Naz. Maiella)	14.00	17.30	4	250	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 5	Punta Rossa	16.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 6	Pizzalto M. Pratello (traversata)	14.00	17.30	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 8	Campitelli F. Stalluccia	14.30	17.30	3	100	F	Alfedena	Bivio SS83 Mars. Casa Cant. Alfedena	
Ven 10	Grotta Verde)	14.00	7.00	4	100	F	Castel di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 11	Valle Fura Rifugio La Posta	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom12	Riserva Naturale For. La Montagna Spaccata	14.00	17.30	4	100	F	Rivisonolie	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 13	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello	16.00	17.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 15	Campetto d. Alpini Valle Arenara	14.00	17.30	5	250	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 17	Rivisonoli - Pescocostanzo	14.00	17.00	4	200	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 18	Aremogna Bosco Arazzecca	14.00	17.30	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 19	Bosco S. Antonio	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 20	Campitelli M. La Rocca	14.30	17.30	3	200	F	Alfedena	Bivio SS83 Mars. Casa Cant. Alfedena	
Mer 22	Rivisonoli Fonte Lami	16.00	17.00	4	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 24	Rifugio Stazzo Acqua Puza	14.00	18.00	4	300	F	Castel di Sangro	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 25	Pietransieri Piana del Re (Parco Naz.Maiella)	14.00	17.00	4	250	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 26	Pineta di Punta Rossa	16.30	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 27	Riserva Naturale Chiarano -Sparvera	14.00	17.00	4	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	

MARZO	Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento
	Mar 28	Aremogna Cresta della Monna	14.00	17.30	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 1	Fonte Tassete Montenero Valcocchiara	14.30	17.30	4	200	F	Alfedena	Piazzetta Aufidena
	Gio 2	Campetto degli Aalpii Aremogna	17.00	20.00	4	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 3	Anello di Monte Zurrone	14.30	17.30	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Sab 4	Prato Gentile M. Campo	9.00	15.00	6	300	M	Capracotta (IS)	Rotonda Ospedale civile C.di Sangro
	Dom 5	Rivisonoli Stazzo Casciata	14.00	17.00	3	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Lun 6	Valle Fura Rifugio La Posta	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Mer 8	Altopiano 5 Miglia Colle Martinello	14.00	17.00	3	100	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
	Ven 10	Anello del Bosco di S. Antonio	14.00	17.00	3	100	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso
Sab 11	Valle Arenara Aremogna	14.00	17.30	5	300	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 12	Lago Vivo (PNALM)	9.00	15.30	9	450	M	Barrea	Bivio SS83 Mars. Casa Cant. Alfedena	
Lun 13	M. Calvario (1753)	18.00	21.00	5	350	M	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 15	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 17	M. Zurrone	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 18	Valle Pagana Mainarde (PNALM)	9.00	16.00	6	400	M	Pizzone (IS)	Bivio SS83 Mars. Casa Cant. Alfedena	
Dom 19	Bosco Schiapparo	14.00	17.00	3	250	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 20	Piana del Re (Parco Naz. Maiella)	14.00	17.00	4	100	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 22	Colle Portella	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 24	Aremogna Passo delle Crocelle	14.00	17.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 25	Colle Belisario	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 26	Bosco S.Antonio M.Pizzalto	14.00	18.00	5	300	F	Pescocostanzo	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 27	M. Secine (P.N. Maiella)	14.00	18.30	5	300	M	Ateleta	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 29	Roccatà Aremogna	16.00	17.00	3	150	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 31	Traversata Pizzalto Montepatello	14.00	18.00	3	100	F	roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Data	Località	Part.	Rientro	Km	Mt. Disl.	Diff.	Partenza	Appuntamento	
Sab 1	Ris. Nat. For.Chiarano Sparvera	14.00	17.00	4	100	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 2	Rifugio Piana del Re (P.N. Maiella)	14.00	17.00	4	200	F	Pietransieri	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 3	Pineta di Punta Rossa	14.00	17.00	3	100	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 5	Passo delle Procelle M. Spinorotondo	14.00	18.00	5	300	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 7	Aremogna Bosco Arazzecca	14.00	18.00	5	200	F	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 8	Staz. Palena Cresta del M. Porrara (P.N. Maiella)	9.00	16.00	8	500	M	Palena (CH)	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 9	Altopiano 5 Miglia colle Martinello	14.00	17.00	3	100	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 10	Toppe del Tesoro M. 3 Confini	14.00	17.30	5	200	M	Roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Mer 12	Aremogna Cresta della Monna	14.00	17.30	4	200	F	roccaraso	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Ven 14	Bosco Schiapparo M. Pratello	14.00	17.30	5	250	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Sab 15	Eremo Madonna dell'Altare	9.00	14.00	6	400	M	Palena (CH)	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Dom 16	Ris. Nat. Reg.M.Genzana Ovile del Pelosello	9.00	15.00	6	400	F	Rocca Pia	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	
Lun 17	La Montagna Spaccata PIC NIC	9.00	13.00	5	300	F	Rivisonoli	Staz. Serv. AgipEni SS17 Roccaraso	

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



Le escursioni saranno effettuate compatibilmente alle condizioni ambientali.

A seguire.....

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

• **Tel. 3388942095**